

Tâm lòng rộng mở
THUẦN HÓA TÂM HỒN

Nguyên tác: Taming the Monkey Mind
Tác giả: Thupten Chodron
Dịch giả: Thích Minh Thành

Mục Lục

Lời Nói Đầu

[01]

PHẦN 1. NHỮNG MỐI QUAN HỆ CỦA CHÚNG TA

Chương I: **Cha Mẹ Đối Với Con Cái**

Hiểu biết cha mẹ của chúng ta

Chương II: **Tình Bạn**

Thương yêu và chấp thủ

Giúp đỡ bạn bè

Áp lực trang lứa

Giải bày những giận hờn

Chương III: **Đồng Nghiệp Và Khách Hàng**

Sống một đời sống đạo đức

Cảm nhận sâu sắc những cố gắng của mọi người

Hòa giải những bất đồng

[02]

Chương IV: **Cuộc Sống Vợ Chồng**

Chương V: **Tình Ái**

Kế hoạch hóa gia đình

Chương VI: **Vị Đạo Sư Tâm Linh**

Chọn lựa đạo sư

Nghe theo lời dạy của thầy nhưng không mù quáng

Làm người thành thật

Thương mến không phải là chấp thủ đối với thầy

[03]

**PHẦN 2. CÁI NHÌN BAO QUÁT THẾ GIẠN
VÀ NẾP SỐNG THEO CHÁNH PHÁP**

Chương VII: **Tâm Ý Là Kẻ Tạo Tác Ra Cảm Nhận**

Cái ý là kẻ tạo tác ra nghiệp
Nhận lấy tái sinh
Phải chăng có một khởi thủy?
Ý là kẻ lý giải về hoàn cảnh của chúng ta

Chương VIII: **Bốn Sự Thật Cao Thượng**

Sự thật thứ nhất: Nỗi khổ đang có mặt
Sự thật thứ hai: Nỗi khổ có những nguyên do
Sự thật thứ ba: Nỗi khổ có thể được diệt trừ
Sự thật thứ tư: Con đường chơn chánh
Pháp tu học cao thượng về đạo đức
Pháp tu học cao thượng về thiền định
Pháp tu học cao thượng về trí tuệ

[04]

Chương IX: **Từ U Mê Đến Giác Ngộ**

Đời của một người là quý báu
Ba chí nguyện khác nhau

a) Bước thứ nhất: Có tầm nhìn vượt lên trên

Niệm tưởng đến cái chết
Nguy cơ tái sanh vào cõi ác
Quy y Tam Bảo
Nghiệp: Nguyên tắc nhân quả

b) Bước thứ hai: Ước mong được giải thoát

c) Bước thứ ba: Tầm cầu, lợi lạc quần sinh

Chấp nhận rằng tất cả sinh linh từng là...
Hồi tưởng lại công ơn của cha mẹ đối với...
Mong được đáp đền ân nghĩa
Lòng thương
Tâm từ ái
Quyết tâm hay phát đại nguyện
Tâm xả thân bố thí hay tâm Bồ đề

d) Những tâm thái viễn hành: Lòng từ năng động

Bố thí
Đạo hạnh
Kiến nhẫn
Hy tấn
Thiền định
Trí tuệ

Chương X: **Kim Chỉ Nam Cho Đời Sống**

Lời khuyên về từng ngòi trong Tam Bảo
Lời khuyên chung về Tam Bảo

Chương XI: **Giới Luật**

Những giới điều đưa cá nhân đến bến bờ giải thoát
Giới điều của Bồ Tát
Giới điều của Mật Tông
Thọ giới

[05]

PHẦN 3. TRUYỀN THỪA LỜI PHẬT DẠY

Chương XII: Cuộc Đời Của Đức Phật

Chánh Đăng Chánh Giác
Phật giáo tác động vào xã hội

Chương XIII: Những Truyền Thống Phật Giáo

Chương XIV: Phật Giáo Nguyên Thủy: Truyền Thống Của Những Vị Trưởng Lão

Phương pháp tu tập của Phật giáo nguyên thủy

Chương XV: Phật Giáo Đại Thừa: Phật Giáo Ở Viễn Đông

Tịnh Độ Tông
Thiền Tông

[06]

Chương XVI: Kết Hợp Giữa Kinh Giáo Và Mật Giáo

Lạt-ma, Geshe và Rinpoche
Kim Cang Thừa
Lãnh thọ pháp lực Mật Tông
Quán chiếu những linh ảnh Phật giáo

Chương XVII: Chùa Chiền Và Giảng Đường

Sinh hoạt ở những ngôi chùa

Chương XVIII: Lễ Hội Phật Giáo

Lễ thành hôn, sinh nhật, và lễ tang

[07]

PHẦN 4. PHẬT GIÁO NGÀY NAY

Chương XIX: Phật Giáo Là Gì, Mê Tín Là Gì ?

Cầu nguyện cho thân nhân quá vãng
Lễ cúng cô hồn và lễ hội Vu Lan Bồn
Ma quỷ và thần thánh
Phong thủy và bói toán
Thiên nhân

Chương XX: Hải Hòa Trong Tôn Giáo

Hải hòa giữa những truyền thống khác nhau
Hải hòa giữa Phật giáo và những tôn giáo khác
Đối thoại giữa các tôn giáo

Lời nói đầu

Tác phẩm "Thuần Hoá Tâm Hồn" hay "Cầm Nang Đạo Đức Hằng Ngày của Người Phật Tử" do Tỳ-kheo-ni Thupten Chodron biên soạn mang tựa đề "Taming the Monkey Mind" đã được đánh giá là quyển sách dành cho tất cả mọi người muốn hiểu sâu sắc tâm hồn của mình. Tất cả các sự vật có mặt trên trần gian này đều do tâm thức của chúng ta tạo tác ra. Tâm thức của chúng ta là vô tận, vô biên và vô lượng. Trở về nguồn cội uyên nguyên của tâm thức có nghĩa là nhận ra được bản chất của chân như tánh.

Xuất phát từ một nhận thức có tính thuyết phục về đạo Phật, quyển "Thuần Hoá Tâm Hồn" được viết với một văn phong hiện đại, trong sáng và tinh tế; nghiêm trang nhưng vẫn đan xen đôi nét hóm hỉnh. Cách lập ngôn của tác giả có tính cách gợi ý và sinh động, đã dành cho người đọc một khoảng trời tự do rộng rãi để tự mình chiêm nghiệm, tự mình nhận định, chọn lọc và hành động theo cách riêng của mình.

Thông thường những quyển sách giảng giải về giáo lý đều không thể tránh khỏi một vài nhược điểm, như chỉ trình bày giáo nghĩa của một tông phái nào đó mà bỏ qua giáo nghĩa của những tông phái khác. Trong tác phẩm "Thuần Hoá Tâm Hồn" chúng ta có thể thấy những điểm như vậy không nhiều và cũng không đụng chạm đến những tư tưởng có tính chủ đạo. Tác giả trình bày khá cân đối về tất cả những pháp môn hay những tông phái chính. Dầu sao thì tác giả cũng phải chọn một truyền thống hay một pháp môn cụ thể nào đó để tự hành trì tu tập và dùng kinh nghiệm thâm hậu đó làm nền tảng kiến thức để trình bày cho chúng ta.

Hơn nữa, ưu điểm của quyển sách này là đã diễn giải được những ý tưởng cốt lõi của đạo Phật về tâm thức và về đời sống của con người, đồng thời nêu ra phương pháp vận dụng những ý tưởng đó vào việc tu tập bản thân, vào những mối quan hệ cụ thể trong xã hội, với bạn bè, với gia đình và đồng nghiệp. Như vậy quyển sách đã đề cập đến những vấn đề rất thiết thực trong cuộc sống hiện đại, trong một thế giới mà mật độ dân cư càng lúc càng dày đặc; giá trị hiện thực của quyển sách hiển lộ rõ ràng ở đây.

Có hai chương sách bàn về những vấn đề rất nhạy cảm, rất tế nhị, đặc biệt là đối với nền văn hóa Đông phương đó là vấn đề tình yêu, tính dục và hôn nhân theo quan điểm của đạo Phật. Thông thường thì người dịch nên tránh né đi cho "an toàn" nhưng vì muốn cung cấp thêm kiến giải cho những người Phật tử còn trẻ tuổi, còn sống giữa "trần đời" nên người dịch bạo dạn giữ lại hai chương này.

Mật Tông Phật giáo là một dòng truyền thừa đặc biệt của Phật giáo đã có mặt ở Việt Nam từ rất lâu nhưng không phổ biến, vì vậy mà quần chúng dễ dàng có cái nhìn phiến diện, sai lầm về tông phái này. Quyển "Thuần Hoá Tâm Hồn" góp phần làm sáng tỏ một số nét thể hiện căn bản cũng như nền tảng triết lý của Mật Tông. Điều thú vị là tác giả đã nêu được mối liên hệ gắn bó giữa hình thức hành trì và nội dung tông chỉ của Mật Tông, trái ngược với sự hiểu biết chung chung và thô thiển rằng Mật Tông chú trọng đến thần quyền, chú thuật và những mật pháp bí ẩn...

Tác giả đã bàn thảo những vấn đề của thời đại với một cách nhìn khoáng đạt, nhẹ nhàng, chính nhờ đó mà quyển "Thuần Hoá Tâm Hồn" không chỉ phù hợp với hầu hết những người Phật tử dù thuộc về sơn môn nào, mà còn dành cho tất cả mọi người, mọi giới.

Nơi đây, người dịch xin được trân trọng những lời khích lệ và sự quan tâm giúp đỡ của nhiều vị ân nhân. Cũng xin được ghi nhận công sức đóng góp của cư sĩ Tiểu Thanh Thiên trong việc ủng hộ tài chánh; cư sĩ Phan Cát Tâm và cư sĩ Tâm Thủy trong việc tỉ mỉ đọc lại bản thảo.

Trong quá trình chuyển ngữ, người dịch cố gắng trung thành với những ý tưởng trong nguyên tác nhưng vẫn hướng đến việc tạo nên một dịch phẩm tiếng Việt dễ hiểu và hấp dẫn. Tuy nhiên, ở một số đoạn người dịch vẫn chưa đạt được như ý muốn. Rất mong nhận được ý kiến phản hồi của quý độc giả.

Người dịch cẩn bút
Thích Minh Thành

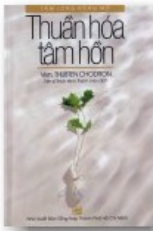
-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 25-12-2005



Tấm lòng rộng mở THUẦN HÓA TÂM HỒN

Nguyên tác: Taming the Monkey Mind

Tác giả: Thupten Chodron

Dịch giả: Thích Minh Thành

Phần Một NHỮNG MỐI QUAN HỆ CỦA CHÚNG TA

I. CHA MẸ ĐỐI VỚI CON CÁI

Gần gũi và rộng lượng

Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái là mối quan hệ thiêng liêng nhất, quý giá nhất vì chính nhờ vào tình thương của cha mẹ mà con cái được sinh ra và lớn khôn. Đây là một trong những mối quan hệ có nhiều biến chuyển, nhiều thay đổi nhất vì mối quan hệ này trải qua một thời gian rất dài, trong khoảng thời gian đó, người cha, người mẹ và những người con đã sống qua nhiều giai đoạn khác nhau của một đời người. Vì vậy cả hai phía đều phải nhạy bén đối với những biến chuyển đang xảy ra trong người thân của mình để chấp nhận và ứng hộ.

Hiện nay hạn chế sinh đẻ là chuyện dễ dàng vì vậy mà những cặp vợ chồng có thể kế hoạch hóa gia đình. Sau khi kết hôn, hai vợ chồng hãy chờ đợi cho đến khi khả năng tài chánh của gia đình vững vàng thì mới nên có con. Tuy nhiên trong trường hợp bất ngờ người vợ có thai ngoài dự tính thì hãy đón mừng đứa hài nhi, mong rằng đứa con sẽ có một đời sống hạnh phúc của một con người.

Đức Phật dạy cư sĩ Thiện Sanh: Có 5 điều mà cha mẹ nên thực hiện đối với con cái:

- Can ngăn con cái không cho làm những việc quấy ác.
- Tập cho con cái làm những việc thiện lành.
- Trang bị cho con cái nghề nghiệp và học thức.
- Cưới gả con cái một cách thích đáng.
- Khi đúng thời thì trao cho con cái của thừa tự.

Cha mẹ hãy can ngăn con cái, đừng để cho chúng làm những việc có hại cho nó hay có hại cho người khác. Cha mẹ nên khích lệ con cái san sẻ những gì mà chúng có với những người khác và đối xử tốt với mọi người. Nếu con cái được nuôi dạy theo hướng đạo đức thiện lành thì chúng sẽ trở thành những người trưởng thành có nhiều hạnh phúc và có mối quan hệ thân thiện với mọi người. Nếu con cái không được nuôi dạy để trở nên người có đạo đức và biết sống hạnh phúc, thì dù có thành đạt đi chăng nữa, đời sống của chúng cũng gặp nhiều khó khăn, đau khổ.

Cha mẹ phải là những tấm gương cho con cái. Câu sáo ngữ: "Hãy làm theo những điều tôi nói, đừng làm theo những gì tôi làm" thường được dùng để bào chữa cho những người cha hay những người mẹ làm những điều mà họ đã cấm cản con cái của họ làm. Thật ra những hành động của con cái là bản sao những hành động của cha mẹ. Vì vậy nếu cha mẹ gian dối hay đạo đức giả thì có nghĩa là cha mẹ dạy cho con cái của mình hãy sống gian dối và đạo đức

giả. Muốn giúp cho con cái trở thành người tốt thì cha mẹ phải sống đời đạo đức và đối xử tốt với mọi người.

Để giúp cho trẻ con phát triển được những tính tốt, cha mẹ cần phải vui sống với chúng. Mặc dầu cả cha lẫn mẹ cần phải làm việc để mưu sinh nhưng không nên trở thành những người quá *‘tham công tiếc việc’*. Làm việc ngoài giờ để kiếm thêm thu nhập thì có vẻ hấp dẫn, nhưng nếu số tiền đó phải dùng để trả cho những chuyên viên tư vấn về khủng hoảng tâm lý cho trẻ con, và căn gốc của sự khủng hoảng là vì chúng cảm thấy không được cha mẹ thương yêu, thì số tiền kiếm thêm ấy có nghĩa lý gì? Tương tự như vậy, nếu cha mẹ làm việc quá sức và chính bản thân cha mẹ cảm thấy bị căng thẳng về tâm lý, suy giảm sức khỏe và số tiền kiếm được kia còn phải dùng để mua thuốc an thần, thuốc ngủ, thuốc giảm đau, hoặc là để trả cho việc trị bệnh ung bướu hay bệnh tim mạch, thì số tiền kiếm thêm ấy có nghĩa lý gì? Tương tự như vậy, nếu cha mẹ phải dùng số tiền kiếm thêm kia để đi nghỉ mát mà không mang con trẻ đi theo vì sợ chúng quấy nhiễu thì còn đâu không khí đầm ấm và hạnh phúc của gia đình. Làm việc quá sức là tự đánh gục mình và sẽ ngã quỵ trên con đường xây dựng hạnh phúc.

Hơn nữa, những đứa trẻ ngày nay thiếu mất tình thương và sự triu mến từ cha mẹ. Ngay cả khi cha mẹ trả hết mọi phí khoản cho con trẻ học nhạc, học nghệ thuật, tham gia những hoạt động thể thao mà nếu đứa trẻ không cảm thấy được thương yêu thì tất cả những thứ đó đều không thể làm cho chúng trở nên những người trưởng thành có hạnh phúc. Xã hội Tây phương đang phải chứng kiến trước mắt sự gia tăng đáng sợ của tội ác, nghiện ngập, ly dị và trẻ con phạm pháp. Không ít nguyên nhân của sự gia tăng đáng sợ trên là do cấu trúc của gia đình bị đổ vỡ và cha mẹ đã không dành đủ thời giờ vui sống với con trẻ. Hy vọng là những xã hội Á châu đang hiện đại hóa ngày nay học được những bài học sai lầm của Tây Âu để có thể khỏi phải đến phiên mình phải mục kích trước mắt những hậu quả đáng tiếc trên. Kiếm được tiền với giá là gia đình không đầm ấm thì quả là một vấn đề phải suy nghĩ.

Cha mẹ nên tận lực lo cho con ăn học nhưng tất cả phải phù hợp với khả năng và sở thích của nó. Nếu một đứa trẻ không có khả năng và đam mê âm nhạc thì tại sao cha mẹ lại bắt buộc chúng phải học những gì mà chúng không yêu thích. Ngược lại, nếu một đứa trẻ có thiên phú và ham thích địa chất học thì cha mẹ nên khích lệ nó theo ngành địa chất.

Trong xã hội hiện đại, ngay từ tuổi ấu thơ trẻ con đã phải chịu áp lực của việc học hành, chúng phải học thật nhiều và cố gắng tối đa để trở thành học sinh giỏi nhất, đạt thành tích tốt nhất. Điều này đã tạo ra nhiều vấn đề bản ổn về tâm lý vì **trẻ con rất cần thời giờ để chỉ là trẻ con và để chơi đùa**. Chúng nó cần phải có được điều kiện khám phá những công việc mới lạ mà không bị so hơn so kém với đứa khác và được học mà không phải làm những bài kiểm tra để bị chấm điểm, để có danh hiệu này danh hiệu nọ. **Con trẻ được thương yêu vì con trẻ là con trẻ**, như thế là như thế; chứ không phải con trẻ được cha mẹ thương yêu vì chúng đã phải làm được điều tốt nhất.

Trong xã hội ngày nay cha mẹ không phải quan tâm sắp xếp việc hôn phối của con cái như ngày xưa nữa. Ngày xưa thì công việc làm ăn của gia đình được chuyển giao cho con cái khi con cái có đủ năng lực quản lý; ngày nay thì không nhất thiết phải như vậy. Tuy nhiên, tôi thiết nghĩ rằng, trong xã hội ngày nay, cha mẹ nên cung ứng những điều kiện vật chất và thể chất tốt nhất theo khả năng cao nhất của mình.

Cha mẹ nên quan tâm đến những nhu cầu vật chất và thể chất của trẻ con một cách thực tiễn. Dĩ nhiên, cha mẹ không thể nào thỏa mãn mọi yêu cầu của chúng, vượt quá khả năng tài chánh của mình. Đáp ứng mọi thứ mà trẻ con muốn chưa hẳn là có lợi cho chúng mà nhiều khi còn làm cho trẻ con trở thành những đứa con đua đòi, ỷ lại. Khi những thứ mà trẻ con ham muốn mà cha mẹ không đáp ứng được thì họ có thể giải thích là những thứ đó quá đắt tiền hoặc những thứ đó là không có bản. Rất ích lợi cho trẻ con nếu cha mẹ dạy cho trẻ con hiểu rằng dầu cho trẻ con có được những thứ đó thì chưa chắc chúng có được hạnh phúc hoàn toàn;

và nếu như trẻ con cứ ‘làm dữ’ thì tình trạng của chúng sẽ trở nên tệ hại hơn nữa. Cha mẹ nên giải thích cho trẻ con sự lợi lạc của việc san sẻ những vật chất mà chúng có với những người khác.

Qua việc giúp đỡ trẻ con thích ứng với những ước mong không được thỏa mãn của chúng, cha mẹ chỉ bày cho trẻ con thấy được phương cách để làm cho bản thân chúng giảm đi tánh hay vướng mắc, ngăn ngừa trẻ con xem những gì chúng đang hưởng được là tất nhiên, đồng thời giúp cho chúng biết suy nghĩ đến những nhu cầu và những ước mong của người khác. Thường thì tâm hồn trong sáng của trẻ con hiểu nhanh hơn người lớn, hãy tin điều này. Khi một điều gì đó được giải thích với một thái độ trầm tĩnh, có biện chứng và giải thích nhiều lần với những minh họa cụ thể đặt trong nhiều tình huống khác nhau, trẻ con sẽ hiểu.

Trẻ con, một cách vô thức, xây dựng hình tượng của bản thân chúng dựa theo lời mà những người lớn chung quanh nói về chúng. Nếu trẻ con thường xuyên bị mắng là nghịch ngợm và ngu ngốc thì nghịch ngợm và ngu ngốc sẽ trở nên một ý niệm về bản thân của chúng rồi dần dần chúng trở thành nghịch ngợm và ngu ngốc. Vì vậy điều quan trọng là thường xuyên khen tặng và nói lời thừa nhận về những điều tốt đẹp mà chúng đã làm được.

Khi chỉnh sửa những lầm lỗi của trẻ con thì cha mẹ nên cố gắng giải thích cho chúng hiểu rõ tại sao những hành động lầm lỗi như thế là có hại. Một điều quan trọng nữa là làm sao cho đứa trẻ nhận ra được là chúng đã phạm sai lầm và đồng thời cũng biết rằng tuy là chúng đã làm điều có lỗi nhưng điều đó không có nghĩa là chúng đã trở thành người xấu. Nếu con trẻ bắt đầu nghĩ rằng bản thân chúng là xấu - thay vì nghĩ rằng hành động đó là xấu - thì chúng bắt đầu hình dung ra một hình tượng xấu của bản thân chúng và phát triển theo chiều hướng xấu đó.

Đôi khi để bắt buộc đứa trẻ phải nghe theo một điều quan trọng, cha mẹ có thể cần phải nói một cách quyết liệt, nhưng trong lòng của cha mẹ lúc đó nên tràn ngập lòng từ ái, chớ không nên có một chút giận dữ. Bằng cách như vậy cha mẹ khiến cho người con biết rằng hành động đó là không nên làm thêm một lần nào nữa. Cha mẹ không giận dữ cũng không chối bỏ con của mình chỉ vì nó đã làm hành động đó.

Làm cha mẹ có nghĩa là phải bước đi trên sợi dây thăng bằng giữa hai cực đoan đối nghịch nhau. Một bên là quan tâm săn sóc quá độ và bên kia là bỏ quên chúng đi, không chịu hướng dẫn chúng những điều mà chúng cần được hướng dẫn, không chịu giúp chúng những khi mà chúng cần được giúp đỡ. Để có thể tránh được cực đoan thứ nhất, tránh được thái độ chấp mắc và xem con cái là sở hữu thì làm cha mẹ phải nhớ rằng con cái không phải là vật sở hữu hay là tài sản của họ. Con cái là những con người có cá tính và đầy đủ nhân vị; chúng đang hình thành nhân cách riêng và có quyền có những ý kiến và những quyết định theo ý nghĩ của riêng chúng.

Qua việc chấp giữ con của mình quá độ, cha mẹ đã tạo nên một hoàn cảnh mà bản thân cha mẹ sẽ không có hạnh phúc vì rằng làm sao mà đứa con đó có thể luôn luôn ở bên cạnh cha mẹ được khi mỗi ngày nó mỗi lớn lên. Với sự chấp giữ như vậy thì khi mà đứa con lớn khôn và có nhu cầu độc lập cao hơn thì cha mẹ sẽ cảm thấy khó chịu vì họ bắt đầu không còn có thể gần gũi và kiểm soát chặt chẽ được những hành vi của người con nữa. Lúc đó, cha mẹ bị bắt buộc phải để cho bản thân đứa con tự quyết định nhiều việc.

Nhiều bậc cha mẹ cứ nói đi nói lại mãi điều mà con cái nên làm và điều mà chúng không nên làm nhưng không hề có ý định giải thích hay thảo luận với chúng tại sao phải làm và tại sao không được làm như vậy. Họ chỉ muốn con cái tuân theo lời họ đã bảo. Thật ra cũng có trường hợp làm như vậy là đúng. Đặc biệt là trong trường hợp sinh mạng của đứa trẻ bị đe dọa và đứa trẻ chưa có đủ nhận thức và khả năng quyết định đúng đắn.

Tuy nhiên cứ mãi bảo ban điều phải làm và điều không được làm mà không chịu giải thích thì không giúp cho đứa trẻ phát triển khả năng phán xét. Và điều đó cũng không giúp cho đứa trẻ trở nên dạn dĩ hơn khi bàn bạc những vấn đề khó khăn của chúng với cha mẹ để có được những lời khuyên thích đáng. Trẻ con cảm thấy thân mật với cha mẹ khi nào cha mẹ tỏ ra chịu lắng nghe, cố gắng thấu hiểu chi tiết những điều chúng muốn nói, và chịu bàn luận với chúng. Khi cha mẹ chịu khó giải thích cho đứa trẻ biết tại sao hành động như vậy là có hại và tại sao hành động như thế là có lợi ích thì đứa trẻ sẽ phát triển khả năng phán định để có những quyết định thích đáng khi trưởng thành. Làm được như vậy là giúp trẻ con biết suy nghĩ một cách rõ ràng minh bạch và có những hành động tốt đẹp. Sau một thời gian rèn tập cho chúng biết suy nghĩ chín chắn, cha mẹ sẽ cảm thấy yên tâm và đặt niềm tin tưởng nơi chúng. Do đó, giải quyết được vấn đề "tranh giành quyền lực" trong gia đình, một việc rất thường xảy ra ở lứa tuổi 13 - 19.

Cha mẹ không thể nào làm cho đứa con của họ thành một đứa bé lý tưởng theo như trí óc của họ đã hình dung ra. Mỗi đứa trẻ có những thiên tư riêng, và những thiên tư đặc biệt này tương ứng hoặc không tương ứng với điều mà cha mẹ mong muốn nơi chúng. Cha mẹ không có thể mong mỗi đứa con sống theo mơ ước riêng của cha mẹ. Là người hướng dẫn cho đứa con chọn nghề nghiệp, người hôn phối và những trò tiêu khiển thì cha mẹ phải đề tâm tới những điều mà đứa trẻ ham thích chứ không phải những điều mà bản thân cha mẹ ham thích. Những bậc cha mẹ sáng suốt chấp nhận những đứa con của họ như thế và đồng thời giúp chúng phát triển thuận theo những năng lực và khuynh hướng riêng của chúng.

Một cực đoan khác là quên đứa trẻ đi. Quả thật là không may, trong một xã hội bận rộn hiện đại điều này xảy ra rất thường xuyên. Nhiều khi để cung cấp cho trẻ con thật đầy đủ về mặt vật chất, cha mẹ đã phải làm việc nhiều đến nỗi không có thời gian dành cho con cái, cũng không có thời gian để biểu lộ sự thương yêu hay hướng dẫn những điều mà chúng nó đang cần. Cha mẹ cần phải sắp xếp thời gian cho thích đáng. Tốt hơn là làm việc ít hơn một chút để có một gia đình đầm ấm hơn.

Làm cha mẹ là một điều có nhiều thử thách và có thể làm cho phong phú thêm việc tu tập theo Chánh pháp. Những bài giáo lý về vô thường rõ ràng và thấm thía hơn khi những đứa con chuyển biến, lớn dần lên. Sự bất lợi của con giận dữ và tâm quan trọng của lòng kiên nhẫn bây giờ đã trở nên rõ ràng trong những lần cha mẹ đánh mất mình trong cơn giận rồi cảm thấy bất lực đối với đứa con mà mình muốn giúp đỡ. Một lóe sáng về tình thương rộng lớn đối với tất cả mọi sinh linh những khi mà cha mẹ nghĩ đến việc thương yêu mọi người như thương yêu chính con ruột của mình. Với việc tu tập chánh niệm cả cha mẹ lẫn con cái có thể cùng tiến bộ với nhau trong việc phát triển nhân cách.

Hiểu biết cha mẹ của chúng ta

Ngày nay, vấn đề "*Trách nhiệm của con cái đối với cha mẹ*" là một vấn đề tế nhị. Trong xã hội nơi mà cấu trúc gia đình đang bị suy thoái, nhiều người con đã quên đi nghĩa vụ giúp đỡ cho cha mẹ. Nhiều trường hợp cha mẹ cứ mãi mê tìm cách làm thỏa mãn những mong ước và những nhu cầu của con cái, nên con cái đã xem lòng tốt này như là một cái gì tất nhiên và cứ đòi hỏi cha mẹ mọi thứ trên đời. Khi mà đứa trẻ đã có suy nghĩ và hành động như vậy thì điều đó không những làm đau lòng cha mẹ mà còn khiến cho đứa trẻ cảm thấy lạc lõng và cô đơn.

Ngành tâm lý học ngày nay đã nhận thấy rằng những bất an trong cá tính của một người có nguồn gốc là những sự kiện xảy ra trong thời thơ ấu. Biết được sự việc nhưng không có nhận thức sâu sắc, một số người đã oán hận và nghĩ rằng tất cả những vấn đề khổ sở của họ là do cha mẹ tạo nên. Điều kiện trưởng thành của chúng ta đúng là đã có một ảnh hưởng quan trọng đối với chúng ta. Nhưng nếu chúng ta xem cha mẹ là ngọn nguồn của những khổ sở tức là chúng ta đang tự mình chấp nhận sống trong trạng thái tâm lý của một nạn nhân. Chúng ta vương mắc vào ý nghĩ cho rằng: "*Cha mẹ tôi đã làm như vậy như vậy nên giờ đây tôi phải khổ*

sở như thế này" có nghĩa là chúng ta ngăn cản sự phát triển của bản thân. Vương mặc vào ý nghĩ đó không giúp chúng ta phát triển nhân cách được chút nào cả. Chúng ta nên tự mình nhận lấy tình thân trách nhiệm đối với những sự bất an và những khổ sở mà chúng ta đang gặp phải trong hiện tại và có những hành động để điều chỉnh chúng.

Quả thật có những đứa trẻ đã lớn lên trong những gia đình tồi tệ, chúng đã bị bỏ quên hay bị cha mẹ lạm dụng. Những đứa trẻ này cần phải được những tấm lòng nhân ái trong xã hội giúp đỡ để chúng khỏi phải tự nguyện rửa vì sự có mặt của chúng đã khiến cho cha mẹ gặp những vấn đề khổ sở. Những đứa trẻ này cũng không nên đi đến một cực đoan khác là nguyện rửa cha mẹ, xem đó là những người đã làm cho chúng phải khổ sở. Nguyên rửa chỉ làm cho vết thương càng trở nên tồi tệ hơn. Hiểu biết và tha thứ sẽ có tác dụng chữa lành những vết thương đó.

Thông thường thì chúng ta rất giỏi trong việc thấy những lầm lỗi của người khác nhưng chúng ta lại tỏ ra yếu kém trong việc nhớ lại những phẩm chất và hành vi tốt đẹp của họ. Đặc biệt là trường hợp của cha mẹ. Không cần phải cố gắng cũng có thể thấy và chỉ trích những lầm lỗi và những hạn chế của cha mẹ chúng ta; không cần phải cố gắng cũng thấy rằng hiện tại chúng ta đang phải gánh lấy hậu quả của những lầm lỗi và hạn chế đó. Khi chúng ta còn nhỏ, cha mẹ của chúng ta có thể đã làm những việc có tác dụng xấu đối với chúng ta nhưng trong thâm tâm thì cha mẹ của chúng ta nghĩ rằng đó là điều tốt nhất mà họ đã làm được cho chúng ta; chúng ta nên nghĩ đến tình trạng tâm lý bên trong của cha mẹ và hoàn cảnh mà lúc đó cha mẹ phải sống như thế nào. Suy nghĩ theo cách này thì chúng ta sẽ hiểu biết và tha thứ, sẽ làm dịu đi những cơn đau khổ do sự oán hận và bất bình mang lại.

Nếu chúng ta phàn nàn rằng cha mẹ của chúng ta không hiểu chúng ta và không chấp nhận chúng ta với những gì chúng ta đang là, thì chúng ta cũng nên tự hỏi là chúng ta có hiểu và chấp nhận cha mẹ với những gì cha mẹ đang là hay không. Cha mẹ với những lầm lỗi và những điều đáng trách như vậy không bao giờ có thể giống với hình tượng của bậc cha mẹ mẫu mực mà chúng ta thường vẽ ra trong trí óc. Làm sao có thể chấp nhận đem cha mẹ sai lệch đời thường của chúng ta làm mẫu mực được. Nhưng khi chúng ta có thể chấp nhận như thế thì chúng ta sẽ trở nên hạnh phúc hơn.

Khi những đứa trẻ nhớ về những tình thương mà cha mẹ đã dành cho chúng thì có nhiều lợi lạc cho đứa trẻ và cho cha mẹ. Cha mẹ đã tạo nên thân thể của chúng ta và săn sóc chúng khi còn trong tình trạng bập bênh trứng nước. Cha mẹ đã dạy cho chúng ta bập bẹ từng chữ, từng lời nói ngây ngô đầu tiên; cha mẹ đã cho chúng ta ăn học và chu cấp nhu cầu vật chất suốt thời gian chúng ta còn thơ ấu. Nếu cha mẹ không săn sóc cẩn thận thì chúng ta đã bị đói khát trong nôi và rất có thể là thân thể của chúng ta không được toàn vẹn như ngày hôm nay. Khi còn nhỏ, chúng ta cảm thấy không hài lòng khi chúng ta bị cha mẹ khép vào kỷ luật bởi những lỗi lầm của mình, nhưng nếu không làm như vậy thì lớn lên chúng ta thành những con người thô bạo và vô kỷ luật.

Ở độ tuổi 13 đến 19 những đứa trẻ thường gặp khó khăn trong cuộc sống chung với cha mẹ. Chúng nó tự thấy bản thân là người lớn và hay ương ngạnh khi cha mẹ xử sự và xem chúng nó như trẻ nít. Đối với cha mẹ thì đứa trẻ ở độ tuổi đó vẫn là con nít và phải quan tâm bảo bọc. Thật ra trong đôi mắt của cha mẹ thì ngay cả khi chúng ta 60 tuổi thì chúng ta vẫn là trẻ nhỏ. Tôi tức cười khi thấy bà nội của tôi bảo cha tôi (một người đã 65 tuổi) là hãy mang thêm áo khoác khi ra khỏi nhà, không khéo thì bị cảm lạnh. Nếu chúng ta chấp nhận tình huống như vậy và nhẫn nại với cha mẹ thì mối quan hệ giữa chúng ta với cha mẹ sẽ suôn sẻ hơn.

Rất tốt nếu bạn thấy rằng ở độ tuổi từ 13 đến 19 thì những đứa trẻ xử sự trước sau không nhất quán. Nhiều khi chúng đòi hỏi cha mẹ phải làm nhiều việc giúp cho chúng cứ như là chúng còn quá nhỏ và không thể tự săn sóc bản thân. Cũng nhiều khi chúng lại muốn cha mẹ xử sự với chúng nó như là những người lớn thật sự. Trong tình huống như vậy dĩ nhiên là cha mẹ sẽ

thấy bối rối. Phương pháp tốt nhất là hãy để cho những đứa trẻ ở vào độ tuổi này tự khẳng định mình đã là người lớn; nhưng là người lớn theo hướng phải biểu hiện ra những đức tính, phải chứng tỏ là người hữu dụng và có trách nhiệm.

Nhiều khi cha mẹ cảm thấy khó khăn trong việc tự điều chỉnh bản thân khi con cái khôn lớn và trở nên độc lập hơn. Cha mẹ có cảm giác họ trở thành người thừa thãi và bị con cái lãng quên. Hậu quả là một số cha mẹ bị trầm uất, một số khác thì lại cố chen vào cuộc sống của con cái. Thay vì tỏ ra bức tức đối với thái độ của cha mẹ thì con cái có thể cố gắng thấu hiểu và quan tâm đến những xúc cảm của cha mẹ. Chúng ta nên nhạy cảm hơn đối với những nhu cầu tình cảm của cha mẹ, chúng ta sẽ khẳng định với cha mẹ về tình thương yêu kính mến của chúng ta mặc dầu càng lúc chúng ta càng trở nên độc lập.

Đôi khi cha mẹ của chúng ta thấy được những nguy hiểm tiềm ẩn mà chúng ta không thấy; cha mẹ của chúng ta có thể nhìn xa trông rộng trong khi chúng ta chỉ thấy tình huống nhất thời trước mắt. Trong những trường hợp này lời khuyên của cha mẹ là sáng suốt. Mặc dầu những lời khuyên của cha mẹ dường như làm trở ngại cho những ước muốn của chúng ta nhưng thường khi chúng ta có thể thấy được giá trị của những lời khuyên đó. Chúng ta đừng nên có cảm giác rằng sự tự lập của chúng ta bị tổn thương nếu như chúng ta nghe theo những lời khuyên của cha mẹ. Tốt hơn là chúng ta nhận ra sự sáng suốt trong đó và tự nguyện nghe theo.

Nếu chúng ta cảm thấy rằng cha mẹ của chúng ta là vô lý thì chúng ta có thể thảo luận vấn đề đó với cha mẹ, nhưng trước hết và có lợi hơn hết là chúng ta hãy tự mình bình tâm lại trước đã. Vì đến với cha mẹ với trạng thái tâm lý bức dọc thì chúng ta chỉ làm cho cha mẹ khó có thể nghe được điều mà chúng ta muốn trình bày. Thử hỏi chúng ta có chịu nghe những gì một người dữ dằn, thô bạo nói với chúng ta không?

Ngay cả khi cha mẹ của bạn vô lý thì bạn cũng nên nhận ra rằng trong thâm tâm cha mẹ vẫn đang có ý tốt. Cha mẹ của bạn đã hết lòng hết sức giúp đỡ và hướng dẫn bạn. Mặc dầu cha mẹ của bạn sai trái nhưng cha mẹ của bạn lúc nào cũng có một ý muốn mong bạn được đang hoàng và an ổn. Cha mẹ của bạn có thể là thiên cận và cứ lo lắng những điều mà đối với bạn là vô nghĩa nhưng dù cho khả năng của cha mẹ có bị giới hạn thế mấy đi nữa thì cha mẹ của bạn cũng có ý hướng thiện lành. Nếu chúng ta ý thức được như vậy thì chúng ta sẽ cảm nhận được tình thương mà cha mẹ đã cho chúng ta và chúng ta sẽ không lấy những chuyện như vậy làm tức giận. Chúng ta sẽ cảm thấy biết ơn đối với những quan tâm của cha mẹ. Hãy mang tâm trạng biết ơn như vậy mỗi khi trình bày quan điểm của mình cho cha mẹ nghe, giải thích quan điểm đó theo một cách khéo léo, nhỏ nhẹ nào đó khiến cho cha mẹ dễ hiểu và dễ tiếp nhận.

Nên nhớ rằng cha mẹ của chúng ta cũng đã sống trong những hoàn cảnh khó khăn và bị hạn chế bởi chính những quan niệm có sẵn trước đó. Cha mẹ chúng ta đã phải sống qua một hoàn cảnh xã hội khác xa với hoàn cảnh xã hội mà chúng ta đang sống bây giờ, vì vậy mà tự nhiên là họ có những quan niệm khác với những quan niệm của chúng ta. Sinh ra và lớn lên như thế nên cha mẹ của chúng ta thấy rằng tất cả những quan niệm đó đều có giá trị; cũng vậy khi sinh ra và lớn lên như chúng ta đã sinh ra và lớn lên thì đối với chúng ta những khung khái niệm và quan điểm của chúng ta thật là đúng đắn.

Nếu chúng ta chỉ nghĩ về những khuyết điểm của cha mẹ thì chúng ta sẽ thấy rằng cha mẹ chúng ta đầy những lỗi lầm. Suy nghĩ như vậy thì chúng ta đã quên đi những phẩm tính tốt đẹp của cha mẹ. Nếu chúng ta nhớ lại những điều tốt đẹp, những sự săn sóc, thương yêu mà cha mẹ đã cho chúng ta thì chúng ta sẽ thấy được những phẩm tính tốt đẹp của cha mẹ và tấm lòng của chúng ta sẽ mở rộng ra. Khi chúng ta không còn ngang ngạnh và thô bạo thì cha mẹ của chúng ta sẽ lắng nghe những điều mà chúng ta muốn trình bày.

Đức Phật dạy cho cư sĩ Thiện Sanh 5 pháp mà người con phải có đối với cha mẹ:

- Ủng hộ, bảo vệ và chu cấp cho cha mẹ những gì cha mẹ cần.
- Thực hiện những nhiệm vụ mà cha mẹ đã ủy thác.
- Bảo vệ danh thơm tiếng tốt của gia đình.
- Hành động và xử trí như thế nào để xứng đáng với gia sản mà cha mẹ trao lại.
- Nhân danh cha và mẹ mà bổ thí cúng dường rồi hồi hướng công đức cho cha và mẹ.

Sống đúng đạo nghĩa thì con cái phải thật lòng chia sẻ những công việc tạp vụ trong nhà và làm việc để mang lại lợi ích cho cả gia đình. Vì cha mẹ đã nuôi nấng và dưỡng dục con cái khi chúng còn thơ ấu nên con cái phải cảm thấy vui lòng khi đáp đền công ơn cha mẹ khi cha mẹ bệnh hoạn hay già yếu. Nếu trong hoàn cảnh mà bản thân con cái không thể nào tự tay săn sóc cha mẹ được thì con cái phải tìm người thay thế tận tình làm việc này.

Cha mẹ đã lớn tuổi thì nhiều khi khó tánh nhưng nếu hiểu được cuộc sống của cha mẹ hiện tại khổ nhọc như thế nào thì chúng ta sẽ rộng lòng đối với những điều khó khăn của người mà mỗi ngày một già hơn. Nếu chúng ta đặt mình vào hoàn cảnh của người già thì chúng ta sẽ cảm thông và hiểu biết hơn. Một ngày nào đó chúng ta sẽ già đi rồi cũng sẽ cần sự giúp đỡ, săn sóc của con cái.

Để đáp đền phần nào công ơn cao dày của cha mẹ, con cái phải sống một đời sống hướng đến những giá trị đạo đức mà cha mẹ đã dạy bảo họ. Con cái nên tự mình sống đời sống thiện lành nhờ đó cha mẹ không phải lo âu và hổ thẹn, không bị xã hội chỉ trích. Làm được như vậy con cái đã tự làm cho mình xứng đáng thừa hưởng tài sản mà cha mẹ để lại.

Khi cha mẹ qua đời thì con cái nên cúng dường và cầu nguyện rồi hồi hướng những quả phước tốt đẹp đến với cha mẹ, nhờ đó cha mẹ được phước báu và được tái sinh vào cõi an lành. Điều tốt nhất có thể làm ngay bây giờ là con cái nên khuyến khích cha mẹ làm những điều thiện lành có tính cách xây dựng và tránh những điều quấy ác tội lỗi. Chúng ta có thể làm tất cả những phương pháp đã được đề cập ở trên để tạo nên một mối quan hệ tốt đẹp với cha mẹ của chúng ta.

-ooOoo-

II. TÌNH BẠN

Chia sẻ và có tấm lòng

Chớ thân cận bạn ác

Chớ thân kẻ tiểu nhân

Hãy thân người bạn lành

Hãy thân bậc thượng nhân. (kinh Pháp Cú, câu 78)

Bạn bè của chúng ta ảnh hưởng đến chúng ta rất nhiều. Vì vậy việc chọn bạn để kết giao sẽ quyết định đến sự tiến bộ của chúng ta. Qua kinh nghiệm của chính bản thân, chúng ta có thể thấy được mức độ tác động của bạn bè đối với chúng ta như thế nào: Hãy nhớ lại những thời gian mà chúng ta bị rơi vào tình trạng rối loạn và chiêm nghiệm xem những lúc ấy do chúng ta kết thân với những người bạn không xứng đáng nên đã chuốc lấy những chuyện rối loạn đó như thế nào. Tương tự như vậy, hãy nhìn lại những hạnh phúc và những hiểu biết mà chúng ta có được do sự thân cận của chúng ta với những người bạn có lòng.

Những phẩm chất nào để nhận biết đó là người bạn tốt? Những người nào chúng ta nên tránh né? Để ngắn gọn chúng tôi xin trình bày một đoạn trích từ kinh Thiện Sanh nói về tình bạn. Xem xét từng điểm và suy nghĩ trong mối liên hệ đến những sự việc cụ thể trong cuộc đời thì chúng ta sẽ có được một hiểu biết rõ ràng về những mối quan hệ bạn bè của chúng ta.

Mặc dầu những điểm sau đây chỉ cho thấy những phẩm cách mà chúng ta cần xem người bạn của chúng ta có hay không; điều không kém quan trọng là chúng ta cũng phải kiểm tra xem bản thân mình có hay không có những phẩm cách này. Đây là cách hướng dẫn rất là thực tiễn, nó chỉ cho chúng ta những tính cách nào tự thân chúng ta cần nên diệt trừ và những phẩm cách nào tự thân chúng ta cần nên trau dồi. Nhờ vậy những người tốt sẽ tìm đến chúng ta để cùng làm bạn tốt với nhau.

Bạn xấu có bốn hạng, những người này thật ra là kẻ cừ địch giả vờ làm bạn đó thôi:

(1) Loại bạn đến với chúng ta tay không và khi đi thì trong tay phải có. Đó là những kẻ:

- Thăm chúng ta với ý định lấy đi cái gì đó.
- Tặng chúng ta ít thôi và mong muốn nhận lại nhiều.
- Chỉ giúp chúng ta khi bản thân họ đang bị nguy hiểm.
- Liên hệ với chúng ta chỉ vì những động cơ vị kỷ.

(2) Loại bạn đầu môi chót lưỡi và loại tình bạn mỏng như cánh chuồn. Đó là những kẻ:

- Niềm nở rồi hoang phí thời gian của chúng ta bằng những câu chuyện về quá khứ.
- Niềm nở rồi hoang phí thời gian của chúng ta bằng những câu chuyện về tương lai.
- Tìm cách đạt được những lợi ích từ chúng ta bằng cách xung phong giúp đỡ những lúc chúng ta không cần sự giúp đỡ.
- Những khi chúng ta cần giúp đỡ thì họ nêu lên nhiều lý do để thoái thác và không chịu ra tay.

(3) Loại bạn nịnh hót và giả vờ quan tâm, săn sóc chúng ta. Đó là những kẻ:

- Khích lệ chúng ta khi chúng ta làm những điều không tốt.
- Ngăn cản chúng ta khi chúng ta làm những điều tốt.
- Ở trước mặt thì khen ngợi chúng ta.
- Ở sau lưng thì chỉ trích chúng ta.

(4) Loại bạn đưa chúng ta đến chỗ sa đọa. Đó là những kẻ:

- Làm người đồng hành với chúng ta trong các buổi ăn chơi, hút sách.
- Lang thang ngoài phố với chúng ta trong đêm hôm tăm tối.
- Cùng đi xem với chúng ta những buổi biểu diễn không lành mạnh.
- Đi chơi cờ bạc với chúng ta.

Có những quan hệ bằng hữu cởi mở và thân thiết với những hạng người như trên thì chúng ta sẽ gặp những khó khăn và rắc rối. Tốt hơn là chúng ta nên giữ một khoảng cách an toàn nhưng không nên chỉ trích họ. Mặc dầu có thể cho rằng một hành động nào đó là không tốt, chúng ta không thể nói là người đã làm hành động đó là một người độc ác, không thể dung thứ. Vẫn có lòng bi mẫn và có những mong ước tốt đẹp đối với người đó nhưng chúng ta nhất định không chịu đồng hành vì chúng ta biết rằng nếu đồng hành với người như vậy chúng ta sẽ phải đi về một hướng mà chúng ta không muốn đi.

Cũng theo cách trên Đức Phật miêu tả những phẩm chất của người bạn tốt. Đó là những người mà chúng ta có thể tin tưởng và nương tựa. Nhờ vào việc kết thân với những người như vậy chúng ta sẽ có hạnh phúc và sẽ tiến bộ. Điều quan trọng không kém việc tìm những người bạn có những phẩm chất cao thượng là chúng ta cũng phải tự tu tập những phẩm chất cao thượng nơi tự thân của chúng ta.

Bốn dạng bạn có lòng tốt là:

(1) Người bạn giúp đỡ chúng ta. Đó là những người:

- Nhắc nhở mỗi khi chúng ta cầu thả hoặc lơ đãng.
- Bảo vệ tài sản của chúng ta.
- Che chở và an ủi chúng ta trong những lúc chúng ta sợ hãi.
- Giúp đỡ nhiều hơn mức độ mà chúng ta yêu cầu.

(2) Người bạn quan tâm tới chúng ta trong mọi thăng trầm của cuộc sống. Đó là những người:

- Tin cậy chúng ta.
- Giữ kín những tâm sự riêng tư mà chúng ta đã thổ lộ.
- Không bỏ rơi chúng ta khi chúng ta lâm nạn.
- Có thể hy sinh thân mạng cho chúng ta.

(3) Người bạn khích lệ chúng ta đi theo đường chánh đạo và làm cho chúng ta trở nên người tốt hơn. Đó là những người:

- Phản đối khi chúng ta làm những việc quấy ác.
- Khích lệ khi chúng ta làm những việc lành thiện.
- Tạo điều kiện cho chúng ta nghe những lời dạy hữu ích.
- Chỉ cho chúng ta con đường đi đến hạnh phúc.

(4) Người bạn có lòng bi mẫn và cảm thông. Đó là những người:

- Cảm thông cho chúng ta những khi chúng ta thất bại.
- Hân hoan đối với những thành công và phát đạt của chúng ta mà không ganh tỵ.
- Phán bác những ai nói xấu chúng ta.
- Tán thưởng những ai nói tốt chúng ta.

Mặc dầu những điều được trình bày ở trên thì rất sơ lược và chúng ta có thể có cảm giác rằng đó là những điều chúng ta đã học từ lâu rồi, từ khi còn bé; nhưng điều quan trọng là hãy suy xét lại những mối quan hệ bằng hữu của chúng ta, những hành động của chúng ta đối với tình bằng hữu để đánh giá lại mức độ mà chúng ta đã thực hiện những lời khuyên ở trên như thế nào rồi. Nhờ vào việc ghi nhớ và áp dụng những lời dạy ở trên vào những hoàn cảnh cụ thể trong đời sống thì chúng ta sẽ biết rõ ràng hơn về bản thân của mình và sẽ có được một định hướng rõ ràng hơn để tu tiến.

Thương yêu và chấp thủ

Người ta không hiểu làm sao mà hai lời dạy ngược nhau - lời dạy về không chấp thủ và lời dạy về lòng thương yêu của Đức Phật - không bị mâu thuẫn với nhau. Làm sao mà chúng ta có thể yêu mến một người mà không cảm thấy dính mắc với người ấy?

Không chấp thủ là một trạng thái thăng bằng của tâm thức nhờ đó chúng ta không phóng đại lên những phẩm chất của những người mà chúng ta thương mến. Nhờ một cách nhìn chính xác hơn về người thân mà những vọng tưởng phi thực tế và cả sự chấp thủ của chúng ta tan dần đi. Như vậy chúng ta thương yêu người khác vì họ là họ chứ không phải vì những điều mà họ đã làm được cho chúng ta. Tâm lòng không còn tính chất thiên vị của chúng ta sẽ mở rộng đến tất cả mọi người, mong rằng mọi người đều có hạnh phúc chỉ vì mọi người là những con người cụ thể như vậy. Tình cảm âm áp trước kia chỉ dành cho một số người nào đó bây giờ có thể mở rộng cho nhiều người.

Tuy nhiên với những người có nhiều điểm giống nhau thì dễ dàng trò chuyện hay trao đổi quan điểm với nhau. Chúng ta dễ hiểu biết nhau và dễ giúp nhau tiến bộ. Có lẽ chúng ta dành nhiều thì giờ với những người này hơn là với những người khác. Vì vậy, họ là bạn của chúng

ta mà không cần đến sự vương mắc hay chấp thủ. Cần nhắc rằng điểm trọng tâm của tình bạn như vậy là để cùng nhau tiến bộ chứ không phải là để làm thỏa mãn những mong muốn vị kỷ của chúng ta.

Không phải dễ gì mà chúng ta thoát khỏi thói quen chấp thủ. Vì vậy thoát đầu tình bạn của chúng ta là một hợp thể gồm sự chấp thủ và tình thương yêu chân thật. Nhưng khi chúng ta nhận thức được rằng sự chấp thủ là lỗi lầm thì chúng ta sẽ cố gắng loại trừ nó. Sự chấp thủ lúc ấy không còn tạo nên những rắc rối trong tình bằng hữu giữa chúng ta. Phẩm chất của tình bằng hữu như vậy sẽ càng lúc càng được nâng cao.

Giúp đỡ bạn bè

Điều quan trọng là chúng ta cần phải nhạy cảm đối với những nhu cầu và những mong muốn của bạn. Điều này phải gắn liền với việc tôn trọng phẩm cách riêng của cá nhân người ấy. Chúng ta cũng phải từ bỏ thói quen vị kỷ và thói quen mệnh lệnh sau mỗi khi làm được điều gì cho người khác. Ngay khi mà chúng ta suy nghĩ nhiều về tư lợi và lợi là với lợi ích chung của tình bạn thì những rắc rối bắt đầu phát sinh.

Đôi khi chúng ta rơi vào trạng thái tâm lý "*ta được gì? ta được gì?*" và chúng ta nhìn bắt cứ người nào và bất cứ vật gì cũng theo chiều hướng là ta được gì từ người ấy, vật ấy. Lo lắng hay vô ý thức đối với những tác động tốt hay xấu của chúng ta đối với người khác nhưng chúng ta lại có ý thức rất mạnh mẽ đối với những lợi ích hay những tai hại mà người khác có thể làm cho chúng ta. Thái độ tâm lý như vậy luôn luôn tạo nên những rắc rối giữa chúng ta với người khác; dù người khác có tốt cách mấy và làm bao nhiêu việc cho chúng ta thì chúng ta cũng không cảm thấy thỏa mãn. Chúng ta sẽ trở nên câu kinh, không thỏa mãn và làm cho mình, cho những người chung quanh trở nên khổ khổ.

Trạng thái tâm lý "*ta được gì? ta được gì?*" trở nên rõ ràng hơn khi chúng ta bước vào một gian phòng có nhiều người lạ mà ta chưa từng biết mặt. Khi ấy phải chăng chúng ta thường suy nghĩ: "*Ta cần làm gì để những người này được lợi lạc? Những người này cần những gì? Ta có thể giải tỏa được những đau khổ nào cho họ?*" Chúng ta cần trung thực để nhận ra rằng thông thường thì cách nhìn vị tha như vậy rất mờ nhạt trong tâm của chúng ta, thay vào đó chúng ta bị đắm chìm vào những tính toán: "*Ai là người có thể giúp cho mình? Những người này có làm hại và hạ bệ ta không? Ô, người trông rất sang trọng đáng kia sẽ ưa thích ta không?*"

Sẽ thú vị nếu chúng ta dừng lại một phút trước khi bước vào những nơi đang có nhiều người để quán niệm: "*Trong kiếp sống này và trong nhiều kiếp sống trước, tất cả mọi người đã có lòng tốt đối với ta. Giờ đây ta có cơ hội để đối xử tốt lại với họ. Gương mặt của những người này dù có khác nhau như thế nào đi nữa thì họ đều giống nhau ở chỗ là nhiều lần họ cảm thấy bất an và muốn được người khác nhận ra phẩm chất đích thực của họ. Họ mong muốn được thừa nhận rằng họ là những cá nhân xứng đáng. Giờ đây ta sẽ sử dụng thời gian này hiện diện với họ và làm cho họ tất cả những gì mà ta có thể làm được.*" Những cảm giác mà chúng ta có được trong những cuộc phỏng vấn, trong những buổi tiệc vui và trong những buổi họp mặt sẽ rất khác so với những giai đoạn trước đây nếu chúng ta siêng năng thực tập quán niệm như thế.

Dần dần chúng ta sẽ hình thành nên thái độ tâm lý "*cho và cho*", tức là thường hay suy nghĩ về những gì mà chúng ta có thể cho người khác. Khi mà chúng ta có thái độ như vậy thì những vấn đề khó khăn của chúng ta sẽ không còn có vẻ to lớn nữa và chúng ta cảm thấy có hạnh phúc với bất cứ người nào hiện diện với chúng ta. Do đó, những người khác cảm thấy có hạnh phúc và mến mộ chúng ta và chúng ta có một sự an vui tận tâm hồn, thấy đời sống trần gian có nhiều ý nghĩa.

Nhạy cảm đối với những vui buồn của người khác phải bao hàm việc ý thức được khi nào mới nên nói và nên nói chuyện gì. Đừng có hoang phí thì giờ của người khác bằng những câu chuyện quàng xiên vô bổ. Điều này tưởng chừng như dễ làm nhưng thật sự không dễ như chúng ta tưởng đâu. Coi chừng trường hợp chúng ta nghĩ rằng chuyện gì đó là quan trọng và thú vị trong khi người kia lại không nghĩ như vậy. Có ý tứ về những tính cách riêng, tư ý và khuynh hướng của người khác khiến cho con người của chúng ta trở nên chín chắn hơn.

Trở nên chín chắn và rộng lượng không nhất thiết có nghĩa là kềm hãm sự phát triển cá nhân của chúng ta để chỉ làm những điều mà người khác muốn chúng ta làm mà thôi. Chúng ta phải nhận ra được sự khác biệt giữa một bên là thái độ tử tế với người khác phát xuất từ lòng lân mẫn chân tình đối với họ và một bên là phủ nhận giá trị của tự thân chúng ta, làm điều mà người ta muốn chúng ta làm với mục đích là được lòng của mọi người. Trước khi chúng ta có được một tấm lòng lân mẫn, chúng ta phải có được một tư cách biết tự trọng.

Mặt khác, lòng tự trọng không giống tánh vị kỷ. Trong khi lòng tự trọng giúp chúng ta nhận ra được nhân vị của bản thân chúng ta thì lòng vị kỷ khiến cho chúng ta đeo đuổi theo những hạnh phúc của cá nhân mình, xem chúng là quan trọng hơn tất cả hạnh phúc của người khác. Muốn tìm một điểm thăng bằng giữa sự tự phủ nhận bản thân và tánh vị kỷ thì hãy thiết lập lại sự bình đẳng cơ bản của con người chúng ta với tất cả những người khác: Tất cả đều tìm kiếm hạnh phúc và tránh xa những rối khổ. Tất cả đều có những phẩm chất tốt đẹp và những nhược điểm. Tất cả mọi người trên đời đều đáng được tôn trọng vì tất cả mọi người đều là những sinh thể có linh tánh.

***Áp lực trang lứa* [*]**

Mặc dầu chúng ta thường nghĩ rằng áp lực của những người cùng một thế hệ hay đồng song chỉ xảy ra trong giới trẻ, thật ra nó tác động tới chúng ta bất kể tuổi tác và bất kể là chúng ta kết giao với ai. Không ai cảm thấy vui vẻ khi bị chê trách hay bị hiểu lầm; bất cứ ai trong chúng ta đều muốn những người khác nghĩ tốt về mình. Mặc dầu biết rằng không nên chú ý tới khi có người diễu cợt hay chỉ trích chúng ta, chúng ta vẫn cảm thấy lo lắng về những điều mà người kia có thể đã nói về mình. Để ngấm tự bảo vệ, chúng ta tham gia vào những hoạt động của tập thể những người cùng trang lứa để tạo mối dây thân hữu và tránh được sự đối chọi của số đông.

[*] *Áp lực trang lứa* có nghĩa là đồng đạo người cùng độ tuổi với chúng ta đều làm một điều gì đó và họ yêu cầu chúng ta làm giống như họ thì chúng ta bị áp lực phải nghe theo để tránh tình trạng bị cô lập hay bị xem là lập dị hay bị số đông chống đối, ghét bỏ. Đó là ý nghĩa của từ ‘*áp lực trang lứa*’ được dùng ở đây.

Cốt lõi vấn đề là lòng tự tin của chúng ta. Khi chúng ta dựa vào lời khen của người khác để cảm thấy an ổn thì tình trạng tâm lý của chúng ta cứ phải dao động theo những điều gì mà người ta khen hay chê. Chúng ta trở nên rất dễ bị tổn thương và rất dễ bị tác động vì chúng ta không biết rõ chúng ta nương tựa vào cái gì, tin vào cái gì và có biết rõ đi nữa thì chúng ta cũng không có đủ tự tin và dám bộc bạch trước mặt mọi người.

Chúng ta cần phải suy nghĩ sâu sắc một sự thật là người ta khen chúng ta tốt thì lời khen ngợi đó thật ra không làm cho chúng ta tốt, người ta chê chúng ta xấu thì lời chê bai đó thật ra cũng chẳng làm cho chúng ta xấu. Khen ngợi và chê bai chỉ là những ảnh tượng và những tư ý của người khác; chúng không thuộc về chúng ta. Chúng ta cần phải tự xem xét thái độ và hành vi mà chúng ta đã thể hiện để có được một cái nhìn chân thực về cá nhân của mình. Bằng cách đó chúng ta có thể tự thẩm định những ưu thế và những nhược điểm của bản thân.

Nếu một người nào đó chỉ chính xác được những chỗ yếu kém và sai lầm của chúng ta thì cũng chẳng có gì phải căng thẳng. Chuyện đó không khác gì chuyện người ta nói rằng: "*Có cái mũi nằm giữa khuôn mặt của bạn.*" Thật ra cái mũi đã nằm đó tự thuở nào rồi, ai cũng

thấy. Cố gắng giấu đi những sai lầm của mình là điều sai lầm và vô ích. Khi người nào đó nói ra sự thật mà ai cũng thấy, thế mà chúng ta cảm thấy bị xúc phạm thì chúng ta quả thật là vô lý. Việc đơn giản là thừa nhận rằng chúng ta phạm sai lầm và thành thật xin lỗi, thế thôi.

Ngược lại nếu một người nào đó điều cốt rằng có một cái lỗi tai lừa mọc trên đầu thì chúng ta cũng không nên cảm thấy là bị xúc phạm vì rõ ràng người đó phạm sai lầm. Tương tự như vậy, nếu chúng ta bị chỉ trích về một chuyện mà chúng ta thật sự không có làm hoặc là ai đó thổi phồng điều sai trái mà chúng ta thật sự có làm ở mức độ nhỏ hơn thì cũng không cần gì phải tức giận. Điều mà người ấy nói là không đúng, thế thôi.

Tất cả chúng ta đều có những phẩm tính tốt đẹp, và điều quan trọng là hãy phát huy nó. Tuy nhiên, ngạo mạn về những tài năng và những thành tựu của chúng ta là phi lý, vì những tài năng và những thành tựu đó có được là do lòng tốt của nhiều người. Nếu không ai dạy bảo cũng không ai giúp đỡ thì chúng ta đã không thành công như thế. Khi mà chúng ta có khả năng thừa nhận những sai lầm của mình mà không bức phẫn thì chúng ta cũng có khả năng tiếp nhận lời khen ngợi mà không kiêu ngạo. Đức Phật đã dạy:

*Như tảng đá kiên cố,
Không gió nào lay động;
Cũng vậy, giữa khen chê,
Người trí không lay động.* (kinh Pháp Cú, câu 81)

Dù cho bị người chê trách hay được người khen ngợi nếu giữ được sự quân bình tâm lý thì chúng ta đều có thể đánh giá và học hỏi từ những điều mà người ta khen chê. Và nhờ đó chúng ta có được một hình ảnh thực sự và rõ ràng hơn về bản thân của chúng ta. Được như vậy thì chúng ta sẽ vững vàng hơn trong việc đối phó với những áp lực trang lứa vô bổ. Một yếu tố khác nữa giúp cho chúng ta thêm tự tin là chúng ta nhạy bén về những giá trị đạo đức. Khi nhạy bén về mặt đạo đức thì chúng ta không bị mù mờ và nhận ra được những tình huống có chứa mầm mống sa đọa. Và như vậy chúng ta sẽ không là nạn nhân của những áp lực nguy hại của người khác dù họ là số đông. Nếu chúng ta suy nghĩ sâu xa về những điểm ưu thắng và những điểm bại hoại của một hành động nào đó thì chúng ta sẽ rạch ròi trong những quyết định để bảo vệ những giá trị đạo đức của chúng ta. Ngay cả khi người ta chỉ trích hay bêu riếu chúng ta vì chúng ta không tham gia vào những hoạt động không lành mạnh của họ thì trạng thái tâm lý của chúng ta vẫn vững vàng vì chúng ta biết rằng điều mà chúng ta đang làm là đúng đắn. Để có được một sức tự tin vững chắc và có chiều sâu về những giá trị đạo đức thì chúng ta phải suy tư và quán xét rất nhiều.

Giải bày những giận hờn

Đôi khi chúng ta cần phải giải bày những giận hờn đối với bạn bè. Làm sao chúng ta có thể làm được việc này một cách tốt đẹp mà không làm nặng nề bạn bè với những khó khăn, bức dọc và những cảm giác có hại cho chúng ta. Đôi khi chúng ta cần phải "*Tuôn hết ra,*" và một người bạn tốt sẽ là người biết lắng nghe với một tấm lòng rộng mở và thương yêu.

Trình bày những nỗi khó khăn của chúng ta cho những người thân yêu nghe thì tốt. Nhưng chẳng tốt chút nào nếu chúng ta tống một mớ bong bóng những cảm xúc của chúng ta lên tâm lòng của bạn khiến cho bạn hoang mang và rối mù. Chúng ta cũng chẳng nên kể lể những khổ sở của chúng ta cho bạn bè chỉ để họ thông cảm và đồng ý với chúng ta rằng ai đó đã bắt nạt và tệ bạc đối với chúng ta. Làm như vậy chỉ khiến cho sự tự thương cảm của chúng ta thêm trầm trọng và vấn đề vẫn còn y nguyên!

Bước đầu là thừa nhận và chấp nhận rằng chúng ta có nỗi khổ, có cảm giác buồn khổ hay bị mất định hướng; bước thứ hai là giải tỏa chúng. Một trong những phương sách là tìm đến bạn bè tâm sự để được những lời khuyên chân thật và có tính cách xây dựng. Chúng ta sẽ đón nhận những lời bình luận của bạn bè ngay cả khi bạn bè nói với chúng ta rằng chúng ta đã

phạm sai lầm và chính chúng ta là người gây nên nỗi khổ đó. Bạn bè giúp chúng ta bằng cách nói cho chúng ta biết mỗi khi chúng ta thổi phồng câu chuyện, thổi phồng một chi tiết nào đó, hay mỗi khi chúng ta cố chấp. Người bạn chân thật sẽ không nói rằng chúng ta đúng đắn khi sự thật là chúng ta đã sai lầm và qua đó sẽ giúp chúng ta trong việc xác định đâu là vấn đề và giải quyết chúng.

Biết được giá trị của việc kết giao bằng hữu tốt, chúng ta sẽ chọn lựa những người bạn có ảnh hưởng tốt đối với chúng ta. Hơn nữa, chúng ta cũng phải cố gắng làm giảm tối đa những điều sai quấy của chúng ta và rèn luyện để thăng tiến những phẩm chất tốt đẹp để chính chúng ta có thể trở thành người bạn tốt đối với người khác.

-ooOoo-

III. ĐỒNG NGHIỆP VÀ KHÁCH HÀNG

Hợp tác trong công việc và hóa giải những bất đồng

Trong thời gian hạ thủ công phu với những thiền khóa dùng mãnh nhiệt tâm tinh cần, chúng ta có thể từng bước tu tập để tiến tới Phật quả, làm lợi lạc cho vạn loại hàm linh. Nhưng trong cuộc sống bình nhật, chúng ta cũng phải thực tế đời thường đồng thời làm phát triển lòng từ bi đối với những người chung quanh, nhất là đối với những người làm việc chung với chúng ta. Sống một đời sống đạo đức, ghi nhận sâu sắc những cố gắng của họ và hóa giải những bất đồng là những phương châm có hiệu quả.

Sống một đời sống đạo đức

Đời sống đạo đức là cơ sở dựa trên đó người ta mới có thể sống chung hòa bình với nhau và xây dựng được sự nghiệp vững bền. Người đáng được người khác tin cậy trong công việc làm ăn thì sẽ đạt được sự tin tưởng của chủ nhân, sự kính trọng của đồng nghiệp, sự yêu mến của khách hàng và sự nghiệp của người ấy còn càng lúc càng phát triển. Nếu chúng ta lấy giá phải chăng, phục vụ tốt và thành thật với khách hàng thì không những khách hàng sẽ tiếp tục làm ăn với chúng ta và còn dẫn thêm mỗi lại cho chúng ta.

Ngược lại, nếu không quan tâm đến vấn đề đạo đức và lo làm bất cứ điều gì để thỏa mãn mục đích vị kỷ là kiếm thật nhiều tiền thì chúng ta tự chiêu cảm lấy sự xung đột và công việc làm ăn lâu dài bị tổn hại. Trong những năm gần đây một số nhân vật khét tiếng trong thương trường và chính trường đã phải đứng trước vành móng ngựa và bị quần chúng khinh bỉ. Tính tham tiền và háo danh đã đưa họ đến tình trạng bị xã hội khinh ghét, phi nhò và cuối cùng phải tiêu tan sự nghiệp.

Ai cũng ngần ngại và không muốn làm ăn với người vô đạo đức. Nếu chúng ta nói dối và gian lận với chủ nhân, với đồng nghiệp và khách hàng thì tất cả những người ấy sẽ không tin tưởng và không còn muốn hợp tác với chúng ta nữa. Mặc dầu nhất thời thì chúng ta có thể thu được nhiều lợi thế và tiền bạc bằng những phương cách vị kỷ, độc ác trong việc làm ăn nhưng về lâu về dài chúng ta sẽ đi đến tình trạng tồi tệ là: Ban ngày thì công việc làm ăn không còn suôn sẻ, đêm về thì chúng ta nằm ngủ với một lương tâm u ám chập chờn. Từ bỏ 10 hành vi tai hại thì ngăn ngừa được những hậu quả trên.

Cảm nhận sâu sắc những cố gắng của mọi người

Giúp đỡ đồng nghiệp và đánh giá tốt những công việc mà họ đã làm được tức là làm cho đồng nghiệp có hạnh phúc và xây dựng được một tinh thần đồng cam cộng khổ. Khi người ta thấy rằng những nỗ lực của họ được ghi nhận thì họ sẽ sốt sắng và nỗ lực hơn nữa. Khi người ta có điều kiện để biểu đạt ý tưởng riêng thì họ cảm thấy gắn bó chặt chẽ hơn và lòng trung thành trở nên càng bền bỉ hơn nữa.

Chúng ta khen ngợi người khác không phải chỉ vì gia tăng sản lượng! Sự không thành thật ngay cả trong việc khen ngợi không bao lâu sẽ bị phát hiện và các mối quan hệ trong công việc sẽ bị suy giảm. Tôn trọng và cảm nhận tốt về người khác - kể cả những người "cấp dưới" chúng ta về chức vụ, về bằng cấp... - là chìa khóa để chúng ta làm phát triển lòng từ bi. Vì vậy chúng ta phải nhớ rằng một người chủ nhân không thể thành công nếu không có những nhân sự sẵn sàng có tinh thần trách nhiệm; một công ty không thể nào hoạt động nếu không có nhân viên. Như vậy, sự thành công có được không phải do bản thân chúng ta mà là do những sức sáng và nỗ lực của nhiều người khác.

Những viên chức và công nhân cũng cần phải thấy được những nỗ lực của người làm chủ. Phàn nàn và chỉ trích thì thật là chuyện dễ làm; khó làm hơn là chuyện thừa nhận rằng người kia đã cố gắng tối đa và nhớ là người đó là một người bất toàn. Công nhân nên có thái độ xây dựng khi phản ánh lên cấp trên những quy chế bất công của công ty đồng thời công nhân nên nhớ rằng đàm tiếu sau lưng hay dấy khởi lên một tình trạng bất hòa chỉ làm những vấn đề thêm phức tạp và rối khổ hơn cho tất cả mọi người.

Hóa giải những bất đồng

Chừng nào chúng ta còn sống trong đời thì chúng ta còn những vấn đề cần đối mặt và còn những bất đồng thậm chí những xung đột với người khác cần phải giải tỏa. Những chuyện đó thách thức năng lực sáng tạo của chúng ta trong việc trao đổi các ý tưởng khác nhau để có thể giải quyết chúng. Chúng ta phải làm như thế nào đây? Trước hết, Đức Phật khuyên:

*Chớ xét lỗi mà người
Đã phạm hay không phạm
Hãy nhìn điều mà ta
Nên làm hay không làm.* (kinh Pháp Cú, câu 50)

Trong việc xây dựng mối quan hệ tốt với người khác thì cần lưu ý rằng tự bản thân chúng ta có ý thức và có trách nhiệm về những hành động và thái độ của chính bản thân thì có hiệu quả tốt đẹp hơn là mệnh lệnh cho người khác phải làm như thế này hay như thế kia. Trong thực tế, vô số những vấn đề rắc rối nảy sinh do chúng ta cứ lo chỉ trích và đàm tiếu về những sai quấy của người khác mà không lo xem lại những điều tự thân chúng ta đã làm. Chỉ bày những lỗi lầm sai quấy của người khác là chuyện dễ làm và ai cũng ưa làm; còn những lỗi lầm sai quấy của bản thân thì không ai thích để mắt tới huống chi là chỉ bày.

Thái độ đó làm sao có thể mang lại kết quả mà chúng ta mong muốn. Những khuyết điểm hay sai lầm của người khác thì chúng ta có thể nhận ra nhưng lại không có thể sửa chữa được. Ngay cả những sai lầm của bản thân, chúng ta còn không có khả năng sửa chữa nếu chúng ta mù tịt về chúng. Đối với thái độ và hành động của người khác chúng ta có thể có tác động nhất định nhưng không thể nào trực tiếp chế ngự được chúng vì cá nhân của một con người mới chính là kẻ chế ngự hành động, lời nói và suy nghĩ của người đó. Như vậy, đòi hỏi người khác phải thay đổi là chuyện phi thực tế. Trong bất cứ một mối quan hệ nào, chúng ta chỉ có thể bạo quyền đối với chính hành vi của mình mà thôi; thật ra, việc thực hiện bạo quyền đối với hành vi của chính mình cũng không phải là chuyện dễ dàng gì!

Khi những bất đồng xuất hiện trong sở làm, bước thứ nhất mà chúng ta có thể làm là tìm hiểu xem trong cái nhìn của người kia thì sự bất đồng đó nó xảy ra như thế nào. Việc làm này giúp cho chúng ta hiểu được quan điểm và cảm tưởng của anh ta hay chị ta và nhờ đó chúng ta dễ có trạng thái cảm thông chứ không phải là tức giận. Việc làm này có khi lại giúp chúng ta khám phá ra rằng vô ý hay cố ý chúng ta đã làm một điều gì đó khiến cho người kia cảm thấy bị quấy rầy. Trường hợp này chúng ta có thể xin lỗi.

Có những người không chịu xin lỗi vì sợ mất mặt. Nhưng nếu không chịu xin lỗi thì họ chỉ làm tăng lên sự căng thẳng và những cảm nghĩ tệ hại mà thôi. Trong thực tế những người nói

được lời xin lỗi là những người có đam mê. Không phải vì yếu thế mà xin lỗi, thật ra nói được lời xin lỗi chính là vì người đó có đủ sức mạnh của lòng tự tin và đủ lòng thành tín để chấp nhận và sửa chữa sai lầm. Chỉ có những kẻ hèn nhát mới phải giấu giếm lỗi lầm của mình và khẳng khái không chịu thừa nhận chúng.

Nếu sau khi tìm hiểu, chúng ta cảm giác rằng chúng ta không có làm điều gì làm lỗi thì chúng ta có thể nói trực tiếp với người kia để giải quyết vấn đề hiểu lầm và bất mãn. Điều này cần phải được làm với một tâm trạng trầm tĩnh không mấy may bức tức. Trước khi làm chúng ta phải tự làm mát dịu tâm tư bằng cách áp dụng lời dạy của Đức Phật về phương pháp chế ngự tâm sân hận.

Sau đó chúng ta có thể giải bày vấn đề khổ tâm của chúng ta với bạn đồng nghiệp mà không đổ lỗi hay trách mắng bạn; đổ lỗi hay trách mắng chỉ làm tình hình tệ hại hơn và đẩy người kia về hướng đối nghịch phải chống trả lại. Tốt hơn chúng ta có thể nói rằng: "*Khi bạn làm việc đó thì tôi cảm thấy bức tức vì...*" rồi giải thích tại sao lại cảm thấy bức tức. Bằng cách này chúng ta lấy lại thể chủ động đối với những cảm giác bức tức của chúng ta thay vì xem chúng là do lỗi của đồng nghiệp. Chúng ta giải thích cho đồng nghiệp của chúng ta biết những hành động đó của đồng nghiệp đã làm cho chúng ta có cảm giác tổn thương như thế nào và tại sao chúng ta lại có cảm giác như vậy. Chúng ta có thể nói thêm rằng: "*Tôi cảm thấy rất buồn vì sự tổn thương như vậy, bạn hãy vui lòng giải thích lý do tại sao mà bạn đã làm điều đó để cho tôi có thể hiểu được.*"

Làm như vậy chúng ta đã tạo cho người kia một điều kiện để giải bày quan điểm. Khi mà người kia "phản hồi" thì chúng ta phải cố gắng lắng nghe và hiểu được những gì bạn nói, đừng tìm cách chen vào. Đôi khi điều này đòi hỏi chúng ta một sự kiên nhẫn rất lớn, vì chúng ta rất muốn chen vào chỗ thuận tiện nhất giữa câu chuyện mà bạn đang nói để giải thích tại sao sai lầm của bạn là sai lầm trầm trọng. Hãy kiên nhẫn, cuối cùng thì lắng nghe với một tâm lòng rộng mở sẽ khiến cho cuộc đối thoại diễn tiến tốt đẹp.

Trong những trường hợp xung đột đối chọi, tốt nhất là chúng ta nghĩ rằng chúng ta và người kia là cùng một phía với nhau, cùng phải đối phó với vấn đề phải đối chọi với nhau. Đừng xem ta và người kia là hai phe đang chiến đấu với nhau để xem ai thắng ai bại. Chúng ta có thể xem vấn đề đối chọi là một vấn đề chung cần có sự hợp tác để giải quyết. Nhờ vậy chúng ta sẽ hợp sức với nhau để tìm ra một giải pháp có lợi cho cả hai bên.

Đôi khi chúng ta cảm thấy ganh tỵ với đồng nghiệp, cảm xúc khó chịu này có thể được giải quyết bằng cách nhìn sự thành công của đồng nghiệp từ một chiều hướng khác. Nếu họ có những phẩm chất, tài năng hay thời cơ mà chúng ta không có, chúng ta nên vui mừng đối với sự thành công của họ. Chúng ta không phải là những người duy nhất tìm kiếm hạnh phúc, những người đồng nghiệp cũng vậy. Ngoài ra chúng ta thường nói rằng: "***Chúng phải là tuyệt vời sao, nếu mọi người đều hạnh phúc!***" Bây giờ là lúc chúng ta phải làm cái cảm giác của chúng ta nhất quán với những lời chúng ta đã nói. Đồng nghiệp của chúng ta đã thành công, như thế thì chúng ta không cần phải làm gì nữa để họ được hạnh phúc. Suy nghĩ như vậy chính là nguyên nhân để vui mừng chứ không phải để khổ sở vì ganh tỵ. Bằng cách vui mừng đối với sự thành tựu của người khác cả hai bên đều hạnh phúc!

Tạo nên mối quan hệ có tính chất xây dựng đối với những người đồng nghiệp là thực hành Chánh pháp. Điều này thử thách chúng ta trong việc thực hiện việc Chánh pháp hóa tâm hồn: Chánh pháp không chỉ là một mô hình biết sống mà là một bộ phận trong tính cách của chúng ta. Điều này không những làm cho chúng ta tiến bộ mà còn giúp cho những mối quan hệ mà chúng ta hiện có trở nên hòa hợp và thân thiện hơn.

Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

last updated: 25-12-2005



Tấm lòng rộng mở THUẦN HÓA TÂM HỒN

Nguyên tác: Taming the Monkey Mind

Tác giả: Thupten Chodron

Dịch giả: Thích Minh Thành

IV. CUỘC SỐNG VỢ CHỒNG

Giúp nhau phát triển

Tất cả những điều đã được nói ở chương trước về việc chọn bạn và cách thức cư xử với bạn cũng là cách thức mà bạn trai và bạn gái, chồng và vợ đối xử với nhau trong chương này. Tình bạn và những cái cùng lo cùng hưởng chung là những yếu tố chủ yếu để xây dựng nền tảng vững chắc cho mối quan hệ nam nữ. Thay vì tạo ra một mối quan hệ dựa trên nhục dục hay vật chất thì vợ chồng có thể tạo ra một mối quan hệ lâu bền và chín chắn hơn. Đó là mối quan hệ bạn bè cắt ruột, tin tưởng, khích lệ và kiên nhẫn đối với nhau.

Cần nói thêm rằng không phải tất cả mọi người đều muốn lập gia đình. Đây là một chọn lựa của từng cá nhân tùy theo cá tính và những yếu tố khác. Nếu một vài người nào đó muốn sống độc thân thì sống độc thân có thể là cách tốt nhất để cho người đó được hạnh phúc và làm được nhiều việc nhất. Đời sống hôn nhân không phải dành cho tất cả mọi người.

Phim ảnh và âm nhạc hiện đại đem đến cho chúng ta những kiểu mẫu lý tưởng của những mối quan hệ giữa nam và nữ. Nếu xem đó là chuẩn mực thì đúng là rắc rối vì chúng ta sẽ tìm kiếm con người hoàn hảo như được diễn xuất. Lòng chấp thủ đã khiến cho chúng ta phóng chiếu những phẩm tính tốt đẹp vào một người nào đó hoặc đánh giá quá cao những phẩm tính mà người đó đang có để rồi chúng ta bị cuốn theo những tình cảm phấn khích và lãng mạn.

Cuối cùng thì sự thật cũng được phơi bày, hình ảnh mà chúng ta xây dựng sụp đổ. Điều này xảy ra không phải vì chúng ta hay người kia có làm điều gì sai lầm mà chỉ vì chúng ta đã xây những ảo vọng và đã không bao giờ nghĩ về người kia theo đúng bản chất của họ. Hoặc là chúng ta đã mơ mộng về một mối quan hệ hoàn hảo trong đó không hề có những bất đồng hay mâu thuẫn. Những ảo vọng sai lầm như vậy dễ đưa chúng ta đến chỗ bị thất vọng về đối tượng của mình mà thôi.

Tốt hơn hết là nên ý thức rằng người kia có cả những phẩm tính tốt đẹp lẫn những khuyết điểm và hiểu rằng mối quan hệ mà chúng ta xây dựng sẽ có những thăng trầm của nó. Có khi hai người vô cùng khăng khít nhưng cũng lúc có độ khăng khít giảm dần. Như thế là thuận theo tự nhiên và chúng ta nên xem đó là quy luật của cuộc sống.

Không người nào có thể làm thỏa mãn mọi yêu cầu của chúng ta một cách hoàn hảo. Tại sao vậy? Vì người nào cũng có những giới hạn riêng của người đó; và lại, tâm ý của chúng ta cũng luôn luôn thay đổi, rồi những điều mà chúng ta đòi hỏi nơi người kia cũng thay đổi theo.

Cũng vậy, không có một người nào có thể giải quyết tất cả những vấn đề và những bất an của chúng ta. Chỉ có tự thân chúng ta mới có thể giải quyết những vấn đề trong cuộc sống bằng cách tu tập những pháp môn đối trọng thích đáng để tự giải phóng chúng ta khỏi sự sân hận và

tham ái, hẹp lượng và ganh tỵ, tự ty và ngã mạn. Hiểu được điều này, chúng ta sẽ rèn lòng kiên nhẫn, tâm tương kính và tâm lòng bao dung, để có thể làm cho mối quan hệ tiếp tục phát triển một cách tốt đẹp.

Khi hai người bắt đầu làm vợ chồng với ý định là thỏa mãn những ham muốn của bản thân mình thì mỗi người sẽ xem những ý muốn và những yêu cầu của mình là quan trọng hơn những ý muốn và những yêu cầu của người kia. Đó là mớ mìn cho một bi kịch, nguyên nhân của tất cả những cuộc cãi vã. Thái độ ích kỷ này tất nhiên là sẽ đưa đến tình trạng bế tắc. Mỗi người đều không chịu tự mình dẹp bỏ những ham muốn của bản thân. Công việc cần làm lúc này là chế ngự thái độ tự cung tự cấp bản thân của mình chứ không phải là đòi hỏi, bắt buộc người ấy phải làm như thế này hay thế kia theo ý mình.

Đời sống vợ chồng là một điều kiện tốt để thực tập cách biết quý trọng người kia hơn là chịu đựng bản thân. Mối quan hệ vợ chồng sẽ trở nên vững vàng và bền bỉ nếu cả hai người đều nghĩ rằng mục đích của việc sống chung là để giúp đỡ nhau và giúp đỡ những người khác. Nếu một người cảm thấy phiền não vì một tâm thái nhiễu loạn thì người kia nên an ủi và khuyến khích người bạn đời của mình hãy nhìn lại việc đó theo một quan điểm khác. Nếu hai người đều có thói quen yên lặng tĩnh tọa nhưng sau đó một người bị phân tán và có nguy cơ buông bỏ việc tĩnh tọa thì người kia nên nhẹ nhàng khích lệ người này hãy cố gắng tập trung trở lại để phát triển tâm linh. Việc ủng hộ và khích lệ nhau sẽ làm cho tình nghĩa vợ chồng càng ngày càng gắn bó và bền vững hơn.

Kính trọng lẫn nhau là mấu chốt của đời sống hôn nhân. Sự kính trọng này phải được biểu lộ qua cách nói chuyện và cách xử sự mà hai vợ chồng dành cho nhau. Cách nói thiếu chân thực hay có tính trách mắng không bao giờ mang lại sự hòa thuận cho hai vợ chồng, nói gì đến việc hành động thô bạo đối với nhau. Nếu chúng ta cảm thấy bức bối và đố kỵ sự bức bối đó lên những người thân thì chúng ta đã làm cho những người thân phải khổ khổ. Đối với những vấn đề cần xử sự tế nhị mà lại xử sự thô bạo hay có thái độ biếm nhẽ, hạ cấp thì chính chúng ta đã phá hoại hạnh phúc của gia đình mình.

Nếu chúng ta muốn thể hiện sự tôn trọng đối với bản thân mình và đối với người bạn đời của mình thì trước khi nói một lời nào, một chuyện gì, chúng ta hãy đắn đo suy nghĩ đến tác dụng của lời nói đó, của chuyện đó, đối với người bạn đời của mình. Chúng ta cũng biểu lộ sự tôn trọng của chúng ta qua việc ý tứ đối với tài sản chung của hai người và cả tài sản riêng của cá nhân từng người. Nếu người bạn đời của chúng ta có những thú vui riêng và những việc sinh hoạt riêng mà chúng ta không tham dự vào, chúng ta cũng đừng nên phiền lòng. Hãy biết nhận thức rằng người vợ hay người chồng không phải là một loại của cải hay chỉ là vật sở hữu của chúng ta. Người ấy là một sinh thể có tánh linh, người ấy muốn tiến bộ về mọi phương diện.

Việc tôn trọng gia quyến của người bạn đời cũng rất quan trọng. Dầu cho chúng ta có ưa thích bà con của người bạn đời hay không, chúng ta cũng phải ăn nói và xử sự tử tế với những người ấy. Điều này không có nghĩa là chúng ta để họ điều khiển cuộc đời của chúng ta. Họ có những quan điểm và khuynh hướng khác với chúng ta. Chúng ta vẫn lắng tai nghe lời khuyên của những người đó và cảm ơn họ đã khuyên bảo nhưng có làm theo hay không là chuyện khác. Cộc cằn với những người bên vợ hay bên chồng sẽ làm cho vợ chồng không hòa thuận, trái lại tôn trọng và xem họ là những người có tánh linh thì rất tốt cho cuộc sống vợ chồng. Khi thấy vợ hay chồng của chúng ta thương yêu cha mẹ, anh em ruột bên ấy mà chúng ta tỏ ra ganh tỵ thì chúng ta chỉ làm cho không khí trong gia đình căng thẳng. Tốt hơn, chúng ta nên tôn trọng việc họ thương yêu săn sóc cho nhau.

Tin yêu lẫn nhau là điều rất là quan trọng, hai vợ chồng đều phải góp phần xây dựng sự tin yêu lẫn nhau qua thái độ quan tâm và có trách nhiệm trong việc xây dựng hạnh phúc gia đình. Trong một xã hội mà vai trò của người nam và người nữ đã có nhiều biến chuyển, hiện nay mỗi cặp vợ chồng cần phải phân chia bổn phận trong gia đình một cách đồng đều, làm cho

mỗi người đều có thể vui vẻ chấp nhận. Mỗi người hoàn thành tốt phần trách nhiệm của mình và như vậy sẽ làm gia tăng sự tin yêu lẫn nhau.

Niềm tin yêu còn được xây dựng qua việc luôn luôn thành thật với người bạn đời. Muốn thành thật thì chúng ta nên tránh làm những việc gì mà sau đó chúng ta phải nói dối để che giấu. Nếu chúng ta phạm sai lầm thì cứ can đảm thẳng thắn xin lỗi. Ngược lại nếu người bạn đời xin lỗi thì chúng ta nên tha thứ và cố gắng đừng để vương lại một cảm giác tổn thương nào hay một ý muốn trả đũa nào cả.

Thêm một cách để duy trì và củng cố lòng tin yêu là trung thành và tiết hạnh. Nếu chúng ta không cảm thấy thỏa mãn và muốn có thêm một bạn tình khác, chúng ta nên xem xét lại nguồn gốc của việc này. Phải chăng có điều gì bất ổn trong mối quan hệ vợ chồng và chúng ta cần phải thảo luận với người bạn đời để giải tỏa? Hay chỉ vì những cảm giác thô thiển, cảm giác nhàm chán, hay chúng ta vọng tưởng quá độ? Trong trường hợp này, chúng ta có thể tự nhắc nhở mình rằng đối với tình trạng này nếu chúng ta hành động nóng nảy thì chúng ta chỉ tạo ra không khí u ám và đau khổ cho chính chúng ta, cho người bạn đời của chúng ta, cho con cái chúng ta và cho cả người thứ ba kia nữa. Điều quan trọng mà chúng ta phải nhớ là hành động nóng nảy của chúng ta sẽ ảnh hưởng tệ hại như thế nào đối với những người khác. Hãy quan tâm đến trạng thái an vui trong tâm hồn của những người thân và xem nhẹ đi những tập khí trái khoáy của bản thân, chúng ta sẽ không có những quan hệ bất chính ngoài hôn nhân.

Lòng tin yêu cũng phải được bồi đắp qua việc điều tiết tài chánh của gia đình. Mỗi cặp vợ chồng nên bàn thảo và quyết định phương cách xử lý tiền bạc. Bất cứ điều gì đã được hai vợ chồng thỏa thuận thì chúng ta phải sắp xếp để tuân theo sự thỏa thuận đó. Phung phí tiền bạc của gia đình cho những vui thú cá nhân hay cờ bạc, hoặc là tiêu xài nhiều hơn khả năng tài chánh của gia đình đều làm tổn thương lòng tin yêu đối với nhau và tạo nên tình trạng khốn khổ về tài chánh. Vì vậy người khôn ngoan có trí sẽ tham khảo ý kiến của người bạn đời trước khi quyết định một cái tiêu lớn và nếu người bạn đời nhất thời chưa chịu quyết định thì bạn hãy chờ đợi. Nếu chúng ta thật lòng yêu thương và tôn trọng người bạn đời của chúng ta thì chúng ta sẽ không lấy việc tiêu tiền để biểu thị rằng quyền của ta lớn hơn quyền của người bạn đời; và chúng ta cũng không tiêu tiền để thỏa mãn sự ham thích vị kỷ của chúng ta.

Chúng ta có lập gia đình hay không là quyền của chúng ta. Theo Phật giáo, việc lập gia đình không phải là một việc thiêng liêng, một bổn phận cần phải thực hiện. Việc có con hay không có con của hai vợ chồng cũng vậy, trong Phật giáo không hề có sự bắt buộc nào cả. Một cặp vợ chồng có thể muốn có nhiều thì giờ hơn để thực tập giáo pháp hoặc để tham gia vào các chương trình xã hội thì hai vợ chồng có thể thỏa thuận với nhau là không có con. Những cặp vợ chồng khác lại thấy rằng việc có con trong một mái ấm gia đình là rất quan trọng. Có con hay không có con, có bao nhiêu người con, tất cả việc ấy là quyền cá nhân của từng người.

Khi cả cha lẫn mẹ đều có một quan điểm chung về phương thức nuôi dạy con cái thì những đứa con sẽ không bị mù mờ về những gì được phép làm và những gì không được phép làm. Trẻ con rất cần được cha mẹ hướng dẫn một cách nhất quán. Trẻ con cảm thấy rất là lú lờ nếu óc nếu hành động của người cha hay người mẹ lúc thì thế này lúc thì thế khác. Trẻ con sẽ không biết nghe theo ai nếu cha dạy một đằng mẹ dạy một nẻo; cha thì làm thế này mẹ lại làm thế kia. Làm như thế sẽ dẫn đến việc gây gổ giữa hai vợ chồng. Vợ chồng thường xuyên thảo luận và nói chuyện với nhau một cách thân thiện sẽ có tác dụng phòng ngừa và giải tỏa những khó khăn trên.

Cũng có thể là vợ chồng đã cố gắng giải tỏa sự xung đột trong một thời gian nhưng họ không thành công và cảm thấy việc sống với nhau thật là khó khăn. Việc hôn nhân đối với Phật giáo là việc của thế tục, và vì vậy việc ly thân hay ly dị cũng là việc thế tục. Phật giáo không hề có

một giáo điều nào ngăn cản việc kết hôn hay ly hôn. Và nếu vợ hay chồng sau khi ly hôn muốn tái giá thì đó cũng là quyền chọn lựa của riêng họ.

Tuy vậy, Phật giáo khuyến khích người ta hợp tác và hòa hợp với nhau, Phật giáo cũng khuyến khích nhẫn nại và bao dung đối với những bất đồng và những hành động gây đau khổ. Những người đã lập gia đình thì nên cố gắng tối đa để có thể ý thức và ý tứ đối với những cảm xúc vui buồn của người bạn đời của mình. Chạy từ người này đến người khác, từ tình cảnh này đến tình cảnh khác để tìm kiếm hạnh phúc là một hành động vô ích, hành động đó chỉ có thể tạo thêm sự khao khát không thể thỏa mãn mà thôi. Vì vậy mà vợ chồng hãy ra sức hóa giải những khó khăn trong đời sống hôn nhân, đặc biệt vì lòng thương tưởng những đứa con.

Đức Đạt-lai Lạt-ma đã có lời khuyên về vấn đề này trong tác phẩm *Lòng Từ, Sự Sáng Suốt và Trí Tuệ* như sau:

Nếu đã có gia đình mà chỉ nghĩ đến tình cảm và niềm vui thú riêng của bản thân mình thì không đủ. Bạn còn có một nhiệm vụ thiêng liêng là nghĩ đến những đứa con. Nếu bạn ly dị thì con của bạn bắt đầu phải đau khổ, đó không phải là một nỗi đau khổ nhất thời phút chốc mà là một nỗi đau khổ cho đến hết đời này. Người con lấy mẫu cuộc đời này từ cha mẹ. Nếu cha mẹ thường xuyên tranh chấp với nhau và cuối cùng là ly dị thì tôi nghĩ rằng một cách vô thức, trong tận cùng sâu thẳm, tâm hồn của người con bị ảnh hưởng tồi tệ và mang những vết hằn đen tối. Quả là thảm kịch của cuộc đời. Vì vậy mà tôi có lời khuyên: muốn có một hôn nhân đích thực thì nên từ từ, trải qua từng giai đoạn trước hôn nhân một cách trọng và chỉ lấy nhau khi đã đạt được một sự hiểu biết thích đáng đối với nhau, khi đó thì bạn sẽ có một cuộc sống hôn nhân hạnh phúc. Hạnh phúc trong gia đình sẽ dẫn đến hạnh phúc trên thế giới.

Nếu người ta tiến tới hôn nhân với một thái độ thiết thực, chân thành, khiêm tốn, nhẫn nại, tôn trọng và thật lòng săn sóc cho người kia thì cả hai người càng ngày càng hiểu biết hơn và càng tiến triển hơn. Để đạt được những phẩm chất này, chúng ta cần phải quay lại quán sát những hành động của chúng ta, cải thiện những cảm nghĩ và những việc làm có hại và tu tập những phẩm chất cao thượng và thánh thiện.

-ooOoo-

V. TÌNH ÁI

Sáng suốt để có hạnh phúc

Cốt lõi của những lời Đức Phật dạy có thể được diễn giải như sau: **"Hãy giúp ích cho tha nhân. Nếu bạn không có khả năng giúp ích cho người khác thì ít nhất là bạn không làm gì gây tổn hại cho người khác."** Những hành động tổn hại không những gây bất ổn cho sự Khang lạc của người khác mà còn tạo nên những tập khí xấu xa khiến cho chúng ta phải chịu những điều bất hạnh trong tương lai. Những hành động lợi ích sẽ làm cho tha nhân có nhiều hạnh phúc hơn đồng thời giúp cho chúng ta có nhiều an lạc hơn trong tương lai.

Trước khi chúng ta tìm hiểu quan điểm của Phật giáo đối với vấn đề đạo đức trong tình yêu, chúng ta cần tìm hiểu một số nguyên lý cốt lõi của tư tưởng nhà Phật. Những nguyên lý cốt lõi này gồm: nguyên lý vận hành của nhân quả và những yếu tố xấu do những trạng thái tâm lý nhiễu loạn như tham đắm mang lại. Chúng ta sẽ nói kỹ hơn về hai nguyên lý này trong những chương sau. Ở đây chúng ta chỉ lược ghi lời dạy về những hành vi tình ái không sáng suốt được chép lại trong tác phẩm *Con Đường Tiệm Chúng* của tổ sư Tzong Khapa.

Với tư tưởng Phật giáo làm nền tảng, chúng ta có thể chiêm nghiệm vấn đề đạo đức trong tình yêu. Khi Đức Phật nói về những hành động tình ái không sáng suốt thì điểm chính yếu mà Đức Phật khuyến là không nên ngoại tình. Ngoại tình tức là trường hợp một người đã thiết lập

quan hệ tình ái chính thức với người này nhưng lại thực hiện hành vi tình ái với người khác; hay trường hợp một người còn độc thân nhưng lại thực hiện hành vi tình ái với người đang có quan hệ tình ái chính thức khác.

Đây là hành động có hại vì nó quấy nhiễu đời sống của nhiều người: chúng ta, người có hành vi tình ái với chúng ta, người có hôn nhân chính thức, những đứa con và những người có liên quan khác trong gia đình. Họ sẽ có những cảm giác bị tổn thương, ghen tị, mất lòng tin và gặp những vấn đề khó khăn khác trong cuộc sống. Ngoại tình có thể khiến cho người ta nói dối, nói tránh né, nói thô bạo và có thể đưa đến việc giết người.

Mặc dầu đông đảo chúng ta sống trong thời đại tự do yêu đương và có đủ lý lẽ để trình bày nhiều tư tưởng tốt đẹp về tự do tình ái nhưng có lẽ là chúng ta nên sáng suốt nhìn lại vấn đề này, một vấn đề đã được con người trau chuốt và trang trí bằng rất nhiều mỹ từ. Tự trong thâm tâm chúng ta thật sự cảm giác như thế nào khi người bạn đời của chúng ta đang có mối quan hệ với người khác? Thật sự chúng ta có cảm thấy tội lỗi hay không khi chúng ta không trung thành với người bạn đời của chúng ta?

Rõ ràng là ngoại tình có ảnh hưởng xấu trong đời này và cũng rõ ràng là ngoại tình sẽ có ảnh hưởng xấu đến đời sống trong tương lai. Do làm một hành động tổn hại, chúng ta tạo nên một nghiệp xấu và tái sinh vào cảnh giới bất hạnh trong tương lai. Chúng ta sẽ có quan hệ với những người không trung thành và bản thân chúng ta sẽ có khuynh hướng tiếp tục ngoại tình trong kiếp sau. Hơn nữa, cảnh giới mà chúng ta tái sinh sẽ u ám và không có hạnh phúc.

Vậy thì chúng ta hãy hình dung ra hậu quả của việc này qua những điều đang xảy đến với chúng ta và những người khác vì những gì mà chúng ta nhận được trong hiện tại chính là kết quả của những hành động mà chúng ta đã làm trong quá khứ. Cụ thể là thành hôn với một người luôn có những mối quan hệ tình ái lằng nhằng. Cuộc sống vợ chồng vì vậy mà không hòa thuận nên thường xuyên sống trong bất an và ghen tức. Ngay cả trong trường hợp ly hôn và lập gia đình trở lại thì người bạn đời kế tiếp cũng không phải là người trung thành và luôn gian dối. Dù cho thành hôn với ai, người ấy cũng không có được niềm tin và sự chân thành.

Theo giáo lý nghiệp quả, chúng ta có thể nói rằng người này đang phải đền trả nghiệp ngoại tình mà người ấy đã làm trong kiếp trước. Nếu người này không tạo nghiệp xấu trong quá khứ thì tất nhiên không phải lãnh quả xấu. Trong trường hợp đã phạm tội ngoại tình từ đời trước nhưng đã tẩy sạch những dấu ấn của nghiệp quấy thì quả xấu làm sao trở ra được như vậy. Hiểu được điều này khiến cho chúng ta quan tâm nhiều hơn tới sự vận hành của nhân quả đồng thời giúp cho chúng ta quyết định trong việc lựa chọn hành động theo ý muốn. Vì chúng ta không muốn thọ lãnh những hậu quả bất hạnh nên chúng ta sẽ hết sức tránh làm nghiệp quấy mới và tẩy trừ những nghiệp quấy mà chúng ta đã lỡ tạo nên rồi.

Khá thú vị là Đức Phật không chỉ dạy gì về chế độ đa thê hay đa phu cả. Đường như điều quấy ác chủ yếu trong tình ái là khi chúng ta đi quá phạm vi những quan hệ mà chúng ta đã công khai tuyên bố với xã hội.

Trong nội dung giảng giải về những hành vi tình ái không sáng suốt thì ngoài điều cốt yếu mà người ta phải tránh né là ngoại tình, còn có những lời giảng giải phụ trợ về vấn đề sinh hoạt tình ái trong thời gian không thích hợp, với người phối ngẫu không thích hợp, bằng cách thức không thích hợp và tại nơi chốn không thích hợp.

Thời gian không thích hợp, thí dụ như lúc người nữ đang hành kinh. Một người phụ nữ không bị xem là "nhơ uế" khi hành kinh, và cũng không bị cấm cản khi thực hành các hoạt động tôn giáo trong thời gian này. Tôi tin rằng lời khuyên nên tránh sinh hoạt tình ái trong thời gian này chỉ vì người nữ không cảm thấy thoải mái mà thôi.

Cũng vậy, trong thời gian người nữ có mang thì sinh hoạt tình ái có thể làm cho đứa bé trong thai bào có cảm giác khó chịu. Linh thức của một sinh linh nào đó nhập vào bào thai cũng có những cảm nhận của một cơ thể sống nên cảm thấy khó chịu khi bị sức đè ép và những chuyển động do sinh hoạt tình ái tạo nên.

Một thời gian không thích hợp khác là trường hợp người bạn đời phát nguyện tu tập Bát quan trai giới thanh tịnh trong một ngày. Một trong những giới cần phải được giữ gìn là tránh sinh hoạt tình ái trong 24 giờ. Nếu một trong hai người đã lãnh thọ giới pháp này mà vi phạm giới phạm hạnh trong ngày hôm đó là một việc làm không sáng suốt.

Cũng có lời khuyên là không nên sinh hoạt tình ái ban ngày. Mặc dầu tôi không biết rõ lý do tại sao mà có lời khuyên như vậy nhưng có giả thuyết cho rằng ngày xưa ở xứ Ấn Độ có nhiều người trong gia đình chung sống trong cùng một gian nhà. Nếu hai người sinh hoạt tình ái ban ngày nhờ có ai bất ngờ đi vào thì thật là bở ngỡ. Chúng ta cũng có thể giải thích thêm vì thời giờ ban ngày là thời giờ dành cho công ăn việc làm.

Không nên sinh hoạt tình ái liên tiếp nhiều lần vì làm như vậy chỉ khiến cho tâm ái dục phát triển quá độ mà thôi. Chúng ta có thể chiêm nghiệm: *"Nếu tham ái là một trong những nguyên nhân chính khiến cho chúng ta ở mãi trong vòng sinh tử - sanh lên rồi chết xuống, chết xuống rồi sinh lên, luôn luôn phải đối mặt với những vấn đề lặp đi lặp lại, phải giải quyết mãi trong khoảng thời gian bắt đầu từ cái sanh và tạm kết là cái chết trong mỗi kiếp sống - thì thấy rằng đạo Phật dĩ nhiên là khuyên chúng ta tránh việc tham ái quá độ đồng thời còn khuyên chúng ta xa lánh tham ái nói chung."*

Nói đúng ra, đạo Phật dạy chúng ta không nên buông lung trong tham muốn để cứ phải sinh tử luân hồi. Các vị Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni đều phát nguyện sống phạm hạnh với quyết tâm giải thoát khỏi vòng sinh tử. Những vị này tìm cách đoạn trừ tâm tham muốn không phải chỉ qua việc giữ giới mà còn qua việc thực tập thiền định chơn chính để làm giảm bớt và chuyển hóa nguồn năng lực của tham muốn. Nhờ vậy mà những vị ấy có thể nhanh chóng đạt được những chứng đắc tâm linh.

Tuy nhiên, không phải mọi người đều toàn tâm toàn lực tu tập theo đạo Phật như vậy. Chúng ta tu tập tùy theo năng lực mà chúng ta có được. Trong trường hợp của cư sĩ thì lời khuyên trên có nghĩa là nên cố gắng giảm thiểu những ham muốn quá độ.

Đừng nên tự lừa dối bằng cách nghĩ rằng mình đang tu tập Mật Tông cấp rất cao [*] trong khi sự thật là đang sinh hoạt tình dục bình thường. Hãy một mực tôn trọng giá trị của đại giới giữ gìn phạm hạnh. Tự vấn bản thân: *"Ta có thể là một Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni không?"* thì có thể khám phá ra mức độ ham muốn tình dục của mình còn nhiều ít như thế nào.

[] Mặc dầu ở một trình độ rất cao của Pháp tu Mật Tông thì một cư sĩ Bồ Tát còn ở gia đình có thể có những hành động tương tự như sinh hoạt tình dục nhưng sự thật là khác xa với sinh hoạt tình dục thông thường. Những vị cư sĩ Bồ Tát này đã được vị đạo sư tâm linh truyền cho mật pháp nhằm sử dụng nguồn năng lượng tình dục trong lúc thiền định để khai thông dạng tâm thức tinh tế hầu chứng đạt được tính không của niết hân.*

Một trường hợp sinh hoạt tình ái phi thời nữa là khi người bạn tình đang bệnh vì sẽ làm cho căn bệnh lan rộng hay trở nên nặng hơn, đặc biệt là những bệnh truyền nhiễm qua đường tình dục. **Cốt lõi ở lời dạy của Đức Phật là đừng làm tổn hại người khác và hết sức làm lợi lạc cho tha nhân.** Vì vậy chúng ta không nên sinh hoạt tình dục nếu chúng ta nghi ngờ rằng bản thân mình có bệnh đặc biệt là những bệnh có thể lây lan cho người khác qua đường tình dục.

Tương tự như vậy, để tự trân trọng bản thân, chúng ta cũng không nên sinh hoạt tình dục với người mà chúng ta nghi ngờ hay biết rõ là có bệnh và có thể truyền nhiễm sang bản thân

chúng ta. Điều quan trọng là giữ gìn thân thể của chúng ta mạnh khỏe ngõ hầu tu tập theo những lời Phật dạy và làm lợi lạc cho mọi người.

Những người chúng ta không nên có quan hệ tình dục là người có quan hệ gia tộc gần, trẻ em, thú vật, người đang giữ giới phạm hạnh, và người không đồng ý sinh hoạt tình dục. Loạn luân là một tội lớn vì nó có thể tạo nên những đột biến về di truyền, đồng thời có thể sinh ra thế hệ con cái bệnh hoạn. Hơn nữa, loạn luân sẽ tạo nên những rối loạn về mặt tình cảm trong tâm thức của cả dòng họ. Hiếp dâm hay quấy rối tình dục trẻ em sẽ gây nên những thương tổn tâm lý và tình cảm cho người bị hại.

Đức Phật không nói điều gì liên quan đến việc sinh hoạt tình dục trước hôn nhân. Chúng ta có thể suy luận rằng nếu cả hai người trong cuộc đều đến tuổi trưởng thành và đồng ý việc đó với đầy đủ ý thức thì họ đủ tư cách để quyết định và chịu trách nhiệm về hành động của bản thân miễn là họ đừng làm hại đến người khác. Tuy nhiên nếu một trong hai người trong cuộc là vị thành niên và đang được sự bảo bọc của cha mẹ và việc quan hệ tình dục sẽ làm cho cha mẹ và gia đình của đứa trẻ đó tức giận thì người có hiểu biết sẽ không quan hệ tình dục trong trường hợp này vì nghĩ đến sự an lạc của mọi người.

Trong hàng ngũ Phật giáo có nhiều quan điểm khác nhau về vấn đề đồng tính luyến ái. Nói chung Phật giáo rất bao dung và rộng lượng đối với tất cả mọi người. Dù một người bị bệnh đồng tính luyến ái thì người ấy cũng không bị phê phán hay phân biệt đối xử.

Tốt nhất là tránh việc thủ dâm. Mặc dầu Phật giáo khuyên không nên thủ dâm nhưng Phật giáo cũng không làm cho người ta cảm thấy tội lỗi khi có làm điều ấy. Đối với con em trẻ tuổi đang độ cường tráng về mặt thể xác thì chúng ta cần phải suy nghĩ cho chín chắn và tìm cách giảng giải cho con em biết phương cách để làm chủ được nguồn năng lượng này. Làm cho chúng cảm thấy xấu hổ, tội lỗi với ý nghĩ cho rằng bản thân có những ham muốn mạnh mẽ về mặt thể xác thì không có lợi lạc gì cho chúng cả.

Quan trọng là xã hội cần quan tâm đến những người bị bệnh AIDS và những chứng bệnh cùng loại. Chối bỏ những người này có nghĩa là đánh mất tính nhân ái của loài người. Lãng quên họ có nghĩa là lãng quên trách nhiệm đối với sự khang lạc của tha nhân. Hơn nữa, chúng ta nên khuyến khích việc phổ biến những thông tin đúng đắn về bệnh AIDS và cách thức sử dụng những biện pháp phòng ngừa cho mọi người.

Kế hoạch hóa gia đình

Vợ chồng có thể quyết định sử dụng các phương pháp ngừa thai thích hợp cho mình? Phật giáo không chống lại việc này. Tuy nhiên, khi đã cần thai thì tâm thức của một sinh linh đã nhập vào bào thai. Như thế, tốt hơn là hãy sử dụng những phương pháp ngừa thai trước chớ đừng sinh hoạt tình dục rồi mới uống thuốc trục thai hay nhờ đến y học để nạo phá thai.

Việc thụ tinh nhân tạo bằng tinh trùng của người chồng hay của một người khuyết danh nào đó dường như không gây nên những hậu quả tai hại cho bản thân hay cho người khác. Dĩ nhiên, những người có liên can trong việc này phải đồng ý và hoàn toàn tự nguyện để tránh phát sinh rắc rối về sau.

Quan điểm của Phật giáo đối với vấn đề đạo đức tình dục và hành vi tình dục dựa trên nguyên lý **không làm hại người khác và cố gắng tối đa để làm lợi lạc cho người khác**. Phật giáo cũng quan tâm can nhắc tác dụng của quy luật nhân quả đối với việc nhiều đời nhiều kiếp chúng sinh sinh tử luân hồi. Đức Phật không hề phán quyết độc đoán về những giá định đạo đức. Đức Phật chỉ trình bày và giảng dạy về vấn đề này với mục đích giúp chúng ta tạo ra được những yếu tố đưa đến hạnh phúc và tránh được những yếu tố đưa đến đau khổ. Mỗi người có trách nhiệm về việc cố gắng để có hiểu biết tốt nhất về những lời dạy này và hành động theo sự hiểu biết của bản thân mình.

Khi dạy bảo con em của chúng ta về mặt tinh dục thì tốt nhất là giải thích cho chúng hiểu được tại sao mà có những lời dạy hay lời khuyên như vậy. Những người trẻ tuổi thường có những ý niệm lệch lạc, méo mó về tình ái nếu việc giáo dục về giới tính chỉ là một danh sách chi tiết về "những điều không nên làm" mà thôi.

Cha mẹ và những nhà giáo dục cần phải giúp con em hiểu biết để chấp nhận những thôi thúc nhục cảm của cơ thể và những mộng tưởng yêu đương của tâm lý, mà không làm cho chúng cảm thấy xấu hổ, tội lỗi về những thèm muốn và những mộng tưởng đó. Đồng thời, chúng ta cần phải có cách nói mang tính chất xây dựng để chỉ con em biết được cách thức xử lý đối với những ham muốn thuộc thể xác hay tinh thần. Đây là vấn đề mà chúng ta cần phải ưu tư nhiều.

-ooOoo-

VI. VỊ ĐẠO SƯ TÂM LINH

Thiết thực trong mối quan hệ với vị đạo sư tâm linh

Một số người băn khoăn vì không biết có cần thiết phải có một vị đạo sư tâm linh hay không? Chúng ta có thể tự học đạo được hay không? Để học được những kỹ năng như đọc sách, nghề mộc, giải phẫu hay ngay cả lái một chiếc xe chúng ta cần phải có người dạy. Tự học là một việc khó khăn đôi khi rất nguy hiểm. Thử hình dung ra cảnh chúng ta cố gắng tự học lái một chiếc máy bay! Rõ ràng là có nhiều hiểm họa không lường được. Để học những nghề nghiệp thông thường chúng ta còn phải có thầy dạy đàng hoàng mới nên thì chắc chắn rằng để học đạo chúng ta phải cần sự hướng dẫn của những bậc đạo sư có phẩm hạnh. Chúng ta không thể xem nhẹ và bất cẩn trong những vấn đề tâm linh, những vấn đề cao sâu có ảnh hưởng lâu dài trong đời này và trong những đời sau.

Một vị đạo sư đang sống có thể làm được những điều mà một quyển sách không thể làm như trả lời câu hỏi của chúng ta; nêu gương tính tấn trong việc hành trì theo giáo pháp bằng chính đời sống cụ thể hằng ngày; khích lệ và tạo hưng phấn cho chúng ta trên con đường đạo; và điều chỉnh những lệch lạc trong hành vi và trong quan niệm của chúng ta. Sách vở có thể làm phong phú thêm và mở rộng ra những điều gì mà chúng ta đã học từ nơi vị đạo sư nhưng những mối quan hệ tâm linh giữa chúng ta với những bậc hiền trí trên con đường đạo thì sách vở không thể thay thế được.

Trong tiếng Sanskrit, danh từ để chỉ cho vị thầy, vị đạo sư hay y chỉ sư về phương diện tâm linh là "guru". Chữ này nghĩa là một người có chiều sâu, có những phẩm tính tốt đẹp. Trong tiếng Tây Tạng có chữ "lama" chỉ cho một trưởng giả hay một người mà không ai có thể vượt qua.

Không có một cuộc thi mà người nào thi đậu thì trở thành đạo sư. Thật ra, khi một người hay một số người nhờ một vị thầy nào đó dạy bảo và hướng dẫn thì vị thầy đó trở thành vị guru của những người cầu học. Người ta thường gọi vị đó là thầy vì vị đó có ít hay nhiều học trò. Tuy nhiên, vị đó có trở thành thầy của bạn hay không thì tùy vào ý muốn của bạn. Tương tự như vậy, có một người nào đó không ai biết là thầy hay đạo sư nhưng nếu bạn chọn vị đó là thầy thì vị đó trở thành vị đạo sư tâm linh của bạn.

Khi chúng ta mới tìm hiểu Phật giáo, có lẽ chúng ta không có một vị đạo sư tâm linh riêng biệt nào. Như vậy là tốt. Chúng ta có thể học hỏi từ những vị đạo sư khác nhau và theo đó mà thực hành. Những người thích theo Phật giáo một cách tổng quát thì có lẽ không cần phải chọn lựa một vị đạo sư. Tuy nhiên sau một thời gian tinh cần tu tập thì người ta sẽ cảm thấy cần xây dựng nên mối quan hệ thầy trò với một vị đạo sư tâm linh. Nhờ vậy, người ta có thể nhận được những lời dạy bảo tâm huyết hơn.

Chọn lựa đạo sư

Vì vị đạo sư mà chúng ta chọn sẽ có tác động đối với chúng ta nên điều quan trọng là chúng ta hãy lựa chọn một cách chín chắn. Chúng ta không nên có mối quan hệ quá thân thiết ngay với thầy. Trước hết, chúng ta quan sát những phẩm chất tốt và những yếu kém của một vị thầy nào đó để xem bản thân của chúng ta có tương tự như vậy hay không và xem chúng ta có thể tạo nên mối quan hệ thân thiết chặt chẽ với vị đó hay không. Hãy xem xét chín chắn trước khi chấp nhận người nào làm vị thầy tâm linh của chúng ta.

Ngày nay có tình trạng nhiều vị xưng là đạo sư quá, mỗi vị đều có thể dạy lý thuyết này hay lý thuyết khác và đều có bề ngoài phổ biến tốt với mục đích được nhiều người theo. Nhưng nếu chúng ta là những người thành tâm cầu đạo, chúng ta sẽ cảm thấy không có lý thú gì trong sự phổ biến mang tính hình thức ấy. Điều mà chúng ta tìm cầu là thực chất chứ không phải phổ biến.

Có thể chúng ta phải tốn thời gian trong việc tìm kiếm và xác định vị đạo sư của mình. Khởi sự, chúng ta có thể tham gia những buổi thuyết giảng và học hỏi nơi những vị giảng sư nhưng khoan xem vị nào là đạo sư tâm linh của mình. Việc này giúp cho chúng ta có thể xem xét những phẩm chất của những vị ấy và cũng xem xét khả năng của chúng ta trong việc thiết lập mối quan hệ. Chúng ta không nên vội vàng trong việc quyết định nhận một vị thầy. Nhà hiền trí vĩ đại người Ấn Độ Atisha đã xem xét và cân nhắc suốt 12 năm trước khi nhận vị đạo sư nổi tiếng Serlingpa là thầy.

Không có lợi thế gì khi chúng ta chọn một vị đạo sư tâm linh chỉ vì vị này có nhiều chức tước, ngồi trên những ghế cao, mặc những bộ y trang trọng và đội những cái mũ uy nghiêm gây ấn tượng, vì những thứ đó đều có thể mua được. Chúng ta không nên dựa vào những hình thức bên ngoài mà nên tìm kiếm những phẩm tính tốt đẹp. Chúng ta cũng không nên chọn một người nào đó làm thầy, chỉ vì người ấy đã là thầy của bạn chúng ta. Chúng ta phải tự mình chọn lấy, dựa theo những phẩm chất và những tiếp xúc trực tiếp của chúng ta.

Trong Đại Thừa Lăng-già kinh, ngài Di lặc đã phác thảo ra 10 phẩm tính của một vị đạo sư tâm linh tuyệt vời. Đó là:

1. Có đạo hạnh thanh khiết. Vị đạo sư là gương sáng để chúng ta nương theo tu tập. Vì chúng ta cần phải chuyển hóa những hành vi, lời nói và tâm ý sai quấy nên chúng ta phải khôn ngoan chọn vị thầy nào đã có tự thân chuyển hóa rồi. Vị thầy này sẽ dạy cho chúng ta cách để cải thiện bản thân và sẽ làm gương tốt cho chúng ta theo.
2. Có kinh nghiệm trong việc thiền định.
3. Có hiểu biết thâm sâu về giáo nghĩa liên quan đến trí tuệ. Ba phẩm chất đầu tiên này cho thấy rằng đây là một vị đã khéo tu tập Ba Pháp Môn Tăng Thượng dẫn đến giải thoát - giới, định và trí tuệ.
4. Có kiến thức uyên bác và nhiều kinh nghiệm tu tập hơn chúng ta.
5. Có lòng nhiệt tâm bền bỉ trong việc dạy bảo và hướng dẫn đệ tử. Nếu chúng ta chọn một vị thầy không ưa việc dạy bảo hay lười nhác trong việc hướng dẫn thì chúng ta sẽ không học được bao nhiêu.
6. Là vị đạo sư đầy đủ tư cách có kiến thức uyên thâm về Thánh điển và chỉ dạy chúng ta những điều phù hợp với nội dung tư tưởng trong Thánh điển. Những vị nào tự sáng tác ra giáo nghĩa riêng, đi lệch hay đi quá xa những lời Phật dạy thì không thể nào chỉ cho chúng ta con đường để chúng ngộ được.

7. Có nền tảng tư tưởng chín chắn hay có thiên chứng về tánh không.

8. Có kỹ năng diễn đạt giáo pháp một cách rõ ràng và dễ hiểu.

9. Có động cơ là lòng từ ái và lòng bi mẫn vô lượng. Đây là điểm vô cùng quan trọng. Chúng ta không thể đặt niềm tin vào một người lấy việc dạy đạo để được kính trọng và lợi dưỡng. Thật là nguy hiểm khi chúng ta bị người như vậy làm cho lầm đường lạc lối; chúng ta sẽ hoang phí thời gian và rất dễ bị vướng vào những hoạt động không trong sáng. Vì vậy, thật là quan trọng trong việc chọn người thầy có chí nguyện chân thật và thanh tịnh, một người thầy muốn làm lợi ích cho học trò và dẫn dắt học trò trên con đường giải thoát giác ngộ.

10. Có tính kiên nhẫn và sẵn lòng chỉ dẫn cho những người cần cầu học đạo dù họ thuộc bất cứ trình độ nào. Vì chưa phải là người hoàn hảo và còn những tâm thái nhiễu loạn như tham chấp và sân giận nên chúng ta vẫn còn phạm phải sai lầm. Chúng ta cần những vị thầy không bao giờ có ý từ bỏ học trò, những vị đạo sư có tính nhẫn nại và khoan dung cho học trò. Hơn thế nữa, chúng ta cần những vị đạo sư không thổi phồng khi học trò không hiểu được điều thầy muốn dạy.

Không dễ dàng gì có thể tìm được những vị thầy có tất cả những đức tính trên. Trong trường hợp này thì những đức tính quan trọng nhất mà người thầy cần nên có là:

1. Có nhiều phẩm tính tốt đẹp hơn là khuyết điểm.

2. Xem trọng việc tu tập đạo hạnh để đạt được hạnh phúc trong tương lai hơn là thụ hưởng những cuộc vui trong hiện tại.

3. Có tâm lòng quan tâm đến người khác hơn là bản thân của mình.

Lý thú là chúng ta không phải tìm một người thầy có thiên nhãn thông. Tại sao vậy? Tại vì có một số người có thiên nhãn thông nhưng lại không hiểu biết về con đường đạo đưa đến giải thoát giác ngộ. Những người này có thiên nhãn thông vì quả phước từ đời trước, chứ không phải do họ tu tập, và vì vậy có thể họ sẽ không sử dụng thiên nhãn thông với mục đích là xả thân làm lợi lạc cho tha nhân. Vì vậy, khi tìm kiếm vị thầy để chỉ dẫn cho chúng ta trên con đường giải thoát giác ngộ, chúng ta nên chọn người có những phẩm tính mà ngài Maitreya đề cập ở trên.

Để biết được những phẩm chất tốt đẹp của thầy, chúng ta cần xem xét hành xử của thầy, nhận thức về Phật pháp của thầy và cách thầy chỉ dạy học trò. Không phải là sáng suốt khi hỏi một vị thầy dạy giáo lý: "*Thầy đã chứng ngộ chưa?*" Vì ngay cả khi đã chứng ngộ thầy cũng sẽ không cho chúng ta biết. Đức Phật cấm đệ tử tuyên bố cho công chúng biết những gì mà mình đã chứng ngộ được. Đức Phật muốn đệ tử của Ngài khiêm tốn và chân thành. Người phạm tục ngược lại muốn phô trương những thành tích của bản thân. Con người tâm linh không nên giống như vậy: mục đích của con người tâm linh là chế ngự tự ngã chứ không phải là khuếch đại nó.

Khi đã quyết định chọn một người nào là thầy rồi thì chúng ta có thể trực tiếp hỏi vị ấy có tiếp nhận chúng ta làm học trò không. Tuy nhiên, cũng không nhất thiết phải như vậy; một số đạo sư có nhiều học trò đến nỗi không còn điều kiện để tiếp kiến riêng. Trong trường hợp này chúng ta có thể tự khẳng quyết, phát thệ nguyện tôn vị ấy làm thầy rồi tìm cách nghe theo và hành trì theo những lời vị ấy thuyết giảng, dạy bảo. Như thế vị ấy đã trở thành thầy của chúng ta. Trong trường hợp khác nếu chúng ta lãnh thọ lễ quy y, truyền giới từ vị nào thì vị ấy đương nhiên là thầy của chúng ta.

Chúng ta có thể có rất nhiều thầy, nhưng chỉ có một vị là đạo sư tâm linh quan trọng nhất. Đó chính là vị mà chúng ta kính tin nhất và có thể giải bày tất cả những gút mắc nghiêm trọng

trong tâm hồn. Đó chính là bản sư của chúng ta. Bản sư có thể là vị đầu tiên khai tâm cho chúng ta trên con đường đạo, đã đưa chúng ta vào con đường thẳng tiến tâm linh. Bản sư cũng có khi là vị mà chúng ta cảm thấy thân thiết nhất.

Nghe theo lời dạy của thầy nhưng không mù quáng

Sau khi chọn được thầy rồi chúng ta nên tận tâm nghe theo những lời thuyết giảng của vị thầy đó về Chánh pháp để tu tiến trên con đường đạo.

Một số người rất là hời hợt, chóng vánh trong mối quan hệ với thầy, hôm nay là thầy này, ngày mai không còn là thầy; hôm nay là thầy, ngày mai đã chạy sang thầy khác cho đến khi họ tìm được một vị thầy nói những lời vừa ý họ, những lời mà con người phàm phu của họ muốn nghe. Những người học trò như thế thì chẳng tiến bộ được bao nhiêu cả vì họ thiếu lòng tôn trọng và tâm chí thành.

Chúng ta nên quan tâm đến những nhu cầu trong đời sống của thầy để phục vụ và cung cấp cho thầy. Khi chúng ta nhận ra tâm lòng của thầy trong việc định hướng cho tâm thức chúng ta trên con đường đi đến hạnh phúc thì chúng ta sẽ cảm thấy sung sướng khi được giúp thầy. Vì thầy của chúng ta hành đạo để đem lại lợi lạc cho mọi người và để hoằng dương Phật pháp nên những đóng góp của chúng ta cho thầy sẽ rất là hữu ích.

Thật ra, sự cứng đờ thủ thắng nhất của chúng ta cho thầy là công phu tu tập theo Chánh pháp. Nếu chúng ta có tài của và vật chất, năng lực và thời gian thì chúng ta cũng có thể cứng đờ. Tuy nhiên chúng ta không nên xao lãng việc tu tập vì việc tu tập mới chính là mối quan tâm hàng đầu của vị thầy tâm linh đúng nghĩa. Khi chúng ta nghe theo những lời thầy dạy và gìn giữ những giới điều mà chúng ta đã thọ lãnh thì đó chính là điều mà thầy của chúng ta cảm thấy hạnh phúc nhất so với tất cả những thứ khác.

Trong trường hợp chúng ta nhận thấy thầy có những biểu hiện sai lầm rồi chúng ta trở nên giận dữ và chỉ trích gay gắt; làm như vậy không có ích lợi gì cả. Chúng ta thường chỉ trích một hành động nào của người khác vì chúng ta đã gán cho hành động đó một động cơ xấu mà nếu chúng ta là người làm hành động đó thì chúng ta sẽ làm với động cơ xấu như vậy. Tuy nhiên, động cơ của thầy có thể khác tuy là hành động tương tự. Thầy có thể làm hành động đó với những lý do hoàn toàn khác với những gì mà chúng ta đã giả định ra. Cũng có thể thầy làm hành động đó để cho chúng ta thấy rõ nếu chúng ta làm hành động đó thì người khác sẽ thấy con người của chúng ta ra sao.

Tìm thấy những lỗi quấy của từng người hay của mọi người là một việc dễ làm nhưng điều ấy chẳng có lợi lạc gì cho chúng ta cả; nên xác định rằng chúng ta là những người chọn tu đang nỗ lực tu dưỡng tánh khoan dung và tâm từ ái. Nếu chúng ta chỉ trích gay gắt và từ bỏ thầy thì có nghĩa là chúng ta đã khóa chặt cánh cửa tâm thức, không thể tiếp nhận những lợi lạc từ những phẩm tính tốt đẹp của thầy. Đây quả là một thiệt thòi lớn cho chúng ta.

Tuy nhiên, nếu thầy có những hành vi dường như là đi ngược lại lời dạy của Đức Phật thì chúng ta có thể cầu thỉnh thầy giải thích cho những hành vi đó. Hoặc chúng ta cũng có thể giữ một khoảng cách và không xem những hành vi đó là gương tốt để noi theo.

Chúng ta xây dựng nên mối quan hệ với thầy ngõ hầu thăng tiến trí tuệ và trách nhiệm tự thân. Không phải là sáng suốt khi nghe theo lời thầy một cách mù quáng chỉ vì "*người đó là thầy của tôi vì vậy tất cả những gì người đó dạy là đều đúng cả*". Nếu thầy yêu cầu chúng ta làm một điều gì mà chúng ta không thể làm được hay điều đó chúng ta cảm thấy là không đúng thì nên lễ phép thưa thật với thầy rằng chúng ta không thể làm điều đó.

Làm người thành thật

Thầy của chúng ta cũng là người đồng hành tốt nhất của chúng ta trên cuộc đời và chúng ta nên nói thật và học đạo chăm chỉ nơi thầy. Một số đệ tử có hai mặt: trước mặt thầy thì tu tập thật tốt, nhưng những lúc khác thì họ tán gẫu, câu kinh và hành xử tệ lậu với người khác. Như vậy thì chẳng lợi lạc gì cả.

Chúng ta cũng không nên muốn được thầy ưu ái bằng những lời nói ngọt ngào nhưng không thành thật. Vị thầy tâm linh muốn cho mọi người đều được hoan hỷ, và vì vậy nếu chúng ta lần át hay cư xử tệ bạc với người khác thì chúng ta đã làm ngược lại những lời thầy dạy. Nếu chúng ta xem trọng thầy của mình và khinh thị những người khác có nghĩa là chúng ta đã không hiểu chân nghĩa của đạo Pháp. Để đạt được ý nguyện thắng tiến trên con đường đạo chúng ta phải hành xử với thầy và với mọi người với tâm thành kính.

Bây giờ chúng ta hãy chiêm nghiệm sâu xa về ý nghĩa của tâm thành kính. Một số người nhầm lẫn giữa tâm thành kính với tâm trạng sợ sệt, vì vậy mà khi ở gần thầy họ cảm thấy vô cùng xấu hổ và e sợ rằng thầy sẽ biết và sẽ thấy họ làm điều không đúng. Không cần phải có tâm trạng như vậy. Đó chính là biểu hiện của tâm trạng quá cung yêu ‘cái ta’ sợ rằng người khác sẽ thấy ta kém khuyết và ngu ngơ.

Mặt khác, chúng ta không nên đối xử với thầy như những người đồng hành tình cờ nào đó trên đường đời. Phải có một mức độ quân bình. Dù ở bên cạnh thầy hay khi sống xa thầy chúng ta nên cố gắng có chí hướng và có hành động tốt. Đồng thời chúng ta cũng không nên ngán ngại trình bày những điểm sai lầm và yếu kém của chúng ta với thầy. Chúng ta hãy thành thật với thầy và xin thầy ban cho những lời khuyên ngõ hầu hoàn thiện bản thân.

Thương mến không phải là chấp thủ đối với thầy

Một số người lẫn lộn giữa tâm thương kính thầy và tâm chấp thủ đối với thầy. Việc làm lẫn này có khi gây nên tâm trạng vô cùng đau khổ và thất vọng. Cụ thể là nếu thầy không quan tâm chúng ta như điều mà chúng ta mong muốn thì chúng ta sẽ cảm thấy mình bị bỏ rơi. Tâm chấp thủ đối với thầy sẽ khiến cho chúng ta tìm sự an ổn bằng cách dựa vào tình cảm của thầy, dựa vào những lời khen và mối quan tâm mà thầy dành cho chúng ta. Nhưng nếu chúng ta nhận chân được giá trị đích thực của người thầy thì chúng ta sẽ rất trọng ân thầy.

Tâm chấp thủ có tính chất vị ngã, còn lòng thương kính thầy lại có tính chất khát ngưỡng tâm linh chân thành. Dĩ nhiên là chúng ta nhớ mong thầy khi phải xa thầy trong một thời gian dài nhưng chúng ta có thể tự vấn lòng mình: chúng ta nhớ thầy là chúng ta muốn có được những lời giáo huấn và chỉ dẫn về Chánh pháp hay chúng ta nhớ thầy chỉ đơn thuần vì sự quan tâm thương mến của thầy.

Mục đích của việc tìm cầu một vị thầy không phải là để làm thỏa mãn tự ngã của chúng ta mà là để diệt trừ vô minh và vị kỷ qua việc tu tập theo Chánh pháp. Khi thầy chỉ ra được những lỗi lầm mà chúng ta đã mắc phải thì chúng ta nên vui mừng. Bởi vì có quan tâm đến chúng ta đúng mức thầy mới có thể làm được như vậy. Thầy đã tin rằng chúng ta sẽ đón nhận lời khuyên bảo chứ không cảm thấy bị xúc phạm. Lần nọ, tôi thấy một vị thầy rầy học trò ngay trong một hội chúng đông đảo. Tôi nghĩ rằng: "*Chắc là quan hệ thầy trò rất là thân thiết và người thầy muốn rằng học trò của mình đoạn trừ kiêu khi tự ngã nên đã không ngại trong việc chỉ trích học trò giữa chốn đông người.*" Quả thật sau đó tôi khám phá ra rằng người học trò ấy thật sự là một hành giả chân chính.

Theo dòng thời gian mối quan hệ giữa chúng ta và thầy sẽ dần dần phát triển tốt đẹp. Mối quan hệ này có thể trở nên rất là quý báu vì thầy cho ta những lời dạy bảo và chỉ dẫn chân tình đầy từ bi và trí tuệ. Nhờ đó chúng ta sẽ thăng hoa được những phẩm tính tốt đẹp và có thể tẩy sạch những cấu uế của bản thân. Mối thân tình giữa chúng ta với vị đạo sư tâm linh, tức là vị thầy thật sự quan tâm đến phước lạc và thắng tiến tâm linh của chúng ta khác xa với những mối quan hệ giữa chúng ta với mọi người. Thầy của chúng ta sẽ tiếp tục giúp đỡ chúng ta, dù

chúng ta có thắng trăm vinh nhục gì đi nữa. Điều này không có ý cho phép chúng ta hành động cầu thả bất kể hậu quả. Điều muốn nói ở đây là chúng ta không cần phải có tâm trạng lo âu rằng thầy sẽ cắt đứt mối quan hệ với chúng ta nếu chúng ta phạm phải những sai lầm. Vì thầy tâm linh thật sự sẽ có tánh khoan dung và lòng từ ái và vì vậy chúng ta có thể tin tưởng hoàn toàn.

Khi chúng ta càng hiểu biết sâu xa về con đường đưa đến giác ngộ thì mối quan hệ thầy trò cũng càng thâm trọng vì tâm hồn của chúng ta đã có nhiều điểm tương đồng với tâm hồn của thầy. Ý chí tìm cầu giải thoát của chúng ta càng trở nên khẳng quyết và tâm xả thân bỏ thì cũng trở nên dũng mãnh hơn thì chúng ta cảm thấy càng gần gũi với thầy vì cả hai cùng chí hướng, cùng mục đích. Hơn nữa, chúng ta tu luyện được trí tuệ về không tánh thì chúng ta đoạn trừ được cảm giác cách biệt ta người nói chung; cảm giác cách biệt ta người có ra là do chúng ta mê lầm về tính hữu thể của hiện tồn. Khi chúng ta đạt được đạo quả giác ngộ thì sự chứng đạt của chúng ta không khác với sự chứng đạt của thầy.

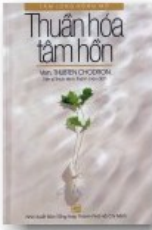
-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 25-12-2005



Tâm lòng rộng mở THUẦN HÓA TÂM HỒN

Nguyên tác: Taming the Monkey Mind

Tác giả: Thupten Chodron

Dịch giả: Thích Minh Thành

Phản Hai

CÁI NHÌN BAO QUÁT THỂ GIAN VÀ NẾP SỐNG THEO CHÁNH PHÁP

Chúng ta có thể băn khoăn: "Ta đến trần gian này như thế nào? Tại sao ta lại sinh ra đời? Ta là ai và tại sao có một số việc chỉ xảy đến cho ta mà không xảy đến cho những người khác? Tâm thức của chúng ta tác động đến những cảm nhận của chúng ta như thế nào?"

Để tìm ra lời giải đáp, chúng ta hãy phóng tâm nhận thức ra khỏi kiếp sống này để có cái nhìn tổng thể rồi tìm ra giải pháp cho những điều bất như ý của chúng ta trong cách quan sát toàn cục và bao biện hơn. Là con người chúng ta có những năng lực tiềm ẩn nào? Ai có thể hướng dẫn chúng ta trong việc hiện thực hóa những năng lực tiềm ẩn đó và chúng ta phải đi theo hướng nào? Khi nhận thức của chúng ta càng được mở rộng và càng có chiều sâu thì năng lực để làm cho đời sống của chúng ta có ý nghĩa càng trở nên mạnh mẽ. Năng lực này lại được tăng cường nhờ vào việc tu tập từ bi và trí tuệ.

-ooOoo-

VII. TÂM Ý LÀ KẺ TẠO TÁC RA CẢM NHẬN CỦA CHÚNG TA

*Cái ý phát khởi trước rồi mới có hành động,
Cái ý dẫn dắt mọi hành động; chính ý tưởng làm phát sinh hành động.
Nếu ai đó nói ra hay hành động với ý tưởng sa đoạ,
thì khổ não sẽ đi theo người đó như bánh xe lăn theo con bò kéo xe.*

*Cái ý phát khởi trước rồi mới có hành động,
Cái ý dẫn dắt mọi hành động, chính ý tưởng làm phát sinh hành động.
Nếu ai đó nói ra hay hành động với ý tưởng thanh thoát,
thì hạnh phúc chắc chắn sẽ đi theo người đó như bóng không rời hình.
(kinh Pháp Cú, câu 1 và 2)*

Theo đạo Phật thì cái ý của chúng ta là kẻ tạo tác cũng là nguồn cội làm phát sinh ra những niềm vui và nỗi buồn của chúng ta. Điều này có ý nghĩa rất thâm sâu: Vì chính mỗi người chúng ta điều khiển cái ý hướng riêng của bản thân mình cho nên chung cuộc chúng ta phải chịu trách nhiệm đối với những vui buồn do cái ý của chúng ta đem lại. Không có cơ sở nào để đổ lỗi cho người khác về những khốn khổ mà chúng ta gặp phải khi chính ý lực hay ý hướng của chúng ta là nguồn gốc của những khốn khổ đó. Tương tự như vậy muốn có được hạnh phúc, chúng ta không cần phải cầu vái, thỉnh nịnh một ai ở bên ngoài cả mà chúng ta phải tạo nên nguồn cội của hạnh phúc bên trong bản thân mình bằng cách phát huy những ý tưởng lành mạnh.

Chữ "ý" trong đạo Phật bao hàm nhiều lãnh vực hoạt động tâm lý khác nhau gồm ý tưởng và cảm nhận, nhận thức và cả tình cảm của chúng ta nữa. Như vậy cái ý bao hàm không phải chỉ là cái suy nghĩ, chí hướng hay chỉ thuộc chức năng của não bộ như người ta vẫn thường nghĩ. Cái ý không hình không dạng và không phải do vật chất tạo thành nên người ta không thể đo đếm được nó.

Cái ý là cái cảm nhận hạnh phúc và đau khổ; cái suy nghĩ, cái thấy, cái nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Cái ý cũng là cái trong sáng và tinh thức vì nó phản ánh những đối tượng của nhận thức đồng thời lại vướng mắc với những đối tượng đó. Mặc dù chúng ta có thể nói "*cái ý của chúng ta*" nhưng nó không có nghĩa là một cái ý tổng thể chung nhất mà chỉ có nghĩa là cái ý cá nhân của mỗi một người trong chúng ta. "*Dòng ý thức*" là từ ngữ dùng để chỉ cho sự có mặt liên tục của ý thức từ phút giây này sang phút giây kế tiếp.

Cái ý tạo tác ra những vui buồn của chúng ta theo hai nguyên lý: (1) Cái ý làm động cơ cho hành động hay còn gọi là nghiệp. Những hành động mà chúng ta thực hiện sẽ tạo ra dấu ấn trong dòng tâm thức của chúng ta. Khi những dấu ấn nghiệp thức này chín muồi thì chúng sẽ tác động lên những hoàn cảnh mà chúng ta gặp phải. (2) Cái ý của chúng ta sẽ lý giải và phân tích mọi sự, mọi chuyện mà chúng ta đối diện và như vậy cái ý điều tiết nhận thức của chúng ta. Qua cơ chế đó, cái ý của chúng ta là kẻ quyết định ta sẽ tiếp nhận những sự kiện của cuộc đời ta theo cách như thế nào. Ở đây chúng ta sẽ xem xét sâu xa hơn hai nguyên lý này.

Cái ý là kẻ tạo tác ra nghiệp

Trong bài kinh Gieo Mạ, Đức Phật cho chúng ta biết làm thế nào mà cuộc sống lại là kết quả của những hành động mà chúng ta thực hiện, và làm thế nào mà những hành động này lại có gốc gác từ cái ý của chúng ta. Vô minh chính là nguồn gốc. Vô minh tạo ra những trạng thái nhiễu loạn khác như sân hận và chấp thủ. Bị thúc đẩy bởi những trạng thái nhiễu loạn nên chúng ta hành động. Những hành động có ý thức hay còn gọi là nghiệp đã để lại dấu ấn trong dòng chảy tâm ý của chúng ta. Những dấu ấn nghiệp thức giống như là một lực lượng tồn đọng (trong tâm ý) khi chúng ta hoàn thành xong một hành động. Một cách âm thầm, lực lượng này đã chảy theo dòng chảy tâm thức của chúng ta. Khi thời cơ chín muồi thì những lực lượng nghiệp thức tiềm ẩn này trỗi dậy tạo nên những vui buồn của chúng ta.

Tiến trình này rất phức tạp và thường phải mất nhiều thời gian quán chiếu, chiêm nghiệm chúng ta mới có thể hiểu thấu đáo. Dưới đây chỉ là một cách diễn đạt ngắn gọn với những khái niệm tổng quát mà thôi.

Theo cái nhìn của Phật giáo, tâm ý hiện tại của chúng ta đang bị vô minh che mờ: Chúng ta không biết được chúng ta là ai theo ý nghĩa thâm sâu nhất; chúng ta cũng không biết con người và vạn vật đang tồn tại như thế nào. Không ý thức được bản chất tối hậu ra sao nên chúng ta cứ tưởng rằng chúng ta là vững mạnh, có thực chất và có thể nắm bắt. Ảo tưởng về cái ngã càng trở nên rõ ràng khi chúng ta ở trong một trạng thái kích động. Thí dụ, khi chúng ta tức giận thì chúng ta có cảm giác rằng có một cái tôi mà cái tôi này đang bức dọc một cách chính đáng. Nhưng nếu chúng ta tự hỏi mình: "*Ai đang giận dữ đó?*" Thì lập tức chúng ta khó có thể chỉ ra một cách chính xác một cái "tôi" dường như là độc lập đó. Thật ra cái tự ngã hay cái "tôi" là có chứ không phải không nhưng nó tồn tại không giống như cách mà chúng ta nghĩ đâu.

Chúng ta tìm cách để bảo vệ và làm thỏa mãn cái ngã độc lập này; những ý niệm sai lầm đã khiến cho chúng ta làm như vậy. Thế nên chúng ta bị vướng mắc vào sự vật làm cho chúng ta vui thích, ngược lại chúng ta bức tức những sự vật hay người nào can thiệp vào hạnh phúc của chúng ta. Từ quan điểm vô minh này phát sinh ra tánh ganh tỵ, lòng kiêu ngạo, tâm hẹp hòi, cố chấp, lười trễ và hàng loạt những tính xấu khác của con người. Những trạng thái nhiễu loạn này cản trở những phẩm tính tốt đẹp của chúng ta và làm cho chúng ta không thể trở nên mẫu người như chúng ta muốn.

Bị thúc bách bởi những trạng thái nhiễu loạn này nên chúng ta tạo nghiệp. Nghiệp có nghĩa là những hành động có ý đồ được thực hiện qua thân, khẩu và ý; tức là những điều mà chúng ta nghĩ, nói và làm. Ba loại hành động này phát sinh từ cái ý của chúng ta. Trước tiên một động lực phát khởi trong tâm ý rồi chúng ta mới thể hiện động lực đó ra thành hành động bên ngoài. Có những khi chúng ta không ý thức được những động lực nằm bên trong nên chúng ta cảm thấy ngạc nhiên với những hành động mà chúng ta làm hay những lời mà chúng ta nói. Nhưng nếu chúng ta có tỉnh giác thì chúng ta sẽ thấy được rằng tất cả những hành động của chúng ta đều được khởi phát bởi những động lực nằm sẵn trong tâm ý rồi.

Thí dụ trước khi chúng ta chỉ trích một người nào đó thì ý tưởng này khởi lên, "*Người này đang làm cho ta không vui. Ta phải ngăn chặn người này lại.*" Rồi chúng ta to tiếng với người ấy, kê lễ cho người khác thấy những khuyết điểm của người đó. Đức Phật dạy rằng hành động như vậy sẽ tạo nên những dấu ấn nghiệp trong dòng tâm thức của chúng ta; về sau, khi chúng ta gặp những hoàn cảnh bên ngoài đồng tình thuận hợp thì dấu ấn nghiệp thức sẽ có điều kiện để trở nên chín muồi và quyết định trạng thái vui buồn của chúng ta.

Cũng như một hạt giống nhỏ bé có thể phát triển để trở thành một cây to có nhiều trái, một hành động duy nhất có thể tạo ra nhiều kết quả khác nhau: những người khác sẽ chỉ trích chúng ta, những người xung quanh không thân thiện với chúng ta, chúng ta sẽ có thói quen chỉ trích người khác và khi mệnh chung chúng ta sẽ sinh vào cảnh giới kém may mắn.

Cũng vậy, khi chúng ta có những động cơ tốt, không có tính chất vị kỷ đồng thời quan tâm tới sự lợi lạc của người khác thì chúng ta sẽ thể hiện ra bằng những hành động lợi lạc. Điều này tạo nên những dấu ấn tốt trong tâm thức của chúng ta; những dấu ấn tốt này sẽ tạo nên nhiều kết quả: những người khác sẽ mến chúng ta, nơi chúng ta cư trú rất đáng ưa thích, chúng ta sẽ có những phẩm tính tốt đẹp và khi mệnh chung chúng ta sẽ sinh vào những cảnh giới may mắn.

Như thế, trong những thời gian khác nhau, chúng ta có những trạng thái và tình cảm nhiễu loạn khác nhau như tức giận, cố chấp và hẹp hòi, đồng thời chúng ta cũng có trạng thái và tình cảm tốt đẹp khác nhau như thương yêu, tự trọng, trí tuệ và quan tâm tới người khác. Đạo Phật là một con đường tẩy trừ trạng thái nhiễu loạn và phát triển trạng thái tốt đẹp với mục đích mang lại hạnh phúc cho bản thân chúng ta và cho những người xung quanh.

Nhận lấy tái sinh

Nhờ vào quán trí thâm sâu về cách thức mà các pháp hiển hiện, Đức Phật biết được rằng những trạng thái nhiễu loạn và nghiệp lực khiến cho chúng sinh phải bị tái sinh. Trong giây phút sắp từ bỏ thân này những người phạm phu chúng ta theo bản năng cảm thấy thèm khát, níu giữ xác thân. Rồi người phạm phu gần như hoảng loạn khi từ bỏ xác thân và vĩnh biệt mọi sự vật thân thuộc quanh họ. Cũng giống như khi người chết thấy rõ ràng rằng mình đang từ từ rời bỏ thân xác này và đang kết thúc sinh mạng thì người chết bèn lập tức nắm chắc một thân thể khác.

Hai lực lượng - thèm khát và níu giữ - hoạt động như những nhân tố tiền đề hỗn hợp để làm cho những dấu ấn nghiệp thức được chín muồi trong giây phút mệnh chung. Khi mà những dấu ấn nghiệp thức này bắt đầu chín muồi thì cái ý của người đang chết lập tức bị lôi cuốn vào một xác thân khác và kiếm cách tái sinh vào xác thân đó. Trong trường hợp của loài người thì sau khi trải qua giai đoạn trung âm giữa mạng sống này và mạng sống kế tiếp, tâm thức của chúng ta đi vào một cái trứng đã thụ tinh. Thế là theo ngày tháng chúng ta phát triển các uẩn của một con người gồm thân thể và ý thức.

Trong đời sống mới này, chúng ta nhận thức những người và những sự vật nhờ vào các giác quan mới. Khi cảm nhận được những niềm vui và nỗi buồn, chúng ta lại phát sinh chấp thủ, sân hận hay bình thản. Những động lực này thúc đẩy chúng ta hành động. Những hành động

của chúng ta lại tạo nên nhiều dấu ấn mới nữa trong dòng chảy của tâm thức và đến khi chúng ta phải vĩnh viễn từ bỏ xác thân thì chúng ta lại một lần nữa bị thôi thúc tìm tái sinh trong một thân xác khác.

Vòng tròn tái sinh như vậy được gọi là luân hồi (*samsara*). Luân hồi không phải là một cảnh giới; nó không phải là thế giới của chúng ta. Đúng hơn luân hồi, còn gọi là vòng tròn hiện hữu, tức là tình trạng mà chúng ta nhận lấy hết cuộc sinh tồn này đến cuộc sinh tồn khác dưới sự điều khiển của những lực lượng nhiễu loạn và những hành động tạo nghiệp.

Như vậy những lực lượng của chính chúng ta đã khiến cho chúng ta sinh ra và trưởng thành như chúng ta đang hiện diện ở đây. Tuy nhiên nghiệp không phải là một "khối đông cứng," cũng không mang tính chất cố định của định mệnh nên số phận của chúng ta không phải đã được sắp đặt trước đầu vào đó rồi. Tất cả đều tùy thuộc vào hoàn cảnh mà chúng ta đang sống và trạng thái tâm ý của chúng ta. Chính hoàn cảnh sống và ý hướng hay ý chí của chúng ta sẽ quyết định dấu ấn nghiệp lực nào chín muồi và những dấu ấn nghiệp nào không chín muồi được. Hơn nữa, chúng ta có khả năng kiểm soát được hành động của mình và qua đó định dạng cho tương lai.

Đây là quy luật của nghiệp, là sự vận hành của nguyên nhân và hậu quả trong dòng chảy tâm ý của chúng ta. Chúng ta cảm nhận niềm vui hay nỗi buồn là do những hành động có tác ý mà chúng ta đã làm trong quá khứ. Tâm ý của chúng ta trước đây đã tạo tác ra những hành động hay là những hạnh nghiệp. Như vậy thì tâm ý của chúng ta là kẻ tạo tác chủ chốt đã tạo ra những cảm nhận vui buồn mà chúng ta đang nhận lãnh.

Phải chăng có một khởi thủy?

Một số người tự hỏi: "*Tiến trình này bắt đầu như thế nào? Phải chăng có một điểm khởi đầu cho cái vũ trụ này và vạn loại sinh linh trong đó?*"

Quá trình tiến hóa về phương diện vật lý của vũ trụ này là một đối tượng nghiên cứu của khoa học. Khoa học đã xem xét tính chất liên tục về phương diện vật chất của vũ trụ này. Khoa học đã nghiên cứu xem làm thế nào mà nhân và quả vận hành để tạo ra vô vàn những sự vật muôn màu muôn vẻ trong vũ trụ của chúng ta.

Phải chăng vật chất trong vũ trụ có một nguyên nhân tức là một thời điểm khi đó chưa có một dạng vật chất nào cả, chưa có một dạng năng lượng nào cả? Khó mà chúng mình được rằng có một thời gian lúc đó vật chất chưa có, và năng lượng cũng chưa có. Giả sử có một thời gian như vậy thì vật chất từ đâu phát sinh? Không có gì làm nguyên nhân thì làm sao tạo tác ra sự vật được? Người ta có thể khẳng định rằng vũ trụ hiện nay mà chúng ta thấy là dạng biến hóa của một năng lượng vật chất đã có sẵn từ trước.

Tâm ý của chúng ta không phải được làm bằng vật chất và do vậy nguyên nhân của nó cũng không phải là vật chất. Tương tự như vấn đề khởi nguyên của vật chất, tâm ý của chúng ta phát sinh từ một tâm ý có trước trong dòng chảy của tâm ý. Chúng ta có thể tìm lại tâm ý của chúng ta lui lại từng bước một trở về trước cho đến hồi chúng ta còn thơ ấu. Tâm ý của chúng ta đã thay đổi từ hồi đó, và tâm ý hiện nay của chúng ta được tạo tác bởi và có liên quan với tâm ý trước đây của chúng ta.

Như vậy chúng ta có thể đi ngược dòng thời gian tìm lại lúc dòng tâm ý của chúng ta xuất hiện, đó là lúc thọ thai. Cái tâm thức đi vào một cái trứng đã thụ tinh trong tử cung cũng phải từ một nhân trước đó. Theo Phật giáo thì phải có một tâm ý trước đó, tức là tâm ý của một đời sống trong kiếp trước. Cứ như vậy mà truy ngược về quá khứ vô cùng tận. Không có một điểm đầu tiên. Một dãy số đại số cũng không có số nào có thể gọi là số đứng đầu, vì người ta có thể thêm vào một con số nữa. Cũng vậy dòng chảy của tâm ý của chúng ta không có điểm khởi đầu.

Những trạng thái nhiễu loạn của chúng ta, trong đó có vô minh, cũng phát sinh từ những nguyên nhân tức là những trạng thái nhiễu loạn có trước. Dòng chảy của những trạng thái nhiễu loạn này có mặt từ vô cùng vô tận về quá khứ. Nếu có một cái mốc thời gian đầu tiên của những trạng thái nhiễu loạn thì chúng ta lại phải nêu ra cái gì là nguyên nhân của trạng thái nhiễu loạn đầu tiên đó. Nếu thoát kỳ thủy chúng ta thanh tịnh và sau đó chúng ta trở nên vô minh thì vô minh từ đâu mà phát sinh? Không thể có những chúng sinh thanh tịnh nhận thức được thực tại là gì rồi lại trở nên vô minh. Nếu một người trong hiện tại đang trở nên vô minh thì chắc chắn trước đó trong quá khứ người ấy đã không phải là hoàn toàn thanh tịnh.

Không có ai làm chúng ta vô minh. Không ai có thể đổ những gáo nước đen vô minh vào trong dòng chảy của tâm thức chúng ta.

Theo quan điểm của Phật giáo thì chẳng có ích lợi gì trong việc tìm kiếm khởi thủy của đời sống và điểm bắt đầu của những trạng thái nhiễu loạn của chúng ta. Đức Phật rất là thực tế, luôn nhấn mạnh việc xử lý tình trạng trước mắt và cố gắng cứu vãn nó. Bị lạc hướng vào trong những ước đoán phiếm luận vô bổ khiến cho chúng ta không tận tâm lo cho những việc hiện tại hầu cải thiện chúng.

Thí dụ một người bị xe tải tông đổ máu nằm giữa đường. Ông ta cứ nằng nặc đòi biết ai là người lái chiếc xe tải đó, hãng nào đã sản xuất ra chiếc xe "chết tiệt" như vậy, xe đó đời nào, rồi mới chịu băng bó và chữa trị. Trong khi bận rộn và mất thời giờ trong quá trình tìm hiểu về chiếc xe tải đã gây tai nạn cho mình thì người ấy chết. Chúng ta cho rằng người ấy là một kẻ ngu. Biết được nguồn gốc của chiếc xe tải thì vết thương trên người không bớt đi chút nào, máu cũng không ngưng chảy chút nào, vì trùng cũng không ngừng xâm nhập cơ thể qua vết thương. Biết được ai là người tài xế đã lái chiếc xe tải gây tai nạn thì cũng không thay đổi được gì trong việc người ấy phải đối diện với tử thần. Người khôn ngoan hơn sẽ xử lý tình huống trước mắt, tìm cách cứu cấp để vượt qua cơn hiểm nghèo.

Cũng vậy, thay vì mất thời giờ vô ích trong việc bàn luận, đoán già đoán non về một khởi điểm không hề có, tốt hơn hết chúng ta nên xem xét những cái khó khổ trong hiện tại, tìm ra nguyên nhân của chúng - những trạng thái nhiễu loạn - và khắc phục chúng. Đức Phật không bàn về nguyên nhân của vũ trụ, vì bàn về việc đó không giúp cho chúng ta giải quyết được những vấn đề mà chúng ta đang gặp phải và làm cho cuộc sống tốt hơn. Thay vào việc đó Đức Phật đã tìm cách giải thích cách thức mà tâm ý của chúng ta tạo nên những cảm nhận vui buồn thông qua việc thức chúng ta hành động tạo nghiệp. Hiểu biết được việc này giúp cho chúng ta có thể chế ngự và làm cho thanh tịnh quá trình này.

Ý là kẻ lý giải về hoàn cảnh của chúng ta

Phương cách thứ hai tâm ý tạo nên những cảm nhận vui buồn của chúng ta là nó lý giải những sự kiện mà chúng ta gặp phải. Chính cách lý giải của chúng ta về một sự kiện nào đó sẽ quyết định chúng ta sẽ tiếp nhận sự kiện đó như thế nào. Mặc dù thường thường chúng ta đều cho rằng chúng ta đã thấy rõ ràng chính xác là như vậy nhưng những cảm nhận của chúng ta thực sự đã bị lược qua màn lý giải của tâm ý và đã bị nhuộm màu theo cách phóng ảnh của tâm ý chúng ta.

Thí dụ khi hai người gặp ông Trần, một người thích ông và người kia thì không thích. Người này nhận xét ông Trần là có ý tứ, thông minh và có óc hài hước. Người kia thì cho rằng ông Trần là một người hay cợt nhả người khác, có đầu óc cạnh tranh và không màng đến cảm xúc của người khác. Cả hai đều nghĩ rằng họ đã thấy đúng về ông Trần là như vậy. Nếu thấy đúng, thì cả hai phải thấy ông Trần như nhau. Rõ ràng là họ nghĩ về ông Trần với những quan điểm khác nhau.

Cả hai người đều nghe những lời của ông Trần nói nhưng mỗi người lại lý giải nội dung lời nói một cách khác đi. Tâm ý của mỗi người phóng nhanh qua một quá trình từ nhận thức (âm

thanh hay biểu hiện mà mỗi người nhận được qua các giác quan) đến kết luận (ý nghĩa của những dữ liệu đã được xử lý).

Như vậy, một người cảm nhận rằng những cách đùa của ông Trần là hóm hỉnh và có ý tốt nên nghĩ: "*Ông Trần là một người tốt. Tôi thích thân cận với ông ta*". Về sau lúc nào anh này cũng xem ông Trần là bạn và tin rằng sẽ vui vẻ với nhau. Chị kia thì lý giải cách khác cho rằng lời nói đùa của ông Trần là biếm nhẽ nên nghĩ: "*Ông Trần là kẻ tự thị, tôi không thích ông ta*". Về sau lúc nào chị kia cũng xem ông Trần là kẻ không đáng ưa và có tâm trạng khinh ghét.

Cả hai đều tưởng rằng điều họ nghĩ về ông Trần là đúng. Nhưng thật ra nhận thức của hai người về về ông ấy đều đã được tiến hành thông qua bức màn của tâm ý hay của những quan niệm có trước. Những phẩm chất tốt hay xấu, đáng mến hay đáng ghét của ông Trần đều được tạo nên bởi những phóng ảnh của ông Trần hiện ra trong tâm ý của người gặp ông. Tự thân ông Trần không có và không thuộc về những phẩm tính đó.

Cách mà chúng ta lý giải về một tình cảnh sẽ quyết định cảm nhận của chúng ta về tình cảnh đó. Chúng ta có thể nhìn người mẹ của chúng ta và nghĩ rằng: "*Mẹ lúc nào cũng bảo chúng ta việc này việc kia. Mẹ có nhiều yêu cầu quá*." Sau đó, mỗi lần gặp bà chúng ta không cảm thấy thoải mái.

Ngược lại, chúng ta có thể suy nghĩ: "*Mẹ đã sanh thân chúng ta ra. Mẹ đã săn sóc cho chúng ta suốt thời còn trong nôi, lúc mà chúng ta hoàn toàn không có thể tự mình làm được gì cả ngay cả việc ăn uống của bản thân. Mẹ đã dạy cho chúng ta những điều hay lẽ phải*." Như vậy người mẹ là hiện thân của một trái tim thương yêu. Mỗi lần gặp là mẹ luôn tỏa rạng tình thương và chúng ta cảm thấy thương mẹ.

Vì chúng ta lý giải một số hành vi của những người khác là tổn hại nên chúng ta dán nhãn "kẻ đối nghịch" cho họ. Từ đó về sau trong đôi mắt của chúng ta họ là những kẻ đối nghịch. Cũng vậy, vì chúng ta dán nhãn "tử tế" cho một số hành vi của người khác và xem họ là những người bạn nên từ đó về sau trong đôi mắt của chúng ta những người đó là bằng hữu. Bằng hữu hay kẻ đối nghịch thật sự phát xuất từ tâm ý của chúng ta. Chính chúng ta tạo ra. Sau khi tạo ra bằng hữu và kẻ đối nghịch bằng sức mạnh của tâm ý, chúng ta luyện ái bạn và cố gắng làm hại kẻ đối nghịch. Thật ra chúng ta đã luyện ái và thù ghét những cái mà chính tâm ý chúng ta đã tạo ra.

Chúng ta lý giải về hoàn cảnh và những con người liên quan đến chúng ta như thế nào là tùy vào mức độ thanh tịnh của tâm ý chúng ta. Giống như một sự vật phản chiếu trên một tấm gương dơ bẩn thì bức ảnh đó u ám và không khả ái, cũng như vậy khi bị phóng ảnh qua một tâm ý ô nhiễm với những trạng thái nhiễu loạn và những dấu ấn nghiệp lực đen tối thì hình ảnh của một sự vật cũng u ám và không khả ái. Nhưng nếu như sự vật đó được phản chiếu qua một tấm gương không bị vết thì hình ảnh thu nhận sẽ trong sạch và xinh đẹp. Giống như vậy, qua cảm nhận của một tâm ý thanh tịnh thì bất cứ sự vật gì cũng dễ thương cả.

Một số người mắc bệnh tâm lý nên cứ ngỡ rằng những người xung quanh đang rắp tâm hại họ. Bị khủng hoảng vì sợ hãi, họ còn thấy có những hình ma bóng quỷ mà thật ra không có gì cả. Mặc dầu họ cứ tin tưởng rằng những gì họ thấy là đúng nhưng chúng ta không thấy như vậy. Do những hành động khác nhau trong quá khứ và chức năng hoạt động của trạng thái tâm lý nhiễu loạn hiện tại mà có sự khác nhau như thế.

Đối với một người đã tiến xa trên con đường giác ngộ thì thế gian này là thanh tịnh. Đối với một người mà tâm hồn chứa đầy sự sân hận thì thế gian tối tệ này là cảnh địa ngục. Thế gian này tự nó không phải là đầy niềm vui hay đầy nỗi khổ và cảm nhận của chúng ta về nó tùy thuộc vào hành vi mà chúng ta đã làm trong quá khứ và tùy thuộc vào cách mà chúng ta cảm nhận nó trong hiện tại. Cảnh địa ngục và cảnh thanh tịnh là do tâm thức của chúng ta tạo tác. Tâm thức của chúng ta là đầu nguồn, là kẻ tạo dựng ra những cảm nhận của chúng ta.

Biết như vậy chúng ta luôn nhận thức rằng phương pháp duy nhất để đạt được một trạng thái hạnh phúc hoàn hảo và lâu bền là làm cho tâm ý của chúng ta thanh tịnh, tức là không còn những trạng thái tâm lý nhiễu loạn, những dấu ấn và những nhớ ứ do nghiệp cũ của chúng ta để lại. Chúng ta phải có trách nhiệm thực hiện việc này và chúng ta có thể thực hiện được. Một đoạn thi ca Phật giáo hiện đại dựa trên kinh Pháp Cú đã viết như sau:

*Do chúng ta làm nên điều quấy,
Do chúng ta làm nên nỗi đau.
Do chúng ta dùng tay tội lỗi
Do chúng ta thanh tịnh nhiệm mầu*

*Không người nào cứu rồi được ta
Không ai có thể, không ai đâu.
Đức Phật chỉ chỉ đường dẫn lối
Còn chúng ta phải bước chân mau.*

Chư Phật chỉ cho chúng ta con đường cần phải đi. Chư Phật biết con đường vì chính các ngài đã đi qua con đường đó. Những vị hiện giờ là chư Phật trước kia cũng đã từng bị rối ren mù mờ và khó khăn như chúng ta. Tuy nhiên, nhờ đi theo con đường này mà chư vị đã làm thanh tịnh được tâm ý và phát triển đến chỗ viên mãn những phẩm chất cao thượng nhất của con người và trở thành những vị Chánh Đẳng Giác. Chúng ta cũng có thể làm y như vậy.

Chư Phật hướng dẫn chúng ta, chúng ta phải làm theo sự hướng dẫn đó. Thầy giáo có thể dạy chúng ta nhưng thầy giáo không thể học dùm cho chúng ta; cũng vậy, chư Phật có thể hướng dẫn chúng ta phương cách thực hành nhưng chính chúng ta phải là người thực hành. Một bài kinh nói rằng:

*Để rửa trôi đi những nặng nề ặc trược
Chư Phật đâu thể "sái tịnh" bằng giọt nước;
Để tẩy trừ niềm đau và nỗi khổ
Chư Phật đâu thể dùng bàn tay ấn quyết;
Chư Phật cũng đâu thể nào "chuyển khoản"
Sự giác ngộ sang "tài khoản" của chúng sinh.
Để độ thoát vạn loại hàm linh.
Chư Phật chỉ truyền dạy con đường như thật.*

Trong khi đạo Phật nhấn mạnh trách nhiệm mà mỗi cá nhân phải tự làm, điều đó không có nghĩa là chúng ta đơn thân độc hành trên con đường đạo. Chúng ta có thể nương tựa vào sự hướng dẫn và phần khởi với Ngôi Tam Bảo: chư Phật, Giáo Pháp và Tăng-già.

Chư Phật là những vị đã thanh lọc hoàn toàn tất cả sân hận, tham nhiễm, u mê và vị kỷ ra khỏi tâm thức; đã phát triển viên mãn tất cả những phẩm tính tốt đẹp như tâm từ bình đẳng, lòng bi thương xót và trí tuệ soi sáng.

Giáo pháp hay giáo lý là những miêu tả về thực tại như thật cùng với những trạng thái và trường hợp chấm dứt tình trạng rối khổ do vô minh gây nên. Theo nghĩa phổ thông thì giáo pháp là những lời dạy của Đức Phật dẫn dắt chúng ta nhận chân ra thực tại như thật.

Tăng-già là nói đến những vị đã nhận ra được thực tại vô ngã, cái thực tại mà trong đó không có một cái ngã tự nó tồn tại một cách độc lập. Những vị đã tiến xa trên con đường giải thoát và giác ngộ này có thể là tăng ni mà cũng có thể là cư sĩ tại gia. Nhưng theo nghĩa phổ thông thì tăng-già là đoàn thể của các vị tăng ni, những người đã dành hết cuộc đời của mình cho việc tu tập bản thân và làm lợi lạc cho người khác.

Trong những chương kế tiếp, chúng ta sẽ học hỏi sâu xa hơn về vấn đề làm thế nào mà tâm ý tạo tác nên những cảm nhận của chúng ta. Chúng ta cũng sẽ biết được cách để điều phục tâm viên ý mã rất khó điều phục của mình để có thể tạo được nền tảng của hạnh phúc, làm cho cuộc sống thêm ý nghĩa và có được những mối liên hệ hòa hợp tốt đẹp với tha nhân.

-ooOoo-

VIII. BỐN SỰ THẬT CAO THƯỢNG

Đối mặt với những tình cảnh khó khăn một cách sáng tạo

Bốn sự thật cao thượng là hình thức nhờ đó mà cốt lõi của giáo pháp được miêu tả. Hai sự thật đầu miêu tả chính xác tình cảnh hiện tại của chúng ta; hai sự thật sau đó trình bày một phương cách thực tiễn để cải thiện tình cảnh đó. Đối với bốn sự thật cao thượng, không nhất thiết là chúng ta phải có một niềm tin mang tính chất huyền bí để có thể chấp nhận chúng, mà qua kinh nghiệm của tự thân mỗi người, chúng ta cũng có thể phán định và nhận chân được giá trị thật sự của những sự thật đó.

Bốn sự thật có ý nghĩa **cao thượng** bởi vì đây là những sự thật mà những vị **cao** khiết và **thượng** trí dựa vào thực chứng của bản thân về thực tại trình bày ra. Đồng thời, nhờ vào trí hiểu biết bốn sự thật, chúng ta sẽ trở nên **cao** khiết và **thượng** trí. Chúng là những sự thật vì chúng là những điều có thật và chính xác là như vậy. Những thực tế này không hề lừa dối chúng ta hay đưa chúng ta rời xa hạnh phúc.

Bốn sự thật cao thượng là:

1. Nỗi khổ đang có mặt.
2. Nỗi khổ có những nguyên nhân.
3. Nỗi khổ có thể được loại trừ.
4. Có con đường chơn chánh đưa đến sự chấm dứt những nỗi khổ.

Những việc chúng ta cần phải thực hiện là:

1. Chúng ta cần phải nhận diện đau khổ đang có mặt;
2. Chúng ta cần phải tìm ra nguyên nhân của chúng;
3. Chúng ta cần phải loại trừ đau khổ;
4. Chúng ta cần phải nương tựa vào con đường chơn chánh để chấm dứt đau khổ.

Sự thật thứ nhất: Nỗi khổ đang có mặt

Tiếng Pali hay Sanskrit "*dukkha*" thường được người ta dịch là khổ đau. Tuy nhiên, chữ "khổ đau" gây ra hiểu lầm vì nó chỉ cho sự khôn khổ và đau đớn. Do hiểu lầm, có người sẽ nói rằng: "*Cuộc sống của tôi bình thường, tôi không có chuyện gì khôn khổ và đau đớn cả. Tại sao Phật giáo cứ nặng nề bảo rằng cuộc sống là khôn khổ và đau đớn, trong thực tế thì tôi có nhiều hạnh phúc? Phật giáo dường như là bi quan quá đối!*"

Cần nên hiểu rằng khi đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là *dukkha*, thì ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng: từ những bực dọc nhỏ nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống; từ những nỗi đau khổ nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống con người. Do vậy xuyên suốt quyển sách này tất cả những từ ngữ nằm trong phạm vi nêu trên đều được dùng để chỉ cho *dukkha* với ý nghĩa: những sự việc xảy ra trong đời sống của chúng ta không bao giờ hoàn hảo và chúng ta có thể cải hóa chúng được.

Có lẽ chúng ta không thích suy nghĩ về những điều buồn phiền trong đời sống nhưng thật ra chúng ta cần phải suy nghĩ về chúng để tìm phương trị liệu. Thí dụ có một phụ nữ bị bệnh nhưng lại chối bỏ không chịu thừa nhận bệnh tật của mình; hệ quả là cô ta sẽ không tìm kiếm phương thuốc trị bệnh và tất nhiên sẽ không bao giờ khỏi bệnh. Tương tự như vậy nếu chúng ta cố tình nghĩ rằng mọi việc trong đời sống của chúng ta đều tốt đẹp cả thì chúng ta sẽ không có cái nhìn sâu thẳm để tìm ra được những bất an của cuộc sống và nỗi sợ hãi trong bản thân của chúng ta. Hệ quả là chúng ta sẽ không thể nào đoạn trừ được chúng và đạt được một trạng thái hạnh phúc lâu bền.

Nếu xem xét kỹ lưỡng tình trạng của chúng ta và nhìn nhận đúng sự thật thì chúng ta có thể biến cải nó. Hơn nữa, thành thật với chính mình khiến cho ta cảm thấy nhẹ nhõm và có hy vọng vì chúng ta biết rằng những chuyện khó khăn của chúng ta không phải là không vượt qua được.

Đức Phật miêu tả 3 dạng khó chịu hay khổ sở mà chúng ta phải bị là:

1. Đau đớn mà khổ.
2. Biến chuyển mà khổ.
3. Trùng trùng duyên hợp mà khổ.

Đau đớn mà khổ có nghĩa là khi chúng ta bị cảm giác đau đớn thể xác hay khổ sở về tinh thần. Đau đớn thể xác bao gồm nhức đầu, đau lưng, đau thắt tim hay nhức nhối do ung thư... Khổ sở tinh thần là khi không đạt được điều mà chúng ta muốn, khi mất sự vật mà chúng ta ưa thích hoặc khi chúng ta gặp những bất hạnh trên đường đời. Chúng ta buồn khi sự nghiệp không thành đạt; chúng ta suy sụp tinh thần khi phải từ biệt hay vĩnh biệt những người thân yêu; chúng ta cảm thấy lo âu khi tài sản hay sự nghiệp của chúng ta đang trên đà tuột dốc.

Con người sống trên đời này đều có những nỗi khổ về thể xác và tinh thần. Khoa học kỹ thuật phát triển có thể giải quyết nhiều nỗi khổ về mặt thể xác nhưng đồng thời cũng đã tạo ra những nỗi khổ mới như nạn ô nhiễm môi trường và nguy cơ dẫn đến những cuộc chiến tranh nguyên tử. Chúng ta có thể có một đời sống vật chất với tiêu chuẩn hiện đại hơn bao giờ hết đồng thời chúng ta cũng phải đối mặt với những tệ nạn, tội ác, ma túy, tự tử và Tỷ lệ ly dị càng ngày càng gia tăng với mức độ cao không kém. Chỉ có khoa học kỹ thuật mà thôi thì không giải quyết hết những vấn đề của chúng ta.

Biến chuyển mà khổ có nghĩa là những sự việc mà chúng ta thường xem là hạnh phúc không bao giờ giữ nguyên trạng như thể mãi, chắc chắn chúng phải biến chuyển theo cách này hay cách khác và trở thành nỗi khổ. Lấy chuyện ăn uống làm thí dụ. Chúng ta cứ nghĩ là ăn thức ăn ngon tức là nguồn sung sướng. Nếu điều này là đúng thì càng ăn càng có sung sướng. Rõ ràng là không phải như vậy. Lúc mới bắt đầu ăn uống thì chúng ta thỏa mãn được sự đói khát và có sung sướng nhưng ăn thêm, ăn thêm nữa thì chúng ta bị chứng nặng bụng. Như vậy việc ăn uống lúc nãy là sung sướng nhưng bây giờ đã là khó chịu bởi nặng bụng và chúng khó tiêu hóa.

Tương tự, chúng ta xem bạn bè là nguồn vui. Tuy nhiên, nếu tự bản chất việc bạn bè đến với ta là niềm vui thì càng có mặt với bạn bè, ta càng hạnh phúc. Rất tiếc đó không phải là bản chất cố định, nguyên trạng và luôn luôn như vậy. Lúc mới đón tiếp bạn bè chúng ta cảm thấy vui vẻ và nổi cô đơn tan biến. Nhưng nếu bạn cứ ở chơi với ta quá lâu thì chúng ta cảm thấy mệt mỏi và muốn họ ra về.

Mặc dầu những con người và sự vật ở chung quanh làm cho ta có hạnh phúc nhưng nếu quá nhiều người bao vây thì ta lại cảm thấy không thoải mái. Hạnh phúc mà chúng ta có được từ họ biến thành nỗi bất hạnh. Những điều nêu ra ở trên giúp chúng ta nhận ra rằng hạnh phúc không phải là bản chất sẵn có trong những con người hay sự vật mà hạnh phúc chỉ là kết quả của sự tương tác có tính giai đoạn trong mối quan hệ giữa ta với chúng.

Trùng trùng duyên hợp mà khổ có nghĩa là thân và tâm của chúng ta đang có vô số những mối liên hệ mật thiết với vô số những yếu tố khác nên chúng ta cứ phải khổ. Chúng ta có cảm giác tội tệ ngay khi môi trường xung quanh thay đổi. Chỉ cần thời tiết thay đổi thì thân thể chúng ta cảm thấy ê ẩm hay cảm lạnh; bạn bè thay đổi cách xử sự làm cho chúng ta cảm thấy bị hụt hẫng...

Nỗi khổ trên đây được gọi là khổ trùng trùng vì thân thể và tâm thức của chúng ta bị nỗi khổ mệnh mông chờ chực. Chúng ta không có một bí quyết nào để thoát khỏi hết. Được gọi là khổ trùng trùng là vì những nỗi khổ áp bức tất cả những ai không nhận thức được thực trạng của con người và các sự vật đang tồn tại như thế nào. Ngay cả những người dường như có được tất cả những hạnh phúc mà cuộc sống trần gian có thể mang lại cũng phải già nua và tử vong.

Thân thể và tâm thức hiện tại của chúng ta cấu kết duyên hợp với khổ trong ý nghĩa: chúng làm cơ sở cho những nỗi khổ mà chúng ta đang có. Thân thể mà chúng ta đang có là cơ sở để cho chúng ta có những cảm nhận tội tệ về sức khỏe. Nếu chúng ta không có một thân thể để nhận biết đau đớn và nhức nhối thì chúng ta sẽ không bao giờ biết bệnh tật là gì dù có bao nhiêu vi trùng và vi khuẩn trên trần gian này đi nữa. Tương tự như thế, tâm thức mà chúng ta đang có chính là cơ sở để chúng ta cảm nhận những cảm giác đau buồn và khổ não. Ngược lại, nếu chúng ta có một tâm thức mà sân hận không nhiễm vào được thì chúng ta sẽ không bao giờ phải chịu cảm giác tức giận khi đối nghịch và xúc chạm với tha nhân.

Vì gắn liền với thân thể và tâm thức nên chúng ta hành động theo chiều hướng tạo nên nhiều đau khổ hơn và đưa đến nhiều mê muội hơn trong tương lai. Thí dụ, để cung dưỡng thân thể này có thể chúng ta đã lường gạt lấy của người khác. Việc này không chỉ làm tổn hại người kia mà còn để lại tỳ vết xấu xa trong tâm thức, khiến cho chính chúng ta bị tước đoạt của cải trong tương lai.

Có nhiều người cảm thấy mất tinh thần khi suy nghĩ về 3 loại khổ trên đây vì dường như con người đang ở trong một tình trạng tội tệ quá đỗi. Có thể họ nghĩ rằng Phật giáo bị quan quá mức vì đề cập nhiều về đau khổ. Nhưng nếu chúng ta hiểu được mục đích của Đức Phật khi bàn về khổ thì chúng ta không còn quan niệm sai lầm như trên mà lại có cảm giác hưng phấn.

Bàn luận về tình trạng đau khổ mà chúng ta đang có là để tạo cơ sở cho chúng ta có ý chí cương quyết giải thoát khỏi nó và đạt được an vui lâu bền. Với chủ tâm cải tiến cuộc sống, chúng ta sẽ tìm hiểu nguyên nhân của những nỗi khổ đau đồng thời chọn lựa và áp dụng những phương pháp để loại trừ chúng. Được như vậy thì đời sống của chúng ta có ý nghĩa sâu xa và có định hướng rõ ràng.

Sự thật thứ hai: Nỗi khổ có những nguyên do

Như đã được giải thích trong chương trước tâm thức của chúng ta là cơ sở để cảm nhận hạnh phúc và đau khổ. Khi chúng ta có trí tuệ và từ bi thì chúng ta có hạnh phúc; khi những nhiễu loạn tâm lý tạo nên vô minh và khi chúng ta vô minh thì những nỗi khổ sẽ bao vây chúng ta. Như vậy điều quan trọng là phân biệt tường tận hai dạng tâm lý: dạng tâm lý xây dựng của trí tuệ và dạng tâm lý phá hoại của vô minh để chúng ta có thể làm cho phát triển dạng tâm lý xây dựng và chế tài dạng tâm lý phá hoại.

Nguyên nhân chính đưa đến nỗi khổ của chúng ta là vô minh. Vô minh là một yếu tố của tâm thức, một trạng thái làm u ám trí năng. Nó làm cho chúng ta không biết thật sự chúng ta là gì và các sự vật quanh chúng ta tồn tại theo cơ chế như thế nào. Vô minh không những che án không cho chúng ta biết được sự vật tồn tại theo cách nào mà nó còn vẽ vời khiến cho chúng ta chỉ thấy được bộ diện bên ngoài giả dối của sự vật mà thực chất là không phải như vậy.

Thí dụ những sự vật có tính vận động như bút máy, bút bi hay thân thể của chúng ta thì liên tục biến đổi từng giờ, từng phút. Tuy nhiên dưới sự che án của vô minh chúng ta xem chúng là

không biến đổi và cố định. Trường hợp khác, khi chúng ta gặp lại một người bạn đã lâu không thấy nhau chúng ta liền giật mình ngạc nhiên khi thấy rằng cô ta già đi thấy rõ. Tương tự như thế chúng ta có cảm giác bất ngờ khi đồ đạc bị hư bể. Vì sao? Vì trong tâm thức, chúng ta vẫn đinh ninh rằng chúng bất biến mặc dầu về phương diện tri thức chúng ta có thể hiểu rằng chúng luôn biến đổi. Mặc dầu các nhà khoa học bảo rằng những hạt nguyên tử cấu thành cái bàn thì di chuyển liên tục nhưng khi ngắm nghía cái bàn bóng láng vừa ý, chúng ta cứ thấy nó là bất động và chẳng có gì là biến chuyển cả. Vô minh đã làm cho nhận thức của chúng ta không tương thích được với thực tướng.

Một cấp độ cao hơn của vô minh được Phật giáo định danh là quan niệm sai lầm về sự tự hiện hữu. Sách vở đã bàn luận nhiều về đề tài này nhưng cần phải có thời gian chúng ta mới đạt được một hiểu biết đúng đắn về nó. Quan niệm sai lầm về sự tự hiện hữu chính là ngọn nguồn của mọi thái độ nhiễu loạn và khổ não. Liệu pháp để chữa trị quan niệm sai lầm này là trí tuệ nhận biết được tánh không hay thực tướng và vì vậy tánh không hay thực tướng được xem là cốt lõi của giáo lý nhà Phật.

Tự nó có sự hiện hữu có nghĩa là con người hay sơn hà đại địa tự bản thân là có mặt, có thuộc tính là sự hiện hữu; nói cách khác, nó có một thể tính thiết yếu làm cho nó có mặt như vậy. Thí dụ, một cành hoa thì gồm có nhiều phần như cuống hoa, cánh hoa, nhị hoa và lá non. Tuy nhiên đối với chúng ta cành hoa là một vật đơn nhất với một cái gì đó làm cho tự nó là một cành hoa đang hiện hữu.

Tương tự như vậy mỗi người gồm có một thân thể và một tâm thức; dựa vào đó đặt một tên gọi. Tuy nhiên, khi nhìn một người thì chúng ta thấy người ấy là một người "thực", một người đơn nhất tồn tại, không can gì đến thân thể và tâm thức, hay tên gọi của người đó. Dưới nhãn quan lệch lạc như thế các sự vật có dáng vẻ như tự nó hiện hữu; và với vô minh che án, chúng ta mặc nhiên "thị thực" dáng vẻ đó rồi định hình hay quan niệm rằng tự nó tồn tại như vậy.

Vô minh, không hiểu biết về bản chất tối hậu, cho rằng mọi vật đều độc lập và tự nó hiện hữu, là nguồn gốc của những tâm thái nhiễu loạn. Điều này tác động xấu đến đời sống bình nhật của chúng ta khiến cho chúng ta thường xuyên khởi tâm luyến ái đối với những gì có vẻ là hạnh phúc và tức giận đối với những gì không làm cho chúng ta vui vẻ. Dưới áp lực của luyến ái và tức giận, tâm thái hằng ngày của chúng ta cứ trôi sụt lên xuống theo những lượn sóng vui buồn của cuộc thế.

Tâm ái luyến khiến cho chúng ta đánh giá quá cao những phẩm chất tốt đẹp của người nào hay vật nào đó rồi đeo đuổi theo nó. Tâm sân hận lại làm lộ rõ và làm nặng nề ti tiện thêm những tính chất xấu xa của người nào hay vật nào đó rồi sinh tâm muốn làm hại nó. Bị nhiễu loạn bởi luyến ái và sân hận, hầu như người nào kể cả loài vật trong suốt cuộc sống ở trần gian đều ra tay cứu giúp bạn bè, thân thuộc, đoàn thể mà mình có duyên gần bó và tìm cách làm hại hay triệt hạ kẻ đối nghịch. Ngoài ba độc tố chính - vô minh, tham ái và sân hận - còn có những độc tố khác tác động đến cuộc sống của chúng ta như ganh tỵ, kiêu mạn, cộc cằn...

Trong cuộc sống bình nhật, những tâm thái nhiễu loạn này tác động đến hành vi của chúng ta. Thí dụ, tâm luyến ái đối với những thành công mà cá nhân chúng ta đã đạt được khiến cho chúng ta ganh đua nhiều hơn là hợp lực với đồng nghiệp trong công việc. Sân giận làm cho chúng ta nổi nóng và mắng nhiếc người khác. Chỉ cần phản tỉnh tự trị đối với hành động của bản thân thì chúng ta thấy tâm luyến ái và sân hận đã khiến cho chúng ta hành động ra sao; chỉ cần đọc nhật báo hay xem truyền hình thì cũng đủ thấy tâm luyến ái và sân hận đã khiến cho người ta hành động như thế nào.

Những hành động hay là nghiệp đã để lại những dấu ấn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Như đã giảng giải trước đây, những dấu ấn đen thẫm này thôi thúc chúng ta đi tái sinh và lại phải chịu những đau khổ dù chúng ta tái sinh ở đâu. Ngược lại, những hành động trong sáng như thương mến, giúp đỡ cho người khác sẽ mang lại hạnh phúc cho chúng ta trong

tương lai nhưng nếu chúng ta vẫn còn bị vô minh che án thì hạnh phúc ấy rất là giới hạn, tức là chúng ta có được hạnh phúc trong một thời gian nhất định nào đó rồi thôi. Chúng ta chỉ hưởng được hạnh phúc lâu dài khi chúng ta đã tẩy sạch tất cả vô minh. Tóm lại, hai yếu tố: tâm thái nhiễu loạn và nghiệp là nguyên nhân tạo ra những rối khổ triền miên trong suốt dòng sinh tử của chúng ta.

Sự thật thứ ba: Nỗi khổ có thể được diệt trừ

Chúng ta có thể diệt trừ nghiệp và những tâm thái nhiễu loạn. Bởi vì chúng không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Những quan niệm mê muội làm phát sinh ra những tâm thái nhiễu loạn; một khi chúng ta chứng ngộ được không tánh hay pháp tánh như thật thì những quan niệm mê muội hay vô minh không còn che án chúng ta nữa. Cũng giống như trường hợp bật đèn trong một phòng tối thì bóng tối lập tức tan biến.

Nhờ vào trí tuệ chúng ta có thể tẩy sạch vĩnh viễn vô minh và những tâm thái nhiễu loạn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Chúng ta sẽ không làm những việc khiến cho chúng ta phải tái sinh. Hơn nữa, trí tuệ sẽ tẩy sạch mọi dấu vết nghiệp lực đã và đang hiện hữu trong dòng tâm thức của chúng ta khiến cho sức mạnh của những dấu vết này không còn có thể phát huy tác dụng, tạo quả báo nữa.

Tịnh chỉ (thuộc Diệt đế) có nghĩa là những tâm thái nhiễu loạn đã bị tiêu diệt, không còn tồn tại nữa. Khi chúng ta tu tập theo Chánh pháp và dần dần loại trừ những tâm thái nhiễu loạn thì những sân hận thô, những sân hận vi tế cùng với tham ái và vô minh sẽ lần lượt tịnh chỉ. Khi chúng ta đoạn trừ tận gốc rễ tất cả những tâm thái nhiễu loạn thì chúng ta sẽ đạt đến một trạng thái thanh thoi giải thoát và thanh lương mà thuật ngữ gọi là Niết bàn. Khi đó đau khổ và nguyên nhân của đau khổ đều không còn. Trong kinh Pháp Cú Đức Phật nói:

*Tỷ-kheo tát thuyền này
Thuyền không nhẹ đi mau
Trừ tham diệt sân hận
Tất chừng đạt Niết bàn.* (kinh Pháp Cú, câu 369)

Niết bàn là một trạng thái phúc lạc. Ở trạng thái đó chúng ta không còn phải tái sinh do tác động của nghiệp và những tâm thái nhiễu loạn nữa. Sau khi mệnh chung những người đã đạt được giải thoát thanh lương sẽ nhất tâm thiền quán về tánh không của các pháp và an trú trong bình an và hạnh phúc vĩnh hằng.

Người tìm cầu giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi được gọi là Thanh Văn hay Độc Giác. Gọi là Thanh Văn vì những người đó nghe học và giảng dạy giáo pháp của Phật; gọi là Độc Giác vì trong thời không có Phật tại thế những người đó chứng đạt được Niết bàn đơn độc trong kiếp chót của mình. Những vị Thanh Văn và những vị Độc Giác đã chứng đạt Niết bàn thì gọi là bậc A-la-hán hay Sát Tặc vì họ đã tiêu diệt hết giặc lòng, mà giặc lòng chính là những tâm thái nhiễu loạn.

Có người thích đi theo con đường của Bồ Tát, hướng đến quả vị của chư Phật nhằm đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Ngay cả sau khi đã làm tịnh chỉ tất cả nghiệp và tâm thái nhiễu loạn của bản thân thì những vị hành theo hạnh Bồ Tát chủ động ở lại trong vòng sinh tử để giúp đỡ và giáo hóa chúng sinh. Vị Bồ Tát tái sinh là vì lòng bi mẫn chớ không phải vì vô minh. Những vị hành theo hạnh Bồ Tát tiếp tục lưu trú lâu dài trong cõi đời này để phụng sự cho tha nhân.

Khi làm những việc lợi lạc cho chúng sinh thì những vị hành theo hạnh Bồ Tát cũng đang tẩy trừ những phiền não vi tế trong dòng chảy của tâm thức để chứng được quả vị giác ngộ hoàn toàn như chư Phật. Mặc dầu những vị ấy có lòng đại từ bi đối với tha nhân mạnh mẽ đến nỗi thế nguyện không thành chánh giác cho đến chừng nào tất cả chúng sinh đã thành chánh giác

nhưng thật ra họ cũng không lãng quên việc giác ngộ của chính bản thân mình. Ý nghĩa cao cả và đích thực của lời thệ nguyện đó là nếu việc làm ấy đem lại lợi lạc cho chúng sinh thì họ cũng vui lòng hy sinh sự giải thoát của bản thân. Tuy nhiên, các vị hành theo hạnh Bồ Tát nhận thức rằng nếu là một vị Phật thì có thể giúp chúng sinh có hiệu quả hơn một phẩm phư nên các vị hành theo hạnh Bồ Tát cũng tinh tấn tu hành để đạt được Phật quả. Dù đã thành Phật, các vị đó vẫn hiện thân vào cõi Ta bà để hóa độ chúng sinh.

Phật quả hay Chánh Đẳng Chánh Giác là một quả chứng cao hơn A-la-hán. Một cách phân biệt hai dạng quả chứng này là dựa vào mức độ loại trừ tam chương khỏi tâm thức.

Có hai mức độ chương ngại: (1) phiền não chương gồm những tâm thái nhiễu loạn và nghiệp, (2) sở tri chương tức là thấy các pháp là hiển nhiên có thật và không thể trực tiếp, tức thời nhận chân được tất cả các pháp. Hai mức độ chương ngại này giống như người ta để những củ hành trong một cái hũ. Tuy người ta đã lấy củ hành ra rồi nhưng trong hũ vẫn còn mùi hôi. Khi phiền não chương đã bị loại trừ thì người tu đạt được cảnh giới giải thoát hay quả vị A-la-hán (nhưng dư vị của nó vẫn còn đọng lại); nếu người ấy tiếp tục thanh lọc tâm hồn loại trừ tri chương thì người ấy sẽ đạt đến sự giải thoát hoàn toàn của một vị Chánh Đẳng Giác (hoàn toàn thanh tịnh).

Vì vị hành theo hạnh Bồ Tát có nguyện vọng cứu giúp mọi người một cách hiệu quả và rộng khắp nên vị ấy thiên định để thanh lọc cả hai loại chương ngại. Trong khi những vị hành theo hạnh Bồ Tát cấp thấp vẫn còn phiền não chương thì những vị hành theo hạnh Bồ Tát cao hơn đã diệt hết phiền não chương và đang đi trên con đường diệt trừ sở tri chương. Khi một vị hành theo hạnh Bồ Tát đã chứng được quả vị Chánh Đẳng Giác thì vị ấy có thể thị hiện vào cõi đời này trong mọi hình thức cần thiết để giúp đỡ những người khác đạt được sự giác ngộ như mình.

Có một số người chứng được quả vị A-la-hán trước khi thành tựu quả vị Chánh Đẳng Giác trong khi đó một số người khác lại trực tiếp đi vào con đường của Bồ Tát để thành Phật. Những người chứng quả A-la-hán quyết tâm thoát khỏi vòng sanh tử vì vậy mà đi theo con đường của Thanh Văn hay Độc Giác. Sau khi đạt được Niết bàn những vị này an trú trong cảnh giới phúc lạc; kế tiếp, tu tập tâm xả thân bồ thí, rồi đạt đến chánh giác để làm lợi lạc cho tha nhân. Thế là những vị này đi theo con đường của Bồ Tát và cuối cùng chứng đắc quả vị Vô Thượng Giác.

Những vị khác thì ngay từ đầu đã nuôi dưỡng quyết tâm đạt được sự giải thoát song song với việc thực hành hạnh xả thân bồ thí vì vậy những vị ấy trực tiếp đi vào con đường Bồ Tát mà không đi ngang qua quả vị A-la-hán. Khi đi đến cuối con đường thì những vị ấy cũng thành tựu quả vị Vô Thượng của một vị Phật.

Sự thật thứ tư: Con đường chơn chánh dẫn đến khổ diệt

Khổ diệt có nghĩa là không còn khổ và nguyên nhân của khổ nữa. Để đạt được trạng thái giải thoát này, chúng ta phải đi theo con đường của Chánh pháp.

Bốn Sự Thật Cao Thượng và Bát Thánh Đạo

1. Sự thật về khổ hay sự thật về những cảm giác không vừa ý
2. Sự thật về nguyên nhân của những cảm giác đó
 - Những tâm thái nhiễu loạn
 - Những hành vi tạo nghiệp

3. Sự thật về sự chấm dứt những cảm giác đau khổ và sự đoạn trừ nguyên nhân của những cảm giác đó

4. Sự thật về con đường đưa đến sự an tịnh

- Pháp tu học cao thượng về đạo đức: 1) Chánh nghiệp; 2) Chánh ngữ; 3) Chánh mạng

- Pháp tu học cao thượng về thiền định: 1) Chánh tinh tấn; 2) Chánh niệm; 3) Chánh định

- Pháp tu học cao thượng về trí tuệ: 1) Chánh kiến; 2) Chánh tư duy

Trong kinh Đại Bát Niết bàn và nhiều nơi khác Đức Phật đã miêu tả con đường đưa đến trạng thái Niết bàn là ba pháp tu học cao thượng: đạo đức, thiền định và trí tuệ. Đức Phật cũng nêu lên rằng Bát thánh đạo có thể gom kết lại thành ba pháp tu học cao thượng.

Pháp tu học cao thượng về đạo đức

Pháp tu học cao thượng về đạo đức, gọi tắt là Giới học, là nền tảng của sự nghiệp tu học. Nhờ vào nền tảng này mà chúng ta không còn làm những việc đen tối, quấy ác mà hậu quả cuối cùng là đau khổ.

Đạo đức thì rất là thiết thực vì đạo đức nâng cao chất lượng hay phẩm chất cho đời sống hằng ngày của chúng ta. Khi mà chúng ta không còn làm tổn hại những người khác thì tâm trạng hồi hân và mặc cảm tội lỗi sẽ lắng dịu xuống. Hơn nữa, người khác sẽ tin tưởng và đến với chúng ta. Khi mệnh chung, chúng ta sẽ chết một cách thanh thản, không sợ phải tái sinh vào những nơi thấp kém. Tất cả những phước đức mà chúng ta đã tạo được qua việc từ bỏ những hành động phá hoại và thực hiện những hành động trong sáng sẽ là nền tảng vững chắc để cho chúng ta giác ngộ được Chánh đạo trong tương lai.

Trong Bát thánh đạo có ba chi phần nằm trong pháp tu học cao thượng về đạo đức. Mặc dầu ba chi phần này chỉ được giải thích tóm lược dưới đây. Nhưng ý nghĩa của từng chi phần sẽ trở nên rõ ràng hơn khi chúng ta quán chiếu về chúng dựa vào những thực nghiệm trong đời sống cụ thể của chúng ta.

1. Chánh nghiệp.

Hành động chọn chánh khiến chúng ta có thể tránh được 3 việc làm tổn hại của thân là: **sát sinh, trộm cắp và tà hạnh.**

Sát sinh là cố ý giết hại mạng sống của sinh loại kể cả thú vật. Lời răn cấm sát sinh đòi hỏi chúng ta phải sáng tạo ra những phương án thay thế cho bạo lực trong việc giải quyết các cuộc xung đột lớn nhỏ trong cuộc sống.

Trộm cắp có nghĩa là thu đoạt những gì mà người ta không cho, kể cả việc không đóng thuế hay không trả tiền phí tổn mà đáng lẽ chúng ta phải trả. Chuyện hay xảy ra là mượn rồi không trả và lấy vật dụng của chung để dùng cho cá nhân.

Tà hạnh trong tình ái chủ yếu là nói về việc ngoại tình nhưng cũng có những dạng khác. Vấn đề này sẽ được bàn kỹ ở chương sau.

Chánh nghiệp dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Tự động các mối quan hệ của chúng ta với mọi người sẽ được tốt đẹp hơn và mọi người sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn khi cùng sống với chúng ta.

Chánh nghiệp cũng bao hàm việc ra tay giúp đỡ người khác như lau quét nhà dùm người già cả, neo đơn; cứu trợ thiên tai, bão lụt; cứu giúp người đang lâm nạn...

2. Chánh ngữ.

Chánh ngữ bắt đầu với việc tránh 4 loại lời nói gây tổn hại: **nói dối, nói lời ly gián, nói lời thô ác và nói lời phù phiếm.**

Nói dối là nói thành lời cụ thể hay nói bằng biểu hiệu như gật đầu hay nhún vai để diễn đạt một điều gì mà chúng ta biết là không đúng sự thật. Tuy nhiên khi nói thật thì cũng phải nói thật một cách sáng suốt kết hợp với tâm từ ái. Thật là thiếu lòng từ và u mê khi thật thà nói cho kẻ sát nhân biết về chỗ ở của người mà hắn muốn tìm; nói thật như thế có thể làm cho án mạng xảy ra.

Nói lời ly gián để làm cho người ta gây gổ đối đầu với nhau hay để cho những người đã bị chia lìa không thể hòa hợp thân hữu trở lại.

Nói lời thô ác làm tổn thương người khác như nhục mạ, mắng chửi, nhạo báng và biếm nhẽ. Đôi khi chúng ta nói những lời đó với nụ cười trên môi mà chúng ta lại giả vờ ngây ngô cho rằng những lời mà chúng ta đang thốt ra đâu có gì mà người nghe phải đau khổ.

Nói lời phù phiếm về những chuyện không đâu ra đâu chỉ để giải khuây hay chỉ là để cho có nói cái gì đó thì khiến cho chúng ta và những người phải nghe đều bị mất thời giờ.

Qua việc tu dưỡng Chánh ngữ chúng ta sẽ dùng lời nói như thế nào để cho người khác được vui vẻ. Mối quan hệ giữa chúng ta với mọi người như bát nước đầy nếu chúng ta biết cẩn trọng đối với lời nói và cách nói. Thay vì tìm gặp một người nào đó làm nơi để trút đi nỗi bức phiền, thất vọng thì chúng ta lại lựa chọn cách thức hiệu quả hơn để đạt được mục đích truyền đạt những yêu cầu và những cảm xúc của chúng ta. Hơn nữa, chúng ta cũng nên cố gắng ghi nhận và khen ngợi những thành tựu và những phẩm chất tốt đẹp của người khác. Chúng ta sẽ hỗ trợ về mặt tinh thần và đạo đức cho người khác, an ủi những người đang buồn khổ, diễn bày giáo pháp cho người có cơ duyên tìm hiểu. Lời nói là một công cụ có công năng mạnh mẽ trong việc tác động người khác và nếu chúng ta sử dụng lời nói một cách sáng suốt thì lợi ích cho cuộc đời biết bao.

Đức Phật khuyên chúng ta tránh 10 điều tổn hại: 3 điều thuộc về thân thể, 4 điều thuộc về lời nói và 3 điều thuộc về ý tưởng. Ba điều thuộc về thân đã được trình bày trong phần Chánh nghiệp và 4 điều về lời nói đã được trình bày trong phần Chánh ngữ. Chúng ta không giảng giải riêng về 3 điều tổn hại thuộc về tâm ý - **tham lam, độc ác và tà kiến** - trong Pháp tu học cao thượng về đạo đức nhưng chúng ta lại giảng giải ở đây vì tránh được 3 điều tổn hại thuộc về tâm ý này sẽ giúp cho chúng ta sống một đời sống có đạo đức.

Tham lam đối với tài sản của người khác có nghĩa là tìm cách để chiếm đoạt vật không phải của mình. Khi tham lam nằm trong tâm ý của chúng ta thì không người nào khác thấy được vì nó vô hình tướng. Nhưng tâm tham lam này lại có thể khiến cho chúng ta làm những việc xu nịnh, đút lót, lừa đảo hay trộm cắp để đạt được điều mà chúng ta mong muốn.

Độc ác là tìm cách để làm hại người khác, bao gồm việc rắp tâm trả đũa người đã làm điều sai trái đối với chúng ta, tìm cách làm cho người khác bị dày vò trong đau khổ hay làm cho người khác bị rơi vào tình cảnh khó khăn, rối khổ và bế tắc.

Tà kiến theo đạo Phật là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng người ta có thể đạt đến trạng thái Niết bàn, không chấp nhận có Đức Phật, Giáo pháp và Tăng-già. Hồ nghi rằng không có những điều trên thì chưa phải là tà kiến. Tuy nhiên nếu chúng ta bỏ lơ, không chịu tham vấn, không chịu tự tìm học về những vấn đề này để giải quyết mỗi hồ nghi thì tà kiến sẽ phát sinh, chúng ta sẽ tin tưởng và đi theo những giáo lý sai lầm.

Quyết định tránh khỏi 10 hành động tổn hại này cũng có nghĩa là dẫn thân làm 10 điều lợi lạc trong sáng. Thí dụ, quyết định không nói dối thù trưởng về khoảng thời gian cần có để thực hiện xong một dự án nào đó chính là một hành động có tính chất tích cực và lợi lạc. Làm được việc như vậy thì có nhiều lợi ích: Tương lai thù trưởng sẽ tin vào những lời mà chúng ta nói; chúng ta sẽ sống với những nguyên tắc đạo đức mà chúng ta đặt định ra cho mình; đồng thời tạo được nhân lành để có hạnh phúc trong hiện tại và những chứng đạt tâm linh mai sau.

3. Chánh mạng.

Cần phải có của cải vật chất để duy trì mạng sống nhưng điều quan trọng ở đây là phải tạo ra của cải tài sản bằng những phương cách thích đáng. Tai hại là những tay hay tham gia vào loại hành động tổn hại, nói loại lời nói tổn hại để tạo ra cuộc sống. Mặc khác, chúng ta cũng không nên xúi giục khiến cho người khác làm và nói như vậy. Đức Phật khuyên dạy rằng phải tránh làm những nghề nghiệp độc ác như đồ tể, săn bắn hay đánh thuê. Chúng ta cũng nên tránh những nghề nghiệp liên can mật thiết với tội ác như bán rượu, chứa cờ bạc, bán cá thịt, bán da thú, bán thuốc diệt côn trùng; sản xuất và buôn bán vũ khí; cho vay nặng lãi hay lừa đảo.

Một số người có thể thắc mắc như sau: Làm sao người ta có thịt cá để ăn nếu không có người đồ tể, làm sao người ta có lúa gạo để sống nếu không có thuốc diệt sâu rầy cho mùa màng? Câu hỏi như thế đã đi lệch khỏi phương hướng của chúng ta. Điều trọng tâm mà chúng ta đặt ra cho mình là không nên làm những gì thuộc về Tà mạng. Có nhiều việc nằm ngoài khả năng can thiệp hay giải quyết của chúng ta; hầu như không ai có khả năng đơn phương quyết định sách lược cho một đất nước hay cho trần gian này cả. Giả thiết rằng khi ở trong hoàn cảnh mà không có bất kỳ một chọn lựa nào khác thì chúng ta phải cố gắng đến mức cao nhất mà chúng ta có thể cố gắng được. Yếu tố quan trọng nhất mà chúng ta cần nhấn mạnh ở đây là từ bỏ được ý muốn làm hại người khác.

Đối với những người xuất gia Chánh nghiệp có nghĩa là gìn giữ những giới điều, nhờ có Chánh nghiệp mà xứng đáng được cúng dường. Nếu một người đã xuất gia mà lừa dối hay lường gạt người khác, đoán vận mệnh hay làm phù phép để kiếm tiền thì đó là Tà nghiệp. Mọi người - dù xuất gia hay tại gia - đều nên có vai trò hữu ích cho xã hội và không làm hại người khác để kiếm sống.

Những cơ cấu giới luật mà Đức Phật đã đặt định đều được diễn tả trong Pháp tu học cao thượng về đạo đức sẽ được diễn giải trong chương "Giới Luật".

Pháp tu học cao thượng về thiện định

Thiện định là cốt lõi của con đường đạo vì nếu không có thiện định thì tâm thức của chúng ta không có khả năng bám chặt vào những đối tượng thánh thiện và hương thượng. Thí dụ, khi chúng ta thiện định về lòng thương thì trước hết chúng ta phải tạo ra tâm từ bi và duy trì trạng thái đó. Nhờ vậy mà tâm từ bi thấm đậm trong tâm thức của chúng ta. Khi chúng ta thiện định về tánh không trước hết chúng ta phải quán sát để nhận thức sâu xa ý nghĩa của nó rồi nuôi dưỡng nhận thức đó. Việc chuyển hóa tâm thức chỉ có thể thực hiện được khi nào chúng ta có thể làm cho những tư tưởng vô kỷ cương, những tư tưởng tán loạn phải dừng lại.

Pháp tu học cao thượng về thiền định, gọi tắt là Định học, đưa đến tâm an trú, tức là khả năng giữ được sự tập trung tâm thức vào đối tượng thiền định bao lâu tùy theo ý muốn của chúng ta. Trong quá trình làm cho tâm an trú được vững chắc và phát triển, hành giả phải chọn một đối tượng thiền định cụ thể nào đó, thí dụ như hơi thở hay hình tượng của một vị Phật. Khi chúng ta đạt được tâm an trú rồi thì chúng ta có thể hướng tâm đã an trú đó đến bất cứ một đối tượng nào khác như tánh không hay tâm từ bi. Với trạng thái an trú như vậy thì thân và tâm của chúng ta cực kỳ nhu nhuyễn; chúng ta có thể vào trong trạng thái định một cách dễ dàng và rất an lạc. Ba chỉ phần sau đây của Bát thánh đạo thuộc Pháp tu học cao thượng về thiền định:

1. Chánh tinh tấn

Để tiến bộ trên con đường đạo, chúng ta cần phải nỗ lực trong việc tu tập theo Chánh pháp. Nhờ vào sự nhiệt tâm tinh cần mà chúng ta có thể làm cho những hành động quấy ác ứ đọng mình đã làm trở nên thanh tịnh đồng thời ngăn ngừa những hành động như vậy phát sinh trong tương lai. Chúng ta cũng cần có tinh tấn để có thể gìn giữ những đức hạnh mà chúng ta đã tu dưỡng được đồng thời hướng đến việc xây dựng những đức hạnh mới trong tương lai. Làm được như vậy chắc chắn sẽ cải thiện và nâng cao chất lượng hay phẩm chất cho đời sống của chúng ta.

2. Chánh niệm

Chánh niệm là một thành tố của dòng chảy tâm thức có chức năng ghi nhớ, chức năng chú ý và hướng tới những gì có lợi lạc. Thí dụ, trong buổi sáng khi chúng ta thức dậy chúng ta có thể hạ quyết tâm: *"Ngày hôm nay ta sẽ cố gắng không làm hại mà sẽ làm lợi lạc cho người khác càng nhiều càng tốt."* Chánh niệm khiến cho chúng ta có thể duy trì ý niệm này trong dòng chảy tâm thức của chúng ta suốt ngày hôm đó. Chính Chánh niệm giúp cho chúng ta nhận ra được những hành động hàng ngày của chúng ta có tương ứng với quyết tâm này hay không. Chánh niệm về 10 hành động lợi lạc có thể làm cho chúng ta luôn được nhắc nhở và đủ bản lĩnh không nói dối, trộm cắp... trong những giây phút chúng ta bị lôi kéo vào những việc như vậy.

Chánh niệm cũng có vai trò quan trọng trong công phu thiền định. Thiền định có nghĩa là làm cho chúng ta hoà nhập và hợp nhất với những tâm thái hay những đối tượng lợi lạc. Thí dụ, Chánh niệm làm cho chúng ta có thể tập trung sức chú ý vào hơi thở khi chúng ta thở vào và thở ra. Chánh niệm như vậy có tác dụng làm cho tan đi những tư tưởng rộn rịp xôn xao trong tâm thức, giúp cho chúng ta có đủ năng lực để đạt được sự nhất tâm trên hơi thở. Có nhiều đối tượng thiền định khác nhau: trong một số pháp thiền định dạy cách tập trung tâm ý vào hơi thở; một số pháp thiền định khác yêu cầu tập trung tâm ý vào việc hình dung ra linh ảnh của một Đức Phật hay vào lòng từ ái đối với tất cả chúng sinh.

Để có thể phát triển tâm tịnh chỉ hay nhất tâm chúng ta phải loại trừ tất cả những trạng thái đối nghịch lại trạng thái nhất tâm như trạng thái xao lãng hay buông thả và lăng xăng.

Trạng thái xao lãng hay buông thả ngăn cản không cho chúng ta duy trì đối tượng thiền định: hơi thở, hình tượng của Phật, lòng thương đối với tất cả sinh linh... Chúng ta quên mất đối tượng thiền định và tâm thức luôn bị các tư tưởng xôn xao làm cho phân tán không còn tập trung.

Trạng thái xao lãng xuất hiện khi tâm thức bị mê mờ, độ trong sáng và độ tinh tế bị giảm sút. Nếu chúng ta không chống lại sự xao lãng thô sơ thì chúng ta sẽ ngủ gục ngay trên bồ-đàn (gối dùng để ngồi thiền). Nếu chúng ta bỏ lơ không chịu chú tâm chữa trị trạng thái buông thả tinh tế, chúng ta có thể tin tưởng một cách sai lầm rằng chúng ta đã đạt đến một trạng thái thiền định cao siêu nhưng thật sự thì không phải vậy.

Trạng thái lãng xăng có tính chất phá hoại khiến cho sự tập trung của tâm không còn vững chãi. Nó làm cho tâm thức chúng ta bị rời khỏi đối tượng thiền định và chạy theo những gì chúng ta hằng mơ tưởng, mộng mơ và ưa thích nhất. Thí dụ, ta đang ngồi và cố gắng tọa thiền trong một khoả tu, bỗng dưng không thể tập trung được, thì ra tâm thức ta đang vướng víu, thần thơ về hương thơm, vị ngon, màu sắc, nguyên vật liệu và cách chế biến các món ăn. Bất thần chuông reo kết thúc **giờ thiền** và ta nhận ra rằng ta đã ngồi hết **giờ** nhưng mà không **thiền** chút nào!

Chánh niệm đối phó với những chướng ngại đó. Chánh niệm là một thành tố của tâm thức có chức năng làm cho sự tập trung của chúng ta liên tục quay trở về những đối tượng quen thuộc, trong trường hợp này là đối tượng thiền định. Quan trọng là biết cách thiền định, mà biết thiền định thì Chánh niệm sẽ trở nên mạnh mẽ và chúng ta sẽ khó mà bị xao lãng với đối tượng thiền định. Nếu có được như vậy thì sự cảnh giác và năng lực nội chiếu nhạy bén sẽ nhanh chóng cảnh báo cho chúng ta mỗi khi tâm thức của chúng ta bị xao lãng. Phục hồi lại Chánh niệm thì chúng ta sẽ đưa sự chú ý trở lại đối tượng thiền định.

Chánh niệm làm cho sự tập trung của chúng ta trở nên vững chãi; như vậy nó chống lại trạng thái lãng xăng của tâm thức. Chánh niệm cũng làm cho tâm thức của chúng ta có đủ độ trong sáng và độ tập trung; như vậy nó diệt trừ trạng thái xao lãng của tâm thức. Thông qua quá trình thực nghiệm tất nhiên chúng ta sẽ tìm thấy được **sự cân bằng** thích hợp trong việc làm cho tâm thức được tập trung: **không quá căng thẳng mà cũng không quá lỏng lẻo**. Căng thẳng quá sẽ tạo nên trạng thái lãng xăng, quấy nhiễu độ vững chãi của trạng thái tập trung. Lơ là quá sẽ tạo nên trạng thái xao lãng, quấy nhiễu độ trong sáng và độ tinh tế của tâm thức. Việc cân bằng này giống như việc lên giây một cây đàn vĩ cầm. Thiền sư Ấn Độ Chandragomin nói:

"Nếu chúng ta không cố gắng xây dựng sức chú tâm mạnh mẽ thì tâm thức sẽ chìm xuống và không bao giờ chúng ta có thể đạt được độ trong sáng cần thiết. Ngược lại, nếu chúng ta quá nặng về việc duy trì sự chú tâm thì tâm thức của chúng ta bị xao động, rời khỏi đối tượng và tâm chúng ta không bao giờ có thể đạt được trạng thái vững chãi. Vì vậy không phải dễ dàng giữ được mực độ cân bằng khi tu tập trạng thái nhất tâm."

Để bổ sung cho việc dùng Chánh niệm làm sức mạnh tâm lý nòng cốt nhằm hỗ trợ cho việc tu tập thiền định, Đức Phật nói về việc tu tập Chánh niệm trên 4 đối tượng: thân thể, cảm giác, tâm thái và các pháp. Nhờ vào việc tu tập này mà chúng ta có thể nhận thức được 3 đặc tính: (1) tất cả mọi sự vật đều biến chuyển liên tục; (2) tất cả sự vật nào bị tâm thái nhiễu loạn và nghiệp chi phối thì đều là bất xứng ý; và (3) tất cả các pháp đều là vô ngã.

3. Chánh định

Nhờ Chánh tinh tấn và Chánh niệm nên sự tịnh chỉ hay là sự nhất tâm dần dần chuyển biến tốt hơn cho đến khi nào chúng ta đạt được trạng thái tâm an trú. Chúng ta cũng có thể tiến bộ hơn nữa để đạt được những tầng bậc nhất tâm cao hơn, tức là những tầng thiền chứng thuộc sắc giới và vô sắc giới.

Có những người không phải là Phật tử cũng tu tập những tầng thiền chứng này. Tuy nhiên, một Phật tử tu tập thì tâm thức được nuôi dưỡng bởi tâm quy kính Ba Ngôi Báu (Đức Phật, Giáo Pháp và Tăng-già), và bởi tâm quyết định thoát khỏi nạn khổ trong vòng sinh tử luân hồi. Trong khi những người không phải là Phật tử có khuynh hướng tìm sự thỏa mãn với những phước lạc có trong những tầng bậc thiền định thì những người Phật tử sử dụng các tầng bậc thiền định để chứng được không tánh, rồi nhờ đó đạt được sự giải thoát.

Đức Phật đã triển khai rộng về Chánh niệm và tịnh chỉ. Nếu bạn cảm thấy thích tìm hiểu thêm thì bạn nên tham vấn một vị đạo sư để được hướng dẫn hay bạn tìm đọc những sách vở có liên quan đến đề tài này.

Pháp tu học cao thượng về trí tuệ

Nhờ vào một cuộc sống đạo đức, tức là Giới học, chúng ta sẽ loại trừ được những thân nghiệp và khẩu nghiệp uế nhiễm. Nhờ vào việc tu tập thiền định mà những tâm thái nhiễu loạn tạm thời lắng dịu xuống. Tuy nhiên, nếu không có trí tuệ thì không có cách nào để chúng ta có thể phá hủy hoàn toàn những tâm thái nhiễu loạn, giải thoát khỏi vòng sinh tử và đạt được hạnh phúc lâu dài. Để nhỏ bỏ gốc rễ của mọi khổ nạn, mọi u mê ám chướng khỏi dòng chảy tâm thức của chúng ta thì việc thiết yếu là phải có loại trí tuệ nhận chân được không tính (thông thường không tính được xem là đồng nghĩa với vô ngã, nói cách khác là không có một cái ngã bản nhiên).

Để đạt đến loại trí tuệ này, nhận chân được nguyên nhân sâu xa nào đã khiến cho con người và các pháp hiện hữu trên cuộc đời này. Chúng ta phải tu tập một loại tuệ quán đặc biệt, đó là Minh sát tuệ (*vipassana*). Minh sát tuệ là loại trí tuệ được dẫn dắt bởi năng lực phân tích sắc bén kết hợp với tính chất nhu nhuyễn của trạng thái tâm an trú.

Lúc chưa đạt được tuệ minh sát thì mỗi khi chúng ta vận dụng năng lực phân tích trong thiền định thì trạng thái nhất tâm bị khuấy động; mỗi khi chúng ta tập trung tâm để quay trở lại trạng thái nhất tâm thì lúc đó chúng ta lại mất đi năng lực phân tích. Nhưng khi chúng ta chứng đạt được Minh sát tuệ thì trạng thái nhất tâm và năng lực phân tích không còn quấy nhiễu nhau nữa và vì vậy mà tâm thức trở nên rất hùng mạnh. Khi Minh sát tuệ hướng đến vô ngã tính thời nó sẽ tẩy sạch yếu tố u mê ám chướng trong dòng chảy của tâm thức chúng ta, tẩy sạch những tâm thái nhiễu loạn, nghiệp và những dấu tích của nghiệp. Do vậy, những yếu tố u mê ám chướng đó không bao giờ có thể xuất hiện trở lại được.

Để tu tập trạng thái tâm an trú và Minh sát tuệ, chúng ta phải rèn luyện trong một thời gian dài. Giống như việc học cách đọc chữ, việc tu tập trạng thái nhất tâm và trí tuệ đòi hỏi thời gian và công phu rèn luyện liên tục. Trong thời hiện đại quá, chúng ta cũng quá quen thuộc với những dụng cụ nhấn nút là xong, quá quen thuộc với những loại thức ăn nhanh gọn trong hộp nên một cách tự phát, tâm thức của chúng ta nhiễm nặng khuynh hướng thiếu kiên nhẫn và muốn thành tựu tức thì những chứng đạt cao siêu mà không cần phải cố gắng nhiều. Rất tiếc là không thể được. Rất tiếc là không có một nút bấm nào để có được trạng thái nhất tâm và trí tuệ cả. Tuy nhiên, có trường hợp một vài người nào đó do vì đã từng có nhiều nỗ lực tu tập theo con đường đạo trong quá khứ nên hiện tại có thể đã đạt được những tiến bộ rất nhanh trong kiếp này. Còn lại là đông đảo những người không thuộc về "điện" này, đông đảo những người bình thường như chúng ta. Do vậy, thật là hữu ích nếu chúng ta đặt ra một mục tiêu dài hạn, kiên nhẫn, nhiệt thành và có một tâm thức thích thú, mãn cảm đối với những điều tốt đẹp và thánh thiện.

Hai chi phần còn lại của Bát thánh đạo thuộc về Pháp tu học cao thượng về trí tuệ, gọi tắt là Tuệ học.

1. Chánh kiến hay Chánh trí.

Tức là sự hiểu biết về Tứ thánh đế: Thánh đế về khổ và Thánh đế về nguyên nhân khiến cho dòng lưu chuyển sinh tử kéo dài; Thánh đế về sự diệt khổ và Thánh đế về con đường đưa đến trạng thái giải thoát hoàn toàn. Trong ý nghĩa đặc biệt Chánh kiến chỉ cho một loại trí tuệ có công năng phá tan những quan điểm sai lầm như quan điểm cho rằng có một cái ngã bản nhiên hằng hữu. Nếu như chúng ta chấp thủ như vậy thì quan điểm này sẽ trói buộc chúng ta trong vòng sinh tử. Vấn đề này sẽ được trình bày kỹ hơn trong đoạn nói về "Những Tâm Thái Viển Hành."

2. Chánh tư duy.

Không cố chấp, từ ái và bất hại là những đặc điểm của Chánh tư duy. Ở một cấp độ cao hơn, Chánh tư duy chỉ cho loại tâm thức có công năng phân tích không tính một cách sắc bén và tinh tế, khiến cho chúng ta trực nhận được không tính.

Mặc dầu đạo đức, thiền định và trí tuệ, tức là ba Pháp tu học cao thượng Giới - Định - Tuệ, thường được miêu tả là một con đường với 3 tiến độ khác nhau nhưng chúng ta có thể tu tập đồng bộ cùng một lúc cả ba. Đạo đức và thiền định là nền tảng để trí tuệ thăng hoa. Trí tuệ và thiền định giúp cho đạo đức có được độ vững chắc và có được phương hướng mục tiêu tốt. Đạo đức làm cho tâm thức có thêm sức mạnh để tu tập thiền định; và trí tuệ sẽ làm yếu đi tâm cố chấp, nhờ vậy giảm thiểu trạng thái xung động và phân tán. Trong khi chúng ta có thể dồn hết năng lực vào một pháp tu trong một thời gian cụ thể nào đó nhưng bình thường chúng ta không nên lơ là bất cứ một pháp nào trong ba Pháp tu học cao thượng trên đây.

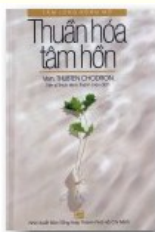
-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 25-12-2005



Tâm lòng rộng mở THUẦN HÓA TÂM HỒN

Nguyên tác: Taming the Monkey Mind

Tác giả: Thupten Chodron

Dịch giả: Thích Minh Thành

IX. TỪ U MÊ ĐẾN GIÁC NGỘ

Từng bước chuyển hóa tâm thức

Giảng giải về Tứ thánh đế và Bát thánh đạo là phương pháp truyền thống để diễn đạt giáo pháp nhưng ở đây chúng ta lại diễn đạt giáo pháp bằng phương pháp mới hơn; đó là trình bày hành trình từng bước tiến đến giác ngộ. Hai phương thức này hỗ trợ với nhau. Rất là hữu ích nếu chúng ta biết được cả hai phương thức vì khi chúng ta quan sát một điều gì dưới hai góc độ khác nhau thì nhận thức của chúng ta sẽ sâu sắc và phong phú hơn.

Có duyên nghe học giáo pháp là những người với nhiều hạng căn cơ khác nhau. Những người sơ cơ lúc nào cũng đông và thường khi mù mờ và hoang mang, không biết bắt đầu việc học giáo pháp từ điểm nào và phải tu tập ra làm sao. Vì vậy, vào đầu thế kỷ thứ 11 nhà hiền trí Ấn Độ Atisha đã viết tác phẩm *Ánh Sáng Pháp Đăng*, trong đó ông tóm lược những điểm tinh yếu trong Thánh điển rồi sắp xếp lại cho có hệ thống để phác họa ra một hành trình tu tiến dần dần theo thứ lớp. Sau đó nhà hiền trí Tây Tạng Tzong Khapa (1357 - 1419) đã phát triển thêm những điểm tinh yếu cô đọng trong tác phẩm của Atisha và viết thành quyển *Giảng Giải Tiến Trình Từng Bước Đến Giác Ngộ*.

Hành trình tu tiến từng bước này giúp cho chúng ta có thể nhìn quán xuyên toàn bộ tiến trình của tâm thức, từ trạng thái u mê đến trạng thái giác ngộ. Tiến trình này bắt đầu với những thứ lớp được trình bày rất rõ ràng để từng bước nhận thức giáo pháp. Nếu chúng ta thuộc nằm lòng mỗi bước đi này thì mỗi khi nghe thuyết giảng giáo pháp chúng ta sẽ nhận biết được giáo pháp đó thuộc về cấp độ nào của tiến trình và nên áp dụng như thế nào. Nhờ hiểu biết các pháp tu trong từng cấp độ khác nhau của tiến trình từ mê đến giác chúng ta sẽ nhận thức được rằng không hề có mâu thuẫn trong giáo pháp của Đức Phật. Tất cả giáo pháp chúng ta đều có thể tu tập để đạt được trạng thái giác ngộ. Nhận thức được như vậy chúng ta sẽ tránh được một tội lỗi lớn là phê phán, chỉ trích một truyền thống hay một pháp môn tu tập nào đó. Sau đây chúng ta sẽ tóm tắt hành trình từng bước đến giác ngộ.

Đời của một người là quý báu

Bước đầu tiên của tiến trình là hiểu được rằng hiện tại chúng ta đang có điều kiện và cơ hội để tu tập theo giáo pháp và thăng hoa bản thân của chúng ta. Nếu một người ăn xin không biết rằng mình có một viên ngọc quý trong túi thì người ăn xin ấy bỏ phí viên ngọc và tiếp tục làm kẻ nghèo hèn. Tương tự như vậy, nếu chúng ta không hiểu rằng chúng ta đang có cơ hội lớn thì chúng ta sẽ không sử dụng quỹ thời gian của chúng ta một cách sáng suốt (và là hiện thân của một kẻ nghèo hèn theo một ý nghĩa nào đó).

Hiện tại chúng ta đang có kiếp sống của một con người với nhiều phẩm chất cao đẹp, khó có trong đời. Vì vậy chúng ta phải làm cho kiếp sống này trở nên có ý nghĩa hơn. Thường thường

chúng ta cứ nghĩ rằng ta có kiếp người này là chuyện đương nhiên đồng thời chúng ta cứ vương vấn, níu kéo những cái mà chúng ta ưa thích. Chúng vận hành và chuyển biến theo quy luật riêng của chúng thể mà chúng ta cứ mãi lo sắp xếp và mong rằng chúng sẽ vận hành và chuyển biến theo ý riêng của chúng ta. Như vậy là không thực tế và khiến cho chúng ta phải phiền muộn. Ngược lại, nếu chúng ta ý thức rằng chúng ta đang có tự do và đang có những phẩm chất cao quý, ý thức rằng mọi việc trong cuộc sống của chúng ta nói chung đang diễn ra một cách tốt đẹp thì chúng ta sẽ có một cách nhìn tích cực hơn và một cuộc sống an vui hơn.

Một trong những phẩm chất phú bẩm cao quý nhất mà chúng ta đang có là trí thông minh của con người. Phẩm chất quý báu này giúp cho chúng ta có thể hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và cho phép chúng ta tu tập theo giáo pháp của bậc giác ngộ. Nếu tất cả các quan năng của chúng ta như mắt, tai... và ý thức còn nguyên vẹn thì chúng ta có thể nghe Chánh pháp, đọc sách về Chánh pháp và suy tư theo Chánh pháp. Chúng ta đã được sinh ra và sống trong chu kỳ lịch sử của Hiền kiếp có Phật và Chánh pháp. Chánh pháp còn thuần khiết này đã được truyền thừa từ thầy sang trò liên tục qua nhiều thế hệ mà khởi điểm đầu tiên là từ bản thân Đức Phật. Chúng ta lại có được cơ hội tham kiến những vị đạo sư tâm linh có phẩm hạnh để nghe được những lời khuyên bảo quý giá. Và, vẫn còn đó những giáo đoàn xuất gia và những tập thể pháp lữ đồng tu có cùng ý hướng giống nhau, có thể khích lệ nhau trên con đường tu tập.

Chúng ta may mắn sống trong đất nước mà tự do tôn giáo được tôn trọng nên việc tu học và thực hành Chánh pháp không bị trở ngại. Hơn nữa, hầu hết chúng ta đều có cuộc sống không quá nghèo khổ, thức ăn đồ mặc đầy đủ, chỗ ở yên ổn. Đó là cơ sở để chúng ta có thể dần thân vào việc rèn luyện tâm linh mà không phải quá bận tâm tới việc cơm áo gạo tiền; quá tốn hao tinh lực trong cuộc vật lộn để mưu sinh. Tâm thức của chúng ta cũng không bị các tà kiến hay định kiến che ám quá nặng nề. Ưu điểm quan trọng là chúng ta lại ưa thích việc tu tập để chuyển hóa bản thân và thăng tiến trên con đường tìm cầu chân lý tối thượng.

Cùng với những điều kiện và những cơ duyên thù thắng mà chúng ta hiện giờ đang có thì trong bản thân mỗi người trong chúng ta lại đều có khả năng tiềm ẩn để có thể thành tựu được những việc có ý nghĩa to lớn dựa trên những điều kiện và cơ duyên đó. Nhưng để hưởng được những giá trị to lớn, chúng ta phải có một dự kiến đầy đủ, bền bỉ và thực hiện lâu dài. Kiếp sống hiện tại của chúng ta thật là ngắn ngủi. Dòng chảy tâm thức của chúng ta không dừng lại ngay cả khi sắc thân của chúng ta đã rã rời và trả về cho cát bụi. Tâm thức của chúng ta không có hình dáng hay màu sắc. Chúng ta có thể tạm hiểu rằng lúc chúng ta mệnh chung thì tâm thức của chúng ta rời bỏ thân thể này rồi đi vào một thân thể khác. Kiếp sống kế tiếp của chúng ta như thế nào là tùy vào những hành động và những thói quen mà chúng ta hình thành trong hiện tại. Vì vậy mà một trong những mục đích của kiếp mà chúng ta đang sống là chuẩn bị cho cái chết cũng tức là làm cho kiếp sống kế tiếp ở tương lai an vui và giải thoát hơn. Nhờ đó mà chúng ta có hướng sống tốt đẹp trong hiện tại, để khi mệnh chung được chết một cách thanh thản với ý thức biết rằng ta sẽ tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp.

Một mục đích khác mà chúng ta có thể hướng tới trong việc sử dụng kiếp sống này là đạt đến sự giải thoát hay giác ngộ. Chúng ta có thể chứng quả vị A-la-hán, giải thoát khỏi vòng sinh tử; hoặc chúng ta có thể tiếp tục tu tập để trở thành vị Chánh Đẳng Giác, có khả năng làm lợi lạc cho mọi người một cách hiệu quả nhất.

Đạt đến sự giải thoát, dòng chảy tâm thức của chúng ta sẽ được thanh tịnh và trong sạch hoàn toàn, không còn những tâm thái nhiễu loạn. Như vậy chúng ta sẽ không bao giờ sân hận, ganh tỵ hay tự cao nữa; chúng ta sẽ không còn cảm thấy tội lỗi, lo âu hay thất vọng nữa. Tất cả những tập quán xấu của chúng ta tan biến hết. Hơn thế nữa, nếu có chí nguyện đạt đến sự giác ngộ vì lợi ích cho tha nhân thì lúc đó chúng ta sẽ phát khởi lòng từ ái đối với tất cả sinh linh và biết làm những việc cụ thể để giúp đỡ cho mọi người một cách thích hợp nhất.

Cách thứ ba để sử dụng những ưu thế của kiếp sống quý báu là sống một đời sống viên mãn nhất trong từng giây, từng phút. Có nhiều phương pháp khác nhau để làm như vậy. Một là sống với Chánh niệm trong từng phút giây, tức là hiện hữu trọn vẹn ở tại đây và ngay bây giờ trong từng hành động. Khi chúng ta ăn chúng ta đặt tâm ý trong việc ăn, cảm nhận được mùi vị và độ nhu nhuyễn của thức ăn; khi bước đi chúng ta đặt tâm ý trong những cử động liên can đến việc di chuyển, không để cho tâm thức của chúng ta lỏng lẻo với một ngàn lẻ một chuyện khác nhau, một ngàn lẻ một ý tưởng khác nhau.

Một cách khác nữa để sống từng giây, từng phút một cách viên mãn và tích cực là tu tập chuyển hóa tâm thức. Thí dụ, khi đi lên lầu, chúng ta có thể tâm niệm: "*Ta nguyện giúp cho mọi người được sinh vào cảnh giới tốt đẹp, được thăng hoa, được giải thoát và giác ngộ.*" Khi rửa chén bát hay giặt đồ, chúng ta có thể tâm niệm: "*Ta nguyện giúp cho mọi người có được tâm thức thanh tịnh, không còn những tâm thái nhiễu loạn và u mê.*" Khi trao một vật gì cho ai, chúng ta có thể tâm niệm: "*Nguyện rằng ta có khả năng đáp ứng mọi nhu cầu của chúng sinh.*" Một cách sinh động, chúng ta có thể chuyển hóa từng hành động của chúng ta bằng cách siêng năng sáng tác ra những câu tâm niệm tương tự tương ứng với từng trường hợp với tâm lòng từ ái muốn mang lại hạnh phúc cho người khác. Những phương cách khác để làm cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta đầy ý nghĩa sẽ được diễn giải trong Chương X, "Kim chỉ nam cho đời sống."

Ba chí nguyện khác nhau

Khi đã quyết tâm sống một cuộc sống có ý nghĩa chúng ta phải tiến từng bước trên hành trình gồm có ba giai đoạn tu tập từ thấp đến cao tương ứng với 3 chí nguyện khác nhau của một hành giả. Trong tác phẩm *Ánh Sáng Pháp Đăng*, Atisha nói:

Những người hăng hái tu tập các pháp môn chỉ với mục đích đạt được hạnh phúc trong kiếp sống giữa hai đầu sinh tử này được xem là người có sự thôi thúc tâm linh căn bản. Những người sau khi quay lưng lại với những vui thú của trần gian sinh tử, từ bỏ những hành vi thấp kém; đồng thời hăng hái tu tập để được giải thoát sinh tử hay trạng thái thanh thoát thì được xem là những người có sự thôi thúc tâm linh ở cấp trung gian. Những người thực sự mong muốn đoạn trừ tất cả những khó khăn, khổ sở của tha nhân cũng như những khó khăn, khổ sở trong dòng tâm thức của chính mình thì được xem là những người có sự thôi thúc tâm linh cấp cao nhất.

Ba hạng bậc chí nguyện và những pháp tu tập tương ứng chính là hình dạng của con đường đạo với ba giai đoạn từ thấp đến cao. Giai đoạn căn bản là nền tảng cho giai đoạn thứ hai trung gian; giai đoạn thứ hai là nền tảng cho giai đoạn thứ ba cao nhất. Để tiến bước theo con đường đạo có ba giai đoạn, chúng ta phải tu tập tuần tự từ thấp đến cao và tu tập liên tục mặc dù chúng ta có thể có chí nguyện duy nhất và cao nhất đi nữa. Sau đây chúng ta trình bày ngắn gọn 3 hạng bậc chí nguyện và những pháp môn tương ứng như sau:

1. Chí nguyện căn bản hay sơ khởi. Trong giai đoạn này chúng ta muốn có sự chuẩn bị cho cái chết để chúng ta có thể chết một cách thanh thản và được tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp. Để đạt được mục đích, chúng ta quán chiếu về tính chất vô thường, về cái chết cũng như về những tù túng và những khổ nạn khi phải tái sinh vào những nơi thấp kém. Ở giai đoạn này có hai pháp môn tu tập chủ yếu là quy y Ba Ngôi Báu và quán chiếu nguyên lý nhân quả (nghiệp). Quy y Ba Ngôi Báu có nghĩa là tâm linh chúng ta nương tựa và tín phục theo chư Phật, Giáo Pháp và Tăng-già. Quán chiếu nguyên lý nhân quả có tác dụng thúc đẩy chúng ta cố gắng tránh xa 10 loại hành động quấy ác và thực hành 10 loại hành động trong sáng. Cần lưu ý là tuy có nhiều pháp môn tu tập thuộc giai đoạn cao hơn nhưng mọi pháp tu tập chân chính đều có điểm xuất phát căn bản ngay trong giai đoạn sơ khởi đầu tiên này.

2. Chí nguyện trung gian. Giai đoạn trung gian tức là giai đoạn mà chúng ta mong muốn đạt được sự giải thoát hoàn toàn khỏi vòng sinh tử. Để đạt được mục đích, chúng ta quán chiếu

những nỗi khổ đau sinh tử một cách tổng quát rồi quán chiếu những khổ đau của từng dạng tái sinh cụ thể. Chúng ta cũng quán chiếu chức năng của nghiệp và tác động của những tâm thái nhiễu loạn, để dần dần nhận ra được chúng đã trói buộc chúng ta vào vòng sinh tử như thế nào. Sức mạnh của công phu quán chiếu như vậy sẽ thôi thúc chúng ta hạ quyết tâm vượt qua khỏi tất cả những khổ nạn sinh tử và đạt được trạng thái giải thoát thanh lương. Pháp môn tu tập chủ yếu của giai đoạn này là Ba pháp tu học cao thượng, trong đó đặc biệt là Định và Tuệ. Song song chúng ta kết hợp tu tập tất cả mọi chi phần của Bát thánh đạo.

3. Chí nguyện cao nhất. Ở đây chúng ta sẽ tìm cầu sự giải thoát không phải chỉ cho bản thân của chúng ta mà cho cả chúng sinh muôn loại. Để đạt được mục đích cao nhất này, chúng ta phải phát tâm xả thân bồ thí nhằm mục đích đạt được giác ngộ để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh (Bồ đề tâm). Pháp môn đặc trưng cho giai đoạn này là thiền định về tâm đại từ, tâm đại bi và tâm đại thí xả. Do nhận thức được rằng chúng được quả vị Chánh Đẳng Giác chính là cách tốt nhất để giúp ích cho mọi người nên chúng ta dần thân, cần khổ, thực hành Bồ Tát hạnh, tu tập 6 pháp ba-la-mật (rộng lượng, đạo đức, kiên nhẫn, vui vẻ siêng năng, kiên cố thiện định và trí tuệ). Kim Cang Thừa có mục đích là chuyển hóa thân và tâm phàm phu trở thành thân và tâm của một vị Phật.

Giờ đây chúng ta sẽ bước vào giai đoạn căn bản sơ khởi, học hỏi cách chuyển hóa dần dần tâm thức của chúng ta.

a. Bước thứ nhất - Có tầm nhìn vượt lên trên hạnh phúc trong hiện tại

Niệm tưởng đến cái chết

Duyên may mà chúng ta có được trong đời sống quý báu của kiếp người không lâu bền. Cái chết sẽ đến với tất cả mọi người. Hầu hết người ta cảm thấy lo sợ khi suy tư về cái chết; người ta e ngại rằng nói đến Tử thần thì Tử thần đến đứng kề bên. Tuy vậy chính bản chất thật sự của kiếp sống là vô thường; và, cái chết không miễn trừ một ai cả. Theo quy luật tự nhiên, chết là một sự việc phải xảy đến và không thể tránh khỏi thì tốt nhất là chúng ta không nên giả lảng tránh né, mà hãy chiêm nghiệm về nó. Làm như vậy sẽ khiến cho đời sống của chúng ta có ý nghĩa tốt hơn.

Nhận định về cái chết với một cách nhìn đúng đắn có thể giúp cho chúng ta định hướng cho cuộc sống và khai thông nguồn năng lực tiềm ẩn khiến cho chúng ta sống một cách trọn vẹn hơn. Nhận định về cái chết là một công cụ mạnh mẽ dùng để chế ngự những tâm thái nhiễu loạn của chúng ta đồng thời làm cho tâm thức chúng ta an tĩnh. Khi chúng ta hoàn toàn thừa nhận rằng chúng ta sẽ không thể nào thoát khỏi cái chết thì tất cả những cái nhỏ nhặt trong cuộc sống (có thể đang làm lao tâm bận trí chúng ta) bỗng trở nên vô nghĩa so với đoạn đường còn lại của kiếp sống mà chúng ta đang đi; cuối đoạn đường còn lại này là cái chết. Đức Phật đã dạy rằng:

Không có ý thức nào cao hơn việc ý thức được tính cách vô thường của kiếp sống. Dấu chân của con voi thì to nhất so với dấu chân của muôn thú, cũng vậy thiên định về tính cách vô thường thì có sức mạnh to lớn nhất so với tất cả các pháp thiên định.

Lúc mệnh chung, dòng tâm thức và những dấu ấn nghiệp lực mà chúng ta đã tạo sẽ đưa chúng ta đi đến một kiếp sống mới. Nếu trong kiếp sống này chúng ta có những hành động gây tổn hại cho mọi người với động cơ xấu thì những dấu ấn đen tối của những hành động đó sẽ đeo bám theo dòng chảy tâm thức của chúng ta. Chính những vết đen trong tâm thức này khiến cho tâm sân hận và lòng ganh tỵ của chúng ta được tăng trưởng trong kiếp sống hiện tại và tiếp tục tăng trưởng mạnh hơn trong kiếp sống tương lai.

Ngược lại, nếu chúng ta sử dụng thời gian mà chúng ta có trong kiếp sống này một cách sáng suốt, tức là, chúng ta dùng thời gian để tu tập và làm phát triển những trạng thái tươi sáng của

tâm thức như bỏ thí, kiên nhẫn, lòng thương, tâm từ ái, tâm bi mẫn, tâm định tĩnh và trí tuệ. Kết quả sẽ như thế nào? - Những dấu vết xán lạn của những hành động đó (những hành động do những trạng thái tươi sáng của tâm thức thúc đẩy chúng ta làm) cũng đeo bám theo dòng chảy tâm thức của chúng ta trong hiện tại. Và, những tâm thái lợi lạc do đó cũng trở nên mạnh mẽ hơn; trong kiếp sống tương lai chúng sẽ phát khởi dễ dàng hơn. Vì vậy mà điều quan trọng là chúng ta hãy quan tâm đến những điều chúng ta suy nghĩ, những lời chúng ta nói và những việc chúng ta làm ngay từ bây giờ.

Cái chết chắc chắn là càng lúc càng đến gần với tất cả mọi người dù là giàu hay nghèo, danh giá hay hèn hạ... Chúng ta sẽ chết. Không một ai trong chúng ta có thể sống mãi vì xác thân xương thịt theo định luật tự nhiên là phải hư hoại và không còn chút sinh lực nào cả gọi là tử thi. Chúng ta không thể trốn ở một nơi nào đó để thoát khỏi cái chết. Kiếp sống của chúng ta không thể kéo dài và mỗi một giây phút trôi qua là mạng sống của chúng ta bị ngăn lại một chút. Cái chết đang đi đến bất kể chúng ta có dùng thời gian để tu tập theo con đường đạo hay không. Khi quỹ thời gian của chúng ta sắp cạn kiệt chúng ta không thể kỳ kèo xin thêm để có đủ thời gian chuyển hóa và thăng tiến tâm thức. Nhận chân được đặc tính chắc chắn của cái chết, chúng ta sẽ giữ vững quyết tâm tu tập Chánh pháp.

Cái chết không hẹn ngày giờ; không ai xác định được mạng sống của mình sẽ là bao nhiêu năm. Mặc dầu người ta đã làm thống kê để biết được tuổi thọ trung bình của con người một cách chung chung cho một cộng đồng nào đó nhưng điều ấy không thể bảo đảm gì cả đối với tuổi thọ riêng của mỗi cá nhân chúng ta. Sẽ là sai lầm khi nghĩ rằng sau khi hoàn thành xong xuôi mọi chuyện theo kế hoạch mà ta đã vạch ra rồi ta mới chết. Hầu hết ai cũng chết trong tình cảnh đang làm dở dang một việc gì đó. Cụ thể như một số người đi nghỉ hè rồi không bao giờ trở về nữa, một số người đang sắp sửa ăn một bữa cơm và đã không bao giờ ăn xong bữa cơm đó nữa.

Để duy trì mạng sống chúng ta phải cố gắng rất nhiều. Chỉ cần chúng ta không làm được gì hết tức là chết. Để sống còn chúng ta phải sắm sửa lương thực, nhà cửa, quần áo, thuốc men và những nhu yếu khác. Ngay cả một số sự vật dùng để bảo tồn mạng sống nhiều khi quay trở lại giết hại mạng sống. Thí dụ, một ngôi nhà sập và giết chết người ở trong đó khi động đất; thực phẩm nhiễm độc đã giết không ít người tiêu thụ. Thân thể con người vô cùng mềm yếu. Lớp da của con người rất nhạy cảm và dễ dàng bị tổn thương, xương của con người rất dễ bể gãy. Ngay cả những con sinh vật tí ti như con vi trùng hay nhỏ hơn nữa là con vi-rút (kính hiển vi thường không thấy nổi) mà cũng có thể giết vô số sinh mạng con người. Hiểu biết sâu xa về tính chất bất chợt và không bao giờ hứa hẹn của cái chết, chúng ta sẽ quyết tâm tu tập Chánh pháp ngay bây giờ. Không muốn chần chừ chút nào.

Khi mệnh chung chúng ta bỏ lại sau lưng tất cả những gì chúng ta đang có. Mặc dầu chúng ta đã lao tâm, lao lực, cực nhọc cả kiếp sống để gom góp những thứ đó lại rồi đem cất giấu, vun bồi, rồi bảo quản... nhưng chúng ta không thể mang theo bất cứ vật gì. Mặc dầu chúng ta có hết lòng săn sóc, nâng niu cách mấy, khi chết chúng ta cũng phải từ bỏ chúng mà thôi. Ngay cả cái thân thể mà chúng ta có từ thuở nằm trong bụng mẹ, thể mà chúng ta cũng phải bỏ nó lại để ra đi. Chỉ có những dấu vết nghiệp lực đậm nét trong dòng tâm thức của chúng ta sẽ theo chúng ta đi vào trong kiếp sống mới. Chỉ có công phu tu tập Chánh pháp là kẻ sẽ trợ giúp khi từ thân đến để lấy mạng chúng ta. Nhận chân được sự thật này chính là động cơ để chúng ta quyết tâm tu tập theo Chánh pháp, chứ không phải tu tập là vì danh lợi hay thế quyền.

Nói như vậy phải chăng có nghĩa là người tu Phật không thể có điều gì vui tươi và luôn luôn phải sống khắc khổ? Không, nghĩ như vậy là không đúng, không có nghĩa như vậy đâu. Điều muốn nói ở đây là chúng ta phải tự hỏi: "*Cái gì thật sự là lợi lạc cho kiếp sống?*" Chúng ta phải xem xét những động cơ nằm phía sau những hành động của chúng ta và kết quả mà chúng ta sẽ mang lại cho kiếp sống hiện tại và kiếp sống kế tiếp. Làm như vậy chúng ta có thể quyết định cái gì là lợi lạc và chỉ làm những điều lợi lạc mà thôi.

Thí dụ chúng ta gian dối trong kinh doanh với mục đích là có thêm lợi nhuận để gia đình chúng ta sống trong giàu sang nhưng lựa chọn động cơ của chúng ta là một động cơ vị kỷ. Chúng ta muốn gia đình chúng ta có hạnh phúc và chúng ta đã vì hạnh phúc của gia đình mình mà tước đoạt hạnh phúc của những người đang bị chúng ta gian dối. Nói cách khác, chúng ta làm gia tăng hạnh phúc của mình bằng cách giảm thiểu hạnh phúc của người. Sự thật ai cũng biết là cả hai bên đều muốn hạnh phúc và cả hai bên đều xứng đáng có một đời sống tốt đẹp như nhau. Nếu chúng ta hành động mờ ám vì động cơ vị kỷ cả nhân hay vị kỷ gia đình hay vị kỷ đoàn thể nhóm khối của mình thì chúng ta đang làm tổn hại người khác. Mặc dầu gia đình của chúng ta có thể có thêm một vài món tài sản nào đó, chúng ta nên tự nhắc rằng những món tài sản như vậy chúng ta cũng không mang theo bên mình được khi chúng ta mệnh chung ở kiếp sống này và tái sinh sang kiếp sống kế; nhưng những dấu vết nghiệp lực vị kỷ và quấy ác mà chúng ta đã tạo ra khi gian dối sẽ đi theo chúng ta để báo oán.

Hiểu được điều này, chúng ta sẽ thấy việc gian dối người khác là lợi bất cập hại. Chúng ta sẽ xa lánh, không còn muốn làm những điều gian dối. Gia đình của chúng ta có thể hơi ít của cải một chút nhưng chúng ta có thể sống thanh thản với một lương tâm nhẹ nhàng và trong sáng. Những hành vi tươi sáng (nhờ quyết tâm tránh né những điều gian dối) sẽ mang lại những lợi lạc trong tương lai.

Chúng ta xem một thí dụ khác: Nói chuyện phù phiếm, lòng bông thường được xem là một việc tổn hại vì nó hoang phí thời gian. Nếu một người bạn của chúng ta đang bị chán chường và không thể nghe được những lời khuyên sáng suốt, chúng ta có thể nói đùa, kể những câu chuyện tiêu, đi vào những vấn đề vụn vặt để tạo cảm hứng cho bạn. Vì động cơ của chúng ta là tốt nên những câu chuyện chọc cười hay tán gẫu của chúng ta có tính tích cực.

Nụ cười, niềm vui và những phút giây sáng khoái lành mạnh không hề đối nghịch lại với Chánh pháp. Càng vứt bỏ lại sau lưng chấp thủ và tức giận, ganh tỵ và cao ngạo thì chúng ta càng có nhiều nụ cười và niềm vui đối với những việc chúng ta đã làm và đang làm. Tầm lòng của chúng ta sẽ rộng mở đối với tất cả mọi người và chúng ta có thể mỉm cười dễ dàng và thoải mái. Những bậc hiền trí thánh thiện mà tôi có duyên may được gặp đều có óc khôi hài hóm hỉnh, u mặc thâm thúy và thân thiện vô cùng.

Trong những nhóm Phật tử điều quan trọng là những dịp gặp gỡ nhau với tinh thần thân hữu. Chúng ta có thể chia sẻ kinh nghiệm với những người bạn cùng tu theo Chánh pháp và khích lệ nhau trên con đường tu học. Đạo Phật không phải là một con đường độc hành dành cho từng người một mà là một con đường rộng rãi cho nhiều người cùng đi vì vậy người Phật tử nên tổ chức những nhóm trợ tu và xây dựng tình pháp lữ vững bền.

Đừng nghĩ rằng chỉ cần quay trở vào cuộc sống nội tâm là đủ lợi lạc. Đừng nghĩ rằng: "*Vì có mưu cầu hay có chấp trước nên ta mới đi nói chuyện với người khác*". Và cũng đừng nghĩ rằng: "*Ta cứ lo tập trung vào việc tụng kinh, niệm Phật hay thiền định và không giao tiếp với ai cả*." Một trong những nguyên lý căn bản của Phật giáo là quan tâm và trải lòng từ ái đến với những người khác. Mặc dầu có thể có những lúc chúng ta cần phải sống cách ly khỏi những người khác để ổn định lại tâm thức trong trường hợp tâm thức của ta quá dao động, rối loạn và mất tự chủ nhưng bất cứ khi nào có thể được thì chúng ta nên tích cực làm các công việc để tăng trưởng lòng từ ái đối với tha nhân. Để làm được việc này chúng ta phải ý thức được chuyện gì đã xảy ra trong cuộc sống của người khác, quan tâm đến những người khác như quan tâm đến bản thân và xin được giúp đỡ người khác bất cứ khi nào có thể được. Năng lực làm việc với tâm từ ái của chúng ta sẽ theo thời gian mà tiến triển nhờ vào việc tu tập của chúng ta. Tuy nhiên, nhu cầu làm lợi cho người khác nên cân bằng với nhu cầu tu tập nội tâm cho bản thân.

Phật giáo không đối nghịch với việc có của cải vật chất; không đối nghịch với việc giữ gìn thân thể chúng ta khỏe mạnh; không đối nghịch với việc rèn luyện sức cảm hóa hay sức thuyết

phục người khác; càng không đối nghịch với việc quan tâm, săn sóc bạn bè và thân quyến. Tài sản của chúng ta, thân thể hay thân quyến của chúng ta không bắt chúng ta làm nô lệ. Nô lệ hay không nô lệ ở đây là tâm tham chấp, tâm sân hận và những tâm thái nhiễu loạn khác phát sinh đối với tài sản, thân thể hay thân quyến. Nếu chúng ta tham chấp đối với của cải vật chất thì chúng ta có khuynh hướng nói dối, lừa gạt hay trộm cắp để có được chúng. Nếu chúng ta có tâm tham chấp như vậy thì chúng ta sẽ keo kiệt giữ lấy tiền của; hoặc là chúng ta sử dụng tiền của một cách vị kỷ cốt để có danh vị; hoặc là chúng ta sẽ dùng tiền của để tạo nên quyền lực khống chế người khác. Tâm tham chấp như vậy che mờ trí óc của chúng ta, không những tác động xấu đến mối quan hệ giữa chúng ta với người khác trong hiện tại mà còn ảnh hưởng đến cảnh giới mà chúng ta tái sinh vào trong tương lai.

Ngược lại chúng ta có thể nghĩ: *"Ta cần một số tiền bạc và của cải để duy trì mạng sống của bản thân và gia đình; ta sẽ làm ăn lương thiện để tạo ra tiền bạc và của cải; ta sẽ san sẻ tiền bạc và của cải với người khác, đồng thời dùng tiền bạc và của cải để hộ trì và xiển dương Chánh pháp."* Với một động cơ như vậy chúng ta sẽ có một đời sống đạo đức, sẽ tạo được thiện nghiệp tức là tạo được những dấu ấn nghiệp lực tươi sáng trong dòng chảy tâm thức bằng tâm hồn rộng rãi bao dung. Hơn nữa, chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng trong lòng vì chúng ta sẽ không còn xan tham và keo kiệt nữa.

Nguy cơ tái sanh vào cõi ác

Sau khi chết chúng ta sẽ tái sinh về đâu? Theo quan điểm của Phật giáo thì điều này tùy thuộc vào hành động của chúng ta khi chúng ta còn đang sống và tùy thuộc vào những nghiệp đã chín muồi vào lúc chúng ta mệnh chung. Nếu chúng ta sân hận trong lúc từ trần hoặc chúng ta quá tham tiếc của cải và quyến luyến người thân thì nghiệp lực u mê sẽ tăng trưởng và chín muồi rồi lôi kéo chúng ta tái sinh vào những cảnh giới có nhiều khổ não. Nếu khi chết mà chúng ta nhớ đến Tam Bảo hay thí xả mạng sống của chúng ta vì lợi lạc cho tha nhân thì những nghiệp lực tươi sáng sẽ đưa chúng ta tái sinh vào những cảnh giới tốt đẹp.

Có 6 cảnh giới của sinh linh trong vòng luân chuyển sinh tử chia làm hai loại chính: (1) Những người có phúc lạc là chư thiên, chư thần và loài người; (2) những kẻ vô phúc bạc phận là thú vật, quỷ đói và những người phải nhận những khổ đau cùng cực. Có vẻ như là kỳ quặc khi nghĩ rằng chúng ta có thể tái sanh vào trong những cảnh giới với thân thể như vậy nhưng nếu xem xét lại tâm thức của mình thì chúng ta sẽ thấy rằng chuyện đó có thể xảy ra.

Thí dụ, đôi khi loài người chúng ta hành động và suy nghĩ tương tự như loài thú và nhiều khi còn tệ hơn nữa. Chúng ta có thể tham lam và cướp đoạt, hung bạo và mê muội giống như một số loài cầm thú. Trong khi cầm thú chỉ giết hại nhau để có miếng ăn hay để tự vệ thì nhiều khi con người lại giết hại mạng người vì một cơn giận dữ, vì thù hận hay vì tham muốn. Nếu con người nào hành động như vậy thì lẽ tự nhiên là lúc chết tâm thức của người ấy sẽ bị lôi cuốn và nhập thai vào những dạng thân thể phù hợp tương thích với tâm thái đó.

Những cảnh giới bất hạnh như địa ngục hay những thân thể thấp kém như cầm thú không phải được tạo dựng lên để trừng phạt những người đã và đang làm những việc độc ác. Đức Phật với lòng từ bi vô lượng không tạo ra những cảnh giới đó, Ngài cũng không phán xét và kết tội chúng ta vì những hành động ác quấy mà chúng ta đã làm. Những cảnh giới đó chính là do tâm thức của chúng ta tạo dựng ra rồi nghiệp lực của chúng ta đưa chúng ta đến sống trong đó mà thôi. Nhà hiền trí Ấn Độ, Shantideva nói:

*Lừa, lừa mệnh mông
Cả mặt đất biến thành mặt thép nung cháy bỏng
Đâu có một ai xây đắp tạo ra
Chỉ có tư tưởng tổn hại trong tâm thức chúng ta
Đã tạo dựng và xây lên như thế
Tất cả những kinh hoàng*

*Đang diễn ra trên thế gian
Chỉ vì tâm niệm tà ác gian tham mà có
Nếu chế ngự được rồi những điên loạn đó
Trong tâm thức phàm phu mê đắm
Thì vòng sinh tử từ sinh khổ não đâu còn.*

Trong kiếp sống này và những kiếp sống trước chúng ta đã làm nhiều điều có tốt có xấu và những dấu vết nghiệp lực vẫn còn hằn sâu trong dòng tâm thức của chúng ta. Nghĩ nhớ đến chúng mà phát sợ nếu phải tái sinh vào những cảnh giới bất hạnh do những hành động quấy ác đã làm. Chúng ta tìm cầu sự cứu giúp để thoát khỏi viễn cảnh rối loạn khổ đau như vậy. Nhận thức rằng Ba Ngôi Báu có thể dẫn đường cho chúng ta đi đến chỗ an vui, chúng ta tìm về quy ngưỡng.

Quy y Tam Bảo

Quy y có nghĩa là nương tựa và tuân phục theo sự hướng dẫn tâm linh của chư Phật, Giáo Pháp và Tăng-già. Nhận thức được rằng Ba Ngôi Báu với những phẩm tính cao thượng thù thắng có thể dẫn dắt chúng ta thoát khỏi hiểm họa tái sinh vào cõi đọa đầy, chỉ cho chúng ta con đường đưa đến hạnh phúc cho hiện tại và tương lai, chúng ta quay về nương tựa và tuân phục theo sự hướng dẫn của Ngôi Tam Bảo.

Chư Phật là những vị đã hoàn toàn đoạn trừ những tâm thái nhiễu loạn; đã đoạn trừ tất cả sức mạnh của nghiệp lực và những u mê trong dòng chảy của tâm thức. Chư Phật cũng đã phát triển toàn vẹn những phẩm tính tốt đẹp thù thắng. Chư Phật có tâm từ ái, bao dung, có trí tuệ rộng lớn và những pháp môn phương tiện để chỉ bày cho chúng ta con đường hạnh phúc mà chính bản thân chư Phật đã theo con đường đó mà đến được mục đích an vui.

Những vị Phật mà chúng ta biết được đã từng có thời gian là những người chưa giác ngộ như chúng ta ngày nay. Những vị ấy cũng đã từng bị trói buộc trong mạng lưới sinh tử từ sinh như chúng ta; đã từng bị khổ não vì tham muốn, sân hận và si mê y hệt như chúng ta. Tuy nhiên do nhờ tu tập theo con đường đạo chư Phật đã thanh lọc được tâm thức, đã phát triển những phẩm tính thù thắng tốt đẹp, đạt đến chỗ giác ngộ viên mãn tối thắng. Chúng ta hoàn toàn có thể đạt được những điều tối thắng như vậy nếu chúng ta thực hành theo những lời giáo huấn của Đức Phật Bốn Sư Thích-ca. Qua những lời giáo huấn đó, Đức Phật đã truyền đạt lại kinh nghiệm mà chính bản thân Ngài đã trải qua cho thế hệ của chúng ta.

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã sống cách đây 2.500 năm là vị Phật giáo hóa trong Hiền kiếp mà chúng ta đang sống. Tuy nhiên, còn có nhiều vị Phật khác mà chúng ta có thể quy y theo. Đó là những vị Phật sống trong những thế giới thanh tịnh tức là những cảnh giới do chư Phật dùng công đức của thiện nghiệp để kiến tạo ra. Chư Phật cũng có thể hiện thân vào thế giới này dưới nhiều hình thức khác nhau để tiện việc hóa độ vạn loại sinh linh. Các Ngài không biểu lộ ra là Phật mà chỉ xuất hiện như người bình thường. "Những người bình thường" ấy dùng những công hạnh và những lời giáo huấn phù hợp để dẫn dắt chúng ta tiến lên trên con đường đạo.

Chư Phật là những vị đạo sư đầy đủ tư cách nhất vì các Ngài đã tự mình hoàn toàn vượt qua khỏi vòng sinh tử mê muội khổ đau. Vì vậy mà trí tuệ, từ bi và các pháp môn phương tiện mà chư Phật dùng để giáo hóa chúng sinh đã được chính những thành tựu mà Đức Phật đạt được làm bảo chứng. Những pháp môn phương tiện đó nhiều vô lượng, vô số, không có giới hạn. Vì nghiệp lực và các tâm thái nhiễu loạn nên những "thần thánh thế gian" không có thể bảo chứng cho những lời mà họ biện thuyết; những "thần thánh thế gian" chưa thoát khỏi vòng sinh tử khổ đau và cũng không đủ năng lực để có thể dẫn dắt chúng ta đi đến chỗ giải thoát sinh tử khổ đau một cách viên mãn tối thắng được.

Hơn nữa, chư Phật lại có vô số phương tiện thiện xảo để giáo hóa chúng ta một cách hiệu quả. Trong Thánh điển Phật giáo có ghi lại nhiều mẫu chuyện kể về những người cực kỳ ngu mê, sân giận hay tham lam đã được Đức Phật giáo hóa. Những người đó vẫn đạt được giải thoát viên mãn cao nhất.

Chư Phật có lòng đại từ, đại bi, chắc chắn là chư Phật sẽ cứu độ chúng ta. Chư Phật lại có tâm bình đẳng nên các Ngài giáo hóa chúng ta mà không hề bận tâm tới việc chúng ta thuộc phe nào và đã đối xử với các Ngài như thế nào. Chư Phật không hề có tâm phân biệt để "bên trọng bên khinh" như hàng phàm phu chúng ta. Chư Phật cũng không cảm thấy bị xúc phạm vì bị người ta chỉ trích hay cảm thấy hãnh diện vì được người ta tán dương ca ngợi.

Sự cứu độ của chư Phật trải đều đến cho tất cả chúng ta một cách bình đẳng giống như ánh sáng mặt trời chiếu soi mọi phương hướng. Tuy nhiên, ánh sáng mặt trời không thể nào chiếu soi vào cái bình đầy nắp, hay cái bình lật úp miệng xuống đất. Cũng vậy, hào quang giác ngộ của chư Phật không thể nào soi sáng được những chúng sinh có quá nhiều pháp chướng ngại và quá ít nghiệp tốt. Nếu sau đó cái bình được mở nắp ra hay được lật trở lên thì ánh sáng mặt trời sẽ rọi vào dễ dàng. Như vậy, điều quan trọng đối với chúng ta là đoạn trừ những pháp chướng ngại trong tâm và làm cho tâm thức của chúng ta có khả năng tiếp nhận trí tuệ của chư Phật một cách tốt đẹp nhất.

Quy y Pháp là hướng về 2 thánh đế sau của Tứ thánh đế, tức là Diệt thánh đế và Đạo thánh đế (nói dễ hiểu hơn là trạng thái giải thoát và con đường đưa đến trạng thái giải thoát đó). Nói cách khác, Chánh pháp là nội dung của những chứng ngộ, của con đường dẫn đến sự diệt khổ và diệt hết những nhân tố ngọn nguồn tạo ra khổ nằm trong dòng tâm thức của những người đã trực tiếp giác ngộ được tánh không. Theo nghĩa tổng quát hơn, Chánh pháp chỉ cho những lời Phật dạy.

Có thể nói rằng Chánh pháp mới là chỗ quy y thật sự. Điều này có nghĩa là những chứng ngộ (tức là: hiểu biết như thật) và những đoạn diệt (tức là: không còn khổ và không còn nhân tố sinh ra khổ) mà chúng ta chứng đạt được chính là nơi nương tựa thật sự cho chúng ta. Chư Phật chỉ trình bày cho chúng ta biết con đường đạo; Tăng-già cung cấp cho chúng ta những khuôn mẫu sống động và chỉ dẫn cho chúng ta tu tập đúng Chánh pháp. Nhưng chính sự chứng ngộ thật sự của chúng ta (chỗ quy y thật sự) mới trực tiếp diệt trừ những nỗi đau khổ và sự u mê của chúng ta.

Tăng-già chỉ cho những người - xuất gia hay tại gia - đã trực tiếp chứng ngộ về tánh không bao gồm những vị A-la-hán, Thanh Văn, Duyên Giác và những vị Bồ Tát. Vì những vị này đã nhận thức được thực tại như thật nên có thể giúp cho chúng ta nhận thức được thực tại như thật đó.

Theo nghĩa kinh điển hơn thì Tăng-già chỉ cho những cộng đồng các vị Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni, những người đã dành hết cuộc đời cho việc tu tập và thực hành thánh đạo, mặc dù từng cá nhân thì có vị đã chứng đạt, có vị vẫn chưa chứng đạt. Mỗi cá nhân vị tăng hay vị ni là những hành giả đang đi trên con đường đạo. Do vậy, chúng ta không nên định ninh cho rằng đó là những vị đã hoàn hảo.

Những vị thánh Phật giáo như Bồ Tát Quán Âm, Bồ Tát Văn Thù có thể xem là những vị Phật hay là những vị Bồ Tát Tăng-già. Chúng ta có thể bày tỏ lòng kính ngưỡng và thờ phụng những vị này theo nhiều cách.

Cách thứ nhất là xem hai vị Bồ Tát trên là những người có thật trong lịch sử và chúng ta có thể tìm thấy tiểu sử sống động trong kinh điển. Kính ngưỡng và thờ phụng theo cách này giúp cho chúng ta cảm thấy phấn chấn vì hình dung ra được những mẫu mực mà hai vị Bồ Tát đã thể hiện trong đời sống cụ thể. Điều này khích lệ chúng ta nương theo đó mà hành trì và tu tập.

Có một cách khác để kính ngưỡng và phụng thờ là xem những vị thánh này biểu trưng cho những phẩm tính cao thượng thù thắng. Theo cách này chúng ta có thể hiểu rằng Bồ Tát Quán Âm biểu trưng cho tâm từ bi và Bồ Tát Văn Thù biểu trưng cho trí tuệ của tất cả chư Phật. Bồ Tát Quán Âm và Bồ Tát Văn Thù đều có chung những chứng ngộ như nhau vì tâm thể viên thông vô ngại của chư Phật có cùng những phẩm tính và nhận thức như nhau. Tuy nhiên, ở đây mỗi vị có thể được xem là biểu trưng cho mỗi phẩm tính riêng biệt cụ thể.

Đôi khi, qua ngôn ngữ và khái niệm, chúng ta cảm thấy khó lòng hiểu được thế nào là đại từ bi và tâm thức đại từ bi đó có tính cách bình đẳng, bao hàm tất cả chúng sinh như thế nào. Nhưng khi phẩm tính đại từ bi này được trình bày bằng hình tượng biểu trưng và có nghệ thuật thì chúng ta có thể hiểu nhanh chóng và có ấn tượng sâu sắc trong tâm thức. Hình tượng sắc thân cụ thể của Bồ Tát Quán Âm với nhiều cánh tay đang rộng để giúp đỡ mọi người và với nhiều con mắt bao dung từ ái để thấy được mọi niềm đau của chúng sinh. Chiêm ngưỡng hình tượng Bồ Tát nhắc nhở chúng ta về tâm đại từ đại bi. Chúng ta tọa thiền quán chiếu về Bồ Tát Quán Âm là để phát triển tất cả những chứng ngộ nhưng đặc biệt là phát triển tâm lòng từ ái bao la mà Bồ Tát Quán Âm là một biểu thị sống động.

Khi một người nào đó thành Phật thì người đó có thể thị hiện trong hình thức của bất cứ một vị thánh nào. Như vậy, tâm thức viên thông của một vị Phật có thể đồng thời xuất hiện trong hình dạng Bồ Tát Quán Âm để làm lợi lạc cho một số người hữu duyên, trong hình dạng của Bồ Tát Văn Thù để làm lợi lạc cho một số người khác, hoặc là trong hình dạng của người thầy đang dạy chúng ta, của một con vật hay ngay cả trong hình dạng của một số vật vô tri như cây cầu, chóp núi, dòng sông. Một khi mà dòng tâm thức của chúng ta được tịnh hóa và được tu tập đầy đủ thì chúng ta có khả năng hóa hiện ra dưới nhiều hình dạng khác nhau để làm lợi lạc cho tha nhân và đưa họ đi đến chỗ giác ngộ.

Cách thứ ba để chiêm bái và phụng thờ những vị Thánh là xem những vị đó chính là hạt giống Phật của chính chúng ta. Chúng ta cần phát triển những hạt giống đó một cách viên mãn trong tương lai. Khi chúng ta quay về Đức Phật để được giáo hóa thì chúng ta tự nhắc nhở rằng vị Phật mà sau này chúng ta sẽ trở thành chính là vị Phật sẽ gia hộ cho chúng ta thoát khỏi khổ ách. Điều này thôi thúc chúng ta niệm tưởng và tu tập những hạt giống Phật đang hiện hữu trong bản thân chúng ta ngay bây giờ.

Có một hình ảnh tương đồng được dùng để minh họa mối liên hệ giữa Ba Ngôi Báu: Chúng ta giống như một người bệnh đang bị đau đớn và những nhân tố của đau đớn hành hạ. Đức Phật là một người thầy thuốc chẩn đoán và kê toa cho chúng ta. Giáo pháp là thuốc. Và, Tăng-già là những y tá giúp cho chúng ta dùng thuốc để cho chúng ta lành bệnh, được an vui và hạnh phúc.

Nghệp: Nguyên tắc nhân quả

Vị thuốc đầu tiên mà Đức Phật chỉ định cho chúng ta là quán sát nghiệp lực và thực hiện quá trình chuyển hóa nghiệp lực, tức là chúng ta phải từ bỏ những hành động tổn hại và thực hiện những hành động lợi lạc. Đức Phật đã dạy về 10 nghiệp tổn hại mà chúng ta đã diễn giải trong chương trước đây. Nghiệp lực cũng được trình bày trong chương "Tâm Thức Là Kẻ Tạo Tác Ra Những Cảm Thọ Của Chúng Ta." Có 4 đặc điểm chính của nghiệp:

1. Nghiệp được định nghĩa. Khi chúng ta gieo những hạt của quả táo thì cây táo mọc lên chứ không phải cây cam. Tương tự như vậy, khi chúng ta hành động trong sáng thì hạnh phúc phát sinh chứ không bao giờ là đau khổ.
2. Nghiệp có thể mở rộng. Một cái hạt mầm nhỏ có thể phát triển thành một cây to có nhiều quả, cũng y như vậy những hành động nhỏ có thể gây ra những kết quả to lớn. Vì vậy, chúng ta nên cố gắng tránh những hành động đen tối nhỏ và cố gắng làm những hành động trong sáng nhỏ.

3. Nếu không tạo nhân thì không bao giờ có quả. Nếu không gieo hạt thì không có cây. Một người đã không có gây tạo nhân để có quả là bị giết thì người ấy sẽ không chết ngay cả khi người ấy bị tai nạn.

Giống như vậy, nếu chúng ta không tạo ra những nhân tố để có thể chứng ngộ được con đường đạo thì chúng ta sẽ không thể nào chứng đạo được. Nếu chúng ta không làm gì cả để tạo ra những nhân tố chủ yếu và những nhân tố trợ duyên mà chỉ đơn thuần cầu xin Đức Phật thì chúng ta sẽ không đạt được kết quả mong muốn. Những người cầu xin cho có được tiền của nhưng rồi cuộc vẫn nghèo xơ xác; những người ấy giống như một thí sinh cầu cho thi đậu mà không chịu học bài. Chúng ta phải tạo ra những nhân tố thích hợp tương ứng thì mới có kết quả tương ứng như ý. Cần nhận thức rằng cầu nguyện chỉ có công năng định hướng và công năng thúc giục những nhân tố mau trở quả mà thôi.

4. Nghiệp dù thiện, dù ác đều không bị mất: Nếu chúng ta hành động trong sáng, tích cực thì kết quả hạnh phúc sớm muộn gì cũng phải xuất hiện. Khi chúng ta hành động đen tối, những dấu ấn xấu không bao giờ mất đi mặc dù chúng không đưa đến kết quả ngay tức thì.

Qua việc học hỏi và chiêm nghiệm, chúng ta có thể đạt được một nhận thức rõ ràng về chức năng của nghiệp lực. Mặc dầu chúng ta không thể vượt thoát khỏi vòng nhân quả trong sự vận hành của nghiệp lực nhưng cơ cấu nghiệp lực không phải là những quy luật mang tính chất cố định, bất di bất dịch. Nghiệp lực có tính chất lưu thông và linh động. Bản chất của nghiệp không phải là một cái khuôn cứng nhắc nên chúng ta có thể thay đổi nghiệp lực. Thí dụ, đối với những nghiệp tốt mà ta đã tạo nên rồi, nhưng sau đó nếu chúng ta nổi giận hay đang chấp thù một tà kiến thì những nghiệp nhân tốt đẹp bị cản trở, không phát triển và trở quả được. Đối với những nghiệp xấu mà ta đã lỡ tạo nên, nhưng sau đó, nếu chúng ta biết thanh lọc những dấu ấn đen tối của chúng trong tâm thức thì chúng ta có thể ngăn cản hay không chế hoàn toàn không cho những nghiệp xấu ác đó trở ra quả đau khổ.

Người sáng suốt là người biết tu tập 4 năng lực đối nghịch để thanh lọc những nghiệp u ám, quấy ác:

1. Hối lỗi đối với những hành động gây tổn hại mà chúng ta đã làm rồi. Với trí tuệ, chúng ta có ý thức và thừa nhận những sai lầm của chúng ta. Hối lỗi khác với mặc cảm. Mặc cảm phát sinh từ quan niệm sai lầm và có tác dụng làm trì trệ tâm hồn của chúng ta. Ngược lại, hối lỗi phát sinh khi ta công tâm đánh giá những hành động mà chúng ta đã làm. Tác dụng của hối lỗi là giúp cho chúng ta rút được bài học kinh nghiệm từ những sai lầm mà chúng ta đã phạm phải.

2. Quy y và khởi tâm xả thân bố thí. Khi chúng ta đã lỡ có hành động gây tổn hại cho những vị hiền thánh hay người nào rồi thì nhờ vào việc quy y Ba Ngôi Bảo mà chúng ta có thể khởi phục mối quan hệ với những vị hiền thánh; và nhờ vào việc tu tập lòng thương, tâm từ bi và hạnh xả thân bố thí mà chúng ta có thể khôi phục mối quan hệ với người ấy.

3. Hạ quyết tâm không làm những hành động tiêu cực, đen tối trong tương lai. Quyết tâm càng mạnh mẽ thì chúng ta càng dễ dàng tránh được thói quen làm những việc tổn hại.

4. Tham gia vào công việc chữa trị những quấy ác đã lỡ làm, tức là làm bất cứ việc tốt nào như giúp người đang cần giúp; làm các việc công quả cho hội chúng; nghe pháp, quán chiếu hay thiền định về Chánh pháp; lễ bái hay cúng dường Ba Ngôi Bảo; ăn uống kinh sách v.v...

Tất cả những điều đã trình bày ở trên là bước thứ nhất dành cho những người nguyện có một đời sống tương lai tốt đẹp. Có thể tóm tắt những điều trên như sau: quy y Tam Bảo và quán sát nguyên lý nhân quả, tránh những hành động tổn hại và thực hiện những hành động tích cực lợi lạc.

b. Bước thứ hai - Ước mong được giải thoát

Trong bước đầu, nội dung tu tập chủ yếu của một hành giả là chuẩn bị bản thân để có thể chết một cách thanh thản và tái sinh về cảnh giới an lạc. Mặc dầu điều này dường như có tính chất hướng vọng tương lai và lãng quên hạnh phúc hiện tại nhưng sự thật thì ngược lại. Do việc lưu tâm đến kiếp sống tương lai, chúng ta có ý thức hơn về những việc xảy ra trong hiện tại và vì những gì chúng ta làm trong hiện tại sẽ tạo ra những kết quả mà chúng ta sẽ có được trong tương lai.

Cũng vậy, để tránh những hành động tổn hại, chúng ta sẽ hăng hái chế ngự tâm chấp thủ, sân hận, nhô mọn, cục bộ... Chúng là động cơ đưa đến những hành động tổn hại. Nếu chúng ta làm được như vậy thì đời sống trong hiện tại của chúng ta không còn nặng gánh lo âu, nhiệt nã và tán loạn do những tâm thái nhiễu loạn tạo nên nữa. Điều có vẻ nghịch lý là chúng ta càng quan tâm đến kiếp sống tương lai thì chúng ta càng sống một cách có ý nghĩa hơn trong hiện tại.

Qua một thời gian chân chánh tu tập, chúng ta có thể nhận thức được rằng: *"Ngay cả khi ta có một kiếp sống nhiều phúc lạc trong tương lai, ta vẫn còn tiếp tục chịu sự chi phối của luân hồi. Như vậy kiếp sống phúc lạc có hoàn mãn không?"*

Kiếp sống nhiều phúc lạc chỉ là một phương tiện đối đãi để ứng phó tạm với những nỗi đau khổ của kiếp sống con người mà thôi. Trong kiếp sống đó chúng ta vẫn còn bị ràng buộc với chuyện sinh tử từ sinh và những chuyện mà không ai ưa thích như bệnh tật, già nua và tử vong. Chẳng có kiếp sống nào là an toàn lâu bền cả vì mỗi kiếp sống, ngay cả một kiếp sống đệ nhất phước báu đi nữa cũng phải có ngày chấm hết. Bị khuynh đảo và cai quản bởi những tâm thái nhiễu loạn nên chúng ta thăng trầm lẫn lộn với những rắc rối của kiếp sống con người, rồi mai đây khi bước sang kiếp sống khác chúng ta tiếp tục thăng trầm lẫn lộn với những rắc rối mới phát sinh.

Biết được như vậy, chúng ta mới có quyết tâm vượt thoát khỏi sự ràng buộc của sinh tử, mong muốn bỏ lại sau lưng vòng luân hồi thăng trầm lên xuống, hướng tâm đến sự giải thoát, một trạng thái an nhiên tĩnh lặng thường hằng xây dựng trên nền tảng của trí tuệ. Để đạt đến trạng thái này chúng ta phải nỗ lực để rèn luyện một dạng trí tuệ sắc bén đủ sức cắt tận gốc rễ của vô minh.

Thông thường, đối với những người thuộc căn cơ bậc trung thì Tứ thánh đế và Bát thánh đạo là giáo lý thích hợp. Những giáo lý này đã được trình bày ở chương trước nên ở đây chúng ta chỉ tóm lược lại mà thôi. Thật ra, giáo lý Tứ thánh đế và Bát thánh đạo không phải nằm trong phạm vi của căn cơ bậc trung mà thôi vì những giáo lý này còn bao hàm một số yếu tố của bậc căn bản và cả bậc thượng.

Quán chiếu Tứ thánh đế khiến cho chúng ta phát khởi quyết tâm thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Ba pháp tu học cao thượng (đã trình bày ở chương trước) là pháp môn chủ yếu hướng đến sự giải thoát.

c. Bước thứ ba - Tầm cầu giác ngộ để lợi lạc quần sinh

Ở cấp đầu tiên, hành giả tu tập bản thân chuẩn bị cho lúc mệnh chung và cho những kiếp sống tương lai. Việc này khiến cho cuộc sống có lý tưởng và có ý nghĩa hơn. Sau một thời gian, khi nhận thức đã phát triển cao hơn, hành giả nhận thấy rằng việc tái sinh vào cảnh giới phúc lạc vẫn không có được hạnh phúc lâu dài. Đến giai đoạn này mục tiêu của hành giả được nâng lên. Hành giả có ý muốn hoàn toàn thoát khỏi cảnh sinh tử luân hồi. Thế là hành giả bắt đầu tu tập theo cấp trung gian với mục đích tìm cầu sự giải thoát.

Kế tiếp, hành giả có thể đánh giá lại mục tiêu đang có của mình, và tự hỏi: "*Hoàn mãn chăng khi đã đạt được sự giải thoát cho bản thân của mình? Còn những người khác thì sao?*" Lúc bấy giờ trong tâm của hành giả khởi lên ý thức về trách nhiệm phổ quát đối với sự khang lạc của tất cả chúng sinh. Thế là hành giả phát nguyện tu tập tâm Bồ đề tức là ý hướng xả thân bố thí: đạt đến giác ngộ vì lợi lạc quần sinh.

Đức Phật dạy hai phương pháp để tu tập tâm xả thân bố thí. Phương pháp thứ nhất là 7 pháp nhân quả; bảy pháp này được Ngài Di Lặc và Vô Trước chú trọng. Phương pháp thứ hai là pháp hoán chuyển tự tha. Phương pháp thứ hai này được vị đạo sư Ấn Độ Shantideva giảng giải. Để ngắn gọn, ở đây chúng ta chỉ bàn đến 7 pháp nhân quả mà thôi.

Trước khi tu tập 7 pháp nhân quả hành giả cần phải tu tập tâm xả, tức là tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sinh, tâm này không còn tính chất tham luyến đối với người thân yêu, ghét giận đối với người oán nghịch và bàng quan đối với người xa lạ. (Người oán nghịch ở đây có nghĩa là người không đồng thuận với ta hay người làm cho ta khó chịu.)

Khi nào chúng ta còn có thái độ phân biệt rõ rệt giữa những người thân yêu, người oán nghịch và người xa lạ thì chúng ta không thể nào có được tấm lòng thương yêu chan hòa đối với mọi người. Vì vậy, tâm xả không những hóa giải những trạng thái rắc rối đối với tha nhân mà còn là nền tảng để rèn luyện lòng thương yêu và tâm từ ái đúng nghĩa đối với mọi người.

Thái độ chấp thù, thù ghét và bàng quan đối với tha nhân phát triển mỗi khi chúng ta chỉ nhìn những đặc điểm hời hợt nhất thời bên ngoài của họ. Thí dụ, hôm nay anh Nguyễn tặng cho chúng ta một món quà và anh Ngô đàm tiếu về chúng ta, thế là chúng ta xem anh Nguyễn là người bạn và anh Ngô là kẻ thù. Ngày mai, anh Ngô tặng cho chúng ta một món quà và anh Nguyễn nói xấu chúng ta. Thế là cảm xúc của chúng ta bất chợt thay đổi, xem anh Ngô là người bạn còn anh Nguyễn là kẻ thù.

Trong thực tế, cả anh Nguyễn và anh Ngô đều hành động tương tự như nhau, như vậy thì làm thế nào chúng ta có thể nói rằng người này đúng là bạn và người kia đúng là kẻ thù? Nếu chúng ta có tâm nhìn vượt qua những hành động mà hai người thể hiện thì chúng ta sẽ thấy rằng cả hai đều có những phẩm tính tốt đẹp và cả hai đều có những nhược điểm. Như vậy, có tâm thái tham trước đối với một người vì thấy người ấy "tốt" và có tâm thái oán ghét đối với người kia vì thấy người kia "xấu" là một cách ứng đối không phù hợp với thực tế.

Hơn nữa, mối quan hệ giữa ta với người thân, kẻ thù, và người dung có tính chất nhất thời. Khi ta mới được sinh ra, anh Nguyễn và anh Ngô đều là người dung và ta dùng dung đối với cả hai. Sau đó anh Nguyễn trở thành người thân kẻ tiếp trở lại thành kẻ thù, trong khi sự kiện đối với anh Ngô thì ngược lại. Mối quan hệ giữa ta với anh Ngô và anh Nguyễn có khuynh hướng tiếp tục biến chuyển. Có thể anh Nguyễn trở lại làm người thân hay một người xa lạ, và anh Ngô trở lại làm một kẻ thù hay một người dung dung nào đó.

Trong vòng sanh tử luân hồi, trải qua vô số tiền kiếp, mỗi người chúng ta đã từng là một người bạn, một kẻ thù và một người dung nào đó trong một thời gian cụ thể. Mối quan hệ của chúng ta với tha nhân là một dòng biến thiên không ngừng. Vì vậy, thái độ tham trước, thù ghét hay dùng dung đối với tha nhân là không thích đáng. Đức Phật dạy:

Đối với người có thái độ thù nghịch chúng ta trong hiện tại thì nên nhớ rằng người ấy đã từng là người mẹ, người cha, người bạn, người anh và người chị mà chúng ta từng thương yêu quý mến trong chập chùng kiếp sống xa xưa. Những người đang làm lợi lạc cho chúng ta hôm nay nên nhớ họ cũng đã từng là những kẻ thù oan nghiệt của chúng ta. Vì vậy chúng ta hãy bỏ đi thái độ tức giận đối với những người làm hại mình, hãy bỏ đi thái độ tham luyến đối với những người mà chúng ta yêu thích và hãy mở rộng lòng thương đối với vạn loại sinh linh một cách bình đẳng đại đồng.

Nhờ nhận thức được rằng không có một người nào là người thân, kẻ thù hay người dung một cách bẩm sinh và cố định mãi mãi nên chúng ta thoát khỏi những trạng thái u mê của tham luyến, của thù ghét và của dửng dưng. Cũng chính nhận thức ấy giúp cho chúng ta có được một tấm lòng đôn hậu, bình đẳng thương yêu, trải rộng đến tất cả mọi người. Chúng ta sẽ không còn có cảm giác xa lạ đối với bất cứ người nào và cũng không còn cảm giác lo âu sợ rằng mọi người sẽ bỏ mặc chúng ta.

Trên nền tảng bình đẳng này, chúng ta có thể xây dựng ý hướng xả thân bố thí thông qua 7 pháp nhân quả. Sau đây là 6 pháp nhân đầu tiên:

1. Nhận thức rằng tất cả chúng sinh là người mẹ của chúng ta.
2. Ghi nhớ về những điều tốt đẹp mà người mẹ đã dành cho chúng ta.
3. Mong muốn đền đáp lại những điều tốt đẹp mà người mẹ đã làm cho chúng ta.
4. Tình thương.
5. Lòng từ.
6. Quyết tâm.

Sáu pháp nhân này sẽ kết tụ thành pháp thứ bảy, tức là tâm xả thân bố thí hay Bồ đề tâm.

Chấp nhận rằng tất cả sinh linh từng là mẹ của chúng ta

Bước đầu tiên là chấp nhận rằng tất cả sinh linh từng là mẹ của chúng ta. Trong pháp thiền quán này, người mẹ được chọn lựa để làm đối tượng tu tập vì nói chung đó là hình tượng mà người ta cảm thấy gần gũi nhất. Tuy nhiên, nếu chúng ta không có tình cảm tốt đẹp với người mẹ, chúng ta có thể chọn người cha, ông bà, hay một người nào thân ái trong thời thơ ấu của chúng ta.

Chấp nhận rằng tổng số những chúng sinh vô lượng kia đã từng là mẹ của mình khiến cho chúng ta phải đổi mới với việc vượt ra khỏi tâm hạn hẹp của nếp nghĩ hiện tại. Trước hết chúng ta phải nhận thức rằng có tái sinh, nghĩa là, con người của chúng ta ngày nay lần nữa trong chuỗi sinh rồi diệt diệt rồi sinh trong vô số hình hài khác nhau, thân tướng khác nhau kể từ vô thủy.

Nếu khó có thể tưởng tượng ra rằng (trong chuỗi kiếp sống trên) chúng ta đã từng không phải là chúng ta trong hiện tại thì tốt hơn là chiêm nghiệm những đổi thay của chúng ta ngay trong kiếp sống này. Hãy hình dung lại con người chúng ta ngày nay đã có những cảm nhận khác như thế nào so với con người chúng ta thời thơ ấu: thân thể chúng ta dĩ nhiên đã có nhiều đổi khác rồi, nhận thức của chúng ta về thế giới càng có nhiều đổi thay khác biệt hơn nữa. Hầu như chúng ta có cảm nhận rằng đứa trẻ ngày xưa là ai khác chứ chẳng phải ta, chẳng can hệ gì với con người của ta, con người đã trưởng thành và có nhiều năng lực như ngày nay.

Ngược lại, nếu chúng ta mừng rỡ tưởng ra về sau chúng ta sẽ là một ông già 90 tuổi thì dường như là cái ông già quên trước quên sau, dáng lom khom, chậm chạp đó chẳng có can dự gì với chúng ta trong hiện tại. Thế mà, đứa trẻ ngày xưa, chúng ta ngày nay và cái ông già trong tương lai đó là một dòng chảy liên tục. Chúng ta là cả ba người đó, nếu không có chuyện gì bất chợt cắt ngang.

Nếu nhìn trong một trục thời gian dài hơn, phổ quát hơn, vượt ngoài kiếp sống hiện tại thì diễn tiến cũng tương tự như vậy. Tâm thức chúng ta đã, đang và sẽ hiện diện trong nhiều thân thể khác nhau. Chúng ta đã trải qua nhiều kiếp sống. Như thế chúng ta từng có nhiều người mẹ mang nặng đẻ đau và nuôi dưỡng cho chúng ta khôn lớn trong vô số những kiếp quá khứ. Người mẹ của chúng ta trong kiếp sống hiện tại không phải kiếp nào cũng là mẹ của chúng ta, vì trong những kiếp quá khứ chúng ta có thể đã sinh ra ở một nơi và người mẹ kiếp này sống ở một nơi khác. Như thế, có nhiều người khác đã từng là mẹ của chúng ta trong những kiếp xa xưa.

Vì số kiếp sống quá khứ của chúng ta là không thể tính đếm, không có hạn lượng, là vô cực, nên tất cả sinh linh trong kiếp này hay kiếp khác đều là mẹ của chúng ta. Tâm thức của chúng ta bị vô minh ngăn che nên chúng ta không thể nhớ những người này đã từng là mẹ của chúng ta. Giờ đây chúng ta đã mang một thân thể khác nên không nhận ra được những người mẹ đó nữa. Quán chiếu như vậy cho đến khi có năng lực thì trong bất cứ lúc nào và gặp bất cứ người nào chúng ta sẽ lập tức khởi lên một cảm nhận gần gũi quen thuộc.

Giả dụ hồi còn trẻ, thỉnh linh chúng ta bị cách ly khỏi người cha và người mẹ mà chúng ta thương yêu kính mến. Ba mươi năm sau, khi đang tản bộ xuống phố thì gặp hai người hành khất; thoát tiên chúng ta không quan tâm hay tệ hơn là có ý khinh ghét. Bất ngờ chúng ta nhìn lại và nhận ra đó là cha mẹ của mình, tuy diện mạo của hai người bây giờ đã khác đi. Khi đó chúng ta liền quan tâm và có tâm lòng thương mến đặc biệt đối với hai người ăn mày này. Chúng ta không còn ngần ngại trong việc giúp đỡ họ. Diễn tiến trên tương tự như việc tu tập tâm niệm chấp nhận rằng tất cả sinh linh từng là cha mẹ của chúng ta trong kiếp quá khứ.

Hồi tưởng lại công ơn của cha mẹ đối với chúng ta

Bước thứ hai là nhớ lại những nghĩa cử và những tấm lòng mà những người khác đã dành cho chúng ta cũng không khác gì bà mẹ của chúng ta. Để thực hiện việc này thoát đầu chúng ta lấy mẫu là người mẹ trong đời này hay bất cứ người nào đã bảo bọc nuôi dưỡng chúng ta thời thơ ấu làm đối tượng tu tập. Dù việc mang thai rất nặng nhọc, không thoải mái nhưng người mẹ của chúng ta đã trải qua đều đó trong 9 tháng. Và rồi bà đã một mình chịu đựng những cơn đau đẻ ruột đẻ sinh chúng ta ra, bảo bọc khi chúng ta còn đỏ hỏn, bao dung trước những nghịch phá, những cơn giận trẻ con và những vết xấu của chúng ta. Bao dung người mẹ có lẽ không muốn đánh đòn hay răn phạt chúng ta nhưng bà phải làm như vậy để dạy chúng ta những bài học đạo đức và cách ứng xử, làm cho chúng ta có thể hòa nhập với xã hội sau này. Bà dạy cho chúng ta những điều hay lẽ phải và muốn rằng chúng ta là người được giáo dục đàng hoàng. Trong tình trạng tài chánh giới hạn cha mẹ cũng đã mua sắm đồ chơi và dắt chúng ta đi chơi nơi này nơi khác.

Một số người không ưng việc hồi tưởng về ơn cha nghĩa mẹ. Những người này có thể cảm thấy rằng họ đâu có yêu cầu cha mẹ sinh họ ra đâu; do lý lẽ đó cha mẹ không có ơn nghĩa gì với họ cả. Thậm chí một số người còn oán trách cha mẹ vì cha mẹ đã đánh đòn nặng tay, không mua sắm cho họ những món mà những đứa trẻ khác có hay tệ hơn nữa là lạm dụng họ.

Nếu chúng ta lâm vào tình trạng này thì chúng ta nên hồi tưởng về những ân nghĩa mà bất cứ người nào đó đã giúp cho chúng ta thời thơ ấu. Kế tiếp chúng ta có thể học những lời dạy của Đức Phật về phương pháp chế ngự sân hận và phát triển đức tính nhẫn nại, đồng thời ứng dụng những phương pháp này trong mối liên hệ giữa chúng ta và cha mẹ. Điều quan trọng là chúng ta phải ghi nhớ rằng dù cho mối quan hệ giữa ta với cha và mẹ có tệ như thế nào đi nữa thì cha mẹ vẫn là những người đã cho chúng ta có được kiếp sống quý giá của ngày hôm nay. Dù động cơ của cha mẹ là gì đi nữa thì cha mẹ cũng đã săn sóc chúng ta theo điều kiện vật chất và điều kiện tinh thần mà cha mẹ chúng ta có được. Nếu chúng ta nhận thức được như vậy thì chúng ta sẽ tha thứ cho những yếu kém của cha mẹ và tâm lòng của chúng ta sẽ rộng mở đối với hai vị thân sinh.

Mục đích của việc hồi tưởng lại những ân nghĩa của người mẹ không phải là để chúng ta khởi tâm luyến ái đối với người mẹ, vì luyến ái là một tâm thái nhiễu loạn. Mục đích của việc hồi tưởng là để chúng ta nhận ra được tính chất thiêng liêng của tình mẫu tử và phụ tử cùng với những ân đức và đạo nghĩa thâm trọng trong mối quan hệ này. Kế tiếp chúng ta sẽ mở rộng tâm lòng xem trọng ân nghĩa đến với tất cả sinh linh, vì họ đều là những người mẹ của chúng ta trong quá khứ và đã từng làm nhiều ân đức cho chúng ta như người mẹ của chúng ta trong hiện tại. Lòng biết ơn này sẽ dẫn chúng ta bước tiếp bước thứ ba: mong được đáp đền ân nghĩa.

Mong được đáp đền ân nghĩa

Một khi chúng ta đã nhận ra những ân nghĩa mà người khác đã làm cho chúng ta thì tất nhiên chúng ta muốn đền đáp. Chúng ta không cảm thấy đó là một phận sự nặng nề trái lại đó là một niềm vui và một mối quan tâm xuất phát từ tấm lòng.

Lòng thương

Từ ý muốn được đáp đền ân nghĩa, chúng ta sẽ nghĩ tới một viễn cảnh trong đó tất cả những người có lòng tốt như vậy đều được hạnh phúc. Đây chính là lòng thương hay là ý muốn những người từng thí ân đều được hạnh phúc, đều có nguồn hạnh phúc. Vì trước đây chúng ta đã thoát khỏi tâm chấp thủ đối với bạn bè, lòng sân hận đối với kẻ thù, và thái độ lãnh đạm đối với người xa lạ nên lòng thương của chúng ta giờ đây không có tính chất thiên lệch và sẽ trải rộng đến tất cả mọi người một cách bình đẳng. Với một lòng thương không hề có một mây may chấp thủ, chúng ta sẽ thương yêu người khác đơn giản chỉ vì họ đang hiện hữu. Vị thánh giả Tây Tạng Lạt-ma Tzong Khapa nói:

"Theo quan điểm của tôi thì tất cả mọi người đều bình đẳng vì tất cả đã từng là những người mẹ, những người cha, những người anh chị, những người em trai và em gái, những bạn bè của chúng ta từ vô lượng kiếp. Theo quan điểm ấy thì tất cả mọi người cũng đều nên được đối xử một cách bình đẳng vì tất cả mọi người đều muốn hạnh phúc và tránh xa đau khổ. Vì vậy, chúng ta nên cố gắng giữ tâm lòng thương yêu tất cả mọi sinh linh một cách bình đẳng."

Tâm từ ái

Khi chúng ta nghĩ về những rối khổ, bế tắc và đau đớn mà những người khác đang gánh chịu thì chúng ta sẽ phát khởi lòng từ ái: mong muốn những người khác được thoát khỏi đau khổ, thoát khỏi ngọn nguồn của đau khổ. Từ ái khác xa với lòng thương hại và những loại tình cảm có tính chất chiều cố khác. Lòng từ ái luôn đi kèm với nhận thức rằng chúng ta và những người khác là bình đẳng về phương diện mong cầu hạnh phúc và mong muốn thoát khỏi cảnh khổ. Lòng từ ái khiến cho chúng ta có thể giúp đỡ cho tha nhân một cách dễ dàng như giúp đỡ cho chính mình.

Quyết tâm hay phát đại nguyện

Khi có một tấm lòng từ ái sâu sắc thì chúng ta bước tới bước thứ sáu: nhận trách nhiệm đem lại hạnh phúc cho tha nhân và giải tỏa những nỗi đau khổ cho mọi người. Trước đây chúng ta muốn tha nhân được hạnh phúc và thoát khỏi cảnh khổ thì bây giờ chúng ta hạ quyết tâm hay phát đại nguyện bất tay vào việc đó.

Tâm xả thân bố thí hay tâm Bồ đề

Nhưng làm thế nào chúng ta có thể đưa người khác đến bến bờ hạnh phúc trong khi chính bản thân của chúng ta đang u mê rối khổ? Một người đang chết chìm thì không thể cứu vớt được người khác; cũng vậy, một người đang lụy trong vòng sinh tử luân hồi thì không thể nào dạy bảo cho người khác một cách rành mạch, hữu hiệu và có sức thuyết phục về con đường thoát ra cảnh hệ lụy được. Để hướng dẫn người khác chúng ta phải biết được những nghiệp căn, tính khí và điều người đó hứng khởi. Chúng ta cũng phải biết toàn bộ giáo pháp để có thể truyền đạt những giáo lý thích hợp nhất theo từng đối tượng.

Như vậy để thực hiện mong muốn đưa người khác thoát khỏi cảnh khổ và đến bến bờ hạnh phúc, chúng ta cần phải có tâm từ ái viên mãn, trí tuệ và phương tiện thiện xảo. Vì chỉ có Đấng Đại Giác là có đầy đủ những phẩm tính này nên chúng ta phải đạt được sự đại giác ngộ để làm lợi lạc cho tha nhân một cách hữu hiệu nhất.

d. Những tâm thái viễn hành - Lòng từ năng động

Sau khi phát khởi tâm xả thân bồ thí thì bước kế tiếp là tu tập 6 tâm thái viễn hành để đưa hành giả đến quả vị giác ngộ. Sáu tâm thái viễn hành này đôi khi còn được gọi là 6 pháp viên mãn hay 6 pháp hạnh ba-la-mật; đó là bồ thí, đạo hạnh, kiên nhẫn, hỷ tấn, định tĩnh và trí tuệ.

Tu tập bồ thí, đạo hạnh và kiên nhẫn sẽ trực tiếp đem lại lợi lạc cho chúng sinh ngay trong hiện tại. Nhưng mục đích cứu cánh của việc tu tập 6 tâm thái viễn hành là chứng đạt được trí tuệ trực giác được không tánh của các pháp. Nhờ trí tuệ trực giác này mà chúng ta sẽ loại trừ được tất cả những tâm thái nhiễu loạn, tất cả những cấu uế, những mê ám trong dòng chảy tâm thức và đạt được quả vị Chánh Đẳng Giác của chư Phật. Đến giai đoạn này thì năng lực cứu độ của chúng ta đã phát triển đến chỗ mỹ mãn.

Mặc dầu chúng ta cần phải tu tập liên tục suốt hành trình dẫn đến giác ngộ giải thoát nhưng chúng ta gọi 6 pháp môn này là 6 tâm thái viễn hành vì nhờ chúng mà chúng ta đạt được trí tuệ toàn hảo và vượt khỏi vòng sanh tử rất xa. Điều quan trọng là chúng ta dùng tâm xả thân bồ thí để chuyển tâm tu tập 6 tâm thái viễn hành, đồng thời quán chiếu tánh không của các pháp và hồi hướng công đức do tu tập mà có đến với tất cả sinh linh.

Bồ thí

Tâm thái viễn hành thứ nhất là bồ thí tức là sẵn lòng cho những gì chúng ta đang có để giúp đỡ người khác. Pháp tu này dùng để chống lại thói keo kiết và lười nhác. Keo kiết và lười nhác là hai thói quen xuất hiện khi có người đến xin chúng ta giúp đỡ. Có 3 loại bồ thí:

1. Bồ thí tiền của vật chất,
2. Cứu hộ người đang lâm vào cảnh khổ hay cảnh hiểm nguy,
3. Dùng Chánh pháp để khuyên nhủ hay hướng dẫn người khác.

Hầu như tất cả những người phạm phu ít nhiều đều có tánh keo kiết, chỉ lo bảo vệ của cải tài vật của mình; còn đối với việc bồ thí để mang lại hạnh phúc cho người khác thì lại lơ là. Thông thường chúng ta có ý nghĩ cho rằng sau khi cho người khác một cái gì thì chúng ta phải chịu cảnh mất cái đó. Chúng ta chỉ cho ra một mức nào đó để không bị mang tiếng keo kiết, bủn xỉn; chúng ta chỉ bồ thí để khỏi mất mặt mà thôi. Nói chung chúng ta giữ gìn lại cái gì tốt nhất cho bản thân và buông ra cho người khác phần thừa thái còn lại. Khi cho chúng ta lại kể lể rằng chúng ta đã phải thế này thế kia khiến cho người nhận cảm thấy phải hàm ơn và cần phải đền đáp.

Những hậu ý nhỏ mọn như vậy chỉ có tác dụng làm cho tâm thức chúng ta nặng nề, không tạo được những thiện nghiệp thanh thoát và cản trở những chứng đạt tâm linh. Tánh keo bần là một trạng thái vị kỷ của tâm thức cho rằng hạnh phúc của bản thân chúng ta quan trọng hơn hạnh phúc của người khác. Khi nào chúng ta có tính keo bần thì khi đó chúng ta khó đạt được cảm giác đầy đủ của cái tài vật của chúng ta có nhiều bao nhiêu đi nữa.

Khi nào tánh keo bần khiến chúng ta ngần ngại trong việc bồ thí, chúng ta cần phải nhớ rằng tài sản của chúng ta là vô thường và một ngày nào đó chúng ta sẽ phải rời bỏ chúng. Khư khư giữ chặt là một điều vô nghĩa. Chúng ta đem tài sản của mình để san sẻ với người khác có nghĩa là chúng ta chống lại tánh keo bần; nếu không tánh keo bần sẽ khiến chúng ta phải tái sinh vào kiếp sống đọa đày. Nếu chúng ta tự rèn luyện niềm vui trong việc bồ thí thì tâm rộng rãi của chúng ta sẽ mang lại hạnh phúc cho người khác và bản thân chúng ta.

Mặc khác, pháp bồ thí không phải là một mặc cảm xấu hổ về tánh keo bần rồi tự khuyên lơn bản thân rằng "nên ban phát ra". Pháp bồ thí là để rèn luyện một tâm hồn thật sự hân hoan khi làm cho người khác hạnh phúc. Tu tập pháp bồ thí không có nghĩa là chúng ta cho tất cả những gì chúng ta có, để rồi bản thân chúng ta không còn gì cả và trở thành một gánh nặng

cho những người xung quanh chúng ta. Đúng nghĩa, pháp bố thí có nghĩa là cho ra tương ứng với điều kiện của chúng ta. Nhiều ít không phải là vấn đề, những ý nghĩ và cách cho mới là quan trọng.

Vấn đề then chốt là biết cho một cách sáng suốt. Cho người nghiện một cốc rượu không phải là một việc từ thiện; cung cấp tiền để mua sắm vũ khí, thuốc độc hay á phiện thì chẳng mang lại lợi lạc cho ai cả. Chúng ta không nên làm hại một số người để bố thí cho một số người khác. Như vậy, giết hại mạng súc vật để cung cấp cho gia quyến chúng ta một bữa ăn ngon miệng thì không phải là sáng suốt.

Việc làm tốt nhất là giúp đỡ những người bạc phước vô phần, những người tuyệt vọng, bệnh hoạn. Cũng vậy, hãy cúng dường cho những hành giả thật tâm tu hành theo Chánh pháp, cung cấp những nhu cầu cho cuộc sống hằng ngày để những vị này tiếp tục việc tu tập. Qua việc cúng dường Tam Bảo chúng ta ủng hộ những Phật sự, xây dựng các cơ sở tu học, ấn tống kinh sách và hộ niệm trong các cuộc lễ.

Loại bố thí thứ hai là việc bảo bọc, tức là giúp đỡ những người đang lâm nguy hay đang gặp cảnh khốn khổ. Pháp tu này bao gồm những việc như cứu một em bé sắp chết đuối, giúp đỡ người bệnh hoạn hay người già cả neo đơn không ai chăm sóc, phòng chống nạn hành hạ súc vật, xây sinh đường cho người bệnh an dưỡng trong giai đoạn cuối, lập quỹ chữa trị cho người bệnh AIDS hay ung thư. Khi có động đất, bão lụt hay những thiên tai khác chúng ta nên cứu giúp hết sức hết lòng.

Hướng dẫn và chỉ dạy cho người khác là loại bố thí thứ ba, gồm nhiều loại công việc khác nhau: Chúng ta có thể an ủi những người đang sầu não than khóc hay đang gặp cảnh khổ tâm bế tắc. Rất là lợi lạc là việc khích lệ một người đừng nói dối hay đừng lừa gạt mà hãy hành động và nói những lời có tính cách xây dựng. Như vậy, chúng ta chỉ bày cho người đó phương pháp để có được một tâm hồn thanh thản và kiến tạo hạnh phúc cho tương lai. Tụng niệm cho người bệnh hay người sắp mệnh chung được nghe lời kinh tiếng kệ ngõ hầu chuyển hóa tâm hồn theo hướng hiền thiện cũng là việc làm rất lợi lạc.

Bố thí thù thắng nhất lại là Chánh pháp tức là hướng dẫn người khác trên con đường đưa đến sự giác ngộ. Việc bố thí này tức là trao cho người ta pháp môn phương tiện để tự người ấy giải thoát bản thân ra khỏi mọi ràng buộc đau khổ và đạt đến bến bờ hạnh phúc lâu dài.

Đạo hạnh

Tâm thái đạo hạnh viển hành tức là việc phòng hộ thân hạnh, khẩu hạnh và ý hạnh, tránh những việc đen tối. Đạo hạnh là yếu tố cực kỳ quan trọng vì nếu không tu tập đạo hạnh thì chúng ta không thể đạt được những chứng đắc cao thượng hơn.

Không hiểu được điều này nên có một số người cứ mãi tụng niệm hay thiển định nhưng lại có hành vi buông lung cầu thả trong đời sống hằng ngày. Họ khoác lên người một bộ dạng thần thánh linh thiêng khi ở trên chánh điện hay đàn tràng, cử hành các nghi lễ cúng kiến, nhưng khi bước xuống những nơi trang nghiêm đó thì họ lại uống rượu, tán gẫu và sa đà vào việc bán buôn lời lỗ. Những ai mong muốn có một chân ở chốn trần đời và chân kia muốn bước lên Niết bàn thì không bao giờ tiến bộ trên đường tu học. Đạo sư Atisha, một hành giả vĩ đại của Ấn Độ nói:

"Hầu hết chúng ta định ninh rằng tu theo Chánh pháp có nghĩa là lập lại một số lời nguyện, quán tưởng một vị thánh nào đó, hay là tụng đọc kinh điển. Nhưng Chánh pháp thực sự lại là việc đưa vào cuộc sống những hành động lợi lạc. Nếu chúng ta ý thức được như vậy thì không phải trong khi ngồi thiền định chúng ta chứng đạt nhiều, mà chính trong cuộc sống đạo hạnh hằng ngày chúng ta lại có thể chứng đạt nhiều hơn."

Tâm thái đạo hạnh viên hành gồm có 3 loại:

1. Từ bỏ những hành động tổn hại,
2. Thực hiện các hành động lợi lạc,
3. Hướng dẫn người khác sống đời đạo đức.

Qua việc từ bỏ 10 bất thiện nghiệp và giữ gìn những giới điều mà chúng ta đã thọ học, chúng ta đã tự giải thoát mình ra khỏi sự ràng buộc của những tâm thái nhiễu loạn thô thiển, những tâm thái đã từng khuynh loát tâm hồn, đã từng sai khiến chúng ta làm những hành động quấy ác. Nhờ giải thoát như vậy, tâm thức của chúng ta trở nên tĩnh lặng, ít bị phân tán và hối hận. Chúng ta sẽ dễ dàng tập trung tâm thức trong khi ngồi thiền.

Những hành động hiền thiện đó sẽ giúp tâm thức của chúng ta trở nên sung túc với những thiện nghiệp và sẽ làm người khác được lợi lạc. Bằng thân giáo và khẩu giáo chúng ta có thể hướng dẫn người khác làm những việc đạo đức.

Kiên nhẫn

Kiên nhẫn là một trạng thái tĩnh lặng cùng với nghị lực giúp chúng ta có những hành động trong sáng khi lâm vào bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Có 3 loại kiên nhẫn:

1. Không bực tức đối với những người làm tổn hại mình,
2. Chuyển hóa những rối khổ và những nỗi đau bằng một tâm thái tích cực,
3. Chịu đựng những khó khổ khi tu tập theo Chánh pháp.

Loại kiên nhẫn thứ nhất giúp cho chúng ta giữ được trạng thái trong sáng và điềm tĩnh dù cho người khác có đối xử với chúng ta như thế nào đi nữa. Khi bị người khác làm hại, tâm chúng ta thường bị trạng thái nhiễu loạn chi phối và chúng ta nói lời trách mắng người kia. Trạng thái nhiễu loạn ấy có khi chỉ là cảm giác tủi thân, ảm ức, trách cứ tại sao người ta đối xử với mình tệ như vậy. Trạng thái nhiễu loạn ấy có khi lại là sự tức giận khiến cho chúng ta rắp tâm trả thù bằng cách làm hại lại người kia.

Kiên nhẫn là liều thuốc giải độc cho những tình trạng trên vì kiên nhẫn khiến cho chúng ta nhìn sự việc theo một bình diện khác. Khi còn sống trong cảnh sinh tử luân hồi thì điều chắc chắn là chúng ta còn gặp những người gây ra rối khổ cho chúng ta. Đó là bản chất của cuộc đời này. Nhưng kiên nhẫn giúp cho chúng ta có một cái nhìn khoáng đạt về hoàn cảnh: vì chúng ta có những hành động sai quấy trong quá khứ nên chúng ta phải thọ nhận những kết quả như vậy.

Thay vì cho rằng người kia là nguyên do chủ yếu gây nên nỗi khổ cho chúng ta, chúng ta sẽ nhận ra rằng tâm thái nhiễu loạn và những hành động sai quấy của chúng ta mới là căn nguyên thật sự. Thay vì làm hại người khác, chúng ta sẽ tập trung năng lực vào việc chế ngự những tâm thái nhiễu loạn và gột rửa những hành động sai quấy.

Khi người kia làm hại chúng ta, thì có nghĩa là bản thân họ đang gặp phải bất hạnh. Nếu chúng ta thật sự hiểu được điều đó thì chúng ta có thể không bận lòng đối với nỗi khổ của chúng ta mà lại lưu tâm đến hoàn cảnh bất hạnh của người kia; nhờ vậy chúng ta biết được cảnh bất hạnh của họ như thế nào và họ cảm thấy khốn khổ ra sao. Chủ tâm theo chiều hướng này thì chúng ta có thể chuyển hóa những người làm hại thành đối tượng để tu tập cho lòng bi mẫn của chúng ta phát triển.

Chúng ta biết rằng những tâm thái nhiễu loạn đôi khi đã khống chế chúng ta, khiến cho chúng ta nói hay làm những điều tổn hại. Tương tự như vậy, những người làm hại chúng ta cũng bị tâm sân giận hay ganh ghét khống chế và sai khiến. Nếu chúng ta muốn người khác khoan dung cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng ta hỷ xả, đừng để lòng

những lời nói mà người ấy đã vượt miệng hay những việc mà người ấy lỡ làm khi tâm trạng bị xúc động và mất tự chủ.

Giữ lòng kiên nhẫn không có nghĩa là giữ trạng thái thụ động hay trạng thái hèn nhát, để cho người khác muốn làm gì thì làm. Thật ra, trước hết chúng ta nên đưa mình vượt ra khỏi trạng thái tức giận, rồi nhận định sự tình một cách rõ ràng. Lúc đó chúng ta mới có thể ra sức thực hiện những hành động có lợi lạc nhất cho tất cả mọi người liên can; những hành động đó có thể bao gồm cả việc hạ quyết tâm ngăn cản, không cho người này làm hại những người khác.

Tâm kiên nhẫn đối với những rối khổ giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của chúng ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì chúng ta lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm. Thọ lãnh những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiên ý giảm xuống thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn quy luật nhân quả và sẽ không còn lười nhác trong việc giúp đỡ những người khác đồng cảnh ngộ.

Tâm kiên nhẫn là một phẩm chất thiết yếu trong việc tu tập theo Chánh pháp, tu tập phẩm chất thiết yếu này là loại kiên nhẫn thứ ba. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc hiểu lời dạy của Phật, trong việc chế ngự tâm thức, hay trong việc kỷ luật bản thân, quyết tâm không bỏ thời khoá thiền định mỗi ngày. Tâm kiên nhẫn giúp chúng ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chúng ta. Đối với việc tu tập ngăn ngừa, thay vì trông mong đạt được kết quả ngay tức khắc thì chúng ta sẽ giữ tâm kiên nhẫn tu tập lâu dài, từ năm này qua năm khác.

Hỷ tấn

Hỷ tấn là cốt lõi của việc liên tục tiến bước trên con đường Chánh đạo. Nếu chúng ta thiếu tâm nhiệt thành thì các tâm chướng ngại sẽ sinh khởi dưới dạng chủ yếu là lười nhác. Lười nhác có 3 loại:

1. Nếu chúng ta vướng mắc vào ngủ nghỉ và giải trí thì việc tu tập của chúng ta trở nên trì trệ và không bao giờ sẵn sàng hạ thủ công phu;
2. Nếu chúng ta vướng mắc vào những công việc thế gian thì chúng ta sẽ quá bận bịu, không có thì giờ để học hỏi, đề quán chiếu và thiền định;
3. Cảm thấy chán nản, chúng ta bỏ phế việc tu tập.

Hỷ tấn là liều thuốc giải độc cho 3 loại lười nhác nêu trên. Thí dụ, nghĩ đến tính chất mong manh của kiếp sống và tính chất chắc chắn của sự tử vong khiến cho tánh sa đà vào việc ngủ nghỉ tan biến mất. Rõ ràng, kiếp sống con người thật là quý báu vì thế chúng ta hãy sử dụng kiếp sống này một cách sáng suốt trước khi chúng ta mệnh chung.

Dĩ nhiên là chúng ta phải ngủ để giữ gìn sức khỏe, nhưng nếu ngủ nhiều không những làm cho tâm trí của chúng ta trở nên u mê mà lại còn uống phí thời giờ của chúng ta. Cho đến lúc chết chúng ta vẫn chưa làm được gì vì bao nhiêu thời gian trước đây chúng ta có thể sử dụng để làm những việc hữu ích thì chúng ta đã dành cho việc ngủ nghỉ hết cả rồi. Tuy nhiên, nếu chúng ta sử dụng thời gian một cách sáng suốt cho việc tu tập thì khi mệnh chung chúng ta cảm thấy thanh thản. Chúng ta sẽ xây dựng được nhiều phẩm tính tốt đẹp và những dấu ấn đạo đức đó sẽ đưa chúng ta đi đến những kiếp sống tương lai. Shantideva đã nói:

*Hãy nương thuyền mỏng, mạng người,
Vượt qua biển lớn kiếp đời khổ ưu*

*Thuyền này hiếm lắm tìm đâu,
Thời giờ uống phí kẻ ngu nằm dài!*

Theo một cách nhìn của Phật giáo, chúng ta cứ mãi dấn thân vào những việc trần gian rộn ràng thì đó là một dạng lười nhác vì chúng ta đang xao lãng việc tu tập tự thân. Cuộc sống chúng ta vô cùng bận rộn trong đời sống hiện đại: sở tay của chúng ta đã dày kín những công việc hên trước và chúng ta luôn phải đối mặt với những áp lực của nhịp sống hối hả này. Chúng ta thường phàn nàn rằng không đủ thời gian để dành cho Chánh pháp.

Tuy nhiên, mỗi khi chúng ta có một chút thời gian rỗi rãi thì chúng ta lại cố làm thêm ngoài giờ hay mời bạn bè đến để lấp đầy khoảng thời gian trống đó. Chúng ta luôn luôn có thời giờ để ăn uống để bồi bổ cơ thể, nhưng chúng ta lại khó lòng có thời giờ để bồi bổ về mặt tâm linh của chúng ta qua việc tham dự các lớp Phật pháp hay hành trì thiền định. Khi nào chùa chiền có "duyên sự" vui vẻ hay có đãi ăn miễn phí thì chúng ta đến, nhưng khi chùa có mở khóa tu thiền hay lớp Phật pháp thì chúng ta lại vắng mặt.

Con đường tiến bộ tâm linh bị chướng ngại như vậy vì chúng ta vướng mắc vào các khoái lạc trần gian: thức ăn, tiền bạc, danh vọng, thú vui và bè bạn. Vì chúng ta đã xử lý những việc đó một cách không chín chắn, với tâm vị kỷ và tham trước nên chúng ta bị tổn hại. Thật ra, những việc đó tự chúng không phải là tổn hại, là xấu. Nhờ vào công phu tịnh chỉ những tâm thái nhiễu loạn, chúng ta có thể hoan hỷ với chúng theo một ý hướng tốt đẹp - tu tập bản thân để làm lợi lạc người khác.

Bằng cách niệm tưởng đến khổ thánh đế, chúng ta sẽ nhận thức rằng không có niềm hạnh phúc trần gian nào là lâu bền. Hưởng thụ hạnh phúc trần gian cũng giống như uống nước muối: càng uống nhiều, tưởng rằng thỏa mãn được cơn khát, chúng ta càng cảm thấy khát hơn. Tương tự như vậy, dù chúng ta có bao nhiêu tiền đi nữa thì chúng ta không bao giờ nghĩ là đủ; chúng ta có đi ra ngoài nhậu nhẹt và xem phim bao nhiêu lần đi nữa thì chúng ta càng cảm thấy có nhu cầu uống thêm, coi thêm; dù vị trí xã hội của chúng ta có cao như thế nào đi nữa, thì vẫn có một người nào đó cao hơn ta.

Tham trước vào những điều này chỉ làm cho chúng ta bị vướng mắc vào những điều bất thỏa của cuộc sống và tạo thêm nhiều điều rối khổ cho đời sống tương lai. Bằng cách tự nhắc nhở bản thân, chúng ta sẽ tu tập theo Chánh pháp một cách nhiệt thành và không bị sa đà, o chệch hướng bởi những hoạt động vô nghĩa. Tzong Khapa đã nói:

"Không hề có sự thỏa mãn trong các thú vui trần tục. Chúng là con đường đưa đến mọi khổ đau. Khi nhận thức được rằng vòng sinh tử luân hồi là rất tệ hại, không nương cậy gì được thì xin cho con phát tâm mạnh mẽ hướng tới cõi giải thoát an vui - xin cho con phấn chấn tinh thần!"

Điều này không có nghĩa là chúng ta trở nên những người cuồng tín Chánh pháp và không muốn tiếp xúc, chuyện vãn với người khác hay bỏ bê công ăn việc làm. Đó lại là một cực đoan. Điều mà chúng ta tìm cầu là một trạng thái cân bằng, nương vào đó chúng ta tu tập những ý hướng tốt đẹp cho tất cả việc mà chúng ta làm, đồng thời bỏ qua một bên những việc vô ích, mất thời giờ và đưa chúng ta đến những việc làm bất thiện.

Loại lười nhác thứ ba là tâm lui sụt: chúng ta sẽ nghĩ rằng chúng ta không có năng lực, rằng con đường của Bồ Tát sao mà khó quá, rằng giác ngộ giải thoát vượt quá xa tầm với của chúng ta. Nếp suy nghĩ này khiến cho tâm trí của chúng ta chùn lại, và rơi vào trạng thái nản lòng. Cảm thấy vô vọng, chúng ta bỏ phế việc cố gắng tu tập.

Điều quan trọng là phải nhớ rằng chúng ta luôn luôn có trong lòng căn tính của Phật, tức là khả năng trở thành một vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Phật tính này là bẩm sinh và không thể bị tước đoạt. Nếu chúng ta tiến bước theo con đường - loại trừ những chướng ngại,

phát huy những phẩm tính tốt đẹp - thì chắc chắn đạt được quả vị Phật. Shantideva đã giảng giải trong *Subahu Văn Kinh* như sau:

*Như Lai lời thật nói lên
Là nguồn chân lý ta nên nằm lòng:
Sức mạnh tinh tấn vô song
Dù là trùng kiến vẫn không khác gì
Hạnh tinh tấn quyết tu trì
Chánh quả Vô Thượng có chi khó nào
Đừng rời cuộc sống thanh cao
Của hàng Bồ Tát tiêu dao tháng ngày
Sinh làm người thật là hay
Chánh tà thiện ác, thấy ngay tức thì
Giải thoát Vô Thượng khó chi*

Thiền định

Có nhiều điểm quan trọng về thiền định đã được thảo luận trong tiểu đề *Pháp tu học cao thượng về thiền định*. Chúng ta đã ghi nhận rằng những người không phải là Phật giáo cũng tu tập thiền định và nhờ công phu tu tập có thể chứng đạt thiền nhãn. Nhưng công phu thiền định của người Phật tử được việc quy y Tam Bảo và quyết tâm thoát khỏi vòng sinh tử định hướng và yểm trợ. Do vậy, người Phật tử thường kết hợp công phu tịnh chỉ với công phu quán chiếu để soi sáng tánh không của các pháp, nhờ vậy mà họ hướng đến trạng thái giải thoát Vô Thượng. Hơn nữa, người Phật tử còn tu tập tâm nguyện xả thân bố thí, tàm cầu quả vị Vô Thượng Bồ đề thì công phu tu tập thiền định như vậy sẽ đưa người Phật tử ấy đến sự giác ngộ viên mãn hay Phật quả.

Trong khi tu tập thiền định thì chính ý hướng của chúng ta sẽ là yếu tố quyết định kết quả của công phu tu tập, nên điều quan trọng là cần phải quy y Tam Bảo và có ý nguyện tốt trước khi bắt đầu mỗi một thời khóa. Đề hỗ trợ cho việc quy y này chúng ta có thể phát nguyện như sau:

*Con xin quy kính chư Phật,
Con xin quy kính Tôn Pháp
Con xin quy kính Hiền Thánh Tăng.*

Con xin quy kính chư Phật cho đến khi con được giác ngộ hoàn toàn; con xin quy kính Tôn Pháp cho đến khi con giác ngộ hoàn toàn; con xin quy kính Hiền Thánh Tăng Pháp cho đến khi con giác ngộ hoàn toàn. Nương nhờ các nghiệp thiện lành trong sạch mà con đã tu tạo được như bố thí và tu tập các viên hành tâm khác, nguyện rằng con chứng được quả Phật để làm lợi lạc cho vạn loại sinh linh.

*Nguyện cho tất cả sinh linh có được hạnh phúc và có được suối nguồn của hạnh phúc,
Nguyện cho tất cả sinh linh thoát khỏi đau khổ và thoát khỏi căn nguyên của đau khổ,
Nguyện cho tất cả sinh linh luôn sống với phước lạc vô ưu não,
Nguyện cho tất cả sinh linh an trú với tâm bình đẳng, thoát khỏi mọi thiên kiến, tham trước và sân hận.*

Những lời cầu nguyện trên nhằm chuẩn bị tinh thần để chúng ta đi vào thiền định. Phát khởi được một ý hướng tốt trước khi thiền định sẽ khiến cho chúng ta ít bị phóng tâm hơn trong quá trình hành thiền. Đối tượng của thiền định có thể là hơi thở, 4 niệm xứ, lòng từ, lòng bi; chúng ta cũng có thể quán tưởng linh ảnh hay tụng đọc thần chú. Thiền phân tích hướng dẫn chúng ta tư duy về một đề tài mà Đức Phật đã tuyên thuyết.

Trong giai đoạn cuối của quá trình hành thiền chính thức, chúng ta nên phát nguyện dâng tặng thiện nghiệp mà chúng ta đã làm được trong khi thiền định để cho tất cả chúng sanh hưởng

được lợi lạc. Đôi khi người gọi việc dâng tặng này là "hồi hướng công đức." Điều này không có nghĩa là những thiện nghiệp của chúng ta được chuyển tải sang dòng tâm thức của người khác giống như một món tiền được chuyển từ nhà băng này sang nhà băng khác, tài khoản này sang tài khoản khác; vì như vậy là ngược với quy luật nhân quả. Khi chúng ta tạo được những thiện nghiệp rồi dâng tặng cho người khác được lợi lạc thì thiện nghiệp này có tác dụng như là một điều kiện tương tác tốt giúp cho những thiện nghiệp tiềm ẩn của người khác được chín muồi.

Việc dâng tặng này có tác dụng bảo vệ an toàn cho nghiệp tốt của chúng ta khỏi bị hủy hoại, đề phòng trường hợp chúng ta bỗng trở nên sân hận và có tà kiến sau này. Việc này cũng có tác dụng ngăn ngừa để chúng ta không có tâm chấp trước đối với những thành tựu tâm linh mà chúng ta đạt được. Chúng ta có thể dâng tặng bằng cách thâm nguyện như sau:

Với thiện nghiệp này, nguyện cho con đạt được quả Phật để con có thể cứu giúp tất cả chúng sinh thoát vòng đau khổ.

Trí tuệ

Tâm thái trí tuệ viên hành có 3 loại:

1. Trí tuệ biết được rằng tánh không là bản chất tối hậu của tất cả các pháp.
2. Trí thông minh biết được ngôn ngữ, luận lý, khoa học, nghệ thuật,
3. Trí tuệ biết cách làm cho người khác được lợi lạc.

Loại trí tuệ thứ nhất là chìa khóa để dẫn đến giải thoát và giác ngộ. Tánh không là một đề tài sâu sắc; tốt nhất là nên học giáo lý này với một vị đạo sư chuyên môn để hiểu được tánh không một cách đầy đủ. Sau đây chỉ là một đoạn giới thiệu sơ khởi về đề tài này mà thôi.

Có rất nhiều lợi ích trong việc tu tập trí tuệ nhận thức được tánh không. Loại trí tuệ đặc biệt này là phương tiện duy nhất dùng để loại trừ vô minh và những tâm thái nhiễu loạn của chúng ta. Trí tuệ này cũng là công cụ mạnh mẽ nhất dùng để hóa giải những dấu ấn nghiệp thức u ám. Hơn nữa, trí tuệ này khiến cho chúng ta có khả năng làm lợi lạc cho người khác một cách có hiệu quả, bởi vì chúng ta có thể chỉ dạy họ phương pháp để bản thân họ cũng đạt được trí tuệ này.

Vô minh ngăn che, không cho chúng ta nhận ra phương thức hiện hữu của bản thân ta và các hiện tượng khác, tạo ra nhận thức sai lạc về các pháp hiện hữu. Nó che phương thức hiện hữu thật bằng cách trùm lên đó một phông ảnh giả tạo có tính tương tượng. Nhờ nhận thức được rằng các pháp không can gì với hình ảnh mang tính cách tương tượng do chúng ta trùm lên sự thật nên chúng ta có thể ngăn cản, không cho những tâm thái nhiễu loạn khởi lên. Một ví dụ sẽ làm cho điểm này sáng tỏ hơn.

Chúng ta có thể trở nên dao động về tiền bạc. Nếu chúng ta thấy một số tiền to, chúng ta cảm thấy hứng khởi và bắt đầu suy nghĩ về những cái mà chúng ta có thể mua được nếu số tiền đó là của chúng ta. Ngược lại nếu chúng ta bị mất một món tiền, chúng ta cảm thấy lo lắng và bức tức vì món tiền đáng kể đã không còn.

Như vậy đối với chúng ta thì dường như bản thân món tiền là có một giá trị nội tại: tầm quan trọng của món tiền nằm ở trong nó và thuộc về nó. Dường như là tiền bạc và giá trị của nó nằm ở trong những tờ giấy bạc, chẳng liên can gì đến những thứ khác. Chúng ta chỉ cần nhìn vào phản ứng của chính chúng ta khi mục kích một người nào đó đốt một tờ giấy bạc lớn. Phản ứng đó như thế nào? Rõ ràng là chúng ta lập tức cảm thấy rằng tờ giấy bạc đó tự thân nó có giá trị.

Bây giờ hãy nhìn trở lại lần nữa. Tờ giấy bạc kia là gì? Đó là một mảnh giấy với những họa tiết được in bằng mực. Tất cả là vậy thôi. Trên cơ sở là giấy và một số hình ảnh chúng ta áp đặt giá trị và tầm quan trọng lên đó. Tự mảnh giấy và bản chất của nó thì chẳng có gì quý giá. Chỉ vì chúng ta đưa những chi tiết ước định lên những mảnh giấy mà làm cho chúng trở thành những đồng tiền. Chỉ vì chúng ta với tư cách là một xã hội quy định những tờ giấy bạc này là có giá trị, thế là nó có giá trị.

Tờ giấy bạc cũng như giá trị mà nó có được chỉ vì tâm thức của chúng ta ấn định tên gọi và ý nghĩa cho những mảnh giấy có in hình thể thôi. Điều này có nghĩa là những đồng tiền hiện hữu được là nhờ vào sức mạnh của những khái niệm nằm trong đầu của chúng ta. Còn sự thực trần trụi thì sao? Tự thân những đồng tiền không hề có tính hiện hữu một cách độc lập. Điều này có nghĩa là nó không tồn tại một mình: tờ giấy bạc phải tùy thuộc vào những nguồn (thí dụ, các loại cây để làm nguyên liệu sản xuất ra giấy), những thành phần của nó (bề mặt, bề lưng, phía phải, phía trái), và phải có tâm thức của chúng ta "dán nhãn" cho nó là tiền rồi áp đặt cho nó một giá trị nào đó.

Tại sao điều quan trọng là phải nhận thức rằng đồng tiền là trống rỗng, không có sự hiện hữu riêng của tự thân và không độc lập? Vì nhận thức này ngăn cản, không cho chúng ta đánh giá quá cao giá trị của đồng tiền. Nếu chúng ta không hiểu được tính chất trống rỗng này thì chúng ta có thể dễ cho tăng trưởng nhiều ý tưởng và những phản ứng có tính nhiễu loạn đối với tiền bạc. Thí dụ, một số người bị bạc tiền ám ảnh, không cảm thấy thỏa mãn dù có bao nhiêu đi nữa; một số khác cảm thấy hạnh diện khi phô trương của cải; một số người khác nữa thì cãi vã và thậm chí đánh đập người ta chỉ vì tiền.

Nếu chúng ta hiểu rằng đồng tiền là do xã hội tạo ra và tùy thuộc vào khái niệm trong tâm thức của chúng ta về những mảnh giấy có in hình thì chúng ta sẽ có tâm thái chín chắn hơn về tiền bạc.

Tương tự như vậy, tất cả các hiện tượng và tất cả con người hiện hữu đều phải nương nhờ vào các yếu tố khác: các duyên chính và các duyên phụ, những thành phần cấu tạo và khái niệm mà tâm thức áp đặt lên đó. Các pháp phải theo ước lệ để có thể hiện hữu vì các pháp vốn trống rỗng, không có một bản chất độc lập.

Con người và các pháp không có sự hiện hữu riêng hay độc lập, nhưng chúng cũng không phải là hoàn toàn không hiện hữu. Ý nghĩa của tánh không hay theo duyên mà hiện hữu là ý nghĩa giữa hai cực đoan: đó là con đường trung đạo mà Đức Phật đã tuyên thuyết. Tzong Khapa đã nói trong tác phẩm *Ba Nguyên Lý Của Trung Đạo* rằng:

"Hơn nữa, những biểu hiện bên ngoài (của các pháp) như vậy đã khiến cho người ta không còn rơi vào cực đoan cho rằng (tự thân) có hiện hữu; tính trống rỗng như vậy đã khiến cho người ta không còn rơi vào cực đoan cho rằng không hiện hữu. Khi bạn hiểu được tính cách duyên sinh theo quan điểm tánh không thì bạn không còn bị vướng mắc vào cực đoan này hay cực đoan khác."

Bước thứ nhất để tiến đến chỗ chứng đạt tánh không là lắng nghe giáo pháp và nghiên cứu kinh điển về đề tài này. Kế tiếp chúng ta nên suy tư về những điều mà chúng ta đã được học đồng thời thảo luận với những người khác để loại trừ những ý niệm sai lầm của chúng ta. Bước thứ ba, chúng ta cần phải tu thiền định, hòa nhập những điều chúng ta nhận thức được vào dòng chảy tâm thức của chúng ta.

Có hai yếu tố quan trọng trong việc thiền định về tánh không. Yếu tố thứ nhất là tịnh chi (*samatha*), tức là khả năng tập trung nắm giữ tâm ý vào một đối tượng thiền định duy nhất, ở đây là tánh không. Yếu tố thứ hai là nội quán chuyên sâu (*vipassana*), tức là yếu tố trí tuệ dùng để phân tích đúng đắn sâu sắc về tánh không này. Nội quán chuyên sâu đúng nghĩa thì phải đồng hành với tịnh chi.

Nhờ vào việc thiền định liên tục về tánh không chúng ta sẽ tẩy trừ hoàn toàn tất cả những nếp nghĩ sai lầm và những tâm thái nhiễu loạn ra khỏi dòng tâm thức của chúng ta. Vì rằng việc tu tập thiền định của chúng ta có ý hướng xả thân bỏ thí nên công phu tu tập sẽ đưa đến đạo quả Bồ đề.

--ooOoo--

X. KIM CHỈ NAM CHO ĐỜI SỐNG

Quy y chư Phật, Giáo Pháp và Hiền Thánh Tăng nói gọn là quy y Tam Bảo sẽ giúp cho chúng ta tập trung tinh lực vào những việc có ý nghĩa cho cuộc sống, sẽ giúp cho cuộc sống của chúng ta có một định hướng trong sáng. Quy y Tam Bảo tức là khẳng định một lần nữa rằng có con đường Chánh đạo dẫn dắt chúng ta đến bến bờ hạnh phúc.

Quy y có nghĩa là chúng ta đã làm cho cuộc sống của chúng ta phong phú thêm, nhận thức rằng có những đấng trọng thiện, trọng lành với những phẩm tính cao thượng như từ bi và trí tuệ. Chúng ta cũng nhận thức rằng có những pháp môn phương tiện đem lại nhiều lợi lạc cho trần gian này. Đồng thời, chúng ta lại có niềm chánh tín rằng nếu chúng ta đang đi theo con đường của đấng trọng lành thì chúng ta cũng đạt được những phẩm tính như đấng trọng lành. Quy y cũng là cách để thực hiện lời tự hứa đối với bản thân mình: sẽ trở nên người tốt hơn và góp phần tích cực hơn để làm lợi lạc cho tha nhân.

Cách quy y đúng nghĩa tức là chúng ta quy ngưỡng Ngôi Tam Bảo tận thâm tâm. Cách quy y như vậy không nhất thiết phải nương vào câu chữ tuyên thệ hay nương vào một nghi thức nào đó. Tuy nhiên, thông thường chúng ta có thể tiếp nhận lễ quy y bằng cách thỉnh cầu một vị tăng hay một vị ni nào đó chính thức làm lễ cho mình. Lễ quy y ngắn gọn thôi: Chúng ta chỉ việc tụng theo lời của vị đạo sư và mở lòng ra tiếp nhận luồng cảm ứng với Ngôi Tam Bảo là chư Phật, Giáo Pháp và Hiền Thánh Tăng. Sau khi thọ lễ chúng ta chính thức trở thành một Phật tử.

Chúng ta quy y với mục đích là ngăn ngừa những đau khổ trong tương lai và tạo điều kiện để đạt được những tiến bộ liên tục trên con đường đạo. Để thật lòng hướng tới mục đích này, chúng ta phải hành xử tương ứng với những ý tưởng chân thành khẩn thiết khi chúng ta nhận lãnh lễ quy y. Không phải là ngay sau khi chúng ta quy y xong thì chúng ta được "cứu rỗi," và chúng ta cứ tiếp tục làm những gì mà chúng ta thích làm. Quy y chỉ là bước đầu để có định hướng tốt cho cuộc sống, chúng ta còn phải tiếp tục điều chỉnh các kênh năng lượng (thân, khẩu và ý) của chúng ta theo định hướng ấy. Vì vậy mà Đức Phật dạy chúng ta phải biết cách tu tập theo Chánh pháp để chắc chắn rằng chúng ta luôn luôn hướng bản thân mình về mục đích tu tiến. Sau đây là những điểm mà chúng ta tu tập:

1. Tương ứng với việc quy y Phật, chúng ta nên nương về một vị đạo sư có phẩm chất. Vị nào làm lễ quy y cho chúng ta thì trở thành một trong những vị đỡ đầu tâm linh cho chúng ta. Chúng ta có thể có thêm những vị đạo sư tâm linh khác. Cầu nguyện để gặp được những vị đạo sư có phẩm cách cao thượng là một việc tốt; những vị đạo sư như vậy giúp cho chúng ta cảm thấy khắng khít hơn với Chánh pháp. Có nhiều lợi lạc nếu chúng ta tu tập theo lời giáo huấn đúng theo Chánh pháp do vị đạo sư hướng dẫn. Làm thí giả sẵn sàng cho vị đạo sư và thể hiện trọn lòng tôn kính đối với vị ấy.

2. Tương ứng với việc quy y Pháp, chúng ta nên lắng nghe và học hỏi giáo lý đồng thời đưa giáo lý vào trong đời sống hằng ngày. Một số người cứ nghĩ rằng chỉ có những vị tăng ni mới cần học hỏi sâu sắc giáo lý, họ cũng thường nghĩ rằng những giáo lý cao siêu và các pháp môn tinh tế đó đối với cư sĩ tại gia thì khó quá. Nghĩ như vậy không đúng đâu. Mọi người nên lắng nghe và học hỏi giáo pháp theo hết khả năng mà bản thân mình có được. Nếu chúng ta muốn tiến bộ trên con đường Chánh đạo chúng ta phải tu tập theo giáo pháp một cách thành khẩn. Thọ nhận lời giáo huấn là yếu tố cốt lõi và rất cần thiết để chúng ta có thể hạ thủ công phu.

3. Tương ứng với việc quy y Tăng, chúng ta nên kính trọng Tăng-già, xem Tăng-già là người đang cùng đi với chúng ta trên đường đạo và chúng ta đang noi gương theo. Nếu chúng ta cứ thấy những khiếm khuyết của người khác thì đó là tất của những gì mà chúng ta sẽ thấy được. Tâm thái như vậy sẽ ngăn cản, không cho chúng ta cảm nhận được điều gì khác, không cho chúng ta cảm nhận được những phẩm tính tốt đẹp mà những vị ấy có để chúng ta có thể học theo.

Chúng ta không nên đặt kỳ vọng rằng các nhà sư và các vị ni cô phải hoàn hảo. Mặc dầu những vị này đã thệ nguyện dâng hiến trọn cuộc đời cho giáo pháp nhưng những vị ấy còn phải trải qua nhiều thời gian nữa mới có thể đạt được những chứng đắc trên đường đạo; hầu hết những thành viên của Tăng-già đều đang trong quá trình cố gắng hóa giải nghiệp lực và những tâm thái nhiễu loạn, y như chúng ta vậy thôi. Việc xuồng tóc xuất gia không làm cho một người chúng đạt đạo quả. Tuy nhiên chúng ta có thể cảm nhận đơn giản rằng người ấy đang cố gắng tu tập theo giáo pháp, và đang làm gương tốt về một việc nào đó cho chúng ta. Mặc dầu cá nhân vị tăng hay vị ni có thể phạm lỗi lầm nhưng chúng ta nên tôn trọng phương diện xuất gia của vị đó. Đó là những người đã lãnh thọ pháp xuất gia theo giới pháp mà Đức Phật đã thiết lập nên.

4. Chúng ta nên cố gắng tu luyện bản thân theo những tấm gương mà chư Phật, Giáo Pháp, và Hiền Thánh Tăng đã thiết lập. Nếu chúng ta đặt những phẩm tính và hành trạng mẫu mực đó thành một mục tiêu thì có lúc chúng ta cũng sẽ đạt được mẫu mực đó. Khi chúng ta lâm vào một tình cảnh rối rối, thì sẽ có nhiều ích lợi khi tự vấn mình: "*Một vị Bồ Tát sẽ đối ứng với tình cảnh này như thế nào?*" Suy tư như thế chúng ta sẽ cân nhắc những phương cách mới để đối ứng với tình cảnh của chúng ta.

Chúng ta nên tránh buông thả bản thân, chạy theo mọi đối tượng thỏa ý mà chúng ta gặp gỡ. Ham muốn tiền bạc và vị thế đưa chúng ta đến tình trạng bị ám ảnh và thường xuyên cảm thấy không thỏa mãn. Chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều khi chúng ta thường thức được những niềm vui của giác quan trong tiết chế.

Tương tự như vậy, đừng nên cao ngạo chỉ trích những cái mà chúng ta không thỏa ý. Thấy lỗi của người khác và không nhận ra được lỗi của mình là điều dễ dàng. Nhưng điều này không làm cho chúng ta hoặc người khác có thêm một chút hạnh phúc nào cả. Thay vì chỉ ra những lầm lỗi của người khác, tốt hơn là chúng ta hãy nhìn nhận và sửa chữa những lầm lỗi của mình.

6. Chúng ta hãy cố hết sức xa lánh 10 hành động tổn hại và giữ gìn những giới điều. Chúng ta có thể lãnh thọ 5 giới cư sĩ suốt đời, lãnh thọ 8 giới trong một ngày. Giới hạnh là nền tảng của việc tu tập theo Chánh pháp; không giữ giới thì không có phương cách nào giúp chúng ta tái sinh vào những cảnh giới an lạc và đạt được đạo quả.

7. Chúng ta nên phát triển một tâm lòng thương yêu tất cả vạn loại sinh linh. Để có được tâm lòng như vậy chúng ta phải nhờ vào việc liên tục thiền định về tâm tử, tâm bi và ý nguyện xả thân bồ thí. Nếu chúng ta không thiền quán về tâm kiên nhẫn thì khi bất thần gặp kẻ gây sự chúng ta sẽ khó kiềm giữ được lòng bình thản. Chúng ta cần phải có chuẩn bị trước bằng cách hồi tưởng lại sự tử tế của người khác và thiền quán liên tục về lòng kiên nhẫn trong thời khóa thiền định hàng ngày của chúng ta. Chương 6 *Dạy Về Phong Cách Sống Của Bồ Tát* của Shantideva là một chương nói cho chúng ta biết về liều thuốc rất hữu hiệu dùng để hóa giải tâm tức giận.

Nếu chúng ta nuôi dưỡng được tâm kiên nhẫn qua công phu thiền định thì khi chúng ta đến công sở hay trường học chúng ta sẽ rất là tỉnh giác và nhạy bén, chúng ta lập tức nhận ra ngay trạng thái nổi giận của chúng ta. Vào lúc đó chúng ta có thể nhớ lại những gì chúng ta đã quán chiếu trong các thời tu thiền và giữ tâm an tĩnh, không chế được cơn giận dễ dàng. Không phải lúc nào chúng ta cũng thành công nhưng qua thời gian chúng ta sẽ thấy có tiến bộ.

Mỗi hoàng hôn chúng ta ôn lại bản thân trong một ngày qua thì rất lợi ích. Nếu chúng ta khám phá ra bất kỳ một nổi tức giận nào còn vương lại trong tâm thức của chúng ta thì chúng ta nên quán chiếu lại tâm kiên nhẫn và ý hướng xả thân bố thí của chúng ta.

8. Vào những ngày lễ hội Phật giáo, chúng ta nên sắm sửa phẩm vật để cúng dường lên Ngõ Tam Bảo, qua đó chúng ta huấn tập sâu dày thêm thiện nghiệp của mình.

Từ điều thứ 5 đến điều thứ 7 là những điều nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc làm cho mối quan hệ giữa chúng ta với mọi người được tốt hơn. Nghe theo những lời dạy của Đức Phật không có nghĩa là thực hành các nghi thức, cúng bái để đạt được cảm giác "linh thánh" hời hợt bên ngoài. Nghe theo lời dạy của Phật có nghĩa là không làm hại người khác và trong đời sống hằng ngày hết lòng giúp đỡ người khác.

Lời khuyên về từng ngôi trong Tam Bảo

Sau đây là những lời khuyên sau khi quy y chư Phật, Tôn Pháp và Hiền Thánh Tăng hầu giúp chúng ta tu tập và duy trì tâm kháng khí đối với Ngõ Tam Bảo:

1. Sau khi thọ lễ quy y Phật, vị đã đoạn trừ mọi uế nhiễm và phát triển tất cả những đức tính thù thắng, chúng ta không nên quay trở lại quy y theo những vị thánh thần ở thế gian. Những vị này không đủ khả năng cứu giúp chúng ta thoát khỏi mọi khổ nạn. Mặc dầu một số vị thánh ở thế gian có năng lực thần bí nhưng những vị ấy vẫn chưa thoát khỏi vòng sinh tử. Tìm kiếm sự nương tựa tối hậu nơi những vị này thì cũng giống như một người đang bị nước cuốn trôi kêu cầu một người khác cũng đang bị cuốn trôi trong nước đưa mình sang bờ yên ổn.

Chúng ta nên tôn kính tất cả hình tượng Phật, tránh đề tranh tượng ở những nơi thấp và dơ bẩn, tránh dẫm chân lên hay đưa đuôi chân đạp thẳng vào. Vì những tranh tượng này biểu trưng cho những đức tính thù thắng mà chúng ta muốn đạt được nên chúng ta phải giữ gìn cẩn thận. Những tranh tượng không cần chúng ta tôn kính đâu nhưng chúng ta cần phải để tâm đến những đức tính cao thượng của Đức Phật mà những tranh tượng này đang biểu trưng.

Mục đích của việc tôn thờ tranh tượng Phật là để giúp cho chúng ta tưởng nhớ đến quá vị Bồ đề và tinh tấn hành trì để bản thân của chúng ta cũng đạt được quả vị đó. Vì vậy chúng ta không nên dùng những tranh tượng thờ cúng để làm vật thế chấp, cho thuê hay mua bán giống như người ta mua bán những món hàng để kiếm tiền lợi sinh sống. Lợi nhuận do việc bán tranh tượng hay kinh sách Phật giáo nên được dùng để sắm tạo thêm tranh tượng hay in ấn thêm kinh sách, chứ không nên dùng để ăn những món ngon, mặc những bộ đồ mới, đẹp hay sang trọng.

Khi chúng ta chiêm ngưỡng các dạng tranh tượng khác nhau, vì vô ý thức chúng ta hay phân biệt "*Vị Phật kia thì đẹp còn vị Phật này xấu quá.*" Làm sao một vị Phật mà xấu được? Chúng ta có thể phê bình người tạc tượng hay vẽ tranh nhưng không thể phê bình dung mạo của một Đức Phật.

Cũng vậy, chúng ta không nên trân trọng, tôn kính những tranh tượng Phật đắt giá mà không màng đến những tranh tượng bị hư hại hay rẻ tiền hơn. Có một số người thích tôn trí hay thờ phượng những bức tượng đẹp và đắt tiền phía trước bàn thờ để được những người khách tâm tác khen: "*Ồ, đẹp và đắt giá thật!*" Tìm cách để được khen vì có những tượng thờ như vậy là một thái độ trần tục. Cứ như thế chúng ta còn có thể khoe nhiều thứ tài sản giá trị khác để cho người khác thần phục nữa.

2. Sau khi quy y Chánh Pháp, chúng ta không nên làm hại bất cứ loài sinh mạng nào. Một người tu thành Phật là để làm lợi lạc cho những người khác và chư Phật là những vị thương yêu những người khác hơn cả bản thân. Vì vậy nếu chúng ta có tâm kính ngưỡng chư Phật thì chúng ta phải theo gương chư Phật mà tôn trọng sự sống của tất cả vạn loại sinh linh.

Cũng vậy, chúng ta nên tôn trọng những bản kinh viết về con đường đưa đến đạo quả Bồ đề bằng cách gìn giữ kinh sách cho được sạch sẽ và để ở nơi cao ráo. Tránh việc dẫm lên kinh sách, để kinh sách dưới sàn nhà, hay quăng những quyển kinh sách đã cũ vào sọt rác. Những kinh sách đã cũ rách có thể được đốt hoá đi.

Lý do của việc tôn trọng như vậy không phải là vì giấy và mực của quyển sách tự chúng có giá trị thiêng liêng mà là vì những kinh sách này trình bày con đường đưa đến đạo quả Bồ đề mà chúng ta đang tu tập để đạt được. Kinh sách là nguồn dưỡng chất tâm linh của chúng ta. Lấy thí dụ chúng ta đã không đề thức ăn trực tiếp xuống sàn nhà vì sàn nhà là nơi dơ bẩn và vì chúng ta quý trọng thức ăn của mình. Tương tự như vậy, chúng ta cần trọng đối với kinh sách vì đề bảo vệ kinh sách khỏi bị dơ ướn, hư rách và vì nhớ lại tầm quan trọng của kinh sách. Đó là dưỡng chất nuôi dưỡng tâm hồn của chúng ta. Những lời hướng dẫn này làm cho chúng ta tinh giác hơn đối với cách thức mà chúng ta xử lý những sự vật xung quanh chúng ta.

3. Sau khi quy y Tăng Bảo, chúng ta nên tránh thân thiện với những người chỉ trích Đức Phật, Tôn Pháp và Hiền Thánh Tăng, hay những người thô bạo, những người làm hại người khác. Chúng ta tránh những người này không phải vì họ "quấy ác" nhưng vì tâm hồn chúng ta còn non yếu. Cụ thể chúng ta có thể thấy rằng mặc dầu chúng ta không còn muốn nói chuyện phù phiếm nữa nhưng nếu chúng ta tiếp tục thân thiện với những người nói chuyện phù phiếm thì chúng ta dễ dàng tiếp tục trở lại những thói quen xấu là nói chuyện phù phiếm.

Tuy nhiên chúng ta không nên chỉ trích hay thiếu tế nhị đối với những người ấy. Chúng ta có thể trải tâm từ ái đến với họ nhưng chúng ta không nên kết thân. Thí dụ, nếu một người đồng nghiệp chỉ trích việc tu tập của chúng ta, chúng ta có thể lịch sự và tử tế với người ấy trong công việc nhưng sau giờ làm việc chúng ta không kết bạn hay tạo thêm tình thân hữu và không thảo luận về việc tu học với người ấy. Ngược lại, chúng ta có thể thoải mái trao đổi ý kiến với những người có tâm thông thoáng muốn thảo luận về việc tu học để mở rộng tầm hiểu biết về cuộc sống.

Chư Bồ Tát và những hành giả đang chứng đạt A-la-hán quả thì không bị thối chuyển rơi rớt trở vào những tập quán quấy ác mê muội ngày xưa. Các ngài tìm cách tiếp cận thân thiện với những người thô ác để cứu độ họ mà thôi. Tuy nhiên, nếu công phu tu tập của chúng ta chưa vững chắc, chúng ta cần phải cẩn thận đối với môi trường mà chúng ta đang sống.

Cũng vậy, chúng ta nên tôn trọng những vị tăng ni đang nhiệt thành thực tập và làm sống động những lời Phật dạy. Tôn kính những vị này rất lợi lạc cho tâm hồn của chúng ta, giúp chúng ta mở rộng nhận thức để có thể nhận ra được những phẩm tính tốt đẹp, đồng thời học hỏi được nhiều điều từ kinh nghiệm và hành trạng của những vị xuất gia. Nhờ vào việc tôn kính ngay cả pháp phục mà những vị ấy đang mặc chúng ta sẽ có được niềm hoan hỷ và phấn khởi mỗi khi thấy hình bóng của Tăng Bảo.

Lời khuyên chung về Tam Bảo

Sau đây là những lời khuyên chung về việc tôn kính Ngôi Tam Bảo:

1. Để có thể luôn luôn tưởng nhớ tới Ngôi Tam Bảo và những đức tính thù thắng của Ngôi Tam Bảo, chúng ta nên thường xuyên thực hành pháp quy y Đức Phật, Tôn Pháp và Hiền Thánh Tăng. Có nhiều kinh sách trình bày những đức tính thù thắng của Ngôi Tam Bảo. Nếu chúng ta đọc kỹ những kinh sách đó thì chúng ta sẽ hiểu biết rõ ràng hơn về Ngôi Tam Bảo, nhận thức được những phương cách mà Ngôi Tam Bảo đã hướng dẫn và hỗ trợ cho chúng ta trong đời sống. Quy y Tam Bảo không phải là việc chỉ làm một lần là hoàn tất xong xuôi. Thật ra, quy y Tam Bảo là một tiến trình. Thông qua tiến trình này niềm tin của chúng ta đối với Ngôi Tam Bảo càng ngày càng sâu sắc và vững bền.

2. Để tưởng nhớ đến những ân đức của Ngôi Tam Bảo chúng ta nên sắm sửa phẩm vật cúng dường. Một số người có ý nghĩ rằng cúng dường Ngôi Tam Bảo là đáp tạ những ân đức mà Ngôi Tam Bảo đã thâm giúp cho họ và mong rằng Ngôi Tam Bảo sẽ cứu độ họ trong tương lai. Những người này đi đến chùa tháp và cầu nguyện: "*Bạch Đức Phật, con cầu nguyện Đức Phật cứu độ cho người thân của con được qua cơn bệnh tật và công việc làm ăn của con được hanh thông thì hằng năm vào ngày này con sẽ dâng cúng phẩm vật đến tạ lễ Ngài.*"

Đây là một ý nghĩ có chiều hướng không đúng pháp trong khi cúng dường các phẩm vật. Cúng dường không phải là một thương vụ làm ăn giữa chúng ta với Đức Phật với ý tưởng: "*Thưa Đức Phật, xin Ngài ban cho con những điều con mong ước rồi con sẽ chi trả để đáp tạ đầy đủ.*" Chúng ta nên cúng dường với một ý hướng cao khiết và có ý nghĩa hơn. Nghĩa là chúng ta nên cúng dường với ý hướng là để đoạn trừ tâm keo kiệt của chúng ta và để có được niềm vui của việc dâng cúng.

Một số người cúng dường như thế là họ đang thực hiện một thương vụ để làm ra phước hay một công ty để sản xuất ra phước. Những người này xem phước đức giống như một dạng tiền bạc hay một tài khoản của linh hồn nên họ nỗ lực tích lũy với một tâm trạng tham lam. Đây cũng là một ý hướng sai lầm. Việc tạo nên những phước nghiệp thì rất là lợi lạc và được Phật giáo khuyến khích nhưng điều quan trọng và luôn được khuyến khích lại là việc hồi hướng phước nghiệp đó để đem lại lợi lạc cho tất cả mọi người.

Một tập quán tốt và có ý nghĩa là việc cúng dường phẩm thực khi ngồi trước bữa ăn. Chúng ta hãy dừng lại và dành chút thời gian để quán chiếu thay vì chúng ta lập tức ngấu nghiến thức ăn cho thỏa mãn như những loài động vật đang đói khát. Khi cúng dường phẩm thực chúng ta niệm tưởng rằng: "*Thức ăn này giống như món thuốc để chữa nỗi khổ đói khát. Ta phải duy trì đời sống để có thể tu tập theo Chánh pháp và phục vụ cho tha nhân. Thức ăn chỉ nên là nguồn nhiên liệu giúp cho chúng ta hoàn thành ý nguyện phục vụ tha nhân.*" Chúng ta tiếp tục cầu nguyện: "*Bao nhiêu người đã ra sức cấy trồng, vận chuyển và nấu nướng. Họ là những người đã cống hiến công lao cho cuộc sống tốt đẹp; để đáp lại công lao của họ con nguyện sống một cuộc đời có ý nghĩa. Con xin được bắt đầu thực hiện được lời nguyện trên ngay bây giờ và ở đây bằng cách cúng dường thức ăn này lên Đức Phật với ý nguyện sẽ thành Phật để làm lợi lạc cho tất cả mọi người.*"

Sau đó chúng ta tưởng tượng rằng thức ăn này là món đề hồ trí tuệ, thanh tịnh và ngọt ngào, mang lại an lạc lớn lao. Chúng ta hãy hình dung ra một vị Phật có thân là ánh sáng hiện ra giữa trái tim của chúng ta rồi cúng dường món đề hồ này lên vị Phật đó. Để nghiêm trang và cảm ứng chúng ta tụng "**om ah hum**" 3 lần. Đây là câu thần chú biểu thị ân đức của thân hạnh, khẩu hạnh và ý hạnh của Đức Phật. Rồi chúng ta tụng bài kệ sau đây:

*Giờ đây con thọ thực,
Với lòng không tham, sân;
Không phải vì vui thích
Hương thơm và vị ngon.
Thức ăn như món thuốc,
Làm khỏe mạnh thân tâm.
Nguyện đạt thành chánh giác,
Lợi lạc khắp chúng sanh.
Đức Phật đáng Bôn sư,
Tối tôn và tối thắng.
Chánh pháp thật thâm thâm,
Con quy y, tán thán.
Chư Thánh Tăng dẫn đường,
Cao quý hơn châu báu.
Phẩm thực xin cúng dâng,*

*Lên ba Ngôi Tam Bảo.
Xin nguyện cầu cho con,
Và cho những người thân,
Trong muôn nghìn ức kiếp,
Ngôi Tam Bảo được gần.
Chúng con thành kính khẩn nguyện,
Ngày ngày có được cơ duyên cùng đường;
Tâm phấn chấn, phước thuận lương,
Ấn trên Tam Bảo mười phương chúng lòng.*

Chúng ta sử dụng trí tưởng tượng và có thể nhắm mắt lại trong khi tụng đọc; nếu ở một nơi công cộng thì chúng ta có thể không nhắm mắt và chỉ đọc thầm mà thôi.

3. Ý thức được lòng từ ái của Ngôi Tam Bảo, chúng ta nên khuyến khích người khác quy y Tam Bảo. Khi nhớ tưởng lại việc chư Phật đã khổ công tu tập trên con đường tìm đạo và chư Hiền Thánh Tăng đang ra sức thực hành Chánh pháp nhằm để cứu giúp cho mọi người thì chúng ta mới thấy được lòng từ mẫn của quý Ngài một cách rõ ràng. Các Ngài đã chỉ bày giáo pháp, hướng dẫn thực hành, nêu gương sống động và khích lệ chúng ta trên con đường đạo, công ơn ấy thật vô cùng to lớn.

Nhận thức được rằng quy y Tam Bảo và phụng trì giáo pháp đã mang lại lợi lạc cho đời sống của bản thân khiến cho chúng ta cũng muốn làm cho người khác có được may mắn và lợi lạc như chúng ta vậy. Tuy nhiên ép người khác phải đi nghe giảng kinh, thuyết pháp hay buộc người khác phải có cùng niềm tin với mình là việc bất thiện và thô bạo. Chúng ta không nên có lối suy nghĩ của cường quyền và thế lực: "*Tôn giáo của ta tốt hơn tôn giáo của mi. Ta sắp có thêm nhiều tín đồ hơn mi.*" Chúng ta không tranh hơn thua với những tôn giáo khác.

Chúng ta cũng không rơi vào cực đoan ngược lại là không chịu dẫn thân tiến hành thực hiện những hoạt động của Phật giáo chưa thực hiện và dừng lại những hoạt động Phật giáo đang thực hiện, không có ý định phổ biến giáo lý cho ai cả, không muốn phát triển thêm chút nào nữa hết dù điều kiện không đến nỗi quá bức ngặt. Nếu không ai chịu ra sức tổ chức và phổ biến những lời dạy của Đức Phật thì chúng ta đã chẳng bao giờ nghe được Chánh pháp. Chúng ta phải trọng ơn những người đã tạo cơ hội tốt để cho chúng ta tiếp cận với Phật pháp và có điều kiện thực hành những lời mà Đức Phật dạy.

Cũng vậy, chúng ta hãy trình bày cho người khác biết về giáo lý và những hoạt động của đạo Phật đồng thời khích lệ những người khác thực tập theo, nếu họ cảm thấy thích thú. Đối với những người chưa có chút ý niệm, không có quan tâm chút nào đối với đạo Phật thì chúng ta có thể dùng ngôn ngữ thông thường để diễn đạt những ý tưởng của Phật giáo. Thật ra về phương diện hành xử phổ quát thì đạo Phật có nhiều điều thuận với lý luận của đời sống xã hội và hợp với tôn chỉ của con đường đạo. Thí dụ, chúng ta trình bày cho người khác về những sai quấy của sự sân hận và phương thức đoạn trừ sân hận mà không phải vận dụng tới những từ chuyên môn của Phật giáo. Chúng ta trình bày những ưu điểm của tâm lòng rộng mở và những điểm tệ hại của tâm vị kỷ đối với tha nhân bằng ngôn ngữ phổ thông.

Hơn nữa, những người khác sẽ ghi nhận phong cách hành xử của chúng ta và có thể cảm thấy thắc mắc khi thấy chúng ta vẫn giữ được tâm thanh tịnh và an lạc trong những tình cảnh buồn khổ và nhiều áp lực. Chúng ta không cần phải thuyết một câu Chánh pháp nào, nhưng chỉ cần chúng ta hành xử với phong cách siêu thoát thì người khác sẽ thấy một cách sống động sự lợi lạc của việc tu tập theo Chánh pháp và có thể ngạc nhiên về phong cách hành xử của chúng ta. Có lần một vài người bạn của tôi nói: "*Bạn không nổi nóng khi chị ta đưa bạn ra phê bình à!*". Sau đó, những người này đã mở rộng tâm hồn để đón học đạo Phật.

4. Nhớ đến những quý ích và lợi lạc của việc quy y thì chúng ta nên quy y 3 lần vào buổi sáng và 3 lần vào buổi tối bằng cách tụng đọc bất cứ bài tụng quy y nào. Vô cùng cao quý là việc

khởi đầu một ngày bằng một hành động cụ thể có tính chất tích cực. Khi nghe tiếng chuông đồng hồ báo thức reo vang chúng ta hãy cố gắng đề khởi ý niệm đầu tiên, "*May mắn thay ta vẫn còn sống và còn có điều kiện tu tập Giáo Pháp. Ngôi Tam Bảo soi đường dẫn lối cho ta tiến bước đến đạo quả Bồ đề. Phương cách tốt nhất để ta sử dụng tinh lực của kiếp sống này là tu tập một tấm lòng nhân hậu đối với mọi người và tâm niệm lợi lạc quần sinh. Vì vậy hôm nay ta phải cố gắng hết sức để tránh các việc làm tổn hại người khác, đồng thời ta phải hết sức từ tế và làm cho mọi người được lợi lạc an vui.*"

Kể tiếp chúng ta có thể tụng 03 lần lời nguyện quy y và đề khởi ý nguyện xả thân bồ thí sau đây:

Con xin quy y chư Phật, Tôn Pháp, Hiền Thánh Tăng cho đến khi con viên thành đạo nghiệp. Nương nhờ các công đức mà con đã tạo được qua hạnh bồ thí và các tâm thái viển hành khác (đạo đức, kiên nhẫn, hy tấn, thiền định và trí tuệ), con nguyện đạt được quả Vô Thượng Bồ đề để làm lợi lạc cho vạn loại sinh linh.

Chúng ta dùng một ít thời gian vừa đủ để đề khởi những tâm niệm trên rồi tụng bài nguyện quy y tuy đơn giản nhưng lại có nhiều lợi lạc và ý nghĩa lớn đối với thời gian còn lại trong suốt ngày hôm đó. Chúng ta sẽ cảm thấy vui tươi hơn và giữ được niềm tin vững vàng đối với ý nghĩa của cuộc sống này. Đặc biệt trong trường hợp chúng ta không có tu tập thiền định mỗi ngày thì cách khởi đầu một ngày như trên lại càng có tác dụng vô cùng lợi lạc.

Trong buổi tối sau khi ôn lại những công việc mà chúng ta đã làm hôm ấy và buông xả những tâm thái nhiễu loạn đã phát khởi trong ngày cho đến khi ấy vẫn còn tồn đọng lại. Đây là lúc chúng ta nên quy y một lần nữa và đề khởi ý nguyện xả thân bồ thí.

Trước khi đi ngủ, chúng ta có thể quán tưởng báo thân rực rỡ hào quang của Đức Phật đang ngự trên cái gối của chúng ta. Đặt đầu của chúng ta vào lòng của Ngài rồi chúng ta chìm đắm vào giấc ngủ trong ánh sáng từ bi và trí tuệ êm dịu của Ngài.

5. Chúng ta nên làm tất cả mọi việc trong ý niệm giao phó bản thân cho Ngôi Tam Bảo. Khi tâm trí của chúng ta bị căng thẳng thì tốt nhất là chúng ta hình dung ra Đức Phật, thỉnh ý Đức Phật và tưởng tượng ánh sáng phát xuất từ kim thân của Đức Phật đang soi chiếu và thấm đẫm toàn thân của chúng ta. Nếu chúng ta đang tức giận, chúng ta có thể cầu nguyện và thỉnh cầu ngôi Tam Bảo gia hộ và dẫn đạo chúng ta.

Giao phó bản thân cho Ngôi Tam Bảo còn có nghĩa là chúng ta nhớ lại lời giáo huấn của Đức Phật và thực hành theo. Thí dụ, khi chúng ta trở nên tức giận chúng ta hãy nhớ lại những phương cách đề tu tập tâm kiên nhẫn. Nhờ đó chúng ta thay cảm giác ganh tỵ bằng cảm giác vui sướng khi thấy người khác có hạnh phúc và thành tựu những phẩm chất tốt đẹp. Việc tu tập theo Chánh pháp chính là nơi quy y thù thắng nhất vì tu tập theo Chánh pháp làm cho chúng ta có được những tâm thái chín chắn và hữu dụng, giải quyết được những rối khổ trong đời.

6. Chúng ta không nên buông xả việc quy y dù ở trong trường hợp mạng sống của chúng ta bị đe dọa; chúng ta cũng không nên làm bộ như buông xả chỉ để đùa thôi. Dù cho chúng ta có vui hay buồn thì điều quan trọng vẫn là giữ vẹn niềm tin và luôn luôn duy trì tâm khắng khít đối với Ngôi Tam Bảo. Một số người khi gặp cảnh vui hưởng những lạc thú trần gian hơi hợt bên ngoài của giác quan thì trở nên phóng đãng đến nỗi quên ngay việc tu tập theo Chánh pháp. Một số người khác khi gặp cảnh bất hạnh thì lại nhút nhát đến nỗi quên đi Ngôi Tam Bảo. Quên Ngôi Tam Bảo thì rất là tai hại vì chúng ta đã phản bội lại tâm nguyện của chính chúng ta là làm cho cuộc đời của chúng ta có an vui và hạnh phúc vững bền. Nhờ ý thức được rằng Ngôi Tam Bảo là nguồn hỗ trợ cho chúng ta trong suốt kiếp sống nên chúng ta luôn luôn đề Ngôi Tam Bảo ngự trị trong trái tim của mình dù cho chúng ta có phải đối mặt với một hoàn cảnh như thế nào đi nữa.

Tất cả những điều đã được trình bày trên đây có mục đích giúp cho chúng ta có được một kiếp sống nhiều ý nghĩa; cụ thể là giúp chúng ta ý thức được những tâm thái và hành động của bản thân. Dựa theo đó chúng ta dần dần tự rèn luyện bản thân và đạt được nhiều tiến bộ. Vô ích và phí sức là việc cảm thấy bản thân của mình có quá nhiều sai quấy và xấu xa; hiện sống không đúng theo những điều hướng dẫn ở trên một cách hoàn hảo. Cách phê phán bản thân như vậy chỉ làm cho chúng ta tự triệt tiêu những năng lực tiềm ẩn của mình mà thôi.

Thay vì làm như thế, chúng ta có thể học thuộc những điều được hướng dẫn ở trên rồi cố hết sức vận dụng những lời khuyên đó. Chúng ta cũng cần phải ôn lại theo định kỳ để làm cho tâm chúng ta khỏi sặc và sống động trở lại. Chúng ta có thể chọn ra một pháp cụ thể hay một điều cụ thể nào đó trong nội dung đã được trình bày ở trên để tập trung tu tập trong đời sống bình nhật suốt một tuần này. Tuần tới chúng ta có thể bổ sung thêm một điều nữa, và cứ như thế chúng ta có thể làm cho nếp sống tu tập càng ngày càng phong phú và càng ngày càng an vui tiến bộ. Theo phương pháp bổ sung như thế chúng ta dần dần xây dựng được những tập quán tốt trong việc tu tập tất cả những điều được hướng dẫn ở trên.

-ooOoo-

XI

GIỚI LUẬT

Có định hướng tốt cho nguồn năng lượng của chúng ta

Để giúp chúng ta có được định hướng tốt trong hành động, lời nói và nếp nghĩ, Đức Phật đã phác họa ra 10 loại thiện nghiệp và 10 loại bất thiện nghiệp. Ngoài ra, Đức Phật còn thiết lập bổ sung thêm 3 cấp độ giới phẩm. Cấp độ đầu tiên là những giới điều đưa cá nhân đến bến bờ giải thoát. Những giới điều này giúp chúng ta tránh xa những hành động quấy ác và những lời nói quấy ác. Cấp độ thứ hai là giới phẩm của Bồ Tát nhằm giúp chúng ta chế ngự tâm thái vị kỷ, quá ưu ái bản thân. Giới phẩm Mật Tông là cấp độ thứ ba có tác dụng đoạn trừ ảo tưởng và vọng niệm đối với các pháp, xem chúng là thông thường và có thể tự hiện hữu.

Mỗi giới điều đúng nghĩa phải là một niềm an vui chứ không phải là một gánh nặng. Giới điều không phải được thiết lập với mục đích để ngăn cản những phút giây vui sống và khiến cho chúng ta cảm thấy bị tước đoạt tự do. Mục đích của việc thọ giới là làm cho chúng ta tạo nên một sức mạnh nội tâm, giúp cho chúng ta đủ sức không làm những điều mà chúng ta không muốn làm. Một khi biết được rằng việc sát sinh, trộm cắp, lòng vị kỷ... chỉ gây hại cho bản thân chúng ta, cho người khác, trong hiện tại và tương lai thì chúng ta sẽ khởi ý muốn tránh xa những việc đó. Thọ lãnh những giới điều giúp cho chúng ta có thêm sức mạnh và nghị lực. Vì vậy có câu nói rằng giới luật chính là những món trang sức tạo nên uy nghi của người có trí.

Những giới điều đưa cá nhân đến bến bờ giải thoát

Để giúp con người chế ngự được những tâm thái nhiễu loạn và từ bỏ những hành vi quấy ác, Đức Phật đã ban hành 5 giới. Một vị Tỷ-kheo hay một vị Tỷ-kheo-ni có thể cử hành nghi thức truyền giới ngắn và đúng pháp cho cư sĩ tại gia. Nghi thức này giúp cho người cư sĩ chính thức quy y Tam Bảo: Đức Phật, Tôn Pháp và Hiền Thánh Tăng. Không nhất thiết khi quy y người Phật tử phải thọ đủ 5 giới. Tùy theo từng cá nhân một Phật tử tại gia có thể lãnh thọ một, hay vài giới, hay cả 5 giới dành cho cư sĩ tại gia: ưu-bà-tắc (nam cư sĩ) hay ưu-bà-di (nữ cư sĩ).

Năm giới lãnh thọ trọn đời là tránh xa:

1. sát hại sinh mạng,
2. lấy của không cho,

3. tà dâm,
4. nói dối,
5. dùng các chất say, gây nghiện.

Khi làm lễ quy y, một số vị đạo sư chỉ kèm thêm việc truyền ngay giới thứ nhất cấm sát hại sinh mạng và đề cho chúng ta quyết định có thọ giới nào hay tất cả 4 giới còn lại hay không. Còn những vị đạo sư khác thì truyền ngay tất cả 5 giới trong lễ quy y cho Phật tử.

Bốn giới đầu đã được miêu tả trong phần, "*Tứ thánh đề*" [*Tương ứng với Chánh nghiệp, Chánh ngữ và Chánh mạng thuộc Đạo đế*]. Giới thứ năm là từ bỏ rượu và các chất gây nghiện. Những chất này độc hại vì người bị chúng tác động sẽ không còn khả năng phân biệt được nẻo chánh đường tà. Rượu và chất gây nghiện khiến người ta nói những lời dữ dằn và có khi đánh đập vợ con.

Một số người cảm thấy ngần ngại khi thọ giới này vì e rằng sống trong xã hội có những trường hợp mà hầu như ai cũng phải uống chút rượu. Tôi không chắc là có bao nhiêu người thật sự muốn uống trong những bữa tiệc hay trong một buổi sinh hoạt kinh doanh. Nhiều người uống có lẽ chỉ vì nghĩ rằng người ta muốn thể chớ không phải xuất phát từ nhu cầu của chính họ. Hầu như không một ai muốn uống cả! Thật lòng mà nói, từ chối điều này không phải là việc khó. Không phải tất cả mọi người trong bữa tiệc bỗng khựng lại để trở mắt nhìn chúng ta chỉ vì chúng ta không uống đâu! Khi từ chối rượu, chúng ta đã nêu được một gương tốt cho những người quá lệ thuộc vào rượu. Dù gì đi nữa, chúng ta không cần phải cảm thấy xấu hổ khi hành xử theo những nguyên tắc riêng của chúng ta.

Có những cách giải thích khác nhau đối với thuốc lá. Trong Phật giáo Đại Thừa thì 5 giới này bao hàm cả việc cấm hút thuốc, nhưng trong Phật giáo Nguyên Thủy thì lại không cấm.

Trà và cà phê thì có thể được dùng. Tuy có chứa chất kích thích (caffeine) nhưng chúng không làm cho chúng ta bị mê muội. Chúng ta cũng có thể dùng ớt và các hương liệu khác.

Những cư sĩ cũng có thể thọ trì 8 giới điều trong thời gian 24 giờ. Lần đầu tiên thì chúng ta phải thọ giới từ một vị đạo sư đầy đủ giới pháp; tức là người ấy đã được truyền trao giới pháp chính thức từ một vị đạo sư đời trước. Chúng ta có thể truy nguyên nguồn gốc của dòng truyền thừa liên tục này và thấy rằng chính đức Phật là vị đã chế định và truyền dạy các giới điều này.

Đã được thọ lãnh 8 giới này lần đầu tiên từ một vị đạo sư có phẩm hạnh thì về sau chúng ta có thể tự lãnh thọ bằng cách quán tưởng ra rằng chúng ta thọ nhận giới từ chư Phật, Chư Bồ Tát và A-la-hán. Nghi thức thọ thì ngắn gọn và phải được cử hành trước khi bình minh. Giới phẩm đã thọ cũng chấm dứt vào lúc bình minh ngày hôm sau.

Nhiều người thích thọ Bát quan trai giới vào ngày Rằm và 30 của mỗi tháng mặc dầu giới Bát quan trai có thể thọ lãnh bất cứ ngày nào. Năm giới đầu của 8 giới này thì tương tự như 5 giới của cư sĩ nhưng có điểm đặc biệt là giới cấm tà dâm được đổi thành cấm hành dâm vì những giới điều này chỉ cấm trong thời gian một ngày mà thôi.

Giới thứ sáu là tránh dùng nước hoa, đồ trang sức và trang điểm, đồng thời cũng tránh việc ca hát, nhảy múa và âm nhạc. Giới điều này giúp cho chúng ta không bị xao lãng việc tu tập. Không được làm đẹp cho thân thể sẽ thúc đẩy chúng ta tu dưỡng cái đẹp trong tâm hồn, cái đẹp của lòng thương, của từ bi và trí tuệ. Nếu chúng ta ca hát, ngâm nga thì khi ngồi thiền những âm điệu cũng cứ du dương trong tâm của chúng ta.

Giới thứ bảy là không được ngồi hay nằm trên một cái giường hay cái sập cao và đắt tiền vì điều này có thể khiến cho chúng ta khởi tâm kiêu mạn, xem bản thân là cao trọng hơn người khác.

Giới thứ tám là không ăn đoàn thực sau giờ Ngọ và chỉ ăn chay mà thôi. Khi truyền giới Bát quan trai, một số vị đạo sư cho phép giới tử ăn một bữa Ngọ mà thôi, một số vị khác lại cho phép giới tử dùng bữa điểm tâm và bữa Ngọ. Một số vị đạo sư chỉ cho phép uống nước sau giờ Ngọ mà thôi, một số vị khác lại cho phép uống trà với tí sữa hay nước ép trái cây.

Mục đích của giới điều này là giảm thiểu tâm vướng mắc vào thức ăn đồng thời làm cho chúng ta tu tập thiện định hiệu quả hơn vào buổi tối vì nếu chúng ta ăn tối phù phệ thì chúng ta sẽ cảm thấy thân thể nặng nề và buồn ngủ.

Thọ trì giới điều thật là lợi lạc. Cứ hình dung ra thế giới quanh ta sẽ như thế nào nếu mọi người đều giữ giới thứ nhất, không bao giờ sát sinh! Thế giới này sẽ trở thành một thế giới hoàn toàn khác chỉ vì một giới điều như vậy. Khi chúng ta sống với giới điều thì những người chung quanh chúng ta được ảnh hưởng mạnh mẽ và tức thời: họ sống một cách an toàn và ổn định vì chúng ta đã quyết không làm hại họ nữa.

Hơn thế nữa, những giới điều khiến cho chúng ta ý thức hơn nữa những hành động, lời nói và những tâm thái của chúng ta. Giới điều khiến cho chúng ta hiểu rõ hơn về bản thân vì chúng ta sẽ trở nên ý thức về những hành vi đã trở thành tập quán của mình.

Cũng vậy, khi đã nhất định từ bỏ một số hành động nào thì chúng ta không cần phải cảm thấy hoang mang khi rơi vào tình thế bị cám dỗ làm một điều gì đó mà khi làm xong chúng ta sẽ hối hận.

Mỗi một phút giây chúng ta không tích cực làm điều gì vi phạm giới điều thì chúng ta đã huân tập những thiện nghiệp ngay cả lúc chúng ta đang ngủ. Chúng ta đã hạ quyết tâm mạnh mẽ là không làm điều đó và chúng ta đã tích cực giữ vững quyết tâm như vậy. Huân tập thiện nghiệp có nghĩa là chúng ta xây dựng nên nền tảng để chúng ta có thể đạt được những quả chứng và tạo nên nguồn năng lực khiến chúng ta mệnh chung an lành và tái sinh vào cảnh giới phúc lạc.

Nếu chúng ta đủ duyên lành và muốn trở nên tinh giác hơn đối với hành động và lời nói của mình thì chúng ta có thể xuất gia và thọ giới Sa-di (nếu là người nam) hay Sa-di-ni (nếu là người nữ). Giới phẩm này gồm có 10 điều, truyền thống Tây Tạng còn thêm vào những giới phụ, nâng tổng số lên đến 36.

Sau khi thọ giới Sa-di đó (một thời gian) vị xuất gia ấy có thể thọ giới đầy đủ để trở thành một Tỷ-kheo (nam giới) hay Tỷ-kheo-ni (nữ giới). Những dòng truyền thừa khác nhau thì thường có số lượng giới điều khác nhau. Trong cùng một dòng truyền thừa thì số lượng giới điều của tăng và ni cũng khác nhau.

Theo truyền thống sau khi thọ giới Sa-di-ni và trước khi thọ giới Tỷ-kheo-ni, người nữ phải thọ một giới phẩm trung gian gọi là Thức-xoa-ma-na, giới phẩm này gồm 12 giới điều ngoài những giới điều của một vị sa-di-ni. Sau khi thọ giới Thức-xoa-ma-na trong thời gian 2 năm thì vị ni ấy có thể thọ giới đầy đủ. Dòng truyền thừa của tất cả những giới phẩm ở trên đã được trao truyền giữa thầy và trò, không hề bị gián đoạn kể từ thời của Đức Phật cho đến ngày hôm nay.

Tuy nhiên, trong các nước theo Phật giáo Nguyên Thủy ở Đông Nam Á, dòng truyền thừa của ni bộ đã bị mai một trong nhiều thế kỷ qua. Ngày nay, ở Tích Lan những người nữ thọ 10 giới được gọi là *Dasasilmatas*. Ở Thái Lan, những người nữ thọ 8 giới được gọi bằng danh hiệu *Maejis*. Nhưng trong cả hai trường hợp này những giới điều đều được xem là giới cư sĩ mà thôi và những người phụ nữ này không được chính thức công nhận là những vị ni cô có đầy đủ giới phẩm. Tuy nhiên những vị có trách nhiệm đang xem xét việc đưa mạch truyền thừa Sa-di-ni, Thức-xoa-ma-na và Tỷ-kheo-ni từ hệ thống Phật giáo Trung Quốc du nhập vào hệ thống Phật giáo Nguyên Thủy ở trong nước.

Ở Tây Tạng, Phật giáo đã bắt đầu truyền giới Sa-di-ni cho phụ nữ, nhưng giới đàn truyền giới cho Tỷ-kheo-ni vẫn chưa có. Trong khi giới đàn truyền giới cho Sa-di-ni chỉ cần có 4 vị Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni là có thể thực hiện nhưng để lập giới đàn truyền giới cho Tỷ-kheo-ni thì phải cần đến 10 vị Tỷ-kheo-ni hay Tỷ-kheo mới thực hiện được. Vào thời bấy giờ những phụ nữ khó có thể vượt qua được rặng núi Hy-mã-lạp-sơn đầy gian khổ và hiểm nạn để đến những cao nguyên quanh năm tuyết phủ phía Bắc rặng núi này nên đại giới đàn truyền giới cho Tỷ-kheo-ni đã không đến được Tây Tạng.

Phật giáo Trung Quốc tiếp tục duy trì cả hai dòng truyền thừa Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni. Những năm gần đây, một số phụ nữ xuất gia theo truyền thống Tây Tạng và truyền thống Nguyên Thủy đã tìm đến Trung Quốc để thọ giới Tỷ-kheo-ni với những vị đạo sư Trung Quốc. Hiện nay, người ta đang nghĩ đến việc tái lập giới đàn Tỷ-kheo-ni bằng cách đưa dòng truyền thừa này từ Trung Quốc sang nhập vào hệ thống Phật giáo Nguyên Thủy và Phật giáo Tây Tạng.

Thời Minh Trị ở Nhật Bản giữa thế kỷ thứ 19, giới điều của Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni bị biến đổi mạnh vì khuynh hướng của chính quyền lúc ấy là muốn những người xuất gia lập gia đình. Vì thế mà cho đến bây giờ ở Nhật Bản có đủ dạng tu sĩ Phật giáo: có cả tăng lẫn ni, có những vị độc thân lẫn những vị có vợ con gia đình. Những giới điều mà họ lãnh thọ có số lượng sai khác tùy theo những dòng truyền thừa khác nhau.

Chỉ trừ trường hợp 8 giới là được lãnh thọ trong trọn một ngày, tất cả những giới điều khác đều được lãnh thọ trong suốt cuộc đời. Có thể xảy ra trường hợp vì không thấy trước được những hoàn cảnh mà một Tỷ-kheo hay một Tỷ-kheo-ni không còn khả năng lãnh giới điều đã lãnh thọ hay có lẽ không còn muốn giữ giới nữa thì vị ấy có thể thưa việc ấy với một vị đạo sư hay chỉ cần nói với một người có đủ trí để xin hoàn trả lại những giới điều mà mình đã lãnh thọ.

Ở Thái Lan có tục lệ là hầu hết những người nam đều trở thành những nhà sư và lãnh thọ giới điều trong thời gian 3 tháng, hay ít nhất là một lần trong đời. Họ thường làm như vậy khi họ là những thanh niên sắp sửa bước vào cuộc đời. Việc này tạo cho họ một nền tảng đạo đức nghiêm cần và cũng là một điểm lành lớn cho gia đình của họ. Vào ngày cuối của 3 tháng sống đời tăng sĩ xuất gia, những vị này hoàn trả lại giới điều và trở về cuộc sống trần tục.

Tất cả những giới điều kể trên - những giới điều của nam nữ cư sĩ và những giới điều của các thứ bậc tăng ni khác nhau - đều thuộc về Biệt giải thoát luật nghi, hay những giới điều hướng đến sự giải thoát tự thân. Động cơ căn bản để lãnh thọ những giới điều này là chí nguyện vượt thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Đây là những giới điều có tính phổ thông, chung cho tất cả những truyền thống Phật giáo nhằm điều chỉnh lại những hành động về thân và về lời nói của chúng ta. Không hề có sự sai khác trong việc truyền thọ giới pháp Biệt giải thoát luật nghi dù đó là Nguyên Thủy, Đại Thừa hay Kim Cang Thừa.

Trong truyền thống Đại Thừa có tập tục phát đại nguyện xả thân bố thí của Bồ Tát giới trước rồi mới lãnh thọ Bát quan trai giới sau. Thọ Bát quan trai giới theo cách đó được gọi là "Bát Đại Thừa giới." Những vị tăng ni không lãnh thọ 8 giới điều thông thường trong một ngày vì 8 giới điều đó đã được bao hàm trong giới cụ túc mà họ đang trì giữ thì tăng ni vẫn có thể lãnh thọ Bồ Tát giới này.

Giới điều của Bồ Tát

Trên nền tảng quy y hay một giới phẩm Biệt giải thoát luật nghi mà chúng ta đã thọ lãnh, chúng ta có thể tiến đến việc thọ Bồ Tát giới. Thọ Bồ Tát giới không chỉ với quyết tâm thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi mà còn có quyết tâm theo chí hướng đạt được quả vị Bồ đề để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Bồ Tát giới có tác dụng đặc biệt là chế ngự tâm thái vị kỷ. Bồ Tát giới không chỉ điều chỉnh những hành động về thân hay về lời nói mà còn tác động tới tư

tưởng và tâm thái. Như vậy Bồ Tát giới khó hành trì hơn so với các giới phẩm thuộc Biệt giải thoát luật nghi.

Bồ Tát giới chỉ riêng có trong Phật giáo Đại Thừa mà thôi. Cư sĩ, Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni đều có thể thọ Bồ Tát giới. Mặc dầu bản chất của những giới phẩm Bồ Tát là giống nhau nhưng số giới điều trong dị bản của Tây Tạng và Trung Quốc lại khác nhau. Khi thọ lãnh những giới điều này chúng ta phải có quyết tâm hành trì cho đến khi thành chánh quả mới thôi. Nhưng chắc chắn chúng ta cần phải thọ giới lại mỗi khi tái sinh qua một kiếp sống mới!

Trung Quốc có tục lệ đốt liễu trên đầu những Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni và đốt liễu trên tay của những người cư sĩ vào buổi tối trước khi họ thọ lãnh Bồ Tát giới. Việc đốt liễu này để lại những vết sẹo tròn như đầu đũa xếp ngay hàng thẳng trên đầu hay trên tay. Trên đầu có khi là 3 vết thẳng 1 hàng từ trên xuống, có khi là 6 vết xếp thành 2 hàng từ trên xuống, có khi là 9 vết xếp thành 3 hàng từ trên xuống. Đặc biệt chỉ trong truyền thống Phật giáo Trung Quốc mới có tập tục này, những truyền thống Phật giáo khác không có. Việc đốt liễu này được thực hiện bằng cách đặt những miếng nhang nhỏ đang cháy trên đầu hay trên cánh tay, rồi để cho chúng cháy sâu vào da. Một số vị muốn đốt nhiều hơn trong khi những vị khác chỉ muốn đốt ít thôi. Nhưng chúng ta nên biết rằng không phải đốt liễu nhiều là tu lâu, tu cao; đốt liễu ít là người mới tu, hay là tu cấp thấp.

Mặc dầu nghi lễ này có vẻ khủng khiếp đối với một số người nhưng thật sự không ghê gớm như họ nghĩ. Có lẽ vì cả chùa lúc ấy tụng kinh, niệm Phật vang rền và người đang bị đốt cũng không để ý gì đến sự đau đớn của bản thân.

Nghi lễ này có 3 ý nghĩa: Một, vì Bồ Tát giới hướng đến việc chúng được đạo quả Vô Thượng Bồ đề để làm lợi lạc cho tha nhân nên chúng ta phải luyện tập tâm dũng cảm, chịu đựng sự đau đớn trong quá trình làm ích lợi chúng sinh. Rõ ràng đây không phải là một chủ trương hành xác. Không phải chúng ta tìm kiếm cảm giác đau đớn mà đúng hơn là chúng ta thực tập đối mặt với những nghịch cảnh. Trong quá trình giúp ích cho người khác sau khi thọ giới Bồ Tát, tức là giới xả thân bố thí, chúng ta phải có khả năng chịu đựng được đau đớn và khổ sở. Chịu đựng cơn đau do nhang cháy trên da đầu biểu hiện sự dũng cảm và quyết tâm của chúng ta trong việc giúp đỡ cho tất cả người khác bất kể chúng ta phải trả giá như thế nào.

Hai, điều này biểu trưng cho việc chúng ta cùng đường xác thân này lên Đức Phật. Chắc chắn là Đức Phật không xem đó là việc cần phải làm và cũng không yêu cầu chúng ta thực hiện nghi lễ có vẻ đau đớn như vậy để chứng tỏ lòng thành. Ở Trung Hoa nghi lễ này rất phổ biến và biểu thị cho việc chúng ta sẵn sàng xả thân bố thí theo lời dạy của Phật. Thông thường chúng ta rất dấm trước và bảo bọc thân thể của chúng ta. Việc đốt liễu biểu trưng ý nghĩa rằng tâm dấm trước và luyện ái đó của chúng ta đã bị đoạn trừ qua việc chúng ta dâng cả thân tâm lên cúng dường Đức Phật.

Ba, ý nghĩa này mang tính thực tiễn. Ngày xưa ở Trung Hoa, chư tăng và các vị ni ít bị ràng buộc theo luật pháp ở thế gian mà bị ràng buộc rất chặt chẽ theo giới luật của nhà Phật và nội quy của Tăng viện. Tuy nhiên, chính quyền cũng như Tăng viện đều không muốn những phạm nhân giả dạng tăng ni để trốn tránh hình phạt của pháp luật. Do vậy, truyền thống đốt liễu trên đầu của chư tăng ni đã được thiết lập ở Trung Hoa để cho người ta phân biệt được dễ dàng người xuất gia chân chính và người gian tà giả dạng xuất gia.

Giới điều của Mật Tông

Bộ giới luật thứ ba gồm những giới điều của Mật Tông. Giống như những giới điều của Bồ Tát, những giới điều của Mật Tông cũng giúp cho chúng ta kiểm soát những hành động về thân, về lời nói và về ý tưởng. Giới pháp này chủ yếu nhằm đến việc đoạn trừ những ảo tưởng và ảo tưởng. Những cái khiến cho chúng ta thấy các pháp là thông thường, thực hữu và qua đó ngăn cản, không cho chúng ta chứng đạt đạo quả Bồ đề. Hành trì nghiêm nhặt những giới luật

của Mật Tông là điều khó thực hiện. Tuy nhiên, lợi lạc do việc hành trì đem lại cũng vô cùng to lớn.

Các giới điều của Mật Tông được truyền thọ thông qua một số lễ nghi nhập môn chỉ có trong truyền thống Mật Tông mà thôi. Để được truyền thọ giới pháp của Mật Tông, trước đó chúng ta phải thọ lãnh một số hay tất cả những giới điều thuộc Biệt giải thoát luật nghi và những giới điều của Bồ Tát. Chúng ta thệ nguyện giữ gìn những giới điều của Mật Tông cho đến khi chúng ta đạt được quả vị giác ngộ hoàn toàn.

Thọ giới

Lãnh thọ bất cứ bộ giới luật nào là việc làm hoàn toàn mang tính tự nguyện. Để thọ giới chúng ta phải nhận thức được những lợi lạc của một đời sống có đạo đức. Có vô số những điều lợi lạc nhưng có thể nói tóm lại rằng sống đời đạo đức đưa chúng ta đến giải thoát, giác ngộ và khiến chúng ta có thể làm lợi ích cho người khác.

Một số người ngần ngại trong việc thọ giới vì cảm thấy rằng khó có thể giữ gìn giới luật một cách hoàn hảo sau khi thọ giới. Chúng ta không nên kỳ vọng rằng chúng ta sẽ trở nên hoàn hảo ngay từ phút đầu. Nếu chúng ta có thể giữ gìn những giới luật hoàn hảo ngay từ phút đầu sau khi thọ giới thì chúng ta không cần thọ giới nữa vì chúng ta đã là một vị A-la-hán hay một vị Phật rồi. Chúng ta thọ lãnh những giới điều chính là vì chúng ta chưa có thể giữ giới một cách hoàn hảo được. Nhưng qua quá trình cố gắng thì những hành động, lời nói và tâm thái của chúng ta sẽ dần dần được uốn nắn theo chiều hướng thanh tịnh.

Ngược lại, chúng ta không nên thọ giới nếu chúng ta hoàn toàn không có khả năng giữ giới. Là một việc làm sai lầm, nếu chúng ta cố cưỡng thọ giới mà không có chút khả năng gìn giữ! Chúng ta cần có một thái độ cân phân chín chắn. Ví dụ như một đứa bé muốn ăn một miếng dưa hấu nhưng lại không dám vì thấy trái dưa ấy to quá. Không dám nghĩ đến ăn dưa nữa thì đứa bé quả thật đã mất đi một cái gì có ích lợi. Ngược lại nếu đứa bé muốn nhét cả trái dưa to vào miệng ngay tức khắc thì đứa bé sẽ bị nguy hiểm. Nhưng bằng cách đưa vào miệng từng miếng vừa chừng thì đứa bé dần dần được no đủ và khỏe mạnh. Tương tự như vậy, chúng ta nên thọ lãnh dần dần những giới điều tùy theo năng lực tu tập của chúng ta.

Để gìn giữ những giới mà chúng ta đã lãnh thọ, chúng ta cần phải chánh tâm và tinh thức. Trường hợp lỡ sai phạm, chúng ta có thể áp dụng 4 sức mạnh đối trị - hối lỗi, quy y và chí hướng xả thân bồ thí, lấy công chuộc tội và quyết định không tái phạm - để tẩy sạch những dấu ấn xấu trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Bốn sức mạnh đối trị này đã được miêu tả trong chương trước đây khi thảo luận về vấn đề nghiệp.

Những giới điều được xem là những món trang sức cho một hành giả chân chính. Ngay cả khi chúng ta không muốn thọ giới thì việc từ bỏ 10 bất thiện nghiệp cũng để lại những kết quả tốt đẹp tức thời trong đời sống của chúng ta. Những người xung quanh chúng ta sẽ nhận ra sự khác biệt trong phong cách mà chúng ta hành xử và gia tăng niềm tin và sự kính trọng đối với chúng ta. Tâm hồn của chúng ta sẽ yên tĩnh hơn và dễ tập trung hơn khi chúng ta thiên định. Hành xử đạo đức thật sự là nền tảng cho tất cả những hạnh phúc dù là tạm thời hay miên viễn. Đức Phật đã nói:

*Dàn hương cùng với hương trầm,
Hương sen thơm dịu, suốt năm hương lái.
Hương thơm đức hạnh xa bay;
Thơm hơn tất cả, dạt trời ngát hương.*

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 25-12-2005



Tâm lòng rộng mở **THUẦN HÓA TÂM HỒN**

Nguyên tác: Taming the Monkey Mind

Tác giả: Thupten Chodron

Dịch giả: Thích Minh Thành

Phân Ba

TRUYỀN THỪA LỜI PHẬT DẠY

Trong những phần trước chúng ta đã nhìn thấy được những tinh yếu của những lời Phật dạy cũng như cách thức áp dụng những tinh yếu đó vào cuộc sống của chúng ta trong thế kỷ này. Nhưng chúng ta có thể thắc mắc về cội nguồn của đạo Phật và về phương thức mà đạo Phật thuần chất đã được truyền thụ cho đến thế hệ hiện nay của chúng ta. Tại sao lại có nhiều truyền thống khác nhau trong Phật giáo và những truyền thống đó là gì? Đạo Phật đã được hành trì như thế nào ở những nước khác nhau? Tất cả những vấn đề trên sẽ được thảo luận trong phần này.

-ooOoo-

XII. CUỘC ĐỜI CỦA ĐỨC PHẬT

Cảm kích tất cả chúng ta

"Đức Phật đã miêu tả những chân lý có giá trị muôn đời và đã phát huy những đạo lý không chỉ cho Ấn Độ mà còn cho cả nhân loại. Đức Phật là một trong những vị chân nhân đạo đức vĩ đại nhất xuất hiện trong thế gian này" (Albert Schweitzer, học giả người Pháp về thần học và triết học đã đoạt giải Nobel).

Đời sống của những bậc chân nhân đã nâng cao giá trị của loài người chúng ta. Thật là một ân phước, những vị ấy đã xuất hiện và sinh sống giữa loài người chúng ta. Tiêu sử của những bậc chân nhân như vậy làm cho chúng ta phấn chấn. Những vị ấy đã chỉ bày phương pháp để chúng ta vượt qua những khó khổ và làm lợi lạc cho tha nhân. Chúng ta có thể tìm thấy rằng những việc xảy ra trong đời sống của Đức Phật có nhiều việc tương tự với những gì chúng ta đang gặp phải trong cuộc sống, tương tự với những nỗ lực mà chúng ta đang thực hiện để tu sửa bản thân.

Sinh ra năm 560 trước tây lịch (TL), Đức Phật là một thái tử thuộc hoàng tộc Thích-ca của xứ Ca-tỳ-la-vệ, ngày nay là Nepal. Trước khi mãn nguyệt khai hoa, mẹ của thái tử nằm mộng thấy một số điềm lành. Chuyện kể rằng khi vừa mới sinh ra, thái tử bước đi bảy bước và tuyên bố: "*Đây là lần tái sinh cuối cùng của ta.*"

Một số người cảm thấy vô cùng sung sướng khi được nghe kể về những điều mầu nhiệm xảy ra trong lúc Phật đản sanh cũng như đời sống sau này của Đức Phật; đó là những điều biểu thị cho những thành tựu tâm linh của Ngài. Một số người khác thì lại nghi ngờ vì những mầu chuyện như vậy chưa được giải thích về phương diện khoa học.

Đây là vấn đề mà chúng ta có thể tranh luận bất tuyệt, nhưng làm như vậy là đi lạc đề. Điều quan trọng là chúng ta tu tập và thành tựu được những phẩm chất cao thượng bằng cách sống theo Chánh pháp. Những giai thoại kể về những bậc thánh nhân chỉ nên là nguồn cảm hứng. Những giai thoại đó có thể làm gương mẫu sống động giúp chúng ta phát triển đời sống tâm linh. Tốt nhất là bạn nên xem những giai thoại có nhiều tính chất mẫu nhiệm huyền bí đó là nguồn phấn khích tích cực và làm cho chúng ta hưng phấn hơn, có lợi cho cuộc sống. Nếu bạn không thể thấy theo chiều hướng như vậy thì cũng không phải là vấn đề quan trọng. Trong những giai thoại kể về Đức Phật, bạn hãy tập trung tâm ý vào những đoạn mà theo bạn là có ý nghĩa nhất.

Mẹ của Ngài mệnh chung bảy ngày sau khi đản sinh. Ngài được người mẹ kế là Kiều Đàm Di săn sóc nuôi dưỡng. Một nhà hiền trí nói với cha Đức Phật (vua của thành Ca-tỳ-la-vệ) rằng đứa trẻ sau này sẽ là một người kiệt xuất vĩ đại: hoặc là một vị hoàng đế vĩ đại với quyền lực về kinh tế, chính trị và xã hội, hoặc là một thánh nhân vĩ đại với trí tuệ và từ bi dắt dẫn mọi người trên con đường tâm linh.

Nhà vua mong muốn con của mình đạt được điều tốt đẹp nhất; và theo quan điểm của nhà vua, điều tốt đẹp nhất là quyền lực và giàu có hơn người. Rõ ràng là nhà vua không thấy được giá trị của sức mạnh tâm linh và năng lực tâm linh của thái tử. Nhà vua đã xây dựng nên một cuộc sống tốt đẹp nhất (theo quan điểm của bản thân nhà vua) để cho thái tử được hưởng thụ và trưởng thành. Trong cuộc sống này, thái tử Tất-đạt-đa có tất cả mọi thứ mà đồng tiền có thể mua được. Tất cả mọi điều không được ưa thích đều bị tổng ra ngoài bức tường bao kín cung điện và thái tử không được phép ra ngoài thành vì vua cha sợ rằng thái tử sẽ phải chạm mặt với thực tế cạnh tranh nghiệt ngã của đời sống và e rằng những điều ấy làm cho thái tử không được vui.

Khi còn là một đứa trẻ, thái tử Tất-đạt-đa đã là người từ ái và thành công về cả hai phương diện võ nghệ và văn tài. Lớn lên, Ngài lập gia đình và có một đứa con. Từ thành công này đến thành công khác, trong mọi phương diện, thái tử đã đáp lại những kỳ vọng của gia đình và xã hội. Vì vậy, đối với mọi người Ngài là hiện thân của "thành công."

Một ngày nọ, thái tử cùng với người đánh xe vượt qua khỏi cấm thành, Ngài thấy một người già da nhăn, ốm yếu, lưng còng, hôi hám đang đi trên đường. Đối với một thái tử được bảo bọc kỹ lưỡng thì đây là một cảnh trạng vô cùng lạ lẫm trong cuộc đời vì những người già cả như thế này từ lâu đã bị cấm bên mảng vào bên trong bức tường của cấm thành. Khi thái tử hỏi người đánh xe về người già ấy thì biết được rằng mọi người đều không thể tránh khỏi quá trình già yếu, rệu rã và hôi hám. Trở về hoàng cung, thái tử trở nên lặng lẽ, trầm mặc hơn. Thế là thứ hạnh phúc toàn vẹn ở thế gian mà lâu nay vua cha chủ động xây dựng và thái tử "được" uốn nắn theo để ước mơ đã vỡ tan như bong bóng nước trong mưa.

Một ngày khác, thái tử lại cùng với người đánh xe phiêu lưu ra ngoài và thấy một người bệnh hoạn đang rên rỉ trong cơn đau nhức. Khi hỏi ra thái tử biết được rằng mọi người đều bị nhiều loại bệnh tật rình rập, chi phối, áp đảo; cuối cùng bị bệnh tật làm cho mệt mỏi, tê liệt và ngã quỵ, mặc dù không ai muốn như vậy cả.

Ra ngoài thành lần thứ ba, Ngài thấy một xác chết. Người đánh xe giải thích cho Ngài biết rằng chết là điều không thể tránh khỏi và tất cả chúng ta đều phải từ bỏ thân thể này, từ bỏ trần gian này với những thú vui và những gì thân ái yêu thương nhất. Nghe vậy thái tử cảm thấy kinh khiếp, hãi hùng. Ngài bỏ nết suy nghĩ do vua cha tác động và lèo lái; Ngài bắt đầu tự đề khởi nết suy nghĩ riêng về ý nghĩa của đời người: người ta không có chọn lựa nào khác ngoài cảm giác già nua, đau bệnh và chết ư! Thế thì tất cả những của cải vật chất, tất cả những quyền lực và uy thế mà Ngài đang có chẳng còn nghĩa lý gì nếu chúng không chống lại được già nua, xấu xí, rệu rã; không chống lại được bệnh hoạn, suy kiệt và hôi hám; không chống lại được dấu chấm hết của mạng sống, gục ngã, xuôi tay? Ngài nhận ra rằng ngay cả gia đình, bè

bạn, mặc dầu họ dành cho Ngài một tình thương yêu vô bờ bến, nhưng họ không thể bảo vệ Ngài thoát khỏi già, bệnh và chết. Họ cũng chẳng bảo vệ được bản thân của họ nữa mà.

Trong chuyến đi ra ngoài thành lần thứ ba, Ngài thấy một khất sĩ ăn mặc đơn giản, thanh bần. Người đánh xe giải thích rằng đây là một người đã bỏ lại sau lưng những phiền lụy của đời sống trần gian, đang đi tìm ý nghĩa của cuộc đời và giải pháp cho những vấn đề của nhân sinh theo một phương pháp thánh thiện và trong sạch nhất.

Đêm hôm đó sau một buổi đại yến linh đình, Ngài nhìn thấy cảnh tượng những vũ nữ xinh đẹp huy hoàng đầu hôm, giờ đây đang nằm sóng soài ngủ quên, có nàng ngái ngủ, ú ớ chuyện đầu đầu, có nàng phát ra tiếng thở nặng nề, mê mệt. Nàng nào cũng tóc tai rũ rượi sau một đêm dài mùa hát. Những yêu kiều, tươi tắn, rực rỡ trong buổi yến tiệc vừa rồi tẻ ra chỉ là sự căng nụ và bùng nở của một loài hoa rồi sau đó... Nhìn thấy sâu xa thực chất của những biến thái khác nhau đó, Tất-đạt-đa quyết định phải tìm cho ra giải pháp cho cái bản chất bất như ý của cuộc đời. Ngài thấy việc đắm chìm trong dục lạc giác quan là vô nghĩa và vô vọng vì một ngày nào đó, người sống với những tham đắm ấy phải chết và bỏ lại tất cả. Những người ấy chưa từng trải nghiệm và không bao giờ có thể trải nghiệm toàn bộ năng lực tiềm ẩn của con người.

Thái tử bước giã biệt người vợ và đứa con thân yêu rồi cùng với người đánh xe rời khỏi hoàng thành. Cởi bỏ y phục và đồ trang sức đế vương của một thái tử, Ngài khoác lên mình mảnh áo đơn sơ rồi cất tóc, quyết tâm tìm ra lời giải cho những bí mật của cuộc đời. Trước hết, Ngài lên đường đi tìm kiếm một vị đạo sư.

Trong những năm đầu, Ngài thọ học với những vị đạo sư thiên định nổi tiếng nhất thời bấy giờ và đạt được những thành tựu thập phần viên mãn theo giáo lý của những vị này. Thế nhưng tâm thức của Ngài vẫn chưa thoát khỏi vòng vây của tham lam, sân hận và si mê, vẫn còn bị trói buộc trong "có không còn mất". Để xoay sở tìm lối thoát siêu vượt lên, Ngài quyết định tu tập theo những pháp môn tốt cùng của khổ hạnh. Cùng với năm người bạn, Ngài tu tập theo pháp môn thiên định ròng rã 6 năm, hạn chế tối đa việc ăn uống. Mặc dầu Ngài đạt được những tầng thiên định cao thượng nhất đương thời nhưng tâm trí Ngài vẫn không được giải thoát hoàn toàn. Bằng kinh nghiệm của chính bản thân sau nhiều năm tháng cần khổ tu tập, Ngài nhận ra rằng hành hạ bản thân không phải là nền tảng của sự chứng đạt tâm linh, ngọn nguồn của Vô Thượng Giác.

Chánh Đẳng Chánh Giác

Từ bỏ đường lối khổ hạnh cực đoan, sức khỏe dần dần hồi phục trở lại, Ngài liền đi đến Bồ đề đạo tràng thuộc khu vực Đông Bắc Ấn Độ rồi ngồi tĩnh tọa dưới cội cây Bồ đề. Với hùng lực và quyết tâm cao nhất, Ngài dũng mãnh phát nguyện không bao giờ đứng dậy rời khỏi chỗ thiền tọa khi chưa được giác ngộ hoàn toàn.

Câu chuyện kể tiếp rằng Ma vương, chủ tể của loài ma, đã xua lực lượng đến ngăn cản, không cho Ngài tiếp tục thiên định. Chúng ta có thể xem Ma vương là những thế lực từ bên ngoài đến để gây trở ngại cho chúng ta hay là một phần tâm thức của chính chúng ta còn phân vân, chấp thủ và u mê. Một trận chiến xảy ra giữa Đức Phật và quân đội của ma, giữa sáng suốt và u mê, giữa thánh thiện và phàm tình, tục lụy. Trận chiến này có nhiều ý nghĩa đối với những tâm hồn nhạy bén với những giá trị tâm linh và là nguồn khích lệ đối với những người hướng thiện, muốn chống lại những tham lam thấp kém.

Trước hết, Ma vương đã đưa ra những chiến binh hung hãn nhằm chặn đứng việc thiên định của Ngài, nhưng Đức Phật đã chuyển hóa những vũ khí của ma quý thành một trận mưa hoa thơm ngát. Điều này có thể hiểu là nỗi sợ hãi và tính chất sân hận trong tâm thức của chúng ta có thể dùng lòng yêu thương để chế ngự và chinh phục.

Kể đến, Ma vương đã gửi những nàng con gái khá ái và ngon nà, xinh tươi và thơm tho như mộng đến để làm cho Bồ Tát phải bị lôi cuốn mà xao lãng tâm ý, hầu phá vỡ tâm thức tập trung cao độ của Ngài. Nhưng Tát-đạt-đa đã chuyển hóa những nàng con gái kiều diễm này thành những cái túi đựng đồ đang trong quá trình hư mục và bắt đầu tiết ra mùi hôi thúi. Nhục nhĩ và xấu hổ, chúng lẫn trốn tức thì. Cần nhắc nhở rằng lòng ham muốn của chúng ta sẽ không còn một chút sức lôi cuốn khi chúng ta nhìn xuyên thấu qua lớp vỏ hào nhoáng bên ngoài của những đối tượng mà chúng ta chấp thủ, ái luyến.

Cuối cùng, Ma vương đã tấn công đến tư cách và nhân thân của Bồ Tát; nó đặt vấn đề Bồ Tát có đủ thiện nghiệp sâu dày, tư cách để ngồi chỗ đó hay không. Tát-đạt-đa đã dùng tay chạm lên quả địa cầu, vị nữ thần của quả đất xuất hiện, xác nhận rằng Ngài đã huân tập đầy đủ phước đức và thiện nghiệp sâu dày. Điều này biểu thị rằng những nghi ngờ do dự của chúng ta sẽ tan biến nếu chúng ta dựa trên nền tảng của thực tại, tức là chính cái thực tại mà chúng ta đang sống, đang sống trong, đang sống với. Chính cái thực tại mà chúng ta đã vượt qua được bức màn ảo giác và thiên kiến, cổ chấp; chính cái thực tại đã được chúng ta nhìn xuyên thấu được bản chất tâng ăn của nó. Bị thất bại, Ma vương bỏ đi.

Trong đêm đó, Bồ Tát tiếp tục thiền định, dần dần tẩy sạch tâm tư khỏi các cấu uế sau cùng tinh tế của vô minh và chấp ngã. Bình minh hôm ấy Bồ Tát đạt được Phật quả Vô Thượng Chánh Đẳng Giác, tức là đã đoạn trừ hoàn toàn tất cả các cấu nhiễm trong tâm tư và đã thành tựu viên mãn mọi đức tánh thù thắng tối cao.

Ban đầu Đức Phật cảm thấy ngần ngại trong việc tuyên thuyết giáo pháp, không biết người nào có thể hiểu được kinh nghiệm phi thường này hay không? Lúc ấy, có những vị thiên do Phạm thiên dẫn đầu xuất hiện và thỉnh cầu Phật thuyết giảng, nói rằng chắc chắn sẽ có những người có tâm hồn trong sáng, ít nhiễm bụi trần, khi nghe được giáo pháp, những người ấy sẽ có được lợi lạc.

Khi biết rằng năm người bạn ẩn sĩ đã từng cùng tu khổ hạnh chung với mình đang ở Sarnath, Đức Phật du hành tới nơi ấy. Nhận ra Đức Phật từ xa nhưng năm người bạn ẩn sĩ này vẫn còn giữ trong lòng cảm giác giận hờn và khinh ghét vì trước kia họ là những người từng chứng kiến sự kiện Đức Phật giảm hẳn khổ hạnh đến mức độ gần như bỏ luôn lối tu cổ điển này. Họ nêu lên ý kiến chung là không tiếp đón Đức Phật. Tuy nhiên khi Đức Phật đến gần, khi được diện kiến tôn nhan sáng rỡ hào quang từ bi và trí tuệ của Đức Phật thì cảm giác giận hờn và thành kiến xa xưa của họ tan biến như mây mù trước ngọn gió ban mai mát mẻ thanh lương. Thay đổi hẳn thái độ, năm người bạn ẩn sĩ khổ hạnh tiếp đón Đức Phật nồng nhiệt, thập phần kính ngưỡng. Nhân duyên chín muồi Đức Phật tuyên bố bài pháp thoại đầu tiên, khởi sự sự nghiệp truyền bá giáo pháp vô thượng.

Bài pháp thoại đầu tiên này nói về Tứ thánh đế. Năm vị ẩn sĩ bừng tỉnh ngộ và xin được thọ giáo tu hành theo Đức Phật. Chẳng bao lâu sau đó cả năm vị đều chứng được quả vị A-la-hán. Như thế, cộng đồng Tăng-già đã được chính Đức Phật thành lập.

Suốt 45 năm còn lại, Đức Phật du phương giáo hóa khắp mọi nơi thuộc miền Bắc Ấn Độ. Mọi người, thuộc mọi thành phần xã hội đều có thể xin quy y, theo về với Ngôi Tam Bảo để sống cuộc đời lợi lạc an vui, tu tập theo những lời của Đức Phật dạy bảo. Một ngày nọ, Ngài quay trở về thành Ca-tỳ-la-vệ để thuyết pháp độ cho gia đình. Nghe được những buổi pháp thoại do Đức Phật tuyên thuyết vua Tịnh Phạn cũng đạt được nguồn phước lạc vô biên. Nhà vua phát tâm quy y Tam Bảo và tu hành theo lời dạy của Đức Phật. Người con trai là La-hầu-la cũng xuất gia trở thành vị Tỷ-kheo và sau này trở thành vị đệ nhất về mật hạnh.

Sau khi Tịnh Phạn Vương qua đời, di mẫu của Đức Phật cùng với 500 nữ nhân dòng họ Thích-ca xin được xuất gia. Ban đầu Đức Phật từ chối, có lẽ là vì Ngài không muốn rằng di mẫu có ý định xuất gia chỉ vì nỗi đau khổ do vua Tịnh Phạn, chồng bà, mới vừa qua đời.

Kiều Đàm Di mẫu đã thể hiện quyết tâm và ý chí xuất trần cao độ của mình. Bà cùng với 500 nữ nhân cạo sạch tóc, mặc y vàng đi bộ theo Đức Phật hàng trăm dặm từ thành Ca-tỳ-la-vệ đến Tỳ-xá-ly. Ananda, người thị giả trung thành và đắc lực của Đức Phật đã hỏi Phật rằng phụ nữ có khả năng chứng được quả vị A-la-hán không. Đức Phật trả lời rằng phụ nữ có khả năng chứng quả A-la-hán. Sau đó, Đức Phật cho phép đoàn phụ nữ này được gia nhập tăng đoàn. Như thế, giáo đoàn ni được thành lập, mở cửa ngõ giải thoát cho mọi người phụ nữ có thiện duyên. Da-du-đa-la cũng xuất gia vào ni đoàn và cũng đắc được quả vị A-la-hán cao quý.

Phật giáo tác động vào xã hội

Nhìn từ nhiều khía cạnh, Đức Phật là một nhà cách mạng xã hội trong thời đại đó. Ngài lên tiếng đã kích mạnh mẽ các nghi lễ cầu cúng mang nặng tính hình thức; khiến người ta phải suy nghĩ đến mục đích của các buổi tế lễ Bà-la-môn đương thời đang được tiến hành. Đức Phật cũng lên án việc phân biệt đối xử và những bất công xã hội khác trong hệ thống giai cấp. Tuy sống trong bối cảnh văn hóa như vậy nhưng Ngài đã không để cho những tập tục hủ lậu ấy xâm nhập vào trong sinh hoạt của đoàn thể Tăng-già. Đức Phật đã kiên quyết với lập trường rằng mọi người đều phải được đối xử một cách bình đẳng. Trong giáo đoàn của Đức Phật, lòng kính trọng được dành cho những vị trưởng lão cao hạ và những vị đã chứng đạo chứ không dành cho những người thuộc một giai cấp đặc biệt nào đó trong xã hội.

Ở Ấn Độ thời cổ đại, thân phận của người phụ nữ không được xem trọng, dù vậy Đức Phật đã làm sống sót nhiều người khi Ngài công khai thừa nhận năng lực tâm linh của phụ nữ. Đức Phật đã cho phép phụ nữ được thoát ly khỏi gia đình mặc dù theo phong tục ngàn đời của xã hội thời bấy giờ thì người phụ nữ luôn luôn phải sống dưới sự cai quản của người đàn ông: trước hết là người cha, kế đến là người chồng, và khi tuổi già thì nương với những người con trai.

Có nhiều vị trưởng lão ni xuất chúng đã đạt được quả vị A-la-hán. Những lời huấn thị của những vị ni này được ghi lại trong tác phẩm *Trường Lão Ni Kệ* thuộc hệ thống kinh tạng Pali. Một số người cho rằng lúc đầu Đức Phật không muốn chấp nhận cho người nữ xuất gia; sau đó Ngài thay đổi quan điểm và miễn cưỡng chấp nhận; điều này hàm ý rằng có thể đó là một sai lầm khi Ngài đổi ý như vậy. Nên được nhắc rằng Đức Phật của chúng ta cũng đã từng không muốn tuyên thuyết Chánh pháp nhưng sau đó Ngài đổi ý. Tại sao trong sự kiện đó không ai bảo rằng Ngài đổi ý như vậy là sai cả!

Ngược lại tính chất chuyên chế của hầu hết hệ thống chính quyền Ấn Độ thời cổ đại, Đức Phật ủng hộ một hệ thống điều hành có tính cộng hòa và dân chủ hơn. Ngài đã dựa trên hệ thống này để thành lập nên cộng đồng Tăng-già. Các vị Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni đã thọ giới cụ túc 10 năm thì được xem là những vị đã vững chãi trên con đường tu tập và được gọi là những vị cao hạ. Những vị cao hạ này họp mặt với nhau trong những buổi thảo luận, xây dựng nên những đường lối và đưa vào thực hiện trong các cộng đồng Tăng-già.

"Nội quy" của cộng đồng Tăng-già là những giới điều mà Đức Phật đã thiết lập cho các Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni. Trong thời mà những vị đệ tử đầu tiên gia nhập tăng đoàn thì chưa có một giới điều nào cụ thể cả. Những giới điều được thiết lập khi có những vị Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni làm những hành động có hại cho bản thân và cho người khác hay những hành động xúc phạm đến mọi người. Khi những hành động như vậy được trình báo cho Đức Phật biết thì Ngài tuyên bố rằng trong tương lai, những người đệ tử đã thọ cụ túc giới không nên có những hành động như vậy nữa. Theo trình tự như vậy những giới điều được hình thành.

Những giới điều cốt lõi gồm: không sát hại mạng sống của con người, không trộm cắp, không nói dối về những quả vị tâm linh mà mình đã chứng được và không hành dâm. Những giới điều khác nhằm điều chỉnh tác phong của Tỳ-kheo và Tỳ-kheo ni, quy chế về y phục, về cách hành xử giữa những Tỳ-kheo với nhau, giữa Tỳ-kheo và Tỳ-kheo-ni và những oai nghi tế hạnh khác. Tăng đoàn cũng không được sử dụng bất kỳ loại dược chất gây nghiện nào cả.

Song song với hội chúng tăng ni xuất gia Đức Phật còn có nhiều đệ tử cư sĩ từ tất cả mọi thành phần xã hội, mọi tầng lớp xã hội. Mỗi liên hệ giữa hội chúng xuất gia và hội chúng tại gia có tính chất hỗ tương lợi lạc và trân trọng lẫn nhau. Chức năng của hội chúng Tăng-già là hết lòng tu tập theo lời dạy của Phật, nêu gương lành sống đồng cho người khác, đồng thời giáo huấn, hướng dẫn đời sống hướng thượng lại cho mọi người. Để thực hiện được việc này các vị Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni phải sống một cuộc sống đơn giản thanh bần. Tăng ni không dẫn thân vào việc đông ánh hay thương mại để kiếm sống vì những nghề nghiệp này sẽ tiêu tốn rất nhiều thời gian mà đúng ra phải dành cho việc học giáo lý và thực tập thiền định; những nghề nghiệp này cũng dễ làm cho người ta đắm nhiễm và tham trước.

Vì vậy mà mỗi buổi sáng các vị Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni đi hóa duyên tuần tự nơi nhà cư sĩ để có được thực phẩm hằng ngày. Mặc dầu việc này đôi khi bị xem là "đi xin," thật ra không phải như vậy. Các vị tăng ni không mở miệng hỏi xin và không bắt buộc ai phải mang phẩm vật ra cúng dường hay bố thí. Tăng ni chỉ im lặng, chậm rãi đi ngang qua những gia đình; những người nhận thức được giá trị tâm linh của con đường đạo, khởi thiện tâm và muốn ủng hộ thì đem phẩm vật ra cúng dường với tâm tự nguyện và hoan hỷ.

Những người xuất gia không phải là những người sống ký sinh vào xã hội. Thật ra người xuất gia đang thực hiện một vai trò quan trọng trong cuộc đời, củng cố tăng đạo đức sâu nhất trong tâm thức xã hội. Những thế hệ của tăng ni đã là những người gìn giữ những lời dạy của Đức Phật từ thiên niên kỷ này sang thiên niên kỷ khác, đồng thời làm cho những lời dạy đó trở thành những hiện thực sống động. Nhờ vào việc đưa giáo pháp thâm nhập vào dòng chảy tâm thức của bản thân mà tăng ni thăng hoa được hành vi và trí tuệ của mình rồi lại đem những pháp lạc này chỉ dạy lại cho cư gia và phổ biến cho mọi người có đủ thiện duyên. Tăng ni tu học đúng theo Chánh pháp truyền thống là những người đem bản thân ra để chứng minh rằng người ta có thể trở nên thanh tịnh hơn, từ ái hơn và rộng lượng hơn.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chỉ vì được xuất gia mà hành vi của một người trở nên thanh khiết một cách tự nhiên. Hầu hết những người con Phật dù là tại gia hay xuất gia đều chưa phải là Phật! Những vị ấy đang trong quá trình tu học và cố gắng đạt được chánh quả. Mặc dầu con đường đạo mà Đức Phật chỉ dạy là con đường hoàn hảo và thuần thiện nhưng những con người cụ thể đang tu tập theo con đường đó không phải ai cũng luôn đạt được sự hoàn hảo và thuần thiện đó.

Khi Đức Phật 80 tuổi, sau 45 năm giảng dạy giáo hóa chúng sinh, Ngài thị tịch ở thành Câu-thi-na. Trong sự kiện quan trọng này, điều nổi bật mà chúng ta có thể ghi nhận ở đây là thay vì chỉ định một người thừa kế và thiết lập nên một cơ cấu quyền hạn, Đức Phật khuyến khích tất cả những đệ tử của mình hãy lấy Chánh pháp tức là lấy những lời mà Ngài đã dạy làm vị đạo sư, làm vị hướng dẫn và chỗ nương tựa tâm linh. Như vậy, Đức Phật đã nhấn mạnh tầm quan trọng của tâm thành khẩn của mỗi cá nhân trong việc tu tập, đồng thời Đức Phật cũng biểu lộ ý hướng rằng với mục đích tiến bước trên con đường giải thoát và giác ngộ, hội chúng Tăng-già hãy sống chung hòa hợp theo tinh thần cộng hòa trong mối quan hệ tương thân và tương kính với nhau.

-ooOoo-

XIII. NHỮNG TRUYỀN THÔNG PHẬT GIÁO

Chọn những điều gì thích hợp cho căn tánh của mình

Trong kỳ an cư mùa mưa đầu tiên sau khi Đức Phật Niết bàn, Tôn giả Ca-diếp đã đứng ra tổ chức cuộc kết tập kinh điển đầu tiên ở kinh đô Vương Xá. Trong cuộc kết tập này, 500 vị A-la-hán tham gia trùng tụng và biên tập lại những pháp thoại, tức là những lời mà Đức Phật đã

giảng dạy để soạn thành những bộ kinh. Trong nhiều thế kỷ sau đó, những bài kinh này được ghi nhớ trong kỷ ức và thầy trò truyền cho nhau từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Đức Phật đã ban pháp thoại cho rất nhiều hạng người khác nhau về vị trí xã hội, khác nhau về điều kiện kinh tế và về nền tảng giáo dục. Họ lại có căn tánh, lòng ham mê và khuynh hướng tâm thức khác nhau. Đức Phật đã ban pháp thoại ứng hợp theo từng nhóm người hiện diện cụ thể trong mỗi lúc; Ngài sử dụng những từ ngữ và khái niệm phù hợp với từng trường hợp.

Những lời dạy đa dạng của Đức Phật đã được triển khai thành hai truyền thống chính: Phật giáo Nguyên Thủy và Phật giáo Đại Thừa. Phật giáo Nguyên Thủy là những lời mà Đức Phật dạy cho những người có ý hướng thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi và được giải thoát hoàn toàn. Những bài kinh này được truyền khẩu ở Tích Lan cho đến thế kỷ thứ nhất trước TL rồi được biên chép lại thành kinh sách bằng chữ Pali, được gọi là Thánh điển Pali.

Truyền thuyết cho rằng giáo lý Đại Thừa được Đức Phật dạy cho một hội chúng có ý hướng mạnh mẽ thiên về việc chứng được quả Phật bằng con đường của Bồ Tát. Khi Đức Phật tịch diệt việc tu tập theo giáo lý Đại Thừa không phổ biến rộng rãi trong đại chúng nhưng lại được truyền thừa riêng lẻ từ thầy sang trò. Chuyện kể lại rằng một số bản kinh Đại Thừa được mang đi xứ khác để bảo tồn đồng thời chờ đợi cho đến khi cơ duyên chín muồi thì mới đem ra phổ biến rộng khắp cõi nhân gian. Từ thế kỷ thứ nhất trước TL trở về sau này những bản kinh Đại Thừa bắt đầu xuất hiện rộng rãi và việc tu tập cũng được nhiều người biết đến.

Phật giáo Đại Thừa có hai pháp môn, Ba-la-mật Thừa và Kim Cang Thừa. Ba-la-mật Thừa là con đường tổng quát của Bồ Tát được những bản kinh trình bày, nhấn mạnh đến chí hướng xả thân bố thí và thực hành 6 tâm thái viên hành. Thiền Tông, Tịnh Độ Tông... thuộc về Ba-la-mật Thừa. Kim Cang Thừa bao gồm những pháp môn của Phật giáo Nguyên Thủy kết hợp với Ba-la-mật Thừa đồng thời thêm vào những phương pháp thiền quán về những diệu tướng của chư Phật (những linh ảnh thiền định Phật giáo). Những pháp môn của Kim Cang Thừa được tìm thấy trong những lời dạy của Đức Phật về Thân biên (Tantra)

Về phương diện hình thức biểu hiện thì Phật giáo rất là uyển chuyển và đã tiếp nhận những nét văn hóa bản địa ở những quốc độ mà Phật giáo truyền đến. Tuy những tông phái Phật giáo khác nhau dùng những bộ kinh khác nhau để làm nền tảng, chế định những pháp môn khác nhau để tu tập và vận dụng những hình thức khác nhau để thể hiện tư tưởng và niềm tin nhưng tất cả những truyền thống Phật giáo đều thống nhất với nhau ở một điểm: tất cả đều là những lời dạy xuất phát từ một vị đạo sư vô cùng khéo léo và sáng suốt là Đức Phật.

Những truyền thống khác nhau đều giữ gìn độ tinh khiết của giáo lý đạo Phật. Đây là điều quan trọng, vì để có thể tiến bộ trên con đường Thánh Đạo chúng ta phải tu tập đúng pháp. Thay đổi những lời dạy của Phật là một điều rất là tai hại vì làm như vậy đến một lúc nào đó chúng ta sẽ vẽ ra con đường riêng khác chứ không còn đi theo sự hướng đạo của Đức Phật hay những vị đã chứng được thánh quả nữa.

Những bước đầu tìm đến với đạo Phật một số người cảm thấy hoang mang, nhiều kẻ vì có nhiều truyền thống Phật giáo khác nhau. Trong những chương sau đây chúng ta sẽ tìm hiểu những truyền thống Phật giáo chủ yếu đang hiện hữu và dòng lịch sử phát triển của những truyền thống này. Vì đây là một đề tài lớn nên chúng ta chỉ thảo luận về những truyền thống nổi bật nhất: Phật giáo Nguyên Thủy, Tịnh Độ Tông, Thiền Tông và Phật giáo Tây Tạng.

Bản thân mỗi người chúng ta có thể có khuynh hướng nghiêng về một truyền thống và quan tâm tìm hiểu kỹ lưỡng truyền thống đó. Tuy nhiên, không một ai trong chúng ta có thể khẳng định rằng truyền thống này là thù thắng hơn những truyền thống khác hay truyền thống này là thích hợp nhất cho tất cả mọi người. Một người có ý hướng cục bộ, ý muốn tự tán hủy tha, tư tưởng chia rẽ thành nhóm khối thì đó là một người gây tổn hại cho đạo Phật. Thay vì làm như

vậy chúng ta nên trân trọng tính cách của đạo Phật, chấp nhận những căn tánh khác nhau, khuynh hướng và nền tảng văn hóa khác nhau của từng con người khác nhau.

-ooOoo-

XIV. PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY: TRUYỀN THỐNG CỦA NHỮNG VỊ TRƯỞNG LÃO

Phật giáo ở Tích Lan và Đông Nam Á

Hình ảnh những nhà sư mặc y vàng, những vòng hoa thơm ngát dâng cúng ở những ngôi chùa, âm điệu tụng niệm trầm bổng bằng tiếng Pali và tư thế thiền định lặng lẽ đến chỗ sâu thẳm của bình an là những đặc điểm nổi bật của truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy.

Phật giáo Nguyên Thủy là truyền thống được tu tập rộng rãi ở Ấn Độ sau khi Phật Niết bàn. Vào thế kỷ thứ 3 trước TL truyền thống này được thiết lập ở Pakistan và Afghanistan, đồng thời cũng lan sang tận Trung Á vào những thế kỷ đầu TL. Nhưng những cuộc xâm lăng của Hồi giáo vào thế kỷ thứ 11 và 12 đã hầu như hoàn toàn phá hủy Phật giáo ở lục địa Ấn Độ và trung tâm châu Á.

Vào thế kỷ thứ ba trước TL, vua Asoka của Ấn Độ đã gởi các đoàn truyền bá Phật giáo sang Tích Lan. Nhờ vậy, Phật giáo đã được thiết lập vững vàng ở đất nước này và cho đến ngày nay vẫn còn phát triển rực rỡ. Phật giáo từ Ấn Độ và Tích Lan đã lan tỏa và mở rộng đến Đông Nam Á châu. Đã từ lâu Phật giáo đã được thiết lập bền vững và đã thâm sâu vào tâm hồn người dân Thái Lan và Miến Điện. Trong những năm gần đây, ở những nước giàu có và phát triển thuộc Đông Nam Á, đặc biệt là Singapore và Malaysia, càng ngày càng đông đảo những người tu tập theo truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy.

Bắt đầu từ thế kỷ 19, những nhà trí thức Tây phương bắt đầu cảm thấy thích thú hệ thống tư tưởng trong sáng của Phật giáo Nguyên Thủy. Ngày nay, truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy đã thu hút dân chúng từ mọi thành phần của xã hội; chùa chiền, trung tâm truyền giáo và thiền viện thuộc Phật giáo Nguyên Thủy đã được xây dựng khắp nơi ở phương Tây.

Dựa trên thánh tạng Pali, Phật giáo Nguyên Thủy trình bày giáo lý mà Đức Phật dạy trước hết là Tứ thánh đế, Ba pháp tu học cao thượng và Bát thánh đạo. Những đề tài này đã được thảo luận trong những chương trước đây.

Truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy tuyên bố rằng số người có thể chứng được Phật quả rất là ít ỏi. Thời kỳ hay kiếp mà chúng ta đang sống nằm trong thời kỳ gọi là Hiền kiếp. Trong Hiền kiếp này lần lượt sẽ xuất hiện 1000 vị Phật trong đó Đức Bổn Sư Thích-ca mâu-ni là vị thứ tư. Chín trăm chín mươi sáu vị đang là Bồ Tát sẽ thành Phật trong tương lai. Những vị Phật tương lai đang là những vị Bồ Tát, như vậy, hầu hết chúng ta sẽ không thành Phật vì vậy chúng ta nên hướng đến mục đích trở thành những vị A-la-hán. A-la-hán được định nghĩa là những vị đã thoát khỏi hệ lụy của biển khổ luân hồi và chứng đạt Niết bàn. (Sự khác biệt giữa chư Phật và những vị A-la-hán đã được thảo luận trong chương thứ 8 nói về "Bổn Sư Thật Cao Thượng")

Những người muốn chứng đạt Niết bàn thì nên quy y Tam Bảo và hành trì 5 giới của người tại gia. Trong một mức độ nào đó, những người ấy cũng có thể thọ lãnh những giới điều của người xuất gia. Trong truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, thọ giới cụ túc được xem là một tiền đề quan trọng để chứng đạt Niết bàn.

Có sự khác biệt đáng kể giữa hội chúng Tăng-già và hội chúng cư sĩ thể hiện trong các pháp môn tu tập ở những quốc gia theo Phật giáo Nguyên Thủy ở châu Á. Sự nghiệp chính của các

nhà sư là giữ giới tinh nghiêm, học hỏi giáo lý, tu tập thiền định và hồi hướng những thiện nghiệp công đức đã gây tạo được cho sự khăng lặc của mọi người. Sự nghiệp tu hành đúng theo tinh thần đạo Phật của cộng đồng Tăng-già có tác dụng làm lợi lạc an vui, đồng thời cũng cố tận chiều sâu của nền tảng đạo đức toàn xã hội. Đáp lại, những người cư sĩ tại gia hoan hỷ và thành kính cúng dường cho tăng sư những nhu yếu hằng ngày như thức ăn, đồ mặc, chỗ ở và thuốc men.

Tuy vậy, quan niệm về vai trò của Tăng sư và cư sĩ dần dần chuyển biến khác đi khi truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy du nhập và bắt rễ vào các quốc gia phương Tây. Đặc điểm của hầu hết những người cư sĩ phương Tây theo Phật giáo Nguyên Thủy là ưa thích thiền định. Rất nhiều người thực tập thiền định mỗi ngày trước khi đi làm và sau khi đi làm về. Hằng năm, trong những ngày nghỉ họ thường đến những trung tâm Phật giáo để học hỏi về giáo lý phổ thông và tham vấn chuyên sâu về thiền định. Lại có những người xin nghỉ phép nhiều tháng để tham dự những khóa an cư dài hạn. Một đặc điểm nữa của Phật giáo ở phương Tây là người học không chú trọng nhiều đến vấn đề vị truyền giáo đó là người xuất gia hay vẫn còn là một cư sĩ; họ cũng không quan tâm nhiều đến việc đó là người nam hay là một phụ nữ.

Phương pháp tu tập của Phật giáo Nguyên Thủy

"Càng nghiên cứu pháp môn niệm tức tâm thức tôi càng có nhiều điều tâm đắc sâu sắc về pháp môn này, đúng là một hệ thống rèn luyện tâm thức. Pháp môn niệm tức tương đồng với tinh thần khoa học phương Tây của chúng ta ở chỗ nó không chấp nhận một thành kiến nào có sẵn trước đó. Nó có tính khách quan và tính phân tích. Pháp môn này dựa trên kinh nghiệm trực tiếp của một cá nhân đang tu tập mà không lệ thuộc vào ý kiến hay quan điểm của ai khác. Nó giải thoát cho chúng ta khỏi những lối mòn và xiềng xích của bản thân; khỏi những thành kiến có sẵn, những rập khuôn mù quáng và cái ý niệm riêng của cái tôi. Nó phóng thích bạn để bạn thấy và chứng nghiệm một thể giới chân thực" (Bác sĩ E. Graham Howe, vị y sĩ nổi tiếng người Anh).

Tất cả truyền thống Phật giáo đều rèn luyện hai phẩm tính căn bản trong công phu thiền định là: *samatha* (tịnh trú) và *vipassana* (biệt quán). Nói một cách tổng quát, trước hết chúng ta tu tập tịnh trú để giải phóng tâm thức khỏi những mảnh vụn vô tổ chức nằm trong tâm thức và phát triển năng lực tập trung. Trong Phật giáo Nguyên Thủy hơi thở được vận dụng làm đối tượng của thiền định và thiền giả rèn luyện một tâm thức tỉnh giác, tập trung vào những trạng thái của hơi thở trong mỗi giây phút.

Lúc mới cố gắng tập trung, tâm thức chúng ta bừa bộn những mảnh vụn lớn nhỏ hay những tiếng thì thầm của tạp niệm giống như một người bị nhốt trong một gian phòng có 15 cái radio đồng thanh bắt 15 đài phát thanh khác nhau. Chúng ta cần học tập và vận dụng một số kỹ thuật thiền định để hóa giải tình trạng này. Chúng ta có thể thử giãn từng bộ phận của thân thể song song với việc xả bỏ những tạp niệm gây phân tán. Theo một kỹ thuật khác, thiền giả chỉ đơn thuần ghi nhận sự hiện diện của những ý tưởng hay những cảm thọ đang khởi lên mà thôi chớ không để tâm đến cũng không truyền thêm năng lực cho chúng. Làm như vậy thì những ý tưởng và những cảm thọ tự khởi lên rồi cũng tự lặn xuống thôi. Một kỹ thuật nữa là lặp lại hai âm "Tịnh" và "Giác" theo hơi thở vô và hơi thở ra để tập trung tâm ý.

Ngoài khóa thiền tọa chính thức chúng ta còn đi thiền hành. Bước từng bước chậm, chúng ta tập trung tâm ý vào từng cử động và cảm thọ trong các động tác nhấc chân lên, đưa chân tới và đặt chân xuống. Thực ra, trong tất cả những động tác hằng ngày như ngồi, đứng, nằm xuống, nói chuyện... một thiền giả cố gắng ý thức được cử động và sự việc từng giây phút ngắn ngủi.

Bằng cách tập trung tâm ý vào các cảm giác của hơi thở trong khi thiền tọa và vào từng cử động trong khi thiền hành, chúng ta sẽ nhận thức rõ hơn sự phong phú của từng giây phút trong hiện tại. Hơn thế nữa, tâm ý của chúng ta sẽ thoát khỏi tình trạng mờ mắt chiếm bao và

những niệm tưởng tạp nhạp chướng ngại. Đây là hai nguồn dưỡng chất hay là hai nguồn năng lượng cho những tâm thái nhiễu loạn. Khi tâm thức ở trong trạng thái tĩnh lặng thì thiền giả sẽ hoàn toàn trải nghiệm từng phút giây của đời sống.

Công phu tu tập biệt quán (*vipassana*) sẽ làm phát triển một trạng thái tâm thức tỉnh giác và biệt sắc sắc bén có thể trực tiếp nhận chân được thực tại tối hậu, vô ngã và không có tự thể kiên cố. Trong pháp môn tu tập của Phật giáo Nguyên Thủy thì biệt quán được tu tập với 4 niệm xứ (*satipathana*): chánh niệm về thân, về những cảm thọ, về tâm thức và về các pháp.

Khi quán sát tường tận 4 pháp này, thiền giả nhận thức được 3 đặc điểm (hay tình trạng): tình trạng mỏng manh, khổ não và không có tự thể kiên cố. Bằng cách quán chiếu hay quán sát hơi thở, quán sát những cảm giác của thân thể, quán sát những dạng tâm tưởng khác nhau và những tâm sở trong từng giây phút một, thiền giả ngay lúc ấy nhận ra không hề có may mắn một kẻ nào trong tâm thức của mình đang điều động chúng. Bản chất của chúng ta là vô ngã, trong tính chất vô ngã như vậy không có một tự thể kiên cố nào cần bảo vệ. Không có cái ta nào cần làm cho thỏa mãn.

Năng lực biệt quán càng ngày càng được phát triển nhờ công phu thiền tọa đồng thời nó còn có thể được phát triển nhờ vào những công phu khác. Cụ thể như nhờ vào năng lực nhận thức sắc bén về mỗi động tác, cảm thọ và tư tưởng, vị thiền giả quán xét ai đang thực hiện và ai đang lãnh thọ những pháp như vậy. Khi vị thiền giả chỉ thấy một dòng chảy liên tục của những biến động tâm thức và biến động vật lý mà không có một chủ thể kiên cố hay một cái ngã nào làm "chủ nhân ông" thì vị thiền giả ngay lúc đó nhận chân được tính vô ngã.

Kết hợp pháp môn biệt quán với pháp môn nhất tâm tịnh trú, vị thiền giả có thể tẩy sạch dòng chảy của tâm thức, làm cho dòng chảy tâm thức thoát khỏi sự ô nhiễm của tâm thái nhiễu loạn và sự ô nhiễm của nghiệp lực, làm cho dòng chảy tâm thức không còn những pháp gây ra đau khổ. Đạt được trạng thái giải thoát như thế vị thiền giả chứng được quả vị A-la-hán.

Thiền quán về tâm từ (*metta*) cũng là pháp môn rất phổ biến trong Phật giáo Nguyên Thủy. Vị thiền giả bắt đầu bằng cách tâm niệm: "*Nguyện cầu cho con được an vui và hạnh phúc*," rồi dần dần trải rộng cảm giác hạnh phúc này đến bạn bè, những người xa lạ và kẻ thù. Lần lượt quán xét từng đối tượng vị thiền giả khởi lên tâm niệm: "*Nguyện cầu cho những người này được an vui và hạnh phúc*." Vị thiền giả cần phải để cho những lời nguyện này có âm vang trong tâm thức, làm cho chúng có ảnh hưởng sâu sắc và lâu bền trong tâm thức cho đến khi chúng trở thành trạng thái tâm thức của mình. Pháp tịnh trú cũng có thể tăng trưởng nhờ vào thiền quán về tâm từ.

Ở phương Tây, pháp môn tu tập theo truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy đã phổ biến rộng khắp, đặc biệt là đến với những người đã nhận ra giá trị hơi hột ề chề của việc làm cho giác quan được thỏa mãn đồng thời nhận chân được những giá trị tâm linh vững bền và sâu thẳm của việc thiền định. Với ý thức đã được thăng hoa như vậy những vị thiền giả hướng đến việc làm cho dòng tâm thức cũng như những trạng thái cảm xúc như ngựa không cương của họ trở nên tĩnh lặng, đồng thời tập trung phát triển những trạng thái tâm thức tích cực. Thực tế, càng ngày càng có nhiều người, ngay trong giới kinh thương, cũng đã thấy rằng phương pháp thiền niệm tức có tác dụng vô cùng ích lợi. Thiền quán về lòng từ lại có tác dụng giúp cho đời sống của bản thân người có tu tập an vui hơn đồng thời cải thiện được mối quan hệ với gia đình và đồng nghiệp.

-ooOoo-

XV. PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA: PHẬT GIÁO Ở VIỄN ĐÔNG

Một cách nhìn về Tịnh Độ Tông và Thiền Tông

Phật giáo truyền từ Trung Á đến Trung Quốc vào thế kỷ thứ nhất sau TL. Sau đó, Phật giáo lại du nhập vào Trung Quốc trực tiếp từ Ấn Độ bằng đường biển và đường bộ. Trong ba thế kỷ đầu TL ở Trung Quốc đã có được hệ thống truyền thừa giới luật chính thức dành cho Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni. Những thế kỷ sau đó là những thế kỷ "nhập Trúc cầu pháp", những nhà chiêm bái du hành sang Ấn Độ để học hỏi và thỉnh kinh sách từ Ấn Độ mang về Trung Quốc.

Trung Quốc đã có những nền triết học bản địa đặc biệt là Khổng giáo trước thời Phật giáo du nhập. Do vậy nên khi du nhập vào Trung Quốc Phật giáo đã biết uyển chuyển để tạo nên những nét mới phù hợp với nền văn hóa hiện hành. Khổng giáo đặt nặng phép tắc và lễ nghi, kính trọng những bậc trưởng bối và thầy giáo, đề cao lòng hiếu thảo và những hành xử đạo đức chuẩn mực. Khi đến Trung Quốc những nhà sư Phật giáo cũng đề cao những bài kinh nói về hạnh hiền hiếu đối với cha mẹ (vì đây là những giá trị được mọi người ca tụng rất là quan trọng trong văn hóa Trung Quốc), xem trọng tế lễ và các nghi thức được thực hành nghiêm cẩn trong những tu viện Phật giáo.

Trong nhiều thế kỷ trước đó người Trung Quốc đã thực hành *khí công* tức là phương pháp tu luyện thân lực của cơ thể, đặc biệt là những phép tu luyện của Lão giáo gồm những kỹ thuật để phát huy những tiềm lực tinh tế của con người đặc biệt là phép luyện hơi thở. Đức Phật cũng đã dạy phương pháp niệm tức và thiền quán để điều phục những năng lực nhảy bén của một sinh linh. Khi thiền sư người Ấn Độ Bồ đề Đạt-ma sang Trung Quốc, một mặt Ngài hoàn thiện những pháp tu luyện đã có sẵn ở Trung Quốc, mặt khác Ngài triển khai một loạt những pháp luyện tập để cải thiện sức khỏe của tăng chúng. Từ đó, võ nghệ đã xuất hiện ở nhà chùa. Tuy nhiên, những nhà sư Phật giáo không để mất nhiều thời giờ vào việc luyện võ và tung hoành ngang dọc chôn võ lâm như đã diễn ra trong bộ phim và sách võ hiệp đang lưu hành. Điều ấy đã làm cho không ít người chỉ hiểu Phật giáo theo khía cạnh đó mà thôi. Nên nhắc rằng công việc chính yếu của nhà sư Phật giáo là dẫn thân vào việc học Thánh điển và thực tập những lời dạy của Đức Phật.

Những bộ kinh mà những nhà truyền giáo Ấn Độ hay những nhà chiêm bái Trung Quốc mang vào đất nước này có tính tự phát theo duyên cảnh chứ không có hệ thống hay kế hoạch từ đầu. Sau một thời gian dài, người ta dần dần cảm thấy thiếu một chuẩn mực thuyết phục trong việc giải quyết những điểm bất đồng trong kinh điển và cũng thiếu một cái nhìn quán xuyên, bao biện đối với sự phức tạp của kinh điển chưa được hệ thống hoá để có thể tu tập theo những lời Phật dạy.

Vì vậy vào thế kỷ thứ 7 đã có những nỗ lực nhằm sắp xếp lại giáo lý của Phật giáo ở Trung Quốc. Người ta tự tập hợp xung quanh một vị đạo sư danh tiếng nào đó hay chọn một bộ kinh nào đó để làm trung tâm cho việc nghiên cứu và tu tập. Những nhóm người này về sau phát triển trở thành những tông phái Phật giáo; mỗi tông phái như vậy hình thành nên dòng truyền thừa riêng. Có 8 tông phái lớn và một số tông phái nhỏ hơn xuất hiện và phát triển ở Trung Quốc. Tám tông phái lớn là:

1. Tam Luận Tông tu học theo triết học Trung Quán Tông của Phật giáo Ấn Độ.
2. Pháp Tướng Tông tu học theo triết học Du-già Tông của Phật giáo Ấn Độ.
3. Thành Thập Tông là một tông phái thuộc Thượng Tọa Bộ.
4. Hoa Nghiêm Tông có nền tảng là bộ kinh Hoa Nghiêm hiển bày và lý giải nhiều khái niệm siêu hình trong pháp thiền quán.
5. Thiên Thai Tông tôn vinh bộ kinh Pháp Hoa và nêu lên một giáo lý cân bằng giữa công phu thiền định, học hỏi kinh điển và thực hành các thiện nghiệp.

6. Độ Tam Kỳ Tông truyền bá một phương pháp tịnh hóa dựa trên việc nghiêm trì giới luật và những việc làm từ thiện.

7. Thiền Tông đặt trọng tâm vào việc thiền quán và tu học theo kinh Lăng-già.

8. Tịnh Độ Tông chủ trương khẩn nguyện cho được tái sinh vào quốc độ thanh tịnh của Phật A-di-đà và Phật Di-lặc.

Ngoài 8 tông phái lớn này ra còn có Chân Ngôn Tông, một dạng của Mật Tông có mặt ở Trung Quốc vào thế kỷ thứ 8 và thứ 9.

Trong pháp nạn dưới triều đại nhà Đường (842 - 845), Phật giáo bị đàn áp rất dữ dội ở Trung Quốc. Tất cả những tông phái trừ Thiền Tông và Tịnh Độ Tông đều bị tận diệt. Tuy vậy những điểm đặc sắc của những tông phái trên vẫn còn được ưa chuộng và có ảnh hưởng đến nền tư tưởng Phật giáo ngày nay. Sau năm 845, Thiền Tông và Tịnh Độ Tông vươn lên thành những tông phái chủ lực; cả hai tông phái này đều tu học theo triết học Trung Quán và Duy Thức. Từ thế kỷ thứ 16 trở về sau những pháp môn của Thiền Tông và Tịnh Độ Tông hòa nhập với nhau và được tu tập trong những tu viện ở Trung Quốc.

Từ Trung Quốc Phật giáo Đại Thừa đã du nhập sang Việt Nam và Triều Tiên. Ngày nay Thiền Tông Phật giáo giữ vai trò chủ lưu ở hai quốc gia này. Ở Việt Nam Thiền Tông và Tịnh Độ Tông song song phát triển. Ngoài ra còn có Phật giáo Nam Truyền và các giáo đoàn thuộc hệ phái Khất Sĩ.

Vào thế kỷ thứ 6 hầu hết những tông phái Phật giáo Trung Quốc đã truyền thừa sang Nhật Bản thông qua bán đảo Cao Ly. Đến thế kỷ thứ 12 và 13 nhiều tông phái Phật giáo nở rộ ở Nhật Bản. Hiện tượng này xảy ra vì người dân Nhật Bản lúc ấy cảm thấy chơi vơi giữa mênh mông của biến cả giáo lý nên họ tự chọn một pháp môn duy nhất có hiệu quả thực tế để hành trì.

Trong giai đoạn này hai tông phái Tịnh Độ là Tịnh Độ Tông và Tịnh Độ Chân Tông đã phát sinh từ Thiền Thai Tông. Trong hai tông này, thời Tịnh Độ Chân Tông đặt trọng tâm vào việc xem gia đình chính là cốt lõi của sự nghiệp tu hành. Tông phái này cho phép những tu sĩ có vợ song song với việc phát nguyện sống trong chùa để tu tập và hoằng pháp lợi sinh. Ngôi chùa được người cha truyền xuống cho người trưởng nam.

Mặc dầu Thiền Tông du nhập vào Nhật Bản từ thế kỷ thứ 7 nhưng cho mãi đến thế kỷ thứ 12 Thiền Tông mới thịnh hành và phổ biến mạnh mẽ. Tuy có nhiều tông phái thiền ở Nhật Bản nhưng Tông Lâm Tế và Tông Tào Động là hưng thịnh nhất.

Vào thế kỷ thứ 13 Nhật Liên Tông đặt nền tảng chủ đạo dựa trên kinh Pháp Hoa xuất hiện và tạo nên một luồng sinh khí mới cho Phật giáo. Chân Ngôn Tông là tông phái thuộc Mật Tông của Nhật Bản cũng phục hồi trở lại.

Vào thời đại phục hưng Meiji 1868 chính quyền Nhật Bản ra chỉ dụ cho phép tăng sĩ Phật giáo cưới vợ. Vào đầu thế kỷ thứ 12 Nhật Bản đánh chiếm Cao Ly và truyền đến đây dạng tăng lữ có gia đình trong suốt thời kỳ chiếm đóng. Nhưng ngày nay hầu hết những tăng đoàn Phật giáo ở Cao Ly đều sống đời phạm hạnh, hành trì theo giới luật truyền thống của người xuất gia.

Sau những trận thế chiến đất nước Nhật Bản xuất hiện nhiều nhóm cộng tu nhỏ thực hành những pháp môn riêng biệt. Họ đã dung hợp Phật giáo với những nét của Thần Đạo thuộc tín ngưỡng lâu đời của bản địa, một số người khác lại hướng về sắc thái Thiên Chúa giáo. Chúng ta cần tỉnh giác, xem xét giáo lý của những nhóm đồng tu này cẩn thận để xem lý giải giáo lý Phật giáo như vậy có trung thành với những lời dạy của Đức Phật hay không.

Thiền Tông và Nhật Liên Tông từ Nhật Bản đã lan tỏa sang các nước phương Tây và dần đã được phổ biến rộng. Người phương Tây quen dần với việc tham gia vào những khóa tu thiền quán và những khóa nhập thất ẩn tu. Một số trung tâm thiền cũng bắt đầu thực hiện những chương trình công ích xã hội như thành lập "an tử đường" để săn sóc những người sắp mệnh chung đặc biệt là những bệnh nhân AIDS trong giai đoạn cuối.

Sau khi nhìn thoáng qua dòng lịch sử phát triển của Phật giáo ở Đông Á chúng ta hãy xem xét kỹ hơn 2 tông phái nổi bật nhất ở đó là Tịnh Độ Tông và Thiền Tông.

Tịnh Độ Tông

Âm điệu êm ả, ngân nga của câu niệm Phật "*Con niệm Nam mô A-di-đà Phật*" vang vang trong bầu không khí của nhiều ngôi chùa hay gia đình của người Trung Quốc. Ảnh tượng của Đức Phật A-di-đà chính giữa, hai bên là Bồ Tát Quán Thế Âm và Bồ Tát Đại Thế Chí là điểm tựa tâm hồn của rất nhiều người thành tâm. Qua bao nhiêu thế kỷ, pháp môn niệm tưởng danh hiệu Đức Phật A-di-đà vô cùng đơn giản của Tịnh Độ Tông đã khiến cho đông đảo người dân từ mọi thành phần xã hội quay về quy ngưỡng.

Tịnh Độ Tông có nguồn gốc từ nội dung và ý tưởng của kinh Vô Lượng Thọ và một số quyển kinh khác miêu tả việc siêu thăng vào cảnh giới thanh tịnh của Đức Phật A-di-đà. Pháp môn niệm Phật A-di-đà đã xuất hiện ở Ấn Độ nhưng lại thịnh hành rực rỡ ở khu vực Đông Á. Kinh Vô Lượng Thọ được dịch sang tiếng Hoa vào thế kỷ thứ 2 và được phổ biến vô cùng rộng rãi vào thế kỷ thứ 6.

Pháp môn Tịnh Độ rất khế hợp với văn hóa Trung Quốc. Người dân Trung Quốc từ trước đã có ý niệm về trường thọ do đạo Lão chủ trương nên họ cảm thấy phần khởi khi tiếp nhận kinh Vô Lượng Thọ miêu tả về vị Phật có kiếp sống vô cùng tận. Mối quan tâm tới sự trường thọ của đạo Lão đã chuyển hóa thành ý muốn được tái sinh về thế giới Tịnh độ của Đức Phật A-di-đà. Pháp môn tụng đọc thần chú cũng đã rất phổ biến ở miền Bắc Trung Quốc, điều này đã khiến cho dân chúng cảm thấy dễ dàng chuyển sang niệm danh hiệu của Đức Phật A-di-đà.

Những tiền đề như thế giúp cho dân chúng dễ dàng tiếp nhận pháp môn Tịnh Độ. Hơn nữa, người Trung Quốc lại không có nhiều thời giờ rảnh rỗi để có thể tu tập những phương pháp nhiều công phu vì vậy họ dễ dàng hoan nghênh một pháp môn đơn giản và trực tiếp. Tịnh Độ không phải là một tông phái mang hình thức thượng lưu trí thức mà là một pháp môn dành cho tất cả mọi người, dù cho đó là người mù chữ hay bậc học giả đều có thể tham gia tu tập.

Mục đích sâu rộng của pháp môn này là đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Mục đích trước mắt là kiếp sau được sinh vào cảnh giới Trang nghiêm Cực lạc. Thế giới thanh tịnh này không nằm trong phạm vi 6 cảnh giới (lục đạo) của vòng sanh tử luân hồi vì một sinh linh một khi được tái sinh vào thế giới Cực lạc thì chắc chắn sinh linh ấy sẽ đạt được chánh quả và không bao giờ còn bị tái sinh vào biển khổ sinh tử. Mặt khác, một vị đã chứng quả vị Phật ở Tịnh độ, dĩ nhiên là vị ấy vì lòng từ mẫn sẽ thị hiện vào trong cảnh giới Ta bà này để dẫn dắt những chúng sinh khác trên đường đưa đến chỗ giác ngộ hoàn toàn.

Tại sao người ta lại mong muốn tái sinh vào cảnh giới Tịnh độ? Trong thế giới của loài người, những ai tha thiết tu tập thường phải đối mặt với nhiều chướng ngại: họ thường phải làm việc và còn rất ít thời gian dành cho việc hạ thủ công phu; trong xã hội họ sống còn rất nhiều tội ác và thái độ ác cảm đối nghịch; ở đời con người phải lo cơm áo gạo tiền và nặng gánh gia đình; hình ảnh và âm thanh chủ lực có khuynh hướng lôi kéo tâm ý của người ta ra khỏi việc chuyển hoá tâm hồn...

Trong cảnh giới Tịnh độ không có những chướng ngại trên, mọi người đều tu tập theo Chánh pháp và tất cả những điều kiện vật chất, xã hội và kinh tế... đều hướng thượng và giúp cho người ta đi trên con đường đạo. Vì việc tu tập và chứng đạo dễ dàng nên người ta nguyện ước

vãng sinh Cực lạc. Hơn nữa cực lạc quốc độ còn thù thắng hơn những cảnh giới Tịnh độ khác vì con đường đi thuận tiện. Dù có căn tánh bình thường, dù không trực giác được tánh không, dù không có ý nguyện thí xả ba-la-mật đi nữa thì những sinh linh đều có thể vãng sinh về Tịnh độ.

Cõi Tịnh độ được xây dựng do công phu tu tập của một vị Bồ Tát Tỷ-kheo tên là Pháp Tạng. Cách nay nhiều kiếp, Pháp Tạng có nguyện kiến tạo nên một cảnh giới mà mọi chúng sinh nơi đó đều có thể dễ dàng tu tập theo Chánh pháp. Khi chưa thành Phật, Pháp Tạng đã phát nhiều lời thệ nguyện với nội dung là cảnh giới thanh tịnh và miêu tả những phương cách để chúng sinh có thể vãng sinh vào cảnh giới thanh tịnh đó. Khi đó Pháp Tạng thọ học giáo pháp từ nhiều vị Phật trong quá khứ, phát lời nguyện thí xả và tu tập viên mãn các pháp môn thiền định. Nhờ vậy mà Bồ Tát Pháp Tạng thành Phật hiệu là A-di-đà rồi nhờ vào oai lực của thiện nghiệp và trí tuệ mà tạo nên được cảnh giới Cực lạc thanh tịnh.

Làm sao người ta có thể sinh vào cảnh giới Cực lạc? Chỉ cần có niềm tin mạnh mẽ nơi Đức Phật A-di-đà và niệm tưởng danh hiệu của Ngài là đủ. Khi mệnh chung nhờ oai đức của Đức Phật A-di-đà, sinh linh đó sẽ được tiếp dẫn vãng sinh lên cảnh giới thanh tịnh đó.

Đây là một quan niệm khá đơn giản khiến cho không ít người đặt câu hỏi, "*Đức Phật đã từng nói rằng không ai có thể cứu độ chúng ta ngoài bản thân chúng ta. Chúng ta phải tu tập theo Chánh pháp và chuyển hóa tâm thức của bản thân. Như vậy phải chăng mâu thuẫn khi nói rằng chúng ta chỉ cần có niềm tin là đủ, những việc còn lại Đức Phật A-di-đà sẽ lo liệu tất cả?*"

Vâng, về mặt luận lý đây là một mâu thuẫn. Khi Đức Phật A-di-đà có thể làm cho người ta phần chẵn và thực hiện chức năng hướng dẫn, bản thân người ta vẫn phải tu tập. Kinh Vô Lượng Thọ lập nên pháp tu gồm có Đạo đức hành xử, Tịnh hóa các ác hành, Khởi tâm nguyện thí xả, và cuối cùng là Thiền chỉ và thiền quán về những phẩm tính của Đức Phật và cảnh giới Tịnh độ. Như vậy, với tâm hồn phần khởi, một hành giả hồi hướng những công đức tu hành mong được vãng sinh vào cảnh giới Cực lạc, và mục đích cuối cùng là viên thành Phật quả phổ độ chúng sinh.

Như vậy theo luận lý chúng ta cần khẳng định rằng niềm tin ở đây là sức mạnh yểm trợ cho việc thiền định. Niềm tin không phát sinh từ trạng thái mù quáng hay tâm trạng tuyệt vọng. Niềm tin ở đây là niềm tin xuất phát từ nhận thức được những phẩm chất thù thắng của chư Phật, Giáo Pháp và Tăng-già.

Như vậy người ta tu tập pháp môn niệm danh hiệu Đức Phật A-di-đà để phát triển những phẩm tính thù thắng trên. Thí dụ, nhờ vào câu niệm, "*Nam mô A-di-đà Phật*" song song với việc tưởng nhớ tới tâm nguyện thí xả của Đức Phật A-di-đà khiến cho chúng ta càng hướng đến Bồ đề tâm và càng nỗ lực phát triển Bồ đề tâm trong đời sống của bản thân. Nhờ vào việc tập trung tâm ý vào tiếng niệm Phật A-di-đà chúng ta đoạn trừ những tạp niệm và phát triển năng lực tập trung chuyên nhất. Người tu cũng có thể đạt được sự an trú trong chánh định (*samatha*) nhờ vào việc quán tưởng, hình dung ra ảnh tượng Đức Phật A-di-đà và cảnh giới Tịnh độ.

Thiền quán (*vipassana*) về vô ngã tính có thể được tu tập nhờ vào công phu quán chiếu về tính cách không tự hiện hữu của cảnh giới Cực lạc và của bản thân. Như vậy chúng ta thấy được rằng tuy việc niệm danh hiệu của Đức Phật A-di-đà là chủ đạo cốt lõi nhưng pháp môn Tịnh Độ là một pháp môn rất phong phú chứ không hạn hẹp trong việc niệm tưởng danh hiệu của Đức Phật A-di-đà mà thôi.

Trong những sinh hoạt hằng ngày chúng ta luôn luôn niệm Phật để tự nhắc nhở mình luôn luôn nhớ về những phẩm tính thù thắng của Ngôi Tam Bảo. Trong khi đi tản bộ hay khi lái xe, chúng ta có thể tu tập Chánh niệm đối với tiếng niệm Phật A-di-đà. Nhớ rằng hành xử đạo đức

là nguyên do chính yếu để được sinh về cảnh giới thanh tịnh, chúng ta trở nên tinh giác hơn với những việc mà chúng ta làm, những lời chúng ta nói và những điều mà chúng ta nghĩ.

Có người thắc mắc về vấn đề phải chăng chỉ cần niệm danh hiệu của Đức Phật A-di-đà là đầy đủ. Trong tiếng Hán "niệm Phật" có một số nghĩa khác nhau. "Niệm" có 3 nghĩa chính: (1) tập trung tâm thức hay thiền định, (2) một thời điểm, (3) tụng thành tiếng. Vì vậy ở Ấn Độ pháp môn Tịnh Độ xoay quanh việc thiền tập trong khi ở Trung Quốc pháp môn này lại nhấn mạnh vào việc niệm danh hiệu của Phật. Một từ "niệm" có cả hai nghĩa trên.

Khi vị đạo sư nêu cao tầm quan trọng của việc kính tin nơi Đức Phật A-di-đà, chúng ta không nên nghĩ rằng Đức Phật A-di-đà là một bậc toàn năng có thể thực hiện tất cả mọi việc. Theo Phật giáo, Đức Phật là một bậc toàn tri, nhưng không phải toàn năng. Và cũng không ai có khả năng trở thành toàn năng cả. Năng lực của một vị Phật và sức mạnh của nghiệp lực mà chúng sanh đã làm là bằng nhau. Nếu chúng ta không tạo ra những phước nghiệp làm nhân để vắng sinh về cảnh giới Cực lạc thì Đức Phật A-di-đà không thể dùng thần lực đưa chúng ta đi đến đó.

Có nhiều cách thức kính ngưỡng Phật A-di-đà tùy theo cấp độ nhận thức và hành trì. Người ta có thể hiểu rằng Đức Phật A-di-đà với thân tướng trang nghiêm và đang ngự ở Tịnh độ. Tuy nhiên, Đức Phật A-di-đà tự nội chính là tâm giác ngộ của chúng ta. Nhờ vào công phu tu tập theo Chánh pháp mà tâm thức phàm tình của chúng ta có thể chuyển hóa thể nhập làm một với tâm giác ngộ đó. Cả Phật A-di-đà hiện thân và Phật A-di-đà tự nội đều không có định tính cố hữu và mỗi người đều có thể tìm thấy theo mức độ riêng của từng cá nhân. Thật sự, khi một người càng nhận thức được vô ngã tính thì người ấy càng nhận thức chính xác hơn về Đức Phật A-di-đà.

Cũng như tất cả những pháp môn khác của Phật giáo, pháp môn Tịnh Độ cũng có thể tu tập theo những phương cách khác nhau tùy theo cấp độ nhận thức của một hành giả. Niệm Phật và tu tập tâm kính ngưỡng đối với Đức Phật A-di-đà là phương cách rất lợi lạc cho người dân bình thường, tức là những người không có thời gian hay những người không thích học hỏi triết học của đạo Phật. Đối với những người này niệm Phật và tu tập tâm kính ngưỡng giúp cho họ có một nơi để làm điểm tựa, có một định hướng cho kiếp sống trong những giai đoạn bế tắc có nhiều vấn đề căng thẳng. Nhờ vào việc niệm danh hiệu của Đức Phật A-di-đà và tưởng nhớ Ngài, người ta tạo ra được nhiều thiện nghiệp. Những người có hiểu biết sâu sắc và bao biện hơn về con đường đưa đến giác ngộ của đạo Phật thì sử dụng tâm hiểu biết này vào trong pháp môn Tịnh Độ và có được những chứng đạt thâm sâu.

Tịnh Độ Tông cũng rất phù hợp đối với những người nhận thấy rằng chính lòng thành kính thiết tha trong khi họ tu tập pháp môn niệm Phật, giúp họ đoạn trừ được những tâm thức nhiễu loạn và tu tập được những phẩm tính tốt đẹp của con người trước những khổ đau của cuộc sống. Có được một lực độ quá trình tu tập niềm tin đối với Đức Phật A-di-đà, những người này sẽ dễ dàng thực hành theo Chánh pháp và đạt được những chứng ngộ về Đức Phật A-di-đà trong chính dòng chảy tâm thức của bản thân.

Thiền Tông

Có một giai thoại kể lại nguồn gốc của Thiền Tông rằng: Trong một buổi thuyết pháp, Đức Phật lặng lẽ đưa lên một cánh sen vàng. Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, chỉ có vị đại đệ tử là Đại Ca-diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh pháp thì vượt ngoài ngôn ngữ. Trong nhà thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thần, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông thường của con người.

Yếu chỉ mà ngài Đại Ca-diếp nhận hiểu đã được truyền thừa qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến Bồ đề Đạt-ma. Bồ đề Đạt-ma là một thiền sư Ấn Độ có chí hướng phụng hành theo kinh Lăng-già, một bản kinh của Du-già Tông. Ngài du hóa đến Trung Quốc vào năm 470 và bắt đầu

truyền dạy Thiền Tông. Sau đó Thiền Tông lan tỏa sang Cao Ly và Việt Nam. Đến thế kỷ thứ 12 Thiền Tông phổ biến mạnh mẽ và rộng rãi ở Nhật Bản.

Thiền tiếng Sanskrit là "dhyana" có nghĩa là nhất tâm tĩnh虑. Tất cả những vị đạo sư truyền giáo Ấn Độ và tăng sĩ người Trung Quốc thời sơ kỳ đều là những vị thiền sư. Thiền là một trong những pháp môn mà Đức Phật truyền giảng song song với đạo đức, bổ thí, nhẫn nhục và trí tuệ. Một số hành giả có ý muốn lập pháp môn thiền định làm cốt lõi cho việc hành trì nên Thiền Tông dần dần được hình thành.

Nguyên lý nền tảng của Thiền Tông là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, tức là hạt giống Phật mà mỗi người tự có sẵn. Nguyên lý này được một số thiền sư trình bày qua câu "*Tất cả chúng sinh đều đã là Phật*", nhưng chỉ vì những tâm thái nhiễu loạn và những chướng ngại pháp đang còn che mờ tâm thức mà thôi. Như vậy công việc của thiền giả chỉ là nhận ra tánh Phật và để cho tánh Phật phát hào quang xuyên vượt qua những chướng ngại pháp.

Vì tiền đề cơ bản để chứng đạt quả Phật tức là chúng từ Phật đã nằm sẵn trong mỗi người rồi nên Thiền Tông nhấn mạnh đến việc thành Phật ngay trong hiện kiếp. Các vị thiền sư tuy không phủ nhận giáo lý tái sinh hay giáo lý nghiệp nhưng không giảng giải nhiều về những giáo lý này.

Theo Thiền Tông, người ta không cần phải xa lánh thế gian này để tìm kiếm Niết bàn ở một nơi nào khác vì tất cả chúng sinh đều đã có sẵn Phật tánh. Hơn thế nữa, khi người ta chứng ngộ được tánh không thì người ta thấy rằng sinh tử và Niết bàn không khác nhau.

Thiền Tông nhận thức sâu sắc những giới hạn của ngôn ngữ và tin chắc rằng công phu tu tập có chiều hướng vượt qua phạm vi diễn đạt của ngôn ngữ. Vì vậy, Thiền Tông đặc biệt nhấn mạnh việc thực nghiệm và không đặt trọng tâm vào việc hiểu biết suông. Do tính chất đó nên người tu theo Thiền Tông thì điều quan trọng trước tiên là phải gắn bó với một vị thiền sư có nhiều kinh nghiệm. Bôn phận của vị thiền sư là đưa người thiền sinh đi ngược trở lại cái thực tại hiện tiền bất cứ khi nào tâm tư của người thiền sinh còn rong ruổi với những khái niệm có sẵn. Điều này được minh họa bằng những giai thoại sống động với cương lĩnh chủ đạo là bắt thân "chụp ngay" vị thiền sinh khi thiền sinh mất cảnh giác và lập tức phá vỡ nghi tình phi hiện thực ngay trong phút giây ấy.

"Tham kiến" tức là hội kiến mỗi ngày với vị thiền sư được tiến hành trong những khóa thiền quyết liệt. Những câu trao đổi ngắn, gọn, thẳng thừng với vị thiền sư mà mình gắn bó không những có thể làm bật dậy nguồn nội lực tuệ quán của thiền sinh mà còn tạo điều kiện để vị thiền sư tiếp cận và đánh giá được những kinh nghiệm hành thiền của đệ tử. Những mối liên hệ trực tiếp sâu sắc như vậy còn giúp cho việc tâm truyền tâm giữa thầy và trò.

"Tọa thiền" tức là ngồi thiền định là phương pháp thiết yếu của Thiền Tông. Hai thiền phái lớn là Tông Tào Động và Tông Lâm Tế có chút ít khác biệt về phương pháp tọa thiền. Tông Tào Động dạy "cứ ngồi" và tập trung tâm ý vào bản chất của tâm; Tông Tào Động nhấn mạnh "quả chứng có sẵn" đồng thời không phân biệt giữa phương tiện và mục đích. Chúng ta thường hay mãi lo thành đạt một cái gì đó, ngược lại, Tông Tào Động khích lệ chúng ta hãy cứ là cái đó và ý thức về nó.

Theo Tông Tào Động chúng ta tu tập sự tĩnh trú qua việc tọa thiền, tập trung tâm ý vào một chỗ duy nhất. Tông Tào Động tin rằng tư thế ngồi là sự biểu hiện hoàn thiện nhất của sự chứng đắc viên mãn có sẵn nên phương pháp biệt quán chỉ là trạng thái hoàn toàn tỉnh thức về thân thể trong tư thế ngồi trong mỗi giây phút.

Khác với Tông Tào Động, Tông Lâm Tế sử dụng công án để tu tập biệt quán. Mỗi thiền sư có những công án khác nhau và mỗi công án có những mục đích khác nhau. Nhưng căn bản mà nói, những câu hỏi ngắn lấp bít mọi ngõ ngách tư duy như "*Cái gì là bản lai diện mục của*

người khi cha mẹ người chưa sinh ra?" hay "Cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay?" đã đánh đổ quan niệm thông thường của con người đối với mối liên hệ giữa con người với thế giới. Người ta có thể sử dụng phép luận biện để tìm hiểu công án nhưng làm như vậy thì kết quả không phải là sự chứng ngộ. Sự chứng ngộ thật sự vượt qua phạm vi của ngôn ngữ lý giải; sự chứng ngộ này tùy thuộc vào sức mạnh của trí tuệ liên hệ đến bản chất tối hậu của con người.

Mục đích của việc quán chiếu công án không phải là tìm ra lời giải đáp đúng. Thật ra, chức năng của công án là chống lại những khái niệm có sẵn trong trí của con người. Trí óc của người ta trở nên bất lực trước công án vì năng lực nhận thức và cảm nhận thông thường của con người không thể nào "hiểu" được nghĩa của công án. Nhờ thế mà những lực lượng đang nằm sâu và ngủ yên của tâm thức bị đánh thức, bị "dụng dấy". Thiền giả không còn có thể dựa vào một tâm thức hời hợt và có tính chất cắt xén để trả lời được một công án. Bây giờ, thiền giả phải cầu viện đến năng lực của tuệ quán sâu thẳm. Những hành giả của Lâm Tế Tông đạt được sự tỉnh trí bằng cách tập trung tâm ý vào công án và đạt được biệt quán bằng cách tìm ra đáp án cho công án đó.

Cuối cùng khi một hành giả phá vỡ được bức tường nhận thức và đột ngột thâm nhập vào được ý nghĩa của thực tại. Trạng thái bùng vỡ đột ngột này được gọi là *ngộ*. *Ngộ* là một kinh nghiệm trực giác thâm sâu nhưng tự thân của *ngộ* không phải là mục đích mà chỉ là một thôi thúc để tiếp tục công phu. Sau khi *ngộ*, thiền giả vẫn cần phải tiếp tục làm hiển lộ Phật tánh của bản thân. Mặc dầu Thiền Tông nói về "hột nhiên đạt ngộ" nhưng dường như thiền giả cũng phải thành tựu những đạo quả dần dần. Hột nhiên ở đây có nghĩa là sự sụp đổ bất thần của bức tường cản trở cuối cùng khiến cho nguồn trí tuệ tươi nguyên tuôn chảy.

Cụ thể trong đời sống hằng ngày thì thiền giả phải rèn luyện tâm tĩnh thức trong mọi hành động, đặc biệt là trong khi làm việc. Hướng đến việc này, những thiền viện ở Trung Quốc đã thay thế một phương diện của Biệt giải thoát luật nghi bằng cách sắp đặt cho tăng chúng thực hiện những công việc tay chân như làm việc trên nương rẫy.

Việc này còn xuất phát từ nhu cầu tự nuôi sống của thiền viện vào thế kỷ thứ 9 ở Trung Quốc. Thật ra làm việc cũng có thể vận dụng để làm phương tiện nhằm rèn luyện sức tĩnh giác và có ý thức đối với tất cả những việc mà thiền giả đang làm, đang nói và đang nghĩ ngợi. Trong khi làm việc một cách tĩnh giác, thiền giả vẫn có thể tu tập sự an tĩnh nội tâm y như khi tọa thiền. Làm việc còn có tác dụng nhắc nhở thiền giả rằng không phải tìm kiếm Niết bàn ở nơi nào khác mà phải đạt được Niết bàn ở nơi đây và bây giờ.

Mặc dầu Thiền Tông nghiêng về tư tưởng Đại Thừa nhưng nhiều vị đạo sư tâm linh của Thiền Tông không đặt nặng vào việc giảng thuyết rộng rãi và minh bạch về phương pháp để tạo nên tâm thế xả mà lại nhấn mạnh về phương diện phát triển năng lực thiền định và thắng hoa trí tuệ. Chúng ta cần nhận thức rằng một khi những ý niệm có sẵn lâu đời về cái ngã đã bị đánh đổ và tánh không được thiết lập thì bản chất chung nhất của tất cả mọi người và tất cả các pháp sẽ tự hiển lộ rõ ràng. Khi đó lòng từ bi lân mẫn đối với tha nhân hay tâm thí xả tự động phát sinh.

Thiền Tông phát triển và phổ biến rộng rãi ở Đông Á nên đã để nhiều yếu tố văn hóa bản địa hòa nhập vào pháp môn tu tập hành trì. Cụ thể ở Nhật Bản, nghệ thuật cắm hoa, nghệ thuật trà đạo, nghệ thuật vườn cảnh đã tự thắng hoa và cách điệu để trở thành pháp môn hành trì trong đời sống bình nhật của người tu theo Thiền Tông. Những hình thức sinh hoạt này cũng hòa vào dòng tư tưởng của đạo Phật tinh thần trân trọng thiên nhiên và cảm quan thẩm mỹ của Thần Đạo, một tôn giáo có trước ở Nhật Bản.

Người Nhật đánh giá cao tinh thần kỷ luật nghiêm khắc của chiến sĩ vì vậy mà Thiền Nhật Bản nhấn mạnh tư thế ngồi kiết già và chế ngự đau đớn ở sống lưng và đầu gối. Theo hướng đó, trong một số thiền viện, các vị phụ trách giám thiền dùng thiền băng tuần hành trong thiền đường để cảnh tỉnh những thiền giả đang tọa thiền mà ngủ gật hay ngồi không thẳng lưng.

Thiền Tông nhấn mạnh tính cách đơn giản trong hình thức cũng như trong pháp môn tu tập. Ban đầu đó là thái độ phản kháng chống lại kiểu cách trí thức quá đà của những học giả Trung Hoa và Nhật Bản. Mặt khác, trải qua thời gian dài nhiều người Nhật Bản đã bị ngợp trong biển cả của những pháp môn phức tạp khác nhau của Phật giáo thần bí nên họ có khuynh hướng tìm kiếm một pháp môn trực diện và rạch ròi hơn.

Ngày nay, hầu hết gia đình và cá nhân ở Nhật Bản càng ngày càng bị vây chặt bởi sự bừa bộn của những trang cụ vật chất. Tinh thần của họ đã bị ngợp ngụa trong thế giới âm thanh và màu sắc thiên về hưởng thụ do khoa học và kỹ thuật không ngừng đáp ứng. Do vậy tinh thần đơn giản và thanh cao của Thiền Tông có sức lôi cuốn rất mạnh. Người ta bắt đầu cảm thấy thích thú khi đi từng bước tự tại, thông dong trong những thiền viện, ngồi thư thả trong những thiền thất trống hoang và thưởng thức những trạng thái tâm linh tinh tế trong kỷ luật thiền tập. Đây là một trong những nét hấp dẫn của Thiền đối với xã hội hiện đại ngày nay.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 25-12-2005



Tâm lòng rộng mở THUẦN HÓA TÂM HỒN

Nguyên tác: Taming the Monkey Mind

Tác giả: Thupten Chodron

Dịch giả: Thích Minh Thành

XVI. KẾT HỢP GIỮA KINH GIÁO VÀ MẬT GIÁO

Phật giáo Tây Tạng

Phật giáo du nhập vào Tây Tạng lần đầu tiên là do công của hai vị công chúa Phật tử - một từ Nepal và một từ Trung Quốc. Hai vị công chúa này kết hôn với vua Songtsen Gampo của Tây Tạng. Nhưng lúc ấy Phật giáo vẫn chưa được phổ hóa rộng rãi trong dân chúng. Sau đó nhà sư Santaraksita và vị tăng phái Mật Thừa Padmasambhava từ Ấn Độ du hóa sang Tây Tạng, quảng bá giáo lý Đại Thừa và Mật Thừa. Đến thế kỷ thứ 8, Thiền Tông Trung Quốc cũng truyền sang Tây Tạng.

Chẳng bao lâu giữa những nhóm theo đạo Phật đã xuất hiện những niềm tin và giáo nghĩa khác biệt nhau. Những hành giả Thiền Tông từ Trung Quốc truyền giảng một dạng thiền vô niệm, trong dạng thiền này tất cả những khái niệm của tư tưởng dù là thiện hay không thiện đều phải được tẩy trừ. Những vị đạo sư được thọ học từ Ấn Độ, trước hết nhấn mạnh việc thấu hiểu một cách đúng đắn những khái niệm, sau đó mới vượt qua chúng để tiến đến những kinh nghiệm trực tiếp trong thiền định. Phật giáo Thiền Tông Trung Quốc xác tín rằng việc chứng đắc có thể là tức thời và hiện tiền. Phật giáo giáo nghĩa Ấn Độ lại tuyên thuyết một tiến trình lớp lang bao gồm việc thực hiện các thiện hạnh song song với việc tu tập thiền định; cả hai tiến trình này đều cần thiết cho việc giác ngộ viên mãn.

Ở Ấn Độ, các cuộc tranh luận được tiến hành để đánh đổ những quan niệm sai lầm của ngoại đạo và củng cố những nhận thức của Phật giáo. Để dần xếp sự bất đồng, nhà vua Tây Tạng đề nghị tổ chức một cuộc tranh luận. Trong cuộc tranh luận này nhà luận sư Ấn Độ Kamalasila đánh bại đối thủ thuộc Thiền Tông Trung Quốc. Từ đó trở đi, Tây Tạng tu học theo truyền thống Phật giáo giáo nghĩa Ấn Độ.

Vào thế kỷ thứ 11, có thêm một số chi phái Phật giáo Ấn Độ truyền sang Tây Tạng. Người ta gọi những chi phái này là Tân Dịch phái để phân biệt với phái Nyingma hay Cựu Dịch phái của Ngài Padmasambhava. Trong những Tân Dịch phái có: (1) phái Kadam do vị đạo sư học giả Ấn Độ Atisha khai sáng và truyền bá rộng rãi ở Tây Tạng; (2) phái Sakya do đạo sư Drokmi, một tăng sĩ Tây Tạng từng đến tham học ở Đại học Vikramasila, Ấn Độ; (3) phái Kargyu do Marpa khai sáng. Marpa là một dịch giả Tây Tạng từng tu tập dưới sự hướng dẫn của đạo sư Naropa nổi tiếng. Vào thế kỷ thứ 14 nhà sư học giả Tzong Khapa đã tổng hợp giáo nghĩa tinh yếu của tất cả các chi phái trên nhưng chủ yếu là của phái Kadam rồi khai sáng ra phái Gelu.

Về mặt cốt lõi thì những bộ phái Phật giáo Tây Tạng này giống như nhau, sự khác biệt chủ yếu chỉ là dòng truyền thừa khác nhau. Những pháp môn thiền định căn bản hướng đến việc quyết tâm giải thoát, tâm nguyện thí xả và trí tuệ thấy được không tánh là những điểm tương đồng trong tất cả của những tông phái Tây Tạng.

Tương tự như vậy tất cả những tông phái này đều bắt đầu bằng những pháp tu sơ cấp. Những tăng sinh thuộc Nyingma, Kargyu và Sakya thường tu tập những pháp sơ cấp suốt khóa ân tu dài 3 năm. Những tăng sinh phái Gelu thì khóa ân tu kéo dài hơn. Trong phái Gelu thì khóa ân tu 3 năm chỉ dành cho những hành giả đã tiến bộ; những hành giả này liên tục thiền quán về những linh tướng đặc biệt nào đó của Đức Phật.

Có thể nói rằng những tông phái Phật giáo Tây Tạng khác nhau ở giai đoạn cuối của phương thức tu tập theo pháp môn Mật Tông và cách lập ngôn khác nhau trong việc miêu tả pháp thiền quán. Nhưng Đức Đạt-lai Lạt-ma, vị lãnh đạo chính trị và tôn giáo của Tây Tạng thường xuyên nhấn mạnh rằng tất cả những tông phái đều có một mục đích chung duy nhất mà thôi; một hành giả thực hành tu tập theo bất cứ tông phái nào cũng có thể đạt được quả giác ngộ hoàn toàn.

Tăng và ni Tây Tạng có chung những dòng truyền thừa giới phẩm. Tuy nhiên, những vị đạo sư tâm linh có khi là người xuất gia nhưng cũng có khi là cư sĩ. Khi truyền giảng giáo pháp, những vị đạo sư cư sĩ mặc pháp phục màu nâu đậm tương tự nhưng không giống hẳn màu y của tăng ni. Những vị đạo sư cư sĩ thường có gia đình, nhưng tăng ni Tây Tạng thì phải lãnh thọ giới xuất gia và sống đời phạm hạnh.

Lạt-ma, Geshe và Rinpoche

Người ta thường nhầm lẫn giữa những danh hiệu Tây Tạng vì những danh hiệu này được áp dụng theo những cách khác nhau. Theo phái Gelu thì danh hiệu "Lạt-ma" có thể được dịch nghĩa là đạo sư và được dùng để xưng gọi những người thầy đáng tôn kính. Tuy nhiên, bất cứ người nào đã thọ nhận đệ tử đều được gọi chung là Lạt-ma. Theo 3 phái còn lại thì "Lạt-ma" là danh hiệu dành cho bất cứ vị nào đã vượt qua khóa ân tu thiền định 3 năm. Như thế thì danh hiệu Lạt-ma có thể hàm những ý nghĩa khác nhau về công phu tu tập và năng lực giáo hóa.

"Geshe" là danh hiệu dùng để phong cho một vị đã hoàn tất khóa huấn luyện dài hạn về triết học, giống như một người đạt được học vị Tiến sĩ của Tây Tạng chuyên ngành nghiên cứu Phật giáo.

"Rinpoche" là danh hiệu có nghĩa "cao quý" và được sử dụng trong hai trường hợp. Trường hợp phổ biến là dùng để tôn gọi vị được công nhận là tái sinh của một vị đạo sư đời trước. Trường hợp ít thông dụng hơn: những đệ tử muốn tỏ lòng kính trọng nên gọi thầy mình là "Rinpoche."

Ở Tây Tạng đạo Bon xuất hiện trước Phật giáo và có tác động vào một số hình thức hành trì của Phật giáo; đôi lại, Phật giáo cũng có ảnh hưởng rất lớn đối với đạo Bon. Truyền thống dâng hương cúng dường trên những chóp núi cao xuất phát từ đạo Bon nhưng ý nghĩa của nó lại chuyển theo quan niệm Phật giáo. Tương tự là trường hợp của những dây cờ cầu nguyện màu sắc sặc sỡ tung bay theo gió. Ngày nay, người ta in vào những lá cờ này những bài kinh cầu nguyện và những câu thần chú của Phật giáo và những điều ước nguyện thánh thiện an lành sẽ được gió mang đi khắp mọi nơi trên trần thế.

Nhiều vũ điệu công phu và đầy màu sắc dùng để miêu tả những đề tài tôn giáo đã được tiếp nhận từ nền văn hóa Tây Tạng tiền Phật giáo. Những chiếc trống to lớn, những cặp chập choa và những ống tù và mang đậm màu sắc dân gian của Tây Tạng. Ngược lại, chày kim cang, cái linh, và những chiếc trống nhỏ là những pháp khí Mật Thừa có xuất xứ từ Ấn Độ.

Khi tiếp nhận Phật giáo từ Ấn Độ, người Tây Tạng đã đề cao tính chính xác trong việc chuyển dịch Thánh điển và thiết lập một hệ thống thuật ngữ chuẩn mực. Những hội đồng phiên dịch người Ấn Độ và Tây Tạng đã nỗ lực tối đa trong việc phiên dịch Phật tạng tiếng Sanskrit mang từ Ấn Độ sang tiếng Tây Tạng. Kết quả là thánh tạng tiếng Tây Tạng phong phú hơn thánh tạng tiếng Trung Quốc. Dù vậy, thánh tạng Tây Tạng vẫn chưa bao gồm tất cả những

bản kinh Ấn Độ. Ngược lại, Thánh điển Trung Quốc cũng một số bản kinh mà dịch bản Tây Tạng không có.

Nhiều bộ sưu tập về những bộ kinh đã được dịch sang tiếng Tây Tạng và chẳng bao lâu sau đó người Tây Tạng đã đưa thêm vào những bản sưu tập mà họ tự biên soạn. Người Tây Tạng tiếp thu truyền thống tranh luận của Ấn Độ và rất yêu thích cách giải thích giáo lý trong sáng và ngắn gọn. Phật giáo Tây Tạng ngày nay phản ánh rõ rệt khuynh hướng này.

Phật giáo Tây Tạng được thành lập ở vùng đất cực Bắc của Ấn Độ và trong một số khu vực ở Nepal. Phật giáo cũng đã lan rộng sang Mông Cổ và Mãn Châu vào đầu thế kỷ thứ 13. Do hoàn cảnh chiến tranh mà người dân Tây Tạng sống lưu vong ở Ấn Độ và Nepal nhưng cũng nhờ đó mà Phật giáo Tây Tạng được phổ biến trên một địa bàn rộng rãi cho đồng đẳng mọi người. Những kiều dân Tây Tạng đã tái xây dựng nhiều tu viện to lớn ở Ấn Độ. Những vị Lạt-ma và những vị geshe đã du hành và truyền giáo đến những quốc gia ở phương Tây và châu Á đồng thời ra sức xây dựng thêm nhiều cơ sở tôn giáo ở những nơi mới đến.

Kim Cang Thừa

Phật giáo Tây Tạng là một kết tụ của cả hai Kinh Giáo và Mật Tông. Kinh Giáo gồm có Kinh Tạng của Phật giáo Nguyên Thủy và những giáo lý tổng quát của Đại Thừa; Mật Tông còn gọi là Kim Cang Thừa hay Mạn-đà-la Thừa là một chi phái biệt truyền của Phật giáo Đại Thừa. Đức Phật dạy Kim Cang Thừa cho một hội chúng gồm chư Bồ Tát thượng căn. Giáo lý Kim Cang Thừa không phổ biến cho tất cả mọi người vì giáo lý này chỉ ứng hợp với căn tánh của một số người nào đó mà thôi.

Các dòng truyền thừa Mật Tông do vậy mà chỉ truyền thừa riêng tư từ người thầy sang người trò. Từ thế kỷ thứ 6 trở về sau, Kim Cang Thừa càng lúc càng được nhiều người biết đến. Mặc dầu đã lan tỏa khắp nơi trong hàng ngũ Phật giáo nhưng Kim Cang Thừa tồn tại chủ yếu ở Tây Tạng và trong Chơn Ngôn Tông của Nhật Bản mà thôi.

Chúng ta không nên nhầm lẫn giữa chủ thuật của Phật giáo và chủ thuật của Ấn Độ giáo. Mặc dầu cả hai loại chủ thuật này có những thuật ngữ và phép luyện hơi thở tương tự nhưng chúng khác biệt rất lớn về phương diện triết học, pháp môn thực hành và kết quả mà chúng mang lại.

Những vị đạo sư khẳng quyết với môn nhân đồ chúng rằng họ phải tu theo cả ba truyền thống: Phật giáo Nguyên Thủy, Phật giáo Đại Thừa và Kim Cang Thừa. Cả ba truyền thống này đều được bao gồm và thể hiện trong pháp tu của Phật giáo Tây Tạng. Trong pháp tu Tây Tạng, người hành giả phải quy y Ba Ngôi Bảo, giữ gìn những giới luật và trau dồi ý chí giải thoát; tương đồng với giáo lý của Phật giáo Nguyên Thủy. Trên nền tảng này, hành giả xây dựng tâm thế xả để đạt đến sự chứng ngộ hầu làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh; tương đồng với trọng điểm của Phật giáo Đại Thừa. Hành giả tiếp tục tu tập theo tinh thần vô ngã thông qua hệ thống triết lý của Nguyên Thủy và Đại Thừa. Sau khi tu tập như vậy thì hành giả có thể lãnh thọ pháp lực của Mật Tông.

Lãnh thọ pháp lực Mật Tông

Phép lãnh thọ pháp lực còn gọi là nhập Mật Thừa phải do một vị đạo sư tâm linh có đủ phẩm cách tiến hành. Trong một lễ nghi đặc biệt vị đạo sư Mật Tông chỉ dạy cách thức thiền định và người đệ tử thực hành ngay lúc ấy để nhập thiền và tiếp nhận pháp lực. Ngược lại, chỉ hiện diện trong một gian phòng rồi uống một ít nước thiêng thì không phải là lãnh thọ pháp lực đúng nghĩa. Điều quan trọng của lễ lãnh thọ pháp lực là tiếp nhận được những lời huấn thị của vị đạo sư và theo đó mà hành thiền. Có nơi lễ thọ pháp lực bao gồm việc truyền thọ Bồ Tát giới; có những nơi khác lễ thọ pháp lực lại bao gồm cả việc lãnh thọ những giới điều thuộc Mật Tông.

Một số người cho rằng trao truyền pháp lực giống như ban phát ân điển phước lành. Họ nghĩ rằng việc truyền pháp lực là một phương pháp để trao truyền huyền thuật nên rất ham muốn được uống nước đã có giá trị hay được vị đạo sư dùng các pháp khí vỗ lên đầu. Có người khác hơn cho rằng những giáo lý nói về ý chí tìm cầu giải thoát, tâm thí xả và trí tuệ về không tánh (ba nguyên lý chủ yếu của con đường đạo) là những giáo lý nâng cao. Cách hiểu như vậy là hiểu không đúng về Kim Cang Thừa.

Ba nguyên lý của con đường đạo là những lời dạy căn bản mà tất cả những người con Phật nên lắng lòng nghe và theo đó mà tu tập. Đó là nền tảng để xây dựng nên chí hướng và cách hiểu biết đúng đắn về giáo pháp. Đó là tiền đề để lãnh thọ pháp lực.

Thật ra, có một số trường hợp, vị đạo sư cử hành lễ truyền pháp lực với hình thức ban phước lành với ý muốn nhờ đó người ta có thể kết duyên với Kim Cang Thừa. Tuy nhiên người lãnh thọ cũng phải tập trung tâm ý trong suốt thời gian làm lễ.

Mục đích của lễ truyền pháp lực là gieo trồng những hạt giống giác ngộ cho tương lai và giới thiệu cho người ấy pháp môn thiền định quán chiếu về những linh tướng đặc biệt của Đức Phật. Vì vậy mà những lễ truyền pháp lực nên được tiến hành nghiêm trang với tâm chí thành kính. Sau khi lãnh thọ pháp lực những người đệ tử nên thỉnh cầu vị đạo sư giáo giới về những giới điều và những pháp hạnh rồi theo đó mà hết lòng nghiêm giữ và hành trì.

Hơn nữa, những người đệ tử nên thỉnh cầu thầy dạy về những pháp môn tu luyện hay nghi quỹ [*] về linh ảnh nào đó của Đức Phật. Vị đạo sư tâm linh sẽ giảng giải ý nghĩa thâm yếu của Kim Cang Thừa và phương pháp để tu luyện về linh ảnh của Đức Phật hay một Bồ Tát thiêng liêng nào đó. Nhờ vào việc tu luyện theo lời dạy của thầy mà một hành giả có được những lợi lạc thù thắng.

[] "Nghi quỹ" (Skt: Sadhana hoặc Tantra) là danh từ thường được dùng trong Kim Cang Thừa chỉ cho một phối hợp gồm những bài chú, những pháp thiền định, những vị hộ thân và những linh ảnh. Trong Phật giáo Tây Tạng, đây là phương pháp tu học phổ biến, nhưng luôn luôn cần sự hướng dẫn của một vị đạo sư.*

Một số người cứ tham gia thật nhiều các buổi lễ truyền pháp lực như thể là đang sưu tập huy chương để gắn lên ngực áo. Những người này cứ khoe khoang với bạn bè rằng mình đã có nhiều lần được nhận lễ truyền pháp lực và nhiều lần được ban phước lành từ những vị đạo sư thiêng liêng. Nhưng trong đời sống thường nhật, ở tại gia đình hay ở nơi làm việc, người ấy không hề vận dụng những duyên lành đó để thiền quán về những linh ảnh của chư Phật; cũng không tỉnh giác đối với những hành động đang làm, những lời đang nói hay những ý đang nghĩ trong đầu.

Những người như thế sẽ không bao giờ tiến bộ trên đường tu học vì nhiều lý do. Trước hết, động cơ của họ là động cơ của thể tục, tức là tạo uy danh. Động cơ chân chánh của việc tu tập theo Chánh pháp là chuẩn bị cho kiếp lai sinh, là đạt được sự giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, hay là đạt được giác ngộ viên mãn để làm lợi lạc cho quần sinh. Người tu chân chánh không bao giờ khoe khoang về những điều mà mình đã có được, đã tu được. Khi chưa thành chánh quả thì chẳng có gì để mà huênh hoang và khi thành chánh quả rồi thì vị ấy lại càng khiêm cung và cũng không bao giờ khoe khoang cả.

Thứ hai, những người như vậy không quán sát được nhân quả trong đời sống hàng ngày của họ nên tiếp tục gây tạo những nhân không tốt khiến cho đời sống trong tương lai có nhiều bất hạnh. Để tiến bộ trên đường tu, điều chủ yếu là nếp sống đạo đức và cách cư xử từ tế với mọi người.

Thứ ba, họ không nỗ lực tu tập theo những vị đạo sư thiêng liêng đã tạo duyên cho họ được truyền thụ pháp lực. Không nỗ lực tu tập thì không có cách gì tiến bộ được. Những người tu

chân chánh chỉ âm thầm khiêm tốn tu tập theo lời giáo huấn của vị đạo sư tâm linh và nhờ đó mà đạt được thành quả.

Quán chiếu những linh ảnh Phật giáo

Chúng ta có thể thắc mắc tại sao Kim Cang Thừa lại có rất nhiều hình tượng chư Phật hay nhiều linh ảnh. Tất cả Đức Phật đều chứng đắc chung một đạo quả. Tuy nhiên, để làm lợi lạc cho chúng ta, chư Phật đã thị hiện dưới nhiều hình dạng khác nhau để nêu bật lên những khía cạnh khác nhau của quả vị Vô Thượng.

Thí dụ, Quán Thế Âm Bồ Tát đặc biệt biểu trưng cho lòng từ ái của Phật. Một biểu tượng của vị Phật này có đến 1000 cánh tay biểu trưng cho đức tánh luôn luôn vận dụng mọi phương cách để cứu độ mọi sinh linh. Một vị thánh khác là Văn Thù Bồ Tát có thân tướng màu vàng đậm biểu trưng cho tính chất chói sáng huy hoàng của trí tuệ. Hình tượng Văn Thù Bồ Tát tay cầm thanh kiếm trí tuệ biểu trưng cho việc người ta cần phải chặt đứt tất cả những chướng ngại trên con đường giác ngộ giải thoát. Một biểu tượng nữ của Đức Phật là hình tượng Độ Mẫu (Tara) màu xanh lá cây nhắc nhở chúng ta màu xanh của mùa xuân và mùa hạ, biểu trưng cho tính chất phong phú, phát triển và thành tựu trong đạo nghiệp.

Một số thánh tượng trong tư thế thiền định đang ôm lấy đôi thể. Thánh tượng này biểu trưng cho nguyên lý hợp nhất giữa từ bi (tướng nam) và trí tuệ (tướng nữ) thành tựu nhờ vào sự chứng đạt thiền định. Đây là một nghệ thuật biểu trưng không can dự gì với những hành vi dục cảm thiếu trí.

Pháp thiền định của Mật Tông gắn liền với việc quán tưởng. Tâm của chúng ta có một sức mạnh tưởng tượng và một năng lực hình dung vô cùng mạnh mẽ. Thật ra, đây là những tiến trình gắn liền với chúng ta khi chúng ta giận dữ, tham ái và kiêu ngạo. Trong Kim Cang Thừa năng lực tưởng tượng của tâm thức được chuyển hóa và vận dụng theo một phương pháp tích cực để thăng tiến đến đạo quả.

Trong pháp tu của Mật Tông, trước hết hành giả thiền quán về không tính hay tính chất trống rỗng, không hề có một thực thể cố định nào trong con người chúng ta. Trong cái khoảng không gian tâm thức đó, hành giả tưởng tượng một thân tướng cụ thể của Đức Phật, cụ thể như thân tướng của Quán Thế Âm Bồ Tát. Nhờ vào trực quán về hiện tượng của mình là Bồ Tát Quán Âm và tính chất không có thực thể mà hành giả đã tạo được những điều kiện để chứng đạt cả thân tướng lẫn tâm thức của một vị Phật.

Nhờ vào việc đồng nhất bản thân với Quán Thế Âm Bồ Tát mà hành giả vượt lên thoát khỏi cảm giác phước mỏng nghiệp dày. Nhờ vào việc đồng nhất với một lý tưởng, một vị Phật, một tương lai của bản thân mà hành giả có thể tiếp nhận vào bản thân những phẩm tính tốt đẹp rồi truyền đạt chúng sang người khác với một tấm lòng từ ái và bi mẫn hơn.

Tụng đọc những câu chú thực hiện song song với việc tưởng tượng bản thân mình đang hội nhập với thân tướng thanh tịnh của một Đức Phật. Một câu chú là một chuỗi âm thanh được thiết lập và được một vị Phật gia trì, chứa đựng tính yếu của nội dung giác ngộ mà vị Phật ấy chứng được. Tụng đọc những câu chú có công năng ổn định và giúp phát triển năng lực tập trung của tâm thức. Trong đời sống hằng ngày, người ta mải lo nói những chuyện phù phiếm và tự thăm thẳm trong thất niệm. Tụng đọc thân chú sẽ chuyển hóa khuynh hướng đã có sẵn này thành một năng lực tu tập đưa đến một trạng thái tâm thức tập trung và thanh tịnh.

Trong Kim Cang Thừa, hành giả phát triển trạng thái tĩnh trú nhờ vào việc thấy rằng bản thân mình là một vị Phật hay thấy rằng một câu chú hay một pháp khí thiêng liêng nào đó hiện diện trong thân thể của mình. Hành giả chứng đạt biệt quán về không tính do nhờ tập trung tâm ý vào tính chất vô ngã của bản thân và của thánh tượng lúc khởi sự tu thiền, đồng thời còn tập trung vào không tính của bản thân và của vị Phật suốt trong thời gian thiền quán.

Phật giáo Tây Tạng nêu cao tầm quan trọng của việc tìm ra một vị đạo sư tâm linh có phẩm chất rồi tuân hành theo những lời giáo huấn về Chánh pháp của vị ấy mà nghiêm cẩn tu tập. Điều này cần phải được tuân hành đặc biệt đối với những hành giả tu theo những pháp thiền định bí mật của Kim Cang Thừa.

Phật giáo Tây Tạng đã lan truyền sang những quốc gia phương Tây. Người dân ở đây đã thích thú với những thứ bậc từng bước một của giáo pháp để rèn luyện tâm từ ái, lòng bi mẫn và ý hướng thí xả song song với những điểm giáo lý chọn chánh và có tính khai phóng nhằm chứng đạt được không tánh. Một số người khác lại cảm thấy thích thú với cách vận dụng sức tưởng tượng và năng lực chuyển hóa của Kim Cang Thừa. Nhưng dù cho hành giả tu tập theo bất cứ một giáo phái hay một thừa nào đi nữa điều quan trọng là hành giả phải chân thành, trung thực và khiêm cung trong công trình tu tập của mình.

-ooOoo-

XVII. CHÙA CHIÊN VÀ GIẢNG ĐƯỜNG

Những nơi chúng ta gặp nhau

Hình tượng Đức Phật trong trạng thái thiền tọa thanh thoát là hình ảnh đầu tiên mà chúng ta nhìn thấy khi bước vào một ngôi chùa Phật giáo. Tâm hồn của chúng ta bỗng trở nên nhẹ nhàng, thanh thản khi chúng ta chiêm ngưỡng được những nét bình lặng trên khuôn mặt của Đấng Từ Phụ. Vì sao? Vì chúng ta cảm nhận trong tâm hồn của chính mình cũng có những góc yên tĩnh và ấm áp. Khi chúng ta cúi đầu đánh lễ Đức Từ Phụ Bốn Sư và dâng lên Ngài một nén hương hay một cành hoa thì những người Phật tử có chánh tín không nghĩ đến ân điển hay phước lành do ảnh tượng bằng gỗ hay bằng đồng mang lại. Thật ra lúc đó chúng ta đang tiếp xúc và đang lễ kính những phẩm chất mà chúng ta tương đồng với Đức Phật, những phẩm chất sẵn có trong tự thân của mỗi chúng ta.

Ngôi chùa Phật giáo là nơi để người ta ghi nhớ lại những phẩm chất thánh thiện thanh cao và những năng lực tiềm tàng của con người mà bản thân chúng ta có thể vươn tới và đạt được. Ngôi chùa Phật giáo còn là nơi để nhắc nhở lại cho chúng ta nhớ một điều là dù cuộc sống của cá nhân chúng ta có khổn đốn và khổ đau, ê chề và bế tắc như thế nào đi nữa, chúng ta đều cũng có thể khắc phục và vượt qua được với những năng lực tiềm tàng trong bản thân. Không gian tĩnh lặng của một ngôi chùa cũng gợi cho chúng ta nhớ rằng, tất cả mọi người - những người thân thương, những người thù nghịch và những người xa lạ - đều có một Phật tính trong sáng thường hằng. Trạng thái tâm hồn của chúng ta sẽ biến đổi nếu chúng ta thực tập theo chiều hướng nhận thức như vậy.

Vào một ngôi chùa, nhìn những cảnh trí và pháp khí, chúng ta có thể có cảm giác thân quen hay xa lạ. Những cảm giác quen hay lạ này là tùy vào việc chúng ta có lớn lên và trưởng thành trong bầu không khí được thấm nhuần với nền văn hóa Phật giáo hay không. Thật ra, giữa những ngôi chùa ít nhiều vẫn có sự khác biệt vì xuất phát từ nhiều truyền thống và nhiều tông phái khác nhau.

Trong những ngôi chùa Nguyên Thủy thì hình tượng của Đức Bốn Sư thường ngồi thẳng trong tư thế thiền tọa, hoặc nằm nghiêng bên hữu trong tư thế Niết bàn. Phía sau tượng Phật thường có một cây Bồ đề đứng trong một cảnh trí làm cho khách chiêm bái nhớ lại cây Bồ đề nơi mà thái tử Tất-đạt-đa tu tập và chứng đạo tại làng Ưu-lâu-tần-loa. Bên ngoài chánh điện, đôi khi người ta thấy có một tượng thần có bốn mặt. Một số khách chiêm bái hiểu lầm nên cho rằng đó là một vị "Phật tứ diện", nhưng thật ra, đó là tượng thần Brahma. Brahma là một vị thần của Ấn Độ giáo đã du nhập vào Thái Lan và Tích Lan trong thời kỳ giao lưu văn hóa tiền Phật giáo.

Trong những ngôi chùa của Trung Quốc, đặc biệt là những ngôi chùa thuộc Tịnh Độ Tông, có nhiều tượng Phật hơn. Những tượng đó có thể bao gồm tượng Phật Dược Sư, một biểu thị về năng lực của chư Phật trong việc chữa trị mọi bệnh tật của chúng sinh; hình tượng Phật A-di-đà nhắc nhở chúng ta quốc độ cực kỳ trang nghiêm và tráng lệ, cực kỳ an lạc và thanh tịnh, nơi mà Đức Phật A-di-đà làm giáo chủ; hình tượng Bồ Tát Quán Âm biểu thị cho lòng từ bi viên mãn của tất cả Đức Phật; hình tượng Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi ngồi trên lưng một con sư tử biểu tượng cho trí tuệ của chư Phật; hình tượng Bồ Tát Phổ Hiền ngồi trên lưng voi biểu tượng cho Bồ Tát hạnh và Bồ Tát nguyện.

Về phương diện thể hiện bên ngoài thì mặc dầu những vị Phật và những vị Bồ Tát xuất hiện với nhiều hình thức khác nhau (như đã được tranh tượng miêu tả) nhưng về phương diện thực chất thì tất cả chư Phật và chư Bồ Tát đều đạt được sự chứng đắc cao nhất như nhau về từ bi và trí tuệ. Những chứng đắc của các Ngài đều thuộc nội tâm, không hình, không tướng nên chúng ta không thể nào nhận thấy được sự chứng đắc đó bằng những giác quan phàm tục của chúng ta. Qua những hình tượng bằng đường nét và màu sắc, các Ngài đã đi vào thế giới của giác quan phàm tục của chúng ta. Các Ngài đã hiện ra những hình tượng khác nhau để miêu tả cho chúng ta thấy được sự chứng đắc và phương cách mà các Ngài dùng để giáo hóa, giúp đời.

Ở thế gian, người nghệ sĩ dùng những màu sắc và đường nét cụ thể sáng tạo trong nghệ thuật tạo hình để diễn tả tư duy và cảm giác trừu tượng không hình tướng; cũng vậy, trong Phật giáo, những màu sắc và hình ảnh cụ thể của một vị Phật hay một vị Bồ Tát đã được vận dụng để diễn tả những chứng đắc tâm linh không hình tướng và phương tiện độ tha của vị đó.

Ở những ngôi chùa Trung Quốc thường hay có một bức tượng với gương mặt nhiều râu trông rất dữ tợn được gọi là Hộ Pháp Già-lam. Vị này có thể là một vị Bồ Tát mà cũng có thể chỉ là một vị thần thuộc thế gian, thế nguyện bảo vệ giáo pháp và những người đang thực hành theo giáo pháp. Hình tượng của những vị Hộ Pháp Già-lam nhắc nhở cho chúng ta hãy nỗ lực bảo vệ Chánh pháp bên trong tự thân của chúng ta bằng cách tu học một cách chân thành và thanh tịnh, không vì mục đích là những lợi lộc thế gian.

Thông thường, chùa Trung Quốc có tôn trí một ban thờ [*] tổ tiên để phụng thờ những người đã quá vãng, còn gọi là "ban thờ vong" hay "ban thờ hương linh". Tên tuổi của những người quá cố được viết trên giấy đỏ vì văn hóa Trung Quốc cho rằng màu đỏ là màu tốt lành. Thân bằng quyến thuộc thường mang hương, hoa, và trái cây đến dâng cúng lên ban thờ này để cầu nguyện cho những người quá cố. Ban thờ hương linh không bắt nguồn từ Phật giáo mà lại có nguồn gốc từ nền văn hóa bản địa Trung Quốc.

[] "ban thờ" được xem là lớn hơn "bàn thờ" về mặt ý nghĩa.*

Chùa Nhật Bản, đặc biệt là những chùa Thiền Tông, có những chánh điện đơn giản, ngược lại những ngôi chùa của Phật giáo Tây Tạng thì lại đầy màu sắc với nhiều hình tượng được chạm khắc, tô vẽ công phu. Điều này phản ánh hai nền văn hóa khác nhau của hai dân tộc khác nhau. Tây Tạng là một đất nước mà phần lớn là núi rừng và cao nguyên. Dân cư ở Tây Tạng rất thưa thớt, thường khi đi cả một đoạn đường dài hằng cây số vẫn chưa thấy có bóng người lai vãng. Có lẽ vì vậy mà người Tây Tạng một cách tự nhiên đã xây dựng nên những ngôi chùa màu sắc rực rỡ với vô số hình tượng Phật và hình tượng Bồ Tát được chạm khắc và tô vẽ khắp nơi.

Có người không biết rõ lại nói rằng những hình tượng dữ tợn trong những ngôi chùa Tây Tạng là những vị hung thần ác độc. Sự thật không phải như vậy. Kim Cang Thừa chú trọng vào việc chuyển hóa những tình cảm bình thường của con người trở thành trí tuệ thánh thiện, theo chiều hướng đó những hình tượng này là biểu hiện của trí tuệ và từ bi đang làm nhiệm vụ rất gay go và khó nhọc là đoạn diệt, phá tan vô minh chấp ngã và vị kỷ, nguồn gốc của tất cả khổ đau của chúng ta.

Người Phật tử thành tâm thường cúi đầu đánh lễ trước ảnh tượng Phật và Bồ Tát trong chùa. Đó là thể hiện của sự kính trọng. Sự kính trọng này không chỉ đối với những vị đã thành Phật, đã thành tựu điều mà chúng ta cũng muốn thành tựu, mà còn đối với những vị Phật tương lai, tức là chính chúng ta.

Nhang đèn, bông trái, nước uống được dâng lên bàn thờ cũng là để biểu lộ sự kính trọng và sùng bái của chúng ta đối với thể tánh Phật. Nhưng những vị Phật không mong đợi chúng ta lễ bái hay cúng dường. Bậc Toàn Giác không cần những phẩm vật hay hoa quả. Thật ra, cúng dường là phương cách để chúng ta rèn luyện tâm hồn của mình, tập cho chúng ta có được cảm giác hoan hỷ trong việc cúng dường hay bố thí. Chúng ta cúng dường vì cúng dường là một pháp môn để tu sửa tâm hồn, để diệt trừ tánh chấp thủ và bòn xén.

Chúng ta có thể cúng dường hầu như bất cứ món gì miễn là món ấy được tạo sấm bằng phương pháp thiện lành trong sạch. Do vậy chúng ta không nên dâng cúng những vật mà chúng ta có được nhờ vào việc chúng ta gian lận trong thương trường hay trong những nghề nghiệp khác. Chúng ta cũng không nên dâng cúng cá thịt mặc dầu trong một số nghi lễ thuộc Kim Cang Thừa người ta có dâng lên bàn thờ một miếng thịt rồi dùng tâm thức chuyển hóa nó bằng cách quán chiếu rằng miếng thịt này không có thực thể. Nhang đèn, bông hoa, trái cây, nước uống là những phẩm vật cúng dường phổ thông nhất. Người ta có thể xếp đặt những phẩm vật lên bàn thờ theo bất cứ cách thức nào được xem là trang trọng nhất, đẹp nhất; số lượng nhiều ít như thế nào được xem là ưng ý nhất.

Điều quan trọng là mục đích của việc cúng dường. Chúng ta không nên nghĩ rằng khi cúng dường xong thì chúng ta đã "làm thân" với Đức Phật và Ngài sẽ phù hộ cho chúng ta làm ăn phát đạt, lắm tiền, nhiều của và đầy thế lực to lớn. Điều chúng ta nên nhớ trước tiên là những bậc thánh không bao giờ nhận của đút lót. Hơn nữa, nhờ vào nhiều hành vi đạo đức và bằng một nội tâm có tu tập, chúng ta phải ra thiện duyên để có được phước báu an vui.

Vì vậy, việc cúng dường cần hướng đến một mục đích chơn chánh là làm lợi lạc tha nhân, là giác ngộ và giải thoát. Qua việc cúng dường chúng ta sẽ tạo ra một thiện nghiệp tiềm ẩn, thiện nghiệp này không những sẽ mang lại những lợi lạc nhất thời mà còn đưa chúng ta đến những chứng đắc về tâm linh sau này.

Sinh hoạt ở những ngôi chùa

Chùa là trung tâm của những sinh hoạt văn hóa và tôn giáo. Người dân có thể đến chùa bất cứ lúc nào để thiền định và cầu nguyện; mỗi ngày ở chùa đều có những khóa lễ tụng niệm. Mục đích của tụng niệm là để diu dặt tâm hồn chúng ta đi theo chiều hướng tốt đẹp. Qua việc suy tư về những lời kinh đã được tụng đọc, chúng ta sẽ thông hiểu hơn và sẽ làm cho ý nghĩa của những lời kinh thấm dần vào trong tâm hồn thành kính của mình. Thật ra chúng ta nên chiêm nghiệm những lời kinh trong khi chúng ta đọc tụng, và vì vậy, tốt hơn là chúng ta nên gọi những thời tụng kinh là những thời "thiền tụng" (tương tự như "thiền hành", "thiền tọa").

Tùy theo nền văn hóa của mỗi dân tộc, tùy theo những tông phái khác nhau mà hình thức của những thời khóa tụng niệm và lễ lượt khác biệt với nhau. Phật giáo Nguyên Thủy thì tụng kinh tiếng Pali; Phật giáo Trung Quốc, Việt Nam và Tây Tạng thì tụng theo tiếng mẹ đẻ của từng dân tộc. Ngày nay đạo Phật đang đi về phương Tây và chúng ta thấy rằng trong những trung tâm hoằng pháp ở phương Tây người ta sử dụng thêm nhiều ngôn ngữ khác nữa. Chắc chắn rồi đây Phật giáo sẽ có thêm những sắc thái mới trong hình thức và nghi lễ để phù hợp với nền văn hóa của những quốc gia khác nhau ở Âu Tây.

Việc đọc tụng thường được hỗ trợ bởi tiếng chuông, tiếng trống, và tiếng cồng... Những khí cụ này được dùng để giúp cho lời kinh được nhịp nhàng và có âm điệu, đồng thời cũng là một hình thức cúng dường âm nhạc đến với chư Phật.

Trong chùa thường tổ chức thuyết giảng giáo lý Phật giáo và những khóa dạy tu thiền. Nghe thuyết giảng về giáo lý Phật giáo là việc cực kỳ quan trọng vì nếu không có sự hiểu biết chuẩn mực về mặt lý thuyết thì khi thực hành sẽ khó lòng tránh khỏi sự lệch lạc.

Ở Á Đông, khá nhiều Phật tử có suy nghĩ lệch lạc về việc nghe thuyết pháp. Họ vừa lòng với việc đi chùa, cúng dường, tụng kinh, xem như vậy là đủ rồi, không cần phải tu tập và học hỏi thêm điều gì nữa. Họ nghĩ rằng việc học hỏi và hành trì chuyên sâu vào các pháp môn là việc riêng của các vị xuất gia, những người hiến dâng cuộc đời của mình vào việc tu hành và phụng sự Chánh pháp.

Điều đáng mừng là cách suy nghĩ như vậy đã giảm dần. Càng ngày càng nhiều những người cư sĩ ở châu Á thích thú việc tìm hiểu những giáo lý cao siêu. Thanh thiếu niên càng ngày càng tỏ ra ưa thích học hỏi giáo pháp và thực hành thiền định trong những khóa tu và cả trong đời sống thường nhật của mình. Thay vì dạy giáo lý cho trẻ em tại nhà như trước đây, Phật tử châu Á đang tiến hành việc tổ chức những lớp học vào ngày chủ nhật để dạy Phật pháp cho trẻ em.

Những người tu theo Phật giáo ở phương Tây - bất kể tăng ni hay Phật tử - rất thích nghe giảng giải Phật pháp dù họ phải đi cầu học ở những nơi rất xa xôi. Họ đến những trung tâm truyền bá Chánh pháp (những ngôi chùa) để học hỏi giáo lý và tu tập thiền định vì họ muốn hiểu biết đầy đủ về lý thuyết và đồng thời đem lý thuyết đó ra thực hành một cách cụ thể.

Một số ngôi chùa làm những công việc mang tính xã hội như xây dựng trường học, câu lạc bộ thanh thiếu niên, viện mồ côi, dưỡng đường và viện dưỡng lão. Đức Đạt-lai Lạt-ma khích lệ những hoạt động mang tính xã hội như thế. Làm được như vậy tức là chúng ta không chỉ ngồi tư duy thiền quán về hạnh vô ngã vị tha mà chúng ta còn được thực hành hạnh vô ngã vị tha một cách cụ thể, biến đức tính vô ngã vị tha thành những công việc có ích lợi cụ thể cho nhân quần xã hội.

Đối với một số người thì việc phục vụ xã hội là một phương tiện vô cùng quan trọng trong sự nghiệp tu học. Đối với một số người khác thì học hỏi giáo lý và thực hành thiền định là trước hết và trên hết. Tùy theo chí hướng riêng của từng cá nhân dù là cư sĩ hay tăng sĩ mà mỗi người đều có thể dần thân vào tất cả việc trên đây.

-ooOoo-

XVIII. LỄ HỘI PHẬT GIÁO

Lễ hội, sinh nhật, lễ thành hôn và lễ tang

Phật giáo sử dụng âm lịch nên ngày Rằm và ngày cuối tháng là thời gian dành cho những sinh hoạt lễ hội. Đồng đạo cư sĩ Phật tử về chùa tụng kinh, cầu nguyện và làm các công đức qua việc bố thí cúng dường. Có người thọ trì Bát quan trai giới trọn ngày. Trong những ngày này nhiều ngôi chùa ở Trung Quốc cung cấp bữa ăn trưa chay tịnh miễn phí cho dân chúng.

Ngày Rằm và ngày cuối tháng cũng đánh dấu ngày tăng ni sám hối và bố tát để được thanh tịnh. Tăng chúng tụng đọc và ôn lại những giới điều đã thọ và đề khởi trở lại ý chí nghiêm trì giới luật.

Lễ hội quan trọng nhất của Phật giáo là lễ Phật Đản làm sống lại kỷ niệm Đức Phật chứng được đạo quả Vô Thượng Bồ Đề. Lễ Phật Đản được đón mừng vào ngày Rằm tháng tư, nhằm tháng năm hay tháng sáu tây lịch. Trong dịp lễ hội này người Phật tử thường tụ tập về chùa chiền, thọ trì Bát quan trai giới và tham dự các khóa lễ.

Một số tông phái Phật giáo cho rằng ngày Rằm tháng tư cũng là ngày Phật Niết bàn, trong khi một số tông phái khác lại cử hành lễ Phật Đản vào ngày mùng 08 tháng tư. Vào ngày lễ Phật Đản một số nơi tổ chức lễ tắm Phật với nước thơm để tưởng nhớ đến sự kiện chư thiên tắm thái tử khi Ngài vừa mới chào đời.

Bảy tuần lễ sau ngày Phật Đản là lễ kỷ niệm ngày Đức Phật thuyết bài pháp đầu tiên tức bài kinh Chuyển Pháp Luân. Đây là ngày tưởng nhớ đến sự kiện Đức Phật tuyên thuyết Tứ thánh đế ở vườn Lộc Uyển.

Theo Phật giáo Tây Tạng thì 4 lễ hội đặc biệt quan trọng về cuộc đời của Đức Phật gồm có trước hết là lễ Phật Đản và lễ Phật Chuyển Pháp Luân; kế đến, ngày 15 tháng giêng âm lịch là lễ hội kỷ niệm Phật hiển bày những phép thần thông để đối trị với những người bất tín, dắt dẫn họ trở về Chánh đạo và lễ hội thứ tư được đón mừng vào một tuần sau mùa an cư kiết hạ. Đây là lễ kỷ niệm ngày Đức Phật trở về thế gian sau khi đã ở trên thiên giới ba tháng để thuyết pháp độ cho mẫu thân.

Từ thời Phật mỗi năm chư tăng ni đều cấm túc an cư ba tháng trong mùa mưa. Ở Ấn Độ trong mùa mưa, muông thú và côn trùng sinh sản rất nhiều, để cho chúng không bị vô tình dẫm đạp, Đức Phật đã huấn thị tăng ni ở cố định một nơi trong suốt thời gian ba tháng, không nên di chuyển từ địa phương này sang địa phương khác.

Đây là thời gian an cư của Tăng-già, trong suốt thời gian này chư tăng không được phép thọ nhận y phục, giường nằm... Cuối thời gian an cư này có một lễ hội, sau lễ hội là lễ dâng y *Kathina* để người tại gia cư sĩ cúng dường y áo và vật dụng cho Tăng-già vì trong mùa mưa thời tiết ẩm ướt những vật dụng của chư tăng đã bị hư hại.

Ở Trung Quốc, người Phật tử còn tổ chức lễ vía nhiều vị Bồ Tát. Những lễ hội này đánh dấu những ngày tháng quan trọng được kinh điển đề cập như lúc vị Bồ Tát ấy được sinh ra, lần đầu tiên phát đại nguyện thí xả hay những đại thệ nguyện cứu độ tất cả chúng sinh.

Khi lan tỏa vào nhiều khu vực văn hóa khác nhau, Phật giáo đã hội nhập với những hoạt động văn hóa ở những nơi đó. Kết quả là những hoạt động văn hóa cổ xưa được duy trì nhưng lại mang sắc thái của Phật giáo. Một ví dụ là Tết Nguyên Đán. Đây là một lễ hội của nền văn hóa có trước Phật giáo. Ở Tây Tạng, không khí nô nức của ngày Tết hòa quyện với không khí nhiệt thành cúng dường cầu nguyện và các khóa lễ của nhà chùa để cúng dường phẩm vật lên chư Phật, chư Bồ Tát và những vị Hộ Pháp Già-lam.

Hơn nữa, ở Lhasa (thủ đô của Tây Tạng) Đại Lễ Hội Cầu Nguyện vào đầu thế kỷ thứ 14 thu hút tăng ni và tín đồ Phật tử khắp mọi nơi ở đất nước Tây Tạng trải hội về đây tham dự. Trong thời gian lễ hội này Đức Đạt-lai Lạt-ma hay những vị hành giả vĩ đại khác sẽ đăng đàn giáo hóa. Hào hứng và thú vị hơn cả là những cuộc biện luận đạo lý giữa những ứng viên muốn tốt nghiệp Geshe (tiên sĩ của Tây Tạng)...

Lễ thành hôn, sinh nhật, và lễ tang

Không có lễ nghi chính thức dành cho đứa bé mới chào đời trong gia đình theo Phật giáo. Tuy nhiên cha mẹ được phép dâng phẩm vật cúng dường và cầu nguyện đồng thời cầu thỉnh những khóa thiền tụng để hồi hướng phước đức cho đứa bé. Khi đủ lớn khôn để hiểu được Chánh pháp thì đứa trẻ được phép thọ lễ quy y và chính thức trở thành người Phật tử.

Đối với Phật giáo lễ cưới được xem như là một việc thế tục. Thật ra, Đức Phật ngăn cấm chư tăng ni không được làm mai mối hay tiến hành lễ cưới. Điều này nhằm giúp tăng ni giữ gìn phạm hạnh như đã được lãnh thọ đồng thời giúp tăng ni có thêm thì giờ để học hỏi giáo pháp và thiền định.

Đôi khi những cư sĩ Phật tử cử hành lễ cưới với tiết mục thảo luận Phật pháp. Có trường hợp, sau khi làm lễ cưới xong hai vợ chồng mới cùng đi đến chùa lễ Phật, cúng dường hay tài trợ cho một buổi lễ cầu nguyện để tạo những thiện nghiệp chung hầu có một cuộc sống gia đình hạnh phúc sau này. Lúc đó chư tăng hay chư ni tụng một thời thiên tụng hay đọc lên lời chú nguyện chúc phúc cho hai vợ chồng được nhiều phước lạc an vui, lợi lạc cho tất cả mọi người.

Trong những lúc cuộc sống vợ chồng có vấn đề người ta thường đến chùa thỉnh cầu chư tăng niệm kinh, thiên tụng hay cầu nguyện. Tuy nhiên, người Phật tử không cầu nguyện Đức Phật giống như cầu nguyện một vị thần toàn năng và yêu cầu Phật giải quyết những vấn đề của mình. Người Phật tử có niềm tin chân chánh rằng không người nào, kể cả Đức Phật, là toàn năng. Nếu có một người toàn năng thì người ấy chắc chắn đã giải quyết tất cả vấn đề của tất cả mọi người rồi.

Chúng ta cũng không nên cầu xin Đức Phật hãy tha thứ và đừng có phạt tội chúng ta nữa dù chúng ta đã làm những hành động tai hại. Chư Phật có lòng từ bi vô hạn và không bao giờ làm hại bất cứ người nào, dù là làm hại với danh nghĩa của "công lý." Những nỗi đau khổ của chúng ta là do những bất thiện nghiệp mà chúng ta đã làm trong đời này hay nhiều đời trước.

Những khi gặp cảnh khổ trong đời sống thì việc đọc kinh điển, thiên tụng hay cúng dường có hai lý do. Một, những việc làm này xóa đi những dấu ấn ác nghiệp trong tâm thức chúng ta và khiến cho những ác nghiệp này không trở lại trong tương lai. Hai, tạo nên những nghiệp thiện để trở lại phước lạc sau này. Có khi những lễ cầu an như vậy được cử hành ở gia đình của thiện tín cư sĩ, cũng có khi được tổ chức tại chùa hay tu viện.

Khi người ta mệnh chung, chư tăng thường được cung thỉnh đến để thiên tụng cầu siêu, hồi hướng phước lạc cho người vừa mất. Nội dung bài kinh có khi là những lời chỉ dạy dành cho người đang hấp hối hay là người đã chết nhằm giúp người ấy sinh vào cảnh giới tốt đẹp. Những bài kinh khác thì lại có tác dụng vun bồi thiện nghiệp, hồi hướng cho tất cả chúng sinh, đặc biệt là cho người đang hấp hối hay đã chết.

Mặc dầu trong văn hóa Á Đông, thì người ta thường thỉnh mời chư tăng hay chư ni làm lễ cầu siêu nhưng thật ra ngay cả những người thiện tín cư sĩ cũng có thể làm lễ cầu siêu được. Trong những trung tâm Phật giáo ở phương Tây, thường thường cả cư sĩ lẫn chư tăng cùng làm lễ chung với nhau. Chúng ta không nên có ý tưởng, "*Tôi là người đời nên tôi không thể nào thực hiện thiên tụng được.*" Cũng không nên có ý nghĩ rằng tôi muốn quý thầy đến tụng niệm, thế thì tôi khỏi tụng. Khi chúng ta có mối tương quan mật thiết với người bệnh hay mệnh chung thì tự thân chúng ta cầu nguyện, tụng kinh, cúng dường để hồi hướng phước lạc cho người đó là có tác dụng rất lớn.

Lễ hội Phật giáo thì rất nhiều và phong phú. Những điều được nêu lên ở đây chỉ là một số nét đặc trưng tiêu biểu mà thôi. Hãy thoải mái đi đến những ngôi chùa, tu viện hay trung tâm tu học Phật giáo trong những ngày lễ hội. Hãy thưa hỏi những nhà tu về ý nghĩa của những lễ nghi và lễ hội. Cũng vậy, mỗi khi bạn viếng thăm chùa bạn không cần phải tham dự vào những chương trình tu tập mà bạn chưa hiểu. Ngay cả việc lạy Phật bạn cũng nên tìm hiểu nội dung ý nghĩa như thế nào. Tinh thần của đạo Phật là tự do thắc mắc và tự do tìm hiểu. Hãy sử dụng tinh thần rộng mở này để học hỏi.

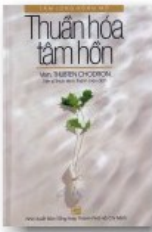
-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 25-12-2005



Tấm lòng rộng mở THUẦN HÓA TÂM HỒN

Nguyên tác: Taming the Monkey Mind

Tác giả: Thupten Chodron

Dịch giả: Thích Minh Thành

Phản Bón PHẬT GIÁO NGÀY NAY

Phật giáo trong thế kỷ này phải đối mặt với hai thử thách. Một, làm thế nào để giải tỏa những quan niệm sai lầm khi người ta nghĩ về Phật giáo. Có người nhầm Phật giáo với việc thờ cúng tổ tiên, người khác lại nhầm lẫn Phật giáo với việc soi căn đoán mệnh. Đây là những việc cần làm sáng tỏ để chúng ta có thể hiểu những lời dạy của Đức Phật một cách tốt đẹp. Hai, việc hòa hợp giữa các tôn giáo rất thiết yếu cho vấn đề hòa bình của nhân loại. Điểm nổi bật của Phật giáo về vấn đề này là thái độ bao dung và tôn trọng những tôn giáo khác, tuy nhiên lại cương quyết trong việc gìn giữ tôn chỉ và đường lối sinh hoạt tu hành của mình. Triển vọng sẽ như thế nào?

XIX. PHẬT GIÁO LÀ GÌ, MÊ TÍN LÀ GÌ?

Quan niệm của Phật giáo về ma quỷ, bói toán và năng lực siêu hình

Nội dung những lời dạy của Đức Phật là phát triển tâm thức. Con đường thật sự đưa đến đạo quả giác ngộ khai mở ngay trong tâm thức của con người. Dù trong bất cứ thời gian hay không gian nào mục tiêu của con đường đó không thể đổi khác nhưng hình thức biểu hiện ra bên ngoài của Phật giáo thì phong phú và đa dạng. Chúng biến đổi tùy thuộc vào mỗi quốc độ khác nhau vì những hình thức nghi lễ của Phật giáo hội nhập hài hòa với sắc thái văn hóa của từng quốc gia, từng địa phương khác nhau.

Đôi khi Phật giáo với tín ngưỡng bản địa hòa nhập với nhau đến mức độ người ta khó lòng phân biệt được rạch ròi giữa những biểu hiện thuộc Phật giáo và những biểu hiện không phải là Phật giáo. Mặc dầu tăng chúng biết rõ đâu là sự khác biệt giữa những tín ngưỡng địa phương và tinh thần Phật giáo nhưng đông đảo quần chúng bình dân vẫn còn rất mù mờ về vấn đề này.

Thí dụ, một số người tự nghĩ rằng mình đang tu theo Phật nhưng trong ngôi chùa của họ ngoài việc thờ một tượng Phật ở chính giữa, họ còn đặt những vị thần thánh Trung Quốc ở hai bên. Họ rất mù mờ về sự khác nhau giữa chư Phật, chư Bồ Tát và những vị thần phàm tục ở địa phương và sùng bái cúng kiến tất cả những vị ấy như nhau. Trong chùa Phật giáo lại có những sinh hoạt không phải của Phật giáo như lên đồng, đoán mệnh... Những sinh hoạt đó chỉ là tập tục dân gian hay tín ngưỡng dân gian mà thôi.

Câu chuyện cho thân nhân quá vãng

Thí dụ, người ta nghĩ rằng việc đốt hàng mã hay tiền âm phủ cho thân nhân quá vãng chính là cách mà Phật giáo thờ phụng tổ tiên. Theo tín ngưỡng dân gian thì người chết sẽ đi vào âm

cảnh na ná như trần cảnh; cũng có nhà cửa, quần áo; cũng có xe cộ và tiền bạc... Người thân trong trần cảnh muốn thể hiện tấm lòng hiếu thảo qua việc phụng dưỡng cho ông bà, cha mẹ hay người thân đã chết. Họ cũng muốn ngăn ngừa những hồn ma bị quên lãng hiện về làm hại nên họ bèn đốt lều kho, quần áo, tiền giả... để cúng phụng cho người đã chết. Họ tin rằng thiêu đốt hàng hóa sẽ khiến cho số hàng hóa trên được chuyển qua cõi âm và người thân của họ sẽ hưởng dụng.

Việc đốt hàng mã bằng giấy bồi thuộc về tập tục thờ cúng tổ tiên chứ không phải là Phật giáo. Theo Phật giáo, khi mệnh chung, người ta không đi xuống âm phủ hay âm cảnh. Thật ra sau khi chết họ đi vào trạng thái trung âm trước khi tái sinh để có một sắc thân khác. Trạng thái trung âm này có thể chỉ chớp nhoáng trong một tích tắc hay kéo dài trong 49 ngày, sau đó sẽ đi tái sinh. Những sinh linh trong trạng thái trung âm không có khả năng giao tiếp với chúng ta và chúng ta cũng không có khả năng giao tiếp với những sinh linh đó. Chỉ có những sinh linh khác cũng ở trong trạng thái trung âm và những người có thiên nhãn nhờ vào thiên lực mới có thể nhận thức được những sinh linh trong trạng thái trung âm này.

Kết thúc trạng thái trung âm, người ta liền tái sinh vào một trong 6 cảnh giới là chư thiên, bán thiên, loài người, loài súc sinh, loài ngạ quỷ và tội nhân của địa ngục. Chỉ có một số sinh linh tái sinh làm ma quỷ, tức là sống trong cảnh giới ngạ quỷ hay quỷ đói, chứ không phải ai chết cũng phải sinh làm hồn ma trong cảnh ngạ quỷ cả. Nên nhớ rằng dù sinh vào trong cảnh giới nào đi nữa thì việc ấy chỉ có tính chất tạm thời chứ không vĩnh viễn. Hạnh nghiệp trước đây của một người sẽ có tác động chính đối với cảnh giới mà người ấy sẽ tái sinh.

Những người thân đã chết của chúng ta sẽ có của cải tài sản tùy theo phước lực và cảnh giới mà những người ấy sống. Thí dụ, nếu bà ngoại đã từ trần cách đây một năm, và hiện nay bà đã tái sinh vào một cảnh giới nào đó. Nếu ngoại tái sinh làm người thì giờ đây bà là một baby mấy tháng tuổi có chút xíu đang nằm trong nôi. "Bà ngoại baby" hay là "ông ngoại baby" này (người ta có thể thay đổi giới tính khi tái sinh) sẽ được cha mẹ (mới) nuôi dưỡng và chăm sóc các việc ăn mặc. Chúng ta không thể cung cấp quần áo trẻ sơ sinh cho "bà ngoại baby" bằng cách đốt những miếng giấy xếp cất na ná như quần áo trẻ em được.

Dĩ nhiên là chúng ta cảm thấy thương nhớ người thân đã mệnh chung nhưng quả là không có lợi lạc gì cả nếu chúng ta nhờ những người trung gian để liên lạc với người quá vãng. Chúng ta nên nhớ rằng lời đầu tiên mà Đức Phật dạy là sự chóng vánh của kiếp sống con người và nếu chúng ta chấp nhận việc ra đi của người thân yêu thì tâm thức chúng ta sẽ có nhiều tịnh lạc hơn.

Trợ giúp cho thân nhân hay bạn bè đã chết là điều tốt đẹp và Phật giáo có chỉ dạy những công việc để trợ giúp cho thân nhân quá cố. Chúng ta có thể đem của cải tài sản của người đã chết để làm việc từ thiện, giúp người khôn khó hay cúng dường cho Phật Pháp và những hành giả chân chánh. Chúng ta cũng có thể tổ chức những buổi lễ cầu nguyện cho người chết rồi hồi hướng công đức của những việc làm thiện lành trên cho người thân đã mất.

Chúng ta không thể nào chuyển tải các thiện nghiệp của chúng ta cho một người nào khác giống như chuyển tiền từ tài khoản trong ngân hàng của chúng ta sang một tài khoản khác vì người hành động chính là người thể nghiệm kết quả tốt hay xấu của hành động đó. Tuy nhiên bằng cách hồi hướng công đức mà chúng ta đã tạo được cho người đã khuất, chúng ta tạo ra một định hướng lực nhờ đó mà những nghiệp thiện mà người chết đã tạo được từ trước dễ dàng trở quá lạnh. Những đầu ấn thiện nghiệp trong dòng tâm thức của người đã chết giống như những hạt giống đã gieo ở một cánh đồng. Những lời cầu nguyện và việc hồi hướng công đức của chúng ta giống như tưới nước và bón phân giúp cho hạt giống lạnh được phát triển nhanh chóng để hỗ trợ cho người chết.

Cách tốt nhất để giúp cho cha mẹ chúng ta được tái sinh vào cảnh giới an lành là ngay khi cha mẹ còn sống hãy khuyến khích cha mẹ làm các điều lành và không làm những điều ác nữa.

Chúng ta nên khích lệ gia đình phát tâm bố thí và tu tập tâm kiên nhẫn đối với mọi người. Chúng ta cũng không nên yêu cầu một người nào đó trong gia đình thay cho chúng ta nói lời sai trái hay lừa gạt người khác để thu lợi cho gia đình. Được như vậy, khi mệnh chung những người trong gia đình của chúng ta sẽ có nhiều nghiệp tốt và còn rất ít nghiệp xấu phải mang theo qua kiếp sống mới trong tương lai.

Lễ cúng cô hồn và lễ hội Vu Lan Bồn

Nhiều người dân ở châu Á vẫn còn rất mù mờ về lễ cúng cô hồn. Lễ cúng cô hồn là một lễ hội không thuộc về Phật giáo mà thuộc về tín ngưỡng dân gian. Lễ cúng này thường nhập nhằng với lễ hội Vu Lan Bồn của Phật giáo cũng tổ chức vào ngày Rằm trong tháng bảy. Hai lễ hội hòa lẫn với nhau vì cùng xảy ra vào tháng bảy âm lịch và cùng có đối tượng tưởng nhớ là những người thân đã quá vãng. Tuy nhiên có sự khác nhau về phương diện giáo lý và nghi thức thể hiện.

Trong tín ngưỡng dân gian, người ta sắm sửa lễ vật gồm phẩm thực và nhang đèn, xếp đặt lên bàn thờ tổ tiên hay trước di ảnh của người chết rồi cúng vái song song với việc đốt giấy tiền, vàng bạc và đồ hàng mã, cầu nguyện người chết sẽ cảm ứng chứng chiếu và hưởng dụng phẩm vật cúng dâng. Theo tín ngưỡng dân gian thì suốt tháng bảy các vong hồn sống trong địa ngục được thả tự do trở về lang thang trên trần gian kiếm sống. Người ta cúng phẩm vật cho những hồn ma này, cung ứng những thứ cần thiết cho chúng để cho những vong hồn vất vưởng đó chẳng những không làm hại mà còn phù hộ cho gia đình được bình an, làm ăn được phát đạt, thành tựu...

Tuy nhiên, như đã giải thích ở trên, không phải ai chết rồi cũng trở thành những hồn ma và đốt hàng mã không thể làm cho đồ đạc chuyển tới tay những hồn ma được... Theo Phật giáo những người tạm thời sinh vào địa xứ như địa ngục, quỷ đói... thì không có ngày nào gọi là ngày nghỉ lễ trong tháng bảy để họ được trở về lang thang, vất vưởng ở cõi trần gian.

Lễ hội Vu Lan Bồn vào ngày Rằm tháng bảy có nguồn gốc từ bài kinh Vu Lan Bồn. Bài kinh này chỉ có trong tạng kinh Trung Quốc (không có trong tạng kinh Tây Tạng, cũng không có trong tạng kinh Pali). Bài kinh này kể lại câu chuyện của Tôn giả Mục-kiền-liên, một trong những vị đại đệ tử của Đức Phật, với thiên nhân thấy được rằng người mẹ của mình đã bị tái sinh vào cảnh giới nga quỷ. Mục-kiền-liên bèn ăn cần mang thức ăn đến dâng cho mẹ. Người mẹ liền cất giấu thức ăn vì keo kiệt đến mức không muốn san sẻ chút thức ăn ấy cho ai khác. Sau đó khi người mẹ lấy thức ăn ấy ra để dùng thì than ôi thức ăn ấy đã hư thối mất rồi. Rất buồn khổ, Mục-kiền-liên muốn cứu độ thân mẫu nhưng không biết làm sao.

Mục-kiền-liên về kể lễ sự tình với Đức Phật và được dạy rằng phải làm lễ cúng dường thực phẩm và vật dụng đến tăng chúng, cầu thỉnh tăng chúng ra sức thiền định rồi đem công đức hồi hướng cho người mẹ. Ngài Mục-kiền-liên thực hiện việc này vào ngày Rằm tháng bảy và phước lành đã khiến cho những thiện nghiệp mà người mẹ đã làm từ đời trước chín muồi. Không những bà thoát kiếp quỷ đói mà còn được sinh vào cảnh giới an lạc.

Vì vậy mà đông đảo tín đồ Phật giáo Trung Quốc và Nhật Bản thực hành lễ Vu Lan Bồn với việc cúng dường lên Tam Bảo, thỉnh cầu tăng chúng làm lễ tụng kinh cầu nguyện và thực hành thiền định rồi hồi hướng phước lành cho bạn bè và thân nhân đã quá vãng. Đó là sự khác biệt chủ yếu về nội dung và ý nghĩa giữa lễ Vu Lan Bồn và lễ cúng cô hồn trong ngày Rằm tháng bảy.

Ma quỷ và thần thánh

Theo Phật giáo, một số người sau khi chết có thể sinh làm ma quỷ tùy theo những công việc mà những người ấy đã làm trong quá khứ. Trong 6 cảnh giới thì đó là cảnh giới quỷ đói. Cũng

có người được sinh vào thiên giới. Chúng ta có thể nói chuyện với hai cảnh giới này nhờ các người trung gian.

Nói chung, khi người trung gian nhập vào trạng thái xuất thần thì ý thức của người ấy tạm thời bị áp chế và một vong hồn hay một vị thiên nào đó sử dụng thân thể của người ấy để nói chuyện. Có những vong hồn có ích lợi nhưng cũng có những vong hồn gây hại tương tự như trong cõi trần gian có người giúp ích cho chúng ta nhưng cũng có người làm hại chúng ta. Cả ma quỷ lẫn chư thiên đều còn tánh phàm và còn phải tiếp tục sinh tử luân hồi. Cả hai dạng sinh linh này đều không có trí tuệ và lòng từ viên mãn như chư Phật. Một số ma quỷ và chư thiên có thiên nhân trong chừng mực nào đó. Vì vậy mà đôi khi những dự đoán của những sinh linh này rất chính xác, nhưng cũng có khi không đúng chút nào. Những sinh linh này có khi tự nhận là một người thân đã chết hoặc một vị Bồ Tát nhưng chưa hẳn là đúng như vậy.

Việc giao tiếp với vong hồn hay thần linh thông qua một xác đồng thuộc về tín ngưỡng dân gian. Đức Phật không dạy gì về việc này. Đức Phật chỉ giảng dạy con đường đi đến giác ngộ và khuyến khích chúng ta rèn luyện trí tuệ để tự mình quyết định sự việc. Chúng ta nên luôn luôn phân tích xem hành động mà chúng ta sắp làm có tính chất đạo đức hay không. Hành động đó xuất phát từ lòng từ ái chân chính hay từ tâm sân giận, từ tâm thí xả hay từ tâm lượng hẹp hòi?

Nhiều người rất sợ bị ma quỷ làm hại. Ma quỷ chỉ có thể làm hại người nào đã tạo duyên bị hại - có nghĩa là nếu người ấy đã làm hại người khác trong những kiếp quá khứ. Sợ ma quỷ là việc vô ích. Càng lo sợ hoang đường là càng khiến cho ma quỷ đến làm hại mà thôi. Có khi không có ma quỷ thật sự nào cả mà chỉ có một ma quỷ tưởng tượng do tâm ý của một người quá lo sợ tạo nên mà thôi; con ma do người ấy tưởng tượng tạo ra lại làm hại trở lại người ấy.

Nằm chiêm bao thấy người đã chết không có nghĩa là người chết trở về viếng thăm mình. Hầu hết những giấc chiêm bao như vậy là sản phẩm của trí tưởng tượng mạnh mẽ của chúng ta. Khi chúng ta nằm mơ thấy một trái táo thì đó không phải là táo thật đâu. Cũng như thế, khi chúng ta nằm mơ thấy người thân thì người mà chúng ta thấy không phải thật đâu.

Khi người nào đó cảm thấy sợ hãi đối với các ma quỷ hay đang bị ma quỷ làm hại thì phương thuốc hữu hiệu nhất là phép quy y và phương pháp tu tập lòng từ ái. Nếu chúng ta hình dung ra linh ảnh của chư Phật, Tôn Pháp và Tăng-già rồi tha thiết khát ngưỡng cầu được quy y thì ma quỷ không thể làm hại chúng ta và nỗi lo sợ sẽ nhanh chóng tan biến.

Ma quỷ giống con người ở chỗ là muốn có hạnh phúc và không muốn có đau khổ. Hiểu được điều này chúng ta có thể khởi lên lòng từ ái đối với những hồn ma hay quỷ đói và nguyện cho những sinh linh đó thoát khỏi mọi điều khổ não. Một mặt, lòng từ ái khiến cho chúng ta thoát khỏi trạng thái sợ sệt vì chúng ta đã hướng tâm đến tha nhân - hướng tâm tới những vong linh chớ không còn quan tâm nhiều đến bản thân của chúng ta nữa. Mặt khác, gần như không ai có ý định làm hại người có lòng từ ái đối với mình, ma quỷ sẽ không làm hại những người cầu nguyện cho chúng.

Tóm lại, là người có trí chúng ta nên tu tập theo những lời mà Đức Phật đã dạy như Tứ thánh đế và con đường tám bước đưa đến đạo quả giác ngộ, chớ nên dây dưa với ma quỷ. Chúng ta nên xem những hồn ma hay quỷ đói như những sinh linh; chúng đều là đối tượng để chúng ta tu tập tâm từ bi.

Phong thủy và bói toán

Phong thủy là việc định đặt vị trí và phương hướng của nhà cửa, bàn ghế, mồ mả... nhằm mang lại may mắn và thịnh vượng. Đó là một phương thuật của văn hoá Á Đông. Phong thủy không thuộc về Phật giáo, mặc dầu một số nhà sư Trung Quốc làm việc này. Chúng ta cần hiểu rằng các nhà sư có thể chơi cờ tướng nhưng không thể vì vậy mà chúng ta có thể cho

rằng cờ tướng thuộc về Phật giáo. Thuật phong thủy thuộc về nền văn hóa chung của một khu vực gồm nhiều quốc gia.

Một số Phật tử và ngay cả một số những người không phải là Phật tử cũng đi coi bói. Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là việc coi bói thuộc về Phật giáo. Dù rằng người ta thích đi tham vấn những ông hay bà thầy bói nhưng nên nhớ rằng đặt nặng niềm tin vào những lời phỏng đoán thì không sáng suốt chút nào. Đức Đạt-lai Lạt-ma thường bày tỏ quan điểm, "*Chúng ta chỉ biết được tương lai khi nó thực sự xảy ra.*"

Hỏi một vị tăng hay ni về con số chính xác để mua vé số hầu trúng thưởng là một việc không chính đáng. Có người còn mang cả vòng quay số tới trước bàn thờ Phật để quay và hy vọng là Phật sẽ phù hộ cho mình tìm ra được con số may mắn cũng là một việc làm không đúng. Nên nhớ rằng Đức Phật đã khuyên chúng ta không nên tiêu pha tiền của vào việc cờ bạc.

Thiên nhân

Một số người cảm thấy rất phấn khởi trước những năng lực huyền bí và ra sức tu tập những mong đạt được những năng lực siêu nhiên đó. Rất tiếc, mục tiêu chơn chánh của việc tu tập theo Phật giáo thì không phải là để đạt được thiên nhân, hay các năng lực siêu phàm khác mà là để đạt được sự giác ngộ hầu làm lợi lạc quần sinh.

Những dạng thiên nhân thông thường có thể đạt được do những duyên cơ khác nhau. Có thể là do phước báo hay do chí nguyện của người ta trong kiếp quá khứ. Dạng thiên nhân thông thường này không phải lúc nào cũng đáng tin cậy và sẽ tan mất khi mệnh chung.

Thiên nhân chân chánh và có thể tin cậy được phải là dạng thiên nhân có được do công phu thiền định. Đây là "tác dụng phụ" của công phu thiền định, cũng như khi người ta mua gạo thì tất nhiên người ta có thêm được cái bọc đựng gạo vậy. Vì vậy chúng ta không cần phải đặt thiên nhân làm một mục tiêu đơn lẻ để tu tập.

Chính mục đích tu tập đóng vai trò quyết định xem những năng lực tinh thần siêu phàm này có lợi lạc hay không có lợi lạc. Những người có mục đích là danh vọng và lợi đắc vật chất khi tu tập những năng lực huyền bí thì động cơ của người đó mang tính chất tục lụy. Những người tỏ ra kiêu mạn và khoe khoang năng lực thiên nhân của mình thì có nguy cơ dùng những năng lực đó để làm tăng trưởng tự ngã chứ không phải để chế ngự nó. Họ có thể lạm dụng năng lực thiên nhân và gây nên đau khổ cho bản thân họ và cho người khác. Vì vậy nên lòng từ bi vô lượng và bình đẳng vô biên đối với tất cả sinh linh là yếu tố cốt lõi trong việc tu tập và sử dụng những năng lực siêu nhiên một cách sáng suốt.

Đức Phật cảm các đệ tử khoe khoang những gì mà họ đã chứng đắc và sử dụng những năng lực siêu phàm chỉ để khoe khoang. Những người tu tập chân chính đều là những người rất khiêm tốn. Những người này chỉ thích lặng lẽ giúp cho cuộc đời mà không muốn ai chú ý hay kính ngưỡng ca.

Có được thiên nhân cũng chẳng phải là điều gì ghê gớm. Tất cả chúng ta có lẽ đã từng có thiên nhân trong những kiếp trước nhưng rồi nó chẳng giúp ích gì cho chúng ta bao nhiêu vì nó đã để chúng ta tiếp tục trôi lăn trong vòng tử sinh khổ não với những tâm thái nhiễu loạn và nghiệp quả nặng nề.

Tu tập theo con đường đưa đến giác ngộ mới chính là cách mang lại lợi lạc lâu dài cho bản thân và mọi người. Vì vậy chúng ta nên sử dụng cơ may to lớn của kiếp sống này để học hỏi và tu tập Chánh pháp. "Thân thông tối thượng" là một trái tim nhân ái. "Thiên nhân tối thượng" là cảm quan về trách nhiệm chung đối với sự khang lạc của vạn loại sinh linh. Những phẩm tính này hiếm có hơn và giá trị hơn những năng lực siêu phàm.

Nếu chúng ta chân thành hướng tới sự giác ngộ hầu làm lợi lạc cho vạn loại sinh linh thì điều cốt yếu là chúng ta phải phân biệt được những gì thuộc về con đường mà Đức Phật đã giảng giải và những gì thuộc tập tục dân gian, thuộc về mê tín hay thuộc về những tà thuyết. Để đạt được như vậy chúng ta nên siêng năng đi nghe những vị đạo sư có phẩm chất thuyết giảng, rồi suy nghiệm cẩn thận những lời thuyết giảng đó và đặt những câu hỏi để giải tỏa những vấn nạn. Nhờ vào việc tu tập đúng theo con đường Chánh đạo, chúng ta sẽ có thể đạt được sự giải thoát giác ngộ hoàn toàn.

-ooOoo-

XX. HẢI HÒA TRONG TÔN GIÁO

Đa dạng là lợi lạc

Những lời dạy mà tôi đã được nghe trong khóa thiền đầu tiên đã làm thay đổi sâu sắc cuộc đời của tôi. Những lời dạy đó gây ấn tượng mạnh trong lòng tôi không phải vì đó là những lời Đức Phật dạy mà vì đó là những lời dạy có ý nghĩa lớn. Tôi chẳng để tâm đến việc người nào đã dạy như vậy, tôi cũng chẳng để tâm tới việc lời dạy đó thuộc về tôn giáo nào, tôn giáo đó tên gì. Tại sao vậy? Tại vì điều mà tôi cảm kích thật sự là ý nghĩa tốt đẹp của lời dạy đó và giá trị to lớn của lời dạy đó trong đời sống hằng ngày của tôi.

Cái thuở đầu tiên đó, tôi không hề biết những danh từ to lớn, những tên gọi đầy ấn tượng như Đại Thừa, Nguyên Thủy... Thật ra, tôi chẳng màng đến danh từ nào cả. Cái thuở đầu tiên đó tôi cũng chẳng hiểu những danh từ chỉ cho các giáo phái của Phật giáo Tây Tạng như Nyingma, Kargyu, Gelu và Sakya. Còn Thiền Tông, Tịnh Độ Tông, Mật Tông, Kim Cang Thừa đối với tôi lúc ấy chỉ là những danh xưng, những tên gọi. Đến ngày hôm nay tôi cảm thấy không dễ chịu chút nào khi bị người ta hỏi: "*Chị đi theo thừa nào vậy?*" hoặc "*Chị đi theo tông nào vậy?*". Tại sao tôi lại cảm thấy không dễ chịu khi có ai đó hỏi những câu hỏi thuộc loại như thế? Tại vì sâu thẳm trong lòng thì tôi chỉ thuần túy là một con người trong muôn vạn con người đang tìm cầu hạnh phúc và tìm cách để cho đời sống của tôi có ý nghĩa và có lợi lạc cho những người khác. Như thế là đủ.

Ngày nay con người thường xuyên bị phân chia thành nhóm này khối kia chỉ vì những danh hiệu và những tên gọi. Thay vì chúng ta nên tìm hiểu ý nghĩa và nội dung đích thực thì chúng ta lại nắm giữ và chấp mắc vào danh hiệu và tên gọi. Thay vì chúng ta cố gắng tìm hiểu một người thực sự là người như thế nào và người đó thực sự tin tưởng cái gì thì chúng ta lại dựa vào tên gọi hay danh hiệu của người đó mà bình phẩm và kỳ thị. Chúng ta dường như tự tạo ra một ý nghĩa chung chung cho một tên gọi hay danh hiệu nào đó rồi cứ yên chí cho rằng ai mang tên gọi hay danh hiệu như thế thì đại để là người như vậy. Đầu óc hẹp hòi của chúng ta nghĩ rằng: "*Nếu họ là một người Phật tử Nguyên Thủy, thì họ sẽ không tin tưởng những giáo lý của Đại Thừa. Nếu họ là một người Thiên Chúa giáo thì họ không tin theo lời dạy của Phật giáo. Nếu họ có niềm tin tôn giáo thì họ không còn tinh thần khoa học nữa...*"

Thiên trọng về đầu óc tư duy thuần lý nên người ta suy nghĩ, "*Tôi là thế này, thế này; và họ là thế kia, thế kia*" để rồi tranh luận với nhau. Điều này đã xảy ra giữa những người đều là con chung của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni; điều này cũng xảy ra giữa người theo Phật giáo và người theo tôn giáo khác. Cũng may là không có cuộc chiến tranh nào mà người ta nhân danh Đức Phật để đánh nhau; cũng may là không có cuộc chiến tranh nào mà người ta nhân danh bảo vệ đạo Phật để giết nhau, cũng không có cuộc chiến tranh nào mà người ta phát động dưới danh nghĩa là truyền bá đạo Phật. Tuy nhiên, bất cứ một quan điểm nào có tính chất hẹp hòi, cục bộ đều có tai hại, không những nó làm hỏng đi sự tiến bộ tâm linh của chúng ta mà nó còn tạo ra sự xung đột giữa con người với con người.

Bây giờ chúng ta thử phân tích xem đầu óc cục bộ làm hại sự tiến bộ tâm linh của chúng ta như thế nào?

Trong đạo Phật, trí tuệ và từ bi là hai phẩm chất mà chúng ta cần phải làm cho phát triển. Nếu chúng ta chấp chặt vào tôn giáo của chúng ta thì chúng ta sẽ cảm thấy bị xúc phạm khi gặp một người ngoại đạo không tin tưởng điều mà chúng ta đang tin tưởng; không kính thờ những gì mà chúng ta đang kính thờ. Khi đó chúng ta sẽ bức tức và mạnh động; khi đó chúng ta ra sức bảo vệ cho niềm tin của chúng ta và công kích người kia.

Đến lúc này thì chúng ta đã không đủ sáng suốt để tìm hiểu sự thật nữa, chúng ta chỉ có một việc duy nhất trong đầu óc là bênh vực cho tôn giáo của chúng ta cho bằng được. Lý do duy nhất là vì đó là tôn giáo của chúng ta. Một tâm lượng hẹp hòi và sân giận như vậy sẽ tạo nên những vết hằn đen tối của ác nghiệp trong tâm thức. Những nghiệp xấu này sẽ che ngăn, khiến cho trí tuệ của chúng ta không thể tăng trưởng hay phát triển cao siêu hơn được nữa.

Mặt khác, tâm sân giận là tâm đối nghịch với lòng từ vì lòng từ là một tâm lòng mong muốn cho tất cả mọi người đều đạt được hạnh phúc và thoát khỏi mọi khổ đau.

Rõ ràng, đầu óc cục bộ đã cản trở, không cho năng lực trí tuệ và tâm lòng từ ái của chúng ta phát triển. Đầu óc cục bộ sẽ không đưa chúng ta đến sự giác ngộ, ngược lại nó sẽ đưa chúng ta càng ngày càng xa sự giác ngộ, giải thoát và an lạc.

Hài hòa giữa những truyền thống khác nhau trong Phật giáo

Khi đã có được một cái nhìn tổng quan về con đường đưa tới sự giác ngộ thì chúng ta hiểu được rằng giáo pháp của Đức Phật là những bài học mà Ngài đã dạy cho nhiều người khác nhau, với nhiều căn cơ, nhiều khuynh hướng khác nhau, để cho tất cả mọi người và từng mỗi người đều biết cách tu tập phù hợp nhất với cá nhân mình. Không có lời dạy nào mà Đức Phật tuyên thuyết ra để cho chúng ta bài bác hay phê bình cả. Vì mỗi lời dạy chỉ thích hợp với một trình độ, một tâm lượng nào đó, hay một giai đoạn nào đó trong quá trình tu tập nên nếu chúng ta cứ phê bình giáo pháp này hay những lời dạy kia mà không chịu ra sức thực nghiệm và tự thân nỗ lực tu tập thì có nghĩa là chúng ta đang từ bỏ những giáo pháp, những phương tiện có thể dẫn chúng ta đến giác ngộ.

Tuy nhiên, nói như thế không có nghĩa là chúng ta cần phải tu tập tất cả giáo pháp hay tất cả những lời dạy ngay tức thì. Giáo pháp của Đức Phật thật là mệnh mông và sâu thâm, chúng ta phải tu học từ từ. Chúng ta nên tu tập những giáo pháp nào phù hợp với căn tánh của chúng ta và những lời dạy nào mà chúng ta cảm thấy mình hấp thụ được và có thể tu ngay bây giờ. Hãy tu tiến từng bước một và làm cho giáo pháp của Đức Phật thâm dần dần vào cuộc sống tu học hàng ngày của chúng ta. Đôi khi chúng ta tạm bỏ qua một bên pháp môn này hay pháp môn kia; điều đó không có nghĩa là chúng ta không thừa nhận pháp môn đó mà chỉ vì pháp môn đó không hấp thụ được, không thuộc phạm vi tu tập trong giai đoạn đó của chúng ta mà thôi.

Người ta có khuynh hướng muốn dùng thứ tốt nhất, muốn theo pháp môn cao siêu nhất. Nhưng "tốt nhất" hay "cao siêu nhất" có nghĩa là gì? Sách nhi đồng là tốt nhất cho trẻ em và sách của người đã trưởng thành là tốt nhất cho người lớn. Sách về hàng hải tốt nhất cho người đi biển và sách về sơn lâm tốt nhất cho người leo núi... Chúng ta không thể nói sách nhi đồng là sách tốt nhất, cũng không thể nói sách của người trưởng thành là sách tốt nhất... Tương tự như thế, sách tiếng Việt là tốt nhất cho những người chỉ biết tiếng Việt mà thôi, nhưng đối với một người chỉ biết tiếng Hoa thì sách vở tiếng Hoa là tốt nhất. Chẳng thể nào khẳng định được cái nào là cái "tốt nhất" cho tất cả mọi người.

Điều chủ yếu ở đây là hãy nhận thức rằng không phải tất cả mọi người đều giống nhau. Chúng ta có thể thích món ăn Việt Nam nhưng người kia lại thích món ăn của Pháp chẳng hạn. Nhưng điều đáng ghi nhận là cả hai loại món ăn đều bổ dưỡng và duy trì được sức khỏe.

Tương tự như vậy, người này tu theo truyền thống Nguyên Thủy, người kia tu theo truyền thống Đại Thừa nhưng cả hai truyền thống đều giúp cho người ta tiến triển trên con đường giải thoát. Có thể nói rộng hơn rằng, một nhóm người này theo Phật giáo còn một nhóm người kia thì theo một hệ thống triết học không phải là Phật giáo. Cả hai nhóm người đều có được những lợi lạc và thắng tiến miễn là cả hai hệ thống tư tưởng đều khuyến khích người ta tránh xa những việc làm gây tổn hại cho người khác và ra sức làm những điều có lợi cho mọi người càng nhiều càng tốt.

Chúng ta đừng phê bình những tông phái khác nhau trong đạo Phật chỉ vì phương pháp hành trì của họ khác với phương pháp hành trì của chúng ta. Chẳng hạn như một số người cảm thấy phân chấn với việc cúng dường, tế lễ và cầu nguyện. Một số người khác thì thấy những việc đó không là gì cả, họ lại thích ngồi yên để thiền định hay tư duy quán chiếu. Không phải mọi người trong chúng ta đều giống nhau, mà chúng ta cũng không nên giống nhau. Điều tuyệt vời là có rất nhiều tông phái khác nhau cùng tồn tại trong đạo Phật và nhờ vậy mà mọi người có thể chọn lựa để tìm ra một tông phái hợp duyên nhất với cá tính của mình mà tu tiến.

Cũng vậy chúng ta đừng nên chỉ trích những lời dạy nào của Đức Phật chỉ vì chúng ta cảm thấy rằng những lời dạy đó không hợp duyên với chúng ta. Đức Phật đã nói lên những pháp thoại phù hợp với căn tánh của người nghe. Đức Phật đã diễn bày giáo lý vô ngã trên nhiều phương diện khác nhau tùy theo căn cơ của thính chúng. Do đó mà bốn tông phái Tây Tạng (*Nyingma*, *Kargyu*, *Gelu* và *Sakya*) đã được khai sáng, mỗi tông phái dựa trên những bộ kinh khác nhau và có những khẳng quyết khác nhau về ý nghĩa của giáo lý vô ngã theo cách riêng của mình.

Thái độ khinh thị bất cứ một quan điểm hay một tông phái nào là thái độ không sáng suốt, mỗi một tông phái hợp duyên với một dạng căn tánh nào đó, phù hợp với một trình độ tâm thức nào đó. Chúng ta cũng chớ nên cao ngạo mà suy nghĩ rằng: *"Ta đã đạt được sự nhận thức cao nhất rồi, ta không cần phải biết thêm điều gì hay một sự nhận thức nào khác cao hơn nữa cả."* Thực tế, các vị đạo sư vĩ đại đều nói rằng việc nhận thức được vô ngã tính một cách rõ ràng tối hậu là một việc làm vô cùng khó khăn cần những nỗ lực rất lớn lao và bền bỉ. Chỉ khi nào chúng ta đạt được sự nhận thức về vô ngã tính của tất cả những tông phái khác nhau thì lúc đó chúng ta mới có thể đạt được một sự nhận thức tối hậu về vô ngã tính.

Sự đa dạng của những quan điểm triết học rất là hữu ích vì làm cho chúng ta hứng thú trong việc học hỏi, làm cho chúng ta băn khoăn: *"Nhận thức tối hậu là gì? Các pháp thực sự tồn tại như thế nào?"* Để giải đáp thỏa đáng điều trên chúng ta phải học hỏi và kiểm nghiệm tất cả các nhận thức để tìm kiếm ra được nhận thức tối hậu. Nhờ vào quá trình học hỏi và kiểm nghiệm đó mà trí tuệ của chúng ta tăng trưởng. Nên xác định rằng việc nhận thức *tánh không* không thể thực hiện bằng cách lập đi lập lại trong đầu óc một câu hay một đoạn giáo lý nào đó mà phải dựa trên sự hiểu biết có được nhờ vào việc tư duy về nhiều nhận thức triết học khác nhau.

Chúng ta cũng không nên chỉ trích những tông phái khác khi những tông phái đó sử dụng những danh từ không giống với những danh từ mà chúng ta sử dụng. Một danh từ có thể có những hàm nghĩa khác nhau với những tông phái khác nhau. Nếu chúng ta không nhớ điều thực tế này thì chúng ta có thể đọc một quyển kinh sách của một tông phái khác rồi hiểu nghĩa của một từ vựng nào đó theo cách hiểu riêng của tông phái của chúng ta. Làm như vậy chúng ta sẽ hiểu sai lạc ý nghĩa thực sự của danh từ đó. Như thế thì tất nhiên là những giáo lý chứa trong quyển sách mà ta đọc không thể hiện lộ ra một nghĩa lý gì cả. Ngược lại, nếu chúng ta chịu khó tìm học để có một kiến thức rộng rãi thì chúng ta sẽ hiểu được ý nghĩa đích thực của danh từ đó trong văn cảnh đặc biệt của riêng nó và nhận ra rằng những truyền thống tuy khác nhau nhưng cùng hướng đến một mục đích giống nhau.

Đề cập đến sự khác biệt của những danh từ được dùng trong bốn tông phái Phật giáo Tây Tạng (Nyingma, Kargyu, Gelu and Sakya) để diễn đạt trạng thái tối hậu trên con đường tu tiến, Đức Đạt-lai Lạt-ma trong tác phẩm *Lòng Từ, Sự Sáng Suốt và Trí Tuệ* đã viết: "*Khi đã vượt thoát được ngục tù của đầu óc cục bộ rồi thì chúng ta sẽ nhận ra rất nhiều điều mới lạ, thú vị và làm thức tỉnh trí năng vô tận đang tiềm tàng trong bản thân của chúng ta. Chúng ta sẽ thấy được những bộ phái khác nhau đều được xây dựng trên một nền tảng tư tưởng căn bản như nhau.*"

Những lời thệ nguyện của một vị Bồ Tát và những lời thệ nguyện theo truyền thống Kim Cang Thừa đều chứa đựng những lời ngăn cấm không cho hành giả khinh thị bất cứ một lời dạy nào của Đức Phật. Kinh *Tổng Trì* có dạy: "*Này Văn Thù Sư Lợi, người nào xem một số lời dạy này của Như Lai là tốt đẹp và xem một số lời dạy khác của Như Lai là không tốt đẹp thì người đó đã hủy báng Chánh pháp. Người nào nói rằng lời dạy này là hợp lý, lời dạy kia là phi lý... hoặc lời dạy này chỉ dành cho bậc Bồ Tát mà thôi, lời dạy kia mới dành cho thánh chúng phổ thông... thì người đó đã hủy báng Chánh pháp.*"

Hài hòa giữa Phật giáo và những tôn giáo khác

Những vị lãnh đạo những tôn giáo vĩ đại trên thế giới đã và đang cùng nhau tìm kiếm những phương cách để làm lợi lạc cho chúng sinh qua việc trao đổi những kinh nghiệm tâm linh với nhau. Tuy nhiên những tín đồ có đầu óc hẹp hòi, nông cạn thì lại chấp chặt những tên gọi của những kinh nghiệm tâm linh và tên gọi của những triết thuyết rồi tranh chấp với người không đồng tình với mình hoặc tranh chấp với những người có tín ngưỡng khác tên gọi của tín ngưỡng mà mình đang theo. Trong lịch sử nhân loại, số lượng những người bị giết vì không đồng tín ngưỡng thật là kinh hồn. Không có vị giáo chủ nào của những tôn giáo trên thế giới lại vui lòng khi thấy rằng vì nhân danh mình, nhân danh tôn giáo của mình mà con người đã phải chịu cảnh hành hạ, chém giết, máu đổ thịt rơi nhiều như thế.

Tâm hồn của bậc thánh thì không vướng mắc vào những danh hiệu hay mỹ hiệu. Vì sao? Vì cái mà vị ấy tìm cầu là nội dung và ý nghĩa, là sự hòa hợp và lòng thương yêu. Bậc thánh không cần phải chứng tỏ rằng chỉ có mình là chân chánh và giáo lý của mình là phương cách duy nhất. Hầu hết những vị lãnh đạo tôn giáo lớn trên thế giới đều sống một đời sống giản dị và tìm thấy niềm an lạc trong tự thân. Những vị ấy không trông mong những lời ca tụng hay tài sản, thế lực hay sự vinh quang. Những thánh nhân như vậy không bao giờ có đầu óc thù nghịch và hẹp hòi cục bộ, không bao giờ có thành kiến tôn giáo. Những thánh nhân đó có chung một hoài bão là làm sao tín đồ của mình được sống hạnh phúc trong một thế giới hòa bình với vạn loại sinh linh.

Tất cả các tôn giáo đều có chung những điểm chủ yếu sau đây: (1) Đề nghị thức rằng chỉ tạo ra sự phồn thịnh về mặt vật chất mà thôi thì không phải là con đường đưa đến an vui; (2) Trạng thái an lạc thuộc tâm linh thì cao cấp hơn so với những trạng thái khoái lạc có được thông qua các giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) của con người; (3) Đề ra sức khuyến khích và giúp đỡ con người hoàn thiện bản thân qua việc tu dưỡng tánh kiên nhẫn, lòng thương yêu và ý thức tôn trọng mọi người; (4) Đề muốn con người tăng cường thiện cảm với con người và biểu hiện thiện cảm đó qua việc phục vụ cho tha nhân; (5) Đề đạt được mục đích này tất cả các tôn giáo và tín ngưỡng đều nêu cao những giá trị đạo đức để giúp con người chế ngự hành vi của mình. Trong tác phẩm *Lòng Từ, Sự Sáng Suốt và Trí Tuệ*, Đức Đạt-lai Lạt-ma đã nói:

"Mục tiêu của tất cả sự tu tập tôn giáo đều giống nhau là lòng thương yêu, tánh chân thành và ý thức tôn trọng sự thật. Phong cách sống của tất cả những người có thực tu, thực học là an vui và tự tại. Những lời dạy về đức tính bao dung và tâm lòng từ ái đều giống nhau. Tất cả các tôn giáo đều có mục đích cơ bản là lợi lạc nhân sinh, tuy là tiến hành theo phương thức riêng, khác biệt nhau nhưng mỗi tôn giáo đều ra sức giáo hóa con người để cho con người trở nên tốt hơn và thánh thiện hơn. Nếu chúng ta quá trọng thị và quá chấp chặt vào nền triết

học, tôn giáo, hay học thuyết của riêng chúng ta; rồi tìm cách áp đặt nền triết học, tôn giáo hay học thuyết của riêng chúng ta lên thân phận của tha nhân thì hậu quả sẽ là bất an và rối khổ. Về căn bản mà nói thì tất cả những bậc giáo chủ vĩ đại như Thích-ca, Giê-su, Mô-ha-mét... đã sáng lập ra những giáo thuyết tôn giáo với mục đích là giúp ích cho mọi người. Thích-ca, Giê-su, Mô-ha-mét... không hề hướng đến mục đích lợi lạc riêng cho bản thân và cũng không hề nghĩ đến việc tạo ra thêm những rối khổ và bất an cho cuộc đời vốn đã có khá nhiều rối khổ và bất an rồi."

Cốt lõi của Phật giáo là sự sáng suốt và lòng thương yêu. Chúng ta có thể diễn đạt hay biểu lộ và thực hiện sự sáng suốt và lòng thương yêu này mà không cần phải vận dụng đến những từ ngữ cao siêu trong nền triết học Phật giáo. Cốt lõi của giáo lý Thiên Chúa giáo, Ấn Độ giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo cũng là đạo đức và lòng thương yêu. Trí sáng suốt, tâm hồn đạo đức và lòng thương yêu là những phẩm chất có giá trị phổ quát, trùm khắp tất cả không gian và thời gian trong vũ trụ này.

Về phương diện triết lý thì có những khác biệt - tôn giáo này tin có một đấng sáng tạo ra vũ trụ và thế gian, trong khi tôn giáo khác như Phật giáo thì lại không tin như thế. Vì vậy một kẻ ngây thơ mới nói rằng triết lý của tất cả các tôn giáo đều giống nhau. Có lẽ chỉ có những người đã đắc đạo thì mới có thể thấy là chúng giống nhau. Những người bình thường như chúng ta (*xin lỗi những vị phi thường*) chỉ có thể nghĩ rằng những sở đắc tâm linh mẫu nhiệm của những bậc thánh trong tất cả các tôn giáo đều giống nhau, nhưng khi diễn đạt lại cho tín đồ nghe thì những bậc thánh ấy lại vận dụng những hệ thống thuật ngữ, danh từ và những hệ thống khái niệm khác nhau. Chữ nghĩa và lời nói đã không đủ sức trình bày rõ ràng hết được những sự thật tâm linh mẫu nhiệm đó. Khi đã hiện thân thành những chữ nghĩa và lời nói thì chúng chỉ là một phiên bản phục chế từ những sự thật tâm linh mẫu nhiệm đó. Do vậy những kinh nghiệm tâm linh mẫu nhiệm có thể là giống nhau nhưng chữ nghĩa, danh từ, khái niệm và cách nói để diễn đạt chúng thì lại khác nhau.

Tuy nhiên đối với những người căn cơ bình thường như chúng ta (*xin lỗi những vị phi thường*) thì chữ nghĩa, danh từ và khái niệm vẫn có vai trò quan trọng trong việc hướng dẫn cho chúng ta trên con đường đi đến chỗ đạt được kinh nghiệm tâm linh. Do vậy, chúng ta phải học hỏi, phân tích nhiều triết thuyết khác nhau để có thể biết chắc một triết thuyết cụ thể nào có thể giúp cho chúng ta một cách tốt đẹp nhất trong việc thanh lọc thân tâm và phát triển những phẩm chất cao quý đang tiềm tàng trong bản thân của chúng ta. Chúng ta không cần phải chỉ trích người khác vì triết thuyết mà họ ham thích không giống với triết thuyết mà chúng ta đang ham thích. Mặc dù chúng ta có thể thảo luận và thậm chí tranh luận về mặt triết học với nhau để chỉ ra những điểm không nhất quán của triết thuyết này và nêu ra những phẩm chất tốt đẹp của triết thuyết kia. Nhưng làm như vậy không có nghĩa là chúng ta khinh thị những người tin vào một triết thuyết cụ thể nào đó.

Theo quan điểm Phật giáo thì sự đa dạng phong phú của triết thuyết là có lợi lạc. Vì sao? Vì không phải ai cũng thấy sự vật một cách giống nhau. Con người ta có trình độ khác nhau, cảm thức khác nhau, tánh khí khác nhau nên nếu có nhiều tôn giáo khác nhau cùng hiện diện thì thật là lợi lạc. Nhờ vậy người ta có thể chọn lựa tôn giáo nào hợp duyên với cá nhân mình nhất mà tin theo và hành trì. Thật là một chuyện khủng khiếp nếu mà tất cả mọi người trên thế giới này đều phải chấp nhận một khuôn mẫu tôn giáo nhất định nào đó và tất cả mọi người đều phải suy nghĩ giống y nhau theo khuôn mẫu của một triết thuyết nào đó. Thật may, điều khủng khiếp trên không thể xảy ra. Đức Đạt-lai Lạt-ma có nói:

"Tôi nghĩ rằng có nhiều dạng tín ngưỡng khác nhau là hữu ích. Đó là một sự sung túc và giàu có: con người có nhiều hình thức thể hiện, nhiều cách thức để trình bày về luân lý đạo đức. Hãy luôn luôn nhớ rằng con người trên thế gian thật là đông đảo, thật là nhiều kiểu, nhiều hạng, nhiều tâm tư, nhiều tính cách

khác nhau, nhiều cảm thức khác nhau thì chúng ta sẽ thấy rằng có nhiều dạng tín ngưỡng khác nhau, nhiều dạng tôn giáo khác nhau là hữu ích."

Đối thoại giữa các tôn giáo

Ở Âu châu, Bắc Mỹ và Úc châu càng lúc càng có nhiều cuộc đối thoại giữa các tôn giáo. Khi Đức Đạt-lai Lạt-ma đến Âu châu thì Ngài đã làm thượng khách của tòa thánh Vatican. Một giám mục Tin Lành (*Episcopalian*) cấp cao đã giới thiệu Đức Đạt-lai Lạt-ma cho thánh giả của ông ta tại Đại giáo Đường Westminster vào năm 1985. Những nhà sư Tây Tạng và ni cô Tây Tạng đã đến viếng thăm những tu viện Gia-tô giáo ở Hoa Kỳ; những tu sĩ và nữ tu sĩ thuộc giáo hội Gia-tô giáo Hoa Kỳ ngược lại đã đến và đang tu học tại những tu viện Phật giáo ở Nhật Bản. Trong nội bộ Phật giáo hiện nay cũng đã có những cuộc hội nghị và hội thảo mang tầm vóc quốc tế. Những cuộc hội họp này đều có đại diện của tất cả các truyền thống, các tông phái, các sơn môn Phật giáo trên thế giới tham dự. Trên đây chỉ nêu ra một vài sự kiện điển hình chứ thật ra còn nhiều sự kiện mang tính chất toàn cầu có ý nghĩa như thế đã diễn ra.

Mặc dầu ngày nay sự kiện các nhà lãnh đạo của những tôn giáo lớn trên thế giới họp mặt và học hỏi lẫn nhau là một sự kiện góp phần rất quan trọng vào nền hòa bình của thế giới. Chúng ta cũng nên ý thức rằng đối với những người tu học bình thường như chúng ta (*xin lỗi những vị phi thường*) thì việc gặp gỡ và học hỏi với những người đang tu theo tôn giáo khác cũng quan trọng không kém. Những cuộc hội thoại giữa các tôn giáo không những giúp cho chúng ta có thể cùng nhau cầu nguyện, cùng nhau thiền quán và chia sẻ những kinh nghiệm riêng về sự an lạc nội tâm mà còn giúp cho chúng ta tránh được sự cuồng tín, hóa giải hiểu lầm và làm tan đi tâm trạng sợ sệt đối với nhau.

Chính bản thân tôi đã có được nhiều lợi ích qua những cuộc nói chuyện, bàn luận với những người thuộc tôn giáo khác. Tôi đã có được sự hiểu biết tốt hơn về cơ chế hoạt động của tâm hồn con người, tôi đã có được sự hiểu biết tốt hơn về phương thức để truyền đạt cho người nghe sao cho phù hợp và tương ứng với phương thức mà chính người nghe dùng để nắm bắt vấn đề. Tâm hồn của tôi trở nên linh hoạt hơn và tôi có thể vượt qua hàng rào danh từ, ngôn ngữ mà người khác sử dụng để đi sâu, nắm bắt được những ý nghĩa mà người đó muốn diễn đạt. Tôi cũng đã tiếp thu được một số lời dạy tuyệt diệu. Tôi nhớ một lần nọ, khi một nữ tu sĩ bề trên của Gia-tô giáo đã tu trên 50 năm kể cho tôi nghe về những tầng bậc khác nhau trên con đường tu tiến và những chương ngại khó khăn mà bản thân bà ta đã vượt qua, tôi khám phá ra rằng câu chuyện của bà có nhiều điểm tương đồng với quá trình tu tập của Phật giáo. Điều này khiến cho tôi, một nữ tu sĩ trẻ tuổi hơn, có thêm thêm sức lực để vượt qua những thời kỳ khó khăn của quá trình tu tập.

Một lần khác tôi có dịp nói chuyện với một nữ giám mục dòng Báp Tít và chúng tôi đã trao đổi những kinh nghiệm của nhau vì chúng tôi đều là nữ tu trong tôn giáo. Lần nói chuyện này thật là lợi lạc và đầy phần khởi. Tôi lại có dịp nói chuyện với một nữ giáo sĩ của Do Thái giáo, tôi vô cùng kinh ngạc khi biết được rằng một số phương thức lễ nghi của Do Thái giáo cổ đại lại tương tự với những phương thức lễ nghi của Phật giáo. Khi đọc một quyển sách về phương pháp quán chiếu của Thiên Chúa giáo tôi lại nhận ra nhiều điểm tương tự với "tổ sư thiền" của Phật giáo Tây Tạng. Những điều như thế giúp cho tôi nhận chân được cả tính chất đa dạng và tính chất nhất thể trong tư tưởng tôn giáo của loài người.

Nhận chân được tôn giáo và tín ngưỡng của người khác không hề làm bất ổn cho việc tinh tấn hành trì Phật giáo của chúng ta. Ngược lại, khi mà chúng ta có thể nhìn xuyên qua ngôn ngữ và khái niệm để đi sâu vào nắm bắt được điều mà ngôn ngữ và khái niệm muốn diễn đạt, khi mà chúng ta có thể vượt qua được những sự khác biệt hời hợt bên ngoài để đi sâu vào nắm bắt được một mục đích chung nhất sâu xa bên trong thì sức mạnh trí tuệ và lòng từ bi của chúng ta sẽ phát triển và niềm tin của chúng ta đối với Ngôi Tam Bảo trở thành niềm tin bất động.

Chú Thích:

Biệt giải thoát luật nghi: âm Phạn là Ba-la-đề-mộc-xoa, ở đây chỉ cho loại giới được lãnh thọ và hành trì nhằm để đem lại sự giải thoát cho chính người hành trì đó mà thôi, tức là ai giữ giới thì chỉ có người đó được lợi lạc. Có khi Biệt giải thoát luật nghi còn được giải thích là một tập hợp gồm những giới điều, giữ được giới nào thì giải thoát được sự ràng buộc mà giới đó nêu lên. Thí dụ, một người giữ được giới cấm sát sinh thì người đó được giải thoát, không còn bị trói buộc hay vướng mắc vào việc giết hại sinh mạng nữa; cũng vậy một người giữ được giới cấm uống rượu thì người ấy được giải thoát, không còn bị trói buộc hay vướng mắc vào việc uống rượu nữa.

Tâm thái: chỉ cho trạng thái, tình trạng hay hiện trạng của tâm thức hay tâm lý.

Tâm thái nhiễu loạn: chỉ cho một trạng thái của tâm thức xao động, phiền nhiễu, không thể tiến bộ được; tâm thức này là chướng ngại cho việc tu tập, quấy nhiễu sức tinh tấn. Những quyển sách khác thì thường dùng những từ phổ thông hơn như tam độc, tham, sân, si, phiền não, cấu nhiễm, uế nhiễm...

Tâm thái viễn hành: chỉ cho một trạng thái của tâm thức có tầm ảnh hưởng rộng, sức lan tỏa và sức bao dung rất lớn phủ trùm mọi người, mọi loài.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [06](#) | [07](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

[[Trở về trang Thư Mục](#)]

last updated: 25-12-2005