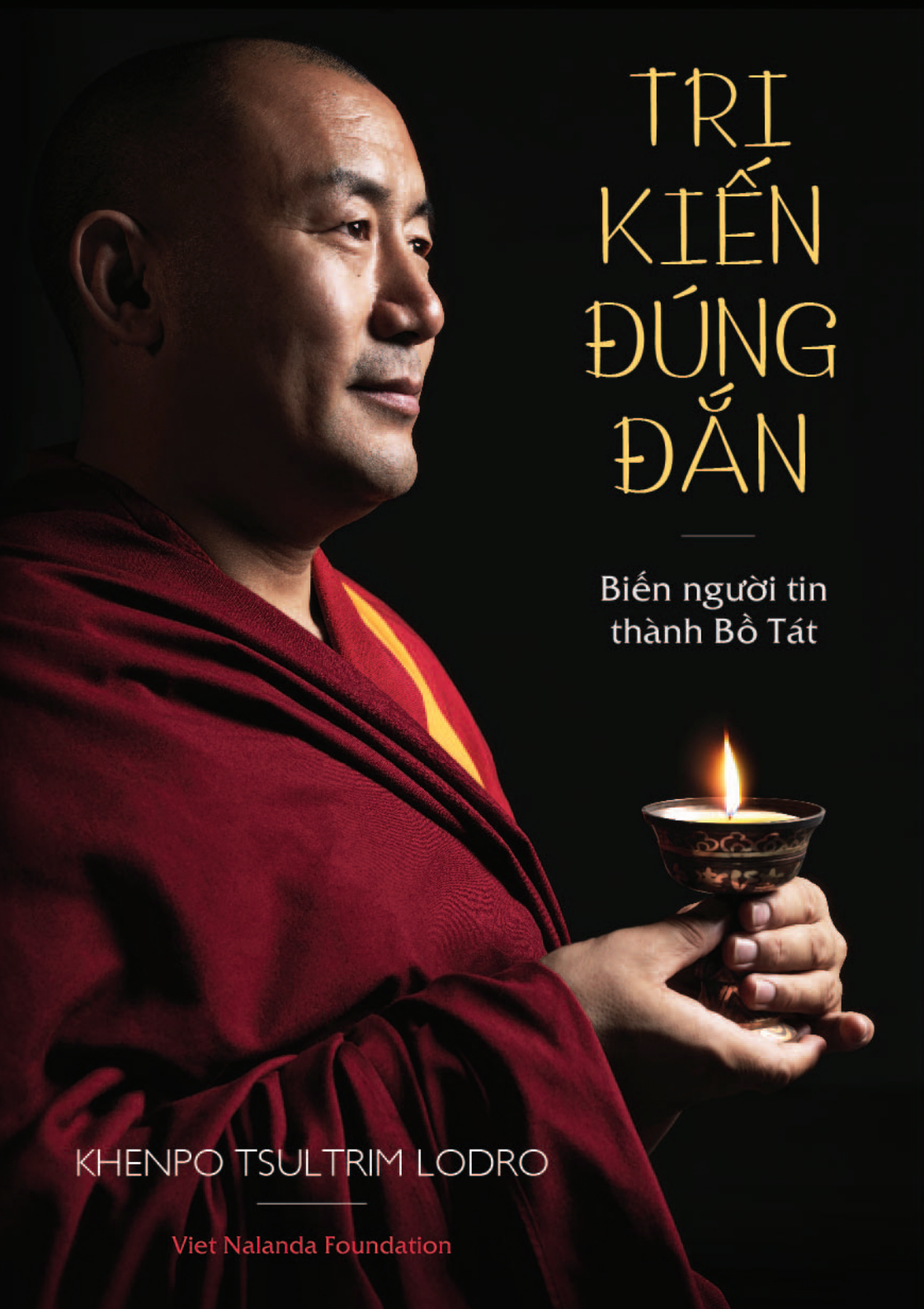


TRI KIẾN ĐÚNG ĐẮN

Biến người tin thành Bồ Tát

KHENPO TSULTRIM LODRO

Viet Nalanda Foundation

Bồ Đề Tâm Vương,
Tâm tối thượng, tâm vô cùng trân quý,
Nơi tâm ấy chưa sinh,
Xin cho tâm ấy nẩy sinh,
Nơi tâm ấy đã sinh,
Xin cho tâm ấy đừng bao giờ
thoái chuyển,
Mà vĩnh viễn mỗi ngày một vươn lên,
vươn lên cao hơn...

(Bồ Đề Tâm nguyện - Nguyễn Hữu Hiệu dịch)

For Free Distribution Only

THE RIGHT VIEW

TURNING BELIEVERS INTO BODHISATTVAS

TRI KIẾN ĐÚNG ĐẮN

Biến người tin thành Bồ Tát

Khenpo Tsultrim Lodro

LIÊN HOA TRÍ (PEMA JYANA)
chuyển Việt ngữ

Thanh Liên và Tâm Bảo Đàn hiệu đính

Quiet Wisdom Translation Project
VIET NALANDA FOUNDATION
Ấn tống 2018

The Right View: ***Turning Believers Into Bodhisattvas***

Tác giả: Khenpo Tsultrim Lodro
Dịch giả Anh Ngữ: Dekyi Drolma
Nhà xuất bản: Larong Books-Wisdom Light Series
ISBN 978-986-90204-5-9

Tri Kiến Đúng Đắn: ***Biến Người Tin Thành Bồ Tát***

Dịch giả Việt ngữ: Liên Hoa Trí (Pema Jyana)
Hiệu đính: Thanh Liên và Tâm Bảo Đàn
Viet Nalanda Foundation ấn tống và phát hành
ISBN 978-1-937175-10-8

Dự Án Dịch Thuật Quiet Wisdom Translation Project—Viet Nalanda Foundation được sự đồng thuận của Khenpo Tsultrim Lodro để chuyển dịch tác phẩm này từ Anh ngữ sang Việt ngữ.

Mục đích của Bồ Tát KHÔNG PHẢI là đạt Phật quả, mà là làm lợi lạc mọi hữu tình chúng sinh [với nhiều] năng lực hơn sau khi đạt Phật quả.

- Patrul Rinpoche

Mục lục

Lời giới thiệu của ấn bản Việt ngữ 09
Lời nói đầu của tác giả 11
Về tác giả 13
Chú thích của dịch giả Anh ngữ 16
Phần Một 19
Phật giáo 21
Ba sự khác biệt 48
Ba phương pháp tối thắng 77
Về nhân và quả 131
Tứ diệu đế 152
Thập nhị nhân duyên 192
Nhị đế 221
Phần Hai 257
Tại sao lại ăn chay? 259
Phóng sinh 285
Lối sống và ý nghĩa của cuộc sống 307
Phương cách sống của một Phật tử 325

Lời giới thiệu

CỦA ẤN BẢN VIỆT NGỮ

Khenpo Tsultrim Lodro là một trong những vị đạo sư sáng chói nhất thuộc thế hệ của ngài và thầy xin khuyến tấn chúng đệ tử tìm đến Khenpo Tsutrim Lodro để tu học và lĩnh hội tinh hoa giáo pháp.

Ngài là một vị bậc thầy rất trân quý và quan trọng; ngài nổi danh khắp thế giới như là vị giảng sư thực sự có thể giảng dạy cho một hội chúng gồm hằng vạn ngàn người. Chẳng có một đại tu viện nào như tu viện Larung tại Tây Tạng và học viện này đã được khai lập bởi ngài Khenpo Jigme Phungtsok. Cho dù ngài Khenpo Jigme Phuntsok đã thị tịch, nhưng xuyên qua sự gia trì đầy từ bi của ngài, các công hạnh giác ngộ của ngài vẫn tiếp tục tiến triển không hề suy thoái, và Khenpo Tsultrim Lodro đích thực là người đang duy trì các công hạnh của ngài Khenpo Jigme Phuntsok và làm cho các công hạnh ấy ngày càng tăng trưởng. Do đó, thầy nhìn thấy [Khenpo Tsultrim Lodo] chẳng khác nào đức Văn Thù. Và đó là lý do tại sao thầy vô cùng hoan hỷ là ngài

Khenpo có thể đến. Thực ra, ngài được kính ngưỡng rất sâu rộng trong tất cả các truyền thống và các dòng truyền thừa Phật giáo.

Nếu bất kỳ ai có thể đến gặp ngài và kết duyên với ngài thì thầy tin rằng đây sẽ là điều vô cùng quan trọng và có ý nghĩa. Đây chính là những lời thốt ra từ trái tim thầy, thế nên, xin các con hãy ghi khắc trong tâm và hãy nắm lấy cơ hội này.

Garchen Rinpoche

Tháng 5/2017

(Lời giới thiệu trên đây được trích từ video clip do Trung tâm Gar Drolma Choling cung cấp – LPM chuyển Việt ngữ)

Lời nói đầu của tác giả

Đầu thế kỷ 21 này, nhân loại đã thành công trong việc xây dựng một nền văn minh vật chất cao cấp với đôi tay và trí óc, và trong suốt quá trình này, đã xoay sở để vượt qua nhiều thử thách của cuộc sống. Tuy nhiên, câu hỏi căn bản liên quan đến sự tồn tại của luân hồi vẫn là điều bí ẩn, điều mà khoa học hiện đại vẫn chưa thể hiểu được. Các nhà khoa học vĩ đại như Newton, Einstein và những vị khác, tất cả đều không thể cưỡng lại quá trình không thể tránh khỏi đi từ sống đến chết, giống như bạn và tôi, không ngoại lệ. Khoa học, như chúng ta biết ngày nay, không phải là câu trả lời cho sự mong mỏi rốt ráo của chúng ta [là làm sao để có được] sự tự do tuyệt đối thoát khỏi luân hồi. Sự giải thoát chân thật này vượt khỏi vòng sinh, lão, bệnh và tử; đó là nơi mà một cuộc sống an nhiên, trạng thái tự nhiên khi mà mỗi chúng sinh cuối cùng sẽ quay trở lại. Những vị đạo sư đã đạt trạng thái giác ngộ này, sống cuộc đời với sự hài lòng, tự tại, luôn giữ gìn phẩm hạnh và sự lịch thiệp cho đến khi kết thúc. Chư vị không trải qua khổ đau hay nuôi dưỡng những ý niệm tiêu

cực. Bởi khi tâm thoát khỏi mọi che chướng, những ảnh hưởng bên ngoài của tứ đại (đất, nước, lửa và gió) cũng chấm dứt. Chỉ khi ấy mới đạt được giải thoát chân thật và hạnh phúc. Để chứng ngộ lý tưởng rốt ráo này, sự tự tỉnh thức và trí tuệ cố hữu của con người phải được khám phá và phát triển. Về những câu hỏi quan trọng liên quan đến nguồn gốc và bản chất của sự tồn tại luân hồi, và về cách thức vượt khỏi những ranh giới của luân hồi, chỉ Giáo Pháp mới có câu trả lời. Vì lý do này, mọi người từ các tầng lớp khác nhau cần làm quen với giáo lý của Đạo Phật. Chúng tôi tin rằng mọi người đều có thể học hỏi điều gì đó giá trị từ các giáo lý này.

Khenpo Tsultrim Lodro

Về tác giả

Khenpo Tsultrim Lodro sinh năm 1962 ở hạt Drango (Luhuo) tại Tây Tạng, [nay Trung Quốc liệt kê vào] Khu Tự Trị Tây Tạng Garze thuộc tỉnh Tứ Xuyên. Năm 1984, Ngài xuất gia tại Phật học Viện Ngũ Minh Larung Gar trứ danh ở Serthar, trở thành học trò của đạo sư tâm linh lỗi lạc – Đức Chogyel Yeshe Norbu Jigme Phuntsok. Sau nhiều năm nỗ lực tu học năm bộ Kinh luận chính yếu và các Mật điển, Ngài được trao bằng Khenpo nhằm công nhận sự uyên bác của Ngài.

Trong hơn hai mươi năm, Khenpo đã giám sát việc đào tạo Tăng tài tại Larung Gar, sản sinh ra các thế hệ tu sinh thành tựu. Trong thập niên 90, Ngài ban một chuỗi các bài giảng ở Singapore, Malaysia và Đài Loan. Trong thập kỷ vừa qua, Khenpo tập trung các nỗ lực của Ngài ở những vùng thuộc Tây Tạng, thúc đẩy sự hiểu biết về môi trường, giáo dục, việc ăn chay và tầm quan trọng của việc bảo vệ mạng sống và từ bỏ sát sinh. Cùng lúc, Ngài tìm cách làm sâu sắc sự hiểu về Giáo

Pháp căn bản của cộng đồng Tây Tạng và để làm vậy, Ngài đã du hành tới nhiều nơi để thuyết giảng cho thính chúng cư sĩ. Nhấn mạnh vào việc cổ võ văn hóa Tây Tạng, Khenpo thành lập các thư viện và trường học. Đáng chú ý, Ngài cũng tổ chức một nhóm các chuyên gia ngôn ngữ và học giả đại diện mọi vùng của Tây Tạng để cùng nhau kết tập một cuốn từ điển ba ngôn ngữ (Tạng-Trung-Anh) gồm các thuật ngữ từ vựng mới.

Hai tập đã được xuất bản trong năm năm vừa qua:

- ***Chinese-Tibetan-English Illustrated Dictionary of New Daily Vocabulary*** [tạm dịch: Từ Điển Minh Họa Từ Vựng Mới Hàng Ngày Trung-Tạng-Anh]
- ***Chinese-Tibetan-English Dictionary of New Daily Vocabulary*** [tạm dịch: Từ Điển Từ Vựng Mới Hàng Ngày Trung-Tạng-Anh]

Trong mười năm qua, Khenpo đã tận tụy trau dồi một cách sâu sắc sự hiểu của Ngài về khoa học và triết học phương Tây, và sử dụng các phương pháp hiện đại để phổ biến văn hóa Phật giáo. Khenpo đã xuất bản nhiều cuốn sách về Phật giáo bằng Tạng ngữ, Hoa ngữ và Anh ngữ. Các ấn phẩm Tạng ngữ của Ngài bao gồm bốn quyển tuyển tập trước tác; các chuyên khảo Hoa ngữ bao gồm *Chuỗi Bài Giảng Tuệ Quang* [Wisdom Light Series], *Những Câu Chuyện Về Luân Hồi* [Stories of Transmigration], *Phật*

Giáo: Mê Tín Hay Trí Tuệ? [Buddhism: Superstition or Wisdom?], *Tâm Kinh Và Vật Lý Lượng Tử* [The Heart Sutra and Quantum Physics], *Mật Mã Bí Mật Khai Mở Phật Giáo Tây Tạng* [The Secret Code for Unlocking Tibetan Buddhism], *Phật Giáo Tây Tạng: Vén Bức Màn Huyền Bí Và Hiểu Cuốn Sách Cuộc Đời* [Tibetan Buddhism: Lifting the Veil of Mystery and Comprehending the Book Called Life]; các giáo lý được dịch sang Anh ngữ gồm *Cảm Hứng Hàng Ngày Từ Khenpo Tsultrim Lodro* [Daily Inspiration from Khenpo Tsultrim Lodro], *Tri Kiến Đúng Đắn* [The Right View] và *Bạn Đã Sẵn Sàng Để Hạnh Phúc Chưa?* [Are You Ready for Happiness?].

Chú thích của dịch giả
Anh ngữ

Với nhiều Pháp hữu ở Trung Quốc, Khenpo Tsultrim Lodro nổi tiếng về việc phóng sinh trong 100 ngày liên tục hàng năm trong suốt 15 năm qua. Hoạt động này đã thu hút nhiều người tham dự, Phật tử cũng như người không tín ngưỡng, cả từ trong và ngoài Trung Quốc. Bởi phần lớn người tham gia là hành giả cư sĩ, Khenpo cảm thấy rằng sẽ thật lợi lạc nếu chỉ ra được một cách tiếp cận mang tính hệ thống hơn để thực hành Giáo Pháp. Như thế, những bài giảng, được ban bằng tiếng Trung phổ thông, đã bắt đầu cùng lúc.

Tất cả những bài giảng này đã được kết tập thành mười quyển của ***Tuệ Quang***, thường được sắp xếp theo thời gian và in ấn ở Trung Quốc. ***Tri Kiến Đúng Đắn*** là lời giới thiệu một số những giáo lý chính yếu, là điều cũng rất độc đáo với Phật giáo. Đây là ấn phẩm Anh ngữ đầu tiên trong chuỗi Tuệ Quang – Quyển 1.

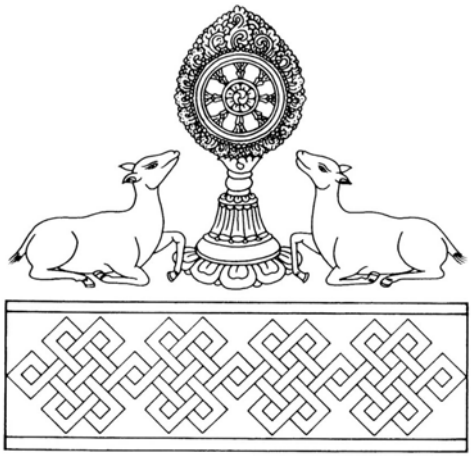
Điều đó nghĩa là những bài giảng trong cuốn sách này là một số bài trong số những bài giảng đầu tiên có liên quan đến các giáo lý Phật giáo vô cùng căn bản và then chốt. Khenpo từng nói rằng mọi người thường xem thứ gì đó nền tảng là sơ yếu. Nhưng trong trường hợp của Giáo Pháp, mỗi tri kiến, mỗi quan niệm, thậm chí mỗi từ ngữ, có thể được giải thích theo bốn cấp độ khác nhau của sự hiểu biết. Tri kiến và thực hành căn bản có thể rất sâu xa, vấn đề chỉ là người ta đã rèn luyện tâm thức tốt thế nào.

Trong nhiều năm, *Tuệ Quang* đã là ánh sáng dẫn dắt với nhiều hành giả trong các cộng đồng người Hoa ở khắp châu Á. Hy vọng rằng các Pháp hữu nói tiếng Anh cũng có thể được lợi lạc với việc xuất bản cuốn sách này.

Dekyi Drolma, Hong Kong

6/2015

Phần Một



PHẬT GIÁO

– định nghĩa

Bạn có thể băn khoăn tại sao chủ đề này lại được lựa chọn. Lý do đơn giản là bởi vì thậm chí một số Phật tử ăn chay nghiêm ngặt ở cả Trung Hoa và Tây Tạng còn chẳng hiểu biết ý nghĩa và phạm vi thực sự của Phật giáo. Ngoài các vị tu sĩ, đa phần nông dân và dân du mục ở Tây Tạng nghĩ rằng việc họ thỉnh thoảng có thể giúp xây dựng một Bảo tháp hay một ngôi chùa nguy nga hoặc trì tụng Mật chú Sáu âm của Đức Quán Tự Tại sẽ khiến họ trở thành những Phật tử tốt. Thực hiện tất cả những việc đó chỉ là làm những điều thiện lành, chứ chưa phải là việc nghiên cứu hay thực hành Giáo Pháp. Vì thế, chúng ta cần phải lý giải nhiều hơn về Phật giáo.

<u>Định nghĩa không chính xác về Phật giáo</u>

Một số người cho rằng Phật giáo là một kiểu tín điều. Tín điều cũng có nghĩa là niềm tin. Dĩ nhiên, niềm tin là điều cần thiết trong Phật giáo, nhưng xem Phật giáo là tín điều sẽ là quá đơn giản hóa bởi có được niềm

tin chỉ là một trong những khía cạnh của Phật giáo mà thôi. Nền tảng và sự ưu tiên trong Phật giáo không phải là về tín điều, mà là trí tuệ và lòng bi mẫn. Mặc dù Phật giáo thực sự ủng hộ tầm quan trọng của niềm tin, đây không phải là điều gì độc đáo chỉ riêng Phật giáo có; mà chính các nhà khoa học cũng kêu gọi niềm tin. Ví dụ, ngày nay người ta đều muốn thúc đẩy niềm tin với khoa học. Nếu ai đó không tin tưởng khoa học, có lẽ họ còn chẳng dám đi máy bay. Mọi người đi máy bay bởi họ tin tưởng vào công nghệ cho phép máy bay chuyên chở hành khách đến điểm đích. Cần phải có niềm tin để hoàn thành mọi thứ trên thế gian này, kiểu niềm tin ấy cũng giống trong Phật giáo. Vì thế, sẽ là không chính xác khi đánh đồng Phật giáo với tín điều.

Vậy Phật giáo là một kiểu triết học? Không. Chúng ta có các kiểu triết học phương Đông, phương Tây và nhiều kiểu khác. Một số triết lý trong đó có thể phát biểu vài ý tưởng tương tự với Phật giáo, nhưng sự phân tích thì không hề sâu xa. Bởi thế, Phật giáo không phải là một nhánh của triết học.

Phật giáo có phải là khoa học? Một số các quan điểm nào đó trong Phật giáo và một vài phát hiện của khoa học có thể tương đồng, nhưng tổng thể Phật giáo thì không phải khoa học.

Liệu Phật giáo có phải là chủ nghĩa duy tâm? Nhiều người xem tôn giáo là duy tâm. Điều đó có thể đúng với nhiều tôn giáo Tây phương. Bởi phần lớn các triết gia ở phương Tây là những nhà duy tâm, và mặc dù vẫn giữ các quan điểm triết học khác nhau, họ đơn giản xem tôn giáo là một hình thức của chủ nghĩa duy tâm. Tuy nhiên, tư tưởng Phật giáo và chủ nghĩa duy tâm hoàn toàn khác biệt.

Trong bốn trường phái của Phật giáo, Sarvastivada[1] (Nhất thiết hữu bộ) và Sautrantika[2] (Kinh lượng bộ) không duy trì bất cứ quan điểm duy tâm nào, trường phái Madhyamaka (Trung Đạo) của Đại thừa cũng không. Trường phái Yogachara (Duy Thức) của Đại thừa có rất nhiều nhánh nhỏ, trong đó, chỉ một nhánh thừa nhận một phần nhỏ trong số các quan điểm khá tương đồng với chủ nghĩa duy tâm.

Ví dụ, một phần trong các quan điểm của chủ nghĩa duy tâm [theo cái nhìn] chủ quan của Berkeley có vẻ tương đồng với những giáo lý chính yếu của trường phái Duy Thức khi cho rằng các hiện tượng xuất hiện chỉ là một quá trình của tâm thức. Russell, trong chương đầu tiên (Hình Tướng Và Sự Thực) của ***Các Vấn Đề Triết Học***, cũng phân tích những quan điểm của Berkeley, nhưng đã tìm ra

[1] Một trường phái tin tưởng vào sự hiện hữu của vạn vật.
[2] Trường phái Kinh điển.

nhiều sự phản bác đầy đủ, là điều khá khó. Chủ nghĩa duy tâm không bao giờ có thể sánh với Duy Thức về mức độ sâu xa.

Ngoài ra, không có sự tương đồng nào có thể được nhận ra giữa chủ nghĩa duy tâm và Phật giáo.

Thực sự, một phần của chủ nghĩa duy tâm, Thiên Chúa Giáo, các tôn giáo cổ của Ấn Độ và những kiểu tín điều khác, đều có cùng những quan điểm nhất định với Phật giáo, nhưng điều đó không có nghĩa là các quan điểm này giống nhau hoàn toàn. Phật giáo và chủ nghĩa duy tâm, về căn bản là khác nhau mặc dù có vài sự tương đồng. Có những điểm khác biệt thậm chí còn lớn hơn xét về mặt tổng quát. Vì thế, xem tôn giáo là chủ nghĩa duy tâm chỉ thuần túy là quan điểm [gán đặt] của phương Tây, chứ không phải là điều mà Phật giáo tự nhận.

Nói rõ hơn, *Nhập Trung Đạo* của Tổ Nguyệt Xứng (Chandrakirti), bản toát yếu về giáo lý Đại thừa, cho rằng cả hiện tượng tâm linh và vật chất đều tồn tại từ quan điểm của chân lý tương đối và đều không tồn tại từ quan điểm tuyệt đối, rốt ráo. Cả hai đều không có tự tính, chứ không phải là các hiện tượng vật chất thì không tồn tại một cách độc lập trong khi các hiện tượng tinh thần thì lại có. Hơn thế, Tổ Nguyệt Xứng giải thích rằng đây là tri kiến của Đức

Phật, bởi *trong A-tì-đạt-ma-câu-xá luận (Abhidharma-kosa-Shastra)*, Đức Phật đã quán xét tỉ mỉ sự tồn tại của các hiện tượng tinh thần và vật chất từ quan điểm của chân lý tương đối, và kết quả là, trong khi thuyết giảng Bát-nhã-ba-la-mật-đa, Ngài đã phản bác sự tồn tại của cả hai [hiện tượng tinh thần lẫn vật chất]. Nói cách khác, nếu sự tồn tại được khẳng định, thì cả hai đều tồn tại và ngược lại, cả hai đều không tồn tại nếu sự tồn tại bị phản bác. Đó là điểm trọng yếu của Tổ Nguyệt Xứng.

Nói cách khác, tri kiến của truyền thống Nyingma có thể được tóm gọn trong những lời của Tổ Longchenpa:

> *"Các hiện tượng bên ngoài không phải là tâm,*
> *mà chỉ là sự hiển bày đầy hư huyễn của tâm."*

Từ những gì tôi biết về chủ nghĩa duy tâm, tôi có thể nói với sự tin tưởng trọn vẹn rằng, nếu xem Phật giáo là chủ nghĩa duy tâm thì điều này là hoàn toàn sai lầm bởi quan điểm của chủ nghĩa Duy Tâm và Phật giáo thật rất khác biệt. Thực sự, không ai nghĩ về Phật giáo là chủ nghĩa duy tâm, chúng ta chỉ nghĩ rằng tôn giáo nói chung được xem là như vậy, và trong trường hợp của tôn giáo phương Tây thì cũng không phải là không chính xác.

Nói tóm lại, Phật giáo không phải là chủ nghĩa duy tâm bởi Phật giáo không cho rằng bản tính rốt ráo của chân tướng thực tại lại dựa trên tâm hay trên các hiện tượng tinh thần; Phật giáo cũng không phải chủ nghĩa vật chất (duy vật) bởi Phật giáo cũng không cho rằng bản tính rốt ráo của chân tướng thực tại lại dựa trên các hiện tượng vật chất.

Vậy Phật giáo là một tôn giáo chăng?

Từ "tôn giáo" [***religion*** trong tiếng Anh] đến từ phương Tây. Nếu định nghĩa Phật giáo theo ý nghĩa của tôn giáo, Phật giáo không thể được nhìn nhận một cách chính xác là một tôn giáo bởi từ "tôn giáo" chứa đựng trong đó sự công nhận về một sức mạnh hay năng lực siêu nhiên của một đấng sáng tạo, hay của một kẻ thống trị vũ trụ, là điều mà Phật giáo không hề đồng ý. Một số người ở phương Tây không xem Phật giáo là tôn giáo cũng bởi điều này. Những hành giả Phật giáo uyên bác và đáng kính trọng trong quá khứ cũng có cùng quan điểm. Tôi không nghĩ rằng Phật giáo có thể phù hợp với định nghĩa của phương Tây về "tôn giáo" bởi Phật giáo không bao giờ công nhận sự tồn tại của Đấng Sáng Tạo. Vậy, Phật giáo chính xác là gì?

Định nghĩa về Phật giáo

Phật giáo thực sự nghĩa là những nghiên cứu của Đạo Phật, là một chủ đề được giảng dạy và trao truyền bởi Đức Phật, hoặc Phật giáo là cách thức mà nhờ đó những người bình phàm có thể học hỏi để đạt đến Phật quả.

Trong các kinh văn, Phật giáo được định nghĩa bởi hai từ – "học thuyết" và "sự chứng ngộ." Học thuyết liên quan đến các giáo lý được trao truyền bởi chính Đức Phật hoặc các luận giảng hay kinh văn hay các bộ luận được chư Bồ Tát biên soạn sau khi Đức Phật gia trì và chấp thuận, chẳng hạn như pho ***Kangyur*** (Những Lời Dạy [Của Đức Phật] Được Chuyển Dịch) và ***Tengyur*** (Những Bộ Luận [Của Các Luận Sư Ấn Độ] Được Chuyển Dịch) của Phật giáo Tây Tạng. Sự chứng ngộ liên quan đến các chứng ngộ cá nhân đạt được nhờ công phu hành trì, bao gồm giới, định và tuệ. Nói cách khác, "học thuyết" và "sự chứng ngộ" đại diện cho toàn bộ Phật Pháp. Hai từ khác, thậm chí còn ý nghĩa hơn, có thể tóm gọn ý nghĩa trọn vẹn của Giáo Pháp, đó là "từ bi" và "trí tuệ," là nền móng cho sự thảo luận về Phật giáo của chúng ta hôm nay.

Tất cả giáo lý Phật Đà, dù là Đại thừa hay Tiểu thừa, Hiển hay Mật, có thể nằm trọn trong trí tuệ và từ

bi. Thật sự, sự hợp nhất của trí tuệ và từ bi là tinh túy của Phật giáo; đó chắc chắn là điều cần phải học hỏi và thực hành trong Phật giáo.

Thế còn việc thắp hương, lễ lạy, tụng Kinh hay tương tự thì sao? Những hoạt động này có phải là quá trình học hỏi Phật giáo chăng? Đúng, chúng là một phần của quá trình đó, nhưng chắc chắn không phải là phần chính yếu.

Phật là gì? Một vị Phật thực sự có phải là vị xuất hiện trên bức Thangka với khuôn mặt dát vàng và ngồi trong thế liên hoa?

Vị Phật đó chưa hoàn toàn đúng thật. Theo quan điểm Đại thừa, *Nirmanakaya* (Hóa thân) và *Sambhogakaya* (Báo thân hay Hỷ lạc thân) là sự hiển bày của Phật để lần lượt giải thoát những chúng sinh bình phàm cùng chư Bồ Tát từ sơ địa đến thập địa.

[Còn] Hóa thân là để Phật giao tiếp với những chúng sinh bình phàm. Mặc dù Phật tính tồn tại trong tâm thức của mỗi hữu tình chúng sinh, nhưng *Dharmakaya* (Pháp thân) của Phật không có sức mạnh nào với những ai chưa đạt chứng ngộ và vì thế, cần nương tựa vào Hóa thân và Báo thân của Phật để được dẫn dắt đến giác ngộ. Tuy nhiên, Hóa thân hay Báo thân

không phải là Phật thật sự, mà chỉ duy Pháp thân, tức là sự hợp nhất của trí tuệ và từ bi mới là Phật đích thực.

Học hỏi về Phật giáo là học hỏi về trí tuệ và từ bi. Đạt Phật quả nghĩa là sự hiển bày của trí tuệ và lòng bi mẫn cố hữu (vốn sẵn có) của Phật tính sau khi mọi che chướng đều đã được tịnh hóa. Đó là tất cả ý nghĩa [tinh yếu].

Tôn giả Rongzom Pandita, một trong những học giả vĩ đại nhất của truyền thừa Nyingma, từng nói rằng: "*Định nghĩa bất biến của Phật giáo là trí tuệ và từ bi. Không một sự giải thích nào khác có thể diễn tả trọn vẹn cốt lõi của Phật giáo.*"

Ngài cũng cho rằng việc sử dụng bất cứ phương pháp nào trong vô số phương pháp để học hỏi Phật giáo cũng đều tốt, chẳng hạn truyền thống Tịnh Độ nhấn mạnh vào việc nhất tâm cầu nguyện đến Phật A Di Đà hay sự chứng ngộ kinh nghiệm thông qua thiền định của Thiền Tông. Nhưng sẽ là sai lầm nếu xem phương pháp của một trường phái nào đó là cách thức đúng đắn duy nhất để học hỏi so với tất cả các trường phái khác. Giống như vậy, có các giới luật tương ứng dành cho tu sĩ và cư sĩ. Chúng ta không nên nghĩ rằng, chỉ giới luật tu sĩ mới là giới luật thực sự hay giữ giới cư sĩ không thể giúp chúng ta đạt Phật quả. Trong Phật giáo Kim Cương thừa, có nhiều thực hành liên quan đến hệ

thống năng lượng vi tế của thân thể, nhưng các pháp tu này không phải là phương pháp duy nhất mà chúng ta có thể sử dụng để đạt giác ngộ. Tất cả đều chỉ là những cách thức khác nhau để cùng đi đến đích. Không nhất thiết bắt buộc phải là một phương pháp đặc biệt nào. Tuy nhiên, những yếu tố cần thiết, dứt khóat không thể thay đổi, chính là trí tuệ và từ bi. Mặt khác, phương pháp nào không thể dẫn đến trí tuệ và từ bi lúc kết thúc thì sẽ không được xem là một thực hành Pháp. Đây là điểm trọng yếu của Tôn giả Rongzom Pandita, nhưng cả truyền thống Hiển và Mật đều nhất trí về điều này.

Nói chung, Phật Pháp có thể được thu gọn lại thành trí tuệ và từ bi. Nếu ai đó hỏi rằng: Phật Pháp là gì? Hãy trả lời rằng: Trí tuệ và từ bi. Học hỏi Phật giáo nghĩa là sao? Đó là học hỏi về trí tuệ và từ bi.

Trí tuệ

Đây nghĩa là trí tuệ của Đức Phật, là điều không giống lắm với trí tuệ thế gian dù có vài sự tương đồng. Ví dụ, sự miêu tả của Đức Phật về *sahalokadhatu*[3] hay vũ trụ theo ngôn ngữ thông thường, cũng như các quan điểm của Ngài về những vấn đề thế tục khác nhau, đôi lúc đồng thuận và đôi lúc lại không đồng thuận với quan

[3] Thế giới này, thế giới của khổ đau.

điểm của người thường. Dù trong trường hợp nào, Đức Phật có lý do để đưa ra những tuyên bố nhất định.

Như Đức Phật từng nhắc đến sự tồn tại của Núi Tu Di và bốn lục địa xung quanh khi miêu tả về thế giới vĩ mô, quan điểm của Ngài khác với quan điểm về vũ trụ của một số người trong thế giới thế tục. Dưới con mắt của kẻ phàm phu, các hiện tượng được miêu tả bởi Đức Phật chẳng bao giờ có thể tìm được.

Mặc dù tôi đã có giải thích trước kia, sẽ là điều thật ý nghĩa nếu bây giờ chúng ta hiểu được lý do vì sao Đức Phật lại miêu tả về vũ trụ khác với những người trong thời cổ. Trong thời cổ xưa, kiến thức của loài người về cấu trúc và động lực học của vũ trụ là rất hạn chế. Lúc ấy, Phật tử cũng không đào sâu vào chủ đề này. Vì thế không cần phải giải thích thêm. Thế nhưng ngày nay, với sự giúp đỡ của công nghệ hiện đại, phần lớn mọi người đã chấp nhận quan điểm hiện tại về vũ trụ, đặc biệt là ở cấp độ vĩ mô. Có thể hiểu được rằng, có những khác biệt cũng như tương đồng khi so sánh với quan điểm của Phật giáo. Để mọi người không hiểu sai quan điểm Phật giáo, tôi xin giải thích lại một lần nữa để thấy tại sao Đức Phật miêu tả vũ trụ như vậy là điều cần thiết.

Mục đích căn bản mà Đức Phật giảng dạy là truyền bá chính xác học thuyết về Tam Pháp Ấn đến với người nghe. Nếu không thể làm vậy, việc giảng pháp là vô nghĩa. Điều gì khiến Tam Pháp Ấn lại quan trọng đến vậy? Câu trả lời nằm trong các Kinh điển. Một học trò từng hỏi Đức Phật rằng: "Làm sao có thể phân biệt được các giáo lý chân thật nếu ngoại đạo cố gắng lừa dối bằng những điều sai lầm sau khi Đức Thiện Thệ nhập diệt?" Đức Phật đáp rằng: "Bất cứ giáo lý nào, chừng nào còn tán thán Tam Pháp Ấn, có thể được xem là giáo lý Phật Đà; còn không thì không phải." Sự thật là Đức Phật luôn nhấn mạnh vào những điểm then chốt này trong sự trao truyền của Ngài và điều này có thể giải thích tại sao Tam Pháp Ấn lại quan trọng đến vậy.

Trong thời của Đức Phật, thính chúng đến từ mọi tầng lớp. Có cả ngoại đạo, các vị Bà-la-môn, chư thiên, long, v.v... Nhiều vị Bà-la-môn giữ quan điểm về vũ trụ khác với sự thật. Đức Phật biết rằng đối nghịch lại với họ một cách không đúng lúc sẽ không những khiến họ không thể đồng thuận mà còn gây nguy hại cho công cuộc xiển dương Thánh Pháp của Ngài. Để dạy họ theo căn cơ tương ứng, Đức Phật chọn cách sử dụng phương tiện thiện xảo, đó là, đồng thuận với quan điểm của họ, dù biết rằng chúng là sai, miễn là Ngài có thể

dạy họ ba điều kiện, là [ba] đặc điểm của sự hiện hữu – đó là **vô thường, khổ và vô ngã** (Tam Pháp Ấn). Đức Phật không bận tâm đến việc liệu rằng các quan điểm còn lại của Ngài có giá trị hay không, bởi chỉ nhờ kiến thức về Tam Pháp Ấn, họ cũng có thể thoát khỏi luân hồi. Các nhánh nghiên cứu khác, dù họ có thành thạo đến đâu, cũng không liên quan đến vấn đề giải thoát.

Chính bởi sự thật rằng Đức Phật đã không chỉnh sửa họ mà quan điểm về vũ trụ như vậy vẫn được duy trì. Khi căn cơ của thính chúng thay đổi, Đức Phật đưa ra những chỉnh sửa đúng lúc liên quan đến các quan điểm cũ về vũ trụ hoặc về các vấn đề khác, và thiết lập các quan điểm tương ứng với căn cơ của họ hơn. Có nhiều phương tiện thiện xảo khác nhau mà Đức Phật đã dùng để trao truyền giáo lý, và điều này dẫn đến kết quả tại sao lại có một kiểu quan điểm về vũ trụ như đã được ghi trong các Kinh điển, khác hẳn với sự hiểu biết hiện đại.

Tuy nhiên, sự giải thích này không phải là câu trả lời thích hợp cho câu hỏi hiện nay, rằng các Kinh điển không thích hợp với quan điểm được khoa học hiện đại ủng hộ. Sự giải thích như thế đã có từ hơn một nghìn năm trước. Chỉ là không cần giải thích cho mọi người, bởi họ không có kiến thức về vũ trụ như chúng ta hiện nay. Tuy nhiên, sử dụng phương tiện thiện xảo để dạy

dỗ hữu tình chúng sinh cũng minh chứng cho sự thấu suốt và trí tuệ không thể nghĩ bàn của Đức Phật.

Đức Phật từng nói rằng có vài sự thiếu nhất quán trong các giáo lý của Ngài để thích hợp với căn cơ của thính chúng khác nhau, nhưng điều không bao giờ thay đổi là giáo lý về tính Không. Ví dụ, nếu đến từ quan điểm của chân lý tương đối, thì vô thường và khổ có [cùng] bản tính của tất cả mọi hiện tượng do duyên hợp, [và vì thế,] được xem là sự thật tuyệt đối, nhưng đấy không phải là đến từ quan điểm của chân lý rốt ráo. [Trong khi đó,] trong Tam Pháp Ấn, chỉ vô ngã mới được xem là sự thật tuyệt đối.

Thực sự, quan điểm Phật giáo không thể được chứng minh là sai chỉ bởi vì sự miêu tả của Phật giáo về thế giới vĩ mô khác với điều mà con người ngày nay biết. Thế giới, như chúng ta biết ngày nay, không là gì khác hơn ngoài thế giới mà con người sống trên trái đất có thể nhìn thấy bằng mắt thường hoặc bằng các thiết bị. [Nhưng] không ai có thể chắc chắn một cách tuyệt đối rằng đây là sự thật duy nhất về vũ trụ.

Phật giáo cho rằng một ly nước được nhìn bởi hữu tình chúng sinh trong sáu cõi sẽ hiển bày là sáu hiện tượng khác nhau. Vì vậy, chúng sinh trong sáu cõi sẽ thấy sáu thế giới khác nhau, khá giống với ý tưởng về đa vũ trụ.

Ở cấp độ của thế giới vi mô, quan điểm của khoa học, từ vật lý cổ điển đến thuyết tương đối và vật lý lượng tử, đang ngày càng tiến gần hơn với quan điểm Phật giáo. Kể từ khi thuyết lượng tử đạt được sự tiến bộ, cha đẻ của vật lý lượng tử cũng công nhận rằng kiến thức của nhân loại về vũ trụ vật chất đã có một bước tiến khổng lồ về phía những nền văn minh phương Đông, chẳng hạn như Phật giáo. Lý do tôi nhắc đến điều này là để chỉ ra những sự tương đồng giữa khoa học và trí tuệ của Đức Phật.

Những sự bất đồng giữa cả hai là các điểm mà chỉ Đức Phật mới có thể giải thích. Khoa học hay triết học hiện đại, dù sau mười nghìn năm phát triển, vẫn chẳng thể đạt đến trạng thái của Đức Phật, một trạng thái của tính Không và Tịnh quang (tính quang minh chiếu soi), trong đó, mọi hiện tượng đều là đàn tràng của chư Phật, thanh tịnh từ nguyên sơ. Không tư tưởng, lý luận, trí thông minh hay thậm chí là năng lực siêu nhiên của thế giới có thể hiểu được trạng thái như vậy. Điều này cho thấy trí tuệ của Đức Phật vượt xa mọi kiến thức thế gian.

Tuy nhiên, trong bối cảnh của trí tuệ và từ bi, trí tuệ có thể đơn giản được xem là sự chứng ngộ tính Không, và điều này chứa đựng nhiều ý nghĩa: đó là sự

chứng ngộ vô ngã, sự chứng ngộ tính Không dựa trên Trung Đạo của Hiển giáo, và sự chứng ngộ Đại Tính Không và Tịnh quang (tánh quang minh chiếu soi). Từ quan điểm của Phật giáo bí truyền, điều này cũng bao gồm quan kiến cho rằng Đại Viên Mãn, tính Không và Tịnh quang là một và giống nhau.

Thuật ngữ "Đại Tính Không" chưa từng xuất hiện trong lịch sử các tư tưởng và lịch sử văn học của nhân loại. Và dù cho có thì nó chỉ có nghĩa là sự rỗng không như là kết quả của việc bị phân tích để giảm dần về kích thước của hạt cho tới khi không thể phân tích thêm. Vài người bây giờ vẫn không dám khẳng định sự rỗng không này, mà khăng khăng rằng năng lượng vẫn duy trì đến cùng. (Năng lượng cũng là vật chất.) Nếu năng lượng cũng kết thúc trong trạng thái của tính Không, điều này sẽ như thể mọi thứ chẳng sinh ra từ gì cả. Với nhiều người, đây là một kết luận không thể chấp nhận được. Vì thế, điều mà những người này có thể hiểu thậm chí còn ít hơn cả Hiển giáo.

Như tôi đã đề cập trước đây, có vài sự tương đồng giữa quan điểm của khoa học và Phật giáo về vũ trụ vi mô, nhưng điều đó không có nghĩa là khoa học có thể sánh với điều mà Đức Phật đã chứng ngộ. Trở về thập niên 20 và 30 của thế kỷ XX, vài học giả, tu sĩ cũng

như cư sĩ Trung Hoa đã sử dụng một cách sai trật [thuyết tương đối] – tức sự tương đương khối lượng-năng lượng – của Einstein, để giải thích về tính Không trong Phật giáo. Những giải thích được đưa ra theo lối này thực sự là một kiểu chủ nghĩa hư vô: khối lượng biến mất khi biến thành năng lượng – thứ tồn tại trở nên trống rỗng. Nhưng đây không phải là tính Không thực sự.

Tính Không được định nghĩa bởi Đức Phật không phải là điều gì đạt được nhờ quá trình chuyển hóa.Cũng thế, quan niệm về năng lượng (một hiện tượng có tồn tại) biến thành Không là điều cũng chẳng thể chấp nhận nếu dựa trên quy luật về bảo toàn năng lượng. Mà cho dù được chấp nhận, nguồn gốc của một kết luận như vậy cũng không tương ứng với tư tưởng về tính Không của Phật giáo. Thực sự, tính Không đích thực không phải là vật chất biến mất vào trong một bầu khí mỏng; thay vào đó, vật chất và tính Không cùng tồn tại [đồng một lúc]. Đó là định nghĩa về tính Không của Đức Phật.

Mặc dù sự thật cho thấy rằng, sự hiểu biết về vũ trụ vật lý của vật lý hiện đại đã tiến khá gần đến với quan điểm của Đức Phật, đặc biệt liên quan đến kiến thức về vũ trụ tinh thần hay quan điểm về tính Không, nhưng trí thông minh của nhân loại hiện nay và trí tuệ Phật giáo

vẫn còn những khoảng cách lớn. Kết quả tốt nhất có thể đạt được nhờ vào trí thông minh của nhân loại thật ra không hơn việc có được những tiêu chuẩn sống tốt lành hơn, chẳng hạn nền văn minh vật chất đã có được nhờ sự tiến bộ của công nghệ. Tuy nhiên, rất nhiều người nghĩ rằng công nghệ không những đem lại cho cuộc đời sự tốt đẹp hơn mà cũng còn làm cho đời này phức tạp và bấp bênh hơn. Và điều đó cũng khá đúng.

Mặt khác, điều mà chúng ta có thể đạt được nhờ vào trí tuệ của Đức Phật chính là sự giải thoát khỏi luân hồi cho mọi hữu tình chúng sinh. Đây không phải chỉ là một kết quả đến từ lý thuyết suông, mà là điều khá thực tế, với điều kiện lào mọi người trong chúng ta còn có thể thực hành theo đúng Giáo Pháp.

Từ bi

Đại bi là cốt lõi của Phật giáo Đại thừa, mà từ đó mọi ước nguyện Đại thừa được sinh khởi. Sẽ chẳng có Phật giáo Đại thừa nếu không có đại bi.

Ý tưởng về đại bi, như Đức Phật giải thích, không tồn tại trong bất cứ trường phái tư tưởng thế gian nào. Văn hóa cổ truyền Trung Hoa có nhiều nguyên tắc kỷ luật và văn hóa Tây phương ủng hộ lòng nhân đức và lợi ích xã hội, nhưng tư tưởng về lòng vị tha của Phật

giáo là vô song, và điều này được minh chứng bởi, ví dụ như, pháp thực hành thiền định *Tonglen*[4], hoặc như sự hứa nguyện của Bồ Tát về việc tận tụy một cách vô điều kiện với chúng sinh muôn loài.

Đại bi có thể được giải thích chi tiết hơn theo hai quan điểm.

1. Quan điểm thông thường

Ví dụ, khi Đức Phật còn đang học hỏi trên con đường tu, Ngài đã không do dự bố thí thân thể mình cho con sư tử đói. Hoặc, nếu ai đó ép buộc một người nào đó trong căn phòng này nhảy từ tầng mười, thì hành vi theo tinh thần Đại thừa đích thực sẽ là mọi người trong phòng đều tình nguyện nhảy xuống [thay cho người kia]. Đó không phải chỉ là đầu môi chót lưỡi. Người ta cần mong nguyện với tất cả sự chân thành rằng, sẽ vô cùng đau đớn khi nhảy xuống như vậy, nhưng hãy để tôi nhận lãnh đau đớn cho họ.

Hành vi bố thí hay nhẫn nhục như vậy là lòng đại bi theo quan điểm thông thường. Ý nguyện thực sự của Giáo Pháp không chỉ là có động cơ bi mẫn mà còn là hành động thực sự; không chỉ tham gia vào các hoạt

[4] Từ tiếng Tạng để chỉ "cho và nhận" – cho công đức và hạnh phúc của bản thân và nhận về khổ đau của người khác.

động từ thiện để giải thoát hữu tình chúng sinh khỏi khổ đau tạm thời, chẳng hạn cứu trợ nạn nhân thiên tai, trao thức ăn và quần áo cho người túng thiếu, chăm sóc người đau bệnh và bị thương hay tương tự, mà còn là sẵn lòng làm mọi điều để giải thoát hữu tình chúng sinh khỏi luân hồi dù phải trả giá bằng mạng sống.

Tuy nhiên, chúng ta không nên từ bỏ việc làm từ thiện chỉ bởi vì nó chỉ giải quyết được khổ đau tạm thời của hữu tình chúng sinh. Là hành giả Đại thừa, tức là những người mong mỏi làm lợi lạc mọi chúng sinh, chúng ta cần tham gia vào các hoạt động từ thiện trong cộng đồng.

Có một câu chuyện trong Luật Tạng: Một vị Tỳ kheo đang nằm bất động vì đau bệnh chẳng có ai chăm sóc. Giường của thầy ấy bẩn đến mức như thể thầy đang nằm trên đống phân của mình. Ngày nọ, Đức Phật đến thăm nhà của vị tỳ kheo này cùng với Tôn giả Ananda. Vị tỳ kheo hốt hoảng khi nhìn thấy Đức Phật, nhưng Ngài đã nhẹ nhàng an ủi thầy ấy và đích thân đem y áo bẩn đi giặt.

Nếu Đức Phật có thể làm điều này, chúng ta, những môn đồ của Ngài, chẳng có lời bào chữa nào để không làm như vậy. Tuy nhiên, đây vẫn chưa phải là lòng bi mẫn thực sự. Lòng bi mẫn thực sự nghĩa là, vào thời

điểm giữa sinh và tử, người ta lựa chọn hiến dâng cuộc đời vì chúng sinh muôn loài. Mặc dù lý tưởng này cũng có thể tồn tại trong vài trường phái tư tưởng hay học thuyết khác, nó vẫn bị nhiều hạn chế. Trong khi lòng đại bi của Đức Phật dành cho mọi hữu tình chúng sinh, chứ không chỉ dành riêng cho con người hay Phật tử.

2. Quan điểm siêu việt

Lòng đại bi lớn lao hơn, rộng khắp hơn, bao gồm nhiều hơn là việc chỉ đảm bảo những nhu cầu căn bản của hữu tình chúng sinh. Những nhu cầu này cần được quan tâm nhưng không phải là điểm trọng yếu. Điều quan trọng nhất là khiến mọi hữu tình chúng sinh hiểu được sự thật về luân hồi và các cách thức để giải thoát khỏi luân hồi. Đây là lòng bi mẫn lớn nhất của Đức Phật – đầu tiên giảng dạy hữu tình chúng sinh chân lý, sau đấy là các phương pháp giải thoát.

Tại sao lại vậy? Ví dụ, một bệnh nhân có thể được chăm sóc cẩn thận để bình phục. Nhưng liệu chúng ta có thể ngăn người đó bị bệnh lại? Không. Chúng ta chỉ có thể giúp đỡ ngay lúc này. Chẳng có gì chúng ta có thể làm được cho bệnh tật mà người đó sẽ phải chịu đựng trong vô số đời tương lai. Thực sự, bất cứ kiểu giúp đỡ nào về vật chất, dù là thức ăn, quần áo hay tiền bạc, chỉ xoa dịu tạm thời những người cần [giúp đỡ],

chứ không bao giờ có thể kéo dài. Cách duy nhất để hoàn toàn giải thoát hữu tình chúng sinh vĩnh viễn khỏi mọi khổ đau là dạy cho họ sự thật về luân hồi và dẫn dắt họ thực hành Pháp để họ bước vào con đường giải thoát. Một cách rốt ráo, đây là lợi lạc thực sự cho hữu tình chúng sinh, là ý nghĩa chân chính của sự cứu giúp.

Chỉ hình thức bi mẫn này của Đức Phật mới có thể được xem là đại bi. Hình thức từ ái và đồng cảm dành cho chúng sinh muôn loài cũng là một kiểu bi mẫn nhưng không thể được miêu tả là "vĩ đại." Đại bi liên quan mật thiết đến trí tuệ thậm thâm của Đức Phật, và Bồ đề tâm đơn thuần là trí tuệ như vậy.

Chúng ta đều đồng ý rằng, về các hoạt động từ thiện, những tôn giáo khác có thể làm nhiều hơn, nhưng chiến tranh mà họ khởi xướng dưới danh nghĩa của từ thiện và công bằng cũng chẳng hề ít. Vì thế, vẫn có thể tranh luận xem liệu họ có nuôi dưỡng lòng bi mẫn tuyệt đối hay không. Nói một cách tương đối, Phật giáo không bao giờ hướng đến việc chinh phục bất cứ thứ gì hay bất kỳ ai. Đức Phật cũng nói rằng Ngài không quan tâm đến việc chiến thắng người khác mà Ngài quan tâm nhất đến chiến thắng trong trận chiến với tâm thức.

Hơn thế nữa, đại bi có nhiều cấp độ ý nghĩa khác nhau. Đức Phật từng nói: "Ta chỉ ra cho các ông con

đường giải thoát. Đi hay không là quyền của các ông." Nói cách khác, số phận của mỗi chúng sinh nằm trong tay họ, chứ không phải trong tay Đức Phật. Thái độ này khác với các tín điều khác, như Đấng Cứu Thế hay Đấng Sáng Tạo có thể quyết định xem ai sẽ lên thiên đường hay xuống địa ngục. Sự khác biệt như vậy cũng phản ánh kiểu tự do, khoan dung, công bằng và an bình chứa đựng trong đại bi của Phật giáo.

Thực hành sự hợp nhất của trí tuệ và đại bi

Làm sao chúng ta có thể thực hành trí tuệ và đại bi?

Thực sự, sáu *Ba-la-mật* mà chư Bồ Tát thực hành đều nằm trọn trong trí tuệ và từ bi: bố thí, trì giới và nhẫn nhục là các thực hành thuộc về đại bi; nhất tâm thiền định và tuệ quán là các thực hành thuộc về trí tuệ; [ngoài ra], tinh tấn là điều kiện bổ trợ cho sự thực hành cả trí tuệ lẫn đại bi. Đó là cách thức đơn giản và trực tiếp khi định nghĩa Phật giáo là trí tuệ và đại bi. Ý nghĩa sâu rộng hơn của Phật giáo là sáu Ba-la-mật.

Nếu tinh túy của toàn bộ Phật giáo được cô đọng thành trí tuệ và đại bi, có cách nào để bao quát tất cả tám vạn bốn nghìn giáo lý trong một thời công phu? Câu trả lời là có, đó là thực hành trí tuệ và từ bi.

Một số người có thể nghi ngờ khả năng thành tựu của việc thực hành cả hai điều trong một thời công phu, bởi đại bi cần được thực hành với sự quán chiếu tỉ mỉ và sâu sắc trong khi trí tuệ chứng ngộ tính Không đòi hỏi sự vắng bặt những ý nghĩ lan man.

Với những người sơ cơ như chúng ta, trước tiên, chúng ta cần vun bồi Bồ đề tâm và sau đó thọ nhận Bồ Tát giới. Rồi khi thọ nhận giới luật, Bồ đề tâm – tinh túy của Bồ Tát giới – đã nằm sẵn ở trong dòng tâm thức chúng ta. Trên nền tảng này, chúng ta có thể tiến đến việc thực hành tính Không.

Trong khi ý tưởng "mong ước mọi hữu tình chúng sinh thoát khỏi khổ đau của luân hồi" có thể không hiển hiện rõ ràng khi ta bắt đầu thể nhập tính Không, tức là, không có lòng bi mẫn hiển nhiên ngay vào lúc ấy, nhưng Bồ Tát giới vẫn đồng hành cùng chúng ta khi ta bước vào trạng thái của tính Không, do bởi tinh túy của Bồ Tát giới vốn đã nằm sẵn trong tâm thức chúng ta. Bồ Tát giới không phải là vật chất, và chẳng là gì khác ngoài một điều kiện thuộc về tâm. Mặc dù sẽ không có những ý nghĩ riêng biệt nào xuất hiện trong tâm khi ta bước vào trạng thái thể nhập tính Không, nhưng Bồ Tát giới thực sự vẫn hiện hữu vào ngay lúc đó. Vì thế, khi ta không tách rời hai điều này thì

tâm thức và Bồ Tát giới có thể cùng nhau bước vào trạng thái của tính Không. Lúc này, Bồ Tát giới là tính Không và tính Không là Bồ Tát giới. Sự hợp nhất của trí tuệ và lòng bi mẫn nghĩa là như vậy.

Ở đây, hợp nhất nghĩa là khi chúng ta thâm nhập tính Không, tâm ta sẽ đạt được một sự chứng ngộ tính Không bất khả phân với Bồ Tát giới. Nếu hành giả có thể thực hành như vậy, họ sẽ có thể nắm bắt được tinh túy của Phật giáo Đại thừa và không cần bất cứ thực hành nào khác.

Đây là cách mà một người sơ cơ có thể bắt đầu thực hành sự hợp nhất của trí tuệ và từ bi. Nếu họ có thể làm được điều này, tinh túy của tám vạn bốn nghìn pháp môn của Đức Phật sẽ được bao trọn trong một thời thực hành, ở cùng một địa điểm hoặc cùng vào một thời điểm.

Về các thực hành tuần tự liên quan đến Bồ đề tâm và tính Không, chúng đã được giảng dạy trước đây, vì thế không cần thiết phải lặp lại ở đây. Chỉ cần kết hợp cả hai.

Một cách tự nhiên, trước khi vun bồi đại bi, hành giả cần phát khởi sự xả ly trước. Họ không thể có lòng đại bi dành cho hữu tình chúng sinh nếu không biết đến khổ đau của luân hồi, bởi lòng bi mẫn đến từ chính khổ

đau của hữu tình chúng sinh. Không có lòng bi mẫn, sẽ chẳng có Bồ đề tâm. Điều kiện khác để phát triển sự xả ly là ham muốn giải thoát. Khi thấy khổ đau của hữu tình chúng sinh, chúng ta mong ước giải thoát họ mãi mãi khỏi nanh vuốt của luân hồi. Nhưng suy đi nghĩ lại thì làm sao chúng ta có thể giúp đỡ chúng sinh nếu không đạt giải thoát cho bản thân trước? Với tư tưởng như thế này trong tâm thì hai điều tiên quyết để phát khởi sự xả ly – chán ghét luân hồi và mong muốn giải thoát – đều hội đủ.

Xả ly là nền tảng của Bồ đề tâm. Khi đã phát khởi Bồ đề tâm, chúng ta đủ phẩm tính để thọ nhận Bồ Tát giới, điều mà chúng ta có thể tự ban cho mình. Sau đó, chúng ta có thể bắt đầu thực hành về tính Không. Biết rằng sự hợp nhất của trí tuệ và từ bi là sự kết hợp của tính Không và Bồ đề tâm nghĩa là chúng ta hiểu trọn vẹn về tinh túy của tất thảy giáo lý Hiển và Mật của Đại thừa Phật giáo.

Sự xả ly và Bồ đề tâm cần được thực hành riêng biệt theo trình tự đúng đắn, và theo sau là phần thực hành về tính Không. Như thế, sự xả ly và Bồ đề tâmlà những gì được thực hành trước, và rốt ráo cũng sẽ trở thành trí tuệ của tính Không.

Ở đây, tính Không không giống như quan kiến vô ngã của Tiểu thừa. Thay vào đó, tính Không ở đây chứa đựng yếu tố đại bi. Và trong đại bi đó, có sự chứng ngộ tính Không. Những quan điểm và thực hành về sự hợp nhất của trí tuệ và từ bi này bao trùm mọi điểm phi phàm ẩn tàng của Giáo Pháp. Tuy nhiên, nói thì bao giờ cũng dễ hơn làm!

Sự xả ly phụ thuộc vào thực hành bốn pháp tu sơ khởi phổ thông, đó là lòng xác quyết về (1) sự hiếm có và quý giá của thân người và lòng xác quyết về (2) lý vô thường của vạn pháp phải được sinh khởi. [Ngoài ra,] để Bồ đề tâm xuất hiện, còn cần có đủ công đức được tích lũy nhờ (3) thực hành cúng dường Mandala và (4) các che chướng cần được tịnh hóa và chữa lành nhờ thiền định về Kim Cương Tát Đỏa. Một cách rõ ràng, chúng ta không thể tránh bỏ việc thực hành các pháp tu sơ khởi phổ thông và siêu việt dù chúng ta chọn sẽ đi thế nào trên con đường tu. Đó cũng là lý do tôi thường quả quyết về tính cần thiết của pháp tu sơ khởi.

Bởi vì chúng ta biết được ý nghĩa thật sự của Phật giáo là trí tuệ và từ bi, nên từ nay trở về sau, chúng ta sẽ học hỏi và thực hành chỉ hai điều này.

BA SỰ KHÁC BIỆT

Trong buổi giảng Pháp hôm nay, chúng ta sẽ kiểm tra chi tiết hơn về những khác biệt giữa Phật giáo và ngoại đạo (phi-Phật giáo), các thực hành thế gian và xuất thế gian và cuối cùng Phật giáo Đại thừa và Nguyên thủy *Theravada*. Những câu hỏi liên quan đến ba sự khác biệt này có vẻ khá dễ với vài người, nhưng câu trả lời có thể không rõ ràng với tất cả. Với người muốn thực hành Giáo Pháp chân chính, việc trước hết là phải hiểu được những câu trả lời cho các hỏi này, và đây là điều bắt buộc, bởi những câu trả lời khác nhau sẽ tạo ra những kết quả rất khác nhau trong bất cứ hành động nào mà họ thực hành, dù đó là các thiện hạnh hay chỉ là việc ngồi xuống thiền định.

Sự khác biệt giữa ngoại đạo và Phật giáo

Nói chung tri kiến, thực hành và hành vi của các truyền thống phi-Phật giáo (ngoại đạo) và truyền thống Phật giáo đều khác biệt và kết quả thì cũng vậy. Điểm khác biệt chính yếu nằm ở chỗ liệu người ta có quy y

Tam Bảo – Phật, Pháp và Tăng hay không. Người quy y thì thuộc về Phật giáo; nếu không thì là ngoại đạo.

Mặc dù các niềm tin phi-Phật giáo cũng tuyên bố vài quan niệm về tính Không, họ không thể giải thích bản tính trống rỗng của mọi hiện tượng dựa trên duyên khởi. Ý tưởng của họ về tính Không chỉ là vài kiểu tính Không đơn giản, không giống như - tính Không bất khả phân với các hiện tượng. Ví dụ, vài vị ngoại đạo cũng chỉ ra rằng điều mà chúng ta thấy bằng mắt và nghe bằng tai đều là hư huyễn. Tuy nhiên, phần lớn các tư tưởng của họ về tính Không chỉ thuần túy là sự không có gì cả, và [cách giải thích] này thì hoàn toàn thờ ơ với [sự hiện hữu của] các hiện tượng. Đây cũng không phải tính Không mà Tổ Long Thọ và những đạo sư đồng quan điểm giảng dạy, cũng không phải là điều được thuyết giảng bởi Tổ Vô Trước (Asanga) và chư vị, bởi tính Không ở đây phải là sự bất khả phân với sự thấu suốt (tánh rõ biết) chói ngời. Tính Không của ngoại đạo nghĩa đơn giản là không-tồn tại (không hiện hữu), chỉ giống như đầu người thì không có sừng, và điều này không phải là ý nghĩa thực sự của tính Không trong Phật giáo. Nhưng tư tưởng về tính Không của ngoại đạo, thật đáng tiếc, chỉ là điều đơn giản như vậy.

Đó là tri kiến chính yếu của các vị ngoại đạo trong thời kỳ của Đức Thích Ca Mâu Ni Phật. Sau đó, khi Hồi giáo tràn khắp Ấn Độ, một số những thánh địa Phật giáo quan trọng nhất, chẳng hạn Tu viện Nalanda và Vikramasila (Giới Luật Viện) bị phá hủy. Kết quả là, một vài trường phái ngoại đạo bắt đầu chấp nhận những học thuyết Phật giáo nhất định, khiến cho giáo lý ngoại đạo bị trộn lẫn với nhiều giáo lý Phật Đà. Tuy nhiên, cho đến nay, không trường phái nào trong số này có thể chứng ngộ tính Không vượt khỏi quan niệm về "vô-ngã".

Dẫu sao, sự khác biệt quan trọng và then chốt nhất giữa Phật giáo và ngoại đạo nằm ở việc Quy y Tam Bảo. Do đó, Quy y được xem là điều kiện tiên quyết cho bất kỳ ai muốn học hỏi Phật giáo. Tuy vậy, việc quy y không bao giờ được ép buộc lên bất cứ ai. Chỉ những người muốn nghiên cứu giáo lý Phật Đà hoặc bắt đầu thực hành Phật giáo mới phải làm theo. Không quy y là duy trì làm người ngoài cuộc, không bước vào con đường giải thoát và không thể được xem là một Phật tử.

Sự khác biệt giữa thực hành thế gian và thực hành xuất thế gian

Ngày nay, ở cả Trung Hoa và Tây Tạng, nhiều người tự xem mình là Phật tử, dù là hành giả cư sĩ hay tu sĩ. Họ thường tham gia vào các hoạt động như phóng sinh hay

lễ lạy và thực hành năm pháp tu sơ khởi siêu việt. Nhiều người cảm thấy tự hào rằng họ hành trì mỗi ngày. Tuy nhiên, nếu bạn quan sát kỹ lưỡng về động cơ, bạn sẽ thấy rằng một số người thực hành chỉ vì lợi lạc của bản thân trong đời này, chẳng hạn khỏe mạnh, sống lâu hay xua tan chướng ngại trong đời sống. Số khác thì lại hy vọng sẽ có được tái sinh thuận lợi ở cõi trời hay cõi người chỉ bởi họ sợ khổ đau trong ba cõi thấp (địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh). Nhưng bất cứ sự thực hành nào được tiến hành với những động cơ tự lợi như vậy thì giỏi lắm cũng chỉ được xem là một thực hành thế gian.

Hơn thế nữa, chúng ta cũng không nên nghĩ rằng thắp hương và lễ lạy là thế gian, trong khi lắng nghe giáo lý về Trung Đạo hay Đại Viên Mãn mới là xuất thế gian. Sự khác biệt giữa hai điều này không phải chỉ là về hình tướng.

Hãy lấy ví dụ về việc cúng dường đèn bơ lên Tam Bảo. Với cùng đối tượng của sự cúng dường, hành động cúng dường và người cúng dường, việc thực hành sẽ là việc thế gian khi sự xả ly không được sinh khởi và mục đích của sự cúng dường là đạt được những lợi lạc thế gian như mạnh khỏe, trường thọ, thăng tiến công việc, của cải hay tương tự, hoặc để có được một sự tái sinh thuận lợi. Trái lại, cúng dường đèn bơ vì hạnh xả ly chân

chính và mong cầu giải thoát khỏi luân hồi sẽ được xem là hiện tượng xuất thế gian. Vì thế, thước đo để phân biệt giữa thế gian với xuất thế gian là liệu họ có từ bỏ những theo đuổi thế gian hay không.

Đại Viên Mãn tự nó được xem là xuất thế gian, nhưng động cơ thực hành hay việc lắng nghe giáo lý của chúng ta có thể biến điều ấy trở thành sự thực hành thế gian. Nếu động cơ của chúng ta là có được lợi lạc trong đời này hay đời sau, thì giáo lý Đại Viên Mãn sẽ không còn là một pháp xuất thế gian khi bước vào dòng tâm thức chúng ta; [và nếu thế thì] Đại Viên Mãn thậm chí còn chẳng phải là một pháp thực hành Đại thừa. Vậy sẽ ra sao? Rốt cuộc lại cũng sẽ chỉ là một pháp thế gian hay một [hình thức] thực hành Đại Viên Mãn thế gian.

Vậy phóng sinh là kiểu thực hành gì? Điều đó cũng phụ thuộc vào động cơ của chúng ta. Cho dù động cơ là để tái sinh trong cõi trời hay cõi người, hoặc tránh đọa vào ba cõi thấp chứ không phải là mạnh khỏe hay trường thọ trong đời này, phóng sinh cũng chỉ là một hoạt động thế gian. Sử dụng động cơ làm tiêu chuẩn, giải phóng sinh vật vì sự giải thoát của chính mình khỏi luân hồi được xem là một thực hành Tiểu thừa xuất thế gian. Nhưng nếu làm thế vì Bồ đề tâm, mong ước đạt Phật quả vì lợi lạc của mọi hữu tình chúng sinh, đó là

thực hành Đại thừa xuất thế gian. Kết hợp thực hành Đại thừa với vài tri kiến Kim Cương thừa sẽ khiến phóng sinh trở thành một thực hành Kim Cương thừa.

Vì thế, chúng ta cần cẩn thận kiểm tra và tự hỏi bản thân, "Mục đích của việc nhiều năm tháng tham gia phóng sinh là gì? Có phải mình làm như thế vì lợi lạc của riêng mình?" Nếu mục đích là đạt Phật quả vì lợi lạc của mọi hữu tình chúng sinh, thì không nghi ngờ gì nữa, hành động của chúng ta là một sự thực hành xuất thế gian. Nếu chúng ta giải thoát các sinh vật với hy vọng bản thân được trường thọ hay để đạt được một sự tái sinh làm người mạnh khỏe, sống lâu, hay để vãng sinh về Tịnh Độ của Đức A Di Đà vì lợi lạc bản thân, thì người thụ hưởng thực sự chỉ là chính chúng ta, trong khi [bề ngoài] thì có vẻ như các sinh vật đang được giúp đỡ do bởi các hành động của chúng ta.

Các hành động khác cũng cần được quán sát theo cách này. Liệu khi ta đến một Phật học viện hay những nơi khác để thọ nhận quán đỉnh hay giáo lý Phật Đà là sự thực hành thế gian hay xuất thế gian? Như chúng ta vừa nói, nếu vì lợi lạc của chính chúng ta hoặc để tránh khổ đau vật lý hay tinh thần trong đời này hoặc các đời tương lai, thì đây là một sự thực hành thế gian. Tại sao? Bởi vì hành động của chúng ta đến từ động cơ

thế gian. Nói rõ hơn, mọi ý nghĩ và hành động được xem là thế gian nếu chúng có động cơ như vậy.

Còn thực hành xuất thế gian là gì? Chúng ta có thể phân biệt giữa thế gian và xuất thế gian? Các thực hành xuất thế gian nằm ở cả hai truyền thống Đại thừa và Tiểu thừa. Nhiều người thường không biết nhưng thậm chí thực hành Tiểu thừa cũng đòi hỏi hạnh xả ly như một điều kiện tiên quyết. Khi những thiện hạnh được thực hiện vì tâm xả ly đích thực, chúng là sự thực hành xuất thế gian.

Từ "xả ly" ở đây nghĩa là gì? Đầu tiên, xả ly là từ bỏ mọi mối bận tâm thế tục. Nói cách khác, xả ly nghĩa là không có bất cứ bám víu nào với các vấn đề thế gian và đồng thời, biết rõ ràng về bản tính khổ đau của luân hồi. Thứ hai, hành giả cần nỗ lực tìm kiếm sự giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Sống cuộc đời "xả ly" như một vị Tăng hay Ni bao hàm ý nghĩa tương tự với việc chúng ta phải để lại nhà cửa ở đằng sau để tìm kiếm giải thoát rốt ráo. Nhà ở đây nghĩa là thế giới thế tục. Sẽ là không phải từ bỏ mọi bám víu thế gian nếu chỉ bước khỏi nhà và khoác lên mình bộ y tu sĩ mà cần phải phát triển cảm giác thực sự chán ghét luân hồi.

Với người thường, vun bồi hạnh xả ly cũng có nghĩa là không thèm muốn những vật thế gian. Ngoại đạo cũng vun bồi hạnh xả ly. Nhiều vị tu sĩ hay tăng lữ phi-Phật giáo cũng không muốn tồn tại trong luân hồi. Họ cũng mong cầu giải thoát. Tuy nhiên, nếu thiếu chính kiến thì điều đó không được xem là xả ly thực sự. Vậy chính kiến là gì?

Đó là sự xác quyết vững chắc về khổ đau là bản chất của luân hồi đến mức người ta không còn nuôi dưỡng bất cứ ham muốn nào về luân hồi và thành tâm mong cầu giải thoát. Cùng lúc, họ cũng cần vun bồi trí tuệ siêu việt, là điều tiềm ẩn trong sự giải thoát rốt ráo. Mong cầu giải thoát một cách mù quáng mà không hiểu được trí tuệ vốn sẵn có thì sẽ không đem đến sự xả ly trọn vẹn. Tứ Diệu Đế của truyền thống Tiểu thừa là một phần của trí tuệ này. Và sự xả ly trọn vẹn đòi hỏi việc thẩm thấu Tứ Diệu Đế.

Khi đã phát triển được sự xả ly chân chính, mọi thiện hạnh mà chúng ta làm sẽ đều là xuất thế gian. *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận* nói rằng hành giả bước vào con đường Tiểu thừa sau khi đã vun bồi thành công hạnh xả ly. Ở đây, bước vào con đường nghĩa là bắt đầu bước đầu tiên trong việc tu học truyền thống Tiểu thừa. Nó cho thấy tầm quan trọng của sự xả ly.

Bốn pháp thực hành sơ khởi phổ thông, tức quán chiếu về tính quý giá của thân người, sự vô thường của các hiện tượng, bản tính khổ đau của luân hồi và nhân quả không sai lầm, là một thực hành rất có lợi cho việc vun bồi sự xả ly. Nhưng có nhiều người được gọi là Phật tử đã miễn cưỡng thực hành các pháp tu sơ khởi, đặc biệt là pháp tu phổ thông này. Thay vào đó, họ muốn bỏ qua tất cả và đi thẳng vào phần thực hành Đại Viên Mãn, Đại Thủ Ấn và những giáo lý sâu xa tương tự. Thành thật mà nói, không riêng gì tu sĩ Tây Tạng, xu hướng này còn phổ biến hơn nhiều với Phật tử cư sĩ Trung Hoa. Đại Viên Mãn và Đại Thủ Ấn thực sự là những pháp tu tối thắng. Điều cần xem xét là liệu chúng ta có đủ căn cơ và tâm thức đã được chuyển hóa một cách thích hợp hay chưa. Chúng ta không thể hy vọng sẽ thành công trong bất cứ sự thực hành nào nếu không thể đưa ra câu trả lời tích cực cho hai câu hỏi này.

Sau đấy, chúng ta có thể sử dụng phương pháp nào để rèn luyện tâm thức? Đó là không nên xem nhẹ bốn pháp thực hành sơ khởi phổ thông và tầm quan trọng của chúng. Nhiều thế kỷ trước, Tôn giả Atisha và nhiều hành giả lỗi lạc khác ở Tây Tạng đạt thành tựu tối thắng chỉ từ việc quán chiếu về thân người quý giá và về vô thường trong suốt cả cuộc đời. Chư vị là những

mẫu mực quan trọng và chúng ta cần noi theo. Những ai không sẵn lòng thực hành các pháp tu sơ khởi nhưng lại hy vọng sẽ tiến xa chỉ trong lần thử nghiệm đầu tiên thì sẽ chẳng bao giờ đạt được đích giải thoát cuối cùng, như thể họ bị ngăn không thể đến được đích bởi vô số những ngọn núi [chướng ngại].

Ví dụ sau đây sẽ minh chứng rõ hơn điểm này. Ngày xưa từng có một đạo sư chứng ngộ. Một học trò đến gặp Ngài để thỉnh cầu các chỉ dẫn sâu xa hơn trước khi rời đi. Vị đạo sư nói rằng: "Ta chẳng có giáo lý nào tốt hơn." Sau khi cúng dường tất cả tài sản lên bậc thầy, anh ta lại cầu khẩn. Vị thầy, cầm tay học trò, nói chân thật: "Con sẽ chết. Ta cũng sẽ chết. Hãy dành thời gian để quán chiếu về điều này. Thầy ta đã dạy ta điều này và đó là điều ta đã thực hành. Thầy ta chẳng trao cho ta giáo lý nào khác, ta cũng chẳng thực hành điều gì khác. Đó là chỉ dẫn then chốt tốt nhất mà ta biết. Bây giờ hãy đi đi và hãy thực hành tinh tấn!"

Nó thực sự đơn giản như vậy đấy. Bạn sẽ chết và tôi cũng sẽ chết. Chúng ta đều biết sự thật không thể tranh cãi này, nhưng dường như cứ cố quên nó đi. Mỗi người chúng ta cần quán chiếu sâu sắc về giáo lý này bởi nếu không, chẳng điều gì sẽ đến từ sự thực hành của chúng ta.

Nhiều người tin chắc rằng điều mà họ thực hành cần có bản tính xuất thế gian. Nhưng làm sao có thể không xuất thế gian cho được nếu họ đang thực hành năm pháp tu sơ khởi siêu việt? Thực sự, năm pháp tu sơ khởi này không chỉ có bản chất của xuất thế gian mà còn là một phần của việc thực hành Đại thừa. Tuy nhiên, chìa khóa ở đây, trong bất kỳ trường hợp nào, là bạn cần phải trưởng dưỡng loại quan điểm nào khi bạn ngồi xuống thực hành các pháp tu sơ khởi này. Mặc dù chưa chắc gì chúng ta đang thực hành chỉ là vì lợi lạc cho riêng đời này, nhưng cũng rất có thể chúng ta thực hành những pháp tu này chỉ là để tránh đọa địa ngục. Nếu động cơ không phải là mong cầu giải thoát vì lợi lạc của mọi hữu tình chúng sinh, thì thực hành năm pháp tu sơ khởi sẽ được xem là thế gian chứ không phải xuất thế gian. Trong trường hợp đó, sẽ chẳng có ý nghĩa gì khi thực hành năm pháp tu sơ khởi này. Chúng ta đều biết rằng trì tụng thần chú một cách miên mật và lễ lạy năm vóc đòi hỏi nhiều nỗ lực về tinh thần và thể chất. Cuối cùng, nếu kết quả của sự hành trì được xem là không tương xứng với các nguyên tắc của truyền thống Kim Cương thừa, Đại thừa hay Tiểu thừa, mà lại được xếp vào kiểu thế gian, thì điều đó thật đáng tiếc.

Nhiều người chúng ta đã thọ nhận quán đỉnh từ đại tôn sư Kyabje Khenpo Jigme Phuntsok Rinpoche và có được phước báu nghiên cứu nhiều giáo lý quý báu của Đức Phật. Đây không phải chỉ là những sự gặp gỡ thông thường. Nếu chúng ta lại để sự gặp gỡ ấy trở thành những vấn đề thế tục tầm thường, chúng sẽ chẳng hữu ích trên hành trình giải thoát. Cho dù chúng ta xoay sở để có được chút lợi lạc nhờ những cuộc gặp gỡ như vậy, là điều có thể tạm thời làm thỏa mãn những mong mỏi thế gian của chúng ta, nhưng mặt khác, giải thoát sẽ bị ta đánh mất mãi mãi. Điều đó thật đáng tiếc, phải vậy không? Vì thế, hãy ghi nhớ trong tâm sự quý giá của thân người này. Đừng lãng phí đời này trong sự thờ ơ và ngu dốt và bỏ lỡ một cơ hội giải thoát khỏi luân hồi. Để đạt được thành công, trước hết chúng ta cần bắt đầu bằng việc vun bồi sự xả ly. Không thể làm vậy thì thiền định hay trì tụng thần chú cũng chẳng thể được xem là hiện tượng xuất thế gian mà nhờ đó ta có thể đạt được giải thoát rốt ráo. Điều này là cực kỳ quan trọng!

Sự xả ly là điều kiện tiên quyết của Bồ đề tâm. Không có sự xả ly trọn vẹn, Bồ đề tâm chân chính sẽ chẳng bao giờ sinh khởi.

<u>Sự khác biệt giữa Phật giáo Đại thừa và Nguyên thủy Theravada</u>

Sự khác biệt giữa Phật giáo Đại thừa và Nguyên thủy *Theravada* là gì? Đó là vấn đề của việc có Bồ đề tâm hay không.

Bồ đề tâm là gì? Câu trả lời khá đơn giản và mọi người đều biết, ít nhất là về mặt từ ngữ: Bồ đề tâm là mong ước đạt Phật quả để có thể giải thoát mọi hữu tình chúng sinh. Nhưng về mặt thực hành, điều này không dễ chút nào. Thậm chí vài vị tu sĩ cao cấp và những người tuyên bố là Yogi của trường phái Đại Viên Mãn hay hành giả Kim Cương thừa cũng chưa phát triển được sự xả ly chân chính và Bồ đề tâm.

Khi Tôn giả Atisha ở Tây Tạng, một lần khi đang dùng bữa sáng với vài học trò, Ngài thốt lên: "Hôm nay, một hành giả của Mật điển Hevajra[6] đã đạt được định (*samadhi*) của sự ngừng diệt của một vị Thanh Văn." (Đây là sự thiền định trong đó mọi cảm giác và ý niệm thô lậu hoàn toàn bị dập tắt. Từ quan điểm thế tục, đó nghĩa là bước vào trạng thái hoàn toàn không ý niệm và duy trì trạng thái đó trong một khoảng thời gian rất dài.) Các đệ tử hỏi rằng: "Làm sao mà một

[6] Một trong những Bổn tôn Yidam chính của Phật giáo Kim Cương thừa.

hành giả Hevajra lại có thể rơi xuống định ngừng diệt của Thanh Văn?" Đạo sư đáp : "Mật điển Hevajra là một thực hành Kim Cương thừa tối thắng. Bởi ông ấy không thực hành vì lợi lạc của mọi hữu tình chúng sinh, nên việc ấy trở thành một thực hành Tiểu thừa, và dẫn đến sự sa sút như vậy." Câu chuyện này cho chúng ta thấy rằng chính động cơ hay mục đích thực hành một pháp tu là điều quyết định xem pháp tu ấy là Đại thừa hay Nguyên thủy *Theravada*, thế gian hay xuất thế gian.

Hãy lấy việc phóng sinh làm ví dụ. Trên hình tướng, điều đó có vẻ như là chúng ta đang làm lợi lạc chúng sinh khác. Nhưng thực sự, mục đích của nhiều người chỉ là tránh khổ đau hoặc đạt lợi lạc trong đời này cho chính họ. Họ có thể đạt được mục tiêu theo cách này hay không? Có, họ có thể. Tuy nhiên, giải thoát sinh vật khỏi khổ đau với động cơ tự lợi không phải là một thực hành Đại thừa bởi người thụ hưởng thực sự ở đây không là ai khác ngoài chính họ.

Nhiều người đang thực hành năm pháp tu sơ khởi siêu việt rất tinh tấn. Nếu bạn hỏi họ : "Tại sao bạn thực hành năm pháp tu sơ khởi?" - "Nếu tôi không làm vậy, tôi sẽ chẳng được phép bắt đầu pháp tu chính yếu của Đại Viên Mãn" hoặc "Không thực hành những pháp tu sơ khởi này, tôi không thể lắng nghe giáo lý về Đại

Viên Mãn." Những câu trả lời này thoạt nghe có vẻ hợp lý. Tuy nhiên, nếu bạn hỏi thêm : "Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn bị ngăn cản khỏi việc thực hành Đại Viên Mãn hoặc lắng nghe những giáo lý này?"- "Nếu thế, sẽ rất khó để tôi đạt giải thoát." Hãy lại hỏi tiếp rằng, "Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn đạt giải thoát?" - "Tôi sẽ không còn khổ đau, không còn lỗi lầm."

Nếu động cơ của bạn là như vậy, thì chẳng thể có Bồ đề tâm trong sự thực hành của bạn. Nói cách khác, chúng ta có thể tìm thấy Bồ đề tâm, là một trong năm pháp tu sơ khởi siêu việt và là điều mà bạn được cho là đang thực hành, ở đâu? Tôi e rằng sự thực hành được gọi là Bồ đề tâm của bạn có thể chỉ là vấn đề hoàn thành sự tích lũy một số lượng thần chú cần thiết. Trong khi ấy thì Bồ đề tâm vẫn chưa [thực sự] sinh khởi trong dòng tâm thức của bạn. Bạn có thể nghĩ rằng việc thực hành của mình là để phát khởi Bồ đề tâm, nhưng mục tiêu lại là tự lợi. Điều này khó có thể là cách thức thực hành Bồ đề tâm đúng đắn. Và việc thực hành năm pháp tu sơ khởi của bạn một cách vô tình lại trở thành pháp tu Nguyên thủy bởi bạn hoàn toàn bỏ mất điểm trọng yếu [tức] Bồ đề tâm.

Vì thế, chúng ta cần duy trì một sự tỉnh thức cao độ và luôn tuân giữ kỷ luật khi thực hiện bất cứ pháp tu

nào. Khi kiểm tra kỹ lưỡng hơn thì chúng ta có thể thấy rằng một điều có vẻ là vị tha nhưng thực sự lại chỉ làm lợi lạc bản thân chúng ta. Điều này đúng là như vậy trong trường hợp của năm pháp tu sơ khởi cũng như trong việc trì tụng thần chú, phóng sinh, lễ lạy hay tương tự. Tóm lại, nếu mục đích chỉ là đạt được giải thoát cho bản thân, dù pháp tu có tối thắng đến đâu thì cũng chỉ được xem là một thực hành Nguyên thủy. Trái lại, nếu không có một chút suy xét tự lợi nào thì bất cứ điều gì mà người ta hành trì đều được xem là thực hành Đại thừa, dù đó chỉ là niệm hồng danh của Đức Phật một lần hay chỉ lạy một lần duy nhất.

Chúng ta đều đã nghiên cứu nhiều giáo lý và hiểu được các khía cạnh khác nhau của giáo lý. Nếu hôm nay bạn được yêu cầu ban một giáo lý, có thể bạn sẽ làm tốt. Nhưng rất ít hành giả ngày nay, dù là tu sĩ hay cư sĩ, thực hành giáo lý mà họ đã thọ nhận một cách chân thành.

Về lý thuyết, tu sĩ cần vượt xa cư sĩ về sự tiến bộ và thành tựu tâm linh bởi chư vị được cho là tương đối (không phải tuyệt đối) ít lỗi lầm hơn. Điều này là bởi chư vị đã từ bỏ phần lớn các bám chấp về vật chất và cảm xúc, là những điều thường làm khởi lên các tư tưởng tiêu cực, hoặc là gây ra các hành vi phiền phức,

và vì thế, các tu sĩ không dễ dàng bị trói buộc và bị ảnh hưởng bởi những vấn đề thế tục khác nhau. Dù thế, việc thực hành tâm linh của nhiều vị tu sĩ vẫn chưa đáng được hài lòng.

Người ta thường nghĩ rằng thật khó để cư sĩ cắt đứt mọi mối bận tâm thế tục để toàn tâm toàn ý cho việc thực hành tâm linh. Kết quả là, với họ, đạt giải thoát thì rất khó. Tuy nhiên, dù trong thế giới hiện nay, vẫn có khả năng để mọi người thành công trong sự hành trì, đạt được trí tuệ tối thắng và thoát mọi khổ đau. Chìa khóa nằm ở việc có thể vun bồi động cơ thực sự vị tha và giữ được chính kiến.

Lời Vàng Của Thầy Tôi nói rằng, các hiện tượng thế gian và xuất thế gian về cơ bản là đối nghịch nhau. Vì lý do này, cư sĩ hiếm khi có được phương tiện hay ý muốn từ bỏ mọi bám víu thế gian để theo đuổi cuộc đời tu hành. Tuy nhiên, nếu người ta có thể hòa nhập Bồ đề tâm vào các hoạt động thường ngày, thì việc thực hành Đại thừa dường như không phải là không phù hợp với những vấn đề bình thường và đôi lúc còn là không hợp lý, là những vấn đề mà người ta phải đối mặt trong cuộc sống hàng ngày. Một cách tự nhiên, sẽ rất tuyệt vời nếu không để bản thân chìm đắm trong những vấn đề này, nhưng không may với đa số người bình thường thì

thường là không thể tránh được. Có một điều tốt lành là mặc dù Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã không thiết lập quy tắc quá nghiêm ngặt cho cư sĩ, nhưng điều đó không hề cản trở một số hành giả cư sĩ đã trở thành những vị đạo sư thành tựu trong quá khứ cũng như trong hiện tại.

Vậy bây giờ chúng ta cần làm gì? Mặc dù sự thật là chúng ta vẫn cần đi làm, chúng ta có thể vun bồi lòng bi mẫn và sự xả ly cùng lúc. Những nỗ lực này không đối nghịch bởi có nhiều cách để chúng ta biến những hoạt động tầm thường, là những hoạt động thường chẳng hề [được xem là] vị tha, thành những hành động làm lợi lạc chúng sinh.

Ví dụ, dùng bữa ăn được xem là hành động tốt, xấu hay trung lập? Nếu không có việc làm hại sinh mạng trong khi ăn, thì ăn không tốt cũng không xấu. Nhưng, *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận* nói rằng, nếu chúng ta muốn ăn trước hết để có sức mạnh giết hại, tranh đấu hay lừa dối người khác, thì việc dùng bữa ăn đó cũng giống như là phạm một điều xấu. Còn nếu mục đích của việc ăn là có đủ năng lượng để lắng nghe Giáo Pháp, giải thoát sinh vật hay vun bồi thiện hạnh, thì bữa ăn này là một hành động tốt lành. Hơn thế nữa, nếu những hành động tích cực này được thực hiện với Bồ đề tâm, ăn

uống thậm chí còn trở thành một thực hành Đại thừa. Mặt khác, khi ăn mà không có mục đích đặc biệt gì, không suy nghĩ đến việc làm tổn thương hay giết hại người khác, giải thoát hay cứu giúp động vật, đó không tốt cũng chẳng xấu; về mặt thuật ngữ Phật giáo, đó là sự trung lập.

Hãy lấy ví dụ khác về việc đi làm và kiếm tiền. Tại sao phải kiếm tiền? Nếu mục đích liên quan đến thực hành tâm linh, làm việc được xem là một kiểu hiện tượng xuất thế gian. Nếu tiền bạc được dùng vì mục đích xấu, thậm chí trước khi hành động thực sự xảy ra, ác nghiệp đã bắt đầu được tích lũy mỗi ngày khi chúng ta đi làm. Khi làm việc đơn giản là một cách kiếm sống, nó không dẫn đến nghiệp tốt hay xấu. Vì thế, hành động có thể giống nhau nhưng nghiệp có thể không giống nhau. Và nhân tố quyết định không phải là thứ gì khác ngoài động cơ của chúng ta.

Nếu ta sẵn lòng, thực sự không khó để ta làm các thiện hạnh, dù ta chọn làm theo cách nào chăng nữa. Mặt khác, không sẵn sàng thực hành điều đã được học, người ta có thể lắng nghe giáo lý sâu xa nhất, chẳng hạn Đại Viên Mãn, trong suốt cả ngày dài mà vẫn chẳng lĩnh hội được gì. Cũng chẳng có ý nghĩa gì nếu buổi giảng dạy diễn ra trong những hoàn cảnh như thế. Lắng nghe các

buổi giảng Pháp chắc chắn là hữu ích trong việc giúp ta hiểu rõ các giáo lý Phật Đà trên phương diện lý thuyết ; điều này thì chẳng có gì phải nghi ngờ. Không có sự hiểu biết này, chúng ta sẽ không biết cách thực hành. Nhưng sẽ lợi lạc gì nếu chúng ta không đưa được giáo lý vào thực hành? Giỏi lắm là chúng ta cũng chỉ tích lũy được công đức từ việc nghe Pháp, chứ chẳng được điều gì khác. Chúng ta cũng chẳng thể hy vọng sẽ tiến bộ trong chứng ngộ thiền định. Nếu chúng ta cứ tiếp tục như vậy trong nhiều năm, có vẻ như ta học hỏi mà chẳng thực sự hiểu được ý nghĩa chân thực của Pháp, và chắc chắn ta sẽ ra đi tay trắng, không nơi nương tựa, khi phải rời bỏ thế giới này. Tuy nhiên, với người sẵn sàng và đủ khả năng, thì thậm chí chỉ dùng một bữa ăn cũng là nguyên nhân giải thoát. Và lý luận tương tự như thế này cũng áp dụng được với các thực hành Pháp khác. Vì vậy, nhất quyết phải có Bồ đề tâm, là động cơ vị tha, trong bất cứ điều gì bạn làm.

Bây giờ, điều quan trọng nhất phải làm là gì? Đó là chuyển hóa tâm thức, tức là có được một quan niệm khác. Để làm điều này, chúng ta cần bắt đầu bằng việc từ bỏ hai thứ. Đầu tiên, chúng ta cần từ bỏ việc khao khát những thứ trên thế giới này, nói cách khác, bám chấp vào luân hồi và mong mỏi tái sinh trong cõi người hay trời

trong tất cả các đời tương lai. Tại sao? Bởi nếu chúng ta không làm vậy, thì dù thực hành điều gì chăng nữa, chúng đều trở thành các pháp thế gian, và sẽ hiển nhiên trở thành một chướng ngại lớn cho sự tiến bộ trên hành trình tâm linh. Vì thế, chúng ta phải từ bỏ hai điều như vậy.

Nói một cách thực tế, phần lớn chúng ta vẫn cần tham gia vào các hoạt động hàng ngày để sinh tồn. Mặc dù chúng ta không thể ngừng dứt hoàn toàn ngay lúc này, nhưng các hoạt động này không phải là một sự chướng cản thực sự miễn là chúng ta xem đấy chỉ là một phương tiện tạm thời. Một khi sự quyết tâm muốn dần dần tiếp cận con đường giải thoát bắt đầu khởi sinh trong tâm, thì chúng ta có thể xem đó là dấu hiệu của việc đã phát triển sự xả ly. Như thế, yêu cầu đầu tiên – sự từ bỏ các bám víu vào luân hồi – về cơ bản đã được đáp ứng.

Như thành ngữ thường nói : "Mất hơn một ngày lạnh giá để dòng sông đóng băng một mét." Rốt ráo, chúng ta là những người bình thường, không thể thỏa mãn việc từ bỏ các ham muốn thế gian chỉ sau một đêm. Nhưng như đã đề cập ở trên, dù chúng ta thực hành điều gì, Đại thừa hay Phật giáo Nguyên thủy, chừng nào mục tiêu vẫn là sự đạt giải thoát rốt ráo, thì sự xả ly chân chính sẽ dần dần khởi lên theo thời gian.

Điều thứ hai cần từ bỏ là thói quen tìm kiếm tự lợi. Nếu không thể làm ngừng dứt điều này mà vẫn cứ tiếp tục làm mọi thứ chỉ với lợi ích của bản thân, thì chúng ta sẽ mãi mãi bị ngăn cản khỏi Đại thừa và trở thành kẻ ngoài lề cho dù hành động chúng ta là thế nào chăng nữa, dù là thế gian hay xuất thế gian. Mặc dù chúng ta có thể nghĩ bản thân ta là hành giả Đại thừa hay Kim Cương thừa, nhưng thực sự, nếu động cơ vẫn là tự lợi thì chúng ta thậm chí không bước đi trên con đường đúng đắn của thực hành Đại thừa, chứ đừng nói gì đến Kim Cương thừa. Vì lý do này, tự lợi cần phải từ bỏ.

Không có gì phải nghi ngờ, mà đây thực sự là điều rất khó làm bởi chúng ta đã trôi lăn vô tận trong luân hồi từ vô thủy, nên tất cả những điều lâu nay vốn thân thiết với chúng ta là nhu cầu làm lợi lạc bản thân trước mọi chúng sinh khác. Nếu không thể thấu hiểu về điều này thì chúng ta không thể hy vọng sẽ có thể từ bỏ một thói quen cũ giống như chúng ta có thể làm với một chiếc áo cũ. Nhưng nếu muốn thực hành Đại thừa, chúng ta cần vượt qua thói quen cố hữu này bất chấp những khó khăn rành rành. Nếu không, chúng ta chỉ có thể là một hành giả Phật giáo Nguyên thủy, thiếu khả năng cần thiết để thực hành Kim Cương thừa hay thậm chí là Đại thừa. Đây là điểm cực kỳ quan trọng cần ghi nhớ!

Các pháp thực hành sơ khởi luôn luôn là nền tảng của mọi thực hành. Thông thường, khi nghe đến từ "nền tảng", người ta thường nghĩ rằng đó nghĩa là không phải rất cao cấp và vì thế cũng chẳng quan trọng gì. Đây là một cái hiểu sai lầm. Thành ngữ thường nói: "Tóc sẽ mọc từ đâu nếu không có da?" Đối với Pháp, các thực hành sơ khởi được xem là nền tảng thực sự, là gốc rễ của mọi thực hành và vì thế, là vô cùng sâu xa.

Ngày nay ở Tây Tạng và Trung Hoa, nhiều hành giả, bao gồm cả một số tu sĩ, chỉ muốn thực hành năm pháp tu sơ khởi siêu việt không quá một lần... Sự thật là chẳng bao giờ có sự kết thúc cho những thực hành sơ khởi này đối với tất cả các hành giả Pháp. Những thực hành sơ khởi này không bao giờ chỉ dùng để thực hành một hay hai lần. Nói đến việc hành trì, nhiều hành giả chỉ nhấn mạnh đến sự hoàn thành việc trì tụng thần chú chứ không phải là vào chất lượng của sự hành trì. Tuy nhiên, thậm chí nếu chất lượng không có được những tiêu chuẩn theo quy định thì chúng ta vẫn chẳng có lý do gì để ngừng lại. Những pháp tu này có thể được miêu tả là sơ khởi thay vì là một thực hành chính yếu, nhưng thật sự, các pháp tu này tạo thành phần chính yếu của tất cả mọi thực hành. Vì thế, chúng ta thực sự cần nỗ lực hết

sức với những pháp tu sơ khởi này nếu mục tiêu là thoát khỏi luân hồi; nếu không, vấn đề sẽ hoàn toàn khác.

Thật sự, nhiều người đang mắc phải cùng một lỗi lầm. Đó là, mọi nỗ lực mà họ dành cho việc thực hành sơ khởi chỉ để hoàn thành yêu cầu về số lượng trì tụng nhất định và bỏ qua những điểm trọng yếu của giáo lý. Thực hành theo cách này là một sự lãng phí ngu ngốc. Phương pháp cứu giúp được ta ở đây là hãy cẩn thận quán sát động cơ đối với bất cứ việc gì chúng ta làm, dù đó là thực hành Kim Cương thừa tối thắng, năm pháp tu nền tảng hay chỉ là những hoạt động thường nhật.

Ngày nay, nhiều vị được cho là Lama tái sinh du hành thường xuyên đến Trung Hoa. Theo năm tháng, chư vị khiến quán đỉnh trở thành nghi lễ phổ biến nhất ở đó. Bất cứ khi nào một quán đỉnh được ban bởi một trong những vị Lama này, người ta đổ xô đến tham dự, dù nó xa đến đâu. Vài người tin rằng họ có thể lập tức đạt Phật quả sau khi thọ nhận một quán đỉnh; số khác nghĩ họ có được một địa vị đặc biệt sau khi thọ nhận quán đỉnh, và trở nên tự cho mình là quan trọng. Đúng là quán đỉnh rất đặc biệt và mạnh mẽ. Nhưng điều gì xảy ra khi thọ quán đỉnh? Phần lớn thời gian, việc nhận quán đỉnh trở thành thứ gì đó tầm thường (bởi các yếu tố kể trên). Điều này đúng với một số người Tây Tạng,

nhưng tình thế còn tệ hơn với người Hoa. Nhiều hành giả tự cho mình là thực sự tuyệt vời. Khi nhìn thấy họ đang bị uốn nắn như những công cụ vì lợi ích thế gian thực sự khiến chúng ta nản lòng. Với phần lớn chúng ta, chúng ta không đủ thời gian để thực hành và nhiều người còn thiếu phước đức. Cuối cùng, nếu chút ít thực hành mà ta cố xoay sở để làm lại trở thành một hiện tượng thế gian thì sẽ thật là đáng tiếc.

Bây giờ, tôi muốn cảnh báo xin các bạn đừng xem những điều tôi vừa nói chỉ là kiến thức thông thường. Tôi không giới thiệu vài tư tưởng Phật giáo cho các bạn mà là những điểm chính yếu của sự thực hành Pháp, tức là ý nghĩa và các phương pháp thực hành tâm linh. Tôi cũng đang không giảng dạy cho các bạn xả ly hay Bồ đề tâm là gì, bởi tất cả đều đã có đủ những giáo lý về các chủ đề liên quan. Nhưng các bạn có thành công trong việc đáp ứng những nhu cầu được đề ra cho từng pháp tu không? Tôi e rằng rất ít người làm được điều đó. Nếu bạn không từ bỏ những bám víu thế gian và tự lợi thì y tu sĩ, danh hiệu Rinpoche, Khenpo hay cư sĩ chẳng gì khác hơn những nhãn mác và vì thế không thực sự ý nghĩa. Với cùng một biểu hiện, đeo một chuỗi tràng quanh ngực sẽ là vô dụng nếu không có mong ước vị tha. Tuy nhiên, chừng nào người ta còn có kiến thức

đúng đắn về Pháp và được đặt nền tảng trên chính kiến, sẽ chẳng có khác biệt nào nếu họ là cư sĩ hay tu sĩ.

Như tôi đã nói trước đây, vài điều đơn giản như việc dùng một bữa ăn cũng có thể trở thành một hình thức thực hành Đại thừa, hoàn toàn phụ thuộc vào động cơ của bạn. Nếu thực sự là vậy, các thực hành Pháp khác cũng sẽ như vậy. Rõ ràng, chúng ta cần biết sự thực hành của mình là thế gian hay xuất thế gian, Đại thừa hay Phật giáo Nguyên thủy. Chỉ khi sự tỉnh thức đúng đắn được duy trì mọi lúc, chúng ta mới có thể đảm nhiệm vai trò của một vị tu sĩ hay cư sĩ. Thiếu sự tỉnh thức như vậy, thực hành thiền quán sẽ chỉ là bài tập vô nghĩa.

Một cách tự nhiên, nếu phải tuân theo mọi yêu cầu của những giáo lý Phật Đà, không ai, gồm cả tôi, có thể tuân thủ một trăm phần trăm. Tuy nhiên, chúng ta vẫn sẽ cố gắng hết sức, bởi những nỗ lực ấy chắc chắn sẽ làm lợi lạc chúng ta theo nhiều cách.

Chúng ta thường nghĩ rằng: "Tôi thực sự không sẵn sàng để phát khởi Bồ đề tâm, bởi tôi chỉ quan tâm đến lợi ích của bản thân. Nhưng tôi sẽ ép buộc mình làm vậy. Bởi nếu không, dù điều gì tôi làm cũng sẽ không được xem là thực hành Đại thừa." Đây được gọi là Bồ đề tâm ngụy tạo.

Làm sao để phân biệt giữa điều ngụy tạo và không ngụy tạo? Ví dụ, khi bạn rất khát, bạn muốn uống nước. Trong trường hợp đó, uống nước là không ngụy tạo. Khi bạn không thích uống nước, nhưng vẫn uống vì lý do nào đó chứ không phải mong ước của mình. Việc uống nước đó là ngụy tạo. Nếu trong đời này chúng ta chỉ có Bồ đề tâm ngụy tạo chứ không phải chân chính, thì giống như Tôn giả Atisha từng nói: "Những người đã phát khởi Bồ đề tâm ngụy tạo trong đời này sẽ trở thành chư Bồ Tát vĩ đại trong đời sau và có thể đưa tất thảy chúng sinh trong cõi Nam Thiệm Bộ Châu[7] thoát khỏi luân hồi." Tại sao lại vậy? Điều này bởi vì dù chỉ đơn giản phát khởi Bồ đề tâm cũng là thực hành Pháp tối thắng. Dựa trên nghiệp quả không sai lầm, sẽ rất hợp lý khi những người này đạt thành tựu tối thắng trong đời tiếp theo.

Có một hiện tượng phổ biến ngày nay là người ta thường bỏ thực hành Pháp và cứ để ngày tháng trôi qua, như thể họ chắc chắn có được cơ hội thứ hai để làm người hay lắng nghe giáo lý Đại thừa và gặp gỡ những bậc thầy Đại thừa. Nhưng không có gì chắc chắn là cơ hội thứ hai đó sẽ đến. Bây giờ trong đời này, về cơ bản chúng ta, những kẻ may mắn, đã gặp được mọi điều kiện cần thiết cho hành trình giác ngộ. Chúng ta

[7] Phía nam trong bốn lục địa quanh Núi Tu Di.

cần giữ gìn cơ hội thực sự hiếm có này và lập tức bắt đầu thực hành Giáo Pháp.

Khi thực hành, chúng ta không nên đơn giản tuân theo nghi thức. Thay vào đó, điều cần nhấn mạnh phải là chuyển hóa bên trong. Đây là điều quan trọng cần chú ý với cả hành giả tu sĩ lẫn cư sĩ. Nếu chúng ta thực hành theo cách này, dù thậm chí không dấn thân vào các thực hành vô cùng sâu xa như Đại Viên Mãn hay Đại Thủ Ấn, thì chí ít, chúng ta cũng có thể khiến sự thực hành của mình là xuất thế gian và là một thực hành Đại thừa. Có thể làm như vậy với việc thực hành của mình cũng là một thành tựu rồi, tôi cho là vậy.

Nhiều người trong số các bạn đang thực hành năm pháp tu sơ khởi. Liệu bây giờ các bạn có thể từ bỏ những bám víu thế gian và sự tự lợi mà chúng ta vừa thảo luận không? Hãy cứ ghi khắc rằng có nhiều cấp độ khác nhau trong quá trình từ bỏ chúng. Thường thì khá tốt nếu bạn có thể buông bỏ vài thứ. Một cách để đánh giá xem bạn đã thực hành ra sao là kiểm tra các ý định (tác ý) của bạn. Ví dụ,trước khi tiến hành những pháp tu này, bạn chủ yếu quan tâm đến lợi ích cá nhân. Bởi khi động cơ vị tha dần được tăng cường, điều ấy sẽ cho thấy là bạn đã được ảnh hưởng theo hướng tích cực bởi công phu hành trì. Nếu không, khi chẳng

có biến chuyển nào xảy ra trong ý nghĩ hay hành động của bạn thì làm sao người ta có thể nói rằng việc thực hành những pháp tu sơ khởi này có thể đưa đến sự chuyển biến?

Theo một số các vị đạo sư Tây Tạng vô cùng đáng kính, khi thực hành tinh tấn, những hành giả thượng căn có thể tiến bộ mỗi ngày, hành giả trung căn mỗi tháng và hành giả hạ căn mỗi năm. Chúng ta có thể hiểu được rằng nếu người thường không có sự tiến bộ rõ rệt bởi tâm ý của họ vẫn còn hướng về những nhiệm vụ khác nhau trong đời sống hàng ngày. Nhưng hành giả tu sĩ như chúng ta, những người mà mối quan tâm chính yếu là Giáo Pháp, thì ta cần cảm thấy xấu hổ nếu không thể thành tựu nhiều thêm nữa trong thực hành tâm linh.

Cuối cùng, điểm cần nhớ là động cơ vị tha sẽ tự nhiên khởi lên theo thời gian khi sự tu tập được thực hiện một cách đúng đắn và liên tục. Tức là, sự tu tập cần theo một trình tự, đầu tiên là thiết lập quan điểm đúng đắn, sau đó, học cách dần dần từ bỏ sự bám chấp và tự lợi, và cuối cùng là nỗ lực phát khởi Bồ đề tâm chân chính. Làm theo ba bước này là điều tối thiểu cần thiết của Phật tử Đại thừa chân chính.

BA PHƯƠNG PHÁP TỐI THẮNG

– các phương pháp rốt ráo của sự vun bồi thiện hạnh và rèn luyện tâm thức

I. Tính cần thiết của các thực hành nền tảng

Mặc dù Ba Phương Pháp Tối Thắng là thực hành căn bản nhất của Phật giáo dành cho người mới tu, nhiều người có lẽ thậm chí còn chưa nghe về ba phương pháp này. Đó là những điều không quá phức tạp để giải thích, nhưng vẫn là một vấn đề khá khó để giải thích một cách đúng đắn thậm chí với cả những Phật tử kỳ cựu. Tuy nhiên, khi chúng ta hiểu được triết lý và mục tiêu của những giáo huấn Phật Đà, chúng ta cần cố gắng hết sức để áp dụng điều ta đã học nhằm tiến bộ và nhận được lợi lạc từ chúng.

Thỉnh thoảng mọi người thường tiến bộ nhanh lúc mới bắt đầu hành trì, nhưng sự tiến bộ giảm dần sau một thời gian. Tệ hơn, vài người thậm chí còn dừng việc hành trì. Điều này chủ yếu là bởi thiếu cách tiếp cận mang tính hệ thống với việc thực hành Phật pháp. Vậy chúng ta cần làm gì?

Đầu tiên, chúng ta cần hiểu thực hành nền tảng là gì và nhờ đó nhận ra tầm quan trọng của [nền tảng này] trên hành trình tâm linh. Nếu chúng ta cố gắng thực hành các giáo huấn cao cấp giống như Đại Viên Mãn hay Đại Thủ Ấn mà không hoàn thành các pháp tu sơ khởi trước thì sẽ không thể đạt được kết quả nào bởi căn cơ chưa được chuẩn bị một cách thích hợp. Vì vậy, những pháp tu nền tảng cần được xem là ưu tiên số một với tất cả những người muốn đưa sự hành trì đến kết quả.

Các Kinh điển nói rằng có ba cấp độ hành giả. Các hành giả thượng căn có thể tiến bộ mỗi ngày. Hành giả trung căn chậm hơn một chút nhưng vẫn có thể tạo ra vài tiến bộ mỗi tháng. Thậm chí những người hạ căn có thể tiến bộ theo từng năm.

Hãy cùng nhau tự hỏi bản thân: "Tôi thuộc cấp độ nào? Tôi đã hoặc tôi có thể tiến bộ trong năm vừa qua hay chưa?" Nếu câu trả lời là chưa thì chúng ta không thuộc vào bất cứ hình thức nào trong ba cấp độ hành giả trên đây. Bởi không có cấp độ thứ tư, nên điều này cho thấy rằng chúng ta chỉ là hành giả trên danh nghĩa. Và thậm chí như thế cũng vẫn là cường điệu.

Tôi đã gặp một số hành giả cư sĩ, và họ là những người vẫn chưa hoàn thành các pháp tu vô cùng căn bản

rất lâu sau khi quy y. Điều này thật khủng khiếp và đáng thất vọng. Lý do là bởi thiếu động cơ, và điều này khiến cho sự tu tập diễn ra với tốc độ ốc sên hay thậm chí là hoàn toàn dừng hẳn lại.

Khi đại tôn sư Kyabje Jigme Phuntsok Rinpoche ban giáo lý về Đại Viên Mãn, Ngài yêu cầu rằng tất cả thính chúng phải hoàn thành các pháp tu sơ khởi trước, hoặc là sẽ không được tham gia. Điều này chắc chắn gây áp lực với nhiều người, những người vì thế mà gắng sức hoàn thành đúng lúc. Dĩ nhiên, nếu việc hoàn thành chỉ nghĩa là [tích lũy] đủ 100.000 lần trì tụng thần chú mà không có mong ước hay hành động tương ứng, thì cũng sẽ chẳng ích gì với cái ngã bên trong mà chỉ cho thấy tính cách hình thức. Bởi thế, điều quan trọng là có được cách tiếp cận mang tính hệ thống trong việc thực hành Pháp và có được sự tỉnh thức vào mọi lúc với động cơ thanh tịnh.

Trong các Kinh điển cũng có thuyết rằng: "Sự tồn tại trong cõi người là hiếm có và tất cả đều là vô thường." Phần lớn các bạn đều đã 30 hay 40 tuổi. Những ngày tháng còn lại, vài chục năm nữa không thực sự dài và sẽ trôi qua nhanh chóng trước khi bạn nhận ra. Đáng tiếc thay, chẳng có gì đảm bảo rằng cơ hội được thực hành sẽ lại xuất hiện trong đời sau nếu

bạn không nắm bắt lấy nó ngay lúc này. Vì vậy, điểm trọng yếu là đặt nền tảng cần thiết ngay bây giờ, xem đấy như là phương tiện dẫn đến một sự khởi đầu tốt lành hơn cho đời tiếp theo.

Mục tiêu tối thiểu mà chúng ta cần đặt ra cho đời này là bước vào con đường tích lũy của chư Bồ Tát, là bước đầu tiên cần có để bắt đầu hành trình thực hành Pháp. Vậy yếu tố căn bản dẫn đến con đường tích lũy (tư lương đạo) là gì? Đó là Bồ đề tâm chân chính. Chắc chắn, các bạn đều biết định nghĩa của Bồ đề tâm. Nhiều người có thể giảng dạy về sự tu tập thực sự của Bồ đề tâm theo một cách thức mang tính chấtchuyên môn. Tuy nhiên, thật khó để nói xem bao nhiêu người trong các bạn có thể thực sự phát khởi Bồ đề tâm chân chính.

Chúng ta cần nhận ra rằng nếu không thể bước bước đầu tiên trong đời này, chúng ta có thể sẽ không có được một cơ hội khác, bởi việc tái sinh trong cõi người là điều không thể đảm bảo và cơ hội tiếp tục thực hành tâm linh trong đời sau thậm chí còn không đảm bảo hơn. Vì thế, ngay bây giờ chúng ta cần bắt đầu. Thậm chí nếu chúng ta không thể tiến xa trong bước đầu tiên này, thì cũng cần phải thiết lập một nền tảng căn bản tốt lành cho đời sau. Và năng lực gia trì cố hữu của Bồ đề tâm sẽ đảm bảo giúp ta có được những

điều kiện cần thiết để sự hành trì được tiếp tục. Vì thế, dù đời sau chúng ta ở đâu và thế nào, chúng ta chắc chắn sẽ được tái sinh với những phẩm tính độc đáo, là lòng bi mẫn và Bồ đề tâm. Bởi vậy, bước đầu tiên này là rất quan trọng.

Thông thường, khi chúng ta không có bất cứ đau khổ nào về vật lý và không gặp phải khó khăn nào trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta nghĩ thế giới tốt đẹp đến mức chúng ta chẳng cần có sự chuẩn bị nào về tinh thần hay vật lý cho sự vô thường – cứ thư giãn và để thời gian trôi qua. Nhưng nếu có vài bất hạnh giáng xuống, chúng ta có thể bị chộp lấy một cách bất ngờ và bị phân tâm về điều cần làm. Khi ấy, sẽ là quá muộn để hướng về Đức Phật như phương kế cuối cùng.

Mặt khác, nhiều người thấy bất an nếu không có tiền bạc hay sự chăm lo của con cái lúc về già, vì thế họ bận rộn dành mọi thời gian để kiếm tiền. Kết quả là, những năm tháng tuổi già có thể được no đủ, nhưng lại chẳng liên quan đến các đời tương lai. Cuối cùng, mọi người đều phải trải qua cái chết và sự đầu thai trở lạiThật đáng ngạc nhiên khi thấy mọi người trong thế giới bình phàm chẳng chuẩn bị gì cho cả hai.

Vẫn có một số người khác thực hành nhưng chỉ hy vọng có được sức khỏe, của cải và những lợi ích khác nhờ

sự gia trì của chư Phật và Bồ Tát. Dĩ nhiên, để không có những nghịch duyên, cầu nguyện đến chư Phật và Bồ Tát có thể giúp chúng ta đạt mục tiêu. Nhưng những mục tiêu ngắn hạn về việc đạt được các may mắn thế gian không bao giờ nên là lựa chọn của một hành giả Pháp.

Chân tướng thực tại chẳng thể nào chỉ là chuyện thuộc về tình cảm (cảm tính). Trong nhiều niên kỷ, không ai có thể phản bác sự tồn tại của đời quá khứ và tương lai. Đây là sự thực mà mọi người phải đối mặt. Nếu người ta không chuẩn bị khi một thiên tai xảy đến thì sự lo lắng sẽ chẳng hữu dụng vào lúc ấy. Vì thế, các hành giả cần thấy trước để chuẩn bị cho những điều không mong đợi và vững chắc bước đi trên con đường giải thoát cho bản thân và người khác. Trong khi thân và tâm vẫn có thể rèn luyện theo ý muốn, chúng ta cần nắm lấy cơ hội hành trì và thực hành tinh tấn như một phương pháp đối trị vô thường. Đừng tạo ra cơ hội cho những thất vọng về sau.

Sau phần giới thiệu ngắn gọn về tính cần thiết của việc tiến hành pháp tu nền tảng, bây giờ, chúng ta sẽ bước vào chủ đề chính.

II. Ba Phương Pháp Tối Thắng

Định nghĩa và tầm quan trọng

Thực hành này được gọi là Ba Phương Pháp Tối Thắng. Trước đây, tôi đã dịch thành Ba Điểm Then Chốt để tạo sự chú ý với hành giả. Tất cả những vị đang nghiên cứu và thực hành giáo lý Phật Đà cần kết hợp ba điểm này vào mọi điều họ làm. Ba điều này được dịch thành Ba Điểm Then Chốt đơn giản bởi tầm quan trọng lớn lao của nó. Chuyển dịch trực tiếp từ Tạng ngữ sẽ là Ba Phương Pháp Tối Thắng.

Hiện Quán Trang Nghiêm Luận của Bồ Tát Di Lặc đề cập đến bảy phương pháp tối thắng. Mỗi điều trong sáu Ba-la-mật (bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ) mà một Bồ Tát thực hành cần phải được hòa hợp với bảy phương pháp tối thắng. Bảy phương pháp này có thể được tóm gọn hơn thành ba. Những hành động thiện lành mà chúng ta thực hiện, chẳng hạn thiền định, cúng dường hương hay lễ lạy, cần được làm với ba phương pháp tối thắng này. Nếu thế, dù chỉ một hành động đơn giản, chẳng hạn cúng dường một ngọn đèn bơ hay quỳ gối kính lễ Đức Phật, cũng có thể là nhân giác ngộ. Nếu không, dù bao nhiêu thiện hạnh cũng chẳng thể dẫn ta đến con đường giải thoát hay trở thành nguyên nhân đưa đến Phật quả.

Ba phương pháp tối thắng là gì? Đó là: (1) động cơ, (2) thật sự thực hành với một tâm thức thoát khỏi sự bám chấp và thoát khỏi các khái niệm tạo tác, và (3) hồi hướng.

1. Động cơ: Thông thường, mục đích cần phải đi trước hành động. Rất hiếm khi một hành động tốt hay một sự thực hành tâm linh được thực hiện mà không có mục đích. Nếu hành động thiện lành đi kèm với những động cơ tối thắng thì kết quả có thể được nhân đôi mà chỉ cần một nửa nỗ lực.

2. Thực hành với tâm thức thoát khỏi bám chấp và thoát khỏi các quan niệm tạo tác: Điều này liên quan đến một trạng thái nhất định, đạt được trong khi thực hành. Khi đạt đến trạng thái này, mọi hành động thiện lành mà chúng ta làm, dù là thiền định hay phóng sinh, sẽ tự nhiên trở thành điều gì đó xuất sắc siêu việt.

3. Hồi hướng: Khi hoàn thành một thiện hạnh hay một thực hành tâm linh thì sự hồi hướng công đức đúng đắn cần được thực hiện theo bản văn. Bởi thiện nghiệp vốn đã có tác dụng trong thiền định hay phóng sinh, cách thức để áp dụng thiện nghiệp này vì thế trở thành một câu hỏi quan trọng. Làm sao việc ấy có thể được dùng để đạt giải thoát, khỏe mạnh, trường thọ hay tái sinh trong cõi trời hay người? Chúng ta có thể

lựa chọn. Về tinh túy, hồi hướng là lựa chọn một cách có chủ đích.

Chúng ta bắt buộc phải kết hợp ba phương pháp tối thắng này trong mỗi hành động tốt lành mà chúng ta làm. Nếu không, các hành động dường như rất ấn tượng và lợi lạc về hình tướng, nhưng thực sự chẳng đáng ngưỡng mộ. Vì thế, điều rất quan trọng là hiểu trọn vẹn những điểm trọng yếu của ba phương pháp tối thắng và thực hành theo đó.

Thực hành thực sự

1. Động cơ

Khi thực hành thiện hạnh, người ta có thể có nhiều động cơ khác nhau tùy theo những hoàn cảnh khác nhau của họ. Các động cơ có thể được chia thành ba kiểu: xấu, trung lập và tốt.

Động cơ xấu

Ngày nay, động cơ của một vài Phật tử khi tiến hành các hoạt động thiện lành và hành trì rơi vào cách thức này. Điều đó là bởi họ chỉ quan tâm đến hạnh phúc và sự thoải mái trong đời này, chẳng hạn có được sức khỏe tốt, trường thọ và của cải hoặc có thể tránh chướng ngại và khổ đau. Nếu thực hành tâm linh được thực hiện chỉ để đạt được những mục tiêu này, dù pháp tu có sâu xa

đến đâu thì cũng vẫn chỉ được xem là bình phàm. Có thể thực hành như vậy đem lại vài lợi lạc thế gian, nhưng không thiện nghiệp nào khác khởi sinh từ đó.

Ví dụ, nếu người ta thực hành Đại Viên Mãn để tiêu trừ đau đớn vật lý hay thế lực ma quỷ, thực hành này sẽ trở thành một hiện tượng thế gian. Thực hành tự nó không phải là thế gian, nhưng nó được thúc đẩy bởi những theo đuổi thế tục, và điều này biến nó cuối cùng trở thành điều gì đó tầm thường. Vì lý do này, các động cơ thuộc loại này được xem là xấu (không lành mạnh).

Vài người có thể hỏi rằng: "Những người này thực sự đang làm điều tốt với người khác và duy trì sự thực hành, không sát sinh hay trộm cắp. Tại sao lại sử dụng từ 'không lành mạnh' để miêu tả những ý định của họ?" - Đó là bởi, dù cho họ đạt được những lợi lạc trong đời này nhờ thực hành, vậy thì sao? Ví dụ, một điều như thế này hoàn toàn có thể xảy, là sau khi khỏe lại, người ta có thể làm điều gì đó gây ra ác nghiệp xấu xa hơn, dẫn đến nhiều khổ đau hơn trong tương lai. Thậm chí nếu động cơ không xấu ác thì việc ấy vẫn có thể là nguyên nhân tiềm tàng của phiền não. Nó sẽ chẳng giúp chấm dứt khổ đau mà còn gây ra thêm nữa. Vì thế, từ

'không lành mạnh' được gắn vào với các loại động cơ như thế này.

Vấn đề là giáo lý Phật Đà không phải chỉ là vài điều vớ vẩn cho những buổi nói chuyện thông thường, và cũng không nên chỉ được nghiên cứu như một chủ đề về văn hóa hay học thuật. Giáo lý cần được áp dụng trong việc quản lý đời sống hàng ngày.

Giáo lý cần được áp dụng ra sao? Sau đây là một ví dụ từ ***Đại thừa A-tì-đạt-ma tập luận (Mahayana Abhidharma Sangiti Shastra)***. Ba người cùng nhau dùng bữa. Một người trong số họ nghĩ rằng: "Tôi sẽ ăn trộm thứ gì đó (hoặc sẽ giết vài con vật) sau bữa ăn." Người khác nghĩ: "Tôi sẽ giúp giải thoát vài con vật (hoặc lễ lạy) sau đó." Người thứ ba nghĩ: "Tôi chỉ muốn làm đầy bao tử trống rỗng của mình; chẳng còn điều gì khác nữa." Họ đều đang dùng bữa, nhưng mỗi người có một mục đích khác nhau, cùng một hành động dẫn đến ba kiểu nghiệp quả khác nhau. Ăn, trong trường hợp của người muốn giết hại và trộm cắp sau đó, là đang làm việc xấu; thiện nghiệp cho người muốn làm điều lợi lạc sau đó, là điều chắc chắn sẽ đem lại những đền đáp tốt lành trong tương lai; và ảnh hưởng trung lập với người chỉ muốn ăn cho no, một hành động thường ngày, chẳng có kết quả đặc biệt nào. Họ không làm điều tốt

hay xấu khi đang ăn. Tuy nhiên, động cơ khác nhau tạo ra ba kết quả khác nhau. Điều này cho thấy tầm quan trọng của động cơ.

Như tôi đã nói, nếu mục đích làm gì đó chỉ là để thỏa mãn những theo đuổi thế gian như khỏe mạnh và sống lâu, nó sẽ được xem là một động cơ xấu. Mọi hành động được thực hiện với tiền đề như vậy, dù là thiền định hay tụng Kinh, chỉ được xem là hiện tượng thế gian, việc này không dẫn đến giác ngộ. Patrul Rinpoche nói rằng, thiếu sự xả ly và Bồ đề tâm chân chính, nếu một người có nhập thất chín năm và cắt bỏ mọi liên hệ với người khác để dành mọi thời giờ cho việc thực hành Đại Viên Mãn, anh ta cũng chẳng gieo trồng được hạt giống giải thoát, chứ đừng nói đến các thành tựu. Thật tệ hại biết bao khi không phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm! Các thực hành khác có nghĩa lý gì khi mà ngay cả Đại Viên Mãn cũng không thể gieo trồng hạt giống giải thoát? Vì thế, lựa chọn động cơ không bao giờ được phép xem nhẹ.

Nếu mục đích của việc thực hành là đạt hạnh phúc hay xua tan khổ đau trong đời này, đó cũng là động cơ xấu. Mặc dù nó cũng tốt hơn việc không có niềm tin với giáo lý Phật Đà hay thờ ơ với việc vun bồi thiện hạnh, nhưng mục đích ấy sẽ không dẫn đến giác

ngộ. Bởi thế, hành giả mong cầu giải thoát khỏi luân hồi không nên nuôi dưỡng kiểu động cơ này. Các bản văn cũng tuyên bố rằng động cơ như vậy cần được từ bỏ. Vì thế, mỗi khi chúng ta làm điều gì đó tốt lành, trước hết, chúng ta cần kiểm tra động cơ. Ví dụ, khi ý tưởng về việc lễ lạy hay phóng sinh xuất hiện trong tâm, chúng ta cần tự hỏi bản thân tại sao chúng ta muốn làm điều này. Nếu động cơ là sai lầm thì cần phải chỉnh sửa càng sớm càng tốt.

Động cơ trung lập

Trung lập nghĩa là không tốt cũng không xấu. Ví dụ, ai đó mời một người bạn cùng đi phóng sinh, nhưng người bạn không hiểu được công đức và lợi lạc liên quan đến hoạt động này, chỉ đi cùng mà chẳng có mục đích đặc biệt. Sau khi hoạt động kết thúc, việc tham gia của người bạn đó dẫn đến một kiểu nghiệp báo trung lập. Có thể, ai đó sẽ hỏi: "Chẳng phải là người bạn đó cũng giải cứu vài mạng sống hay sao? Tại sao nghiệp này lại trung lập?" Đó là bởi anh ta làm điều mà mọi người khác làm nhưng lại không có ý tưởng tại sao lại phải làm như thế. Điều đấy khiến nó trung lập. Quan niệm tương tự có thể được tìm thấy trong thế giới bình phàm. Ví dụ, sẽ là một tội ác nghiêm trọng nếu ai đó cố tình giết người, nhưng sẽ không như vậy nếu nó xảy ra

một cách tình cờ. Về điều này, luật pháp và Giáo Pháp có cùng nguyên tắc.

Các bản văn nói rằng nếu động cơ là trung lập, chúng ta nên cải thiện thay vì diệt trừ nó. Lý do là bởi phẩm tính của "trung lập" và "tốt" khá gần nhau, trong khi "tốt" và "xấu" khác rất xa. Vì thế, trong khi điều trung lập có thể được cải thiện, điều xấu phải được từ bỏ. Thông thường, trước khi chúng ta ngồi xuống thực hành hay thiền định, trước hết, chúng ta cần kiểm tra động cơ một cách cẩn thận. Nếu là trung lập, chúng ta cần cải thiện động cơ. Nếu không cải thiện động cơ thì chẳng điều gì chúng ta làm có thể dẫn đến giác ngộ. Nghiệp quả thiện lành tạo ra bởi một động cơ trung lập có thể đem lại vài sự đền đáp tạm thời nhưng chúng rất xoàng xĩnh, chẳng đáng gì.

Động cơ tốt lành

Đây là động cơ cao nhất trong ba động cơ. Điều này có thể được chia thành động cơ của hành giả sơ căn, trung căn và thượng căn.

Động cơ của hành giả sơ căn là thấp nhất trong cả ba. Những vị thực hành thiện hạnh với kiểu động cơ này không nghĩ về việc giải thoát khỏi luân hồi. Họ chỉ quan tâm đến việc không tái sinh vào cõi địa ngục, ngạ

quỷ hay súc sinh mà là cõi trời hay người; và làm người, tốt hơn là với sức khỏe tốt, trường thọ, địa vị cao và nhiều của cải. Hành động của họ, dù tốt lành, không đem họ đến gần hơn với giác ngộ. Vì thế, kiểu động cơ này được xếp vào loại thấp nhất.

Vài người có thể tự hỏi tại sao, như được nhắc đến ở phần trên, động cơ theo đuổi sự khỏe mạnh và trường thọ được xem là không lành mạnh, nhưng ở đây, nó lại thành một phần của động cơ tốt. Điều này ở phần trên được xem là xấu bởi ta nhận thức ra rằng nó chỉ hướng đến các mối quan tâm cho những gì xảy ra trong đời này và bất cứ điều gì xảy ra trong đời sau cũng không được quan tâm. Ngược lại, các hành giả sơ căn mà ta đang muốn nhắc đến trong đoạn này không tìm kiếm sự giác ngộ hay đền đáp cho đời này. Mục tiêu của họ là đạt được sự gia trì tạm thời cho đời sau, và điều đó biến động cơ thành động cơ tốt.

Tuy nhiên, với những người mong cầu giác ngộ, đây không nên là động cơ cho các hành động thiện lành. Ngày nay, nhiều hành giả cư sĩ có thói quen mỗi ngày tụng niệm hồng danh Đức Phật, thắp hương, lễ lạy hay tương tự. Nhưng hãy tự hỏi bản thân tại sao bạn làm vậy. Có phải là để khỏe mạnh và sống lâu trong đời này hay đời sau, và đảm bảo không đọa địa ngục? Nếu vậy, không điều

gì bạn làm sẽ giải thoát bạn khỏi luân hồi, dù cho bạn thực hành trong một trăm, một nghìn hay thậm chí mười nghìn năm. Thiện nghiệp từ kiểu động cơ này không thể trở thành nguyên nhân giải thoát. Cũng không thể đem lại quả giác ngộ khi chín muồi. Thực hành với những ý định như vậy sẽ chẳng dẫn đến nhiều thiện nghiệp hơn ngoài một số lợi lạc tạm thời như khỏe mạnh và sống lâu hay tránh đọa địa ngục.

Luật nhân quả vốn dựa trên những nguyên tắc không sai lầm. Ví dụ, những hạt thóc sẽ chỉ tạo ra gạo, không thể thành lúa mạch. Tương tự, nếu một sự thực hành không phải là điều dẫn đến giác ngộ, thì làm sao nó có thể tạo ra kết quả như vậy? Nhiều người nghĩ rằng nếu họ thường tụng đọc các bản văn như *Kinh Kim Cương, Nghi Thức Sám Hối Ba Mươi Lăm Vị Phật, Kinh Phổ Hiền Hạnh Nguyện Vương, Tâm Kinh*, thì họ là những hành giả Phật giáo chứ không còn gì phải nghi ngờ. Thực sự thì có thể không phải vậy. Trong khi trì tụng các Kinh điển chắc chắn là một điều tốt lành cần làm và Đức Phật cũng tán dương công đức của việc đó, nhưng động cơ vẫn là điều rất quan trọng. Nếu động cơ không đúng, mọi thứ sẽ trở nên sai lầm và ngược lại. Tức là, người ta không bao giờ làm được điều gì sai trái nếu động cơ vốn đúng đắn.

Một số người trong số các bạn đã bắt đầu thực hành Phật giáo từ lâu, một số chỉ mới hai năm trước. Dù bao lâu chăng nữa, chúng ta cần nhìn lại xem điều gì thúc đẩy chúng ta thực hành các thiện hạnh. Nếu động cơ thuộc hình thức của hành giả sơ căn, dù vài thiện nghiệp có thể khởi sinh, thì cũng không dẫn đến giác ngộ. Nếu chúng ta nhận ra đây có thể trở thành là một vấn đề, thì chúng ta vẫn có thể làm điều gì đó để chuyển nghiệp tốt thành phương tiện đạt giác ngộ. Cách thức hữu hiệu nhất là phát khởi Bồ đề tâm. Tại sao? Từ quan điểm cho rằng mọi thứ không ngừng khởi lên và chấm dứt mỗi giây phút, thì đúng là điều mà chúng ta đã làm trước đây sẽ không tồn tại nữa, nhưng tính liên tục của giác tính của các hạt giống nghiệp vốn đã được gieo trồng trong A-lại-da thức. Khi chúng ta đã phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm thì tính liên tục trong A-lại-da thức sẽ lập tức được chuyển hóa. Thiện nghiệp trong quá khứ nhờ đó có thể trở thành nhân giác ngộ. Nếu chúng ta không cải thiện các động cơ thấp, thì mọi việc làm mãi mãi chỉ là hiện tượng thế gian và không bao giờ trở thành nguyên nhân của giải thoát. Thật đáng thương làm sao!

Mặc dù vun bồi thiện hạnh với kiểu động cơ kể trên không phải là điều được khuyên dạy, nhưng điều

đó không có nghĩa là sự thực hành của Phật giáo không thể đem lại các lợi lạc thế gian. Cũng không có nghĩa là Giáo Pháp không bao giờ nên được áp dụng như sự thực hành thế gian. Hãy cùng lấy việc quy y Tam Bảo như một ví dụ. Dù động cơ là gì, quy y vẫn sẽ ngăn cản các chướng ngại gây ra bởi cả con người lẫn loài phi nhân, tịnh hóa được rất nhiều ác nghiệp và đem lại sức khỏe và sự trường thọ. Đây là những lợi lạc cố hữu của việc quy y. Khi chúng ta gặp phải khó khăn hay trải qua đau đớn, việc thông thường cần làm là cầu nguyện đến bậc thầy và Tam Bảo, như tất cả Phật tử cần làm. Không phải là chúng ta phản đối hoàn toàn việc làm thiện vì sức khỏe hay cử hành các lễ cầu nguyện vì sự trường thọ và của cải. Tuy nhiên, nếu chỉ đơn thuần hướng mỗi một thực hành đến việc gặt hái lợi lạc thế gian thì thực là sai lầm. Giải thoát khỏi luân hồi mới là mục tiêu rốt ráo cho chúng ta khi thực hành bất cứ pháp tu nào.

Động cơ của hành giả trung căn là động cơ của một vị Thanh Văn và Duyên Giác Phật, tức là không thực hành vì ân phước thế gian, như để có sức khỏe hay trường thọ. Những vị này sợ hãi và chán ghét sự mãn nguyện thuộc thế gian và sự bám chấp vào năm uẩn (từ thân vật lý cho đến thức), và họ chỉ mong mỏi thoát khỏi gông cùm của năm uẩn càng sớm càng tốt. Vì thế,

họ không thực hành các thiện hạnh hay thực hành Pháp vì lợi lạc thế gian; tuy nhiên việc giải thoát cho các chúng sinh khác không phải là điều họ quan tâm. Vậy, chư A La Hán có lòng bi mẫn hay không? Có, chư vị có và chư vị cũng thương xót hữu tình chúng sinh. Nhưng bởi lòng bi mẫn không đủ sâu sắc, chư vị không có lòng dũng cảm để giúp đỡ mọi hữu tình chúng sinh thoát khỏi luân hồi, chỉ mong muốn giải quyết sự tồn tại trong luân hồi của chính mình. Chư vị không sẵn sàng phát khởi Bồ đề tâm và thực hành vì chúng sinh khác. Đó là lý do tại sao động cơ như vậy chỉ ở mức trung bình. Thực hành với động cơ như vậy không tạo ra kết quả nào khác ngoài việc giải thoát bản thân.

Một số người thì nghĩ rằng họ là hành giả Đại thừa, Tịnh Độ Tông, Thiền Tông hay Kim Cương thừa, chứ không bao giờ là hành giả Phật giáo Nguyên thủy. Và họ cảm thấy tự mãn, rằng Đại thừa là tối thượng thừa và Kim Cương thừa là siêu việt, trong khi Phật giáo Nguyên thủy chẳng có gì thâm sâu. Tuy nhiên, hãy quán sát cẩn thận động cơ của bản thân. Có lẽ chúng ta sẽ thấy xấu hổ khi phát hiện ra rằng chúng ta thậm chí còn chưa đạt tới những tiêu chuẩn của hành giả Phật giáo Nguyên thủy.

Tất cả các nhánh của Phật giáo đều nằm trọn trong Đại thừa và Tiểu thừa. Không có thừa (Yana) thứ ba. Là một hành giả Phật giáo Nguyên thủy, điều kiện tiên quyết đầu tiên là có sự xả ly không gì lay chuyển được - hoàn toàn chán ghét sự mãn nguyện của thế gian và chí thành mong cầu giải thoát khỏi luân hồi. Chúng ta đã có sự xác quyết như vậy chưa? Nếu chưa, chúng ta chưa được xem là hành giả Tiểu thừa.

Mặt khác, hành giả Đại thừa phải có Bồ đề tâm kiên cường và sẵn sàng phụng sự chúng sinh muôn loài với tâm không vị kỷ và vô điều kiện. Chúng ta có thể làm vậy không? Nếu không, chúng ta sẽ không được xem là hành giả Đại thừa.

Nếu chúng ta không phải hành giả Đại thừa cũng chẳng phải hành giả Nguyên thủy, thì nói một cách nghiêm túc, chúng ta không phải là hành giả Phật giáo. Vậy chúng ta là gì? Tốt nhất thì chúng ta chỉ là những người tin tưởng Phật giáo hay Phật Thích Ca Mâu Ni là cùng, thỉnh thoảng có thể tụng vài thần chú hay làm vài thiện hạnh. Thực sự, chỉ tốt hơn người không tin tưởng một chút. Mặc dù chúng ta có thể đã thọ nhận nhiều giáo lý và quán đỉnh, gặp gỡ nhiều vị thầy và hành giả đáng kính, chúng ta vẫn không tiến gần hơn đến bờ giải thoát. Tệ hơn, sẽ thật kinh khủng khi phát hiện ra rằng

có thể chúng ta thậm chí không phải hành giả Phật giáo khi trải qua sự tự-quán xét như đã đề cập ở trên.

Nhiều người đã lắng nghe những giáo lý về Ba Phương Pháp Tối Thắng, nhưng thế vẫn là chưa đủ. Thực sự thực hành ba điều ấy mới là điều quan trọng nhất. Theo ý kiến của tôi, không cần phải nghe thêm giáo lý nếu ngay cả một giáo lý cũng không thể được đưa vào thực hành. Chúng ta cần lắng nghe để áp dụng hết sức thành tâm một giáo lý vào một thời điểm nào đó. Giống như đi bộ, người ta chỉ cần thấy rõ ràng khoảng mười mét của đoạn đường trước mặt để vững bước tiến về phía trước. Ngược lại, biết về cả trăm hay nghìn dặm của con đường mà vẫn dậm chân ở điểm xuất phát thì sẽ là hoàn toàn vô nghĩa.

Thực sự, không hề dễ dàng để trở thành một Phật tử thực sự, nhưng đừng để điều đó làm bạn nản lòng. Phát triển sự xả ly và Bồ đề tâm có phải chỉ phù hợp với chư thiên và những bậc thánh? Không, điều này là hoàn toàn có thể, ngay cả bây giờ trong thời kỳ được gọi là suy tàn của Giáo Pháp, những kẻ phàm phu như chúng ta vẫn có thể phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm. Nếu đó là những đặc quyền của chư Phật và Bồ Tát ở địa thứ nhất và không thể đạt được bởi người thường [như chúng ta], thì chúng ta cũng sẽ chẳng thể làm

được điều gì cả ngay cả khi biết rằng chúng ta vẫn chưa hội đủ phẩm tính của những hành giả Phật giáo. Nhưng không phải vậy. Sự xả ly và Bồ đề tâm là những gì mà người bình thường như chúng ta hoàn toàn có thể phát khởi. Chúng ta không nên quá nản lòng hay quá kiêu ngạo, cứ thành thật đánh giá bản thân và thúc đẩy bản thân mọi lúc để liên tục tiến bộ và để mình không phải chỉ là hành giả trên danh nghĩa. Thực tế là chúng ta có thể vẫn chưa phải là các hành giả theo các chuẩn mực [đúng đắn], nhưng chính [sự thiếu sót] này khiến chúng ta cảm thấy bị áp lực, và rốt ráo mới thúc đẩy cho chúng ta tiến bộ hơn. Không thứ gì ngoài những hành động nghiêm túc mới có thể dẫn ta đến thành công.

Mọi người có thể lầm lạc nếu những điểm này bị coi nhẹ. Tôi nghĩ việc lắng nghe những giáo lý sâu xa như Đại Viên Mãn với một số người vẫn là chưa thực sự cần thiết. Có phải là chẳng có lợi lạc trong việc lắng nghe những giáo lý này? Không, vẫn có chứ. Việc lắng nghe những giáo lý sâu xa chắc chắn gieo những hạt giống tốt trong dòng tâm thức, và vốn vẫn luôn có công đức đi kèm với việc nghe Pháp, nhưng [ngoài việc gieo trồng hạt giống thì] không còn lợi lạc nào khác. Vì thế, tôi tin rằng, nếu không có được một nền tảng cần thiết thì sẽ là vô nghĩa khi lao vào thọ

nhận những giáo lý này. Ngay lúc này, nhiệm vụ lớn nhất là thay đổi động cơ.

Dĩ nhiên, chỉ bản thân chúng ta mới biết mình đã phát khởi sự xả ly hay Bồ đề tâm chưa. Nếu một người không có khả năng đọc tâm trí của người khác, không ai khác có thể biết dù có nhờ việc bói toán hay tiên tri. Vì thế, để giám sát sự phát triển của chúng ta, chúng ta cần hành xử như người giám sát không khoan nhượng nhất của chính mình.

Động cơ của hành giả thượng căn là động cơ của một vị Bồ Tát, là điều khó khăn nhất trong các loại động cơ tốt. Quan điểm cá nhân của tôi là, rất ít người có thể bước đi trên con đường của các hành giả thượng căn. Từ vô thủy, mọi hữu tình chúng sinh đều quan tâm đến bản thân mình hơn là quan tâm đến người khác. Mọi thứ mà họ làm đều vì sở thích của bản thân, hiếm khi là vì người khác và không bao giờ phục vụ những nhu cầu của người khác một cách vô điều kiện. Bởi thế, không phải quá khó để đạt được thành công thế gian, nhưng sẽ là vấn đề khác khi phát khởi Bồ đề tâm chân chính. Khi phẩm tính căn bản như Bồ đề tâm không có, thì mọi thực hành sẽ trở thành việc đạt đến những mục tiêu [cá nhân] của họ. Vì thế, chúng ta cần nỗ lực để phát khởi được Bồ đề tâm dù khó khăn thế nào. Thử thách này là

[đối đầu] với cái ngã của chính chúng ta, với tâm ích kỷ đó. Đó là một trận chiến liên tục mà chúng ta phải đối mặt với sự nhẫn nại chịu đựng. Nếu chúng ta nỗ lực, cuối cùng chúng ta sẽ chiến thắng.

Trước kia, bởi thiếu trí tuệ trọng yếu, người ta thường không ngần ngại yêu thương bản thân. Nhưng, dưới sự quán sát kỹ lưỡng hơn thì sự ích kỷ thực sự là vô lý, không có nền tảng và hơn thế còn là chướng ngại lớn trên hành trình tìm kiếm hạnh phúc rốt ráo. Điều này chưa từng được đề cập đến trong bất cứ điều gì mà chúng ta học được từ thế giới bình phàm. Mặc dù một số người có thể nói điều gì đó tương tự, nhưng chúng thiếu đi tính sâu xa. Chỉ Đức Phật mới dạy bảo chúng ta chân lý. Nhờ những giảng dạy của Ngài, chúng ta có thể quán chiếu về các hành động trước kia và đi đến kết luận rằng chúng ta đã sai lầm khi ích kỷ. Từ đó, Bồ đề tâm có thể được sinh khởi. Trong tất cả những động cơ tốt, Bồ đề tâm là quý giá nhất và ý nghĩa nhất.

Bồ đề tâm là gì? Điều được gọi là Bồ đề tâm gồm hai điều kiện tiên quyết. Thứ nhất là có lòng bi mẫn để đưa mọi chúng sinh thoát khỏi khổ đau của luân hồi. Mặc dù chúng ta có thể chưa có khả năng đó ngay lúc này, điều ấy có thể được phát triển. Nếu chúng ta không thực hành Pháp, chúng ta sẽ chẳng bao giờ có

được khả năng này. Nhưng nếu chúng ta thực hành và sẵn sàng nỗ lực, dù cho năng lực vẫn còn thiếu ngay tại thời điểm này, chúng ta không cần quá lo lắng. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cũng bắt đầu con đường như một kẻ bình phàm và cuối cùng đạt đến giác ngộ. Ngài không sinh ra là một vị Phật. Trong tiểu sử của Tổ Milarepa, một học trò thưa với Ngài rằng: "Thưa Thầy, Thầy ắt hẳn phải là hóa thân của Kim Cương Thủ hay một vị Phật nào đó." Milarepa lập tức đáp lại: "Ta biết con muốn bày tỏ sự kính trọng với ta khi nói vậy. Nhưng sẽ là một sự phỉ báng nghiêm trọng với Giáo Pháp bởi điều ấy cho thấy rằng con đã không tin tưởng rằng Pháp lại có thể chuyển hóa một người bình phàm thành ai đó giống như ta." Vì thế, vấn đề không phải là liệu người ta có năng lực hay không mà là có sự quyết tâm đạt được năng lực đó từ nay trở đi hay không.

Thực sự, thỉnh thoảng nghĩ rằng: "Tôi muốn đưa hữu tình chúng sinh thoát khỏi khổ đau của luân hồi" cũng không phải quá khó. Ý nghĩ này có thể xuất hiện khi chúng ta không trải qua bất cứ đau đớn hay khó khăn nào và sinh kế của chúng ta không bị đe dọa. Tuy nhiên, khi đối mặt với một tình thế sinh tử, nếu chúng ta lựa chọn giữa cái chết của bản thân và của người khác, chúng ta có lẽ sẽ khá xấu hổ khi nói rằng: "Tôi

muốn người đó chết." Nhưng chúng ta chắc chắn sẽ nói rằng: "Tôi không muốn chết." Đây là dấu hiệu cho thấy Bồ đề tâm còn yếu kém.

Điều kiện thứ hai là có lòng quyết tâm đạt Phật quả vì lợi ích của mọi hữu tình chúng sinh. Điều này là bởi đạt Phật quả là cách thức rốt ráo để giải thoát mọi hữu tình chúng sinh khỏi khổ đau. Mặc dù chúng ta cần nhiều phương tiện thiện xảo khác nhau để đạt mục tiêu này, điều cần thiết nhất không phải là đơn thuần cho người khác tiền bạc, danh tiếng tốt, địa vị đáng ghen tị hay thiết lập các quỹ từ thiện để giúp đỡ người nghèo. Thay vào đó, phương pháp ý nghĩa nhất là xiển dương Phật Pháp, nhờ đó người khác có thể tìm cho họ bản chất chân thật của cuộc đời. Đây là cách duy nhất thực sự đem lại lợi lạc cho tha nhân.

Thực tế là, sau khi phát khởi Bồ đề tâm, việc một vị Bồ Tát sử dụng mọi phương tiện có thể để làm lợi lạc hữu tình chúng sinh là điều chấp nhận được, ngoại trừ những điều chỉ đem lại lợi lạc tạm thời và để lại vô số rắc rối về sau. Đây là điều mà Phật đã khuyên, thứ cũng chỉ ra sự khác biệt giữa giới luật Đại thừa và Phật giáo Nguyên thủy.

Trong giới luật Phật giáo Nguyên thủy, một ranh giới được vạch ra rõ ràng giữa điều được phép làm và

điều bị cấm, không có ngoại lệ. Nhưng một vị Bồ Tát có thể làm bất cứ điều gì cần thiết để làm lợi lạc hữu tình chúng sinh miễn là không có ý định ích kỷ hay hậu quả xấu nào. Giới luật của Bồ Tát đặt nền tảng trên chính kiểu tầm nhìn sâu rộng và cởi mở này.

Tuy nhiên, chư Bồ Tát về cơ bản không sử dụng phương tiện thế gian để cứu giúp hữu tình chúng sinh, mà chỉ ra cho họ cách thức chọn lựa con đường đúng đắn nhờ Giáo Pháp. Con người là sinh vật thông minh. Khi họ biết con đường đáng nương tựa nhất, họ sẽ chọn lựa rất khôn ngoan và sẵn sàng nương theo con đường giác ngộ với sự nhiệt thành. Thực hành các thiện hạnh không bao giờ nên làm theo kiểu thụ động. Thực sự, bất cứ hành động tốt lành nào, nếu bị ép buộc, sẽ không còn tốt đẹp nữa bởi nó không xuất phát từ trái tim và chỉ được làm một cách hình thức. Vì thế, điều cực kỳ quan trọng là khiến mọi người hiểu được tinh túy, tri kiến và hành động của Phật giáo Đại thừa.

Đối với những chúng sinh khác, chúng ta có thể áp dụng các phương pháp khác nhau, là điều thích hợp với họ. Ví dụ, khi phóng sinh, chúng ta cần tụng hồng danh của Đức Phật và các mật chú cho những con vật này. Chúng không thể hiểu Giáo Pháp, nhưng chúng ta tin tưởng rằng sự trì tụng các Kinh điển và Mật điển sẽ

gieo hạt giống giải thoát trong tâm thức chúng và những hạt giống này sẽ nhanh chóng chín muồi. Khi ấy, chúng sẽ biết cách nương theo con đường giải thoát và tích cực tìm kiếm phương hướng. Đây là tất cả những gì chúng ta có thể làm cho động vật. Ngược lại, con người có thể hiểu các ý tưởng. Vì vậy giảng dạy cho họ Giáo Pháp trở thành điều cực kỳ quan trọng.

Trong bình giảng về *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận*, Patrul Rinpoche có đưa ra một điểm quan trọng. Ngài nói: "Mục tiêu của Bồ Tát không phải là đạt Phật quả." Nếu đó không phải là mục tiêu, vậy hành giả Đại thừa có mục tiêu nào hay không?

Điều mà Ngài thực sự ám chỉ là nếu mong ước đạt Phật quả đơn giản là bởi lòng ngưỡng mộ Đức Phật vĩ đại, cùng sự thanh tịnh và viên thành mọi thiện hạnh của Ngài, nhưng lại chẳng quan tâm đến sự giải thoát cho hữu tình chúng sinh khác, thì điều này không đúng với giáo lý Đại thừa. Nói cách khác, nếu sự giải thoát của hữu tình chúng sinh không được xét đến, thì dù người ta nỗ lực bao nhiêu để giữ gìn giới luật của việc đạt đến Phật quả, những nỗ lực này sẽ không được xem là thực hành Đại thừa.

Là một trong năm bộ luận chính yếu, *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận* chắc chắn không xem xét đến

những chủ đề cơ bản. Bộ luận này chứa đựng rất nhiều những chỉ dẫn về các pháp hành trì và phương tiện thiện xảo. Thông thường, chư đạo sư trích ra "những chỉ dẫn cốt tủy" từ năm bộ luận này và từ nhiều Kinh điển và bình giảng khác nhau. Quan điểm nói trên, cũng được trích ra từ các bộ luận bởi Patrul Rinpoche, là một giáo lý quan trọng và cần được gìn giữ nghiêm túc bởi tất cả.

Nói ngắn gọn, điều kiện tiên quyết đầu tiên của việc phát khởi Bồ đề tâm là mong ước đưa mọi hữu tình chúng sinh thoát khỏi luân hồi; thứ hai là lòng quyết tâm đạt Phật quả để giải thoát hữu tình chúng sinh khỏi khổ đau của luân hồi.

Bây giờ, tôi phải nhắc nhở mọi người một lần nữa, hãy nhớ lại và quán chiếu về nhiều năm tháng thực hành Phật pháp của các bạn để xem liệu có phải trong tâm bạn chỉ có duy nhất ý tưởng hướng về hữu tình chúng sinh và chẳng hề quan tâm đến sự giải thoát của bản thân hay không. Ý tưởng này đã chạm đến tâm trí bạn chưa? Nếu chưa, sẽ chẳng thể có hành động vị tha thực sự nào. Và bạn cũng chẳng phải hành giả Đại thừa trong những năm tháng đó. Bên cạnh đó, thậm chí nếu chúng ta đang trì tụng *Nghi Thức Thọ Trì Bồ Tát Giới* mỗi ngày mà không có quyết tâm đạt Phật quả vì lợi ích của

hữu tình chúng sinh thì công phu trì tụng đó cũng chẳng thể gây ảnh hưởng nào với chúng ta. Cuối cùng nó sẽ chỉ mang tính hình thức. Thật tồi tệ làm sao!

Nếu Bồ đề tâm vẫn chưa được phát khởi, thì mọi nỗ lực cần làm là làm sao để cho tâm ấy có thể phát khởi. Một giảng giải chi tiết hơn về các phương pháp riêng có thể được tìm thấy trong *Lời Vàng Của Thầy Tôi*. Và những chỉ dẫn sâu rộng hơn về các chủ đề có thể được tìm thấy trong *Những Chú Thích Về Lời Vàng Của Thầy Tôi*, và cũng nằm trong *Tuệ Quang II – Những Giáo Huấn Về Năm Thực Hành Sơ Khởi*[8]. Vì thế, không cần thiết phải lặp lại chúng ở đây. Giáo lý nói chung là khá dễ hiểu, không giống các bộ luận. Khi đã thấu hiểu và sau đó thực sự áp dụng trong thực hành thì rồi Bồ đề tâm không ngụy tạo chắc chắn sẽ sinh khởi.

Như các bạn đều biết, sự thành tựu của một vận động viên có rèn luyện vượt xa người chưa rèn luyện. Tuy nhiên, nhờ rèn luyện, người chưa rèn luyện có thể đạt được kết quả tương tự. Có Bồ đề tâm hay không là vấn đề của việc hành trì liên tục, không phải là một điều kiện cố định không thể thay đổi. Nếu chúng ta không bắt đầu thực hành ngay bây giờ để phát khởi Bồ đề

[8] Tuệ Quang: chuỗi bài giảng được ban truyền bởi Khenpo Tsultrim Lodro.

tâm, chúng ta mãi mãi sẽ ích kỷ và không bao giờ trở thành hành giả Đại thừa. Thế nhưng, khi chúng ta tiếp tục thực hành trong một thời gian dài, chẳng hạn, ba tháng, nửa năm hay một năm, Bồ đề tâm có thể được phát triển đến một mức độ nào đó. Nhưng muốn phát khởi Bồ đề tâm thì sẽ cần nhiều hơn là việc chỉ thuần túy thực hành. Các phương pháp hỗ trợ khác cũng rất cần thiết, chẳng hạn tìm hiểu về công đức của Bồ đề tâm, nghiên cứu và quán chiếu các bản văn Đại thừa liên quan đến Bồ đề tâm, và tích lũy các công đức có thể tích lũy được. Không nghi ngờ gì, điều quan trọng nhất là vun bồi Tứ Vô Lượng Tâm – từ, bi, hỷ và xả. Nếu chúng ta có thể thực hành như vậy, phát khởi Bồ đề tâm không phải là một nhiệm vụ khó khăn. Với những người không thực hành, điều đó thực sự rất khó. Khi so sánh, những người tinh tấn sẽ không thấy quá khó. Dù trong trường hợp nào, tất cả chúng ta, những hành giả Pháp, cần vượt qua rào cản này trước khi tiến sâu hơn trên con đường giải thoát.

Trong thời cổ, các thành trì được xây dựng với tường bảo vệ. Nếu chỉ có một cánh cửa, mọi người sẽ phải đi qua đó để đến bất cứ căn nhà nào bên trong. Tương tự, nếu chúng ta không thể vượt qua rào cản của sự xả ly và Bồ đề tâm, chúng ta sẽ không tiếp cận

được với bất cứ sự thực hành sâu xa, chân chính nào như Đại Viên Mãn, Đại Thủ Ấn, Kim Cương Thời Luân (Kalachakra) và nhiều pháp khác. Khi chúng ta vượt qua [được rào cản thì] những cánh cửa dẫn đến các hệ thống thực hành khác nhau đều sẽ mở ra và chúng ta có thể tùy ý lựa chọn thực hành Tịnh Độ Tông, Thiền Tông, Trung Đạo, Đại Thủ Ấn hay Đại Viên Mãn.

Đối với hành giả cư sĩ, việc vun bồi Bồ đề tâm và công việc phải làm [trong đời thường] thực sự không phải là hai nhiệm vụ mâu thuẫn; ta có thể làm được cả hai cùng lúc. Ngày nay, số lượng thành viên gia đình mà người ta cần hỗ trợ có thể lên đến bảy hay tám người. Tuy nhiên, trong thời Đức Phật, một vị vua Ấn Độ, người phải giải quyết vô số vấn đề quan trọng mỗi ngày, có thể xoay sở để thực hành Đại thừa và điều hành đất nước dưới sự chỉ dẫn của Đức Phật. Giống như thế, sau khi đã phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm, chúng ta không cần phải lập tức từ bỏ mọi hoạt động thế gian như đi làm, giải quyết các vấn đề gia đình hay tương tự. Miễn là chúng ta không phát triển sự bám luyến với các hoạt động bình phàm này, thì chúng ta có thể thực hành pháp và làm việc mưu sinh cùng một lúc. Chẳng những phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm là thích hợp với công việc hàng ngày, mà khi một hành giả chân

chính đang gặp phải vấn đề nhức nhối hay mâu thuẫn giữa các cá nhân với nhau thì sự xả ly và Bồ đề tâm còn có thể xuất hiện đúng lúc [để hóa giải các vấn đề này].

Dĩ nhiên, với những người tin tưởng luật nhân quả và tin vào vòng luân hồi chết và tái sinh, nhưng họ chỉ muốn làm điều tốt để có được những lợi lạc thế gian chứ không phải giải thoát rốt ráo, thì họ sẽ không cần phải phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm. Tuy nhiên, với những hành giả tìm kiếm con đường giải thoát và con đường của chư Bồ Tát, phát khởi Bồ đề tâm là bước quan trọng đặc biệt cần chú tâm.

Với Bồ đề tâm, nhiều vấn đề liên quan đến thực hành có thể dễ dàng được giải quyết bởi Bồ đề tâm tự nó chứa đựng năng lực không thể nghĩ bàn để tích lũy công đức, tha thứ và tịnh hóa ác nghiệp v.v... Bởi vậy, Bồ đề tâm được xem là chìa khóa vạn năng không thể thiếu được để bước vào Phật giáo Đại thừa.

Có hai cấp độ của Bồ đề tâm: tương đối và tuyệt đối (rốt ráo). Điều mà chúng ta vừa thảo luận là Bồ đề tâm tương đối. Bồ đề tâm tuyệt đối (rốt ráo) là sự chứng ngộ tính Không, bản tính rốt ráo của vạn pháp. Bồ đề tâm tương đối và rốt ráo bao trùm tất cả giáo lý Đại thừa, và là tinh túy của Phật giáo Đại thừa. Không

có Bồ đề tâm, sẽ không thể thực hành Phật giáo Đại thừa. Đó là tầm quan trọng của Bồ đề tâm.

Bồ đề tâm chân chính của một vị Bồ Tát liên quan đến mong ước trao cho hữu tình chúng sinh bất cứ điều gì cần thiết một cách không ích kỷ và vô điều kiện, là việc đặc biệt khó làm trong những thời điểm khó khăn. Khi mọi thứ thuận lợi và cuộc đời thoải mái, sẽ không quá khó để phát khởi mong ước trong thiền định rằng: "Con phát nguyện đạt Phật quả để giải thoát mọi hữu tình chúng sinh. Vì mục đích này, con thiền định và rèn luyện tâm linh." Nhưng Bồ đề tâm được phát khởi trong điều kiện này thì chẳng ổn định. Chỉ nhờ vào việc lặp lại sự thực hành thì chúng ta mới có thể phát khởi Bồ đề tâm chân chính và vững chắc.

Bồ đề tâm cho chúng ta cơ hội bước đi trên con đường giải thoát. Về tinh túy, đó là sự nương tựa chân chính, rốt ráo. Dù chúng ta là ai và làm gì, chúng ta đều cần sự nương tựa. Vậy chúng ta cần nương tựa điều gì? Chúng ta đều biết rằng dựa dẫm vào tiền bạc, danh tiếng hay địa vị thì không đáng tin. Thế còn họ hàng, bạn bè hay đồng nghiệp? Họ hàng và bạn tốt có thể giúp chúng ta đối với một số vấn đề trong đời này, nhưng họ hoàn toàn bất lực khi phải giải quyết vấn đề về sinh và tử. Có một câu chuyện tương tự trong các

bản văn như sau: "Hai người, không biết bơi, đang bị chết đuối. [Người này] chẳng thể giúp người kia." Giống như vậy, họ hàng và bạn bè, là những người bình thường như chúng ta, vẫn còn chìm đắm trong vòng luân hồi bất tận. Làm sao họ có thể giúp chúng ta khi bản thân họ cũng không thể tự giúp? Vì thế, họ không phải là nơi nương tựa đáng tin cậy. Vậy thì nương tựa vào các tổ chức xã hội thì sao? Cũng không. Sự thật là, đối với việc phá vỡ vòng tròn chết và tái sinh và đạt giải thoát, không ai có thể giúp đỡ chúng ta. Chốn nương tựa duy nhất, đáng tin cậy, là con đường giác ngộ, và đặc biệt là nương dựa vào yếu tố then chốt, Bồ đề tâm.

Cuộc đời hạnh phúc mà bây giờ chúng ta đang có không phải là vĩnh cửu. Có thể sẽ có nhiều khổ đau trong tương lai. Một số người không thấy mục đích của việc chuẩn bị cho các đời tương lai bởi họ không cảm thấy nỗi đau buồn hiển hiện nào ngay lúc này. Tuy nhiên, lo lắng về sự an lành khi về già, họ sẽ làm mọi điều có thể để kiếm tiền thậm chí không quan tâm về nghiệp báo và sự trừng phạt. Điều này rất ngu xuẩn. Họ chẳng bao giờ nghĩ rằng họ vốn đã sinh ra làm người và dù cuộc đời này có khó khăn thế nào thì cũng không quá gần với những khổ đau tột cùng của chúng sinh trong ba cõi thấp. Nhưng đời sau, chúng ta sẽ sinh về

đâu? Chúng ta có được sinh làm người như bây giờ nữa không? Không ai biết được. Vì thế, việc chuẩn bị kỹ càng cho đời sau là một việc làm hợp lý. Vậy cần những gì để chuẩn bị kỹ càng? Đó chắc chắn không phải là của cải hay danh tiếng mà là sự thực hành tâm linh. Mặc dù thực hành theo Phật giáo Nguyên thủy có thể giải quyết các vấn đề cá nhân, nhưng lại không giúp ích người khác. Kết quả là, chúng ta cần nỗ lực để phát khởi Bồ đề tâm bởi đó là phương pháp duy nhất để giúp đỡ bản thân và chúng sinh muôn loài đạt giải thoát.

Trước đây, tôi chưa bao giờ nhấn mạnh vào các thực hành Kim Cương thừa chẳng hạn Đại Viên Mãn. Và cá nhân tôi cũng chẳng bao giờ mơ tưởng đến việc một ngày nào đó đạt chứng ngộ Đại Viên Mãn. Có phải bởi Đại Viên Mãn không đủ tối thượng? Không. Đại Viên Mãn và Đại Trung Đạo là những thực hành cao cấp của Kim Cương thừa. Nhưng căn cơ của tôi vẫn chưa đủ để lĩnh hội thứ gì đó sâu xa bởi sự xả ly và Bồ đề tâm vẫn chưa được phát triển trọn vẹn. Nó như thể ai đó bắt đầu vẽ một bức tranh tường, nhưng chẳng có đủ không gian. Dĩ nhiên, sẽ chẳng có bức tranh tường. Vì thế, bức tường cần phải được xây dựng trước để sau đó bức tranh được vẽ lên. Đây là hoàn cảnh hiện tại của tôi. Các thực hành như Đại Viên Mãn hay thiền định về khí mạch

bên trong là điều mà tôi cần học và làm chủ nhưng vẫn chưa được vậy. Lúc này, tôi chỉ có thể mong mỏi phát triển thành công sự xả ly và Bồ đề tâm. Các thực hành Kim Cương thừa khác, giống như Đại Viên Mãn, không phải là điều tôi đang tìm kiếm. Thực sự, tôi thậm chí sẽ không nghĩ về chúng bởi điều đó không giúp đỡ tôi. Mong ước duy nhất của tôi là củng cố các thực hành nền tảng, tức là sự xả ly và Bồ đề tâm. Rất nhiều trong các thực hành sơ khởi thông thường và siêu việt được phát triển và thực hành chỉ vì mục đích này.

Đây là trạng thái hiện tại của tôi. Vậy còn các bạn? Mục tiêu của các bạn là gì? Chỉ các bạn mới biết câu trả lời. Tôi nghĩ, là Phật tử, đặc biệt là một Phật tử đã nghiên cứu nhiều về giáo lý Đại thừa, mục tiêu không bao giờ là tiền bạc hay các thành tựu thế gian. Có lẽ, đối với nhiều người trong số các bạn, và cả tôi nữa, Đại Viên Mãn quá sâu xa để lĩnh hội ngay lúc này. Những người như chúng ta cần bắt đầu bằng sự xả ly và Bồ đề tâm, là thực hành nền tảng.

Vun bồi sự xả ly bắt đầu bằng bốn pháp tu sơ khởi phổ thông: quán chiếu về tính hiếm có và quý giá của thân người, lý vô thường của các hiện tượng, luật nhân quả không sai chệch và khổ đau của luân hồi. Khi đã hoàn thành các thực hành sơ khởi phổ thông một

cách viên mãn, sự xả ly sẽ tự nhiên sinh khởi. Về Bồ đề tâm tương đối, có hai giai đoạn, tức nguyện và hạnh. Thực hành Bồ đề tâm nguyện là vun bồi Tứ Vô Lượng Tâm - từ, bi, hỷ, xả - và nhờ đó, lòng bi mẫn không định kiến, vô biên dành cho hữu tình chúng sinh sẽ sinh khởi. Khi điều đó được phát triển, sự phát khởi Bồ đề tâm sẽ chỉ là điều sớm muộn. Chỉ khi thực hành tiến bộ theo trình tự, từng bước một, chúng ta mới có thể hy vọng thu được các kết quả.

Bên cạnh đó, mọi hành giả cần tự kiểm tra về mục tiêu được đặt ra. Mục tiêu sai lạc sẽ chẳng khác nào một sự thiếu sót to lớn nhất. Nếu trường hợp đó xảy ra thì thậm chí vào thời điểm này có thể ta vẫn chưa đủ tư cách của một người sơ cơ tu học Phật pháp . Nếu không sẵn lòng nỗ lực, ta sẽ mãi mãi không phải là Phật tử. Thực sự, mọi người đều có khả năng phát khởi Bồ đề tâm không ngụy tạo nếu nỗ lực thực sự có thể được đưa vào sự hành trì. Bồ đề tâm, như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giảng dạy, chính xác là thực hành dành cho mọi người, có lẽ là những người giống chúng ta, những người chưa cả khởi sự tu và không có Bồ đề tâm.

Những giáo lý mà tôi đã ban từ trước đến nay đều liên quan đến sự xả ly và Bồ đề tâm. Chắc chắn, tôi cũng có thể giảng dạy *Năm Đại Luận* hay vài thực hành

Kim Cương thừa cao cấp, nhưng chúng sẽ không hữu ích với phần lớn các bạn ở đây, ít nhất là trong thời gian này. Nó giống như một đầu bếp chỉ nên chế biến lượng thức ăn mà quan khách có thể dùng. Làm nhiều hơn số lượng có thể tiêu thụ sẽ là vô nghĩa. Và đây là lý do tại sao tôi chần chừ trong việc ban các giáo lý cao cấp.

Nhưng tại sao tôi cứ lặp đi lặp lại những thực hành nền tảng này? Tôi tin rằng, sự lặp lại này gây ấn tượng mạnh mẽ hơn và thu hút nhiều sự chú tâm hơn. Nếu tôi chỉ thỉnh thoảng nhắc đến những thực hành căn bản này, bạn có lẽ sẽ không nhớ hay chú ý về chúng. Có lẽ, vài người trong số các bạn đã chán sự lải nhải của tôi. Dù thế nào, sự xả ly và Bồ đề tâm sẽ luôn luôn là cốt lõi thực hành của chúng ta.

Cũng có những người thờ ơ với các điều căn bản nền tảng này; họ chạy tới chạy lui giữa Trung Hoa và Tây Tạng để thọ nhận quán đỉnh một cách không mệt mỏi mà trước đó thì chẳng hề biết ý nghĩa, điều kiện và yêu cầu tương ứng là gì, và rốt cuộc điều đó cuối cùng chẳng ảnh hưởng gì đến hành trình tìm kiếm giải thoát của họ. Vì thế, tôi hy vọng các bạn sẽ đều xem rằng sự phát khởi tâm xả ly và Bồ đề tâm sẽ trở thành mục tiêu của bạn và nghiêm túc không thực hành bất cứ pháp tu Kim Cương thừa nào cho tới khi mục tiêu đã đạt được.

Chỉ khi ấy bạn mới có thể xem xét đến những thực hành cao cấp, sâu xa hơn như Đại Trung Đạo, Kim Cương Thời Luân, Đại Thủ Ấn, Đại Viên Mãn v.v… Truyền thống Kim Cương thừa của Phật giáo Tây Tạng cung cấp nhiều sự lựa chọn về các pháp tu tối thắng, được miêu tả là vô số như lông Yak. Nhưng không phải ai cũng đủ phẩm tính để thực hành bất cứ pháp tu nào mà không phát triển sự xả ly và Bồ đề tâm như là nền tảng trước đó, và đây cần phải là sự thực hành quan trọng duy nhất với chúng ta hiện nay.

2. Thật sự thực hành với tâm thức thoát khỏi bám chấp và thoát khỏi các khái niệm tạo tác

Tâm thức "thoát khỏi bám chấp và thoát khỏi các khái niệm tạo tác" ở đây nghĩa là tính Không, bản tính rỗng rang của vạn pháp. Phần lớn các bạn có thể chưa chứng ngộ tính Không, nhưng không cần phải lo lắng. Khi bạn đã phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm, chứng ngộ tính Không có thể dễ dàng thành tựu hơn. Trái lại, cố gắng chứng ngộ tính Không mà trước đó không vun bồi sự xả ly và Bồ đề tâm thì sẽ giống như nấu cơm từ cát. Một ví dụ khác như sau: sẽ dễ dàng để thu hoạch hơn khi hạt giống được gieo trồng vào mùa xuân. Trong khi vào mùa đông, bởi thiếu những điều kiện cần thiết, hạt giống được gieo vào mùa này sẽ không thể thu hoạch

được dù các bạn nỗ lực thế nào. Điều đó nghĩa là, khi mọi điều kiện cần thiết được thiết lập và sẵn sàng để xảy ra, mọi thứ sẽ tự nhiên xảy đến như mong ước.

Tiêu chuẩn được đặt ra trong các bản văn liên quan đến việc thực hành thực sự, ví dụ như thực hành sáu Ba-la-mật, tức là trong khi thực hành những điều đó, ta vẫn chứng nghiệm ra được bản tính rỗng rang của mọi hiện tượng trong mọi thời mọi lúc. Ví dụ, khi phóng sinh, người ta cần nhận ra rằng người đang phóng sinh, chúng sinh được giải phóng và hành động phóng sinh đều không có tự-tính và vì thế là hư huyễn như giấc mộng. Tức là, các hành động được thực hiện đều thoát khỏi khái niệm về chủ thể, đối tượng và hành động. Điều này tạo thành phần thứ hai trong Ba Phương Pháp Tối Thắng.

Trước khi chứng ngộ tính Không, hoàn toàn giải phóng tâm thức khỏi các khái niệm là điều không thể. Vì thế, chúng ta chỉ có thể tạo ra một sự tiếp cận "bắt chước" với mọi hành động, điều tương đối gần nhưng không phải là sự thực. Ví dụ, sau khi chúng ta đã nghiên cứu các kỹ thuật phân tích của Trung Đạo, chúng ta có thể nhận thức trọn vẹn về tư tưởng rằng các hiện tượng tuy có hiển bày nhưng cùng lúc, lại không tồn tại cố hữu, như những giấc mộng. Tuy vậy, đây chỉ là sự

hiểu biết thuần lý thuyết, không phải sự chứng ngộ chân thật về tính Không. Hãy trở lại với ví dụ về việc phóng sinh. Vào thời điểm phóng sinh, hay ít nhất là vào thời điểm hồi hướng công đức sau khi hoàn thành Phật sự, chúng ta có thể áp dụng lý thuyết Trung Đạo để thấy rõ bản tính huyễn ảo của chủ thể, đối tượng và hành động, nhờ đó mô phỏng được sự thoát khỏi các khái niệm tạo tác cho tâm thức. Mặc dù đây không phải sự chứng ngộ chân thật, nó cũng khá gần và có thể được sử dụng để rèn luyện tâm thức lúc ban đầu.

Từ trước đến nay, chúng ta đã thảo luận về cách thức mô phỏng và cách thức chân thật của việc thực hành tâm thoát khỏi bám chấp và thoát khỏi các khái niệm tạo tác. Cách thức chân thật liên quan đến con đường của một vị Bồ Tát đã đạt đến sơ địa, thực hành sáu Ba-la-mật. Bởi Ngài đã chứng ngộ bản tính hư huyễn của mọi hiện tượng, chẳng có bám chấp vào bất cứ thực hành nào trong sáu Ba-la-mật. Nhưng những người chưa chứng ngộ tính Không chỉ có thể bắt chước điều đó. Nếu họ không hiểu được các quan điểm của Trung Đạo, điều này thậm chí cũng không thể thực hành. Nhưng nếu không thể [thực chứng qua] bất kỳ cách thức nào, thì từ quan điểm nào mà người ta có thể

tiếp cận ý tưởng về một tâm thức thoát khỏi bám chấp và các khái niệm tạo tác?

Đối với những người không thể thực hành được theo kiểu nào, Đức Phật cũng đã có chỉ ra một cách. Theo các kinh văn, khi thực hành thiện hạnh, nếu không thể có được một tâm thức thoát khỏi các khái niệm tạo tác và sự bám chấp, ít nhất hãy cố gắng chân thành và tỉnh thức. "Tỉnh thức" nghĩa là không chỉ thân thể làm thiện hạnh mà tâm thức cũng khởi lên một mong ước đúng đắn, quán tưởng cẩn thận và rồi hồi hướng công đức. Đây là cấp độ thấp nhất mà người ta có thể đạt tới trong bất cứ thực hành nào. Nếu thân thể làm thiện nhưng tâm thức lang thang, thiện hạnh được vun bồi sẽ trở nên giả tạo và không đem lại lợi lạc. Chúng ta cần chú ý đến điều này.

Để giải thoát khỏi khổ đau của luân hồi thì dù khó khăn đến đâu, ta cũng cần đạt chứng ngộ về tính Không, bản tính chân thật của mọi hiện tượng. Ta cần vượt qua rào cản tạm thời này, nên xả ly và Bồ đề tâm là hai điều đầu tiên, trước khi ta có thể tiến xa hơn trên con đường giải thoát. Khi hai điều này được phát khởi trọn vẹn, chứng ngộ tính Không sẽ xảy đến tiếp theo sau. Không có sự chứng ngộ này, giải thoát sẽ vẫn nằm ngoài tầm tay dù cho sự xả ly và Bồ đề tâm đã hoàn

toàn khởi lên. Chẳng có cách nào khác. Vì thế, một cách rốt ráo, chúng ta cần chứng ngộ rằng mọi hiện tượng đều là tính Không.

Trước khi đạt được sự chứng ngộ này, cách thức để thực hành với tâm thức thoát khỏi bám chấp và các khái niệm tạo tác là phải tiến hành mọi pháp tu với sự chí thành, toàn tâm toàn ý với sự xác quyết về sự xả ly và Bồ đề tâm. Mặc dù đôi lúc, sẽ vẫn có những khó khăn trong việc thực sự giải thoát tâm thức khỏi các khái niệm và sự bám chấp, nhưng miễn là sự xả ly và Bồ đề tâm đã được thiết lập vững chắc thì bản tính chân thật của các hiện tượng sẽ hoàn toàn hiển bày theo thời gian. Điều này là bởi mối quan hệ giữa Bồ đề tâm và sự chứng ngộ tính Không là một sự tương tức, phụ thuộc lẫn nhau. Nói cách khác, sự xả ly và Bồ đề tâm sẽ khởi lên một cách tự nhiên khi ta chứng ngộ tính Không; và tính Không sẽ được chứng ngộ một cách tương đối dễ dàng khi sự xả ly và Bồ đề tâm đã được phát khởi.

3. Hồi hướng

Hồi hướng nghĩa là gì? Ví dụ, có mười người và chỉ một người trong số họ có đồ ăn. Người sở hữu đồ ăn có thể giữ nó cho riêng mình. Thay vào đó, vì lòng bi mẫn, thức ăn được chia sẻ với chín người còn lại. Sự hồi hướng tương tự như việc chia sẻ này. Hạt giống tốt

được gieo trồng bởi những thiện hạnh mà người ta tiến hành sẽ tạo ra kết quả thiện lành. Những hành giả Đại thừa, không sẵn lòng tận hưởng thiện nghiệp do họ tạo ra một mình, sẽ trao kết quả cho mọi hữu tình chúng sinh để cùng chia sẻ. Đây là điều mà hồi hướng ám chỉ.

Có hai kiểu hồi hướng: độc và không độc (thanh tịnh). "Hồi hướng độc" nghĩa là hồi hướng với sự bám víu. *Bát-nhã Ba-la-mật-đa Kinh* nói rằng những hạt giống tốt được trồng với sự bám chấp giống như thức ăn độc. Ban đầu thì nó cũng ngon, nhưng sẽ gây ra nhiều đau đớn khi chất độc phát tác. Tương tự, hạt giống tốt được gieo trồng không bởi những hành động với tâm thoát khỏi sự bám víu, như đã giải thích ở trên, có lẽ tạo ra vài lợi lạc tạm thời, nhưng nhiều khổ đau sẽ nảy sinh và giải thoát là không thể bởi những hành động như vậy được xem là hiện tượng nhiễm ô.

Sự "hồi hướng không độc" (hồi hướng thanh tịnh) liên quan đến việc hồi hướng thoát khỏi sự bám chấp và các khái niệm tạo tác, tức là hồi hướng trong trạng thái chứng ngộ rằng bản tính chân thật của mọi hiện tượng là tính Không. Hồi hướng không độc được chia thành hai loại: chân chính và có thể so sánh. Hồi hướng không độc chân chính liên quan đến sự hồi hướng của chư Bồ Tát, những vị đã đạt đến địa thứ

nhất hay cao hơn, trong trạng thái định vô niệm. Sự hồi hướng như vậy vượt khỏi khả năng của người thường, những vị mà căn cơ chỉ phù hợp với sự hồi hướng không độc nhưng có thể so sánh. Kiểu hồi hướng này không phải là sử dụng lô-gíc của Trung Đạo để nhận thấy bản tính rỗng rang của mọi hiện tượng mà là sự quán tưởng như được miêu tả trong *Nghi Thức Sám Hối Ba Mươi Lăm Vị Phật*. Người ta cần thành tâm quán tưởng như sau: "Chư Phật và Bồ Tát khắp các thời và mười phương hồi hướng công đức thế nào, con xin hồi hướng như vậy." Cách thức này được gọi là hồi hướng không độc nhưng có thể so sánh được.

Nhiều kinh văn cũng đề cập rằng, mặc dù kiểu có thể so sánh được không phải là sự hồi hướng không độc (hồi hướng thanh tịnh) chân chính, nhưng nó vẫn có thể được sử dụng như một sự thay thế. Ví dụ, làm sao chúng ta hồi hướng công đức tích lũy được từ việc phóng sinh? Chúng ta cần thành tâm phát nguyện rằng: "Chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai hồi hướng công đức thế nào, con xin hồi hướng như vậy." Đây là kiểu hồi hướng không độc (hồi hướng thanh tịnh). Một cách tự nhiên, chúng ta cũng có thể trì tụng *Phổ Hiền Hạnh Nguyện Vương* bởi bản văn này chứa đựng nhiều sự hồi hướng cát tường. Nếu không biết cách hay không có

thời gian trì tụng cả bản văn, chúng ta có thể chỉ trì tụng tám dòng, tức hai đoạn từ "Như Đức Văn Thù và Phổ Hiền đã hồi hướng công đức" đến "Con xin hồi hướng tất cả gốc rễ của thiện hạnh để hoàn thành những công hạnh như của Đức Phổ Hiền."Tổ Long Thọ từng nói : "Hai đoạn này đại diện cho tinh túy của Phổ Hiền Hạnh Nguyện Vương." Vì thế, trì tụng chỉ hai đoạn này thì giống như tụng cả bản văn. Điều này dễ thực hiện và đồng thời không ô nhiễm bởi các lỗi lầm và được xem là giống với sự hồi hướng chân chính, thanh tịnh không độc hại.

Sau khi tiến hành bất cứ thiện hạnh nào, sự hồi hướng cần phải được thực hiện một cách thích hợp bởi thiện nghiệp từ đó có thể bị phá hủy trước khi chín muồi. Trong hoàn cảnh nào mà thiện hạnh bị phá hủy?

- Căm ghét: Trong Phật giáo Đại thừa, căm ghét hay giận dữ là sự ô nhiễm tệ hại nhất. Một khi được sinh ra, sự căm ghét có thể lập tức phá hủy mọi thiện hạnh được tích tập trong hơn một trăm kiếp.
- Khoe khoang về công đức của bản thân: Ví dụ, thiện nghiệp có thể bị phá hủy khi một người, sau khi trì tụng tâm chú Văn Thù Sư Lợi một trăm triệu lần, đi kể với người khác về công đức lớn

lao mà người ấy đã tích lũy và khoe khoang về những kỹ năng thiền định với niềm tự hào.

- Hối hận về thiện hạnh: Ví dụ, một người đã phóng sinh một cách đúng đắn nhưng sau đó lại hối hận, nghĩ rằng: "Điều đó làm lãng phí tiền bạc. Đáng lẽ tôi không nên làm vậy." Sự hối hận này lập tức phá hủy thiện nghiệp có được từ tất cả hành động phóng sinh trước đó.
- Sự hồi hướng công đức ngược: Sự hồi hướng liên quan đến việc ai đó hồi hướng theo kiểu sau đây sau khi hoàn thành một thiện hạnh: "Nguyện cầu gốc rễ của thiện hạnh này cho phép con đủ năng lực để tiêu diệt kẻ thù của con." Sự hồi hướng bị đảo ngược khi nó bị vấy bẩn bởi tham, sân hay si. Mặc dù mong ước xấu xa có thể trở thành thật, bởi sức mạnh của sự hồi hướng, nhưng không một chút thiện nghiệp nào được sinh ra từ những hành động thiện lành mà ta đã thực hành.

Nếu chúng ta không hồi hướng một cách thích hợp và đúng lúc, trong những hoàn cảnh được nhắc đến ở trên, mọi gốc rễ của thiện hạnh, dù nhiều bao nhiêu hay lớn lao thế nào, cũng sẽ lập tức bị phá hủy. Trong tất cả những nhân tố có thể phá hủy thiện

nghiệp, hận thù là thứ có thể khởi lên dễ nhất. Khi ấy, nó có thể phá hủy vô số thiện nghiệp. Với kẻ phàm phu, điều ấy thật tồi tệ. Vì thế, hồi hướng phải được thực hiện ngay sau khi hoàn thành mỗi thiện hạnh.

Có phải là thiện nghiệp sẽ không bao giờ bị phá hủy sau khi sự hồi hướng thích hợp được dâng lên? Thông thường, với sự hồi hướng thích hợp, đặc biệt là vì sự giác ngộ của mọi hữu tình chúng sinh, nghiệp từ những thiện hạnh không thể bị phá hủy. Điều này giống như việc lưu trữ các dữ liệu trong máy tính. Sau khi được lưu lại, chúng thường sẽ không bị mất.

Bên cạnh đó, hồi hướng cần tương ứng với động cơ. Nếu động cơ của chúng ta là vun bồi thiện hạnh vì lợi lạc của mọi hữu tình chúng sinh thì sự hồi hướng cũng phải là như vậy. Hai điều này không nên thiếu sự nhất quán. Sẽ chẳng nghĩa lý gì nếu đầu tiên phát khởi Bồ đề tâm rồi sau đó hồi hướng công đức vì lợi lạc của riêng mình. Theo các quan điểm của Đại thừa, chúng ta không hồi hướng công đức để nhận sự gia trì thế gian trong đời này – sức khỏe hay sự thịnh vượng của bản thân – cũng không phải vì trạng thái [tu chứng] của hàng Thanh Văn hay Duyên Giác Phật, mà phải là giác ngộ hay Phật quả, tối thắng nhất trong mọi sự hồi hướng. Khi hồi hướng như vậy, hạt giống của thiện

hạnh sẽ không bao giờ bị hư hỏng; kết quả sinh ra từ đó, dù [có mất thời gian để] dần dần chín muồi, cũng sẽ không bao giờ kết thúc. Bởi công đức đã được hồi hướng vì sự thành tựu giác ngộ, công đức ấy sẽ không biến mất trước đó.

Sự khác biệt giữa hồi hướng và phát nguyện là gì? Trên tiền đề là một thiện hạnh dẫn đến thiện nghiệp, chẳng hạn phóng sinh, đã được thực hiện, một giới nguyện đầy sự mong mỏi được phát khởi ngay sau hành động này là sự hồi hướng. Khi giới nguyện hay ước nguyện được thực hiện mà không có tiền đề này, nó chỉ là sự mong mỏi thông thường. Ví dụ, khi thấy một bức tượng Phật hay bảo tháp xá lợi, người ta cầu nguyện rằng: "Nguyện con trong tất cả các đời tương lai..." Đây không phải là sự hồi hướng mà là phát nguyện. Điểm khác biệt nằm ở chỗ, liệu bất cứ hành động thiện lành nào đã được thực hành và qua đó các thiện nghiệp đã được tích lũy, có trở thành đối tượng của sự hồi hướng hay không.

Bây giờ có vài điểm cần phải được nhấn mạnh. Trước hết, là hành giả Đại thừa, khi phát nguyện hay hồi hướng, chúng ta cần bắt đầu như sau: "Trong nhiều đời từ nay cho đến khi giác ngộ, nguyện con không bao giờ làm hại mạng sống hay thậm chí là chỉ một sợi tóc của

một chúng sinh khác, dù cho phải đánh đổi thân thể hay mạng sống của con." Một cách tự nhiên, chúng ta phải giữ lời hứa cho tốt. Đôi lúc, nếu không thể giữ lời hứa trọn vẹn, ít nhất chúng ta cần hứa như sau: "Trong nhiều đời từ nay cho đến khi giác ngộ, nguyện con không bao giờ cố ý làm hại mạng sống của chúng sinh khác, dù cho phải đánh đổi thân thể hay mạng sống của con." Không thể làm điều này, bất cứ buổi nói chuyện nào về thực hành Đại thừa cũng trở nên vô nghĩa. Hơn thế nữa, chúng ta cần khuyến khích bản thân bằng mọi giá càng nhanh càng tốt phải hứa nguyện không làm hại hữu tình chúng sinh và bằng mọi giá phải tuân thủ lời hứa đó; điều này cần trở thành mục tiêu của sự hành trì của chúng ta hiện nay.

Thứ hai, theo các Kinh điển, khi hồi hướng, dù thiện nghiệp lớn lao hay bình thường thế nào, chúng ta không bao giờ nên phát những hứa nguyện của chư thiên và loài người hay của hàngThanh Văn: "Nguyện cho con, nhờ gốc rễ của thiện hạnh này, đạt được trạng thái của một vị Chuyển Luân Thánh Vương (Chakravarti), hay có được sức khỏe, trường thọ v.v…" Thay vào đó, nguyện hồi hướng phải là: "Nhờ gốc rễ của thiện hạnh này, nguyện cầu con trở thành chốn nương tựa của mọi hữu tình chúng sinh, là đấng giải thoát chúng sinh khỏi luân

hồi.” Hồi hướng với sự xác quyết như vậy là sự hồi hướng của Bồ Tát.

Một phép so sánh khác về hồi hướng là về một người không muốn giữ thực phẩm cho riêng mình mà muốn chia sẻ chúng với người khác. Điều này có phải là thiện nghiệp bị suy giảm sau khi hồi hướng, giống như người ta chỉ giữ lại một đô-la sau khi chia sẻ mười đô-la với chín người kia? Gốc rễ của thiện hạnh không giống như vậy. Càng hồi hướng, nó càng phát triển; càng giữ cho riêng mình, nó càng có khả năng suy giảm. Khía cạnh này đối lập với các vấn đề thế gian. Vì thế, đừng bao giờ quên hồi hướng.

Để hồi hướng một cách đơn giản, chúng ta có thể trì tụng hai đoạn trong *Phổ Hiền Hạnh Nguyện Vương*. Hoặc, chúng ta có thể chọn những lời hồi hướng dài hơn để hồi hướng tỉ mỉ hơn. Ví dụ, chương cuối cùng của *Nhập Bồ Tát Hạnh* (Bodhisattvacharyavatara) là về hồi hướng. Nội dung của bản văn này là về sự hồi hướng của chư Bồ Tát. Chắc chắn trong một số hoàn cảnh, đó cũng là một lựa chọn tốt.

Một điểm cần lưu ý là việc lời phát nguyện hay lời hồi hướng có sức mạnh gia trì hay không phụ thuộc nhiều vào tác giả [tức người lập nguyện và hồi hướng]. Người thường như chúng ta có thể viết được những lời

hồi hướng hay không? Nếu động cơ là thanh tịnh, sự thanh tịnh của tâm thức có thể tạo ra năng lực nhất định, nhưng không có sức mạnh trao truyền sự gia trì cho lời phát nguyện mà chúng ta viết ra. Sẽ không dẫn đến lợi lạc nào khi trì tụng các lời phát nguyện kiểu này một nghìn hay mười nghìn lần. Vì thế, tác giả của lời hồi hướng tốt nhất phải là một vị Bồ Tát đã đạt đến sơ địa hay cao hơn, hoặc ít nhất là một hành giả của con đường chuẩn bị (tư lương đạo), là những vị đạt được chứng ngộ cao. Chỉ những ngôn từ của chư vị mới có sức mạnh gia trì. Giống như vậy, chỉ lời hồi hướng và phát nguyện từ chư vị mới nên được sử dụng trong công phu thực hành của chúng ta.

Tôn giả Longchenpa nói rằng mọi thiện hạnh, dù lớn hay nhỏ, cần được thực hiện với cấu trúc của Ba Phương Pháp Tối Thắng. Nếu vậy, bất cứ hành động nào được thực hiện cũng đều dẫn đến con đường giải thoát. Nếu không, thiện hạnh sẽ xa rời con đường giải thoát, dù có lớn lao hay đẹp đẽ thế nào. Đó là tầm quan trọng của Ba Phương Pháp Tối Thắng.

Đối với phần lớn chúng ta, thật khó khăn khi thực sự hành trì với tâm thoát khỏi bám chấp và các khái niệm tạo tác, nhưng đôi lúc, chúng ta có thể thực hành theo kiểu bắt chước như một sự thay thế. Để thực

sự phát khởi động cơ và hồi hướng như được miêu tả trong Ba Phương Pháp Tối Thắng, chúng ta trước hết cần thực hành đến khi đạt được một mức độ nhất định. Giống như một vận động viên cần rèn luyện từ sớm để đạt được sự trình diễn xuất sắc, mong mỏi thọ nhận giới luật vĩ đại của một vị Bồ Tát đòi hỏi sự hành trì lớn lao ngay từ đầu. Không có cách nào để một mong ước với tầm vóc như vậy có thể khởi lên tự nhiên mà không có sự hành trì miên mật trước đó. Tôi hy vọng mỗi hành giả không chỉ hiểu được tầm quan trọng mà còn nỗ lực thực hành Ba Phương Pháp Tối Thắng, với sự nhấn mạnh đặc biệt về việc phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm. Không cần thiết phải lao vào các thực hành khác khi mà nền tảng vững chắc chưa được thiết lập.

VỀ NHÂN VÀ QUẢ

Sau đây là một thảo luận ngắn gọn về bản chất, những khác biệt, sự phân loại và những nghi vấn liên quan đến nhân quả.

Nhân quả là gì? Ví dụ, nếu một người phạm tội trộm cắp, về mặt thân, khẩu và ý của người đó, nguyên nhân là gì? Từ "***karma***" [nghiệp], mà chúng ta thường dùng trong buổi nói chuyện, có cùng ý nghĩa với từ "nguyên nhân" ở đây. Một tên trộm dùng tay để lấy thứ gì đó và nhét vào túi. Hành động này có phải là nguyên nhân? Khi ai đó nghĩ rằng: "Tôi sẽ trộm thứ này." Liệu ý nghĩ này có phải nguyên nhân? Trong trường hợp của việc trộm cắp, liệu hành động của đôi tay nên được hiểu là nguyên nhân hay là ý nghĩ?

Trường phái *Nhất thiết hữu bộ Sarvastivada*[9] và Duy Thức có nhiều quan điểm khác nhau liên quan đến việc diễn giải nhân quả, nhưng các quan điểm của Duy Thức thì dễ hiểu hơn trong bối cảnh của Chân Lý Tương

[9] Trường phái thảo luận về sự tồn tại của mọi thứ, khẳng định tính chân thực của mọi hiện tượng.

Đối. Duy Thức Tông cho rằng mọi người đều có một sự liên tục của tâm thức từ vô thủy cho đến khi đạt giác ngộ. Sự liên tục của tâm thức này đôi lúc có năm thức gồm mắt, tai, mũi, lưỡi và thân thể, nhưng đôi lúc thì không. Dù nó hiển bày ra sao thì có một sự tồn tại vĩnh viễn được gọi là A-lại-da thức luôn hiện hữu vào mọi lúc. Bất cứ khi nào nghiệp được thực hiện, một hạt giống nghiệp sẽ được gieo trong A-lại-da thức.

Có một ví dụ về điều này. Khi mực bị đổ lên tuyết, tuyết sẽ biến thành màu của loại mực đó. Sau khi tuyết tan, màu sắc vẫn có thể thấy trên mặt đất. Tương tự, nếu nghiệp sinh ra từ những lỗi lầm, dấu ấn nghiệp sẽ vẫn in hằn trên A-lại-da thức sau khi lỗi lầm đã biến mất. Nghiệp (hay nguyên nhân) sở hữu một khả năng độc đáo. Mặc dù mắt trần tục của chúng ta không thể thấy được cách hạt gạo nảy mầm, nhưng tự trong chúng vẫn có khả năng nảy mầm được như vậy. Giống như thế, khi hạt giống nghiệp được gieo trồng trong A-lại-da thức, nó sẽ tạo ra kết quả khi tất cả mọi điều kiện (duyên) đúng đắn tụ hội. Kết quả này cũng được gọi là ảnh hưởng của nghiệp. Và năng lực đặc biệt này của A-lại-da thức – tạo ra kết quả của nghiệp – là bản tính cố hữu của nguyên nhân.

Sau khi một người giết một chúng sinh hay trộm cắp thứ gì đó, hạt giống nghiệp của hành động này sẽ duy trì trong A-lại-da thức của anh ta. Tuy nhiên, khi nào nó nảy mầm là điều không chắc chắn. Các bản văn thường sử dụng hình ảnh về việc thu hoạch mùa màng để miêu tả thời điểm của các ảnh hưởng của nghiệp (sự trổ quả). Có nhiều loại hạt giống và rau cỏ khác nhau và khoảng thời gian cho chúng sinh trưởng cũng khác nhau. Một số có thể chỉ từ một đến hai tháng, số khác cần năm hay sáu tháng hoặc thậm chí lâu hơn. Những loại hạt giống, vị trí địa lý và khí hậu đều là những nhân tố góp phần vào sự khác biệt này.

Giống như vậy, các kinh văn cũng nói rằng, sự chín muồi của nguyên nhân xảy đến theo bốn cách thức. Đầu tiên là nó chín muồi trong cùng một đời. Ví dụ, nghiệp phạm phải vào thời trẻ và ảnh hưởng (quả) xảy đến vào thời trung niên hay khi về già. Đôi khi, nghiệp chín muồi thậm chí còn nhanh hơn và tác động có thể thấy lập tức. Lý do là bởi có những điều kiện nhất định thúc đẩy sự hiển bày của kết quả. Sự chín muồi nhanh chóng như vậy liên quan đến đối tượng và động cơ của hành động. Có nhiều nguyên nhân như vậy được kể trong *Kinh Bách Nghiệp (Karmasakata)*. Ví dụ, chư Tăng và những người bình thường là hai đối tượng hoàn toàn khác nhau. Nếu

là trường hợp nghiêm trọng, chẳng hạn trộm cắp hay nói xấu Tăng già, quả báo có thể đến ngay lập tức hoặc sẽ báo ứng ngay trong chính đời này. Nếu ta phạm phải một hành động tương tự với người bình thường, thì ta chắc chắn sẽ chịu quả báo nhưng không nhất thiết phải ngay lập tức hay ngay trong đời này. Các kết quả khác nhau khởi lên từ sự khác biệt giữa hai đối tượng. Một điều kiện khác nữa là sự khác biệt về động cơ. Nếu ý định giết hại rất mạnh mẽ hoặc được suy tính trong thời gian dài, quả báo sẽ đến nhanh chóng, trong khi tác động có thể không lập tức hiển hiện nếu động cơ giết hại không dữ dội đến vậy.

Có ba loại chín muồi (trổ quả) khác không dẫn đến việc nghiệp báo hiển bày nhanh chóng. Đầu tiên là chín muồi trong đời sau. Ví dụ, kết quả của việc phạm phải một tội ác lớn, chẳng hạn năm tội vô gián, hay một thiện hạnh vĩ đại, chắc chắn sẽ hiển bày trong đời sau. Thứ hai, kết quả chắc chắn sẽ hiển bày nhưng thời gian thì chưa chắc chắn; nó có thể cần ba hay bốn đời hoặc thậm chí còn lâu hơn. Thứ ba, có thể có hoặc không có bất cứ kết quả nào. Nguyên nhân của sự không chắc chắn về nghiệp quả không sai chệch này có thể là gì? Khi nguyên nhân (hay nghiệp) yếu gặp phải một cách đối trị mạnh mẽ, nhân quả có thể bị phá vỡ.

Ba loại trổ quả đầu tiên này của nghiệp, là sự chín muồi trong đời này hoặc đời sau, hoặc sự không chắc chắn về thời gian trổ quả, thì đây là nghiệp không thể thay đổi (bất biến). Loại thứ tư, với một kết quả không chắc chắn rõ ràng, là nghiệp biến đổi (có thể thay đổi).

Về sức mạnh của bốn loại nghiệp này, chỉ Đức Phật toàn tri mới biết. Những kẻ phàm phu hay hành giả ngoại đạo sở hữu sức mạnh huyền bí và thậm chí chư A La Hán cũng không biết sự vận hành phức tạp [của các nghiệp này] một cách tỉ mỉ. Trong thời kỳ [tại thế] của Đức Phật, có nhiều hành giả ngoại đạo ở Ấn Độ, với một khả năng thấu thị đã nhìn thấy những người hiền lương suốt đời lại tái sinh trong cõi địa ngục, ngạ quỷ hay súc sinh. Họ sinh nghi ngờ: "Nếu nhân và quả là không thể sai chệch, thì tại sao những con người thiện lành này lại có kết thúc như vậy?" Vì thế, họ xem tư tưởng về nhân quả là điều hoàn toàn vô nghĩa.

Làm sao một người đã thực hành thiện hạnh trọn đời lại có thể tái sinh về các đọa xứ? Mặc dù người đó có thể làm thiện trong suốt đời này, nhưng chúng ta không biết chút gì về các đời quá khứ của người đó. Có thể, anh ta thiện lành trong đời này cũng như hai đời trước, nhưng có thể không phải vậy nếu chúng ta đi ngược trở lại thêm [vài đời] nữa. Một số ác nghiệp có thể phạm

phải từ rất nhiều đời trước. Từ quan điểm của ba loại nghiệp không thể thay đổi, thiện nghiệp mà người ta tạo ra trong đời này chưa chín muồi trong đời hiện tại hoặc đời sau mà trong đời nào đó trong tương lai chưa thể biết được. Tức là, các nghiệp này không trổ quả cho tới hàng trăm hay hàng nghìn năm sau.

Trong vô số các đời quá khứ, liệu chúng ta đã từng phạm phải các loại nghiệp không thể thay đổi này chưa? Câu trả lời là có. Vì thế, chúng ta có thể rất thiện lành trong đời này, quả báo vẫn sẽ chờ đợi chúng ta nếu chúng ta không thể tịnh hóa mọi ác nghiệp trong quá khứ. Khi loại nghiệp này chín muồi, không thể nào tránh khỏi việc chịu đựng những tác động của nó dù chỉ là tạm thời. Điều này có phải là thiện nghiệp mà chúng ta tích lũy trong đời này sẽ bị lãng phí chăng? Chắc chắn là không. Chúng cũng sẽ trổ quả riêng. Tuy nhiên, nếu thiện nghiệp không đủ mạnh mẽ và chín muồi một cách chậm rãi, có thể chúng ta phải đau khổ trước rồi mới được tận hưởng sự đền đáp.

Rõ ràng, thậm chí những hành giả ngoại đạo với vài chứng ngộ tâm linh có thể vẫn nhầm lẫn về sự vận hành của nhân và quả, chứ đừng nói đến những người không có tri kiến hay sự hiểu biết đúng đắn. Sự phức tạp của nhân và quả và cách thức nó vận hành qua quá

khứ, hiện tại và tương lai thì chỉ Đức Phật mới hiểu được các mối quan hệ nhân quả một cách trọn vẹn. Người khác chỉ thấy được những phần khác nhau của chu trình này. Những hành giả ngoại đạo thường uyên bác; một số thậm chí có thể đạt được một sự thấu thị nhất định về các vấn đề thế gian. Tuy nhiên, họ đã đi thẳng đến kết luận chỉ dựa trên điều mà họ thấy – những người thiện lành tái sinh trong các cõi thấp – và từ đó, kết luận được rút ra rằng nhân và quả không tồn tại. Sau đó, những cuốn sách được viết và các lý thuyết được phát triển dựa trên kết luận này, dần dần hình thành một nhánh tu sau khi đã thu hút đủ tín đồ. Đó là cách mà chủ nghĩa hư vô được hình thành.

Còn chủ nghĩa vĩnh cửu đã xuất hiện ra sao? Có vài người cho dù có sở hữu vài sức mạnh siêu nhiên nhưng sự thấu thị của họ không thể vượt quá một khoản thời gian nhất định. Nhờ thần lực này, họ nhận thấy rằng họ từng sinh ra trong cõi Sắc giới[10]. Khi họ là chư thiên, Phạm Thiên và Đế Thích cũng tồn tại. Bởi họ đã chết và rời khỏi cõi giới đó, nhưng khi họ nhìn lại thì thấy Phạm Thiên và Đế Thích vẫn ở đó. Họ cố gắng nhìn xem khi nào những vị trời này sinh ra và khi nào họ sẽ chết. Họ nhìn thấy hàng nghìn, thậm chí hàng vạn năm

[10] Một trong ba cõi giới – Dục giới, Sắc giới và Vô Sắc giới.

sau và thấy rằng chư thiên vẫn sống. Khi ấy họ kết luận rằng Phạm Thiên và Đế Thích không bao giờ chết. Họ nhìn ngược về hàng vạn hay vài triệu năm, nhưng không thể thấy được ngày mà chư thiên chào đời. Sau đó, họ kết luận rằng chỉ những chúng sinh dưới Phạm Thiên và Đế Thích mới chết, trong khi Phạm Thiên và Đế Thích là bất diệt. Họ kết hợp những quan điểm này vào các cuốn sách, thu thập tín đồ và thành lập giáo phái. Đó là cách mà các quan điểm của chủ nghĩa hư vô và vĩnh cửu đã hình thành.

Trong thế giới hiện đại, người ta cũng có những câu hỏi tương tự. Có những người chưa bao giờ trộm cắp thứ gì, chưa từng giết hại hay làm tổn thương ai; thay vào đó, họ giữ gìn giới luật và thực hành thiện hạnh. Tuy nhiên, họ thường thiếu may mắn hơn người khác về nhiều mặt. Những trường hợp như vậy thường khiến mọi người băn khoăn: "Nếu nghiệp là chân thật, tại sao người tốt lại gặp phải điều xấu?" Những hành giả cư sĩ không có kiến thức sâu sắc về nghiệp hay thấu hiểu trọn vẹn về *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận* có thể hỏi câu hỏi tương tự. Một số người thậm chí nói rằng: "Tôi đã tham dự nhiều lễ cầu nguyện và tụng đọc nhiều kinh văn. Tôi không đáng phải chịu căn bệnh này hay bất hạnh nào đó." Đây là quan điểm sai lầm. Sự thật là mọi

hành động thiện lành được làm đã được lưu lại trong A-lại-da thức. Do bởi những điều kiện liên quan chưa hội đủ mà nghiệp từ những hành động này chưa đem kết quả. Giống như một người nông dân gieo hạt giống vào mùa xuân và phải chờ năm hay sáu tháng mới có thể thu hoạch. Trong lúc này, anh ta chỉ là một người nông dân nghèo chẳng có gì ở nhà để ăn. Vài người có thể hỏi: "Anh đã vất vả cả ngày cày xới đất đai. Sao anh lại chẳng có gì để ăn?" Câu hỏi như vậy là vô nghĩa. Mọi người đều biết cần một khoảng thời gian chờ đợi từ khi gieo hạt đến lúc thu hoạch. Lý do tại sao bây giờ anh ta không có thức ăn là bởi anh ta không làm đất tốt từ năm ngoái để thu hoạch một vụ mùa bội thu vào năm nay. Sự chăm chỉ của anh ta năm nay sẽ không ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả theo bất cứ cách nào. Tương tự, tham dự các lễ cầu nguyện hay phóng sinh sẽ không ảnh hưởng trực tiếp đến cơn đau và bất hạnh mà chúng ta phải chịu đựng bây giờ bởi chúng là sự hiển bày của sự chín muồi của ác nghiệp quá khứ.

Một tình huống khác nữa là những người xấu ác dường như chẳng bị bệnh tật hay gặp phải điều xấu ác như vậy. Nhiều người trong số họ có cuộc đời tốt đẹp và thậm chí còn sống rất sung túc cho tới chết. Người ta sẽ lại hỏi rằng: "Nếu nhân và quả thực sự vận hành,

tại sao không có bất cứ quả báo nào sau tất cả những hành động xấu xa mà những người này đã làm? Dường như người xấu sống cuộc đời khỏe mạnh và hạnh phúc hơn người tốt. Chẳng phải điều này cho thấy rằng nhân quả không tồn tại sao?" Điều này thì cũng giống với ví dụ về việc trồng trọt.

Bây giờ hãy cùng nhau phân tích xem liệu khổ đau về vật lý và bất hạnh có phải khởi lên dựa trên nghiệp hay không.

Một số người không phải Phật tử nghĩ rằng nghiệp đưa đến sự xuất hiện của mọi hiện tượng. Việc một người có cuộc đời tốt đẹp, hay thậm chí họ có thể ăn sớm hay muộn ra sao, đã được quyết định trước và vì thế không thể thay đổi. Tuy nhiên, đây không phải là tri kiến Phật giáo.

Phật giáo cho rằng nguyên nhân đưa đến khổ đau vật lý và những bất hạnh gồm có nhiều nhân tố khác nhau. Có một số bệnh tật được xem là được gây ra bởi nghiệp, đều khởi nguồn từ đời quá khứ. Các căn bệnh như vậy không thể chữa được bằng thuốc thang, dù bao nhiêu tiền được chi trả. Các căn bệnh như vậy có thể là do bởi nghiệp. Nhưng nếu bạn bị cảm lạnh, đau đầu hay sốt, điều này rất có thể cũng liên quan đến nghiệp, nhưng không nhất thiết gây ra bởi nghiệp từ các đời quá

khứ. Vì vậy, nghiệp đôi khi chịu trách nhiệm trực tiếp cho một số việc nhất định, nhưng lúc khác thì không liên quan trực tiếp. Điểm chính yếu ở đây là, trong mọi vấn đề, Phật giáo luôn luôn phản đối cách tiếp cận nhị nguyên, khẳng định một điều trong khi phản bác điều khác. Điều này cũng áp dụng với cả nghiệp.

Mặt khác, nếu mọi thứ đã được định sẵn và không thể thay đổi như một số vị ngoại đạo tin tưởng, thì mục đích của việc thực hành tâm linh là gì? Nếu mọi thứ đã được định sẵn, thì thật vô nghĩa khi cố gắng thay đổi mọi thứ trong đời này – vậy nếu có một cuộc đời tốt đẹp, hãy tận hưởng vận may; còn nếu gặp phải cuộc đời đau đớn, hãy cứ chịu đựng. Vì vậy, nếu mọi thứ đã được định sẵn, thật vô nghĩa khi cho người nghèo thức ăn bởi đói đã là số mệnh của họ rồi. Bởi thế, thuyết định mệnh là không đúng.

Vẫn có một số người khác từ chối công nhận sự thực về nhân và quả. Điều này cũng là sai. Tốt nhất, chúng ta cần tiếp cận theo con đường trung đạo, hơn là đi về hai thái cực.

Trong bất cứ trường hợp nào, việc tìm hiểu xem liệu khổ đau hay hạnh phúc có liên quan đến nghiệp hay không đã vượt khỏi những giới hạn về nhận thức của chúng ta. Trong những hoàn cảnh thông thường,

những gì chúng ta làm, dù tốt hay xấu, chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến sự trổ quả của nghiệp báo trong tương lai nhưng lại không phải sự hiển bày của nghiệp ngay hiện tại. Tuy nhiên, một số ngoại lệ vẫn có thể xảy ra với những hoàn cảnh đặc biệt.

Một số người nghĩ rằng bởi sát sinh và trộm cắp là trái ngược với những niềm tin tôn giáo, nên họ từ bỏ những việc làm này. Sự thật là sát sinh và trộm cắp cần được từ bỏ bởi chúng đối nghịch với quy luật tự nhiên và vì thế sẽ đem đến sự trừng phạt không thể tránh được. Ví dụ, uống thuốc độc có trái với giáo lý Phật Đà hay không? Mặc dù Phật giáo cấm mọi người uống thuốc độc, lý do thực sự là vì chất độc tự nó là không thể ăn được. Nếu bạn khăng khăng dùng nó, bạn sẽ trúng độc và chịu đau đớn. Đây là kết quả của việc hành xử trái với quy luật tự nhiên. Một số loại chất độc phát tác ngay lập tức, một số khác cần vài tháng hay thậm chí nhiều năm. Điều này đúng với nghiệp báo. Mặc dù chúng ta không thể thấy được sự vận hành thực sự của nhân và quả, nhưng sự trổ quả cũng tuân theo nguyên tắc trên. Nếu người ta thấy rằng một người có sức khỏe tốt sau khi dùng chất độc, nhưng trước khi chất độc phát tác, họ cho rằng người đó không bị trúng độc. Điều này có nghĩa lý hay không? Thực sự, người ta

không nên đánh đồng việc không đau đớn với việc không bị trúng độc; đơn giản là vì vẫn chưa đến lúc chất độc phát tác. Tương tự, sát sinh và trộm cắp giống như chất độc gặm nhấm. Chúng chắc chắn sẽ phát tác, chỉ là vấn đề thời gian.

Có một ví dụ trong kinh văn như sau. Ngày xưa có một vị vua giết một vị A La Hán. Hôm sau, một cơn mưa ngọc báu trút xuống vùng đất của ông ta. Cơn mưa ngọc báu đó, trở nên quý giá hơn theo mỗi ngày, tiếp tục trong sáu ngày tiếp theo. Tuy nhiên, vào ngày thứ tám, bùn trút xuống một cách ghê gớm và chôn vùi tất cả dân chúng. Tại sao ngọc báu lại trút xuống vùng đất của vị vua sau khi ông ấy giết một A La Hán? Đó là bởi những hành động lớn lao ông ta đã làm trong các đời trước. Mặc dù giết A La Hán là một trọng tội, thiện nghiệp từ quá khứ chín muồi trước và vì thế, ông ta có được phước báu như vậy. Nhưng khi thiện nghiệp suy kiệt, những kết quả của nghiệp tiêu cực lập tức xuất hiện. Có phải Đấng Sáng Tạo sắp xếp trình tự các sự kiện như người ngoại đạo thường nghĩ? Không. Quy trình [của nghiệp] cũng giống như với mùa màng, [nghĩa là] việc thu hoạch phụ thuộc vào sự kết hợp đúng đắn của đất đai, khí hậu, ánh sáng và nhiều nhân tố khác. Đó không phải là nhân tạo mà là quy luật tự nhiên.

Nếu bạn muốn biết nhiều hơn về nghiệp, bạn có thể đọc chương bốn trong *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận*, có giải thích rõ ràng sự vận hành của nhân và quả. Không hiểu về nghiệp một cách chuẩn xác sẽ gây ra nhiều vấn đề dù đó là những người với sự thấu thị, chứ đừng nói là những kẻ ngu dốt bình phàm như chúng ta.

Loại nguyên nhân thứ tư là nghiệp có thể biến đổi. Sức mạnh của loại nghiệp này, dù là tốt hay xấu, thì cũng chỉ yếu ớt thôi, nên nó có thể không gây ra tác động nào khi gặp phải một điều kiện (duyên) đối trị. Để ác nghiệp có thể trở nên thay đổi được, chúng ta cần tạo ra những điều kiện đối trị này, ở đây tức sự hối hận. Theo *Đại thừa A-tì-đạt-ma tạp luận* (*Mahayanabhidharma-sangiti-shastra)*, cách thức để biến mọi nghiệp xấu đã phạm phải từ vô thủy thành nghiệp biến đổi, chính là sự hối hận và thệ nguyện sẽ không tái phạm nữa. Hối hận trước ác hạnh quá khứ và xác quyết sẽ không bao giờ lặp lại chúng nữa là hai yếu tố then chốt để biến nghiệp không thể thay đổi (nghiệp bất biến) thành nghiệp có thể thay đổi được (nghiệp biến đổi).

Ví dụ, một kẻ đồ tể giết hại động vật như là một sinh kế sau đó thay đổi và trở thành một Phật tử cư sĩ. Anh ta bày tỏ sự ăn năn lớn lao về việc sát sinh và phát nguyện sẽ không tái phạm nữa. Khi hai điều kiện này

được thỏa mãn, nghiệp từ việc sát sinh sẽ trở thành nghiệp biến đổi (có thể thay đổi được), và điều này có thể dẫn đến hoặc có thể không dẫn đến bất cứ nghiệp báo nào. Nếu sự thống hối còn sâu sắc hơn như thế, thì thậm chí có thể anh ta không phải chịu đựng bất cứ nghiệp báo nào.

Đối với tất cả những hành động sai lầm trong quá khứ mà chúng ta đã tiến hành nhưng không thể nhớ, chúng ta có thể quán chiếu như sau: "Mọi hành động sai lầm mà con đã phạm phải từ vô thủy, dù vô tình hay cố ý, đều là sai quấy Như thể chúng là chất độc mà con đã ăn, con cảm thấy nỗi lo sợ và sự hối tiếc to lớn nhất về những hành động của mình, và phát nguyện sẽ không tái phạm." Theo cách này, mọi ác nghiệp có thể chuyển thành nghiệp biến đổi. Không thể nào coi nhẹ tầm quan trọng của sự quyết tâm này. Ngược lại bất cứ nghiệp báo nào cũng đều có thể xảy ra nếu ta không thực hiện [sám hối và quyết tâm không tái phạm ác hạnh].

Mặc dù chúng ta đã không phạm phải việc sát sinh hay trộm cắp trong đời này và trở thành những hành giả Phật giáo, ta thường trì tụng thần chú, thiền định và phóng sinh các thú vật, những thiện hạnh này vẫn chỉ là việc làm của những người đang mê lầm. Khi sân hận mạnh mẽ khởi lên trong tâm, mọi thiện nghiệp

tích lũy từ bấy lâu sẽ tức thì bị phá hủy nếu công đức chưa được hồi hướng. Bên cạnh đó, gốc rễ của thiện hạnh của người bình thường là không ổn định – bây giờ tốt không có nghĩa là mãi mãi tốt. Nếu chúng ta có sức mạnh tiên tri, chúng ta sẽ có khả năng thấy được tất cả những nghiệp xấu tích tập trong A-lại-da thức. Không có sự ăn năn hối cải, quả báo chắc chắn sẽ xảy đến. Khi ấy, giống với tri kiến của những vị theo chủ nghĩa hư vô, [ta sẽ nghĩ rằng] nhân quả không tồn tại, rằng người ta có thể sống cuộc đời thiện lành nhưng vẫn bị rơi vào đọa xứ sau khi chết. Đây là một quan điểm nguy hiểm với người Phật tử chúng ta. Vì vậy, chúng ta cần ăn năn mọi nghiệp tiêu cực bởi tất cả những nghiệp ấy đều có thể được tịnh hóa nhờ sự sám hối đúng đắn.

Mặt khác, thiện hạnh cũng có khả năng biến thành nghiệp biến đổi. Vì thế, điều quan trọng với chúng ta là bảo vệ tất cả thiện nghiệp tốt nhất trong khả năng có thể. Có hai cách để làm vậy. Một là hồi hướng. Cách kia, tốt hơn, là thấu hiểu trọn vẹn về ý nghĩa của tính Không, tức là biết thiện nghiệp, giống như giấc mộng, cũng vốn là hư huyễn. Nếu chúng ta có thể quán chiếu theo cách này, thì dù sân hận khởi lên cũng không thể phá hủy gốc rễ của thiện hạnh. Bởi sân hận là lỗi lầm, là một cảm xúc phiền não bám rễ trong

sự tham luyến, nó không tương đồng với tri kiến cho rằng mọi hiện tượng đều là hư huyễn. Nhưng thiện hạnh mà chúng ta đã làm có liên quan trực tiếp đến việc chứng ngộ tri kiến đó. Bởi bất cứ điều gì đắm chìm trong tham luyến cũng đều thấp kém so với gốc rễ thiện hạnh được gieo trồng bằng trí tuệ, và sân hận không thể phá hủy gốc rễ thiện hạnh này. Nhưng nếu chúng ta chưa đạt được bất cứ sự chứng ngộ nào và cũng không hồi hướng công đức mà liên tục chìm đắm trong sân hận, thiện nghiệp sẽ bị phá hủy rất dễ dàng. Đối với những người bình thường, cách tốt nhất để bảo vệ thiện nghiệp là hồi hướng công đức.

Tóm lại, chúng ta cần làm mọi điều có thể để biến mọi ác nghiệp thành nghiệp biến đổi và mọi thiện nghiệp thành nghiệp bất biến.

Bốn loại nghiệp này rất quan trọng. Để biết nhân quả là gì, người ta cần biết cách phân biệt bốn điều này và phải vô cùng thông suốt về chúng. Sự hiểu biết này là điều quan trọng đối với việc hành trì của chúng ta.

Làm sao khẳng định được sự tồn tại của nhân quả? Đức Phật từng nói rằng không dễ dàng với người bình thường để chứng minh sự tồn tại của nhân và quả, nhưng cũng không phải là không thể làm được. Phật giáo có giáo lý về duyên sinh khởi (phụ thuộc duyên

khởi) của các hiện tượng hay pháp hữu vi. Duyên sinh khởi (phụ thuộc duyên khởi) này là gì? Đó có nghĩa là nhân tạo ra quả. Mọi hiện tượng đều là sự hóa hiện của duyên sinh khởi, là những kết quả của các nhân duyên ban đầu. Giả sử một người giết hại một con vật. Họ gây ra nguy hại lớn lao cho con vật đó. Làm sao có thể không có kết quả nào với người phạm phải nghiệp trầm trọng như vậy? Giống như việc thỉnh thoảng ném một hạt giống vào đất ẩm và ấm, nó sẽ tự nảy mầm mà không cần sự chăm sóc nào. Vì lẽ đó, trong thế giới hiện tượng, mỗi nguyên nhân đều có kết quả riêng không ngoại lệ.

Đôi lúc, bệnh nhân, sau khi được chẩn đoán là chỉ còn sống được ba tháng nữa, tiếp tục sống khỏe mạnh ba tháng sau đó với sự giúp đỡ của việc tiến hành những thiện hạnh, chẳng hạn phóng sinh hay qua pháp tu trường thọ. Khi bệnh nhân kiểm tra lại, bác sĩ thấy các triệu chứng đều biến mất. Điều này xảy ra ở Tây Tạng, Trung Hoa và nhiều nơi khác trên thế giới. Đó không phải là tin đồn hay chuyện cổ tích mà là sự thật, điều này chứng minh sự tồn tại của nhân quả.

Đức Phật cũng chứng minh sự tồn tại của nhân quả trong các Kinh điển qua ví dụ sau đây. Dường như có một số người không bao giờ trở nên giàu có, dù họ

nỗ lực thế nào. Chẳng có gì sai trong cách thức họ làm việc hay hoạt động, nhưng cả đời họ vẫn nghèo. Số khác tận hưởng của cải lớn lao trong suốt cuộc đời mà không phải nỗ lực. Điều tương tự cũng xảy ra với sức khỏe và tuổi thọ của con người. Chúng ta có thể nghĩ rằng những kết quả có vẻ như vô lý này là bởi môi trường bên ngoài khác nhau, nhưng không phải thế. Ví dụ, ngày xưa có một vị vua Tây Tạng muốn giúp đỡ người nghèo, ông đã chia tất cả của cải của giới quý tộc cho người nghèo ba lần. Tuy nhiên, sau mỗi lần, mọi thứ trở lại về như cũ – người nghèo vẫn nghèo, giới quý tộc vẫn giàu có và sung túc. Vị vua chẳng thể làm gì hơn. Thực sự, không phải tất cả giới quý tộc đều thông minh và có năng lực, người nghèo đều ngu dốt và lười biếng. Trong trường hợp này, có thể là do bởi sự vận hành của nhân và quả. Dĩ nhiên, ví dụ này không nói rằng chúng ta đã được định sẵn là giàu hay nghèo, và vì thế người giàu không cần phải cố gắng vì điều gì đó và người nghèo có làm việc cũng chẳng ích lợi gì. Tuy nhiên, quy luật và sự vận hành của nhân và quả hiện hữu trong ví dụ này.

Cũng trong *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận* có nói, một số người con có thể chịu ác nghiệp ghê gớm mà cha mẹ đã tích lũy. Nếu con cái có thể chịu đựng kết quả của ác

nghiệp từ cha mẹ, điều này có trái với giáo lý Phật Đà rằng người ta nhận lãnh điều họ đã gieo trồng và không ai có thể nhận nghiệp của người khác? *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận* giải thích rằng những người con này vốn đã có ác nghiệp nhất định. Bởi mối quan hệ thân thiết giữa cha mẹ và con cái, sự chín muồi ác nghiệp của con cái có thể bị thúc đẩy khi cha mẹ phạm phải ác nghiệp nghiêm trọng. Có nhiều trường hợp như vậy được ghi chép ở cả phương Đông và Tây. Nói chung, rất khó để trực tiếp chứng minh sự tồn tại của nhân quả do bởi con mắt của chúng ta không thể nhìn vượt khỏi đời này để tìm kiếm các nguyên nhân từ những đời quá khứ và kết quả trong các đời tương lai. Tuy nhiên, nhờ phương pháp gián tiếp, như ví dụ trên đã chỉ ra, ta có thể chứng minh mối liên hệ giữa nhân và quả. Không chỉ luân hồi chịu sự chi phối bởi nhân quả mà cả Niết bàn và giải thoát cũng vậy. Vì thế, nếu giải thoát là điều mà chúng ta tìm kiếm, chúng ta cần gieo trồng hạt giống giải thoát, bởi vì chính hạt giống giải thoát này sau đó sẽ đem lại một kết quả giải thoát. Đó là tri kiến của Phật giáo.

Giáo lý cốt lõi của Phật giáo là duyên sinh khởi (phụ thuộc duyên khởi) của mọi hiện tượng, bao trùm nhiều chủ đề lớn. Từ quan điểm của Chân Lý Tương Đối,

đó nghĩa là khi có nguyên nhân, sẽ có kết quả. Niềm vui và nỗi buồn của cuộc đời, sự chia ly và đoàn tụ, thực sự, mọi hiện tượng xảy đến với các nguyên nhân tương ứng. Chúng ta có thể thấy một số, số khác thì không thể thấy. Chỉ những người rất đặc biệt mới có thể nhìn được toàn cảnh bức tranh. Nhưng nhân quả luôn đi song hành, không bao giờ một mình. Không chỉ có nhân, hoặc không chỉ có quả và ngược lại. Nếu người ta theo đuổi hạnh phúc, họ cần gieo hạnh phúc để gặt hạnh phúc. Hạt giống hạnh phúc là thiện hạnh. Để tránh khổ đau và bất hạnh, người ta không nên khởi lên những nguyên nhân của khổ đau và bất hạnh. Nguyên nhân của khổ đau là làm ác. Ngu dốt và vô minh, phàm phu cố gắng đạt hạnh phúc bằng cách gieo khổ đau. Ví dụ, ngày nay, nhiều người cố gắng kéo dài mạng sống bằng cách giết hại và ăn đủ loại động vật. Chẳng phải là phương pháp và mục đích hoàn toàn trái ngược nhau sao? Buồn thay, sự đối nghịch này xuất hiện trong nhiều khía cạnh trong cuộc đời chúng ta hiện nay.

Vì thế, không có sự hiểu đúng đắn và nhận thức về nhân và quả, người bình phàm có thể kết thúc trong việc phạm sai lầm trong phần lớn thời gian của họ và bị buộc phải trải nghiệm kết quả đắng cay, không mong đợi sau đó.

TỨ DIỆU ĐẾ

– con đường thoát khỏi luân hồi

Sự khác biệt giữa Tứ Diệu Đế và Nhị Đế (chân lý tương đối và tuyệt đối) là gì? Nhị Đế mô tả quan điểm giáo lý về các hiện tượng trong khi Tứ Diệu Đế, mặc dù chứa đựng một số yếu tố của quan điểm đó, chủ yếu tập trung vào những con đường thực tế để đạt giải thoát. Vì thế, cả hai đều là những giáo lý Phật Đà rất quan trọng, là điều có thể giúp ích cho sự hành trì nếu được hiểu đúng đắn. Dĩ nhiên, người ta có thể lựa chọn chỉ học những lý thuyết cần thiết để tiến hành các pháp tu nhất định nào đó, thay vì thu thập kiến thức sâu rộng hơn của các giáo lý Phật Đà, chẳng hạn như Nhị Đế hay Tứ Diệu Đế. Nhưng ngoại trừ những vị căn cơ cao nhất thì rất có thể ta sẽ dễ dàng mắc phải nhiều lỗi lầm hơn nếu đi theo cách thức này [chỉ học riêng giáo lý về một số các pháp tu nhất định].

Ví dụ, nếu ta chỉ có một số kiến thức hạn hẹp về học thuyết Phật giáo, chẳng hạn như về sự hiếm có và quý báu của thân người, hay về bản chất khổ đau của

luân hồi, thì những nghi ngờ (về khả năng thành tựu của việc đạt giải thoát nhờ thực hành Pháp, về các phương pháp được sử dụng để đạt giác ngộ, về âm thanh của pháp tu đang được thực hiện, hay về những điều tương tự) có thể khởi lên trong quá trình tu tập. Thiếu trí tuệ từ việc rèn luyện theo một quy trình có thứ tự trong Phật Pháp và thiếu trí tuệ từ sự quán chiếu, ta sẽ không thể giải quyết những vấn đề này một mình và vì thế dễ dàng bị rối loạn. Cuối cùng điều này có thể trở thành một loại chướng ngại cho công phu thực hành của ta. Trong khi đó, đạt được trí tuệ tiên quyết có thể sẽ rất hữu ích và đáng khích lệ. Là những hành giả Pháp, chúng ta ít nhất cũng cần hiểu biết thấu đáo về những giáo lý then chốt. Kiến thức như vậy là rất cần thiết cho một hành giả chân chính; điều này là bắt buộc không thể thiếu.

I. Tổng quan

Thực hành Tứ Diệu Đế bắt đầu bằng việc vun bồi sự xả ly và Bồ đề tâm. Xả ly cho phép chúng ta vượt khỏi luân hồi trong khi Bồ đề tâm truyền cảm hứng để chúng ta trụ trong luân hồi mà không bị trói buộc bởi nó. Hai điều này có đối nghịch không? Không, không chút nào. Nếu xả ly không được sinh khởi, luân hồi không thể được vượt qua. Khi ấy chúng ta sẽ kết thúc

trong cùng vị trí với mọi chúng sinh khác trong sáu cõi, không có khả năng cứu giúp bất kỳ ai. Để vượt khỏi luân hồi, ta cần cắt đứt mọi bám chấp vào nó. Nhưng điều đó không phải là ta cần từ bỏ những chúng sinh vẫn còn trong luân hồi sau đó. Từ bỏ họ nghĩa là mục tiêu của chúng ta chỉ là mong cầu giác ngộ cho bản thân và khi đạt được mục tiêu đó, ta thờ ơ với nhu cầu giải thoát của người khác. Chư Thanh Văn và Duyên Giác Phật, an trụ trong định của sự ngừng diệt[11], đã vượt qua luân hồi và cùng lúc lại từ bỏ những chúng sinh còn trong luân hồi. Chao ôi, bởi sức mạnh hạn chế của định mà chư vị không có khả năng hay cảm hứng để dẫn dắt hữu tình chúng sinh đến giải thoát.

Nhưng Phật giáo Đại thừa đòi hỏi sự vượt qua vòng sinh tử, chứ không phải là ruồng bỏ luân hồi. Chư Bồ Tát thực hành tính Không, vô ngã hay đại bi không phải để trốn thoát khổ đau của luân hồi mà để làm lợi lạc hữu tình chúng sinh một cách thấu đáo hơn và hữu hiệu hơn, và để đáp ứng nhu cầu của các chúng sinh khác một cách quảng đại hơn. Kẻ phàm phu, không thể phá vỡ luân hồi, chẳng có lựa chọn nào khác ngoài việc bị trói buộc trong vòng sinh tử. Trong khi đó, chư Bồ

[11] Sự thành tựu của sự ngừng diệt là trạng thái thiền định cao nhất có thể trong Phật giáo Nguyên Thủy Theravada.

Tát, không còn bị trói buộc bởi luân hồi, nhưng các vị lựa chọn trụ lại trong luân hồi bởi hữu tình chúng sinh vẫn còn tồn tại trong luân hồi chứ không phải trong Niết bàn. Để đưa hữu tình chúng sinh thoát khỏi mọi khổ đau, chư Bồ Tát hoạt hành ngay bên trong luân hồi, chứ không phải bên ngoài vòng sinh tử. Chìa khóa để thấu hiểu sự phân đôi này nằm ở việc phân biệt được giữa chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối.

Tứ Diệu Đế giải thích về bản chất của khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Tại sao không có ba hay năm chân lý? Đó là bởi vì tất cả những gì được biết đến hay những gì hiện hữu đều có thể quy về hoặc luân hồi hoặc Niết bàn, chứ không có kiểu hiện hữu nào ở giữa. Luân hồi có nguyên nhân và kết quả của nó; Niết bàn cũng vậy. Hai bộ nguyên nhân và kết quả tạo thành Tứ Diệu Đế. Giải thích Niết bàn và luân hồi theo nguyên nhân và kết quả rốt ráo là điều mà Tứ Diệu Đế muốn nói đến.

Tại sao những kẻ phàm phu chúng ta vẫn trôi lăn trong luân hồi là câu hỏi nhiều thế kỷ mà chỉ Đức Phật mới có thể trả lời trọn vẹn. Người khác, dù là thiện xảo về mọi môn học của thế gian, vẫn để lại khoảng trống khi đối mặt với câu hỏi này. Đức Phật, với trí tuệ siêu việt, đưa ra câu trả lời một cách tóm gọn: Không phải

tình cờ hay do ý trời mà người ta sinh ra làm người hay làm súc sinh. Tất cả đều có nguyên nhân. Các nguyên nhân như vậy là nguồn gốc của khổ và chính khổ là kết quả của luân hồi.

Từ "đế" [chân lý] trong Tứ Diệu Đế nghĩa là gì? Đây có nghĩa là sự thực. Có phải là luân hồi là một sự thực? Không, không phải vậy. Ở đây, "đế" đại diện cho các điều kiện/ hoàn cảnh như đã được nhận thức bởi các bậc thánh. Điểm khác biệt giữa nhận thức của kẻ phàm phu và thánh nhân thì xa cách như trời với đất. Kẻ phàm phu bị che lấp bởi vô minh chỉ có thể thấy những hư huyễn của thực tại trong khi bậc thánh nhận rõ ra sự thực của thực tại [như nó là] Vì thế, "đế" không phải là để định nghĩa quan điểm của người bình phàm.

Vậy có bao nhiêu sự thực (chân lý)? Tất cả gồm có bốn. Đầu tiên, (1) khổ là nguồn gốc gây ra luân hồi và (2) kết quả của luân hồi chính là khổ. Kế đến, (3) con đường chấm dứt khổ là nguồn gốc dẫn đến Niết bàn và (4) chấm dứt được khổ là kết quả của Niết bàn. Sự chấm dứt khổ nghĩa là tiêu trừ mọi chướng ngại và phiền não thuộc về nghiệp và thoát khỏi các hiện tượng ô nhiễm của luân hồi nhờ vào con đường thực hành Pháp.

Một thí dụ được sử dụng bởi Bồ Tát Di Lặc trong *Đại Thừa Tối Thượng Luận* (*Uttaratantra Shastra*) định

nghĩa khéo léo về Tứ Diệu Đế. Khi chữa trị bất cứ một căn bệnh nào, các bác sĩ cần bốn bước: 1) xác định bản chất của căn bệnh; 2) tiêu trừ nguyên nhân của căn bệnh, bởi sẽ là vô ích khi chỉ chữa các triệu chứng; 3) kê đơn; 4) chữa trị. Mọi bác sĩ đều trải qua quá trình gồm bốn bước này để trị bệnh. Không biết nguyên nhân của bệnh tật, bác sĩ không thể đưa ra cách chữa trị. Thậm chí biết nguyên nhân của bệnh nhưng không có loại thuốc thích hợp hay kiến thức y khoa tiền đề, hay tệ hơn, đưa ra đơn thuốc sai lầm thì bác sĩ sẽ vẫn bị xem là không hiệu quả. Tuy nhiên, mọi thứ liên quan đến việc chữa trị cho bệnh nhân bắt đầu bằng việc nhận ra nguyên nhân của căn bệnh. Tứ Diệu Đế cũng tương ứng với bốn bước trị bệnh này. Bản chất của khổ đau là điều cần được xác định, nguyên nhân của khổ cần được tiêu trừ; con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ là điều cần được thực hành (đơn thuốc), sự chấm dứt khổ cần đạt được (chữa trị).

Cùng lúc, chúng ta cũng cần thấy rằng luân hồi nghĩa là gì, vòng sinh, lão, bệnh, tử và thực sự, thế giới nói chung biểu tượng cho điều gì. Nhưng mọi câu hỏi như trên có thể được tóm tắt trong Chân lý Cao quý (Diệu Đế) đầu tiên – bản chất của khổ đau. Khi hiểu được bản chất của khổ đau, chúng ta sẽ nắm bắt tốt hơn về cách giải quyết vòng sinh, lão, bệnh và tử –

nguyên nhân gốc rễ [của sinh, lão, bệnh, tử] là nguồn gốc của khổ. Sau đó, làm sao cắt đứt nguyên nhân này? Giống như bệnh tật về thân cần một phương pháp chữa trị đúng cách, vòng luân hồi chỉ có thể chấm dứt với sự thực hành Pháp. Để đối trị các lỗi lầm và bámchấp, người ta tạo ra một lực phản kháng mạnh mẽ để có thể hữu hiệu. Quá trình sử dụng sức mạnh này là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Nói cách khác, mục đích của sự thực hành Pháp là chấm dứt vòng chết và tái sinh bất tận, giống như điều mà một phương thuốc đúng [thích hợp] làm được cho người bệnh.

Hành giả theo truyền thống Nguyên thủy *Theravada* hướng đến việc giải thoát chỉ bản thân khỏi luân hồi trong khi chư Bồ Tát khát khao làm thế với chính bản thân lẫn mọi hữu tình chúng sinh khác. Thành thật mà nói, nhất tâm dẫn dắt mọi hữu tình chúng sinh đến giải thoát là nhiệm vụ cực kỳ khó khăn, điều mà ngay cả Đức Phật cũng không thể hoàn thành trong một đời. Nhưng sức mạnh và ước nguyện vô biên của Đức Phật, cho tới ngày nay, vẫn tiếp tục làm lợi lạc tất cả những ai lĩnh hội giáo lý của Ngài. Dù thế, Ngài không thể giải thoát mọi hữu tình chúng sinh. Điều quan trọng ở đây không phải là mọi người có thể được cứu mà là

chúng ta đều nỗ lực hướng về kết thúc xứng đáng đó. Vì mục đích này, Đức Phật giảng dạy Tứ Diệu Đế.

II. Thảo luận toàn diện

Tầm quan trọng của bốn đặc tính của khổ

Đối với Chân lý Cao quý về Khổ, cả Hiển giáo và Mật giáo hay Đại thừa, Phật giáo Nguyên thủy *Theravada* đều có quan điểm riêng. Ở đây, chúng ta sẽ chỉ thảo luận những quan điểm chung của cả Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa của Hiển giáo.

Trong Tứ Diệu Đế, mỗi chân lý đều có bốn đặc tính. Từ "đặc tính" trong Phạn ngữ là thuật ngữ được sử dụng trong *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận*. Mối quan hệ giữa Tứ Diệu Đế và các đặc tính của các Đế này là gì? Một hình thức [so sánh] tương đồng có thể tìm thấy nơi khuôn mặt. Nếu Tứ Diệu Đế là khuôn mặt thì các đặc điểm trên khuôn mặt là những đặc tính của các đặc điểm này. *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận* tuyên bố rằng bốn đặc tính của Sự Thật Cao Quý Về Khổ là: vô thường, khổ, vô ngã (anatta) và tính Không. Nói chung, khổ đau liên quan đến mọi hiện tượng tiêu cực và bất tịnh của luân hồi. Nếu được kiểm tra kỹ lưỡng, các hiện tượng này có thể được phân chia thành cái được gọi là bốn đặc tính. Mặc dù những đặc tính này không được công nhận

trong bối cảnh đến từ quan điểm phi thường của Kim Cương thừa, mà những đặc tính này được công nhận bởi cả Đại thừa và Phật giáo Nguyên thủy của Hiển giáo.

Như đã đề cập từ trước, không hữu tình chúng sinh nào tình nguyện ở lại trong luân hồi ngoại trừ những vị Bồ Tát nhất định. Mặc dù một số người, sau khi bị thôi miên, tuyên bố rằng họ cố tình tái sinh trong luân hồi, đó chỉ là một lời nói dối hay sự tưởng tượng của họ. Sự thật là không ai trong chúng ta lựa chọn ở đây. Tại sao chúng ta cứ quay trở lại luân hồi? Điều này đến từ tất cả những lỗi lầm gây ra bởi nghiệp. Giống như gieo trồng mùa màng, hạt giống không lên kế hoạch cho loại quả nào sẽ được tạo ra. Với nhiệt độ và độ ẩm thích hợp, hoa trái sẽ lớn lên tự nhiên. Tương tự, khi ta ở trong trạng thái Bardo (trung ấm), ta trôi lăn không chủ đích, không biết điều đặc biệt nào cần làm. Đa số chúng ta sẽ kết thúc qua việc phải tái sinh, bởi nguyên nhân cho sự tái sinh đã được ta phạm phải từ lâu. Và với mọi điều kiện cần thiết hội đủ, ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc đầu thai trở lại. Chứ nếu ta có thể lựa chọn, tại sao ta lại chọn sinh làm bò hay ngựa hoặc sống trong đau đớn?

Lý do tại sao chúng ta cần hiểu bản chất của khổ đau không phải là sự tò mò mà để giải quyết vòng chết

và tái sinh liên tục. Giống như người thầy thuốc, để trị bệnh, cần kiểm tra và chẩn đoán nguyên nhân trước, thì chúng ta cũng cần biết bản chất của khổ là gì để chấm dứt khổ. Và bước đầu tiên là nhận ra nguyên nhân của sự tồn tại quay vòng của chúng ta trong luân hồi.

Về nguyên nhân của việc ở trong luân hồi, có nhiều giả định, từ việc [cho rằng đây chỉ là] sự hoàn toàn tình cờ, cho đến mọi thứ đều là chủ ý của Chúa. Nhưng tất cả đều có thể bị phản bác bởi những quan niệm một chiều không có đủ bằng chứng. Chỉ những điều được các bậc thông tuệ lớn lao công nhận là hợp lý và đúng đắn thì những điều ấy mới có thể được xem là bằng chứng đáng giá. Cho tới nay, các phỏng đoán của những người theo thuyết vô thần hay thuyết định mệnh không thể thuyết phục đa số, chính bởi vì những giả thuyết này thiếu sự công nhận [từ các bậc thông tuệ] như vậy.

Nguyên nhân gốc rễ của sự tồn tại xoay tròn của chúng ta trong luân hồi là bám chấp vào cái ngã tồn tại cố hữu mà từ đó tham, sân và si khởi lên. Sự bám chấp như vậy khiến người ta chỉ bận tâm đến lợi lạc của bản thân và chỉ nỗ lực vì sự an lạc của chính mình. Không có sự chấp ngã thì những ý nghĩ ích kỷ sẽ không khởi lên, và các hành động kế tiếp cũng sẽ không theo sau.

Có một số các tôn giáo nhất định thường nhấn mạnh vào sức mạnh huyền bí của ma quỷ và tinh linh. Mặc dù Phật giáo không phủ nhận sự tồn tại của chúng, Phật giáo tin rằng ma quỷ lớn nhất trên thế gian này là thói quen thâm căn cố đế của việc bám chấp vào cái ngã. Ma quỷ bên ngoài chỉ có thể ảnh hưởng đến cuộc đời thường nhật của ta theo cách thức nhỏ bé, chẳng hạn gây bệnh tật hay chướng ngại. Chúng không thể trói buộc chúng ta trong luân hồi, dù cho đó là ma quỷ của toàn bộ vũ trụ kết hợp sức mạnh lại. Chỉ bám chấp vào cái ngã mới có sức mạnh như vậy. Tuy nhiên, chúng ta không bao giờ nhận ra rằng người bạn này, cái ngã, an trú trong tâm thức mọi lúc và người mà chúng rất yêu thích, thực sự lại là ma quỷ. Nếu chúng ta chán nản việc cứ không ngừng quay trở về luân hồi, trước tiên chúng ta phải tiêu diệt ma quỷ này. Chỉ khi ấy, chúng ta mới có thể thoát khỏi sự can thiệp của nó.

Chúng ta làm thế nào để phá vỡ nguyên nhân gốc rễ của luân hồi khi chúng ta đã nhận ra nó? Liệu thắp hương, lễ lạy và trì tụng thần chú có hiệu quả? Có thể, ở một mức độ nào đó, nếu được tiến hành với sự xả ly và Bồ đề tâm chân chính. Sự xả ly có thể giúp ta giải quyết các lỗi lầm [thô lậu] dễ thấy hơn, trong khi các lỗi lầm vi tế có thể được điều phục bởi Bồ đề tâm tương đối. Tuy

nhiên, chấp ngã vi tế nhất chỉ có thể được đẩy lùi bởi sự thực hành vô ngã và tính Không, do đó, hai điều này nằm trong [phạm trù của] bốn đặc tính. Còn về vô thường và khổ, tại sao hai điều này cũng là một phần của bốn đặc tính? Vô thường và khổ được chọn ra như vậy để giúp chúng ta phát tâm chán ghét với luân hồi và nhờ đó, chấm dứt mọi theo đuổi thế gian.

Về cơ bản, vô thường và khổ cho phép chúng ta phát khởi sự buông bỏ những ham muốn đối với sự tồn tại thế gian, trong khi đó, sự vắng mặt của một tự ngã tồn tại cố hữu và tính Không dẫn chúng ta đến sự khẳng định tri kiến về ***anatta*** hay "vô ngã." Bốn đặc tính này phát lộ bộ mặt chân thật của luân hồi. Chỉ nhờ biết rằng luân hồi thực sự là gì, chúng ta mới có thể phát khởi ý chí, lòng dũng cảm và năng lực cần thiết để vượt qua nó.

Trước khi thọ nhận giáo lý Phật Đà, chúng ta không hiểu luân hồi một cách chuẩn xác, và chúng ta thèm muốn và tham lam theo đuổi của cải và danh tiếng không để tâm đến những kết quả (hay quả báo). Nếu người ta không bày tỏ sự thích thú với những theo đuổi như vậy, họ có thể được xem là không bình thường. Kết quả là, đa số mọi người chỉ chạy theo người khác một cách mù quáng và trở thành nô lệ của tiền bạc và

danh tiếng. Nhưng giáo lý của Đức Phật phá hủy phần lớn những ý tưởng bám rễ sâu trong chúng ta về thế giới và cuộc đời, và trao cho chúng ta một viễn cảnh mới, là một thứ gì đó ở bên trên và vượt khỏi viễn cảnh của những con người chưa được rèn luyện. Chắc chắn có những người khác sẽ cố gắng phản bác những quan điểm mới, nhưng họ sẽ không thành công bởi các học thuyết hay triết học khác không thể sánh với giáo lý của Đức Thế Tôn.

Đức Phật từng nói rằng : "Ta không tranh luận với người thế gian, nhưng họ tranh luận với Ta." Điều này nghĩa là Đức Phật hiểu nguồn gốc của lòng tham và sự bám chấp của con người. Nhưng khi người ta nghe Đức Phật nói về vô thường, tính Không và vô ngã, họ từ chối chấp nhận và không ngừng đưa ra những phản đối. Thực sự, không ngạc nhiên gì khi người ta phản đối bởi quan điểm của Phật là điều gì đó họ chưa từng nghe nói hay nghĩ đến trước kia và lại còn hoàn toàn trái ngược với cách nghĩ thông thường của họ. Vì thế, họ phải phản đối. Nhưng sự thật vẫn là sự thật. Con người thế gian có thể phản đối mọi điều họ muốn lúc ban đầu, nhưng cuối cùng, họ sẽ phải chấp nhận. Về con người thế gian, tôi không ám chỉ người theo thuyết vô thần hay người duy vật, mà là kể cả những người như chúng ta, chưa từng

học hỏi Phật Pháp hay đạt chứng ngộ về tính Không. Thực sự, chính những tư tưởng [thông thường] đã được thiết lập của chúng ta là những gì đang phản đối các quan điểm mới [được đề ra bởi Đức Thế Tôn].

Vì thế, điều cần được vứt bỏ là sự bám chấp vững chắc của chúng ta vào niềm tin về các hiện tượng độc lập, tự-tồn tại [niềm tin cho là các hiện tượng có cái ngã độc lập], chứ không phải là chỉ vứt bỏ quan điểm của những người vô thần hay của một số triết học khác. Khi sự bám chấp đó biến mất, không điều gì mà người khác thuyết giảng có thể phá hỏng tri kiến đúng đắn của chúng ta nữa. Dù họ có tài hùng biện thế nào, họ không thể ảnh hưởng đến người đã chứng ngộ tính Không. Các phương tiện mà nhờ đó ta hoàn toàn phá hủy được sự bám chấp vào các hiện tượng tự-tồn tại, đấy chính là phát khởi sự xả ly, phát Bồ đề tâm và vun bồi quan điểm trọng yếu của tính Không.

Tại sao sự chứng ngộ tính Không lại mạnh mẽ đến vậy? Bởi nguyên nhân của sự tái sinh bất tận trong luân hồi của chúng ta không phải là thứ gì đó bên ngoài mà là quan điểm và sự bám chấp của chính chúng ta; đây chính là một loại tư tưởng [mê lầm]. Và tư tưởng thì có thể được vứt bỏ, nhưng không phải là vứt bỏ tất cả. Những tư tưởng nào đã được hình

thành trên nền tảng vững chắc dựa trên lý lẽ hợp lý thì sẽ rất khó vứt bỏ.

Sự bám chấp vào ý niệm về một cái ngã chân thực có một nền móng vững chắc và là điều đúng đắn, hợp lý chăng? Không phải vậy. Kể từ khi sinh ra, chúng ta đều đã có một khái niệm về ngã. Nhưng bây giờ, hãy nhìn xem liệu cái ngã này có thực sự tồn tại không. Và nó tồn tại ra sao? Nếu quán sát kỹ lưỡng, chúng ta sẽ phát hiện ra rằng nó không tồn tại. Nhưng tại sao chúng ta lại có một cảm nhận đầy thôi thúc về cái ngã [mà chúng ta cho là] thật? Sự thật là cái ngã cũng chỉ là sự hư huyễn. Giống như khi bị sốt cao, người ta có thể thấy ảo giác là thật hay có vài ý nghĩ lạ lùng trong tâm. Điều này xảy ra là bởi vì những nguyên nhân đưa đến việc thấy ảo giác hoặc đưa đến các ý nghĩ méo mó đã được hình thành [mạnh mẽ], đến mức mà bất cứ điều gì ta nhìn thấy hay suy nghĩ cũng sẽ chẳng là gì khác ngoài các ảo giác do chính những nguyên nhân này tạo ra. Tương tự, ta cũng có thể thấy các đối tượng [ảo giác] không-tồn tại nữa sau khi sử dụng vài loại thảo dược. [Nói chung,] không phải là những đối tượng này thực sự tồn tại ở đâu đó trên thế giới, mà bởi vì nguyên nhân đưa đến sự hình thành thứ ảo giác như vậy vốn đã tồn tại trong chính chúng ta.

Để thực hành sau khi đã hiểu ra về chân tướng của sự hiện hữu [của vạn pháp], ta sẽ có thể thấy rõ được rằng ngã không [thật sự] tồn tại. Quá trình từ khi bắt đầu hành trì cho tới khi chứng ngộ vô ngã là từ Đạo Đế đến Diệt Đế. Tuy nhiên, lúc mới bắt đầu trên con đường tu tập, sức mạnh của sự hành trì chưa hiển hiện ngay. Thông thường, nhờ thiền định, ta có thể trải nghiệm sâu sắc sự không tồn tại của ngã. Nhưng trong thời gian sau khi xả thiền (hậu thiền định), ta vẫn có những nhận biết mạnh mẽ về nhu cầu thức ăn và quần áo, về sinh kế và về sân hận khi bị khiêu khích. Trong chương Trí Tuệ của *Nhập Bồ Tát Hạnh* có giải thích rằng trong hoàn cảnh như vậy, không phải bởi sự chứng ngộ tính Không chưa được hữu hiệu, mà bởi sự chứng ngộ vẫn còn khá yếu và không ổn định. Đó là lý do tại sao chúng ta phải duy trì thực hành đều đặn và tiếp tục làm tăng trưởng hiệu lực tổng quát của việc chứng ngộ tính Không. Khi sự hành trì tạo đủ động lượng, tình thế sẽ trở nên tốt hơn. Đây là điều rất quan trọng cần chú ý.

Nguyên nhân của việc chỉ ra bốn đặc tính

Khổ Đế [Diệu Đế Về Khổ] bao trùm mọi hiện tượng hữu tình và vô tình trong luân hồi. Có vô số đặc tính liên quan đến thế giới của vô vàn hiện tượng này. Nhưng tại sao Đức Phật chỉ đưa ra bốn? Đó là bởi tất cả

những đặc tính khác không liên quan đến sự hành trì của chúng ta. Đức Phật đã đưa ra một ví dụ tương đồng về điều này trong một bản Kinh. Một người đàn ông bị thương bởi cung tên tẩm độc. Nếu ông ấy không được chữa trị ngay, ông ấy sẽ chết. Lúc này, nếu mọi người xung quanh chỉ băn khoăn xem cung tên này đến từ đâu, nó làm từ chất liệu gì và ai đã làm nó, thay vì rút tên ra, liệu ông ấy có thể được cứu đúng lúc không? Hiển nhiên là không. Lúc ấy, điều đầu tiên cần làm phải là rút mũi tên này ra để cứu mạng ông ấy, chứ không phải tìm ra xem nó đến từ đâu và như thế nào.

Điểm nhấn của câu chuyện là chỉ vài phút từ khi bị thương đến lúc chết có thể sánh với vài thập niên trong cuộc đời chúng ta. Vậy chúng ta cần xem điều gì là quan trọng nhất trong giai đoạn khá ngắn ngủi này? Có phải nghiên cứu quỹ đạo các hành tinh hay vật lý của không gian? Nhiều người đã dành trọn cuộc đời để tiến hành những nghiên cứu này và chết đi trước khi đạt đến bất cứ kết luận chắc chắn nào. Với người quá cố, việc có sự sống hay có nước trên các hành tinh khác thì chẳng liên quan gì đến họ. Vì thế, thời gian của chúng ta cần dành cho thứ gì đó quan trọng nhất trong đời, tức là giải thoát bản thân khỏi vòng sinh, lão, bệnh và tử. Sử dụng cuộc đời tương đối ngắn của chúng ta vào bất

cứ sự phân tích nào khác thực sự là không xứng đáng. Nếu có một người ngoài cuộc trong câu chuyện kể trên, người đó sẽ thấy thật ngu xuẩn rằng thay vì cứu giúp người bị thương, đám đông lại bận rộn tìm hiểu về cây tên. Sẽ là không khôn ngoan nếu dành sức lực cho thứ gì đó nhất thời và vô nghĩa thay vì thực hành tâm linh.

Các hiện tượng của cả thế giới vi mô và thế giới bên ngoài đều là một phần của tất cả các đặc tính của Khổ Đế. Hóa học, vật lý và triết học cũng thế. Tuy nhiên, chúng không liên quan đến giải thoát khỏi luân hồi. Bởi vậy, sẽ là điều hợp lý nếu ta biết ưu tiên hóa [việc gì cần đến] sự tập trung của ta trong cuộc đời, vì có một số việc này lại quan trọng hơn một số việc khác. Phần lớn những điều mà người cư sĩ phải làm để tồn tại không liên quan đến giải thoát khỏi luân hồi. Chỉ bốn trong số tất cả những việc ấy là có liên quan đến giải thoát. Số còn lại chúng ta có thể gạt sang một bên. Khi đạt được giác ngộ, mọi câu hỏi, dù phức tạp đến đâu, sẽ dễ dàng được thấu hiểu mà không cần nghiên cứu hay thí nghiệm nào. Thậm chí nếu một cuộc nghiên cứu được yêu cầu thì chuyện này cũng chỉ nên xảy ra sau khi chúng ta đã giải quyết xong các câu hỏi về luân hồi. Vì vậy, ngay lúc này, hãy chỉ tập trung vào bốn đặc tính [vô thường, khổ, vô ngã và tính Không].

Thành thật mà nói, mọi môn học trên thế giới đều chỉ liên quan đến sự sống của chúng ta, nhưng đấy không phải là cách thức giải quyết được câu hỏi căn bản về sự tồn tại [của ta và vạn pháp]. Khi cuộc đời gặp nguy hiểm, không nghiên cứu nào hữu ích. Hãy thử nhìn vào thái độ và hành vi của mọi người trong thời điểm dịch SARS. Cần phải nói gì thêm chăng? Đó là lý do tại sao Đức Phật chỉ đưa ra bốn đặc tính.

Tiếp theo, chúng ta sẽ đi vào chi tiết các đặc tính của mỗi [chân lý] trong Tứ Diệu Đế.

Khổ Đế – Diệu Đế Về Khổ

Điều này bao trùm thế giới vô tình của đất, sông, núi và những thứ khác, cũng như thế giới hữu tình của mọi chúng sinh trong sáu cõi. Nói cách khác, mọi hữu tình chúng sinh và [các đối tượng] mà sáu thức (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm) tiếp xúc đều nằm trong phạm vi của Khổ Đế. Bởi chúng ta liên tục tiếp xúc với thế giới hữu tình và vô tình, khổ đau hiển bày quanh chúng ta vào mọi lúc. Tự thân chúng ta cũng là một phần của [khổ đau]. Dù thế, ta không biết một cách chuẩn xác về bản chất của khổ đau, và điều lại dẫn đến đau buồn nhiều thêm. Vì thế, điều quan trọng là phải hiểu cho đúng.

Tại sao bốn đặc tính – vô thường, khổ, vô ngã và tính Không – lại có ảnh hưởng sâu xa đến sự giải thoát khỏi luân hồi? Bởi mọi ác nghiệp chẳng hạn sát sinh, trộm cắp và tà dâm mà chúng ta phạm phải vì tham, sân và si đều do chúng ta không hiểu đúng đắn về bốn đặc tính này.

Quan điểm đối lập của vô thường là quan điểm của những người theo chủ nghĩa vĩnh cửu, cho rằng mọi hiện tượng đều an trụ mãi mãi. Quan điểm vĩnh cửu là niềm tin bẩm sinh của chúng ta. Mọi người thường xem mọi hình tướng là trường tồn vĩnh viễn và vì thế phát triển nhận thức ham muốn hay thù ghét. Tuy nhiên, nếu họ đạt được một sự hiểu biết nhất định về vô thường, họ sẽ không thể giữ sự hận thù với người khác trong thời gian dài, bởi kẻ thù không là kẻ thù mãi mãi. Từ một quan điểm vi tế hơn thì kẻ thù, giống như mọi hiện tượng khác, cũng vốn tự sinh diệt trong mỗi một sát na. Nếu người ta tìm kiếm xem kẻ thù có thực sự tồn tại hay không, thì cuối cùng, họ sẽ chẳng tìm thấy gì. Điều này cũng tương tự với lòng tham. Người ta thường tin rằng của cải và danh tiếng là thứ có thể dựa vào và vì thế theo đuổi chúng với tất cả sức lực. Liệu họ có còn hăng hái với những theo đuổi này nữa

hay không nếu họ rõ biết về vô thường và bản tính không đáng tin cậy của mọi thứ trong thế giới vật chất?

Có một câu chuyện cổ điển về vô thường trong *Lời Vàng Của Thầy Tôi*: Một hành giả nhập thất trong một hang động trong chín năm. Tại cửa động, có mấy cây tầm ma. Y áo của ông ấy luôn bị vướng vào gai của chúng mỗi lần ông rời khỏi hang. Bởi đó là một hình thức gây phiền toái, nên ông ấy nghĩ đến việc nhổ tầm gai. Sau đó, một ý nghĩ xuất hiện trong tâm cho rằng có thể ông sẽ không thể trở lại hang động nữa, nên ông quyết định làm một điều gì đó ý nghĩa hơn với thời gian của mình. Khi trở về lại hang động, y áo lại bị vướng. Ý nghĩ về việc nhổ lũ tầm gai đi lại khởi lên. Nhưng khi xem xét đến khả năng rằng đây có thể là lần cuối cùng rời khỏi hang động, ông ấy lại quyết định không làm vậy và dành thời gian cho việc luyện tâm. Ông ấy tiếp tục như thế trong chín năm cho tới khi thành tựu trong công phu thực hành lúc mà tầm ma mọc cao ngang cửa. Sự xác quyết vững chắc của ông rằng mọi hiện tượng là vô thường đã khiến ông ấy trân trọng mỗi phút giây trong đời bằng cách không dùng nó cho điều gì đó vô nghĩa, mà chỉ [sử dụng toàn bộ thời gian] thực hành Pháp. Sự thành tựu của ông ấy đã xảy đến như là kết quả của

việc chứng ngộ vô thường, chứ không phải là chứng ngộ tính Không, của mọi hiện tượng.

Nếu chúng ta hiểu sâu sắc về sự vô thường của mọi vấn đề thế gian, chúng ta sẽ không muốn hướng tất cả sức lực để theo đuổi những sự hài lòng thuộc về vật chất. Nhưng sự thực là ngoài chư Bồ Tát và những hành giả chân chính, phần lớn mọi người ngày nay đều mù quáng theo đuổi của cải vật chất, điều mà họ tin là họ có thể dựa dẫm vào. Sau đấy, từ quan điểm sai lầm này xuất hiện các vấn đề khác. Vì thế, chúng ta trước tiên cần phá hủy tri kiến về sự vĩnh cửu nhờ quán chiếu về vô thường. Khi chúng ta đạt được sự tỉnh thức sâu xa về bản tính vô thường của vạn pháp trên thế gian này, chúng ta sẽ không còn giống như trước nữa.

Tại sao khổ đau lại là đặc tính thứ hai? Mọi người nói chung đều nghĩ rằng có nhiều yếu tố của hạnh phúc trong cuộc đời và không thấy rằng luân hồi chỉ có khổ đau. Lý do khiến chúng ta tích cực và hăm hở dấn thân trong việc theo đuổi của cải và danh tiếng của thế gian này là bởi chúng ta tin rằng sẽ đạt được hạnh phúc từ những thành tựu thế gian này. Quan điểm này đến từ niềm tin rằng cuộc sống trong cõi trời và cõi người về cơ bản là hạnh phúc. Đức Phật yêu cầu chúng ta phải xem mọi hiện tượng trong luân hồi là khổ, điều này

không chỉ là một lời yêu cầu từ Đức Thế Tôn mà còn là sự thật. Trái lại, nếu Đức Phật không nói ra sự thật này, chúng ta sẽ không cần phải tuân theo, dù Ngài có yêu cầu hay không. Mặc dù trong cuộc đời thật, chúng ta có thể nhìn thấy và trải qua khổ đau xung quanh bất cứ lúc nào, nhưng chúng ta thường dễ quên đi điều mà chúng ta từng chứng kiến. Kết quả là, những khổ đau mà chúng ta chứng kiến không thể giúp chúng ta nhận thấy bản tính chân thật của luân hồi. Đây là lý do Đức Phật dạy chúng ta xem luân hồi là khổ.

Một số người có thể không đồng ý và hỏi rằng: "Làm sao luân hồi có thể đầy khổ đau khi chúng ta vẫn thực sự trải qua hạnh phúc trên thế giới này mà?" Nhưng cảm xúc hạnh phúc này thực sự là kết quả của việc chúng ta bị che lấp bởi vài hình tướng giả tạo và tạm thời. Khi nhận ra sự thật đằng sau cái được gọi là hạnh phúc này, chúng ta có thể bắt đầu cảm thấy khá lo âu về điều kiện mong manh mà cuộc đời này đã đưa chúng ta đi.

Đức Phật đã chỉ ra một cách cô đọng rằng có ba loại khổ đau. Đầu tiên là khổ đau chồng chất khổ đau (khổ khổ), là sự đau đớn thực sự. Đây là kiểu đau đớn mà mỗi người có thể nhận diện ra; thật dễ dàng để

nhận ra, chứ nó không vi tế chút nào. Kiểu khổ đau này chủ yếu tồn tại trong cõi địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh.

Kiểu thứ hai là khổ đau khởi lên từ sự thay đổi (hoại khổ). Kiểu khổ đau này không hiển hiện ngay từ đầu, mà có thể trở thành thực sự đau đớn sau đó. Ví dụ: nếu chúng ta thấy một người lạ chết vì tai nạn ô tô trên đường, chúng ta có thể sẽ không cảm thấy điên cuồng vì thống khổ. Tuy nhiên, nếu người chết hóa ra lại là cha mẹ hay người yêu thương của chúng ta, nỗi thống khổ sẽ rất mạnh mẽ và sẽ xảy ra ngay tức thì do bởi cảm xúc luyến ái mà chúng ta có với người đó. Thành thật mà nói, chúng ta sẽ không đau khổ nếu khổ đau không phải là một phần âm ỉ trong mối quan hệ gia đình. Bên cạnh đó, hạnh phúc thế gian cũng có thể trở thành nguồn gốc của khổ đau. Lấy thí dụ, một cuộc hội họp vui vẻ của bạn bè và họ hàng cho người ta sự thích thú, nhưng sự chia ly vào lúc cuối khiến họ buồn. Nếu không có cảm xúc hạnh phúc với buổi tụ họp, sẽ chẳng có bất cứ buồn đau nào lúc chia ly. Vì thế, hạnh phúc trực tiếp tương xứng với khổ đau ở đây.

Khổ đau khởi lên từ sự thay đổi, có thể bề ngoài xuất hiện là hạnh phúc, nhưng thực sự hạnh phúc này có thể biến thành khổ đau bất cứ lúc nào. Tức là, nếu không có hạnh phúc trước đó, không khổ đau nào sẽ

xảy ra. Giống như chúng ta không bao giờ cảm thấy hạnh phúc hay buồn đau về sự gặp gỡ và rời xa người xa lạ tại trung tâm mua sắm hay tại những địa điểm công cộng khác. Bởi chúng ta không trải qua hạnh phúc lúc đầu, nên khổ đau sẽ không xuất hiện sau đó. Khổ đau khởi lên từ sự thay đổi (hoại khổ) được gọi là như vậy, bởi niềm khổ đau theo sau vốn đã được chôn giấu trong hạnh phúc trước đó, cuối cùng sẽ tự phát lộ khi các điều kiện thay đổi xảy đến. Kiểu khổ đau này thường xảy ra trong cõi người và cõi trời của Dục giới.

Thứ ba là khổ đau của mọi hiện tượng duyên sinh (hành khổ). Bởi loại khổ này rất vi tế, nên khi khổ đau xuất hiện hay biến mất, các giác quan của chúng ta không phản ứng theo một cách có thể nhìn thấy được. Tuy nhiên, nó giống như đầu máy kéo theo khổ đau tiếp theo sau. Nói cách khác, nó có thể gây ra các khổ đau khác, bởi tự thân nó có bản chất là bất tịnh và mê lầm. Loại khổ đau này tồn tại chủ yếu trong Sắc giới và Vô Sắc giới.

Đây là điều mà Đức Phật thuyết giảng như một định nghĩa bao quát về khổ đau. Nếu trong luân hồi, chỉ có một kiểu khổ đau, tức khổ đau chồng chất (khổ khổ), thì sẽ hợp lý khi ta nghĩ rằng chư thiên và con người, và thậm chí là súc sinh, cũng có thể cảm thấy một loại

hạnh phúc nhất định trong thế giới này. Không may thay, thực tế không phải thế. Dù thế giới này có nhiều màu sắc và quyến rũ thế nào, cuối cùng mọi hiện tượng đều không tách rời khỏi khổ. Bởi Đức Phật thấy được bức tranh toàn cảnh, không chỉ một phần, của luân hồi, nên Ngài đi đến kết luận cuối cùng sau khi quan sát những khía cạnh thô lậu và tinh tế của khổ rằng luân hồi đều là khổ.

Khổ đau của loài người thì rất nhỏ khi so với súc sinh, chứ đừng nói đến khổ đau của chúng sinh địa ngục hay ngạ quỷ. Tuy nhiên, nếu được lựa chọn, bao nhiêu người chúng ta muốn lại sinh làm người? Không quá nhiều đâu! Phần lớn cảm thấy đời này quá khó khăn, mệt mỏi và nhiều áp lực. Có thể không có quá nhiều khổ đau chồng chất trong cõi người, nhưng điều đó không có nghĩa là không có khổ đau trong cuộc đời chúng ta. Khổ đau của con người thường đến từ cảm giác của sự thiếu phương hướng và sợ hãi. Ví dụ: mục tiêu rốt ráo của nhiều doanh nhân thành công thực sự không là gì hơn một cuộc đời thoải mái. Nhưng thành công lại đồng hành với áp lực. Khi không thể đối mặt với áp lực, vài người thậm chí tự tử.

Những người chưa nghiên cứu hay thực hành giáo lý Phật Đà có thể không quan tâm nhiều về khổ khi

còn trẻ. Nhưng khi họ lớn tuổi hơn, cảm giác về tính Không tăng lên theo thời gian bởi về mặt tinh thần họ dường như không thể nương tựa điều gì. Họ dành tuổi trẻ và sức lực để tích lũy của cải nhằm sống thoải mái lúc về già. Nhưng khi tuổi già xảy đến, cùng với bệnh tật và cái chết, của cải không hữu ích. Một số có thể đặt hy vọng vào người khác. Nhưng chúng ta phải chấp nhận sự thật rằng sự chăm lo từ bạn bè và họ hàng hay lòng hiếu thảo của con cái, là những người hoặc ở cùng ta, hoặc gửi lời chúc thông qua thư từ hay điện thoại, không thể xua tan nỗi sợ hãi sâu thẳm nhất. Cuối cùng, chúng ta đều phải đối diện với cái chết một mình. Người ta có thể tưởng tượng lúc ấy thật khủng khiếp và hối hận làm sao. Phần lớn chọn lãng quên hoặc thờ ơ với cái kết không thể tránh khỏi này, và thay vào đó, buông thả trong những lạc thú thế gian. Nhưng chúng ta chẳng thể nào cứ kéo dài thời gian gạt bỏ qua bên ý tưởng về một kết cuộc nhất định sắp xảy đến, bởi [cái chết] đưa đến một mối đe dọa liên tục và là một thực tại nặng nề mà chúng ta phải vật lộn.

Người trẻ cũng không nằm ngoài điều này. Dường như họ có thể xoay sở để vui thú mọi lúc. Nhưng khi bắt đầu quán chiếu về ý nghĩa của cuộc đời và đặt câu hỏi về sự bắt đầu và kết thúc của cuộc đời,

họ không thể không nhận ra rằng chúng rất mù mờ. Điều mà tâm thức và mắt họ có thể thấy chỉ là những khoảnh khắc hiện tại, thoáng qua. Đa số mọi người, không thể trực tiếp đối diện với kết luận đáng sợ này, chỉ biết gạt những vấn đề này sang một bên và thờ ơ với chúng.

Sự hài lòng về vật chất giống như chất gây tê chỉ có thể làm tê liệt giác quan tạm thời trong khi sự thực về sinh, lão, bệnh và tử không bao giờ biến mất. Nếu chúng ta tránh đối diện với những vấn đề này ngay bây giờ, liệu chúng ta có cơ hội khác để làm điều gì trong tương lai thì ta không thể đoán định. Đây chắc chắn không phải một sự đe dọa được cường điệu, mà là kết quả không thể tránh.

Từ đầu cho đến đoạn này, những thảo luận được trình bày chủ yếu là để minh chứng con người bị hoại khổ (khổ do thay đổi) tác động là như thế nào

Cũng có những người mà, do bởi hoàn cảnh văn hóa hoặc vì những điều kiện tài chính thiếu thốn, không bận tâm đến các vấn đề này. Nhưng nếu họ có phương tiện và ý chí thì không bao giờ là quá sớm để bắt đầu giải quyết những câu hỏi này để có được một nhận thức vềchân tướng thực tại. Mặt khác, nếu họ từ chối thay đổi và vẫn đắm chìm trong việc chạy đuổi theo lạc

thú, thì so ra trong nhiều khía cạnh, họ rất giống với những gì mà các hành giả trong quá khứ đã miêu tả, rằng những người như vậy không khác gì hơn loài động vật. Động vật chỉ quan tâm đến việc đùa giỡn và đủ ăn. Những giá trị khác không phải là mối bận tâm của chúng. Chúng ta có thể nghĩ về chúng là đáng thương, với tất cả những giới hạn trong cuộc đời chúng, trong khi chúng thì không thế. Những người chỉ tập trung vào tìm kiếm các lạc thú trong cuộc đời thực sự không tốt đẹp hơn loài vật, và như thế, sự miêu tả trong quá khứ là thích hợp.

Tám loại khổ đau được nhắc đến trong *Lời Vàng Của Thầy Tôi* đều là một phần của các trải nghiệm cá nhân của chúng ta. Bạn có thể tham khảo cuốn sách này để biết thêm chi tiết. Vài người không xem trọng những câu hỏi về cuộc sống và cái chết do bởi đối với họ thì hoàn thành những nhu cầu căn bản của cuộc sống là quan trọng nhất. Và họ tin như vậy là đúng. Điều này cho thấy họ không hiểu sâu sắc về khổ đau và vô thường.

Tại sao hiện tại mới quan trọng chứ không phải tương lai? Liệu chúng ta có thể lờ đi vấn đề của đời tương lai? Tại sao chúng ta không cần giải quyết những điều mà chúng ta sẽ phải đối diện trong đời tiếp theo và đời sau đó? Có là công bằng hay không khi chỉ quan tâm

đến hiện tại? Vài người có thể tranh luận rằng không có đời tiếp theo dựa trên một số lập luận khoa học. Nhưng tôi nghĩ vấn đề này là triết học hơn là khoa học. Không ngành khoa học nào có thể chứng minh sự không tồn tại của đời quá khứ và tương lai. Những cái được xem là bằng chứng thật ra chỉ là các nhận định vội vã của một nhóm nhỏ, không thể nào phủ định sự tồn tại của đời quá khứ và tương lai. Đây thực sự là câu hỏi mà chúng ta không thể đưa ra lý do nào để trốn tránh. Nhưng quan trọng hơn, chúng ta cần quán chiếu về bản tính đích thật của luân hồi ở mức độ sâu xa hơn. Xem cuộc sống và cái chết chỉ ở giá trị bề mặt là điều giữ chúng ta ở trong luân hồi từ vô thủy đến nay. Sự thật là chúng ta vẫn bị dối lừa và cần nhận ra sự thật này càng nhanh càng tốt.

Hai đặc tính tiếp theo là tính Không và vô ngã. Tính Không nghĩa là tâm thức và thân thể không bị kiểm soát bởi "cái tôi." Vô ngã nghĩa là thân thể và tâm đều không phải là "tôi". Bất chấp sự khác biệt giữa hai quan điểm của hai điều này, cả hai đặc tính đều hướng đến việc cái ngã vốn không có tự tính [vốn không tồn tại độc lập].

Tại sao việc suy ngẫm về sự không tồn tại của ngã lại quan trọng? Bởi vì nó giữ chìa khóa dẫn đến giải thoát rốt ráo. Nhờ vun bồi sự xả ly và Bồ đề tâm, chúng

ta có thể giảm tham, sân và những ý nghĩ phiền não khác rất nhiều. Nhưng thiếu quan kiến về tính Không thì chấp ngã, gốc rễ của mọi lỗi lầm, không thể được tiêu trừ một cách quyết liệt. Chấp ngã giống như sợi dây thép kết nối tâm thức và thân thể của chúng ta với nhau và chấp ngã giam giữ chúng ta trong thân thể này đời này sang đời khác mà không có tự do. Để duy trì thân thể và đáp ứng từng nhu cầu của nó, tâm thức tuân theo những mệnh lệnh của thân thể và sẽ trở thành nô lệ của nó. Chừng nào còn sợi dây, chúng ta vẫn còn bị trói buộc. Vì thế, cần phải cắt đứt nó. Khi chúng ta thoát khỏi những trói buộc, tâm thức có thể tự do bay lượn trong Pháp giới, giống như con diều không có sợi dây nối. Khi ấy chấp ngã không còn có thể gây ảnh hưởng nào thêm nữa cho ta.

Cách duy nhất để cắt đứt sợi dây này là chứng ngộ tính Không. Khi đạt được chứng ngộ này, người ta không còn phân biệt giữa ngã và tha (ta và người). Kết quả là, sự ích kỷ, các hành vi xấu xa, chẳng hạn trộm cắp và sát sinh vì tư lợi, cùng với sự oán hận kẻ thù và sự tham lam trước những đối tượng của ham muốn, tất cả cũng sẽ đều ngừng tận. Từ quan điểm của truyền thống Nguyên thủy *Theravada*, khi những lỗi lầm này được tịnh hóa, ta được cho là đã tìm ra con đường

thoát khỏi luân hồi và đạt giải thoát cho bản thân, và đây là mục tiêu rốt ráo của các hành giả *Theravada*. Đó nghĩa là không còn khổ đau và tái sinh nữa. Trong khi đó, trong tâm thức của chư Bồ Tát, tịnh hóa các lỗi lầm chỉ là sự khởi đầu, với mục tiêu là các ngài sẽ được trang bị tốt hơn để làm lợi lạc chúng sinh muôn loài. Bởi sự chứng ngộ tính Không phá hủy tính ích kỷ, từ đó trở đi, các ngài có thể hoàn toàn dấn thân một cách vô điều kiện để làm lợi lạc chúng sinh. Vì thế, các ngài cần nỗ lực để chứng ngộ tính Không cho bản thân lẫn chúng sinh muôn loài. Nếu không như thế thì gốc rễ của mọi mê lầm sẽ vẫn tiếp tục tồn trữ, cho dù ngay cả các vướng nhiễm [thô lậu] hiển nhiên hơn đã có suy giảm nhờ vào các pháp tu khác chăng nữa.

Các giáo lý và thực hành của Phật giáo rất hợp lý và thực tế, không phải là điều huyền bí. Khi hiểu ra được điều này, bất kỳ ai cũng không thể không đồng ý. Phật giáo chỉ ra con đường an toàn để chúng ta thoát khỏi luân hồi, việc chúng ta có chọn bước đi hay không là vấn đề khác. Nếu chúng ta chọn không đi theo con đường này, chúng ta sẽ mãi rời xa con đường giải thoát. Và việc giải thoát khỏi luân hồi có thể đạt được hay không đều phụ thuộc vào sự hành trì chân thực của chúng ta.

Nói về sự tu tập đích thực thì tính Không và vô ngã là hai sự thực hành dành cho đặc tính thứ ba và tư của Khổ Đế. Về đặc tính thứ hai, tức khổ, bạn có thể tham khảo những giáo huấn sơ khởi phổ thông về 'những khổ đau của luân hồi' trong *Lời Vàng Của Thầy Tôi*. Để thực hành vô thường, tôi thấy rằng, ít nhất ngay bây giờ, các yếu tố đóng góp cho quan điểm vĩnh cửu không phải là những điều vi tế, mà thay vào đó là những điều hiển hiện rõ ràng hơn. Vì thế, sự thực hành để đối trị với kiểu quan điểm này là giáo lý về 'tính vô thường của cuộc đời,' như *Lời Vàng Của Thầy Tôi* đã chỉ ra. Khi chúng ta đã hoàn thành các pháp tu này một cách tốt đẹp, sự xả ly vững chắc sẽ sinh khởi, là điều chắc chắn hữu ích trong hành trình tìm kiếm giải thoát.

Thực sự, sẽ là một sai sót lớn với mọi hữu tình chúng sinh nếu ta không biết tầm quan trọng của việc nghiên cứu và thực hành Pháp. Hữu tình chúng sinh đều sở hữu Phật tính. Nhờ nỗ lực liên tục của tất cả chư Phật và Bồ Tát, mọi người chắc chắn sẽ chứng ngộ điều này. Chỉ là quá trình đạt đến kết quả này sẽ lâu dài hơn; cho tới khi ấy, chúng ta cần nỗ lực để đạt được chứng ngộ đó cho bản thân.

Là hành giả cư sĩ, các bạn đều có nhiều nhiệm vụ khác nhau và có những điều buồn chán cần giải quyết

mỗi ngày. Nhưng ta có hai mươi tư giờ mỗi ngày. Tôi nghĩ là các bạn có thể dùng một giờ mỗi sáng và một giờ mỗi tối để quán chiếu những câu hỏi về luân hồi và để hai mươi hai giờ còn lại cho các hoạt động khác, và đây là một sự sắp xếp có thể thực hiện được. Thậm chí còn quan trọng hơn thế nữa, là ngoài việc có quan điểm đúng đắn, các hành giả cần có thể thực hành. Người ta cần có phước báu lớn lao để lắng nghe Giáo Pháp và phát triển niềm tin với Đức Phật, đặc biệt trong thời kỳ hiện đại. Nhưng nếu không thực sự hành trì thì không kiến thức Phật giáo nào có thể giải quyết các vấn đề trong đời. Và thậm chí nếu cuối cùng kiến thức có giúp ích chăng nữa thì cũng sẽ cần rất, rất nhiều thời gian. Vì thế, vì lợi lạc của người khác hoặc bản thân, chúng ta cần bắt đầu thực hành một cách nhanh chóng thay vì chờ đến mãi tận sau này.

Mặc dù với hành giả cư sĩ, nhu cầu có một hay hai kỹ năng để kiếm sống là điều có thể hiểu được, nhu cầu này chẳng liên quan đến giải thoát và không phải là mục đích sống, chỉ là thứ gì đó mà chúng ta phải làm một cách tạm thời. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là chúng ta cần từ bỏ mọi thứ đang làm khi ta bắt đầu thực hành Phật giáo. Nếu vậy, Phật giáo sẽ không tồn tại lâu dài. Trong truyền thống Phật giáo, có hai nhóm

hành giả riêng biệt tức cư sĩ và tu sĩ. Tu sĩ hiến dâng bản thân cho việc thực hành Phật giáo trong khi hành giả cư sĩ thực hành Pháp khi vẫn sống cuộc đời bình thường. Tuy nhiên, hành giả cư sĩ không nên hoàn toàn bận tâm với các vấn đề thế gian, giống như những người không tu tập gì cả. Chỉ cần tham gia ở một mức độ nhất định trong các hoạt động thế tục là đủ.

Ngoài bốn đặc tính trên, các thảo luận khoa học, quan điểm triết học, truyền thống, văn hóa cũng được xem là các đặc tính của Sự Thật Cao Quý về Khổ. Thực sự, những đặc tính này có khi lên đến hàng vạn. Bởi chúng ta không thể nghiên cứu tất cả trong cuộc đời ngắn ngủi, chỉ bốn điểm này được lựa chọn để giúp chúng ta nhận ra bản tính đích thực của vòng luân hồi.

Tập Đế – Diệu Đế Về Nguồn Gốc Của Khổ

Có hai nguồn gốc. Một là các tâm ô nhiễm như tham, sân, si, kiêu mạn hay tương tự. Thứ hai là nghiệp gây ra bởi các tâm ô nhiễm, bao gồm cả thiện và ác nghiệp. Tại sao các ô nhiễm này lại được xem là nguồn gốc của khổ? Bởi chúng là những gì níu giữ chúng ta lại trong luân hồi. Nói cách khác, mọi điều chúng ta trải qua trong luân hồi đều bắt nguồn từ nghiệp và các tâm ô nhiễm.

Chúng ta cần hiểu rằng sáu cõi trong luân hồi không được tạo ra hay sắp xếp bởi Đấng Sáng Tạo hay đấng Chúa Trời nào. Chúng cũng không phải là điều gì đó tình cờ xảy ra mà không có nhân (nguyên nhân) và duyên (điều kiện tác động). Thực sự, chúng là sự hiển bày của nhân và quả. Và nguyên nhân quan trọng nhất trong tất cả là sự bám chấp vào ngã. Điều này nghĩa là gì? Ví dụ, khi bị đau đầu, chúng ta nói, "Tôi bị đau đầu". Quan niệm về cái ngã nằm trong lời tuyên bố đó. Hoặc, nếu một chiếc xe hơi bất ngờ đâm vào chúng ta khi chúng ta đang đạp xe đạp, nó sẽ khiến chúng ta giật mình. Ở đây, nhận thức về ngã cũng hiện hữu trong tâm thức chúng ta. Tất cả những gì khiến nhận thức về cái ngã này khởi lên thì đều là một kiểu bám chấp mù quáng. Bám chấp có thể là mù quáng hay vô nghĩa, nhưng nó đã hoàn toàn kiểm soát tất cả chúng ta, bao gồm cả những người mà chúng ta rất ngưỡng mộ.

Kết quả của sự bám chấp vào cái ngã là đặt điều ưa thích của bản thân lên trên người khác. Mặc dù đôi lúc ta có dáng vẻ rất vị tha, nhưng trên thực tế, tự lợi vẫn đến trước. Bám chấp vào ngã làm khởi lên tham, sân, si và các ô nhiễm khác. Tham khiến chúng ta trộm cắp; sân khiến chúng ta sát hại. Nghiệp quả trở thành nguyên nhân tạo ra kết quả. Mọi hiện tượng trên thế

gian bao gồm cả những thứ vô hình với chúng ta trong thế giới vi mô cũng tuân theo luật nhân quả. Vì thế, sát sinh, trộm cắp, tà dâm và những hành vi xấu khác chắc chắn tạo ra kết quả nghiệp tương ứng, và điều này xuất hiện như là vô vàn đau khổ của luân hồi. Nguyên nhân dẫn đến khổ đau là nguồn gốc của khổ. Hiện tại, nhiệm vụ quan trọng nhất của chúng ta là cắt đứt các nguyên nhân của khổ. Và cách thức để đạt được mục tiêu này là thực hành Pháp, vun bồi tri kiến đúng đắn và đạt chứng ngộ tính Không.

Diệt Đế – Diệu Đế Về Con Đường Dẫn Đến Sự Chấm Dứt Khổ

Nguyên nhân của việc nhập Niết bàn hay giải thoát là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Nó cũng có bốn đặc tính được liệt kê trong *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận*, nhưng chúng ta sẽ không thảo luận chi tiết ở đây. Điểm chính yếu của con đường nằm trong *Ba Khía Cạnh Chính Yếu Của Con Đường Tu* do Tổ Je Tsongkhapa soạn, bao trùm mọi vấn đề then chốt của Phật giáo Hiển và Mật.

Khía cạnh đầu tiên là xả ly, nghĩa là không xem việc theo đuổi những thành tựu vật chất làm mục đích sống. Đã phát triển sự xả ly, ta không nên hành xử như những người đánh đổi cuộc đời quý giá lấy những lạc

thú phù du, mà [ngược lại], phải nỗ lực để đạt giải thoát như là mục đích lớn lao của cuộc đời. Ta thậm chí có thể bắt chước chư Bồ Tát để phát khởi Bồ đề tâm và sẽ tiếp tục sống để đưa dắt mọi hữu tình chúng sinh đến giải thoát. Nếu ta quyết tâm tập trung cuộc đời vào việc đạt giải thoát khỏi luân hồi cho bản thân thay vì theo lạc thú vật chất, ta có thể được xem là đã phát khởi sự xả ly.

Thứ hai là Bồ đề tâm, tức mong ước sẽ sống vì việc đạt giải thoát cho mọi hữu tình chúng sinh. Điều này khác với những hội bác ái tốt lành được tường thuật trên báo chí hay ti vi. Chư Bồ Tát chân chính chỉ có một mục tiêu trong đời, và đó là sử dụng cuộc đời để làm lợi lạc hữu tình chúng sinh.

Khía cạnh thứ ba là chứng ngộ tính Không.

Nói ngắn gọn, con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ có thể được thu gọn thành ba khía cạnh này. Trong những năm vừa qua, tôi luôn quả quyết về tính cần thiết của việc phát khởi xả ly và Bồ đề tâm trước khi bắt đầu bất cứ thực hành nào khác. Điều này không phải bởi vì không có các thực hành khác tốt hơn, mà bởi thật vô nghĩa khi thực hành chúng mà không có được những khả năng tiên quyết. Bước đi trên con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ có thể tiêu trừ mọi tâm ô nhiễm, [vì tâm ô nhiễm] là nguồn gốc của khổ

đau trong luân hồi. Giống như đau đớn vật lý biến mất khi bệnh tật được chữa lành, khổ đau chấm dứt sau khi mọi ô nhiễm được đẩy lùi.

Trí tuệ thông thường cho rằng có thấy mới tin. Vì thế với chúng ta, điều mà chúng ta có thể thấy bằng mắt là điều rất thuyết phục. Ví dụ, thật khó để quán tưởng một bức tường đá trong suốt bởi mắt thường không thể nhìn thấy một bức tường như vậy. Tuy nhiên, khi thực hành đạt đến một giai đoạn nhất định, hành giả sẽ ít chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố bên ngoài. Lúc ấy, họ đạt được khả năng thay đổi hay kiểm soát hiện tượng bên ngoài theo ý muốn, nhờ đó, làm suy yếu hay tiêu trừ mọi ảnh hưởng bên ngoài. Nhưng hiện nay, khả năng này vẫn nằm ngoài các khả năng mà chúng ta đang có. Mặc dù một số người có thể nghi ngờ khả năng này, nhưng những miêu tả về nó xuất hiện rất nhiều trong các bản văn khác nhau và đã được phân tích bởi một vài trong những bộ luận gần đây hơn. Bên cạnh đó, sự chứng thực bởi nhiều hành giả thành tựu đã cung cấp bằng chứng mạnh mẽ hơn. Chỉ là [hiện nay] công phu thực hành của chúng ta vẫn chưa đạt đến tiêu chuẩn cao cấp đó. Để đạt được sự thành tựu đó, các thực hành nền tảng là không thể thiếu được. Và bước đầu tiên là phát khởi xả ly.

Đạo Đế – Diệu Đế Về Sự Chấm Dứt Khổ

Sự chấm dứt khổ nghĩa là tiêu trừ mọi ô nhiễm. Nó giống như bầu trời trong xanh lại xuất hiện sau khi những đám mây bị gió thổi đi. Tương tự, khi ác nghiệp và các ô nhiễm được tịnh hóa và được cắt đứt bởi sự xả ly, Bồ đề tâm và sự chứng ngộ tính Không, thì Phật tính (*Tathagatagarbha*) sẽ tự nhiên hoạt hiện. Đây là Diệu Đế Về Sự Chấm Dứt Khổ, kết quả rốt ráo của việc thực hành Pháp. Như thế, có phải nghĩa là sự chứng nghiệm *Tathagatagarbha* (Phật tính) là mục tiêu duy nhất để chúng ta thực hành Pháp không? Không, dĩ nhiên là không. Mục tiêu rốt ráo của sự thực hành Đại thừa là đạt giác ngộ để làm lợi lạc hữu tình chúng sinh một cách hữu hiệu và trọn vẹn hơn.

Trong bốn sự thật cao quý (Tứ Diệu Đế), chúng ta đã thảo luận về bản chất của khổ nhiều hơn về ba điều còn lại. Về những phương thức thực hành thực sự, hãy tham khảo *Lời Vàng Của Thầy Tôi*. Thực hành Pháp thực sự rất quan trọng, nhưng đừng đặt quá nhiều sự chú tâm vào khía cạnh có vẻ huyền bí. Thay vào đó, chúng ta cần thành tâm nương theo lời dạy của Đức Phật và dũng mãnh tiến về phía trước. Đây là cách thức chắc chắn duy nhất đưa chúng ta đến mục tiêu cuối cùng. Vì thế, hãy duy trì sự thực hành của các bạn.

THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN

Tầm quan trọng của việc thẩm thấu giáo lý Thập Nhị Nhân Duyên

Giáo lý về Thập Nhị Nhân Duyên là tư tưởng then chốt của Phật giáo. Giáo lý này chủ yếu mô tả cách thức các đời quá khứ, hiện tại và vị lai của con người hay những loài thai sinh xảy ra trong Dục giới[13]. Nói cách khác, giáo lý này giải thích cách mà chúng ta bước vào và rời khỏi thế giới này.

Tại sao chúng ta lại cần hiểu về sự đến và đi của chính mình? Thập Nhị Nhân Duyên, giống như bánh xe liên tục quay, đưa chúng ta vào, ra, và trở lại thế giới này không ngừng nghỉ. Chúng ta cần chuẩn bị khi quá trình này bắt đầu trở lại. Điều mà Thập Nhị Nhân Duyên giải quyết là điều mà mỗi người phải đối mặt, và cách đối mặt với chúng là bài học rất quan trọng với tất cả chúng ta.

---

[13] Mọi hữu tình chúng sinh đều cư ngụ trong Tam Giới của vũ trụ, tức Dục giới (thế giới của chúng ta), Sắc giới (chư thiên thấp hơn) và Vô Sắc giới (chư thiên cao hơn).

Thập Nhị Nhân Duyên như được trình bày trong *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận* khá phức tạp. Tuy nhiên, nội dung của buổi thảo luận này là chỉ tập trung vào những phần quan trọng với chúng ta.

Chúng ta đều đã và đang trải qua vòng quay của Thập Nhị Nhân Duyên vô số lần. Vòng quay vẫn tiếp tục hôm nay bởi chúng ta chưa chuẩn bị để đương đầu với nó. Thực sự, không biết cách đối mặt là lý do chính xác. Trừ phi chúng ta bắt đầu tìm cách giải quyết ngay bây giờ, vòng chết và tái sinh sẽ không bao giờ tự nó kết thúc. Đây hiển nhiên là một vấn đề quan trọng.

Chúng ta đã không đến và sẽ không rời bỏ thế giới này một cách tình nguyện. Dù không sẵn lòng, chúng ta đều phải ra đi khi thời điểm xảy đến, không được lựa chọn và chắc chắn không theo điều kiện của chúng ta. Chúng ta cũng đã đến nơi này theo cách thức y như vậy. Nếu có thể tự do lựa chọn, không chúng sinh nào chọn sinh làm bò hay ngựa. Nhưng sự thực là chúng ta thấy những chúng sinh đáng thương này vào mọi lúc. Nếu có những lựa chọn tùy ý, mọi chúng sinh sẽ tự nhiên chọn làm vua trong cõi người hay ai đó giống như Đế Thích, vua của chư thiên, thay vì làm bò hay ngựa. Điều này chỉ ra rõ ràng rằng chúng sinh

không thể lựa chọn thời điểm hay hình tướng chào đời. Họ phải đầu thai khi thời điểm chín muồi. Tại sao vậy?

Điều này không phải vì ý định của Chúa Trời. Phật giáo không công nhận một vị Chúa Trời được nhân cách hóa nhưng tôn trọng mọi niềm tin, bao gồm cả các quan điểm của thuyết vô thần và truyền thống ngoại đạo. Một số người có thể thấy là tuyên bố như vậy là không thể chấp nhận được. bởi vô thần chối bỏ tư tưởng về luân hồi và nhân quả. Vậy thì làm sao mà các quan điểm hư vô có thể được tôn trọng?

Thực tế là các Kinh điển đã giải đáp câu hỏi này từ rất lâu trước đây. Câu trả lời là cho dù thuyết vô thần là không đúng đắn, nhưng các nhà vô thần ít nhất vẫn suy ngẫm về vấn đề của cuộc sống. Về mặt này, họ tốt hơn những chúng sinh giống như loài súc sinh, chỉ quan tâm đến ăn và uống, và nhìn chung thì chúng cảm thấy thờ ơ với các vấn đề của cuộc sống và của sự đầu thai. Mặc dù các nhà vô thần không tìm ra sự thật, nhưng có thể là với sự chỉ dẫn đúng đắn, các quan điểm của họ sẽ dần thay đổi nhờ vào thiền định. Vì thế, Phật giáo cũng tôn trọng quyền của người theo thuyết hư vô cùng với tri kiến của riêng họ. Còn về chủ nghĩa vĩnh cửu thì chủ nghĩa này chắc chắn đáng được tôn trọng bởi sự thực hành thiện hạnh cũng là một phần giáo lý của chủ nghĩa

này. Cách thức mà cả Phật giáo Hiển và Mật quán xét niềm tin ngoại đạo là tôn trọng các quan điểm của họ nhưng không công nhận chúng.

Điều mà Phật giáo công nhận là hữu tình chúng sinh không thể cứ tự tại mong muốn hiện hữu qua lại trong luân hồi và cũng công nhận rằng chúng ta không thể cứ tình nguyện lang thang trong luân hồi mà không có nguyên nhân. Tuy nhiên, các nguyên nhân và điều kiện (nhân và duyên) có thể được thay đổi và được cải thiện bởi chúng là các hiện tượng hữu vi.

Những người theo thuyết định mệnh nghĩ rằng mọi thứ là tiền định và không hoàn cảnh nào có thể thay đổi được (bất biến đổi). Nhưng Phật tử không công nhận quan điểm này. Phật giáo cho rằng thậm chí cả nghiệp báo [mà ta cho rằng] không thể thay đổi thì cũng vẫn có thể biến đổi qua sự thành tựu chứng ngộ tính Không hay qua sự ăn năn chân thật. Cũng bởi quan điểm cho rằng các pháp hữu vi không phải được định trước mà có thể cải thiện, chuyển hóa và kiểm soát, nên chúng ta cần tìm hiểu về Thập Nhị Nhân Duyên. Người ta nói rằng không biết về Thập Nhị Nhân Duyên thì thực sự giống như không biết gì về chính bản thân mình.

Những vị được thế giới xem là thánh nhân, chẳng hạn các vị nhận giải Nobel, thực sự chỉ là những chuyên

gia trong lĩnh vực tương ứng của họ, tức là phạm vi vẫn còn rất hạn hẹp. Nhiều người trong số họ có thể thậm chí không hiểu về bản tính của chính họ, chứ đừng nói đến sự huyền bí của tâm. Chúng ta bây giờ cần học hỏi về Thập Nhị Nhân Duyên, đơn giản là vì điều này cần thiết để giải quyết vấn đề về tái sinh xoay vòng, chứ không phải chỉ thuần túy vì tò mò.

Đầu tiên, chúng ta cần nhận ra nguồn gốc của sự tái sinh vô tận không do tình nguyện của hữu tình chúng sinh trong sáu cõi luân hồi. Khi đã tìm ra được nguồn gốc thì chúng ta cần tiêu trừ nó. Chỉ khi ấy, chúng ta mới thực sự tìm ra con đường thoát khỏi luân hồi.

Tổng quan về Thập Nhị Nhân Duyên

Trong truyền thống Nguyên thủy *Theravada* và Đại thừa, mỗi thừa đều có quan điểm riêng về Thập Nhị Nhân Duyên. Trong Đại thừa, có các quan điểm của Duy Thức Tông (Yogachara) và Trung Quán Tông (Madhyamika). Với Tiểu thừa, cũng có hai quan điểm của Sarvastivada (Nhất Thiết Hữu Bộ) và Sautrantika (Kinh Lượng Bộ). Ngoài những chi tiết nhỏ, mọi trường phái này đều đồng ý ở những điểm chính yếu. Sự thảo luận của chúng ta sẽ chỉ tập trung vào nền tảng chung của các quan điểm này và bỏ qua những dị biệt.

Trong các bản văn, Thập Nhị Nhân Duyên được chia thành ba phần: đời quá khứ, đời hiện tại và đời tương lai.

Đời quá khứ: Trong phần này, đầu tiên là vô minh, và thứ hai là các hành động tạo tác (hành) Hành động tạo tác nghĩa là gì? Từ vô minh và các tâm ô nhiễm xuất hiện các hành động tạo tác của thân, khẩu và ý tạo ra nghiệp thiện hoặc ác. Hành là các nghiệp như vậy (hành nghiệp). Thứ ba là thức có thể rơi vào đời quá khứ hoặc đời hiện tại. Bởi thông thường, thức thuộc vào phần đời hiện tại, nên ở đây sẽ chỉ còn lại có vô minh và hành trong phần đời quá khứ.

Hiện tại: Thức, danh sắc, lục nhập, xúc và thọ thuộc về phần này.

Bên cạnh đó, còn có ái – sự tham muốn của chúng sinh bình phàm, thủ – hành động được tiến hành để thỏa mãn ái, và hữu – nguyên nhân của luân hồi sinh tử, tức là thiện và ác nghiệp, với ba loại hiện hữu (Dục, Sắc và Vô sắc giới) là do tác động của nghiệp. Mặc dù ba điều này được gắn liền với đời hiện tại, chúng là nguyên nhân dẫn đến đời tương lai. Tựu chung tám trạng thái gồm năm điều trên (thức, danh sắc, lục nhập, xúc và thọ), cộng thêm ba điều này (ái, thủ, hữu) là thuộc vào trong phần đời hiện tại.

Đời tương lai: Chỉ có sinh và lão/ tử trong phần này. Tuổi già (lão) và cái chết (tử) được kết hợp thành một, bởi một số người đến tuổi già trước khi họ chết và số khác lại chết đi trước khi họ già. Thật khó để nói điều gì sẽ đến trước và được sắp xếp ra sao.

Cả thảy mười hai nhân duyên này được chia thành ba phần.

Chìa khóa để phá vỡ Thập Nhị Nhân Duyên

Vô minh làm khởi lên hành, các hành động tạo tác làm khởi lên thức và rốt ráo, sinh dẫn đến lão và tử. Mỗi nguyên nhân phía trước làm khởi lên kết quả theo sau, từ đó lại làm khởi lên nguyên nhân tiếp theo và tương tự. Đây là duyên sinh khởi. Điều này áp dụng theo cả chiều đảo ngược. Tức là, khi vô minh chấm dứt, hành cũng sẽ dừng, sau đấy là thức, danh và sắc… cho tới khi sinh chấm dứt, cuối cùng lão và tử cũng dừng. Duyên khởi (phụ thuộc nhân duyên) ngừng lại. Sự tiếp tục của duyên khởi là luân hồi, sự ngừng dứt của duyên khởi là giải thoát khỏi luân hồi.

Những gì bây giờ chúng ta đang trải qua là sự tiếp tục của duyên khởi, và điều mà ta cần phải hoành thành là làm cho nó ngừng lại. Chìa khóa để tiếp tục hay chấm dứt duyên sinh khởi này là vô minh, điều đầu tiên

trong Thập Nhị Nhân Duyên. Chừng nào vô minh còn, các hiện tượng theo sau sẽ không thể ngừng. Ví dụ, khi đầu máy đang chạy, phần còn lại sẽ chạy theo. Nếu nó ngừng lại hoặc không có đầu máy, phần còn lại của đoàn tàu sẽ không di chuyển. Tương tự, nếu sự kết nối của chuỗi dây xích không ngừng dứt thì phần còn lại sẽ không thể ngừng; nhưng một khi vô minh chấm dứt thì phần còn lại không thể tiếp tục và vì thế người ta thoát khỏi luân hồi. Tựu chung lại, giải pháp căn bản vẫn nằm ở việc tiêu trừ vô minh.

Lấy ví dụ, trong một cơn ác mộng, chúng ta sẽ trải qua đau đớn và sợ hãi thật sự, y như chúng ta thấy vào ban ngày. Sao lại thế? Khi ngủ, chúng ta mơ. Tuy nhiên, không phải giấc mơ là thứ ảnh hưởng đến chúng ta và gây ra nỗi đau mà chính sự bám chấp của chúng ta vào giấc mơ cho rằng giấc mơ là chắc thật. Nếu chúng ta không xem nó là thực, thì nó không thể gây ra nỗi sợ hãi và đau đớn dù cho các cảnh tượng trong mơ có xuất hiện chăng nữa.

Cũng giống như vậy, lý do chúng ta trải qua khổ đau trong luân hồi cũng vì sự bám chấp – chúng ta xem thứ hư huyễn là thật và chắc, vì thế phải chịu khổ đau. Nếu chúng ta xoay chuyển và nhận ra bản tính không thực, hư huyễn của luân hồi, mọi sợ hãi và khổ đau sẽ

biến mất như thể tỉnh dậy từ giấc mộng. Mặc dù luân hồi có thể không dừng lại ngay, nó sẽ bắt đầu phai nhạt. Như trong ác mộng, khi chúng ta biết rằng đó là giấc mơ, mọi sợ hãi và đau đớn liên quan đến giấc mơ sẽ biến mất lập tức, mặc dù giấc mơ chưa chấm dứt. Nhận ra rằng giấc mơ là không thật trong khi mơ sẽ chấm dứt được mọi phản ứng của cảm xúc khi đối mặt với nó. Chúng ta hiện giờ đang trong giấc mộng dài của luân hồi. Nếu chúng ta có thể tỉnh khỏi giấc mộng dài này, tức là nhận ra bản tính trống rỗng của mọi hiện tượng, thì qua đó vòng tái sinh sẽ kết thúc.

Điểm then chốt là vô minh. Vô minh là mê lầm. Điều đó nghĩa là chúng ta nhìn nhận sai lầm rằng mọi thứ chúng ta thấy và nghe đều là thật. Chính sự bám chấp mạnh mẽ vào tính chất huyễn ảo (mà ta cho là thực này) khiến chúng ta phải chịu nhiều khổ đau. Chư Bồ Tát không đau khổ nữa vì các ngài đã đạt chứng ngộ và nhờ thế có thể thấu hiểu một cách hoàn hảo tính Không của mọi hiện tượng. Sự thật là chư vị đã thoát khỏi mọi bám chấp và khổ đau, và điều này cho phép chư vị an trụ trong luân hồi cho tới khi mọi hữu tình chúng sinh được giải thoát. Thay vào đó, nếu chư vị vẫn bám chấp vào sự hư huyễn đó giống như kẻ phàm phu, chư vị sẽ không thể nào không trải qua khổ đau và các

ngài cũng sẽ không thể trụ mãi trong luân hồi để giải thoát hữu tình chúng sinh. Vì thế, bước đầu tiên là đẩy lùi vô minh.

Nói một cách đơn giản, cách thức để đẩy lùi vô minh, đầu tiên là vun bồi sự xả ly, phát khởi Bồ đề tâm và cuối cùng là chứng ngộ tính Không, và chứng ngộ tính Không dĩ nhiên là quan trọng nhất. Phương pháp đặc biệt và quan trọng để đạt chứng ngộ tính Không là thực hành *anatta* (vô ngã) – không một chúng sinh nào và cũng không hiện tượng bên ngoài nào có cái ngã tồn tại cố hữu. Không còn cách nào khác. Nói theo lý thuyết, tính Không có thể được xác quyết nhờ luận lý, nhưng việc thực hành *anatta* cũng là đặc biệt cho mục đích này. Sự thực hành vô ngã có thể trở thành nền tảng cho việc thực hành Đại Viên Mãn sau đó. Cuối cùng, chúng ta vẫn cần thực hành Đại Viên Mãn để tìm thấy con đường thoát khỏi vòng luân hồi bởi Đại Viên Mãn thực sự là con đường tốt nhất, nhanh nhất và dễ dàng nhất để chúng ta thành công trong nỗ lực muốn thoát khỏi luân hồi. Vì thế, đầu tiên, vô minh phải biến mất. Điều này nghĩa là sự bám chấp vào thực tại của một cái ngã độc lập và [sự bám chấp vào thực tại của] các hiện tượng cần phải chấm dứt.

Ba giai đoạn và nhân quả hai phần

Thập Nhị Nhân Duyên có hai phần nhân và quả, nhưng chúng được chia thành ba giai đoạn thay vì chỉ có quá khứ và tương lai.

Về hai phần nhân và quả, điều đầu tiên được gọi là thứ "gây ra" và "bị gây ra." Ở đây, "gây ra" liên quan đến việc đem lại năm uẩn cho đời tương lai. Nói cách khác, không có nguyên nhân và điều kiện đi trước, thì nguyên nhân và điều kiện theo sau, hay nhân duyên tiếp theo, sẽ không xuất hiện. Thứ hai, "bị gây ra," nghĩa là nguyên nhân và điều kiện được gây ra bởi thứ "gây ra."

Thứ hai được gọi là "phát khởi" và "bị phát khởi". Điều đó nghĩa là nếu không có thứ gì để phát khởi, thì năm uẩn của đời tương lai sẽ không bao giờ bị phát khởi. Nguyên nhân là cái "phát khởi" và kết quả là cái "bị phát khởi".

Cách thức mà Đức Phật phân loại Thập Nhị Nhân Duyên là rất tỉ mỉ và bao quát, dựa trên bằng chứng đầy đủ và sở hữu ý nghĩa đặc biệt. Nhưng ở đây chúng ta sẽ chỉ thảo luận ngắn gọn là tại sao chúng được chia thành ba giai đoạn và tại sao chỉ có hai trong số được gắn liền với mỗi thứ trong đời quá khứ và đời tương lai. Thực sự, Thập Nhị Nhân Duyên tồn tại trong mỗi giai đoạn trong

cả ba giai đoạn của cuộc sống. Tuy nhiên, có một ý nghĩa nhất định với lý do chúng được phân chia như vậy.

Giai đoạn đầu tiên: Đời quá khứ

Từ vô minh xuất hiện sự bám chấp vào cái ngã như một sự tồn tại cố hữu. Từ sự bám chấp vào cái ngã như là thật đó khởi lên ham muốn tìm kiếm hạnh phúc cho bản thân. Để thỏa mãn ham muốn đó, người ta cần nhiều đối tượng, là những gì có thể đem lại hạnh phúc. Trong quá trình đạt được những đối tượng này, họ có thể ảnh hưởng đến người khác, đôi lúc là tiêu cực, dẫn đến việc thiện hoặc ác nghiệp được tạo ra. Các hành động tạo tác (hành), nhân duyên thứ hai trong Thập Nhị Nhân Duyên là nghiệp như thế.

Tám trạng thái như hữu, danh sắc, xúc,… thuộc về giai đoạn của đời hiện tại nhưng cũng tồn tại trong đời quá khứ. [Nhưng ta] không tính đến các nhân duyên này [của đời quá khứ] là do bởi chúng không quan trọng cho giai đoạn [hiện tại] này bằng như vô minh và hành. Trong tám nhân duyên thì ái, thủ và hữu thực sự cũng chính là vô minh và hành, và chỉ là dưới các tên gọi khác thôi. Năm nhân duyên kia không quan trọng lắm trong phần này. Lý do tại sao chúng ta trở thành như chúng ta hiện nay, không phải do thức, danh sắc, lục nhập, xúc và thọ trong đời quá khứ, mà chính bởi vô

minh đã làm khởi lên nghiệp. Chính xác hai điều này [vô minh và hành nghiệp] gây ra mọi khổ đau trong đời này và vì thế chúng đã được định rõ từ trong giai đoạn của đời quá khứ.

Khi chúng ta tái sinh, thì tám nhân duyên cũng sẽ hiện diện trong đời tương lai. Tại sao chỉ có sinh và lão/tử được phân vào đời tương lai? Bởi lão và tử là khổ đau của sinh. Đặc biệt chỉ ra cho chúng ta thấy tuổi già và cái chết sẽ giúp chúng ta hiểu được những thống khổ của vòng tái sinh.

Giai đoạn thứ hai: Đời hiện tại

Nhân duyên đầu tiên của đời hiện tại là thức. Khi tâm của một chúng sinh trong *Bardo* [trung ấm] hòa nhập với hợp tử từ cha mẹ, thì điều khởi lên ngay khoảnh khắc đầu tiên sẽ là thức. Nó chỉ kéo dài một khoảnh khắc, không phải hai hay ba. Từ khoảnh khắc thứ hai trở đi, danh và sắc bắt đầu.

Một sự diễn giải khác của thức là, nếu A-lại-da thức được công nhận, thì chính đó là A-lại-da thức. Tuy nhiên, truyền thống *Theravada* không công nhận A-lại-da thức. Với *Theravada*, đó là tâm thức. Dù theo cách nào, tâm xuất hiện vào khoảnh khắc đầu tiên của sự thụ thai được gọi là thức.

Thứ hai là danh và sắc, là những gì bắt đầu từ khoảnh khắc thứ nhì của sự thụ thai. Trong giai đoạn đầu tiên của thai kỳ, chỉ có hình dạng của phôi thai, chưa phải thân thể đầy đủ. Nó chỉ có thể được xem là nguyên nhân cho sự hiển bày của thân người. Đó là sắc. Danh là gì? Theo *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận*, "danh" là cảm giác [thọ], nhận thức [tưởng] và các tâm hành kết hợp với thức trong giai đoạn đầu của thai kỳ. Thực sự, tất cả sáu thức đều không tách rời khỏi thọ, tưởng và tâm hành. Tại sao chúng lại được gọi là danh? Ví dụ, tên của một người hay một đối tượng không giống như vật chất, là thứ có khối lượng và có thể ngăn cản sự di chuyển của các chất khác. Một đối tượng có thể có ba hay bốn tên (danh), nhưng chúng không gây cản trở lẫn nhau. Giống như vậy, thọ, tưởng, và hành không ngăn cản lẫn nhau bởi chúng là phi-vật chất; đây chỉ là một quá trình của tâm và vì thế được gọi là "danh."

Phật giáo liệt kê năm giai đoạn của thai kỳ, và năm giai đoạn này đều được miêu tả trong cả A-tì-đạt-ma-câu-xá luận lẫn các Mật điển của Đại Viên Mãn. Đặc biệt trong các mật điển của Đại Viên Mãn thì các miêu tả rất là tỉ mỉ. Mặc dù sự thật là từ "tế bào" không được sử dụng trong những bản văn này, nhưng các bản văn thực sự miêu tả quá trình phức tạp của sự phân bào (sự

sinh sản). Những ai có nền tảng y khoa sẽ rất ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng sự miêu tả [trong các mật điển] tuân theo đúng y học hiện đại. Giai đoạn thai nghén giữa khoảnh khắc thứ hai của sự thụ thai cho tới ngay trước khi sáu giác quan phát triển thì được gọi là danh và sắc và giai đoạn này kéo dài khá lâu.

Thứ ba là lục nhập. Điều này liên quan đến giai đoạn phát triển đầu tiên của năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Mặc dù được phát triển dần dần, nhưng khi ấy mắt chưa thể thấy và tai chưa thể nghe. Trạng thái trước khi sáu giác quan có thể thiết lập kết nối với sáu đối tượng của giác quan được gọi là lục nhập.

Thứ tư là xúc (chạm vào nhau). Đó là khi năm giác quan phát triển hoàn toàn và có thể tiếp xúc với các đối tượng bên ngoài. Tại sao lại gọi là xúc? Ví dụ, trong trạng thái này khi cả ba điều kiện – tai, âm thanh và nhĩ thức – đều hiện hữu, thì tai có thể nghe thấy âm thanh bên ngoài hay trong tử cung và có thể nhận biết được âm lượng của âm thanh. Sự xúc chạm chỉ ra khả năng phân biệt được thế giới bên ngoài và đây cũng là một quá trình khá dài.

Thứ năm là thọ. Đó là những cảm giác dễ chịu hay khó chịu khởi lên sau khi tiếp xúc. Thọ liên quan đến trạng thái từ lúc mới bắt đầu, với khả năng phân biệt

giữa đau đớn và vui sướng, rồi trở thành là nguyên nhân, và dần dần phát triển cho đến ngay thời điểm phạm nghiệp. Mặc dù trẻ con cũng có thể phát khởi nghiệp, chúng ít phạm phải nghiệp giống như người trưởng thành thường làm vì lợi ích cho riêng họ. Trạng thái này kéo dài hơn mười năm.

Trong nhân và quả hai phần thì bảy trạng thái trên thuộc về điều đầu tiên. Vô minh và hành là thứ "gây ra" – chúng gây ra thức, danh và sắc, lục nhập, xúc và thọ của đời hiện tại. Thức, danh và sắc, lục nhập, xúc và thọ là thứ "bị gây ra" – chúng bị gây ra bởi vô minh và hành của đời quá khứ.

Tiếp theo là ái, cơ bản nghĩa là sự ham muốn những thỏa mãn tạm thời.

Thủ theo sau ái. Thủ là tham gia vào các hoạt động duy trì sự sống, như thế nghiệp được tạo ra và nguyên nhân của sự tái sinh lại được thiết lập một lần nữa. Ngày nay, điều mà phần lớn những người trưởng thành làm mỗi ngày được định nghĩa là thủ. Ví dụ, trong quá trình tiến hành kinh doanh, người ta có thể lừa dối người khác vì tiền, nói dối và tham gia vào đủ mọi loại cạnh tranh. Khi tranh đấu với người khác, sự nguy hại có thể được tạo ra một cách vô tình hay cố ý. Tất cả đều đang tạo ra nghiệp.

Tiếp theo là trạng thái của hữu, có thể được hiểu là luân hồi hay là nguyên nhân của luân hồi. Ở đây hữu có nghĩa là nguyên nhân của luân hồi, cũng giống như hành. Chỉ là từ ngữ khác nhau mà thôi. Hành là nghiệp phạm phải trong đời quá khứ và [trở thành] nguyên nhân của đời hiện tại. Hữu là nghiệp phạm phải trong đời hiện tại và [trở thành] nguyên nhân của tương lai. Nói cách khác, hữu là các nghiệp thiện và ác.

Ái làm khởi lên thủ và hữu. Và nghiệp vì thế được tạo ra. Như thế, các nguyên nhân của sự tái sinh đã đủ: ái, thủ và hữu. Làm sao không có kết quả (tái sinh) khi mọi nguyên nhân đều đã hiện hữu? Tái sinh là điều không thể tránh khỏi. Ba điều này miêu tả quá trình bắt đầu khi người ta có thể thực hiện các hành nghiệp cho đến lúc kết thúc cuộc đời.

Trên đây là tóm lược tám nhân duyên của đời hiện tại.

Giai đoạn thứ ba: tương lai

Kế đó là sinh ra trong đời tiếp theo. Ở đây, sinh nghĩa là giống với thức đã được đề cập ở đoạn trước, là khoảnh khắc đầu tiên của sự thụ thai, ở đây chỉ khác biệt về từ ngữ.

Tiếp đó là lão/ tử, bao gồm toàn bộ quá trình đến từ sự khởi lên của danh và sắc cho đến thọ.

Đó là Thập Nhị Nhân Duyên. Ái, thủ và hữu của đời hiện tại là thứ "gây ra ;" còn sinh và lão/ tử của đời tương lai là thứ "bị gây ra". Đây là phần hai trong nhân quả hai phần.

Ý nghĩa của việc phân biệt nhân quả hai phần

Có những nguyên nhân cũng như kết quả gần và xa của luân hồi. Các nguyên nhân xa là vô minh và thiện hoặc ác nghiệp (hành) phạm phải trong đời quá khứ. Các nguyên nhân gần là ái, thủ và hữu của đời hiện tại. Các kết quả xa liên quan đến sinh và lão/ tử của đời tiếp theo. Các kết quả gần liên quan đến năm trạng thái của đời hiện tại, từ thức đến thọ.

Thậm chí khi những nguyên nhân xa hiện hữu, thì không sự tái sinh nào có thể xảy ra nếu thiếu các nguyên nhân gần. Nói cách khác, mặc dù vô minh và hành, những nguyên nhân từ đời quá khứ, đã được tạo ra, vẫn có thể là cho dù mọi ác nghiệp quá khứ vẫn chưa được tịnh hóa thì chúng ta không cần phải trở lại luân hồi nếu như ta đã hoàn toàn tiêu trừ được ái và sự thèm khát luân hồi, nhờ vào sự thành tựu chứng ngộ tâm linh, Kinh điển nói rằng một chiếc xe ngựa với hai bánh sẽ không thể di chuyển nếu thiếu một trong hai bánh. Tương tự, thiếu ái thì sẽ chẳng có tái sinh bất chấp sự hiện diện của mọi nguyên nhân quá khứ. Ái

bình thường có thể được tiêu trừ nhờ vun bồi sự xả ly, nhưng ái vi tế phải được dập tắt nhờ thực hành vô ngã.

Để chứng quả vị A La Hán, cần phải có các nguyên nhân xa chứ không phải chỉ nguyên nhân gần tức là ái. Là A La Hán, phải tiêu trừ mọi tâm ô nhiễm và ái là một loại ô nhiễm. Chư A La Hán vẫn phải chịu những nghiệp quả của đời này đến từ các nguyên nhân được tạo ra trong đời quá khứ, như nhiều câu chuyện được kể trong *Kinh Bách Nghiệp* và những bản văn khác. Dù vậy, chư vị sẽ không phải tái sinh trong luân hồi nữa bởi đã cắt đứt mọi ham muốn thế gian. Điều này giúp chúng ta hiểu được nhân quả này, rằng Thập Nhị Nhân Duyên được chia thành nhân quả hai phần.

Người ta có thể hỏi rằng: "Nhiều vị đạo sư thành tựu đã đạt được chứng ngộ phi phàm. Tại sao chư vị vẫn gặp phải những chướng ngại hay bị đau ốm?" Có hai khả năng. Một trong số đó có thể được giải thích nhờ Thập Nhị Nhân Duyên. Những hành giả thành tựu có thể tiêu trừ mọi lỗi lầm trong đời này, nhưng từng là chúng sinh bình phàm trong quá khứ. Thậm chí Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cũng từng là kẻ phàm phu trước khi thành tựu Phật quả, chưa kể đến những hành giả ít nổi tiếng hơn. Là một người bình thường, họ không thể không phạm phải nghiệp và nghiệp là không thể tránh

khỏi. Kết quả là, ngay cả những đạo sư chứng ngộ vẫn phải trải qua khổ đau trong đời này bởi vài nguyên nhân xa xôi chưa được tận trừ. Tuy thế, nếu kể từ thời nguyên sơ thì đây sẽ là lần cuối cùng chư vị trải qua khổ đau trong vòng luân hồi.

Chúng ta đều biết câu chuyện của Tổ Long Thọ. Hoàng tử của Vua Lexin đến gặp Ngài và đòi chặt đầu Ngài. Đức Long Thọ nói: "[Hoàng tử] hãy tự chặt nó đi." Hoàng tử, dù khéo léo sử dụng thanh kiếm ra sao, cũng không thể chặt đầu Ngài; giống như lấy kiếm chém vào bầu trời. Tổ Long Thọ sau đấy nói rằng: "Ta đã tịnh hóa mọi kết quả hỗn tạp đến từ việc chém đứt người khác bằng vũ khí năm trăm đời trước, ngoại trừ [chưa tịnh hóa được nghiệp] giết côn trùng khi cắt cỏ Kusha. Vì thế, ông có thể dùng cỏ Kusha để chặt đầu ta." Và như thế hoàng tử đã chặt đầu Ngài bằng cỏ Kusha. Câu chuyện này cho chúng ta thấy rằng, thậm chí một vị thành tựu như Tôn giả Long Thọ cũng không thể tránh được nghiệp báo khi nó chín muồi. Vì vậy, có khả năng là một vài người trong số những hành giả đáng kính này vẫn còn những kết quả nghiệp dư sót lại cần được tịnh trừ.

Một khả năng khác có thể được kết luận từ ví dụ sau đây. Sau khi thành tựu Phật quả, Đức Thích Ca

Mâu Ni mãi mãi thoát khỏi ảnh hưởng của nhân quả. Tuy nhiên, Ngài thị hiện bệnh tật để chỉ ra cho hữu tình chúng sinh tính không thể tránh khỏi của nghiệp. Ví dụ, một vị vua xấu ác của vùng Xá Vệ (Sravasti) tấn công quê hương của Đức Phật và sát hại bảy mươi bảy nghìn thành viên của bộ tộc Thích Ca. Đường phố tràn ngập máu bởi vị vua này ra lệnh rằng chỉ khi tất cả đường phố bị nhuốm máu thì việc giết hại mới dừng. Cuối cùng, để thỏa mãn vị vua, dân chúng đã phải trộn thuốc nhuộm đỏ với nước và đổ xuống đường để khiến nó giống như máu đang chảy khắp nơi. Lúc ấy, Đức Phật bắt đầu bị đau đầu. Lý do là vì trong đời quá khứ, Đức Phật và những thành viên bị sát hại của bộ tộc đã cùng làm điều gì đó xấu xa. Đức Phật cũng nói rằng: "Bởi vì ác nghiệp đó, ta phải chịu đựng cơn đau đầu dù đã đạt giác ngộ tối thắng. Nếu không nhờ công đức viên mãn ta tích tập được, hôm nay ta cũng phải bị giết." Sự thật là kết quả tiêu cực không bao giờ có thể xảy ra với Đức Phật. Nhưng Ngài thị hiện cơn đau đầu chỉ để giúp chúng sinh tin tưởng sự thật về nhân quả.

Hơn thế nữa, theo Luật Tạng, hơn hai nghìn năm trước ở Ấn Độ cổ, với mùa đông rét thấu xương, nhiều vị Tỳ kheo bị bệnh bởi không có giày và mũ để giữ ấm.

Đức Phật cũng bị bệnh và phải dùng thuốc. Một lần, Ngài bị đau lưng và yêu cầu Tỳ kheo Ca Diếp [Kasyapa] tụng vài bài Kinh để xoa dịu. Nhưng sự thật là Đức Phật sẽ không bao giờ phải chịu bất cứ nỗi đau đớn nào. Những sự việc này đều chỉ là sự thị hiện.

Bởi những câu hỏi này, Đức Phật chia Thập Nhị Nhân Duyên thành nhân quả hai phần. Về nhân và quả, nhiều Phật tử bị rối rắm hoặc đơn giản là không hiểu, chứ đừng nói đến người ngoại đạo. Mặc dù không biết nhân quả là gì, nhiều vị vẫn dám phản bác và chỉ trích sự tồn tại của nhân và quả. Nó khiến người ta băn khoăn chẳng biết là họ có thể phản bác và chỉ trích được điều đó hay chăng khi mà họ chẳng có ý niệm nào về điều đó cả. Tuy thế, khi ảnh hưởng của nghiệp xảy đến, người ta sẽ có một sự thúc đẩy và bạo gan không thể giải thích nổi để giúp cho họ hành động. Trong một số hoàn cảnh nhất định, ma quỷ và các che chướng xấu ác cũng sẽ trao cho người ta sự không sợ hãi [để giúp họ hành động].

Với nhân và quả hai phần, sự vận hành của nghiệp và luân hồi được phát lộ: Về căn bản thì điều "tạo ra" là ái. Khi ái kết thúc, tái sinh (luân hồi) cũng sẽ kết thúc.

Sử dụng Thập Nhị Nhân Duyên để tự quán xét và thực hành tinh tấn

Bây giờ, hãy cùng quán xét xem liệu chúng ta có bỏ lỡ phần nào của Thập Nhị Nhân Duyên không? – Không. Điều đó nghĩa là chúng ta đã sẵn sàng cho vòng quay tiếp theo của luân hồi và chúng ta chắc chắn sẽ quay trở lại. Nhưng chúng ta sẽ tái sinh ở đâu thì phụ thuộc vào mức độ thiện và ác nghiệp. Nếu ác nghiệp nhiều hơn, chúng ta sẽ sinh về các cõi thấp hơn; ngược lại, với nhiều thiện nghiệp hơn, cõi trời hay người sẽ là đích đến tiếp theo của chúng ta, nhưng chúng sẽ không tồn tại lâu dài. Sau một khoảng thời gian trải qua sự hỷ lạc và sự may mắn ngắn ngủi, chúng ta cuối cùng sẽ rơi trở lại các cõi thấp. Về mặt lâu dài, dường như chẳng có ý nghĩa gì khi được tái sinh nhiều lần làm người hay chư thiên. Bởi sự nguy hiểm của việc rơi trở lại vào cõi thấp hơn luôn tiềm tàng ở đó, chúng ta không thể hoàn toàn an toàn cho tới khi vượt thoát được vòng lẩn quẩn của chết và tái sinh. Điều này không giống với giáo lý của Ngày Phán Xét Cuối Cùng hay ngày tận thế như một vài tín ngưỡng khác đã tin tưởng, và cũng chẳng phải như một thủ đoạn đáng sợ. Đây chỉ đơn giản là một sự thực về luân hồi.

Về cơ bản, chúng ta không biết nhiều về điều xảy ra trước và sau đời này. Nhờ Thập Nhị Nhân Duyên, chúng ta có thể hiểu được cách thức mà chúng ta đến và rời thế giới này, và [sự hiểu biết này] cung cấp cho chúng ta tư tưởng tốt hơn về hai đầu của cuộc đời. Mặc dù chúng ta không có manh mối nào về những việc mà chúng ta đã làm trong đời quá khứ, nhưng chúng ta biết rằng có vô minh và nghiệp lực; chúng ta cũng không biết mình sẽ đi về đâu trong đời tiếp theo, nhưng sẽ có sinh, lão và tử. Đây là điều mà chúng ta biết chắc.

Nếu chúng ta không muốn tiếp tục như vậy, chúng ta sẽ cần làm cho chuỗi ảnh hưởng của Thập Nhị Nhân Duyên dừng lại. Làm sao làm được như vậy? Liệu đốt hương, lễ lạy và trì tụng thần chú có làm dừng lại ảnh hưởng liên đới hay không? Có lẽ các [việc làm thiện lành này] cũng có thể trở thành một trong những nguyên nhân và điều kiện dẫn đến kết quả như thế, nhưng đấy không phải là giải pháp then chốt. Vậy điều gì là hữu hiệu nhất [để làm ngừng vòng xoay luân hồi]? Có phải là vun bồi lòng bi mẫn hay quán chiếu về những sự bất tịnh của thân người? Đáng tiếc thay, chẳng phải điều nào trong hai điều kể trên cung cấp được giải pháp cho nhiệm vụ ngay trước mắt chúng ta, và rốt ráo điều này chỉ có thể được giải quyết nhờ sự chứng ngộ tính

Không. Nếu đạt được sự chứng ngộ như vậy, mọi nguyên nhân xa và gần sẽ ngừng dứt, và mọi kết quả xa và gần cũng vậy. Ví dụ, nếu nền tảng của một tòa nhà cao tầng không vững chắc, cả tòa nhà sẽ sụp đổ. Giống như thế, khi vô minh được đẩy lùi, tòa nhà luân hồi dựa trên vô minh cũng sẽ đổ sụp.

Chỉ có Đức Phật mới biết sự thật khai mở những bí mật của vòng luân hồi. Không chỉ hành giả ngoại đạo trong những thời đại cổ xưa không thể nắm bắt được chân lý của sống và chết, của luân hồi, nghiệp và bản chất của thức, mà các nhà khoa học và triết học hiện đại cũng rất lúng túng. Họ không sở hữu kiến thức rốt ráo về lĩnh vực này. Vì thế, làm sao họ có thể đưa ra những chỉ trích đáng tin dưới các điều kiện này?

Sẽ là điều không khả thi khi xác minh hay tìm hiểu thế giới bên trong của con người bằng những thiết bị hiện đại. Một chiếc máy quay phim có thể thu được âm thanh và những giọt nước mắt của một người đang khóc để mọi người cùng xem, nhưng không thể thu lại được hoạt động tinh thần của người đó: Liệu người đang khóc là vì buồn hay vui. Điều này không thể được kết luận từ hình ảnh mà thôi. Vì thế, những cảm xúc bên trong hay khía cạnh tinh thần của một người không thể được quan sát trực tiếp nhờ những thiết bị này. Đôi lúc,

một máy quét cao cấp hơn có thể xác định vị trí trong não bộ nơi mà các cơn sóng não bất thường được phát hiện khi một người cảm thấy hạnh phúc hay buồn bã. Nhưng không có cách nào để biết tại sao những cơn sóng xuất hiện trừ phi người đó nói: "Tôi rất hạnh phúc lúc đó." Như thế, chúng ta biết rằng những cơn sóng não bất thường là sự phản ứng của tâm trạng hạnh phúc, và khẳng định trong não bộ có sự xuất hiện của một hiện tượng như vậy khi người ta hạnh phúc. Nếu không ai cho biết anh ấy hay chị ấy cảm thấy thế nào, liệu có thiết bị nào có thể biết được tâm trạng của chính người đó không? Không. Điều đó nghĩa là phần quan trọng nhất của đời người, khía cạnh tinh thần, không được lưu giữ lại hay rà soát chụp lại (scan) bởi các thiết bị. Vài người có thể nghĩ rằng họ là chuyên gia về lĩnh vực này, nhưng không phải vậy. Thậm chí các nhà tâm lý ngày nay cũng buộc phải thừa nhận rằng ý tưởng này là điều mà họ vẫn còn biết rất ít.

Về khía cạnh tinh thần của đời người, chúng ta chỉ có thể nương tựa vào giáo lý của Đức Phật bởi chỉ Ngài mới rõ biết sự thật một cách hoàn toàn. Làm sao chúng ta biết được điều này? Sự thật [cho chúng ta thấy] rằng có nhiều hành giả đã đạt được thành tựu phi phàm nhờ nương theo các chỉ dẫn của Đức Phật, và vì

thế, khiến cho các giáo lý trở thành tri kiến đúng đắn và con đường đúng đắn.

Vậy bây giờ chúng ta cần làm gì? Nhiệm vụ đầu tiên là phá hủy vô minh. Trước khi điều đó được thực hiện thì lễ lạy, tụng Kinh và thực hành các thiện hạnh nhiều nhất cũng chỉ có thể giúp chúng ta tận hưởng những lợi lạc thế gian nhất định mà thôi. Nhưng vô minh không thể bị phá hủy theo cách này bởi những hành động tốt đẹp này không phải là cách đối trị. Nếu chúng ta không muốn tiếp tục lang thang trong luân hồi, chúng ta cần tìm ra một công cụ có thể tạo ra được một thực lực sắc bén và [có khả năng] đảo ngược vô minh để có thể diệt tận gốc vô minh. Công cụ đó chính là sự chứng ngộ tính Không. Đây là điểm rất quan trọng cần chú ý.

Dù thế nào chăng nữa, sự thực hành chân thực phải luôn được thực hiện theo ba giai đoạn: vun bồi sự xả ly, phát khởi Bồ đề tâm và cuối cùng, quán chiếu tính Không. Chỉ thực hành ba điều này một cách tương ứng là đủ để tiêu trừ vô minh. Không hơn, không kém. Khi vô minh chấm dứt, chuỗi nhân quả sẽ bị phá hủy. Bởi vậy, hãy tận dụng tối đa thời gian và thực hành tinh tấn.

Đối với các hành giả cư sĩ, điều tối thiểu là hãy thực hành một giờ mỗi sáng và tối. Mọi người ít nhất

cần phải làm được điều này. Thực hành cần bắt đầu bằng việc vun bồi sự xả ly. Khi đã đạt được chút ít ổn định, hãy tiếp tục thực hành Bồ đề tâm. Sau khi cả sự xả ly và Bồ đề tâm đã được phát khởi, hãy chuyển sang quán chiếu tính Không, sử dụng phương pháp của Trung Đạo như một sự khởi đầu. Cuối cùng là thực hành tính Không chân chính, và đối với việc thực hành này thì người ta có thể lựa chọn tu theo truyền thống Kim Cương thừa nếu muốn, bởi thực hành Kim Cương thừa có thể đem lại những kết quả nhanh chóng hơn. Tuy nhiên, thực hành Kim Cương thừa đòi hỏi quán đỉnh và sự gìn giữ các giới luật. Nếu không chắc chắn về việc giữ được các Kim Cương giới, người ta có thể lựa chọn các pháp tu Hiển giáo, và các pháp tu này cũng có thể dẫn đến giải thoát nhưng cần nhiều thời gian hơn.

Đây là những nhiệm vụ cần thiết và quan trọng với mỗi hành giả. Sẽ là tổn thất lớn lao cho bất kỳ ai có được kiến thức và những phương pháp của các pháp tu này trong đời này nhưng lại chẳng làm gì. Khi so sánh, mất đi hàng vạn đô-la được nhiều người cho là một mất mát lớn. Tiền mất có thể kiếm lại được, nhưng thực hành tâm linh thì không. Đánh mất cơ hội lúc này, sẽ thật khó để biết rằng liệu ta lại có thể thực hành trong đời sau hay không.

Thực sự, tôi thường nhắc đi nhắc lại những điểm này nhiều lần trong những năm gần đây. Nhiều người chắc hẳn đã biết khá rõ về các phương pháp thực hành. Nhưng họ không chỉ nên đánh giá cao các kiến thức họ đã có được cho đến nay, mà cũng cần đưa chúng vào thực hành thật sự. Chỉ khi ấy tái sinh mới chấm dứt, và các chúng sinh khác và bản thân mới có thể được giải thoát.

NHỊ ĐẾ

– chìa khóa khai mở Trung Quán

I. Tổng quan

Phân biệt Trung Quán

Trong Phật giáo Tây Tạng, có một sự phân biệt được dựng lập giữa Trung Quán (Madhyamaka) và Đại Trung Quán (Mahamadhyamaka). Sau đây, tôi sẽ giải thích về điều này.

Lý thuyết được nêu ra trong các bản kinh như *Sáu Bộ Luận Về Trung Quán* Của Tổ Long Thọ, chương *Trí Tuệ* trong *Nhập Bồ Tát Hạnh* của Tổ Tịch Thiên, *Nhập Trung Quán* của Tổ Nguyệt Xứng v.v… là Trung Quán, không phải Đại Trung Quán. Lý do là bởi những bản văn này chỉ giải thích giáo lý từ lần chuyển Pháp luân thứ nhì và không trực tiếp đề cập đến bản chất tịnh quang (sáng soi) của tâm, hoàn toàn vượt thoát mọi chấp trước, như được giảng dạy trong lần chuyển Pháp luân thứ ba. Có thể những vị với căn cơ cao có thể chứng ngộ tính Không khi vun bồi sự xả ly và Bồ đề tâm. Ví dụ, khi chúng ta quán chiếu những khía cạnh khác nhau của

xả ly hay Bồ đề tâm trong một thời gian cho tới khi tâm thức trở nên mệt mỏi, chúng ta sẽ dừng lại và cứ để tâm thức nghỉ ngơi. Lúc này, mọi ý niệm sẽ tự nhiên tan biến. Nếu người ta đã tích lũy đủ công đức và tịnh hóa đủ ác nghiệp, họ có thể chứng ngộ tính Không ngay khi mọi ý niệm vô minh tan biến. Tuy nhiên, trước đó, họ chắc chắn phải có được một lượng kiến thức Trung Quán nhất định.

Đại Trung Quán liên quan đến Trung Quán Shentong hay *Tathagatagarbha* (Như Lai tạng). Trong truyền thống Phật giáo Ấn Độ, không có các thuật ngữ như Rangtong (không có ngã) và Shentong (không có tha). Người Tây Tạng tạo ra những thuật ngữ này, nhưng tầm quan trọng của Rangtong và Shentong vẫn hiện hữu trong Phật giáo Ấn Độ. Đại Trung Quán là về *Tathagatagarbha (Như Lai tạng)*. Đó là Đại Trung Quán bởi Đại Trung Quán bao gồm cả ý nghĩa bổ sung của "Tịnh quang." Mặc dù tịnh quang được xem là tối hậu trong các giáo lý Phật đà, nhưng bởi không có sự thảo luận nào về bản chất tịnh quang của tâm trong *Sáu Bộ Luận Về Trung Quán của Tổ Long Thọ*, nên [cuối cùng], tịnh quang cũng chỉ được xem như là một bình giảng về Trung Quán mà thôi.

Tính cần thiết của việc tách biệt hai chân lý

Cả Trung Quán và Đại Trung Quán cần phải được thông hiểu từ quan điểm của hai chân lý (Nhị Đế) để tránh những hiểu lầm.

Chủ đề chính yếu ở đây là Trung Quán, không phải Đại Trung Quán, sẽ được xem xét từ quan điểm của chân lý tương đối và tuyệt đối bởi hai chân lý này bao trùm toàn bộ ý nghĩa của Trung Quán. Tách rời hai điều này cũng là việc đặc biệt quan trọng.

Nhiều người không hiểu các quan điểm của Trung Quán thường tìm thấy nhiều mâu thuẫn khi đọc các bản kinh của *Bát nhã Ba-la-mật*, chẳng hạn *Kinh Kim Cương* và *Tâm Kinh* giải thích tư tưởng về tính Không, có nghĩa là năm uẩn, bốn đại và thực sự tất cả mọi hiện tượng khác cũng thảy đều không có tự tính riêng biệt [không có một cái ngã độc lập]. Điều này chủ yếu là bởi họ không hiểu được sự cần thiết của việc cần phải tách rời hai chân lý trong khi phân tích. Sau đây là một vài câu hỏi thông thường: Liệu Phật giáo có phải là một sự ngụy biện? Nếu ngay cả Phật cũng không có tự tính, thì mục đích của việc thực hành Pháp là gì và làm sao người ta có thể đạt Phật quả? Nhân quả và tái sinh có phải là thật hay không? Nếu nghiệp, luân hồi, Phật quả, thực hành và hành động giải thoát hữu tình chúng sinh

khỏi đau khổ đều là thật, làm sao chúng lại không có tự tính cùng lúc? Để trả lời những câu hỏi này, hai chân lý cần được áp dụng một cách tách biệt, riêng rẽ.

Trong bộ luận *Nhập Trung Quán*, Tổ Nguyệt Xứng nhắc đến một cuộc tranh luận trong chương mở đầu về tính Không. Khi Ngài đang giải thích về sự không tồn tại (tính Không) của nhân và quả, một người phản đối bằng cách nói rằng: "Nhân và quả rõ ràng là những hiện tượng thực sự đối với năm thức thuộc cảm thọ (năm giác quan thuộc cảm thọ hoặc ngũ căn thức) của chúng ta. Nếu chúng không tồn tại, làm sao nhãn thức có thể thấy hay nhĩ thức có thể nghe?"

Tổ Nguyệt Xứng đã chấm dứt sự tranh luận ra sao? Bằng cách áp dụng chân lý tuyệt đối và tương đối một cách riêng rẽ cho các giải thích, và qua đó, Ngài đã có thể xua tan nghi ngờ.

Thực sự, lý do tách rời hai chân lý không phải là để chấm dứt bất cứ sự cãi cọ hay phản bác các quan điểm cá nhân hay phản bác các niềm tin khác, mà đây là cốt để bác bỏ những quan niệm sai lầm của chính chúng ta. Tương tự, mục đích của Đức Phật khi giảng dạy Bát nhã hay Tổ Long Thọ khi biên soạn *Sáu Bộ Luận Về Trung Quán* là cốt để xóa bỏ các quan điểm sai lầm của người bình phàm, chứ không phải chỉ để ngăn cản bất cứ sự

tranh cãi nào. Mặc dù chúng ta không cần phải tranh luận với người khác, nhưng chúng ta cần thuyết phục chính mình. Vì thế, sẽ là rất cần thiết khi nghiên cứu lý thuyết về hai chân lý của Trung Quán.

Tầm quan trọng của việc nghiên cứu hai chân lý

Phạm vi của Trung Quán rất rộng lớn, nhưng ở đây, chúng ta sẽ chỉ tập trung vào những điểm cơ bản mà then chốt của Trung Quán, tức là cả lý thuyết lẫn phần thực hành đích thực.

Đầu tiên, chúng ta cần biết rằng việc gặp được giáo lý về tính Không không phải là thứ gì đó có thể xem thường. Lắng nghe giáo lý này cũng gieo trồng hạt giống chứng ngộ tính Không, là điều không thể phá hủy mà sẽ trổ quả trong tương lai gần. *Tứ Bách Kệ Tụng* của Tổ Thánh Thiên nói rằng: Phần lớn hữu tình chúng sinh không có cơ hội lắng nghe những giáo lý sâu xa về tính Không bởi họ không đủ công đức. Thậm chí nếu họ lắng nghe, đa số không thể phát khởi niềm tin hoặc sẽ có những hoài nghi khá hợp lý về bản tính trống rỗng của các hiện tượng, hoặc họ có rất ít công đức và căn cơ thấp hoặc bị ảnh hưởng tiêu cực bởi môi trường và hoàn cảnh xã hội xung quanh. Bất kỳ ai có thể tập trung vào một sự nghi ngờ dù nhỏ bé nhất về tính hợp lý của sự vô tự tính của mọi hiện tượng thì nhờ đó, cuối cùng

sẽ có được phương tiện để làm luân hồi ngừng dứt.

Bên cạnh đó, không có kiến thức về tính Không thì ta sẽ không thể lĩnh hội được ý nghĩa của "tâm thức thoát khỏi sự chấp trước và các khái niệm tạo tác" và sẽ gặp khó khăn trong việc áp dụng điều này vào công phu thực hành của bản thân theo ba phương pháp tối thắng. Về mặt này, việc nghiên cứu quan điểm của Trung Quán thực sự là rất quan trọng.

Sau khi phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm, tiếp theo là thực hành tính Không. Trong *Ba Khía Cạnh Căn Bản Của Con Đường Tu* của Tổ Je Tsongkhapa, hai khía cạnh đầu tiên là xả ly và Bồ đề tâm và khía cạnh thứ ba không là gì khác hơn ngoài quan điểm đúng đắn của tính Không. Với chúng ta, việc phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm chân chính không phải là vấn đề, chỉ là [cần] thời gian mà thôi. Từ đó trở đi, ta cần thành công trong sự chứng ngộ tính Không để đạt giải thoát rốt ráo. Nếu không, ta sẽ không thể đạt được mục tiêu cuối cùng này, cho dù ta có khéo léo đến đâu trong việc thực hành sự xả ly và Bồ đề tâm.

Hành giả Đại thừa cần trải qua ba điểm mốc trên con đường đến giải thoát, tức xả ly, Bồ đề tâm và chứng ngộ tính Không. Tầm quan trọng của việc đạt được trí tuệ tính Không vì thế rất rõ ràng. Mặc dù có

thể còn quá sớm với đa số chúng ta để thực hành tính Không ngay bây giờ, [nhưng] nếu ta học hỏi chút ít gì đó về tính Không trước, thì chắc chắn khi đến đúng lúc, [sự hiểu biết ấy] cũng sẽ giúp cho điều mà chúng ta muốn được thành tựu.

Ngày nay, một số người gợi ý rằng người ta chỉ cần thực sự hành trì chứ không cần quan tâm đến lý thuyết đằng sau. Nhưng làm sao họ có thể thực hành mà không biết lý do tại sao lại thực hành? Những vị như Tổ Huệ Năng, là vị Tổ thứ sáu của truyền thống Thiền Tông Trung Hoa, và ngài Jetsun Milarepa, đạt được chứng ngộ rốt ráo tuy không trải qua sự rèn luyện học thuật truyền thống, mà chỉ dựa vào một khoảng thời gian dài thực hành khổ hạnh và nhận ân phước gia trì tối thắng của chư đạo sư. Nhưng, chư vị như thế có căn cơ không thể sánh bằng. Làm sao chúng ta có được những phẩm tính như vậy? Tôi nghĩ phần lớn chúng ta không thể như vậy!

Điều mà chúng ta cần làm là bắt đầu con đường tu tập bằng cách nghiên cứu và quán chiếu những giáo lý của Đức Phật. Nếu không, làm sao mà ta có thể thực hành được khi không hiểu biết các lý thuyết hay phương pháp thực hành? Chỉ giữ tâm an bình và vô niệm không phải là điều [duy nhất] mà chúng ta muốn

hướng đến qua sự thực hành. Chúng ta đều biết rằng nhiều con vật thường trốn đi ngủ vào mùa đông trong nhiều tháng liền hay thậm chí lâu hơn. Liệu có ai gọi đó là một kiểu thực hành không? Hay liệu chúng có giác ngộ chăng? Chắc chắn là không. Vì thế, chỉ giữ tâm thức trống không không quan trọng đến vậy. Việc mà chúng ta thực sự cần là thiết lập được một quan điểm đúng đắn, và điều này chỉ có thể đến từ việc nghiên cứu và quán chiếu các giáo lý. Đó là lý do tại sao quá trình nghiên cứu Giáo Pháp chiếm vị trí quan trọng trên con đường giải thoát.

Điều mà chúng ta cần rõ biết và suy nghĩ quán chiếu là như sau: Quan điểm đúng đắn của tính Không là thanh gươm oai hùng cần thiết để cắt đứt gốc rễ của luân hồi. Thiếu điều này (trí tuệ tính Không tức tuệ Ba-la-mật) mà chỉ nương tựa vào sức mạnh của xả ly, Bồ đề tâm, cùng [năm] Ba-la-mật [còn lại], hoặc nương tựa vào những điều tương tự như thế thì ta không thể hoàn toàn chấm dứt vòng luân hồi. Bạn có thể cảm thấy rằng đôi lúc, chúng ta nhấn mạnh vào tầm quan trọng của sự xả ly như thể không thứ gì khác quan trọng hơn, sau đấy, chúng ta tán thán Bồ đề tâm như là sự hộ trì giải cứu ta khỏi mọi điều xấu xa, và lúc khác, chúng ta xem chứng ngộ tính Không là giải pháp duy nhất cho mọi vấn

đề. Sự thật là người ta cần có được sự tỉnh thức bình đẳng về cả ba điều này. Chính trong sự thực hành chân chính mà họ cần phát triển theo một trình tự đúng đắn, bắt đầu bằng sự phát khởi xả ly cho đến việc cuối cùng là thành tựu chứng ngộ tính Không. Bởi mỗi một điều trong ba điều đó đều có công đức và chức năng riêng, và chỉ kết hợp cả ba mới có thể giúp người ta đạt đến đích cuối cùng của sự giải thoát; không thể nào thiếu một điều nào trong số ba điều đó.

II. Ý nghĩa của Trung Quán và hai chân lý

Ý nghĩa của Trung Quán

Trung Quán nghĩa là ngưng bặt mọi sự bám chấp và từ bỏ quan niệm nhị nguyên. Nói đơn giản, nhị nguyên liên quan đến xu hướng bám víu và chấp trước của người bình phàm. Thậm chí những giấc mơ của chúng ta cũng dựa trên quan niệm nhị nguyên. Trong suốt hai mươi tư giờ mỗi ngày, những việc chúng ta làm, ý nghĩ khởi sinh từ thức thứ sáu và những cảm thọ của năm thức, tất cả đều được xem là nhị nguyên. Nhị nguyên ám chỉ sự phân chia làm hai phần, bởi chúng ta thường suy nghĩ về mặt tương đối là có và không có, trường tồn và vô thường, cao và thấp, trái và phải, trên và dưới, dài và ngắn… Con đường để thoát khỏi sự phân đôi này và bước đi trung dung chính là Trung Quán,

Trung Đạo. [Trung dung] có tồn tại ở đâu đó chăng? Không, điều đó không thể. Nếu trung dung nghĩa là như vậy, thì thuật ngữ "trung đạo" sẽ vẫn là từ ngữ thích hợp mang tính tạm thời để diễn tả quan niệm về tính Không theo ngôn ngữ của con người. Tuy nhiên, để hoàn toàn hiểu được điều này, thì điều duy nhất mà người ta phải nương tựa vào chính là kinh nghiệm trực chứng cá nhân.

Ý nghĩa của chân lý tuyệt đối và tương đối

Với người bình phàm, chân lý tuyệt đối (rốt ráo) đại diện cho trạng thái bất khả phân [mà họ] không thể chạm đến được. Nói cách khác, đây là trạng thái mà sáu thức của chúng ta chưa từng biết đến. Sự thật là, ngoài thế giới vật lý và tinh thần mà ta có thể chạm đến nhờ vào sáu thức, vẫn còn có một trạng thái khác [và trạng thái này] thì không thể nào tương ưng với *Thế giới Hữu thể* của Plato. Thay vào đó, trạng thái này có thể được so sánh với sự tái xuất hiện của bầu trời trong xanh sau khi mây đen bị thổi đi. Các cảm thọ và nhận thức của chúng ta giống như những đám mây đen ngăn chặn chân tướng sự thật của vạn pháp, bao gồm cả tự ngã trong đó. Tất cả những gì chúng ta cần là tìm ra một nguồn lực mạnh mẽ giống như cơn gió có thể thổi mây bay xa. Khi những đám mây biến mất, chúng ta sẽ phát

hiện ra chính cái trạng thái khác này, nơi không có sự biến hiện hư huyễn của vật chất, của tâm hay của sự chuyển động [của tâm], mà chỉ là một cảnh giới rỗng thông, chói ngời và an bình giống như bầu trời trong xanh quang đãng vào cuối thu. Mặc dù trạng thái này không tồn tại giống như nhận thức thông thường của ta về một thế giới, nhưng trạng thái này có thể được nhắc đến, dù là ngụy tạo, như là một "cảnh giới". Đó là trạng thái của chân lý tuyệt đối, là sự thực rốt ráo của mọi hiện tượng.

Một cách tình cờ, cũng từ quan điểm của chân lý tuyệt đối mà Tổ Huệ Năng đã soạn đoạn thơ nổi tiếng của Ngài về bản tính của tâm:

Bồ đề vốn không cây
Gương sáng cũng chẳng đài,
Xưa nay không một vật,
Chỗ nào dính bụi bặm?

Ai là người biết được trạng thái không thể miêu tả này? Chư Phật, Bồ Tát và những bậc chứng ngộ đều thấu biết và có thể tự tại thâm nhập trạng thái này. Còn những chúng sinh bình phàm không thể trực tiếp trải nghiệm, nhưng họ có thể kiểm chứng sự tồn tại của điều này bằng cách sử dụng luận lý lô-gíc của Trung Quán.

Tuy nhiên, chân lý tương đối là thứ gì đó mà chúng ta hiểu được khá rõ. Mọi thứ, từ những gì mà chúng ta cảm nhận nhờ năm thức giác quan cho tới mọi ý niệm khởi lên từ thức thứ sáu, đều được xem là chân lý tương đối. Kết quả là, trong chân lý tương đối tồn tại nhiều loại hiện tượng của nhân và quả, luân hồi, nghiệp tốt và xấu, thành công và thất bại, cũng như các vấn đề thuộc về tâm, thời gian, không gian, sự di chuyển và mọi loai môn học của thế giới như nghệ thuật, khoa học, triết học hay tương tự.

Đức Phật từng nói rằng : "Ta không tranh luận với những người thế gian, nhưng họ cứ tranh luận với ta." Phần đầu tiên của câu này được nói từ quan điểm của chân lý tương đối. Trong hoàn cảnh này, "người thế gian" liên quan đến các quan điểm được hình thành dựa trên nền tảng của năm loại thức [đến từ năm] giác quan. Từ quan điểm của chân lý tương đối, liệu các đối tượng mà người thế gian nhìn thấy được có được xem là vấn đề vật lý chăng? Có. Và ngoài việc là vật lý, mọi đối tượng bao gồm núi non, sông suối, đất đai… và mọi ý nghĩ và cảm xúc của chúng ta cũng được xem là có tồn tại. Luân hồi và Niết bàn, tốt và xấu cũng thế. Tức là, mọi thứ mà người ta có thể thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm đều tồn tại. Tuy nhiên,

các cảm giác mà người ta có được theo kiểu này chỉ hiển bày một thế giới của [hiện tượng] hư huyễn, một thế giới được tạo ra bởi năm thức. Thậm chí nếu giả sử, Đức Phật vẫn khẳng định sự tồn tại như mộng của thế giới này. Và cũng thế, [giả sử] bất cứ thứ gì mà năm thức không công nhận, Đức Phật xem chúng là không tồn tại. Nếu vậy thì Đức Phật sẽ giữ vị trí không tranh luận với người thế gian. Quan điểm mà Ngài chấp thuận sẽ chỉ là chân lý tương đối.

Bài kệ sau đây của Ngài Thần Tú[14] có thể được hiểu từ chân lý tương đối.

Thân là cây bồ đề,
Tâm là đài gương sáng
Luôn luôn siêng lau chùi
Chớ để dính bụi bặm.

Tuy nhiên, như một sự giới thiệu về sự chứng ngộ Trí tuệ Bát nhã của Ngài Thần Tú, bài kệ vẫn chưa đạt tới trạng thái rốt ráo.

Đức Phật ám chỉ điều gì khi nói "người thế gian tranh luận với ta"? Ngài nói điều này từ quan điểm của chân lý tuyệt đối, rốt ráo. Tại sao người thế gian lại tranh

[14] Một vị trưởng lão thuộc "Bắc Tông" của Phật giáo Thiền Trung Hoa, là người đã có [tham dự] cuộc thi biên soạn thi kệ nổi tiếng với Ngài Huệ Năng vào thế kỷ 7.

luận với Phật? Bởi trạng thái của chân lý tuyệt đối được giảng giải bởi Đức Phật đã vượt qua mọi thứ mà năm thức của con người có thể hiểu theo một cách thông thường, nên họ không thể không tranh cãi với Ngài.

Mọi thứ tồn tại ở hai cấp độ, tức là chân lý tương đối và tuyệt đối, rốt ráo. Hãy cùng lấy ví dụ về một ngôi nhà. Nếu xem xét từ quan điểm của năm thức, ngôi nhà thực sự tồn tại theo chân lý tương đối, phục vụ mục đích của nó trong đời sống hàng ngày. Nhưng ngôi nhà là gì theo chân lý tuyệt đối? Điều đó chúng ta cần xem xét cẩn thận. Mắt chúng ta có thể thấy ngôi nhà, nhưng liệu nó có thực sự hiện hữu không? Thực sự, mắt chúng ta chỉ thấy hình tướng của một ngôi nhà, một hiện tượng, nhưng không thể phân biệt liệu hiện tượng này là thực hay giả.

Ví dụ, khi mắt có vấn đề, người ta có thể thấy ngọn núi tuyết là màu vàng hay xanh dương. Từ sự phân tích của tâm thức, người ta biết rằng trắng mới là màu thực sự trong khi vàng hay xanh dương là hư huyễn. Và bằng chứng mà tâm thức đặt sự phân tích của nó dựa vào đến từ nhãn thức liên quan: Theo năm tháng, tôi đã thấy ngọn núi tuyết trắng. Nhưng bây giờ, bất ngờ nó lại thành màu vàng. Vậy đây chắc hẳn là vấn đề với mắt tôi, chứ không phải vì bất cứ thay đổi nào

của ngọn núi. Chính nhờ kiểu tham chiếu này mà người ta công nhận màu sắc của ngọn núi tuyết là trắng, không phải vàng. Tuy nhiên, mắt hay tâm thức đều không thể vượt qua khỏi chính nó. Mắt chỉ có thể thấy điều mà chúng thường thấy và không thể vượt qua đó. Nền tảng của tâm thức đều truy nguyên nguồn gốc đến từ năm thức; các nền tảng ấy cũng không thể bước qua các ranh giới này. Vì thế, cả nhãn thức và tâm thức đều có những giới hạn và không bao giờ có thể vượt qua giới hạn đó. Mức độ hạn hẹp này là lĩnh vực của chân lý tương đối. Tuy nhiên, nhờ nghiên cứu lý thuyết Trung Quán, chúng ta biết về chân lý tuyệt đối, ví dụ ở đây là [chân lý tuyệt đối] của một ngôi nhà.

Chân lý tuyệt đối giống như màu trắng nguyên sơ của ngọn núi tuyết, và chân lý tương đối là sự hư huyễn gây ra bởi vấn đề của mắt khi thấy ngọn núi vàng hay xanh dương. Màu trắng là thực, trong khi vàng hay xanh dương là huyễn. Hoặc có thể nói rằng chân lý tuyệt đối giống như điều mà chúng ta trải qua khi thức còn chân lý tương đối là những cảnh tượng trong mơ. Nhưng sự thật là mọi thứ mà chúng ta trải qua trong đời, dù lúc thức hay khi ngủ, đều thực sự không gì hơn một giấc mơ vào lúc kết thúc. Thứ được gọi là thành công hay thất bại chỉ là vấn đề của việc gặp giấc mộng

đẹp hay là gặp ác mộng. Đánh giá từ quan điểm của lúc thức, những cảnh tượng trong mơ hoàn toàn không tồn tại; mọi cảm xúc đau đớn và hạnh phúc, xinh đẹp và xấu xí, đều biến mất với sự kết thúc của giấc mơ. Tương tự, khi cuối cùng chúng ta đạt đến trạng thái của chân lý tuyệt đối, niềm vui và nỗi buồn, tốt và xấu và mọi hiện tượng khác của thế giới bình phàm sẽ đều ngừng bặt. Tuy nhiên, cùng lúc, chúng ta vẫn nhận biết về niềm vui và khổ đau của chúng sinh muôn loài. Sự tỉnh thức này, phục vụ như là một sức đẩy, sẽ thúc đẩy chúng ta tiếp tục nhiệm vụ giải thoát chúng sinh muôn loài ra khỏi luân hồi.

Trên đây là sự giới thiệu tổng quát về chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối.

III. Làm sao để nhận thức hai thế giới

Làm sao chúng ta du hành giữa các thế giới của chân lý tuyệt đối và chân lý tương đối? Có phải chỉ một trong số các thế giới ấy mới là chân lý đích thực? Hay cả hai đều là chân lý đích thực?

Người bình thường, không thể vào ra giữa các thế giới của chân lý tuyệt đối và chân lý tương đối, và chỉ có thể sống trong một thế giới được định nghĩa bởi chân lý tương đối. Chúng ta, những hành giả, bây giờ

đã biết được sự tồn tại của chân lý tuyệt đối, nhưng vẫn không thể bước vào [thế giới của chân lý tuyệt đối] nhờ vào sự hành trì của bản thân. Chư Bồ Tát đã đạt đến sơ địa trở lên đôi lúc có thể di chuyển tới lui giữa hai thế giới này. Khi chư vị an trụ trong thiền định của tính Không, chư vị ở trong thế giới của chân lý tuyệt đối; khi rời khỏi thiền định đó, chư vị ở trong thế giới của chân lý tương đối. Mặt khác, Đức Phật luôn trụ trong thế giới của chân lý tuyệt đối bởi Ngài đã mãi mãi vượt khỏi thế giới của chân lý tương đối. Đức Phật vẫn thấu biết trọn vẹn thế giới của chân lý tương đối: Hữu tình chúng sinh làm gì, phải giải cứu họ khổ đau ra sao…

Vì thế, có thể kết luận là có ba loại người[15]: Những người trụ trong thế giới của chân lý tương đối vào mọi lúc, những vị luôn ở trong chân lý tuyệt đối và những vị di chuyển qua lại giữa cả hai. Những người trụ trong thế giới của chân lý tương đối chính là chúng ta, những kẻ phàm phu. Những vị luôn ở trong chân lý tuyệt đối là chư Phật. Và chư Bồ Tát từ địa thứ nhất đến địa thứ mười di chuyển qua lại giữa hai thế giới của chân lý tuyệt đối và tương đối.

[15] Trong hoàn cảnh này, người ta nhắc đến người bình thường và những hóa hiện của chư Phật và Bồ Tát trong cõi người.

Chư Bồ Tát hoàn toàn thấu biết về bản tính trống rỗng của các hiện tượng khi bước vào trạng thái của chân lý tuyệt đối. Khi rời khỏi thiền định, chư vị trở về với thế giới của chân lý tương đối. Trở lại thế giới này, chư vị sẽ trải qua các hiện tượng khác nhau, cả vật lý và tinh thần, nhưng chư vị đã biết sâu sắc trong tim rằng mọi thứ đều không thực, giống như giấc mơ.

Những người bình phàm, thuộc loại đầu tiên, bây giờ cần làm gì? Họ cần vượt qua kiến thức của họ về chân lý tương đối. Khi làm được điều đó, họ sẽ phát hiện ra sự tồn tại của một thế giới khác, thế giới của chân lý tuyệt đối. Kết quả là, họ sẽ so sánh hai chân lý và nhận ra sự khác biệt to lớn giữa chúng. Từ sự tập luyện này, họ thấy rằng thế giới mà họ đang sống, thế giới của chân lý tương đối, thực sự chỉ dựa trên những thứ hư huyễn. Khi họ tiếp tục thực hành giáo lý một cách chân thành, toàn bộ thế giới hiện tượng sẽ dần biến mất cho tới khi không còn gì nữa. Điều này có phải nghĩa là sau đấy sẽ hoàn toàn không có gì nữa không? Không, bản tính tịnh quang (tính quang minh), tức Phật tính (Như lai tạng) sẽ hiển bày ngay chính lúc [hiện tượng giới] kết thúc. Mặc dù hôm nay chủ đề của chúng ta là Trung Quán không phải Đại Trung Quán, nhưng Trung Quán vẫn công nhận Phật tính (*Tathagatagarbha-*

Như lai tạng) một cách rốt ráo, và điều này cũng được bao trùm trong Đại Trung Quán.

IV. Tại sao thế giới của chân lý tương đối lại hư huyễn?

Về chân lý tương đối, nhiệm vụ căn bản của những kẻ bình phàm như chúng ta không phải là để thấu hiểu bản tính của Phật quả hay đạt chứng ngộ giống như chư Bồ Tát. Phật quả hay những sự chứng ngộ đó vẫn nằm ngoài tầm với của chúng ta hiện nay. Thay vào đó, nhiệm vụ của chúng ta là bác bỏ các quan điểm được hình thành dựa trên các thức của giác quan. Nhưng chúng ta có thể làm được như thế hay không? Có, chúng ta có thể. Bởi nền tảng của mọi bám chấp của chúng ta là sự thiếu lô-gic và không ổn định, và sự [thiếu lô-gíc này] có thể bị phá đổ khá dễ dàng. Có nhiều cách để làm điều này, nhưng chúng ta sẽ chỉ chọn ra một số để thảo luận ở đây.

Mặc dù trong *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận* đã chỉ ra năm uẩn, mười hai xứ (*Ayatana*[16]) và mười tám yếu tố (*dhatu* – giới[17]) của con người, người ta thường chỉ biết về thế giới tinh thần và thế giới vật lý. Vì thế, sự thảo

[16] Mười hai Ayatana: sáu giác quan và các đối tượng của giác quan.
[17] Mười tám Dhatu có thể được sắp xếp thành sáu bộ ba – mỗi bộ gồm một giác quan, một đối tượng của giác quan và thức của giác quan.

luận của chúng ta sẽ diễn ra chỉ từ quan điểm của hai điều này và loại bỏ những chi tiết phức tạp hơn.

Nhận thấy bản tính hão huyền của thế giới vật chất

Nhiều người có nghi ngờ này trong tâm: Thế giới vật chất là một sự thực khách quan, thế thì làm sao nó có thể là không tồn tại? Nhưng họ cần nên hỏi lại rằng: Ai biết được rằng sự tồn tại của thế giới vật chất là một sự thật tuyệt đối? Liệu ý tưởng này là tự học, được dạy bởi người khác, hay chỉ là cảm thấy như vậy? Tính thực thể của thế giới vật chất này không được truyền dạy cho chúng ta bởi cha mẹ hay giáo viên, mà đến từ kinh nghiệm giác quan của chính chúng ta. Khi nào chúng ta bắt đầu có cảm giác này? Ví dụ, vài người ban đầu không tin tưởng Phật giáo. Sau khi tìm hiểu các lý thuyết nhờ đọc những bản kinh, họ nghĩ rằng Phật giáo có ý nghĩa và vì thế trở thành Phật tử. Điều này có giống với nhận thức của chúng ta về một thế giới vật chất đặc chắc, rằng chúng ta đầu tiên cảm thấy như vậy rồi sau đó làm cho nhận thức ấy phát triển sau khi đã tìm hiểu về một số lý thuyết? Không. Chúng ta đã sinh ra với nhận thức nội tại này. Nhận thức về "tôi," vốn bẩm sinh, và sau đấy, nhận thức này làm khởi lên nhận thức về "của tôi." Chúng ta không bao giờ đòi hỏi bằng

chứng cho nhận thức về "tôi" và "của tôi"; chúng ta đơn giản chấp nhận quan điểm này không nghi ngờ gì. Vì thế, đây chỉ là ý tưởng của chúng ta, chứ không vì nguyên nhân tốt lành nào cả khi ta cho rằng thế giới vật chất này là có thật.

i. Tìm kiếm bằng chứng về sự tồn tại vật lý

Hãy lấy một bức tường trắng làm ví dụ. Chỉ bởi vì mắt có thể thấy nó, chúng ta tin rằng bức tường màu trắng. Nhưng như đã nói trước đây, liệu có lý do nào khiến chúng ta tin như vậy ngoài việc đôi mắt chúng ta nhìn thấy một đối tượng màu trắng? Không. Điều được gọi là lý do chỉ là cảm giác của đôi mắt; không có bằng chứng nào khác. Sau đấy, tại sao mắt lại đáng tin? Liệu chúng luôn luôn có bằng chứng rốt ráo cuối cùng về mọi thứ? Chắc chắn là không. Đôi mắt của chúng ta thậm chí không thể thấy thế giới vi mô xét về chân lý tương đối, chứ đừng nói gì đến chân lý tuyệt đối. Vì thế, để mắt nhìn thấy một thế giới còn tinh vi hơn cả thế giới vi mô là điều không thể. Sau khi trải qua một chuỗi những quán sát cẩn thận và phân tích chặt chẽ, chúng ta thấy rằng chẳng có cách nào để chứng minh rằng bức tường là trắng; không bằng chứng nào có thể được thiết lập.

Hơn thế nữa, nhiệt độ, tốc độ và khối lượng của một đối tượng có thể được đo bởi các dụng cụ. Điều này có phải là đối tượng tồn tại chăng? Tuy nhiên, các thiết bị cũng cần được giám sát bằng mắt. Không có năm giác quan, ai mà biết liệu những dụng cụ này có thể đo đạc các thông số này không? Nghĩa là một cách rốt ráo, nhận thức của chúng ta chỉ là chức năng của các giác quan. Ngoài điều này, không có bằng chứng nào chứng minh bức tường màu trắng.

Nhưng Đức Phật hay Tổ Long Thọ không ép buộc kết luận này lên chúng ta. Thay vào đó, nó được rút ra từ sự thật rằng chúng ta không thực sự có thể tạo ra bất cứ bằng chứng nào để hỗ trợ cho sự tuyên bố rằng "đó thực sự là một bức tường trắng" sau nhiều lần ta quan sát.

ii. Tìm kiếm bằng chứng rằng hiện tại không phải là một giấc mơ

Một ví dụ khác là để phân biệt giữa sự thực và giấc mơ. Nếu tôi yêu cầu các bạn đưa ra bằng chứng trong mười phút để cho thấy rằng ở đây ngay lúc này, việc lắng nghe giáo lý này không phải là một giấc mơ, tôi nghi ngờ liệu bất kỳ ai trong các bạn có thể làm được điều đó. Sự thật là bản tính cố hữu của giấc mơ và của chính thế giới [hiện tượng] này là không khác biệt;

cả hai đều không thực. Một số người có thể khăng khăng rằng việc ở trong lớp học bây giờ dứt khoát là sự thực, không phải giấc mơ, bởi họ đã không ngủ trước khi đến đây [nên mới khăng khăng như thế]. Để nằm mơ, người ta phải ngủ. Làm sao họ có thể đang mơ nếu họ hoàn toàn thức? Tuy nhiên, chúng ta thường thấy trong các giấc mơ những hoàn cảnh y hệt giống như khi chúng ta đang thức. Vì vậy, kiểu tranh cãi này không chứng minh được điều gì.

Với mọi người nói chung, giai đoạn trước và sau đời này không gì khác hơn một sự mù mờ. Chúng ta có thể cho rằng ít nhất chúng ta biết về đời hiện tại. Nhưng đánh giá từ lý luận trên, chúng ta có thể không còn quả quyết chắc chắn được nữa [về sự chắc thật của cuộc đời này].

Cho đến nay, chúng ta vẫn chưa cố gắng giải thích hai chân lý theo phương pháp phân tích của Trung Quán từ góc độ mà chúng ta có thể hiểu được. Nhờ sự phân tích trước đó, chúng ta không thể tìm thấy bằng chứng để chứng minh rằng, đầu tiên, bức tường màu trắng, và thứ hai, hiện tại không phải là giấc mơ. [Nhận thức này] cũng cho ta thấy rằng không có điều gì mà ta làm, thấy hay nghe lại dựa trên một điều gì đó chắc thật. Nhưng trong xã hội hiện đại, đa số mọi người chỉ

bận tâm đến việc tích lũy của cải; việc họ đang sống trong đời thực hay một giấc mơ không phải là điều quan trọng. Sự thật là nếu người ta có thể quán chiếu nghiêm túc, họ sẽ nhận ra rằng không có bằng chứng nào để ủng hộ cho tính chất chắc thật của bất cứ vật chất hay đối tượng nào.

Vậy kết luận theo sau dòng suy nghĩ này là gì? Ít nhất nó cần làm khởi lên vài nghi vấn trong tâm thức chúng ta: Tôi là ai? Có phải tôi đang sống trong một giấc mơ lớn? Đây là điều mà chúng ta không thể nghĩ đến nếu không trải qua quá trình kiểm tra tỉ mỉ sau đây: Các giấc mơ buổi đêm là những giấc mơ nhỏ → cuộc đời ban ngày là một giấc mơ lớn → những giấc mơ nhỏ đều nằm trong giấc mơ lớn.

iii. Tìm kiếm tinh túy của vật chất

Sẽ là điều dễ dàng để nhận thấy rằng thế giới vật lý là không thật nhờ áp dụng lý luận Trung Quán, chẳng hạn dựa trên năm lý do[18] của Tổ Long Thọ hay bảy lý do[19] của Tổ Nguyệt Xứng về sự không tồn tại của cỗ xe ngựa bằng gỗ. Chúng ta sẽ không quán xét tất cả các lý do này ở đây, và chỉ lấy một ví dụ đơn giản để minh họa cho lô-gic của nó.

[18] Liên quan đến *Căn Bản Trung Quán Tụng* (Mulamadhyamaka-karika).
[19] Liên quan đến *Nhập Trung Quán* (Madhyamaka-avatara).

Ví dụ, một chiếc ô tô được tháo rời sẽ trở thành một đống các bộ phận của ô tô, không còn là chiếc ô tô nữa. Tiếp tục tháo rời, các phần đã được tháo rời sẽ trở thành những mẩu sắt, sau đấy là hạt, sau đấy mọi vật chất sẽ biến mất trước mắt chúng ta; không thứ gì còn lại.

Đây sẽ là kết quả cuối cùng nếu phân tích từ quan điểm của thế giới vật lý. Ở mức độ rộng lớn hơn, trái đất chỉ là một phần tử nhỏ bé trong Ngân Hà bao la. Nhờ càng phân tách trái đất, các thành tố nhỏ bé hơn sẽ tiếp tục xuất hiện cho đến tận cùng. Cho đến nay, không triết học, khoa học hay môn học nào khác của thế gian có thể nhận thấy ra được điều gì là kết thúc của quá trình [phân chia] này. Tuy nhiên, Đức Phật đã giải thích rõ ràng từ hơn hai nghìn năm trăm năm trước: Cuối cùng, dù phần tử nhỏ thế nào, tuy nó không thể được phân chia một cách bất tận nhưng cũng không phải là không thể phân chia. Thứ được gọi là phần tử nhỏ nhất vẫn có thể được phân chia thêm cho tới khi không còn gì. Một ví dụ khác được đưa ra với một tờ đô-la: Nếu một đô-la được đổi thành mười hào, sau đấy được chia cho mười người, đồng đô-la về bản chất đã biến mất. Sự phân chia vật chất giống như vậy. Một cách rốt ráo, nó sẽ biến mất không dấu vết.

Nếu phải hiểu làm sao mà một phần tử nhỏ bé nhất có thể được [tiếp tục] chia nhỏ ra [cho đến khi kết cục] thành ra là chẳng còn gì, thì điều này thực sự quá khó [để có thể hiểu]; thay vào đó, ta có thể sử dụng việc chế tạo ô tô, xây nhà hay một mảnh vải để xem xét về bản tính hư huyễn của vật chất. Ví dụ, khi một mảnh vải được may thành quần áo để mọi người mặc, vải sẽ được xem là thứ gì đó thực sự tồn tại. Nhưng khi vải được chia thành sợi, người ta không còn thấy vải nữa. Nếu sợi vải được làm thành len (giả sử sợi vải làm từ len), thì không còn sợi vải nào nữa, chỉ có len. Phân chia tiếp, nó sẽ chỉ còn là những phần tử. Như vậy, tôi muốn hỏi điều gì đã xảy ra với vải, sợi và len? Chúng lần lượt đều biến mất.

Thực sự, mọi vật chất có thể được chia tách, một cách rốt ráo, cho đến khi không còn tồn tại. Trên hết thảy, vật chất khởi lên từ tính Không, tan biến trở về tính Không và luôn luôn không tách rời tính Không.

Cho đến nay, ít nhất chúng ta đã hiểu được về thế giới vật lý bên ngoài đều chỉ là hư huyễn. Tuy nhiên, bởi người bình phàm thường bám víu vào ý tưởng về một sự tồn tại cố hữu [mà nay thế giới ấy cũng đã được phân tách và không còn là sự hiện hữu chắc thật], nên

cuối cùng họ chỉ có thể đặt hy vọng vào sự tồn tại của tâm. Tuy nhiên, bản chất của tâm cũng là không tồn tại.

Nhận thức về tính phi-thực chất của thế giới tinh thần

Bây giờ hãy hướng vào bên trong và xem xét cái ngã của chính chúng ta. Theo các văn bản Phật giáo, con người được tạo thành từ năm uẩn. Chúng ta đều biết rằng, thịt, xương, da và những thứ khác tạo thành thân vật lý và mọi bộ phận của thân ấy đều có thể được tách rời. Ngoài những yếu tố cấu thành này, còn có tâm. Cái được gọi là tâm liên quan đến tâm thức hay tinh thần thức. Nếu năm giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi và thân bị hư hoại, thức tương ứng không thể tiếp tục. Nếu thế thì liệu tâm thức có tiếp tục hay không? Không, tự nó không thể tồn tại. Nhưng làm sao điều này có thể lại như thế? Chúng ta luôn luôn nghĩ rằng, tâm là cái đang suy nghĩ, đang đón nhận và từ chối sự kích thích bên ngoài, trong khi thân là đầy tớ, làm theo bất cứ điều gì mà tâm bảo nó làm. Ví dụ, nếu tâm ra lệnh cho thân chạm vào lửa, thậm chí lửa sẽ đốt cháy thân, thân vẫn phải tuân lệnh nếu tâm muốn vậy. Như thế, chúng ta không thể không hỏi rằng: "Vậy chính xác bản tính cố hữu của tâm thức (hay tâm) là gì?" Liệu vô số công cụ có thể được sử dụng để đo đạc tâm thức

một cách trực tiếp không? Không. Khi các cảm xúc khởi lên trong tâm thì, não và các cơ quan khác sẽ bị ảnh hưởng theo. Các công cụ, trong trường hợp này, chỉ có thể gián tiếp kết luận được về trạng thái của tâm nhờ tìm ra được những thay đổi mang tính sinh lý. Tuy thế, bản tính chân thật của tâm không bao giờ có thể tìm được theo cách này.

Thực tế là, điều mà tâm có thể làm nằm ngoài sức tưởng tượng. Vì thế, về những nghi ngờ liên quan đến bản tính tâm, tốt nhất là hãy hỏi chính tâm. Làm sao để được vậy? Đầu tiên, để tâm an bình, sau đấy xem xét xem nó là gì. Đó là, nhờ sử dụng phương pháp của Đại Viên Mãn để tìm kiếm câu trả lời, sự thật cố hữu của tâm sẽ tự hiển bày. Mặc dù có những phương pháp khác, chẳng hạn hệ thống lô-gic của Trung Quán, nhưng chúng không đủ hiệu quả. Bởi vậy, lựa chọn tốt nhất là đi trực tiếp vào tâm.

Tuy nhiên, đừng hỏi tâm trước khi chúng ta phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm bởi nó sẽ không trả lời dù chúng ta có hỏi. Khi xả ly và Bồ đề tâm đã được sinh khởi, tâm sẽ tự phát lộ đặc tính chân thực của nó ngay khi chúng ta hỏi.

So với thế giới vật lý, thế giới tinh thần phức tạp và vi tế hơn nhiều, với nhiều khía cạnh không thể hiểu

được cùng với nhiều tầng lớp sâu xa và sức mạnh không thể tưởng tượng. Đó là lý do tại sao, xuyên suốt lịch sử nhân loại, những người thông minh đều bối rối trước [thế giới tinh thần này], ngoại trừ Đức Phật, người hiểu được tinh túy của tâm. Thật đáng tiếc khi phần lớn những điều diệu kỳ của thế giới tinh thần chỉ được lưu giữ trong sự chứng ngộ của một số các hành giả nhất định nào đó và trong những bản văn Phật giáo đặc biệt. Người bình thường, mặc dù không bao giờ tách rời khỏi thế giới tinh thần, nhưng lại không biết gì về diện mạo chân thật và sức mạnh diệu kỳ của nó. Sự thật là vũ trụ vô tận được duy trì chỉ bởi một sức mạnh vi tế và diệu kỳ bên trong ta. Khi sức mạnh này hoàn toàn biến mất, mọi hiện tượng hùng vĩ trong vũ trụ sẽ lập tức biến mất. Thật không thể tin được!

Một số người rất sợ hãi khi họ thoáng trải nghiệm chút ít tính Không trong thiền định. Đó có thể là kinh nghiệm của một số người trong các bạn. Bởi chúng ta luôn tin rằng ngã tồn tại, nên khi có được khám phá bất ngờ về sự hoàn toàn không tồn tại của ngã thì điều này làm chúng ta kinh sợ. Chúng ta băn khoăn: "Nếu tôi không tồn tại thì 'cái này' đang ngồi ở đây là cái gì? Ta phải làm gì?" Đừng sợ hãi, thật đấy! Đây là phản ứng bình thường của một người với căn cơ khá thấp, và cũng

là một dấu hiệu của việc tiếp cận gần hơn với trạng thái của tính Không. Ví dụ, khi tay gần lửa, nó cảm thấy nóng. Nếu tay ở xa, nó sẽ không cảm thấy gì, dù ngọn lửa có dữ dội thế nào. Tương tự, có nhiều giáo lý về tính Không trong kinh văn Phật giáo. Nếu chúng ta không học hỏi hay thực hành những giáo lý này, tính Không sẽ chẳng có nghĩa lý gì với chúng ta. Khi chúng ta gần như nếm được vị đầu tiên của tính Không trong thiền định, chúng ta bắt đầu có vài phản ứng. Sợ hãi là một trong số những phản ứng này. Nhưng nỗi sợ này chỉ là tạm thời và chúng ta sẽ nhanh chóng vượt qua. Nhờ tiếp tục quá trình học hỏi này, chúng ta sẽ biết rằng bản tính cố hữu của mình vốn luôn như vậy từ vô thủy, rằng không bao giờ có "tôi" tồn tại cố hữu. Tuy nhiên, tôi vẫn đang sống. "Tôi" vừa là trống rỗng vừa tồn tại. Vì thế, đừng sợ hãi.

Bây giờ chúng ta biết rằng cả thế giới vật lý và thế giới tinh thần đều không tồn tại. Và thế giới vật lý và thế giới tinh thần tạo thành chân lý tương đối; mọi thứ đều nằm trong hai thế giới này. Nếu chúng không tồn tại, vậy điều gì tồn tại? Điều này nghĩa là trong sự phân tích cuối cùng, không thứ gì tồn tại, chỉ giống như Đức Huệ Năng, vị Tổ thứ sáu, đã nói trong đoạn thơ nổi tiếng: "*Không thứ gì ở đó mãi.*" Lúc này đây, một cách lý thuyết, chúng ta biết, hay chính xác hơn là có được một

kiểu nhận thức, rằng hai thế giới của tâm và vật chất không tồn tại, nhưng đây chỉ là một cảm thức hời hợt của ý thức, không phải là sự chứng ngộ tính Không.

V. Sự hợp nhất bất khả phân của hai chân lý

Tính Không (chân lý tuyệt đối, sự thực) và các hiện tượng (chân lý tương đối) không bao giờ đối nghịch với nhau. Như được đề cập trước đây, vài người nghĩ một cách sai lầm rằng tính Không của chân lý tuyệt đối và các hiện tượng của chân lý tương đối là trái nghịch sau khi đọc *Kinh Kim Cương* và *Tâm Kinh*. Họ nghĩ rằng nếu tính Không là đúng, chẳng thể có luân hồi; nếu luân hồi tồn tại, nó không thể là tính Không. Nhưng đây chỉ là quan điểm cá nhân của họ. Thực sự, hai chân lý không đối nghịch với nhau.

Hãy trở lại với ví dụ trước đây về mảnh vải. Việc quán xét có thể được thực hiện theo trình tự ngược, đi từ tính Không đến sự kết hợp của hạt vi lượng, nguyên tử, phân tử… và cuối cùng là len. Len có thể được se thành sợi, sợi thành mảnh vải và vải thành quần áo. Cho dù có chia tách hay kết hợp các yếu tố có cấu thành hay không, thì bản chất của vải vẫn giống nhau. Khi được kết hợp cùng nhau, sự tồn tại của vải là của chân lý tương đối. Khi tách rời, sự không tồn tại cuối cùng của vải là thuộc về chân lý tuyệt đối. Bản chất của vải không

bao giờ tách rời khỏi chân lý tuyệt đối, nhưng trong chân lý tương đối, vải tồn tại và có thể được làm thành quần áo. Hai điều này không mâu thuẫn. Vì thế, trước đây người ta nói rằng, mọi vật chất có thể được định nghĩa bởi chân lý tuyệt đối và tương đối.

Liệu tất cả những điều này có phải chỉ là vài kiểu lý thuyết không? Không phải vậy. Đây không chỉ là việc sử dụng từ ngữ mà còn là những nguyên tắc có thể được áp dụng để thực hành sự hợp nhất của hai chân lý. Làm thế nào làm được như thế? Hiện tại, chúng ta cần bắt đầu từ chân lý tương đối, tức là phát khởi sự xả ly và Bồ đề tâm trước. Vun bồi tri kiến tính Không cần phải chờ đợi [thêm một thời gian]. Khi một nền tảng vững chắc của sự xả ly và Bồ đề tâm đã được thiết lập, người ta sẽ có thể bước vào trạng thái tính Không mà không gặp nhiều khó khăn. Trái lại, thiếu nền tảng này, chứng ngộ tính Không sẽ là nhiệm vụ khá khó khăn. Dù họ thọ nhận bao nhiêu quán đỉnh hay gặp gỡ bao nhiêu vị Tulku thì các nghi lễ mà họ tham dự cũng không giúp ích về mặt này. Chìa khóa cho việc thực hành Phật giáo không nằm ở kiểu hình ảnh bề ngoài họ có thể tạo ra, mà ở việc tìm kiếm con đường tâm linh an toàn từ bên trong và nương theo con đường đó với nỗ lực tốt nhất. Chỉ khi ấy thành tựu mới có thể đạt được.

Về các điều kiện bên ngoài, không điều gì có thể vượt qua lòng đại bi và sức mạnh vô biên của Đức Phật. Nếu các điều kiện bên ngoài có thể tạo ra sự giải thoát cho chúng ta, chúng ta sẽ không còn trong luân hồi bởi Đức Phật sẽ làm mọi điều trong khả năng để giải thoát chúng ta khỏi mọi khổ đau. Thực sự, Đức Phật đã chỉ ra cho chúng ta nhiều con đường dẫn đến giải thoát, nhưng bởi sự trì trệ của bản thân, chúng ta vẫn chìm trong luân hồi như những người bình phàm còn lại.

Tóm lại, đầu tiên nhờ học hỏi các giáo lý của hai chân lý, chúng ta biết rằng mọi hiện tượng đồng thời trống rỗng và tồn tại. Từ đó trở đi, chúng ta sẽ không còn câu hỏi nào chẳng hạn như là nếu cả Đức Phật và hữu tình chúng sinh đều không có tự tính, thì tại sao phải quan tâm về Phật quả, Bồ đề tâm hay những điều tương tự? Mà chúng ta có thể tiếp tục thực hành với sự tin tưởng trọn vẹn. Sau đấy, trên nền tảng của sự xả ly vững chắc và Bồ đề tâm chân chính, chúng ta có thể tiếp cận sự thực hành tính Không thực sự.

Cách thức để thực hành tính Không là đầu tiên, phải thấu hiểu điều mà chúng ta đã thảo luận từ trước đến nay cũng như các lý thuyết được nêu ra trong Trung Quán, sau đó, hãy quán chiếu lý lẽ tiềm ẩn đằng sau những lý thuyết này nhiều lần. Sự chứng ngộ, hay

sự nhận ra được cảm nhận sâu sắc, rằng mọi thứ đều không có tự tính, sẽ khởi lên theo đó. Đến lúc đó thì, ta sẽ không cảm thấy bắt buộc phải công nhận tính Không trong mọi thứ chỉ bởi vì bản văn nói vậy, mà ta vẫn sẽ cảm nhận sâu sắc một cảm giác về sự rỗng không [vô tự tính] khi quán sát về bất cứ tri kiến nào của bản văn. Cảm giác này, thực sự là một sự hiểu biết sơ khởi, được gọi là chứng ngộ. Duy trì cảm giác nhận thức này thực sự là trưởng dưỡng tâm. Một cách tự nhiên, duy trì được cảm giác này càng dài càng tốt... Trước đây, khi chưa đạt đến sự chứng ngộ thì vào mọi thời mọi lúc, chúng ta sống trong trạng thái bám chấp và vướng mắc; nay, sau khi đã đạt được chứng ngộ, ta càng duy trì được sự chứng ngộ dài chừng nào thì sẽ càng dành ít thời gian cho sự tham luyến chừng ấy.

Tính Không mở rộng đến nhiều cấp độ, và sự chứng ngộ cũng thế. Điều mà chúng ta vừa thảo luận là cấp độ đầu tiên. Tiếp tục vun bồi điều này, cuối cùng ta sẽ đạt được chứng ngộ chân chính về tính Không và vì thế kết thúc mọi bám chấp và dính mắc. Bởi tri kiến vô ngã và sự bám víu vào một cái ngã đang tồn tại là hai điều hoàn toàn không tương hợp, cho nên khi tri kiến vô ngã được thiết lập vững chắc, sự bám víu vào cái ngã sẽ tự nhiên bị phá vỡ.

VI. Mục đích của sự chứng ngộ tính Không

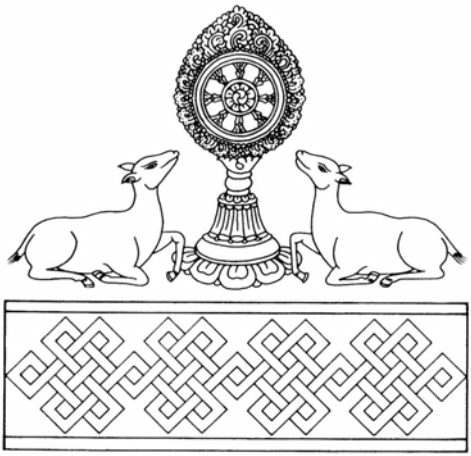
Cuối cùng, chúng ta phải biết tại sao chúng ta cần chứng ngộ tính Không. Từ quan điểm của truyền thống Nguyên thủy *Theravada*, người ta cần chứng ngộ tính Không để đạt giải thoát cho bản thân, để phá vỡ vòng luân hồi chết và tái sinh cho chính mình. Còn từ quan điểm Đại thừa, mục đích của việc chứng ngộ tính Không không vì lợi ích của bản thân, mà để có được khả năng làm lợi lạc hữu tình chúng sinh tốt hơn.

Tại sao chứng ngộ tính Không có thể làm được nhiệm vụ [độ sinh] này? Bởi không có sự chứng ngộ này, sự bám chấp vào cái ngã sẽ vẫn dai dẳng. Điều đó nghĩa là ta không thể hoàn toàn từ bỏ ý tưởng cho rằng tự lợi sẽ quan trọng hơn lợi lạc của người khác dù cho ta có sẵn lòng hiến dâng bản thân cho việc phục vụ chúng sinh muôn loài một cách vô vị kỷ và vô điều kiện. Ý nghĩa của việc đánh giá bản thân cao hơn người khác sẽ làm cản trở nỗ lực hiến dâng một cách vô vị kỷ và vô điều kiện cho người khác, vì thế việc [đánh giá bản thân cao hơn người khác] cần phải bị phá hủy. Khi tư tưởng này đã biến mất thì sự chấp ngã sẽ ngừng bặt. Lợi lạc cho bản thân sẽ không phải là một mối bận tâm nữa. Lúc ấy, ta sẽ hoàn toàn tự do làm nhiệm vụ duy nhất, đó là giải thoát hữu tình chúng sinh khỏi khổ đau của luân

hồi. Vì thế, bởi lý do này mà chư Bồ Tát khát khao đạt chứng ngộ tính Không, chứ không phải vì mong cầu giải thoát cá nhân. Hiểu rõ ràng mục đích của sự chứng ngộ tính Không là vô cùng quan trọng.

Để kết luận, chư Bồ Tát được cho là đã vượt qua nhưng không tách rời khỏi luân hồi. Vượt khỏi luân hồi là bởi chư vị không còn bị trói buộc bởi sáu cõi, hoàn toàn không bị nhiễm ô và ảnh hưởng bởi luân hồi. Nhưng vẫn không tách rời khỏi luân hồi là bởi chư vị đã đạt đến trạng thái chứng ngộ tính Không cao nhất nhưng lựa chọn trụ mãi trong luân hồi bởi mục đích duy nhất là để làm lợi lạc hữu tình chúng sinh một cách hiệu quả hơn. Đó là trạng thái rốt ráo, mục đích cuối cùng mà chúng ta đều cần hướng đến.

Phần Hai



TẠI SAO LẠI ĂN CHAY?

Nhiều năm trước, tôi đã viết một cuốn sách về công đức của việc ăn chay và những lỗi lầm của việc ăn thịt hay không ăn chay. Buổi nói chuyện hôm nay của chúng ta sẽ dựa trên phần đó của cuốn sách. Về các quan điểm Phật giáo liên quan đến việc ăn chay và không ăn chay, đây là điều mà cuốn sách đã nói:

> *Theo truyền thống Nguyên thủy Theravada, hành giả chỉ được phép ăn 'tam tịnh nhục'. Các kiểu thịt khác bị cấm hoàn toàn. Ngày nay ở Thái Lan và vài quốc gia Đông Nam Á khác, Tăng đoàn vẫn giữ sự thực hành này. Chư vị nghĩ rằng không ăn thịt là nương theo yêu cầu của Đề Bà Đạt Đa[20]. Và thực hành ăn tam tịnh nhục là tuân theo các giới luật được Đức Phật giảng dạy trong Luật Tạng Nguyên thủy.*
>
> *Trong Đại thừa, Phật giáo Trung Hoa từ lâu đã duy trì truyền thống ăn chay tốt đẹp. Hiện tại, phần lớn Phật tử Trung Hoa là người ăn chay. Họ tuân theo những giáo lý trong hai Kinh điển Đại*

[20] Vị tu sĩ và là anh em họ của Phật Thích Ca Mâu Ni, người đố kỵ vì sự vĩ đại và trí tuệ của Phật và muốn trở thành người lãnh đạo.

thừa: Kinh Lăng Già và Kinh Niết Bàn. Theo một cách nào đó, ăn chay cũng phản ánh tinh thần bi mẫn của Đại thừa.

Tuy nhiên, có nhiều hiểu lầm đối với Phật giáo Tây Tạng về chủ đề này. Mặc dù điều này là vô căn cứ, nhưng nhiều người nghĩ rằng việc ăn thịt được Phật giáo Tây Tạng cho phép. Ngày nay, thậm chí tu sĩ và cư sĩ của các trường phái Hiển giáo cũng cho rằng hành giả Kim Cương thừa có thể ăn thịt. Kết luận này được rút ra dựa trên sự quan sát đơn giản rằng ở Tây Tạng, nơi mà Phật giáo Kim Cương thừa phát triển, phần lớn tu sĩ và cư sĩ ăn thịt. (Thực sự không phải vậy và chúng ta sẽ thảo luận sau.)

Phật giáo Kim Cương thừa được phát triển theo hai giai đoạn: Thời kỳ Truyền bá Đầu Tiên và Thứ Hai Thời kỳ Truyền Bá Đầu Tiên liên quan đến truyền thống Nyingmapa (Cổ Mật), với giáo lý chính yếu là Dzogchen hay Đại Viên Mãn. Các Mật điển của Đại Viên Mãn chỉ rõ ràng không việc ăn thịt nào được cho phép. Thời kỳ Truyền Bá Thứ Hai liên quan đến Gelugpa, Kagyupa, Sakyapa và mọi trường phái khác của Phật giáo Kim Cương thừa ở Tây Tạng trừ Nyingmapa. Trong tất cả các Mật điển của thời kỳ này, quan trọng và cốt lõi nhất là Mật điển ***Thời Luân Kim Cương***. Cả Mật điển và

những bình giảng đều chỉ rõ rằng ăn thịt là không được phép. Tất cả những điều này cho thấy rằng Phật giáo Đại thừa, dù là Hiển hay Mật, đều phản đối việc ăn thịt.

Trong trường hợp đó, tại sao thịt và rượu xuất hiện trong *Ganachakra*[21]? Thực sự, *Ganachakra* không giống như một buổi ăn uống lu bù. Sau đây, tôi sẽ giải thích kỹ hơn về điều này.

Nếu Phật giáo Đại thừa phản đối việc ăn thịt, tại sao vài hành giả Tây Tạng lại ăn thịt? Điều này không phải bởi các bản văn cho phép họ làm vậy mà vì những lý do khác. Như các bạn đều biết, phần lớn Cao Nguyên Tây Tạng không thích hợp với việc trồng rau và lúa. Ở nơi có thể trồng trọt, mùa màng cũng không tốt lắm. Và thiếu những phương tiện vận tải khiến thật khó khăn để liên lạc với thế giới bên ngoài. Đặc biệt ở những vùng đồng cỏ, chỉ có Tsampa (lúa mạch nghiền rang) nếu người ta không ăn thịt. Trước kia, bởi không thể chuyên chở, dân du mục gần như không thể liên lạc với người bên ngoài Tây Tạng. Thậm chí trong Tây Tạng, người ta cũng hiếm khi liên lạc với nhau. Ví dụ, vài vùng đồng cỏ và vùng nông nghiệp ở Thanh Hải cách nhau hàng trăm dặm. Ở đó, người ta chỉ có thể dựa vào ngựa

[21] Tiệc cúng dường trong Mật thừa như một phần của thực hành tâm linh.

và trâu Yak để đi đến vùng khác. Hành trình này không đáng tin cậy và chẳng có gì đảm bảo người ta sẽ trở về an toàn. Vì vậy, những người sống ở vùng đồng cỏ không có lựa chọn nào khác ngoài việc ăn thịt bởi vì môi trường mà họ đang sống. Mặc dù giáo lý Đại thừa đòi hỏi một cách nghiêm ngặt việc ăn chay và hành giả Tây Tạng cũng biết rằng ăn thịt là sai trái và không đúng với giáo lý Phật giáo Đại thừa, họ vẫn không thể ăn chay vì những lý do kể trên. Bởi thế, họ buộc phải ăn thịt, nhưng chỉ ba loại thịt thanh tịnh, chứ không phải loại bất tịnh.

Tuy nhiên, những người này không đại diện cho Kim Cương thừa, cho Phật giáo Kim Cương thừa hay cho Tăng đoàn Tây Tạng. Thực tế là vẫn có một số vị ăn chay trong số các hành giả ở Tây Tạng. Một ví dụ là Đức Shabkar – tác giả của Đại Viên Mãn – *Đàn Chim Garuda*, cũng là một hành giả vĩ đại. Một ví dụ khác là Ngài Nyala Pema Dundul ở Xinlong, một đạo sư chứng ngộ, người đã thành tựu thân cầu vồng. Sự thành tựu của Ngài không phải kiểu bình phàm bởi thân vật lý của Ngài hoàn toàn biến mất sau khi Ngài qua đời. Những vị đạo sư này cũng từng ăn thịt, nhưng sau đó đã phát nguyện sẽ mãi mãi ngừng dứt việc ăn thịt. Các ví dụ khác bao gồm Thubga Rinpoche, vị thầy của Kyabje Jigme Phuntsok Rinpoche và

thầy của Patrul Rinpoche – một học trò của Tôn giả Rigdzin Jigme Lingpa. Những vị này cùng với nhiều hành giả lỗi lạc khác đều lập thệ nguyện sẽ ăn chay. Trong khi sự thật ở đây đúng là có một số hành giả ở Tây Tạng ăn thịt, nhưng điều đó không có nghĩa là tất cả hành giả Tây Tạng đều làm thế hoặc các bản văn cho phép hành vi này. Người ta không thể tìm thấy ở bất kỳ đâu dù trong Kinh điển Đại thừa hay các Mật điển của Kim Cương thừa cho rằng ăn thịt là chấp nhận được.

Dù vậy, có một điều làm tôi lo lắng. Một số hành giả từ Trung Hoa, người từng ăn chay, đến Tây Tạng để nghiên cứu Kim Cương thừa. Thay vì học hỏi tinh túy của Phật giáo Tây Tạng, các vị bắt đầu một thói quen xấu – ăn thịt, thậm chí đôi lúc còn dùng quá mức. Họ tin rằng đây là cách thức của Kim Cương thừa đích thực và tin rằng họ là một Yogi (hành giả du già) Kim Cương thừa, nên việc ăn thịt là đúng và tự nhiên. Có một số tu sĩ Trung Hoa tuyên bố họ là hành giả Kim Cương thừa sau khi trở về Trung Hoa từ Tây Tạng. Khoác lên mình y áo tu sĩ, các vị mua rất nhiều thịt và rượu cho lễ *Ganachakra*. Sau khi tụng đọc bản văn liên quan đến buổi lễ, họ bắt đầu dùng thịt và rượu. Đây là ý tưởng của họ về *Ganachakra*. Nhiều Phật tử cư sĩ không được thông tin đầy đủ cũng nghĩ rằng rượu là cam lồ của chư

thiên và rằng ăn thịt không phải là vấn đề. Họ thậm chí xem thường những tín đồ của Hiển giáo, là những người vẫn duy trì việc ăn chay. Tất cả những quan điểm và thái độ này là sai trái và phải được chỉnh sửa.

Nhưng chúng ta vẫn cần có bằng chứng xác thực để hỗ trợ cho lời kêu gọi phải chỉnh sửa này. Chúng ta sẽ thảo luận điều này từ quan điểm của cả ba thừa: Phật giáo Nguyên thủy, Đại thừa Hiển giáo và Kim Cương thừa. Hãy cùng xem cách thức các thừa quán sát chủ đề ăn thịt như thế nào.

Quan điểm Phật giáo Nguyên thủy

Theo Luật Tạng *Theravada*, trong thời Đức Phật, có một cư sĩ, một vị trưởng làng, với nhiều thợ săn làm việc cho ông ấy. Trước khi ông ấy đạt giác ngộ, các thợ săn thường cung cấp cho ông ấy rất nhiều thịt từ việc đi săn. Sau khi thọ nhận vài giáo lý từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, cuối cùng ông ấy đạt chứng ngộ qua chánh kiến của con đường Phật giáo Nguyên thủy và ngừng ăn thịt. Tuy nhiên, những thuộc hạ của ông ta vẫn tiếp tục đi săn và dâng thịt. Thay vào đó, ông ấy đã cúng thịt cho tu sĩ bất cứ khi nào họ đi khất thực. Lần nọ, chư Tăng dùng thịt được cúng dường. Vài hành giả ngoại đạo sau đó bắt đầu tấn công bằng cách nói rằng: "Cư sĩ thì không ăn thịt đó, nhưng đệ tử của Phật

Thích Ca lại dùng. Thật là đáng sỉ nhục!" Nghe vậy, một số Tỳ kheo, thỉnh cầu lời dạy của Phật, thưa rằng: "Chúng con cần làm gì trước những bình phẩm này bởi chúng con đang ăn thịt?" Đức Phật sau đó thiết lập quy tắc về việc chỉ dùng ba loại thịt thanh tịnh, với vài yêu cầu đặc biệt được đặt ra. Đó là, thịt của rắn, chó, ngựa và bò sẽ không được ăn cho dù chúng có đáp ứng được tiêu chuẩn của tam tịnh nhục. Bởi người Ấn Độ trong thời của Phật, xem thịt của những con vật này không sạch sẽ như thịt người. Đến nay, truyền thống Phật giáo Nam truyền vẫn giữ quy tắc này.

Nếu người ta chỉ thực hành Phật giáo Nguyên thủy và không thực hành bất cứ pháp tu Hiển hay Mật nào của Đại thừa, việc ăn ba kiểu thịt thanh tịnh này sẽ không vi phạm các giáo huấn khởi đầu của Đức Phật.

Ba loại thịt thanh tịnh này là gì? Đầu tiên, ta không thấy bằng mắt mình rằng con vật được giết vì ta; thứ hai, ta không nghe từ ai đó mà ta tin tưởng rằng nó bị giết đặc biệt vì ta; thứ ba, bản thân ta không nghi ngờ rằng nó không bị giết đặc biệt cho ta. Ví dụ, thịt được bán ở chợ đều dành cho những người ăn thịt, chứ không phải riêng ta, vì thế nó được xem là thịt thanh tịnh. Hoặc, khi là khách của một gia đình Tây Tạng, chủ nhà thường giết cừu để đãi khách. Người Trung Hoa

thường giết gà, cá, thỏ hay tương tự trong những dịp như vậy, thì đây không phải là thịt thanh tịnh. Quy tắc của Phật giáo Nguyên thủy quy định rằng chỉ ba kiểu thịt thanh tịnh như vậy mới được phép dùng; các loại khác thì không.

Quan điểm Đại thừa

Quan điểm của Đại thừa là điều mà chúng ta đặc biệt muốn tập trung vào. Phật giáo Đại thừa không cho phép việc tiêu thụ bất cứ loại thịt nào. Không chỉ những loại không được xem là thanh tịnh mà còn cả thịt từ những con vật bị chết vì bệnh tật.

Chúng ta có thể tìm được bằng chứng về quan điểm này từ đâu trong các kinh văn Đại thừa? Chủ yếu là *Kinh Lăng Già* và *Kinh Niết Bàn*. Có những kinh khác, nhưng hai bản kinh này cung cấp sự giảng giải chi tiết nhất.

Kinh Lăng Già giảng giải về nhiều lỗi lầm của việc ăn thịt. Chúng ta sẽ chỉ thảo luận ba điểm chính ở đây.

Đầu tiên là mọi hữu tình chúng sinh đều đã là cha mẹ của chúng ta từ vô thủy. Như thế, con vật mà chúng ta ăn hôm nay chắc chắn cũng từng là cha mẹ chúng ta. Ăn thịt này giống như ăn thịt cha mẹ hay con cái chúng ta. Vì vậy, sẽ là điều sai lầm khi làm thế thậm chí từ quan điểm thế tục, huống hồ là quan điểm xuất thế gian.

Thứ hai, khi động vật thấy người ăn thịt, chúng dường như khá sợ hãi. Chúng ta biết rằng động vật theo một cách nào đó nhạy cảm hơn nhiều con người. Chúng biết ai là người ăn thịt và phân biệt mùi giữa người ăn thịt và người ăn chay. Đức Phật nói rằng khi người ăn thịt đến gần động vật, đặc biệt là những loài vật nhỏ, họ có thể làm con vật sợ hãi đến mức bất tỉnh. Cũng giống như cảm giác của con người khi thấy Rakshasa (La sát), một loài ma quỷ cũng được gọi là kẻ ăn thịt người. Kết quả là, từ quan điểm của việc làm lợi lạc hữu tình chúng sinh, những vị tuyên bố là Bồ Tát, những vị đã thọ nhận Bồ Tát giới và đang vun bồi lòng bi mẫn, dứt khoát không nên ăn thịt.

Thứ ba là từ quan điểm của việc làm lợi lạc cả bản thân lẫn người khác, một điểm đặc biệt quan trọng cần chú ý. Nếu người ăn thịt sinh về cõi súc sinh, họ chắc chắn sẽ là loài ăn thịt. Điều này là bởi thiên hướng thích thịt trong đời này để lại một thói quen tập khí mạnh mẽ về việc thèm thịt lưu lại trong A-lại-da thức của họ. Khi họ đầu thai, thân thể có thể thay đổi, nhưng tập khí vẫn còn trong A-lại-da thức. Chúng ta có thể thấy rằng thói quen này rất mạnh mẽ, một số loài ăn thịt, chỉ vài giờ sau khi sinh ra, đã săn những con vật nhỏ dù chưa được dạy về điều đó. Bởi chúng là kẻ ăn thịt từ quá khứ, thói

quen ăn thịt rất mạnh mẽ. Cộng thêm với sự thật là bây giờ chúng đã trở thành động vật khiến chúng không có sự ổn định để phân biệt đúng – sai, chúng không thể không giết hại để kiếm ăn trong đời này. Đây là khía cạnh khủng khiếp nhất.

Bởi chúng ta đều thích nghĩ rằng bản thân mình là những hành giả Pháp, có lẽ chúng ta cần kiểm tra xem điều mà chúng ta đã làm từ trước đến nay với sự thực hành của bản thân. Phật giáo Đại thừa có năm con đường [ngũ đạo] và mười *bhumi* (địa). Bây giờ, chúng ta đang đứng ở đâu?

Trong năm con đường, tư lương đạo và gia hành đạo là thực hành cho người bình thường. Dù vậy, hai con đường này có thể tích lũy công đức lớn lao. Tư lương đạo có ba cấp độ: cao, trung bình và thấp. Không đề cập đến cấp độ trung bình và thấp, thậm chí những vị đang thực hành ở cấp độ cao vẫn có thể bị đọa vào cõi súc sinh. Điều này là bởi tại giai đoạn này, chư vị vẫn có thể phá giới Bồ Tát và các giới trọng của Kim Cương thừa. Và khi làm vậy, chư vị chắc chắn sẽ sinh về ba đọa xứ bởi nghiệp báo thì không bao giờ sai chệch. Nếu người ăn thịt cuối cùng kết thúc trong cõi ngạ quỷ hay súc sinh, họ chắc chắn vẫn sẽ là loài ăn thịt.

Về gia hành đạo, đây đã là một thành tựu đối với một người thường khi họ đạt đến giai đoạn này trong thực hành tâm linh. Từ quan điểm của Kim Cương thừa, đây nghĩa là phần thực hành giai đoạn phát triển của họ đã đạt đến điểm cao và họ có thể quán tưởng Yidam, vị Bổn tôn thiền định, một cách sống động, không chỉ trong tâm thức mà thực sự có thể nhìn thấy bằng mắt. Điều này áp dụng với cả chư Bổn tôn an bình và phẫn nộ. Và việc họ thực hành giai đoạn hoàn thiện đã khai mở mọi kinh mạch và các dòng năng lượng bên trong thân. Về sự chứng ngộ tính Không, các vị này đã đạt đến một trạng thái khá cao, chỉ còn thiếu việc chứng ngộ Đại Tịnh quang, tức là, chưa đạt đến địa Bồ Tát thứ nhất, hay con đường của tri kiến [kiến đạo]. Ngay cả vậy, các bản kinh cũng tuyên bố rõ ràng rằng, nếu hành giả như vậy vi phạm các giới nguyện gốc của Kim Cương thừa mà không chút hối hận thì vị ấy sẽ vẫn bị sinh ra trong các đọa xứ.

Bây giờ, liệu chúng ta, bao gồm cả tôi, có ở trên tư lương đạo, gia hành đạo hay thậm chí là trên bất cứ con đường nào hay không? Cấp độ thấp nhất, hay bước đầu tiên của gia hành đạo là bắt đầu bằng Bồ đề tâm không ngụy tạo, là điều chỉ khởi lên sau khi chúng ta có sự xác quyết để đạt Phật quả vì lợi lạc của mọi hữu tình

chúng sinh. Hiện nay chúng ta đã có Bồ đề tâm không ngụy tạo hay chưa? Nếu chưa, chúng ta không thể được xem là đã bước vào cánh cửa của Phật giáo Đại thừa. Thực sự, chúng ta không tốt đẹp gì hơn những người bình thường còn lại và vẫn có thể lang thang trong cõi súc sinh nhiều lần, phần lớn có thể là loài ăn thịt.

Lúc này đang được làm người, chúng ta có khả năng phân biệt điều đúng – sai và có các lựa chọn. Chúng ta biết rõ về những lỗi lầm liên quan đến việc ăn thịt và cũng có thể xoay sở để không ăn thịt. Tuy nhiên, chúng ta lại không, hoặc không sẵn lòng, đưa ra lựa chọn đúng đắn. Trong tương lai, nếu chúng ta đầu thai làm súc sinh, chúng ta sẽ: 1) muốn ăn thịt và thịt mà thôi, bất kể trái cây và rau củ có ngon thế nào; 2) không biết về những lỗi lầm của việc ăn thịt; 3) không có khả năng lựa chọn. Vậy chẳng có cách nào để chúng ta tránh làm loài ăn thịt. Vì nếu chúng ta lựa chọn làm người ăn thịt khi chúng ta có thể làm khác thì trở thành động vật ăn thịt trong cõi súc sinh chỉ là kết quả tự nhiên.

Đức Phật nói với chúng ta rất rõ ràng rằng nếu họ bị đọa vào cõi địa ngục thì người ăn thịt sẽ trở thành loài ăn thịt như sư tử, hổ và báo. Điều này có thể được suy ra theo lô-gic. Trong cõi súc sinh, chỉ có hai loại thức ăn: thịt hay không phải thịt (rau củ, hoa quả và quả

hạch). Lúc ấy, bởi tập khí thâm căn cố đế về việc ăn thịt (thói quen tập khí có thể sử dụng sức mạnh lớn lao), người ăn thịt sẽ trở thành động vật ăn thịt, là những loài chỉ có thể giết hại để sinh tồn. *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận* nói rằng có ba kiểu sát sinh – giết vì tham, sân và si. Giết hại để ăn là vì tham.

Chúng ta đều từng xem trên (loạt phim) ***Thế Giới Động Vật*** bao nhiêu mạng sống mà vài loài ăn thịt cần ăn trong 24 giờ. Ví dụ, cá voi xanh, loài vật được biết đến là lớn nhất trên thế giới, có thể ăn tới bốn tấn nhuyễn thể trong mùa đi săn. Và đây chỉ là một nhu yếu phẩm cho một ngày. Một mạng sống bị ăn là một mạng sống bị lấy mất và là một ác nghiệp đã vi phạm trọn vẹn. Trong cả đời, cá voi xanh không bao giờ tụng niệm hồng danh của Đức Phật hay thực hành thiện hạnh. Nếu nó sống một trăm năm, nó phạm phải ác nghiệp như vậy trong một trăm năm. Bạn có thể tưởng tượng điều gì sẽ xảy ra với nó vào đời sau không? Đức Phật dạy chúng ta trong Luật Tạng rằng cuộc đời tiến triển theo bốn hướng: từ sáng đến sáng, từ sáng đến tối, từ tối đến sáng và từ tối đến tối. Nếu cứ ăn thịt, cuộc đời chúng ta sẽ từ sáng đến tối. Dĩ nhiên, nếu người ta có thể tránh được tăm tối nhờ thực hành Pháp thì sẽ

không phải là nguyên nhân để bận tâm. Nhưng chúng ta cam quyết về việc thực hành của mình như thế nào?

Chúng ta xem bản thân là hành giả Phật giáo, nhưng việc ngừng ăn thịt dường như với chúng ta lại là một sự hy sinh quá lớn. Đây có phải là cách mà chúng ta ám chỉ khi thực hành Phật giáo hay là hành giả Đại thừa? Chúng ta có thực sự biết cách lựa chọn điều đúng đắn thay vì điều sai trái chưa? Thông thường, sự thực hành được gọi là Phật giáo của chúng ta được tiến hành với điều kiện là chúng ta không phải hy sinh gì và không phải chịu tổn thất nào đối với danh tiếng hay của cải vật chất của mình. Tuy nhiên, đây không phải là cách mà chúng ta nương theo Đức Phật. Ăn chay thì có tổn thất gì? Chỉ là không ăn thịt, tất cả chỉ là vậy thôi. Nếu chúng ta xem đây là một tổn thất, thì những tổn thất lớn hơn nhiều vẫn đang chờ đợi chúng ta trong tương lai. Chúng ta có nhiều loại rau, quả và ngũ cốc khác nhau để ăn. Tại sao chúng ta vẫn cần ăn thịt của chúng sinh khác?

Vài người có thể nghĩ rằng: "Thậm chí có những hành giả thành tựu cũng vẫn ăn thịt. Tại sao chúng ta lại không thể ăn?" Nhưng chúng ta có thể so sánh được với chư vị hay không? Chúng ta đã đạt được chứng ngộ hay khả năng của ta có thể so sánh với khả năng của các vị ấy

được chưa? Nếu câu trả lời là được rồi, thì hãy cứ ăn thịt; còn nếu không, hãy xem xét lại hành động của bạn.

Những cách thức mà các vị hành giả thành tựu sử dụng để giải thoát hữu tình chúng sinh khỏi luân hồi đôi khi không thể tưởng tượng được. *Lời Vàng Của Thầy Tôi* miêu tả rằng khi Tổ Naropa gặp Đức Tilopa[22], Đại Sư Tilopa không đọc sách hay ngồi thiền, mà đang ăn cá. Ngài nướng và ăn từng con cá một. Với một người nào đó giống như Tilopa, thì hình tướng ăn cá về bản chất là hành động đưa con cá khỏi khổ đau luân hồi. Trong trường hợp đó, việc ăn nuốt không nên hiểu đơn thuần theo nghĩa đen; trong khi với chúng ta, ăn đơn giản là ăn, không phải là đưa chúng sinh khỏi bất cứ khổ đau. Hai điều hoàn toàn khác biệt.

Hơn thế nữa, thực sự chúng ta cũng không cần bận tâm về việc những người ăn thịt hay những người ăn chay sẽ được sinh về địa ngục hay Tịnh Độ bởi chúng ta sẽ không tái sinh cùng với họ. Người ta chỉ gặt điều mà họ đã gieo trồng. Gieo hạt giống thiện hạnh sẽ tạo ra quả thiện lành trong khi gieo hạt bất thiện sẽ tạo ra quả đắng của sự khổ đau. Nói chung, bất kể những hành giả khác muốn ăn gì, thịt hay không thịt, thì bản

[22] Sinh ra vào thế kỷ 10, Ngài được xem là vị Tổ của truyền thừa Kagyu của Phật giáo Tây Tạng, và là người đã phát triển hệ thống Đại Thủ Ấn.

thân chúng ta chỉ cần kiểm tra chính mình xem mình đã đạt thành tựu như những vị đạo sư đáng kính chưa. Còn sự so sánh với những người khác thực sự là một việc làm vô nghĩa.

Lỗi lầm thứ ba liên quan đến việc ăn thịt là đáng sợ nhất và cũng là lý do khiến tôi trở thành người ăn chay. Tôi đã từng ăn thịt. Suy nghĩ của tôi thế này: tôi là người bình thường thậm chí còn chưa bắt đầu tư lương đạo nhưng đã thọ nhận nhiều giáo lý Phật Đà và hoàn toàn biết rằng người ăn thịt sẽ trôi lăn trong sáu cõi. Một cách chắc chắn, cõi súc sinh là không thể tránh khỏi. Lúc ấy, ăn thịt và lấy đi mạng sống sẽ là điều bình thường. Kết quả là, nhiều mạng sống sẽ bị đoạt mất chỉ trong một ngày, dẫn đến sự đầu thai liên tục trong các đọa xứ trong nhiều đại kiếp sắp tới. Bây giờ, người ta có thể xem việc không ăn thịt là một kiểu hy sinh trong khi sự thật là nó chẳng có một chút gì của sự hy sinh. Nếu mục tiêu là tăng cường sức khỏe, thì nhiều thứ khác cũng đủ [để đáp ứng nhu cầu sức khỏe], không cần phải ăn thịt; khẩu vị cũng có thể dễ dàng được đáp ứng. Điều mà tôi nghĩ khi ấy không phải là tôi không thích, mà là không dám, ăn thịt. Hy vọng rằng mọi người sẽ suy nghĩ nghiêm túc về lý lẽ này.

Tốt nhất là trở thành người ăn chay suốt đời. Nếu bây giờ, điều này quá khó, hãy cố gắng càng lâu càng tốt, một, hai, ba năm hay nhiều hơn. Nếu điều đó vẫn là không thể thì ta có thể đặt ra một khoảng thời gian nhất định để ăn chay, chẳng hạn trong bốn tháng sau đây theo lịch Tây Tạng:

Tháng 1 (từ ngày 1 – 15, thời điểm cát tường nhất trong năm)

Tháng 4 (ngày 8/4 là ngày đản sinh của Phật Thích Ca Mâu Ni)

Tháng 6 (ngày 4/6 là ngày Phật chuyển Pháp luân)

Tháng 9 (ngày 22/9 là ngày Phật trở về từ cõi trời thứ ba mươi ba sau khi thuyết giảng cho mẹ và chư thiên ở đó)

Nếu điều này vẫn là không thể, hãy ăn chay vào ngày 10, 15, 29 và 30 mỗi tháng. Dù bạn chọn cách nào chăng nữa thì điều quan trọng nhất là lập thệ nguyện như sau: "Vì nhiều lý do khác nhau, con không thể ăn chay lâu dài, nhưng con hứa sẽ ăn chay trong bốn ngày (hay bốn tháng) này. Nguyện cầu thiện đức của hứa nguyện này giúp con từ bỏ việc ăn thịt trong suốt các đời tương lai."

Ngày nay, nhiều người nghĩ rằng ăn thịt là quyền của con người và biện hộ như thế. Nhưng từ quan điểm

lâu dài, vấn đề ăn thịt nghiêm trọng hơn nhiều bởi nó liên quan đến các kết quả ghê gớm, tức là liên quan đến khả năng bị sinh làm động vật ăn thịt. Khi ấy, họ sẽ không có lựa chọn nào khác ngoài việc cướp đi mạng sống của kẻ khác. Ăn chay ở phần lớn các vùng trên thế giới thực sự khá dễ dàng bởi rau và những loại thức ăn bổ dưỡng khác rất phong phú. Ngày nay, thậm chí người ngoại đạo cũng ủng hộ ăn chay. Tại sao chúng ta, Phật tử, lại không thể làm vậy? Bên cạnh đó, truyền thống tốt đẹp của Phật giáo Trung Hoa về việc ăn chay cũng có thể được duy trì và thúc đẩy bởi sự giúp đỡ của chúng ta.

Khi tôi vẫn còn ăn thịt, tôi sẽ ngừng ăn bất cứ khi nào tôi đến các vùng miền ở Trung Hoa bởi ở đó dễ dàng tiếp cận nhiều loại rau. [Ở đó,] tôi không tìm thấy lý do nào để ăn thịt. Nếu người ta quan tâm đến việc thiếu dinh dưỡng thì những bổ sung về chế độ ăn uống đều sẵn có. Vì thế, tôi hy vọng mọi người sẽ nỗ lực ăn chay bất cứ khi nào có thể.

Thực hành Phật giáo là điều gì đó cần được tiến hành từng bước. Là người bình thường, chúng ta không thể hy vọng đạt đến một trạng thái nhất định trong thực hành, tức đạt đến tư lương đạo, một cách

tức thì hay chỉ trong một giờ. Vì vậy, điều cần làm là bước từng bước để cuối cùng đạt được giải thoát.

Trên đây là một vài nguyên nhân đã được đề cập trong *Kinh Lăng Già*. Còn *Kinh Niết Bàn* giải quyết chủ đề này ra sao?

Khi Đức Phật sắp nhập diệt, Ngài đặt ra một giới luật khác. Ngài nói : "Khi Ta đang hoằng dương giáo lý Thanh Văn thừa (*Sravakayana* - trường phái đầu của Phật giáo), ăn ba loại thịt thanh tịnh được cho phép. Nhưng từ nay trở đi, ăn bất cứ kiểu thịt nào cũng sẽ bị cấm đối với hành giả của mọi trường phái." Từ đó, Tỳ kheo Tăng và Ni của truyền thống *Theravada* không được phép ăn ba loại thịt thanh tịnh. Tuy nhiên, vẫn có trường hợp ngoại lệ. Nếu ai đó bị ốm nặng và theo yêu cầu của bác sĩ, người ấy phải ăn thịt nếu không thì có thể sẽ chết. Và nếu cái chết của người này sẽ ảnh hưởng đến việc làm lợi lạc hữu tình chúng sinh và truyền bá Giáo Pháp bởi không ai khác có thể ban truyền những giáo lý ấy, hay cung cấp các chỉ dẫn hay làm những việc tương tự, thì người bệnh được phép dùng thịt như là thuốc. Lúc này, thịt không còn được xem là món ăn bình thường.

Rõ ràng, Đại thừa không cho phép ăn thịt. Không chỉ ba kiểu thịt thanh tịnh này mà mọi kiểu thịt khác

cũng bị cấm, bao gồm thịt từ những con vật bị giết để người ăn và những con vật chết vì nguyên nhân tự nhiên. Đây là quan điểm của *Niết Bàn Kinh*.

Một đệ tử cũng hỏi Đức Phật: "Tại sao trong thời kỳ chuyển Pháp luân đầu tiên, ba loại thịt thanh tịnh lại được cho phép nhưng bây giờ thì không?" Đức Phật đáp: "Các giới luật giống như những bậc thang đi lên từng bước một. Trước kia, một số người có cơ hội và khả năng học hỏi Phật giáo đã đến thỉnh cầu giáo lý. Yêu cầu họ không ăn bất cứ loại thịt nào ngay lập tức, điều mà họ không thể đồng thuận, sẽ tạo ra chướng ngại cho sự tu tập của họ." Vì thế, bởi lòng bi mẫn, Đức Phật ban đầu cho phép họ dùng ba loại thịt thanh tịnh. Sau đấy, nhờ được chỉ dẫn dần dần, họ được dẫn dắt đến việc từ bỏ thịt.

Quan điểm Kim Cương thừa

Trong Kim Cương thừa, đặc biệt trong các đoạn kinh trong Mật điển *Kim Cương Thời Luân*, việc ăn thịt là rất sai lầm. Nghiệp của nhiều người chia sẻ thịt của một con vật đã đủ nghiêm trọng. Nghiệp của một người dùng thịt của nhiều con vật nhỏ sẽ tệ hơn rất nhiều. Ví dụ, thịt được chế biến như xúc xích, thịt hộp… thường được làm từ thịt và nội tạng của nhiều con vật khác nhau. Ăn những kiểu thịt này sẽ tạo ra vô số ác nghiệp, tương đương với

ác nghiệp phạm phải bởi việc ăn nhiều mạng sống. Quan điểm Kim Cương thừa mà tất cả hành giả Đại thừa phải từ bỏ việc ăn bất cứ loại thịt nào.

Nhiều người hỏi rằng: "Theo giáo lý Phật Đà, sẽ là không đúng nếu ăn thịt và uống rượu. Nhưng chẳng phải hành giả Kim Cương thừa được dạy về việc xem và chấp nhận rượu và thịt là những vật phẩm linh thiêng[23] của *Samaya (Mật giới)*?" Trong hoàn cảnh đó, dĩ nhiên họ cần chấp nhận chúng, nhưng chìa khóa là cách thức chấp nhận thế nào. Giả sử có một chất độc mạnh, thứ dễ dàng giết chết bất kỳ người bình thường nào khi họ sử dụng nó. Tuy nhiên, một hành giả, chỉ nhờ sức mạnh của công phu hành trì, không chỉ sống sót sau khi dùng chất độc mà còn không phải chịu ảnh hưởng tàn dư nào. Trong trường hợp đó, nếu sự thực hành của họ có thể cho họ những năng lực như vậy, thì việc họ uống rượu, ăn thịt hay uống trà cũng không khác biệt. Nhưng với người thường như chúng ta, điều này rất khác biệt và vì thế, chúng ta được khuyên không nên dùng thịt và rượu. Trong Kim Cương thừa, cách thức đúng đắn với những người bình phàm để chấp nhận các phẩm vật linh thiêng của *Samaya* là nhờ vào sự thực hành quán tưởng, chứ không thực sự ăn thịt hay uống rượu.

[23] Liên quan đến năm cam lồ và năm loại thịt trong thực hành Mật thừa.

Chúng ta cần làm gì về thịt và rượu được cúng dường trong lễ *Ganachakra*? Nếu chúng ta hoàn toàn từ chối, chúng ta sẽ phạm các giới nguyện liên quan đến 14 Giới Gốc của Kim Cương thừa. Thay vào đó, chúng ta có thể dùng một chút thịt, nhỏ như chân của con ruồi. Như thế, đây không có nghĩa là ăn thịt theo nhận thức thông thường mà cũng không từ chối phẩm vật *Samaya* linh thiêng từ quan điểm Kim Cương thừa. Về rượu, chúng ta có thể chỉ chấm nhẹ bằng ngón áp út lên môi. Làm như vậy sẽ giúp ta không phá vỡ *Samaya* của Kim Cương thừa hay các giới luật của Bồ Tát và Biệt giải thoát giới; cả ba đều nguyên vẹn.

Nếu bạn được đưa cho một miếng thịt lớn trong lễ *Ganachakra*, hãy chỉ lấy một phần không lớn hơn chân con ruồi và trả phần còn lại. Nếu quá nhiều rượu được rót vào tay bạn (dĩ nhiên, hãy nói với họ là không rót quá nhiều), chỉ chấm một chút trên môi bằng ngón tay và trả phần còn lại. Đừng bao giờ để bản thân tự nhiên gặm nhấm những miếng thịt hay nốc rất nhiều rượu.

Hơn thế nữa, giáo lý Đại Viên Mãn cũng tuyên bố rõ ràng rằng thịt được cúng dường trong lễ *Ganachakra* không thể từ những con vật bị giết và bán ở chợ để con người tiêu thụ bởi chúng được xem là không thanh tịnh. Thay vào đó, họ cần sử dụng thịt của những con

vật chết vì những nguyên nhân tự nhiên như bệnh tật, hỏa hoạn, động đất, sấm sét hay tương tự. Chỉ những kiểu thịt này mới được xem là thanh tịnh và thích hợp cho lễ *Ganachakra*. Theo giáo lý Đại thừa, sự khác biệt giữa thịt thanh tịnh và không là như sau: thịt những con vật bị giết để con người sử dụng là không thanh tịnh; thịt từ những con vật chết vì nguyên nhân tự nhiên là thanh tịnh. Nhưng sử dụng thịt "thanh tịnh" vẫn không được phép. Đây là tri kiến của cả Phật giáo Hiển thừa và Mật thừa. Và chúng ta cần luôn luôn tỉnh thức về cách thức đúng đắn để chuẩn bị cho lễ *Ganachakra* bằng cách chỉ sử dụng thịt thanh tịnh.

Kim Cương thừa cũng cho rằng, người đồ tể và người mua thịt cùng chịu tội giết hại sinh mạng. Nó có cùng lô-gíc giống như việc trả tiền cho công nhân sửa chữa một bảo tháp và qua đó trong tâm thức chúng ta sẽ tích lũy mọi thiện đức bởi tiền đến từ chúng ta. Giống như vậy, động vật không bị giết bởi cá nhân chúng ta mà bởi những người đồ tể. Tuy nhiên, chủ yếu bởi nhu cầu ăn thịt của chúng ta mà họ mới giết. Nói cách khác, chúng ta trả tiền cho họ giết hại. Ta có thể tranh luận rằng: "Chúng tôi không bao giờ bảo họ giết." Nhưng liệu người đồ tể có giết không nếu họ không mong chờ được trả tiền? Thông thường, mối quan hệ

giữa người đồ tể với con vật không phải là kiểu hận thù. Con vật không bao giờ làm tổn thương những người này hay phá vỡ luật lệ nào. Tiền chính là động cơ rốt ráo và nó xuất phát từ chúng ta. Chúng ta được cho là kẻ xúi giục việc giết hại. Nếu có công đức trong việc trả tiền cho công nhân sửa chữa một bảo tháp, thì cũng có lỗi lầm trong việc trả tiền cho người khác giết hại. Đây là quan điểm của Kim Cương thừa, nhưng cách nhìn như vậy cũng rất ý nghĩa ngay cả từ quan điểm của người bình thường.

Hoàn cảnh bây giờ từ tồi tệ đến tồi tệ hơn do bởi hệ thống vận tải phát triển cao, và việc này cho phép nhiều lò mổ xuất khẩu đủ mọi loại thịt mỗi ngày. Ví dụ, cá được đánh bắt ở biển có thể được vận chuyển bằng máy bay đến gần như là bất cứ nơi nào ngay lập tức. Ngày nay, một số lò mổ không chỉ giao thịt đến một làng, một thành phố hay một đất nước, mà giao cho tất cả người ăn thịt trên thế giới. Nói cách khác, họ giết hại vì những người ăn thịt khắp nơi. Không còn giống ngày xưa khi khách hàng của một lò mổ ở làng chỉ là dân làng đó.

Trong thế giới của chúng ta hiện nay, vô số mạng sống bị giết mỗi ngày vì những người ăn thịt. Họ là ai? Chúng ta cần phải nhận biết rằng một số người trong chúng ta thuộc về nhóm đó. Điều này nghĩa là các lò mổ

ở nhiều quốc gia đang giết hại hàng vạn con vật vì chúng ta. Đó là một cảnh tượng đáng sợ, như được miêu tả trong nhiều bản kinh.

Bề ngoài, dường như việc ăn thịt không gây ra nhiều mối lo lắng. Nhưng điều này không phải vậy sau khi được quán xét kỹ lưỡng. Nó thực sự làm tổn thương chúng ta và chúng sinh khác. Với điều này trong tâm, chúng ta cần quyết tâm làm những điều đúng đắn với tất cả những gì mà chúng ta quan tâm.

Mặc dù Kim Cương thừa đòi hỏi hành giả chấp nhận năm loại thịt và năm cam lồ như một phần của việc thực hành, nhưng những người mới bắt đầu tu cần tránh xa chúng và thay vào đó, sử dụng sự quán tưởng hay một số loại thuốc pháp như một sự thay thế. Nếu không, rõ ràng ăn thịt và uống rượu sẽ tạo ra chướng ngại ma quỷ lớn lao cho sự hành trì. Chướng ngại ma quỷ này là gì? Khi nghe thấy từ này, nhiều người lập tức hình dung một người nào đó hay một loài phi nhân với mắt, tai, nhiều đầu và tay. Đây thực sự chỉ là loại ma quỷ bình thường. Vua của các ma quỷ, thứ ngăn cản sự thực hành của chúng ta không gì khác hơn chính là thói quen ăn thịt. Đó là tri kiến Kim Cương thừa. Vì thế, ai nói rằng ăn thịt là được chấp nhận với Kim Cương thừa?

Tùy thuộc vào điều kiện và khả năng của mỗi người, tất cả chúng ta ít nhất nên cố gắng ăn chay từ nay trở về sau. Khoảng thời gian ăn chay là một quyết định cá nhân, nhưng càng lâu càng tốt. Động cơ của chúng ta nên khác với ngoại đạo; đối với họ, mối bận tâm chính chủ yếu là sức khỏe chứ không phải quan tâm đến các đời tương lai hay là lòng bi mẫn dành cho hữu tình chúng sinh khác. Chúng ta sẽ không chỉ dừng việc ăn thịt mà còn cần lập thệ nguyện sẽ không ăn thịt lại nữa. Không có giới nguyện này, chỉ dừng ăn thịt sẽ không được xem là một thiện hạnh. Giới nguyện cần phải như sau: "Nhờ thiện đức của việc từ bỏ thịt bây giờ, nguyện cầu con không bao giờ ăn thịt trong mọi đời tương lai. Nếu con sinh làm loài súc sinh, con hy vọng là loài ăn cỏ, không bao giờ là loài ăn thịt." Có được điều này thì dù cho chúng ta có sinh về cõi súc sinh, chúng ta sẽ không ăn thịt và không làm tổn thương chúng sinh nào, bao gồm cả chúng ta.

Phần lớn tu sĩ ở Trung Hoa đã giữ gìn truyền thống ăn chay lâu đời. Chúng ta cần tùy hỷ công đức của chư vị và tán thán truyền thống này. Hy vọng là, cả hành giả cư sĩ và tu sĩ của Kim Cương thừa sẽ tiếp tục thực hành điều tốt đẹp này.

PHÓNG SINH

Phóng sinh là một thực hành phổ biến thường được tiến hành bởi nhiều Phật tử. Khi được thực hiện một cách đúng đắn, công đức có được là vô lượng. Nếu không, công đức sẽ bị suy giảm nhiều. Vì thế, điều quan trọng với chúng ta là biết cách phóng sinh đúng đắn.

Tất cả các hoạt động của một Bồ Tát có thể phân thành sáu loại khác nhau, tức sáu Ba-la-mật hay sáu sự viên mãn. Nói cách khác, tri kiến, hành động, sự thực hành và hoạt động làm lợi lạc và giải thoát hữu tình chúng sinh của Bồ Tát thì bao la như đại dương, nhưng có thể được tóm gọn trong sáu Ba-la-mật.

Nếu chúng ta có thể tiến hành đúng đắn mỗi lần ta phóng sinh thì phóng sinh cũng có đầy đủ phẩm tính tuyệt vời của sáu Ba-la-mật, dù là chỉ giải cứu một sinh mạng. Bây giờ, hãy cùng nhau xem cách thức mà điều này có thể được thực hiện là như thế nào:

I. Bố thí Ba-la-mật

Có ba kiểu bố thí được thực hành bởi chư Bồ Tát: vô úy thí, Pháp thí và tài thí.

Vô úy thí: Giải thoát các chúng sinh vốn đã là một kiểu vô úy thí. Các điều kiện nhất định vẫn cần hiện hữu để việc này thực sự đúng đắn phù hợp với tinh thần của sự bố thí như vậy.

Đầu tiên, hãy kiểm tra xem môi trường có thích hợp để những chúng sinh được giải thoát có thể sống sót hay không. Ví dụ, cá chạch bùn[24] từ Trung Hoa cũng có thể mua được ở Tây Tạng. Dân du mục bản địa của Tây Tạng nhầm chúng là cá bình thường, mua chúng và thả xuống sông. Nhưng đáy sông có nhiều đá, chẳng có bùn. Và nước thì rất lạnh, bởi nó bắt nguồn từ những ngọn núi tuyết. Cá chạch bùn, không thể thích nghi với môi trường này, đều chết nhanh chóng sau khi được thả xuống sông.

Trở về những năm 1991 và 1992, bởi thiếu kinh nghiệm, chúng tôi mua vài con lươn ở Kangding[25] và thả chúng xuống sông ở đó. Bạn có thể tưởng tượng điều gì xảy ra với chúng không. Vâng, chúng đều chết. Chúng tôi có ý định tốt đẹp khi muốn thả chúng, nhưng không thể thực sự bảo vệ chúng khỏi nghịch cảnh. Thật đáng xấu hổ! Vì thế, kiểm tra xem sự thích hợp của môi

[24] Loài cá nước lạnh thường được ăn ở châu Á.
[25] Thủ phủ của Quận Tự Trị Tây Tạng Garze ở tỉnh Tứ Xuyên, Trung Hoa (Tây Tạng).

trường là bước rất quan trọng vì sự tồn tại của những sinh vật được giải thoát.

Thứ hai, hãy kiểm tra xem liệu những chúng sinh này có thể bị bắt lại không và có thể bị giết sau khi được giải thoát không. Nếu có, ác nghiệp sẽ không tránh khỏi cho cả người phóng sinh lẫn cho những kẻ có khả năng trở thành kẻ sát sinh. Vì thế, điều bắt buộc chúng ta phải thực hiện những nỗ lực tốt nhất để tìm ra một nơi an toàn cho việc giải thoát chúng sinh.

Trong khi chẳng có nguy cơ bị bắt lại, nhưng chúng sinh không thể sống lâu, liệu chúng ta có nên giải thoát chúng? Có, chúng ta nên, bởi chúng ta không bao giờ có thể tìm được nơi nào cho chúng sống mãi mãi. Ưu tiên số một là giải thoát chúng khỏi cái chết cận kề trước tất cả những sự quán xét khác.

Nếu có thể thỏa mãn hai điều kiện này khi giải thoát bất cứ chúng sinh nào thì điều này mới phù hợp với tinh thần đúng đắn của vô úy thí.

Mặc dù giải thoát một con cá nhỏ hay những chúng sinh khác, những con vật sẽ không bị giết trong một tương lai gần thì cũng vẫn là giải thoát sinh mạng, nhưng chúng không phải là những sinh mạng được cứu ngay trên bờ sinh tử. Để tạo ra công đức lớn lao và được xem là một

kiểu vô úy thí chân chính, mạng sống được cứu phải là những con sắp bị giết, chẳng hạn cá bị bán ở chợ.

Pháp thí: Điều này rất, rất quan trọng. Làm sao điều này có thể được thực hiện?

Đầu tiên, trì tụng các danh hiệu của Phật hay những Mật chú cho chúng sinh sắp được giải thoát. Theo các kinh văn, những chúng sinh này sẽ được lợi lạc lớn lao khi nghe hồng danh và Mật chú của Phật. Hãy bảo đảm rằng tất cả đều có thể nghe sự trì tụng. Nếu chúng ta trì tụng ở xa và hồi hướng công đức cho chúng sau đó, chúng có thể được lợi lạc một chút nhưng không thể có được công đức của việc lắng nghe danh hiệu Phật bởi chúng không thực sự [trực tiếp] nghe thấy tiếng trì tụng. Nếu chúng ta trì tụng trong phạm vi mà chúng có thể nghe thì công đức mà chúng nhận được sẽ bao gồm hai điều như sau. Đầu tiên, chúng sẽ là đối tượng của sự hồi hướng của chúng ta. Thứ hai, nhờ công đức lắng nghe danh hiệu và Mật chú của Phật, chúng có thể đạt giải thoát khỏi luân hồi. Điều này không phải có nghĩa là giải thoát có thể đạt được trong đời sau của chúng, vì điều ấy phụ thuộc rất nhiều vào việc những chướng nghiệp của chúng nghiêm trọng ra sao, nhưng chúng sẽ không cần nhiều thời gian.

Thứ hai, hãy cho chúng thuốc cam lồ. Việc sử dụng thuốc cam lồ không được nhấn mạnh trong Hiển

giáo, nhưng được nhấn mạnh rất nhiều trong Kim Cương thừa. Phần lớn các thuốc cam lồ vốn được truyền trao từ Guru Rinpoche và sau đó, được tìm thấy bởi những vị Terton – là các vị khai mật tạng Terma (các kho tàng ẩn dấu) chân chính. Cần phải chú ý rằng không phải tất cả thuốc cam lồ đều có ảnh hưởng lợi lạc. Một vài loại trong số được gọi là thuốc cam lồ không có chút công đức nào mà thậm chí còn gây hại khi được dùng, chẳng hạn như sẽ ngăn cản họ đạt giải thoát trong các đời tương lai và tạo ra chướng ngại cho giải thoát.

Những loại thuốc gây hại này đến từ đâu? Một số đến từ những vị Terton (khai mật tạng vương) mạo danh và một số được tạo ra bởi ma quỷ để làm hại hữu tình chúng sinh. Đôi lúc, thuốc cam lồ chân chính, sau khi được bào chế bởi những vị đã vi phạm *Samaya*, cũng có thể bị vấy bẩn. Bởi Guru Rinpoche không để lại nhiều thuốc cam lồ, chư đạo sư thành tựu, sau khi tìm thấy chúng, sẽ hòa chúng với những loại cam lồ và thảo dược khác, sau đó gia trì qua công phu thiền định và trì tụng Mật chú. Trong quá trình này, nếu trong số các hành giả tham dự có một vị vi phạm *Samaya*, thuốc sẽ bị ô nhiễm.

Vì thế, chúng ta cần chú ý cẩn thận khi cung cấp thuốc cam lồ. Là chúng sinh bình phàm, chúng ta không thể biết đâu là thật, đâu là giả bằng mắt thường. Cách duy

nhất là kiểm tra xem thuốc đó có đến từ nguồn thanh tịnh không. Đây là bước rất quan trọng. Nếu chúng ta không chắc chắn về nguồn gốc, chúng ta chỉ cần tụng niệm hồng danh Đức Phật và không cần phải cho thuốc cam lồ cho những chúng sinh sắp được giải thoát.

Điều cũng rất quan trọng khác là đặt bản văn 'giải thoát qua sự [xúc chạm] mang/ đeo vào người'[26], chẳng hạn Mật điển *Đấng Kế Thừa Duy Nhất Của Giáo Lý*, lên trên đầu của những chúng sinh [sắp được phóng sinh] để ban phước cho chúng. Những chúng sinh được bản văn này chạm vào sẽ nhanh chóng có thể đạt giải thoát. Người ta có thể nghi ngờ rằng: "Những chúng sinh này không thực hành cũng không nhận trao truyền Giáo Pháp. Tại sao chúng có thể đạt giải thoát đơn giản chỉ nhờ vào việc được gắn [pháp bảo] 'giải thoát qua sự [xúc chạm] mang/ đeo' vào thân thể hoặc khi được những thứ ấy chạm vào người?" Lời giải thích hợp lý duy nhất là sức mạnh không thể nghĩ bàn từ phương tiện thiện xảo của Phật nhằm giải thoát hữu tình chúng sinh khỏi khổ đau.

[26] Giải thoát qua sự xúc chạm chủ yếu bao gồm các Mật chú hay bản văn được thiết kế để mang/ đeo trên thân thể theo kiểu này hay kiểu khác, chẳng hạn một cuốn sách nhỏ, đây là một thứ biểu thị cho niềm tin Tây Tạng và cuốn sách như một đại diện của sức mạnh linh thiêng, là thứ có thể bảo vệ chống lại cái chết và ma quỷ.

Một số người khác vẫn băn khoăn tại sao Đức Phật không thể giải thoát mọi hữu tình chúng sinh bằng phương tiện thiện xảo này. Kinh điển nói rằng, đối với những chúng sinh tiếp xúc với 'giải thoát qua sự [xúc chạm] mang/ đeo' hay tiếp cận *Bardo Thotrol (Giải Thoát Qua Sự Lắng Nghe Trong Bardo)* thì họ chắc hẳn đã có những nguyên nhân và điều kiện nhất định trong đời trước. Điều này nghĩa là gì? Ví dụ, họ có thể học hỏi Kim Cương thừa, Đại Viên Mãn, hay lắng nghe những giáo lý sâu xa như *Mật Điển Đấng Kế Thừa Duy Nhất Của Giáo Lý* trong đời này, nhưng vẫn tái sinh trong các đọa xứ bởi họ đã không thực hành đúng đắn hay đã vi phạm giới luật. Trong trường hợp đó, sau khi sinh về đọa xứ trong thời gian rất dài, họ có thể không được giải cứu bởi thực hành Hiển giáo mà họ sẽ được cứu thoát bởi Kim Cương thừa tối thượng [thậm chí ngay cả] không nỗ lực dụng công... Điều này là bởi trước kia họ đã gieo trồng hạt giống tốt nhờ tiếp cận với giáo lý Kim Cương thừa và nhờ đó tích lũy công đức, là điều cuối cùng cho phép họ được giải thoát nhờ sức mạnh bất khả tư nghì của *giải thoát qua sự lắng nghe hay qua sự [xúc chạm] mang/ đeo [trên người]*. Vì thế, điều này không có nghĩa là mọi chúng sinh đều có cùng công đức hay có cùng sự tiếp cận [giáo lý Kim Cương].

Pháp thí còn đặc biệt quan trọng hơn nữa. Nếu chúng ta được cho hai sự lựa chọn: 1) chúng ta có thể

giải thoát tất cả cá ở chợ không cần trả tiền với điều kiện là chúng ta không trì tụng danh hiệu Phật cho chúng hay cho chúng thuốc cam lồ; hoặc 2) chúng ta có thể tụng chú, cho chúng thuốc cam lồ và ban phước bằng 'giải thoát qua sự mang/ đeo [trên người]', nhưng chúng ta không thể mua chúng để giải thoát chúng. Vậy chúng ta nên chọn lựa thế nào? Hãy bảo đảm chắc chắn đó sẽ là lựa chọn thứ hai.

Từ một quan điểm ngắn hạn, ý nghĩa của việc giải thoát hàng vạn sinh mạng khỏi khổ đau của cái chết đã rất rõ ràng. Chẳng thể so sánh giữa việc ban cho một cuộc đời mới với việc ban cho tiền của hay những thứ khác cho một chúng sinh đang đối mặt với cái chết. Nói cách khác, nếu chúng ta sắp bị giết, liệu chúng ta muốn ai đó cứu mình hay cho chúng ta nhiều tiền không? Câu trả lời đã quá hiển nhiên. Một cách thực tế, với người chết, tiền có nghĩa lý gì? Trong đa số trường hợp, họ hàng và bạn bè của người quá cố không thực sự biết cách sử dụng tiền của để lại để giúp đỡ người đã khuất, kể cả việc thực hành ***Phowa***. Vào thời điểm sinh tử, tiền bạc không có ý nghĩa gì. Cứu mạng tự nhiên là điều quan trọng nhất.

Nhưng từ quan điểm dài hạn, Pháp thí thậm chí còn quan trọng hơn. Lý do là, mặc dù chúng ta có thể mua cá

và giải thoát chúng, điều tốt nhất chúng ta đạt được là giải thoát chúng khỏi đau đớn của cái chết chỉ vào lúc này. Nếu chúng ta không trì tụng danh hiệu Phật hay tiến hành các nghi lễ cho chúng, chúng ta không thể thực sự làm lợi lạc chúng ngoài việc trao cho chúng tự do. Chúng sẽ làm gì tiếp theo thì không ai đoán được. Nếu những chúng sinh là loài ăn thịt thì có lẽ phương án tốt hơn là để chúng chết sau khi nghe danh hiệu của Đức Phật. Điều này một mặt sẽ gieo trồng gốc rễ thiện hạnh cho chúng, mà mặt khác thì khiến chúng không phạm thêm ác nghiệp.

Nói chung, mọi người đều mong mỏi của cải, trường thọ hay sức mạnh diệu kỳ nào đó. Nhưng, về mặt dài hạn, thật khó để nói xem những điều này có thực sự tốt lành với một hành giả hay một cá nhân bình phàm hay không. Các bạn đều đã quen thuộc với câu chuyện của Đề Bà Đạt Đa. Nếu ông ấy không có sức mạnh siêu nhiên, ông ấy đã không phạm phải hai trong Năm Trọng Tội khiến đọa địa ngục A Tì. Ông ấy đã chế ngự được nhà vua nhờ sức mạnh siêu nhiên, thuyết phục nhà vua nhờ vào thần lực này và khiến nhà vua nghe lời ông ta. Cùng nhau, họ đã phạm phải nhiều tội nghiêm trọng dẫn đến địa ngục A Tì.

Về sự trường thọ, câu chuyện sau đây là một ví dụ. Một học trò của Tôn giả Atisha vi phạm giới luật và

chết sau khi tham gia vào một cuộc cãi cọ trong làng. Khi biết tin, Đức Atisha buồn bã nói rằng: "Nếu ông ấy chết ba năm trước, ông ấy sẽ chết như một Tỳ kheo thiện xảo về Tam Tạng." Điều này nghĩa là nếu người học trò chết ba năm trước, ông ấy đã chết là một Tỳ kheo giữ gìn giới luật thanh tịnh và uyên bác về Tam Tạng. Nhưng ông ấy đã chết như một người bình phàm với danh tiếng bị vấy bẩn ba năm sau. Vì thế, trường thọ không nhất thiết là một phước báu lớn. Với một cuộc đời được kéo dài hơn, có một số chúng sinh có thể đi đến kết thúc bằng việc phạm nhiều ác nghiệp hơn.

Một số người có hỏi trên mạng trực tuyến về cách thức làm lợi lạc chúng sinh sắp bị giết ở chợ hay vài nơi khác nếu không có đủ tiền để mua và giải thoát chúng. Cách dễ dàng nhất là đơn giản tụng hồng danh của Đức Phật cho chúng. Nếu bạn tình cờ có vài viên thuốc thanh tịnh, hãy cho chúng ăn. Nếu không, chỉ trì tụng danh hiệu của Phật và các Mật chú. Công đức của việc trì tụng và lắng nghe danh hiệu của Phật và Mật chú là không thể tưởng tượng, điều không nghi ngờ gì sẽ làm lợi lạc những chúng sinh đáng thương. Ví dụ,nhiều Kinh điển ghi rằng, đơn giản chỉ trì tụng Tâm chú của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni (*Om Muni Muni Mahamuniye Svaha*) trong quá khứ đã dẫn dắt nhiều vị đạt đến Phật quả.

Hơn thế nữa, động cơ vị tha cũng rất quan trọng khi trì tụng hồng danh và Mật chú của Đức Phật. Ích kỷ là một phần bản tính của con người từ vô thủy. Nếu ta trì tụng hồng danh của Đức Phật và Mật chú cho chúng sinh muôn loài vì lợi lạc của riêng mình, hành động sẽ không được xem là một ví dụ của việc thực hành Đại thừa. Tuy nhiên, như vậy vẫn sẽ tốt hơn nhiều so với việc không trì tụng gì cả. Trong kinh điển Tây Tạng, có những bản văn đặc biệt dành cho việc Pháp thí, là điều không có trong những bản văn Trung Hoa. Nếu cần thiết, ta có thể thay vào bằng việc trì tụng *Dharmakaya-gatha* (các đoạn kệ duyên khởi). Chìa khóa ở đây là việc trì tụng cần phải được thực hiện khi giải thoát chúng sinh, mặc dù chỉ một chúng sinh, bởi việc trì tụng này có thể giúp đỡ nhiều chúng sinh cuối cùng đạt giải thoát khỏi luân hồi.

Bên cạnh đó, trong lúc trì tụng, người ta cần chắp tay ở ngực (như trong buổi lễ cầu nguyện). *Lời Cầu Nguyện Tái Sinh Cực Lạc*[27] có giải thích rằng, chắp tay lại theo cách này cho thấy sự kính trọng và cầu nguyện đến Đức A Di Đà. Hãy nhớ rằng dù chỉ chắp tay một lần cũng có thể xua tan nghiệp chướng của nhiều kiếp. Hãy chắc chắn bảo đảm là bạn sẽ làm giống như vậy. Cùng lúc, chúng ta cần thành tâm quán tưởng rằng chúng ta đang chắp tay và trì tụng

[27] Cõi Tịnh độ của Phật A Di Đà, trong tiếng Phạn là Sukhavati.

hồng danh của Đức Phật và các Mật chú vì những chúng sinh này. Nhờ nỗ lực của chúng ta, họ có thể nhận được công đức, xua tan những chướng ngại lớn lao và nhanh chóng đạt giác ngộ. Điều này rất quan trọng.

Số lượng chúng sinh lý tưởng cho mỗi lần phóng sinh là bao nhiêu? Với những điều kiện thích hợp thì càng nhiều càng tốt. Với số lượng tiền hạn chế, kích thước của chúng sinh càng nhỏ, số lượng có thể mua càng nhiều. Điều đó nghĩa là càng nhiều mạng sống có thể được giải cứu và giúp đạt giải thoát. Mặt khác, giải thoát những con vật lớn hơn như trâu Yak, cừu hay cá lớn như cá chép bạc cũng rất ý nghĩa. Chúng ta có thể thấy rằng những chúng sinh này nhìn chung đều phải chịu đựng nhiều đau đớn hơn khi bị giết do thân thể chúng to lớn hơn. Khi chúng ta có thể giúp đỡ chúng tránh nỗi sợ hãi và đau đớn lớn lao này, chúng ta cũng tích lũy công đức lớn hơn. *A-tì-đạt-ma-câu-xá luận* cũng nói điều này. Ví dụ, ác nghiệp nào lớn hơn, giết một con kiến hay một con bò? Mặc dù chúng đều là chúng sinh, đau đớn vì cái chết của con kiến không lớn như của con bò, nói tương đối là vậy. Bởi kích thước to lớn, những con vật giống như trâu Yak và cừu chịu nỗi đau vật lý nhiều hơn khi chúng chết. Vì thế, sẽ là ác nghiệp lớn hơn khi giết những con vật to.

Trong tất cả chúng sinh mà chúng ta có thể giải thoát trong vùng này, tôi nghĩ rằng cá chạch bùn là thích hợp nhất bởi kích thước trung bình, điều này cho phép chúng ta có thể mua một số lượng tương đối với lượng tiền ít, và giúp chúng thoát khỏi cái chết cực kỳ hung bạo mà chúng phải chịu đựng dưới tay người bắt chúng. Nhưng điều kiện tiên quyết là địa điểm phải thích hợp vì sự tồn tại của những con cá chạch.

Với những người mới bắt đầu với Phật giáo Đại thừa, cách thức để hoằng dương Giáo Pháp và làm lợi lạc hữu tình chúng sinh không gì khác hơn là giải thoát chúng sinh. Không giống Đức Phật, qua mỗi lần chuyển Pháp luân mà ngài có thể dẫn dắt hàng trăm hay hàng nghìn thính chúng đạt đến sự chứng ngộ A La Hán và truyền cảm hứng cho nhiều vị phát khởi Bồ đề tâm tối thượng, chúng ta không có khả năng như vậy. Điều mà chúng ta có thể làm nhiều nhất lúc này là tự mỗi cá nhân tham gia vào các hoạt động phóng sinh hoặc đóng góp tiền phóng sinh khi không thể tham dự. Đây là cách mà chúng ta làm lợi lạc hữu tình chúng sinh, thực hành Pháp thí.

Tài thí: Có một số các bản kinh văn nhất định trong thực hành Kim Cương thừa đặc biệt liên quan đến vấn đề này. Giống như những giải thích về cách đúng đắn để cho chim và cá ăn, hành giả được chỉ dẫn

để gia trì cho gạo bằng Mật chú, thuốc cam lồ hay những thứ tương tự trước khi cho chúng ăn và không trộn thức ăn với bất cứ loại thịt hay máu nào. Thành thật mà nói, đây không phải là thực hành phổ biến với phần lớn chúng ta, cũng không phải là quan trọng nhất. Điều cần phải nhấn mạnh là Pháp thí.

II. Trì giới Ba-la-mật

Có hai kiểu giới luật cần phải gìn giữ: Đầu tiên, các giới luật của truyền thống Nguyên thủy *Theravada* của việc không làm hại chúng sinh khác; thứ hai, các giới luật Đại thừa của việc luôn luôn làm lợi lạc hữu tình chúng sinh.

Làm sao chúng ta có thể áp dụng hai điều này khi giải thoát chúng sinh? Nỗ lực hết sức để không làm chúng sinh bị tổn thương trong quá trình phóng sinh là một phương cách. Hãy lấy ví dụ về cá. Cá có thể bị thương khi chúng nhảy khỏi thùng chứa, chạm vào nắp của thùng chứa hay rơi xuống đất. Việc bắt lấy chúng và nhanh chóng ném trở lại xuống nước, như vài người thường làm, có thể gây hại. Có lẽ ngoài chim chóc, việc ném như vậy thường khiến con vật sợ hãi, là điều này cũng có thể làm hại cho tinh thần của chúng. Những người hành xử theo cách này có thể vô tình khiến chúng tái sinh trở thành người bị rối loạn tâm thần trong đời sau. Trong trường hợp này, điều đúng đắn cần làm là đầu tiên nhặt chúng và nhẹ nhàng đưa

con cá trở về thùng chứa. Và không giải thoát chúng xuống nước trước khi hoàn thành việc trì tụng, cho chúng thuốc cam lồ và gia hộ chúng nhờ 'giải thoát qua sự [xúc chạm]'. Sẽ là tổn thất lớn lao cho những chúng sinh được giải phóng nếu tất cả những điều này bị bỏ lỡ…

Giải thoát chúng sinh cũng có thể ngăn cản vài ác nghiệp. Hãy lấy ví dụ về việc phóng sinh một con cá. Đầu tiên, nếu người bán cá bán cho một nhà hàng, anh ta sẽ phạm phải nghiệp của việc giết hại con cá đó. Nhờ mua cá từ người bán, chúng ta khiến điều đó không xảy ra. Thứ hai, nếu chúng ta không mua con cá đó, đầu bếp ở nhà hàng sẽ giết nó. Chúng ta ngăn người đầu bếp phạm phải ác nghiệp qua việc ta mua nó. Thứ ba, thực khách ăn con cá cũng phạm phải lỗi lầm của việc giết hại. Nhờ mua con cá, chúng ta ngăn nghiệp sát lần thứ ba. Bởi người đánh cá không biết lúc bắt cá liệu nó sẽ được giải phóng hay bị giết, nên ác nghiệp của anh ta, nếu có, có thể sẽ không bị ngăn cản bởi việc chúng ta mua cá. Nhưng ba điều trên đều có thể tránh được. Khi giải thoát chúng sinh, hãy nỗ lực hết sức để không làm tổn hại chúng, cũng như không làm tổn hại cảm xúc của những người khác, như vậy thực sự vốn đã là làm lợi lạc hữu tình chúng sinh rồi. Cách thức phóng sinh như vậy tạo thành sự trì giới Ba-la-mật.

III. Nhẫn nhục Ba-la-mật

Chúng ta có thể gặp phải những khó khăn khi phóng sinh, tức các điều kiện thời tiết khắc nghiệt, mệt nhọc, bị côn trùng cắn, hoặc gặp phải sự can thiệp từ người khác. Khi những điều này xảy ra, chúng ta có thể quán chiếu rằng những khó khăn này là để tịnh hóa ác nghiệp của chúng ta. Hoặc, chúng ta có thể thực hành giáo huấn *Nhập Bồ Tát Hạnh* để đổi an lành của bản thân lấy khổ đau của chúng sinh muôn loài. Đó là, chúng ta sẵn lòng chịu đựng mọi khó khăn và bất tiện vì chúng sinh muôn loài. Đó dường như chỉ là một sự hy sinh nhỏ về phía chúng ta, nhưng công đức lớn lao có thể được tích lũy theo cách này. Vì thế, chúng ta cần thực hành hạnh nhẫn nhục với tất cả những sự thiếu thoải mái và tất cả những khó khăn vật lý. Vì lẽ đó, khi người khác đưa ra những yêu cầu vô lý hay gây nhiều rắc rối với chúng ta, chúng ta không nên tranh cãi hay tức giận với họ, hãy cứ chấp nhận hành vi của họ với tâm xả bỏ. Đó là nhẫn nhục Ba-la-mật.

IV. Tinh tấn Ba-la-mật

Tinh tấn nghĩa là có được niềm vui khi thực hành Pháp. Phóng sinh cần phải là một sự kiện đầy hỷ lạc với mỗi người tham gia. Thực hành những thiện hạnh với niềm hoan hỷ được xem là tinh tấn Ba-la-mật.

V. Thiền định Ba-la-mật

Làm sao chúng ta có thể thực hành thiền định khi phóng sinh? Thông thường, người ta cho rằng đó phải là ngồi hành thiền trong tư thế liên hoa. Bởi chắc chắn chúng ta sẽ không ngồi xuống khi giải thoát bất cứ chúng sinh nào, liệu chúng ta có thể thực hành thiền định chăng? Có, chúng ta có thể, theo đúng các kinh văn. Thực sự, ta có thể luôn luôn thực hành thiền định bất cứ khi nào hoằng dương Giáo Pháp hay tham gia vào bất kỳ hành động thiện lành nào. Trong việc giảng Pháp, thiền định nghĩa là tiến hành buổi giảng dạy một cách tinh tấn và không sao lãng [để mất chánh niệm]. Trong việc phóng sinh, điều đó nghĩa là trì tụng các Kinh điển hay Mật chú với sự tập trung hoàn toàn và giải thoát chúng sinh với sự quan tâm lớn lao. Nếu tâm thức lang thang trong khi trì tụng sẽ không còn là thực hành thiền định. Thiền định ám chỉ một tâm thức tĩnh tại. Dâng lên Đức Phật những lời hồi hướng hay phát khởi lòng bi mẫn đích thực một cách vững chắc dành cho chúng sinh khi phóng sinh chúng, đây chính là thiền định Ba-la-mật.

VI. Trí tuệ Ba-la-mật

Làm sao chúng ta có thể có trí tuệ khi phóng sinh? Hãy lưu tâm rằng đây là một thực hành của Đại

thừa, và có thể gieo những hạt giống thiện lành cho người phóng sinh và làm lợi lạc kẻ được giải thoát. [Như vậy,] việc trì tụng các Kinh điển, Mật chú và hồng danh của Phật đều sẽ là trọn vẹn, tất cả đều cho thấy việc đó có trí tuệ. Sự thấu hiểu sâu xa hơn về điều đó là biết rằng người phóng sinh, kẻ được phóng sinh và hành động phóng sinh đều là hiện tượng hư huyễn, không có tự tính. Nếu ta đạt được sự hiểu biết thấu suốt về một tri kiến [rốt ráo] như vậy và nhờ đó đạt chứng ngộ, thì điều này tự nhiên cũng giống như việc đạt đến trạng thái trí tuệ siêu việt. Nhưng dù không có tri kiến này thì ta vẫn có thể có được trí tuệ theo cách thức được miêu tả ở trên.

Việc có thể giải phóng chúng sinh như miêu tả ở đây là những điều được thu nhập từ tinh túy của sáu Ba-la-mật. Bên cạnh đó, nếu ba phương pháp tối thắng – động cơ thanh tịnh, thực hành với tâm thoát khỏi bám chấp, và hồi hướng công đức – có thể được kết hợp, thì phóng sinh sẽ thực sự là một hành động thiện lành tối thắng.

Chúng ta đều phạm phải vô số nghiệp sát sinh từ vô thủy. Thậm chí chỉ trong đời này, chúng ta đã phạm phải đủ nghiệp để đưa chúng ta về cõi địa ngục. Và cách tốt nhất để chống lại nghiệp quả này là phóng sinh.

Cùng lúc, chúng ta cần xác quyết dựa vào hứa nguyện là sẽ không cố tình giết hại hay làm tổn thương BẤT CỨ chúng sinh hữu tình nào nữa. Với sự quyết tâm đó, mọi ác nghiệp liên quan đến giết hại sinh mạng chắc chắn sẽ được tịnh hóa. Trong trường hợp mà sự quyết tâm vẫn chưa vững chắc, lời hứa nguyện cần phải được thiết lập dựa trên những chúng sinh được lựa chọn. Ví dụ, ta có thể hứa nguyện không bao giờ giết rắn hay cá chạch bùn từ nay trở đi. Khi lời hứa này được thiết lập và chúng sinh nhờ đó được giải phóng, thì nghiệp từ việc giết rắn hay cá chạch bùn từ vô thủy sẽ được tịnh hóa, nhưng nghiệp giết hại các chúng sinh khác thì không.

Mặt khác, liệu có ý nghĩa hay không khi ta lập nguyện không bao giờ giết khủng long từ nay trở về sau? Bạn có thể nghĩ rằng sẽ thật vô nghĩa, bởi chẳng còn khủng long để bị giết cho dù bạn có muốn chăng nữa. Nhưng điều ấy vẫn có ý nghĩa. Khủng long không còn tồn tại nghĩa là trong một số các đời trước, chúng ta chắc chắn đã có cơ hội giết chết chúng rồi. Như đã giải thích ở trên, khi lời hứa nguyện như vậy được phát khởi, nghiệp từ việc giết hại khủng long sẽ được tịnh hóa, nhưng nghiệp giết các chúng sinh khác thì lại không. Nếu chúng ta hứa nguyện là sẽ không giết hại bất cứ chúng sinh nào, thì nghiệp báo từ việc giết hại

mọi loài chúng sinh có thể được tịnh hóa. Nếu lời hứa được khởi lên vì lợi lạc đặc biệt dành riêng cho một số chúng sinh nào đó, thì nghiệp của chúng ta từ việc giết hại những chúng sinh này có thể được tịnh hóa.

Phóng sinh là cách đối trị tốt nhất với nghiệp sát. Tuy nhiên, nếu chúng ta giải thoát chúng sinh đơn giản để tịnh hóa nghiệp của mình, mặc dù nghiệp có thể được tịnh hóa, nhưng đó không phải là cách thức để thực hành Đại thừa. Việc phóng sinh để tịnh hóa ác nghiệp của bản thân, hay phóng sinh vì Bồ đề tâm, phóng sinh vì lợi lạc của mọi hữu tình chúng sinh thì đây hoàn toàn là lựa chọn của từng cá nhân.

Tất cả chư Phật trong quá khứ bao gồm cả Phật Thích Ca Mâu Ni, sau khi phát Bồ đề tâm, đã hứa nguyện sẽ đưa tất cả hữu tình chúng sinh đến bờ giải thoát sau khi đạt Phật quả cho bản thân. Tuy nhiên, chư vị đã đạt Phật quả trong khi chúng ta vẫn còn trong luân hồi. Tại sao vậy? Có phải chư Phật đều đã phá vỡ lời hứa nguyện của các ngài không? Không. Các lời hứa nguyện của chư Phật đều vì lòng bi mẫn sâu sắc của chư vị dành cho hữu tình chúng sinh. Nhờ sức mạnh lớn lao của các đại nguyện này, chư vị có thể nhanh chóng đạt Phật quả. Trong khi đó, các ý nghĩ mà chúng ta liên tục suy tưởng trong tâm thức của ta thường chỉ là [nhắm đến]

sự an lành của chính mình, và điều này giải thích tại sao chúng ta vẫn trôi lăn trong luân hồi. Điều này cũng minh chứng rõ ràng rằng chìa khóa để đạt Phật quả nằm ở chính ước nguyện vị tha.

Một số người nghĩ rằng có vô số cá được bán ở chợ và những con cá mà họ có thể mua chỉ là một phần. Thậm chí mua chỉ một loại cá cũng là điều không thể, chứ đừng nói đến tất cả. Họ băn khoăn với ý nghĩa của việc tiếp tục phóng sinh trong những hoàn cảnh như vậy, và vì thế trở nên chán nản.

Sự thật rằng mong mỏi giải cứu mọi sinh mạng trên thế giới này là nhiệm vụ bất khả thi với cả Đức Phật vì Ngài cũng chỉ có thể cứu độ những chúng sinh mà nghiệp đã chín muồi và vì thế có thể lĩnh hội giáo lý của Ngài. Với những người chưa [đủ duyên], Đức Phật cũng không thể làm gì. Lý luận này cũng áp dụng với việc phóng sinh. Với người giàu có như Đế Thích, vị cai quản chư thiên, thậm chí ông ấy cũng không thể mua và giải phóng mọi chúng sinh. Bởi có vô số hữu tình chúng sinh, nên điều đó đôi khi vượt quá khả năng của Phật để đưa chúng sinh khỏi luân hồi, chứ đừng nói đến điều mà khả năng hạn hẹp của chúng ta có thể đạt được. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là giúp đỡ chúng sinh muôn loài theo cách thức tốt nhất mà chúng ta biết được.

Các Kinh điển đã tuyên thuyết rằng mỗi một người tham gia phóng sinh đều có cùng công đức. Ví dụ, nếu một trăm người giết một người, ác nghiệp này sẽ không được chia thành một trăm mà hoàn toàn chịu đựng bởi mỗi người trong số đó. Điều này cũng đúng với các thiện hạnh. Nếu một trăm người giải phóng một mạng sống, mọi người sẽ có [toàn vẹn] công đức của việc giải phóng sinh mạng, chứ không chỉ một phần trăm. Theo năm tháng, chúng ta đã giải phóng hàng tỷ mạng sống ở vùng miền này tại Trung Hoa và tất cả công đức tích lũy đều thuộc về mỗi một người đã tham gia. Duy chỉ việc phóng sinh thôi cũng là một sự thực hành thiện hạnh không thể nghĩ bàn. Khi phóng sinh được thực hiện với động cơ vị tha và sự hồi hướng thích hợp, phóng sinh sẽ đem lại công đức không thể tin nổi và chắc chắn có thể tịnh hóa tất cả ác nghiệp của chúng ta.

LỐI SỐNG VÀ Ý NGHĨA CỦA CUỘC ĐỜI

Sự cần thiết của việc phân biệt lối sống và ý nghĩa của cuộc đời

Lối sống và ý nghĩa của cuộc đời dường như là những điều căn bản nhất mà chúng ta đều cần biết, nhưng để phân biệt hai điều này trong thực hành thì không dễ dàng. Cá nhân tôi cảm thấy rằng là việc khá quan trọng để ta có thể nói lên được điểm khác biệt giữa hai điều này. Ngày nay, nhiều người bao gồm một số hành giả Phật giáo nghĩ rằng lối sống và ý nghĩa của cuộc sống là một và giống nhau. Tuy nhiên, điều mà họ nghĩ trong tâm chỉ là lối sống, thì cũng là điều mà những loài vật ít thông minh hơn cũng biết, chứ chưa vội nói đến mục đích và ý nghĩa của cuộc đời.

Với một con vật, có thể sống một cách thành công trong mười hay hai mươi năm là kết quả của những nguyên nhân và điều kiện tạo ra trong đời quá khứ để cho phép nó sống lâu được như vậy [trong đời này], và đây vốn đã là một chiến thắng. Rốt ráo thì điều này là ý nghĩa của cuộc sống với con vật này.

Nhiều người cũng lẫn lộn hai điều trên. Trong số những người như thế, có cả hành giả ngoại đạo và một số hành giả cư sĩ của Phật giáo. Mặc dù ngày càng nhiều người trở nên thích thú với việc nghiên cứu Phật giáo, một số người chỉ mong cầu lợi lạc của cõi trời hay cõi người trong đời này. Việc sẽ xảy ra trong đời sau, hay vấn đề giải thoát khỏi luân hồi, không phải là mối bận tâm của họ. Họ thắp hương và tụng Kinh chỉ để mọi sự được tốt lành hơn trong đời này. Trên bề mặt, có thể họ đang thực hành Phật giáo, nhưng thực sự, họ xem thực hành Pháp chỉ là một cách sống. Với người ngoại đạo, làm ăn sinh sống là cách sống của họ; với một số Phật tử, cách sống nghĩa là đến chùa để thờ phụng chư Phật và Bồ Tát. Việc được gọi là thực hành Pháp không chạm được đến ý nghĩa của cuộc sống. Phân biệt rõ ràng giữa lối sống và ý nghĩa của cuộc đời là bước căn bản nhất để bước vào con đường Pháp.

Lối sống

Lối sống nghĩa là cách thức người ta duy trì bản thân, đặc biệt là cách họ xoay sở để sống còn. Lối sống thích hợp với một hành giả Pháp là gì? Đức Phật nói gì về điều này?

Tất cả hành giả có nên từ bỏ mọi thứ và đến những hang động xa xôi để thiền định như Tổ Milarepa đã làm không? Sẽ thật vĩ đại nếu họ có thể làm vậy, nhưng phần lớn cư sĩ không thể và vì thế, Đức Phật

không đưa ra cách này. Tóm lại, Đức Phật chỉ yêu cầu tất cả Phật tử hãy hài lòng với sự ít ham muốn hơn, và điều này khác biệt giữa tu sĩ và cư sĩ. Vậy hành giả cư sĩ cần hiểu lời yêu cầu này của Phật ra sao?

Tôi từng thấy có người sở hữu ba hay bốn biệt thự nhưng hiếm khi ở căn nào trong số những căn biệt thự ấy. Thông thường, người này chỉ ngủ trên ghế sô-pha trong văn phòng. Người khác sở hữu ba hay bốn chiếc xe hơi nhưng chỉ dùng một; những chiếc xe còn lại chỉ nằm trong ga-ra (nhà chứa xe). Lối sống này không tuân theo lời yêu cầu của Đức Phật về một cuộc đời ít ham muốn (thiểu dục). Từ quan điểm của thế gian nói chung, sự tiêu thụ quá mức, dù đó là nhiên liệu hóa thạch hay cây cối, là một lối sống sai lầm và cũng không đúng với yêu cầu của Thế Tôn.

Trong thế giới hiện nay, điều căn bản là ta không thể sống sót mà không có tiền và Đức Phật cũng cho rằng những kế sinh nhai hợp lý là được chấp nhận. Việc mà Ngài yêu cầu là đối với những điều kiện bình thường, người ta cần sống một cuộc đời đơn giản và giản dị hơn. Thực sự chừng nào ta còn sống trong những điều kiện có thể sống được thì không cần những thứ hào nhoáng. Nhưng không bắt ta phải ăn những thức ăn không phù hợp, mặc quần áo cũ hay sống ở một nơi đổ nát. Đức Phật cũng nói rằng không cần thiết

phải sống quá giản dị nếu ta có thể sống một cuộc đời thoải mái với sự dễ chịu tương đối nhờ thiện nghiệp từ đời quá khứ. Nhưng sống một cuộc đời đơn giản, đối lập với cuộc đời xa hoa, nghĩa là ta dành ít sức lực hơn cho việc tích lũy của cải vật chất và nhờ đó, sẽ dành nhiều thời gian và sự chú ý hơn cho những việc thực sự ý nghĩa. Đây là cách thức mà Đức Phật khuyên dạy chúng ta nên sống.

Tuy nhiên, chúng ta thường gây ra nhiều khổ đau cho bản thân vì những điều không quan trọng trong đời này. Ví dụ,chúng ta giết hại nhiều mạng sống và gây ra khổ đau lớn lao cho chúng sinh khác để lấy thịt, sữa và trứng, là ba nguồn gốc chính yếu của các bệnh tật hiện đại; về căn bản thì ba thứ này không phải là thức ăn trọng yếu cho sự sống. Nhưng chúng ta không biết được điều gì tốt đẹp hơn, chỉ theo lối sống sai lầm và vì thế dẫn đến nhiều đau đớn cho các hữu tình chúng sinh. Đây chỉ là một ví dụ. Những khía cạnh khác trong cuộc đời chúng ta đều có thể được quán xét lại theo cách này.

Đức Phật đặc biệt muốn tránh thái độ nhị nguyên về bất cứ vấn đề nào. Sống một cuộc đời cực kỳ cơ cực là một thái cực. Phần lớn mọi người không thể duy trì cuộc đời ẩn tu với điều kiện khắc nghiệt, ngoại trừ những vị như Milarepa. Mặt khác, một cuộc đời nhiều tham đắm có thể gây ra mọi kiểu vấn đề vật lý. Ví dụ,

nhiều bác sĩ gợi ý rằng dùng thịt quá mức có thể là nguyên nhân của bệnh tim. Vì vậy, cách sống thích hợp mà Phật chỉ ra là một cách sống đơn giản và bình dị.

Một quy tắc khác là ta không nên mưu sinh bằng mười hành động xấu ác chẳng hạn sát sinh, trộm cắp, gian dối hay tương tự. Trên tiền đề của việc không vi phạm quy tắc này, sống một cuộc đời giàu có cũng tốt, nhưng chỉ một số người với thiện nghiệp mới không phải nỗ lực chăm chỉ [để có được một đời sống như vậy]. Nói chung, cuộc sống càng giàu có thì sự an bình của họ lại càng bị [đe đọa]. Vì thế, lời gợi ý của Đức Phật về lối sống giản dị thực sự là lựa chọn tốt hơn cho tất cả.

Chúng ta đã phân biệt cách sống và ý nghĩa của cuộc sống trước khi tu học Phật Pháp hay chưa? Tôi nghĩ là chưa. Khi ấy, phần lớn chúng ta đều xem ăn ngon và sự vui vẻ là ý nghĩa của cuộc sống, nhưng Đức Phật dạy rằng đấy chỉ là một cách sống.

Đốt nhiên liệu có phải là mục đích cho sự tồn tại của xe hơi không? Không. Mục đích của nó là chuyên chở. Đốt nhiên liệu chỉ là một cách để duy trì. Chỉ nhờ nhiên liệu mà nó mới có sức mạnh để hoàn thành mục đích. Giống như vậy, thức ăn, quần áo và nhà cửa là điều chúng ta cần có để duy trì sự tồn tại. Còn ý nghĩa của cuộc sống, ở đây có một sự khác biệt lớn lao giữa

sự hiểu biết của những người đã nghiên cứu Giáo Pháp với những người chưa bắt đầu.

Bởi chúng ta đều đã nghiên cứu các giáo lý của Đức Phật, nên nếu không làm được một trăm phần trăm thì [ít nhất], chúng ta cũng cần nỗ lực hết sức mình để nương theo những lời khuyên của Ngài càng nhiều càng tốt. Bản thân chúng ta sẽ là Phật nếu có thể tuân thủ một trăm phần trăm! Và bước đầu tiên là bắt đầu bằng sự phân biệt được ý nghĩa của cuộc sống với cách sống của ta. Từ nay trở đi, có thức ăn ngon, quần áo đẹp và chỗ ở xa hoa thì những điều này cũng không cho thấy ý nghĩa của cuộc sống. Của cải vật chất và những vật chất thế gian khác chỉ cần thiết để duy trì sự sống. Tuy nhiên, phần lớn những người chưa học hỏi Giáo Pháp không nghĩ vậy. Thậm chí trong triết học, ý nghĩa của cuộc sống và cách sống không thể được phân chia rõ ràng. Chắc chắn, Đức Phật là vị duy nhất thực sự rõ biết về ý nghĩa của cuộc sống.

Một người giàu có từng nói với tôi rằng anh ta có thể kiếm vài triệu đô-la từ một giao dịch, nhưng với anh ta nó chỉ đơn giản là vài con số được thêm vào sổ sách. Người ta không cần quá nhiều để sống. Anh ta chẳng bao giờ tiêu hết tất cả số tiền trong đời này. Tôi nghĩ điều mà anh ta nói có mang nhiều ý nghĩa. Sự thực là thế. Một cách tự nhiên, nếu anh ta sử dụng tiền để làm

từ thiện hay điều gì đó ý nghĩa, thì đây lại là vấn đề khác. Nếu không, chỉ tích lũy của cải không được xem là ý nghĩa của cuộc sống.

Ý nghĩa của cuộc sống

Có nhiều quan điểm khác nhau về điều này, nhưng rốt ráo, ý nghĩa của cuộc sống là chuẩn bị cho sự giải thoát khỏi luân hồi. Ở Trung Hoa ngày nay, người dân các thành phố lớn mua đủ kiểu bảo hiểm cho sức khỏe; đối với tuổi già, trong một cấu trúc thời gian nhất định và ở một mức độ nào đó thì những bảo hiểm đó có thể phục vụ mục đích của họ, nhưng những điều này không hữu ích với đời sau. Khi thiên tai xảy đến và cuộc đời gặp đe dọa, ta bất ngờ thấy rằng không có bảo hiểm nào có thể đảm bảo cho ta một hành trình an toàn trong đời sau. Nếu ta có thể khẳng định rằng không có sự sống sau khi chết, thì chúng ta chẳng cần quan tâm điều gì xảy ra tiếp sau; nếu vậy, bảo hiểm thông thường là đủ. Nhưng cho đến nay, không nhà khoa học hay triết gia nào có thể hoàn toàn bác bỏ ý tưởng về luân hồi hay không chấp nhận đời sau. Hơn thế, bằng chứng về vòng luân hồi chết và tái sinh ngày càng nhiều thêm không dựa trên bất cứ sự thừa nhận nào mà là các sự thật sẵn có trong đời sống hàng ngày. Chúng ta không thể trốn tránh sự thực và sự thực là đời sau có hiện hữu. Với

những hoàn cảnh như vậy, chúng ta không có lời bào chữa nào cho việc không chuẩn bị cho đời sau sắp đến.

Từ nay trở đi, chúng ta cần hướng ý nghĩ và hành động vào [mục đích] giải thoát rốt ráo. Nhờ quán chiếu về vô thường và những khổ đau của luân hồi, chúng ta có thể bắt đầu vun bồi sự xả ly, sau đó dần dần bước đi trên con đường giải thoát. Đây là ý nghĩa của cuộc đời với chúng ta, những người Phật tử. Con đường giải thoát, khi được nương theo một cách thành tâm, có thể giải quyết vấn đề của luân hồi, chết và tái sinh. Hơn thế nữa, nương theo con đường Đại thừa không chỉ giúp đỡ chúng ta mà theo thời gian còn giúp đỡ tất cả hữu tình chúng sinh khác đạt giải thoát khỏi luân hồi. Bởi vậy, chúng ta cần nhìn về phía trước và nỗ lực đặt ra những mục tiêu cao hơn. Nếu không, đời này chúng ta có thể sẽ thất bại đầy đau khổ, có lẽ không về mặt vật chất mà về bản chất, giống như nhiều người khác đã chết với nỗi buồn bã và sân hận lớn lao bởi họ không biết cách phân biệt giữa cách sống và ý nghĩa của cuộc sống trong khi họ đang còn sống. Không thể nhận ra cuộc đời này thực sự nghĩa là gì là một tổn thất lớn lao trái ngược với sự thất bại trong vài cuộc thi đấu thế tục, là điều thực sự chẳng nghĩa lý gì khi đem ra so sánh. Việc sau đó chúng ta có cơ hội để chỉnh sửa [cách sống và lối suy nghĩ] hay không thì rất khó nói.

Vì thế, bây giờ là lúc để phân biệt điều đó, đặc biệt trong các hành động của chúng ta.

Ba năm trước, tôi yêu cầu mọi thành viên trong lớp viết cho tôi một ghi chú về cách thức và những gì mà mỗi người sẽ sắp xếp cho việc thực hành hàng ngày. Bây giờ, tôi muốn biết các bạn đã có tiến bộ nào trong ba năm vừa qua hay chưa. Nói cách khác, liệu bạn đã học hỏi được điều gì đó cụ thể từ sự hành trì của bản thân chưa? Lô-gíc Phật giáo cho rằng bất kể hiện tượng nào, nếu nó không di chuyển trong khoảng thời gian ngắn bằng một phần mười nghìn của một giây, thì nó sẽ không di chuyển trong một phần mười nghìn của một giây tiếp theo, thậm chí cho tới một phần vạn cuối cùng. Nếu không có tiến bộ nào được tạo lập trong khoảng thời gian này, tôi e rằng sẽ chẳng có gì cả dù cho là sáu, chín hay mười hai năm nữa!

Tôi đã truyền bá nhiều giáo lý trong vài năm vừa qua, nhưng không phải từ truyền thống Kim Cương thừa. Điều này không phải vì tôi thiếu khả năng giảng dạy mà để tránh làm các bạn rối loạn với những giáo lý sâu xa hơn vào thời điểm này trong quá trình tu học của các bạn mà chẳng có lợi lạc bổ sung nào. Trong điều kiện hiện nay của các bạn, những giáo lý này sẽ không giúp bạn tìm thấy con đường đúng đắn hay nếm được vị chân thật của Pháp. Vì thế, tôi quyết định cắt bỏ tất cả những chi tiết

phức tạp và để thay thế, tôi đã trao cho các bạn những chỉ dẫn cụ thể và thực tế cho sự hành trì thực sự. Tuy nhiên, các bạn đã thực hành theo đó hay chưa? Nếu đã thực hành thì các bạn học hỏi được gì?

Bởi cũng có khá nhiều người khác nhau trong lớp học, nên các bạn có thể tiến bộ với tốc độ khác nhau. Nếu phần lớn các bạn vẫn chỉ biết về Pháp một cách lý thuyết thay vì thực sự thực hành trong đời sống hàng ngày, giáo lý sẽ không có ý nghĩa. Lời tôi yêu cầu các bạn viết cho tôi một ghi chú cũng có thể được xem như là lời nhắc nhở, rằng có lẽ thực sự đã đến lúc phải có một sự thực hành nghiêm túc do bởi vì thực sự là đã chẳng có được tiến bộ nào sau một khoảng thời gian dài.

Mục đích thực hành Pháp không phải là sức khỏe và của cải hay để tránh rắc rối trong cuộc đời mà là đạt được giải thoát. Để đạt đến mục tiêu cuối cùng đó, mọi lỗi lầm đều phải được tiêu trừ trước. Mặc dù sẽ là không thực tế khi hướng đến việc thành tựu điều đó trong ba hay năm năm, nhưng ta vẫn có thể quán xét là liệu những lỗi lầm đã suy giảm, hay ít nhất là có xu hướng giảm theo thời gian chưa? Đây là điều mà chúng ta cần quan tâm, chứ không phải là quan tâm đến việc trong cõi của Phật hay chư Bồ Tát vĩ đại thì sẽ ra sao. Chúng ta đơn giản là không đủ thời gian để tìm hiểu và tranh luận mỗi một điểm đã được giới thiệu trong *Hiện*

Quán Trang Nghiêm Luận hay *Trung Đạo*. Nói cách khác, chúng ta không thể hy vọng đạt đến chiều sâu như Tổ Long Thọ hay Nguyệt Xứng chỉ nhờ vào sự thảo luận.

Ví dụ, khi tôi nghiên cứu *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận*, chủ đề đầu tiên là về Bồ đề tâm. Điều này trở nên rất phức tạp bởi vì gần như mỗi một từ đều có thể được hiểu từ những quan điểm khác nhau, là điều làm tôi vô cùng bối rối. Những câu hỏi ví dụ như có bao nhiêu loại Bồ đề tâm, Bồ đề tâm tương đối hay tuyệt đối là gì hay những điều tương tự được thảo luận nhiều lần. Một quan điểm thường có cả người ủng hộ lẫn người phản đối. Kết quả là, rất nhiều thời gian được dùng để bảo vệ quan điểm của mình hay phản bác quan điểm người khác. Thật đáng xấu hổ là tôi vẫn chưa phát khởi Bồ đề tâm sau tất cả những năm tháng tranh luận này. Trong khi đó, một số bạn cùng lớp của tôi, người hiếm khi tham gia vào kiểu tranh luận này, chỉ tập trung vào thực hành Bồ đề tâm, đã phát khởi được Bồ đề tâm.

Hành giả cư sĩ giống như các bạn thậm chí cần cẩn trọng hơn để không lặp lại kiểu sai sót mà tôi mắc phải bởi các bạn không có nhiều thời gian rảnh rỗi. Nếu tất cả thời gian các bạn dành cho việc nghiên cứu những giáo lý khác nhau trong khi rất ít cho việc thực hành thực sự, thì rồi cuối cùng, các bạn sẽ không thể giữ lại được điều gì, như người phải nôn ra vì ăn quá nhiều và bị khó tiêu. Thật vô nghĩa!

Trong vài năm trở lại đây, những giáo lý mà tôi truyền bá khá ngắn gọn về mặt lý thuyết và lô-gíc, ngoại trừ những khi tôi phải giải thích sâu xa hơn cho các câu hỏi dễ bị thành rối rắm của một số hành giả cư sĩ. Điểm nhấn cơ bản là cách thức thực sự hành trì. Nhưng bạn đã làm như đã được dạy hay chưa? Nhân đây, nếu các bạn hỏi tôi câu hỏi này, câu trả lời của tôi có lẽ cũng là chưa. Chúng ta không thể cứ tiếp tục như vậy. Từ nay trở đi, mọi người phải thực hành một cách nghiêm túc. Điều này thật vô cùng quan trọng.

Về mặt lý thuyết, chúng ta đều biết sự khác biệt giữa cách sống và ý nghĩa của cuộc sống. Tuy nhiên, về mặt thực hành, chúng ta thường hành xử như những người không quen thuộc gì với những điều này, như là những kẻ xem việc tích lũy của cải là ý nghĩa cuộc sống. Bây giờ, chúng ta cần phải hiểu biết tốt hơn cách phân biệt hai điều này và ít bám víu vào của cải vật chất hơn trước. Từ 'tiền bạc' có thể có nhiều nghĩa ngoài định nghĩa truyền thống; thực sự, nó có thể được dùng để ám chỉ mọi tài sản thế gian.

Tôi đã gặp nhiều thương nhân thành công, những người đang điều hành những công ty lớn. Họ nói với tôi rằng mục tiêu của họ là có phương tiện để giúp đỡ người cần hay xiển dương Giáo Pháp. Nếu điều đó là đúng, thì

có lẽ họ không cần thiết phải từ bỏ việc theo đuổi của cải, nhưng sự bám chấp vào của cải phải được kiểm tra.

Nhiều hành giả cư sĩ thường nói với tôi rằng họ cầu xin sự gia trì của Phật hay Bồ Tát để họ thành công trong công việc hay việc kinh doanh để họ có thể cúng dường nhiều tiền hơn nữa lên Tam Bảo. Đó là động cơ tốt, nhưng thật sự, chúng ta không cần cúng dường tiền lên Tam Bảo. Chư Phật và Bồ Tát thật sự không quan tâm tới chúng ta chỉ để giúp ta có nhiều tiền hơn. Thay vào đó, chư vị muốn chúng ta phát triển sự xả ly và Bồ đề tâm. Chừng nào chúng ta còn có thể xoay sở để sống một cuộc đời đầy đủ một cách hợp lý, thì chư vị cũng chỉ mong rằng chúng ta cần tập trung vào việc thực hành Giáo Pháp và nỗ lực hết sức để kiểm soát vòng luân hồi của bản thân. Đây là điều mà chúng ta thực sự cần làm ngay lúc này.

Trong *Học Luận*, Tôn giả Tịch Thiên có giải thích một quan điểm dựa trên những giáo huấn từ các bản kinh. Nếu một vị Bồ Tát, thực hành một mình ở nơi yên tĩnh, dấn thân hoàn toàn trong niềm hỷ lạc của thiền định và chẳng quan tâm đến việc dẫn dắt chúng sinh thoát khỏi luân hồi, thì vị Bồ Tát đó được xem là đang bị suy thoái. Vì thế, khi đã phát khởi Bồ đề tâm, ta sẽ vẫn cần tham gia vào những hoạt động nhất định, [nhưng ở đây sự khác biệt] chỉ là với mục đích khác nhau.

Hãy lấy ví dụ về một con sâu bướm. Bạn có biết tại sao bất cứ khi nào một con sâu bướm thấy lửa, nó sẽ bay thẳng vào lửa dù biết rằng chắc chắn sẽ bị thiêu cháy? Liệu nó có cố tình muốn tự sát? Không, đơn giản là vì nó thích lửa.

Hiện tượng này không phải vì ý trời cũng không phải không có nguyên cớ. Con bướm, một loài gần với sâu bướm, không nhạy với lửa. Có lẽ từ quan điểm của sinh học hiện đại hay thực hành y học, nó có thể được giải thích bởi một chất nhất định mà sâu bướm có đặc biệt nhạy cảm với lửa. Ngày nay, mọi thứ có thể được giải thích bởi khoa học. Nhưng đó không phải là lý do quan trọng nhất.

Mọi hiện tượng đều là kết quả của những nguyên nhân, trong đó có hai loại – nguyên nhân gần và nguyên nhân xa. Nguyên nhân xa là điều mà ta đã phạm phải rất lâu trước kia, trong khi nguyên nhân gần thì được tạo ra ngay trong hiện tại. Trong trường hợp của sâu bướm, mọi giải thích chúng ta đưa ra từ quan điểm vấn đề vật lý được xem là nguyên nhân gần. Nguyên nhân xa là sâu bướm trong đời trước của nó đã là một chúng sinh bám chấp hình tướng (sắc uẩn), là một trong năm uẩn, và nó là một kẻ đã từng quan tâm rất nhiều đến vẻ bề ngoài. Với kiểu bám chấp này, nó sẽ tái sinh làm sâu bướm. Nguyên

nhân của thói quen lao vào lửa của nó chủ yếu là vì tham lam/ bỏn sẻn hay dục vọng/ tham luyến.

Chúng ta đều là kẻ phàm phu; tất cả đều phải tái sinh. Không ai có thể chấm dứt điều này [hộ cho ta], dù là Đức Phật. Nếu Đức Phật có thể chấm dứt vòng chết và tái sinh cho chúng ta thì chúng ta đều đã thoát khỏi luân hồi. Đáng tiếc thay, sự thực thì không phải thế! Không một người bình thường nào có thể lựa chọn họ sẽ là gì trong đời tiếp theo hoặc lựa chọn không tái sinh. Nếu chúng ta quay trở lại luân hồi một cách tự nguyện, không ai sẽ lựa chọn làm súc sinh, chứ đừng nói gì ngạ quỷ hay cõi địa ngục. Tuy nhiên, có vô số hữu tình chúng sinh trong cõi địa ngục, bởi tất cả đều có một sự ham muốn kiên cường dai dẳng đối với luân hồi.

Với những người biết rất ít về Giáo Pháp, giải thích con đường giải thoát là điều khá phức tạp. Giải thoát ở đâu? Làm sao đến được đó? Người ta đều có thể tìm một cách để đến nơi nào đó trên trái đất nhờ bản đồ, nhưng con đường giải thoát dường như không thẳng như vậy. Tuy nhiên, sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu người ta nương theo giáo lý của Đức Phật. Hãy tưởng tượng rằng mọi người trên đường đang đi thẳng, nhưng một người bất ngờ quay đầu và đi ngược lại. Trên con đường luân hồi, phần lớn hữu tình chúng sinh đều đi về cõi địa ngục, ngạ

quỷ và súc sinh, trong khi hành giả Pháp lại đang hướng về trạng thái tự nhiên, thanh tịnh.

Đấy chẳng phải là một khuynh hướng bây giờ khi nói về sự 'trở về với tự nhiên' chăng? Nhưng 'tự nhiên' mà người thế gian quay trở về không phải là điều chân thực. Ý nghĩa thực sự của trở về với trạng thái tự nhiên là từ bỏ mọi ham muốn đối với luân hồi và nương theo con đường dẫn đến giải thoát rốt ráo. Vì thế, điều đầu tiên mà chúng ta cần làm bây giờ là phát khởi sự xả ly. Từ nay trở đi, ý nghĩa cuộc đời của chúng ta không bao giờ nên là việc chỉ có tiền bạc, con cái, gia đình hay những thứ tương tự.

Vài người có thể không nghĩ về luân hồi là khổ đau bởi họ chưa trải qua quá nhiều đau khổ. Cuộc đời đang có vẻ hạnh phúc khiến họ cảm thấy đang ở trên đỉnh cao của thế giới. Bất cứ buổi pháp thoại nào về Tịnh Độ hay về sự giải thoát thì trên căn bản cũng là điều vô nghĩa với họ. Nhưng họ đã sai lầm rồi. Bởi họ không biết về bản tính của luân hồi, nên không có cách nào để họ biết rằng cuộc đời tốt đẹp hiếm khi kéo dài mãi. Không đi sâu vào chi tiết ở đây, người ta cần có thể thấy rõ ràng bản tính của luân hồi nhờ quán chiếu về luân hồi và đặc biệt là về những đau khổ của luân hồi như được miêu tả trong những thực hành sơ khởi thông thường. Điều khá rõ ràng ở đây là nếu lối sống ngu dốt vẫn được tiếp tục, thì điều chờ đợi chúng

ta trong tương lai thực sự rất đáng sợ. Vì thế, chúng ta cần quay trở lại.

Để đạt giải thoát, chúng ta cần từ bỏ của cải vật chất, danh tiếng và những sự thành công liên quan đến cuộc đời thế tục. Tuy nhiên, đó không có nghĩa là tất cả phải bị từ bỏ bởi thậm chí Đức Phật cũng cần đi khất thực mỗi ngày. Trước con mắt của kẻ phàm phu, Đức Phật thị hiện là người cũng cần thức ăn, quần áo và những nhu yếu phẩm khác để sống. Vì thế, với chúng ta, thậm chí lại càng không chắc chắn là chúng ta có thể hoàn toàn từ bỏ cuộc đời thế gian. Nhưng ngoài việc xoay sở mưu sinh trong cuộc đời thường nhật, chúng ta cũng cần sự quyết tâm không dao động để bước đi con đường giải thoát. Trên nền tảng này, thậm chí trì tụng chỉ một biến thần chú cũng có thể bắt đầu khiến chúng ta quay trở về. Càng bước nhiều bước trên con đường này, chúng ta càng tiến gần hơn đến giải thoát. Trái lại, sống theo cách mà chúng ta thường áp dụng sẽ khiến chúng ta rời xa giải thoát.

Tất cả những điều này đều dễ nói hơn là làm. Bởi sự xả ly thì dễ dàng phát khởi hơn Bồ đề tâm, nên chúng ta cần bắt đầu với việc xả ly trước. Đây cũng là cách thức của Đức Phật, bởi [Ngài] sợ hãi việc làm nản lòng mọi người nếu họ rơi vào những rắc rối khi đầu tiên họ phải làm ngay điều khó khăn nhất. Vì thế, khi đã

phát khởi tâm xả ly xong, chúng ta tiếp tục phát triển Bồ đề tâm, và cuối cùng mới thực hành tính Không. Đã hiểu Trung Đạo của Hiển giáo một cách đầy đủ, chúng ta có thể tiến vào các thực hành sâu xa của Đại Viên Mãn. Đó là những bước đáng tin cậy nhất của con đường tu.

Mặc dù giáo lý này dành cho những người mới bắt đầu, tôi cảm thấy rằng phần lớn mọi người vẫn cần lắng nghe. Về xả ly và Bồ đề tâm, các bạn đều có thể nói đôi điều và vượt qua kỳ thi khảo hạch. Nhưng các bạn có thể vượt qua về mặt hành động hay không? Tôi không nghĩ là tôi vượt qua được. Nếu bạn cũng không thì hãy cùng nhau nỗ lực.

Tôi đã truyền bá các giáo lý về sự xả ly và Bồ đề tâm vài năm trước, và về tính Không vào năm ngoái. Năm nay, chủ đề lại trở về những điểm căn bản. Bạn có thể băn khoăn tại sao, nhưng tôi thấy điều này là cần thiết. Bạn cần tận dụng cơ hội này để kiểm tra xem về mặt hành động, liệu bạn đã hoàn thành sự thực hành nền tảng một cách tốt đẹp hay chưa. Đó là, liệu bạn đã có tiến bộ nào đối với sự phát khởi xả ly và Bồ đề tâm, hay đã có được ảnh hưởng tích cực nào đến từ Giáo Pháp theo một cách thức ý nghĩa nào chưa. Có thể đáp ứng được những yêu cầu của việc thực hành nền tảng là thành tựu rất căn bản của bất cứ hành giả nào.

PHƯƠNG CÁCH SỐNG CỦA MỘT PHẬT TỬ

Một Phật tử cần sống thế nào? Đức Phật đã cho chúng ta câu trả lời từ rất lâu trước đây. Là môn đồ của Ngài, chúng ta đều cần áp dụng phương cách sống mà Ngài đã đặt ra cho cả tu sĩ và cư sĩ. Làm vậy sẽ khiến cuộc đời trở nên ý nghĩa hơn nhiều.

I. Tránh nhị nguyên

Trong Luật Tạng, Đức Phật nói với tu sĩ rằng người ta cần tránh việc chìm đắm trong nhị nguyên của cuộc đời. Nhị nguyên được đề cập trong Trung Đạo là giữa hai quan điểm trường cửa và hư vô, trong khi về mặt phương cách sống thì nó có nghĩa là giữa một cuộc đời quá nghèo túng và quá tham đắm.

Trong trường hợp của người bình phàm, một cuộc đời quá nghèo khó nghĩa là sống trong điều kiện cực kỳ nghèo túng. Nhưng với một số hành giả như Milarepa, nghèo khó không phải là một chướng ngại mà là sự hỗ trợ cho công phu thực hành. Hiển nhiên, không phải ai cũng có thể đạt được trạng thái tương tự trong thực hành như những vị đạo sư như thế này. Với

người bình phàm như chúng ta, thật khó để quán xét đến những vấn đề như xả ly, Bồ đề tâm và giải thoát nếu chúng ta phải nỗ lực liên tục để mưu sinh. Một điều kiện sống khắc nghiệt có thể hữu ích với vài người để phát khởi sự xả ly, nhưng sự xả ly phát triển trong điều kiện này là không thực, bởi sự xả ly chân thật cần bao gồm cả mong muốn đạt giải thoát. Chỉ nghèo túng không thôi có thể là không đủ để người ta từ bỏ luân hồi. Chỉ những người nắm bắt được tinh túy của Giáo Pháp mới có thể phát khởi sự xả ly chân chính. Vì thế, Phật tử nói chung không cần và cũng không nên cố tình sống cuộc đời quá nghèo khó.

Vài hành giả ngoại đạo ở Ấn Độ nương theo pháp tu khổ hạnh một cách nghiêm túc, từ bỏ thức ăn, quần áo, tắm rửa. Họ tin rằng giải thoát có thể đạt được nhờ sự khổ tu vật lý. Những người khác gợi ý rằng hành giả cần nhảy vào năm đống lửa – lửa ở bốn phương cộng với mặt trời – để đạt giải thoát sau khi thân thể bị đốt cháy. Trong *Nhân Minh Học*[28], tri kiến của một trường phái ngoại đạo được đề cập, là tri kiến thừa nhận rằng cả hiện tượng vật lý và tinh thần đều là nguyên nhân của luân hồi. Khi một tri kiến trong số các tri kiến này được phá hủy, giải thoát khỏi luân hồi mới có thể xảy ra.

[28] Lô-gic Phật giáo.

Chúng ta phải hiểu rõ ràng rằng tất cả những quan điểm này đều sai lầm.

Phật giáo cho rằng nguyên nhân của luân hồi không phải vì một lực vật lý mà bởi nghiệp lực. Chừng nào nghiệp vẫn còn, thân vật lý sẽ tiếp tục hiển hiện dù nó có tàn lụi bao nhiêu lần. Khi tập khí tích lũy trong A-lại-da thức đạt đến điểm chín muồi, thân vật lý có thể hiển bày vào bất cứ thời điểm nào. Người ta nói rằng, thế giới vật lý, vũ trụ và thân thể của hữu tình chúng sinh là sản phẩm của A-lại-da thức, giống với điều mà những người duy vật đề xuất rằng hiện tượng tinh thần là thứ được tạo ra bởi não bộ. Chừng nào nghiệp lực còn duy trì trong A-lại-da thức thì thật sự là sẽ hoàn toàn vô ích khi giày vò thân thể để cố đạt giác ngộ. Đó là lý do tại sao Đức Phật yêu cầu môn đồ không sống trong khó khăn một cách cố tình bởi nó sẽ không đem ai đến gần hơn với giải thoát, chỉ khổ đau mà thôi. Một cách tự nhiên, sẽ là một vấn đề khác nếu nghèo khó là bởi thiếu công đức. Đức Phật không nói rằng Phật tử không thể nghèo khổ, phải giàu có, [và ngài cũng không nói] người nghèo và những người có cuộc đời khó khăn thì không thể đạt giải thoát. Ngài chỉ khuyên rằng không cần thiết phải đi vào thái cực của sự nghèo khó.

Có những người khá đảm bảo về mặt tài chính nhưng lại nhầm lẫn khẳng định rằng một cuộc đời dễ

dàng không thể dẫn người ta đến giải thoát, mà chỉ chịu đựng đau đớn mới có thể đạt giải thoát. Đức Phật không đồng ý với điều này. Theo quan điểm của Ngài, giải thoát vẫn không thể đạt được dù người ta từ bỏ việc ăn, uống hay tắm rửa trong suốt cuộc đời.

Một cách tình cờ, cũng có một gợi ý cho rằng người ta có thể đạt giải thoát nhờ tắm ở sông Hằng. Điều đó cũng là vô căn cứ! Bụi bẩn trên thân không thể giữ chúng ta trong luân hồi. Nếu tâm thức không thể được tịnh hóa khỏi tham, sân, si và sự bám víu vào cái ngã cho rằng nó thực có, thì chỉ giữ thân thể sạch sẽ như pha lê cũng chẳng liên quan gì đến giải thoát. Điều thực sự cần phải tẩy rửa là A-lại-da thức. Chúng ta sẽ chỉ có thể đạt giải thoát khỏi luân hồi khi các lỗi lầm trong A-lại-da thức được hoàn toàn tiêu trừ.

Nhiều người các bạn đã đọc tiểu sử của Đức Milarepa miêu tả cách thức Ngài thiền định trong những hang động mà chẳng có thức ăn, quần áo và phương tiện để tắm rửa. Có nhiều hành giả khác ở Tây Tạng cũng đạt giải thoát trong điều kiện khắc nghiệt như vậy. Khi nghe về câu chuyện của chư vị, một số người tự động kết luận rằng sống cuộc đời khổ tu là điều kiện tiên quyết để đạt giải thoát. Tuy nhiên, sự khổ hạnh đích thực nghĩa là thực hành với sự tinh tấn và nhẫn nhục lớn lao, cũng như vượt qua tất cả các hình

thức khó khăn không chút sợ hãi. Nếu không [nghĩa là nếu cho rằng khó khổ là điều kiện tiên quyết để giải thoát] thì những người nghèo túng sẽ là người đầu tiên đạt giác ngộ trong hết thảy mọi người.

Đức Phật nói với chúng ta rằng, với điều kiện là ta không phải trả một giá quá cao và không quá bám chấp, thì việc duy trì một đời sống giàu sang và thoải mái là chấp nhận được.

Điều đối lập là theo đuổi một cuộc đời quá mức [xa hoa] với nhiều nỗ lực hay phương pháp không thích hợp. Tại sao cần phải tránh điều này? Bởi ngoài một số trường hợp ngoại lệ, đa số mọi người cần dành nhiều thời gian, sức lực và phải lên kế hoạch thì mới có được của cải vật chất mà theo quan điểm của Đức Phật là những điều không đáng để ta phải nỗ lực. Quan điểm của Ngài là hành giả Pháp cần hài lòng (tri túc) với một cuộc đời ít ham muốn (thiểu dục).

Hài lòng cùng với sự ít ham muốn là nguyên tắc được Đức Phật đề ra mà chúng ta cần trung thành trong đời sống hàng ngày, nhưng ý nghĩa của điều này đối với những hành giả thành tựu như Milarepa, hoặc nói chung, với tu sĩ và với cư sĩ thì có khác nhau.

Với người bình phàm như chúng ta, hài lòng với ít ham muốn không phải là chúng ta không thể ăn thức ăn ngon, mặc quần áo đẹp hay tương tự, mà những thứ

này không nên quá đắt tiền. Điểm trọng yếu là sống cuộc đời bình thường – không thiếu bất cứ nhu cầu cần thiết nào, nhưng sự ham muốn thèm khát những của cải khác cần phải hạn chế ở một mức nhất định.

Ví dụ, vài người tin rằng mặc quần áo thời trang, lái xe hơi đắt giá và sống trong cung điện xa xỉ cho thấy địa vị xã hội cao sang của họ. Tuy nhiên, đây thực sự là điều mà Đức Phật đang muốn nói về sự tự-nuông chìu bởi những đối tượng [vật chất] này đâu phải là nhu cầu cần thiết. Người ta không bao giờ có thể hoàn toàn thỏa mãn với cuộc đời của họ nếu họ không biết cách kiểm soát lòng tham, bởi tham dục có thể phát triển và mở rộng bất tận. Dù bạn là ai, sẽ luôn có người tốt hơn bạn. Nếu mục tiêu của bạn là đạt đến đỉnh cao của xã hội, cả đời bạn sẽ được dùng để theo đuổi hư danh như vậy cho đến chết. Kết quả của những ham muốn bất tận này không bao giờ là hạnh phúc. Nhiều trường hợp như vậy có thể được tìm thấy trong đời sống hàng ngày từ trải nghiệm của chính bản thân hoặc từ những người khác. Vì thế, điều quan trọng là hài lòng với ít ham muốn trong đời.

II. Các nguyên tắc cần tuân theo

Tránh được nhị nguyên, cách sống thực sự sẽ khác nhau qua quá trình thời gian. Theo quan điểm của Đức Phật, chúng ta, những Phật tử, cần đo lường cuộc

đời ta với những tiêu chuẩn sống của kẻ phàm phu trong thời đại của chúng ta, không quá thấp và không quá cao. Đây là cách mà Phật định nghĩa một cuộc đời bình thường.

Vậy có phải là từ nay về sau, chúng ta không cần suy nghĩ về tiền nữa không? Không, chúng ta vẫn cần cố gắng kiếm tiền, nhưng cách sử dụng tiền là một vấn đề cần được quán xét cẩn thận. Dù đó là tiền được kiếm bởi người cư sĩ hay được thọ nhận bởi tu sĩ như một sự cúng dường, điều quan trọng là phải biết rằng tiền bạc không phải là tài sản của bất kỳ cá nhân nào mà thuộc về tất cả hữu tình chúng sinh. Ta chỉ đang giúp đỡ hữu tình chúng sinh quản lý và phân phát tiền của [cho họ], và vì thế, tiền cần được sử dụng bất cứ khi nào cần thiết để làm lợi lạc chúng sinh muôn loài. Nếu ta có quan điểm như vậy, thì thậm chí hành giả cư sĩ vẫn có thể đi làm và kiếm tiền nhiều hơn cần thiết cho một cuộc đời bình thường. Tuy nhiên, nếu thiếu [sự hiểu biết trên] thì ta sẽ bị xem là vi phạm nguyên tắc sống của Đức Phật – [nghĩa là phải có] sự hài lòng với ít ham muốn – và sẽ không bao giờ thực sự hạnh phúc. Nhưng [nếu có được sự hiểu biết như trên] thì sẽ chẳng có sự khác biệt nào nếu ta là một vị tu sĩ chấp nhận món cúng dường hay là một người cư sĩ kiếm nhiều tiền hơn những gì cần thiết cho đời sống bình thường.

III. Tiền không phải là vạn năng

Nếu chúng ta làm theo điều mà Đức Phật đã khuyên, tiền bạc hay đời sống hàng ngày sẽ không gây ra rắc rối nào cho sự hành trì của ta. Trong khi đó, khi xung đột giữa việc theo đuổi giải thoát và việc quản lý cuộc đời hàng ngày không thể được giải quyết, nhiều người cuối cùng trở nên rối loạn và bức xúc. Vì thế, điều rất quan trọng là có thể duy trì sự cân bằng giữa cả hai.

Tạp chí ***Newsweek*** từng có một câu hỏi rằng: Tiền bạc hay hạnh phúc, điều gì quan trọng hơn?

Chúng ta sẽ trả lời ra sao nếu được hỏi như vậy?

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã trả lời câu hỏi này từ 2500 năm trước. Đó là, hạnh phúc là quan trọng nhất. Chỉ tiền không thôi không thể khiến người ta thỏa mãn, và người ta cũng không thể đạt hạnh phúc và tự do từ nó. Tuy nhiên, phần lớn mọi người vẫn nghĩ không thể có hạnh phúc mà không có tiền. Với họ, tiền là chìa khóa của hạnh phúc.

Dĩ nhiên, ngoài vài trường hợp ngoại lệ hiếm hoi, những người nghèo túng thường không cảm thấy hạnh phúc. Nhưng có phải là người giàu thì rất hạnh phúc hay không? Không, chắc chắn là không. Tiền bạc thực sự không thể mua được mọi thứ!

Ở vài vùng khốn khó, những người thiếu sinh kế căn bản chẳng có được cuộc đời sung túc về của cải. Và mọi người ở đó muốn thoát khỏi sự nghèo túng; họ nghĩ rằng mọi thứ sẽ được giải quyết khi họ có tiền. Mặc dù chúng ta đều biết rằng ta không thể mang theo bất cứ thứ gì khi chết, ta vẫn cố gắng vất vả để tiến gần hơn với lối đời mà tiền có thể mua được, chỉ để chúng ta sẽ có một cuộc đời hạnh phúc hơn trước khi ta ra đi.

Tuy nhiên, khi ta giàu có hơn, mức độ hạnh phúc của ta sẽ không tăng theo sự cải thiện của điều kiện sống. Ví dụ, nhiều quốc gia phát triển ở phương Tây, chẳng hạn các quốc gia ở Scandinavia, đã xây dựng các hệ thống phúc lợi xã hội rất tốt cho công dân. Đa phần mọi thứ mà người ta cần sẽ được cung cấp, nhưng tỉ lệ tự tử ở những quốc gia này từng ở mức rất cao. Theo thống kê từ ***Tổ Chức Y Tế Thế Giới*** vào năm 1994, tỉ lệ tự tử ở các quốc gia này nằm trong tốp 10 [gồm các quốc gia có tỷ lệ tự tử cao nhất]. Hiển nhiên, với những công dân ở Scandinavia, của cải vật chất không quan trọng như họ nghĩ. Mặc dù tiêu chuẩn sống nói chung cao hơn nhiều nơi khác ở phương Tây, nhiều người vẫn không hạnh phúc. Đây chỉ là một ví dụ về sự giàu có vật chất không tương ứng trực tiếp với hạnh phúc.

Forbes từng nghiên cứu trên 400 người giàu nhất và 1000 người trung bình cho tới những người có

thu nhập thấp và nghèo túng ở Hoa Kỳ, yêu cầu họ đánh số từ 1 đến 7, với 1 là rất không hạnh phúc và 7 là rất hạnh phúc. Kết quả cuối cùng cho thấy chỉ số hạnh phúc của những người siêu giàu là 5,8. Sau nhiều năm nghiên cứu, các chuyên gia cũng thấy rằng, chỉ số hạnh phúc của những người Inuit sống ở vùng Bắc Greenland băng giá cũng là 5,8. Hơn thế nữa, Masai (nhóm dân tộc thiểu số của những người bán du mục ở Kenya) sống trong những túp lều đổ nát, bẩn thỉu, không có nước sạch, cũng có chỉ số hạnh phúc 5,8.

David G. Myers, nhà tâm lý xã hội của Đại Học Hy Vọng [Hope College] ở Holland, Michigan, phát hiện ra sự trái ngược giữa sự giàu có và hạnh phúc dựa trên số liệu từ điều tra dân số Mỹ năm 2000. Ông Myers thấy rằng sức mua sắm của một người Mỹ trung bình đã tăng ba lần kể từ năm 1950. Có hợp lý không nếu kết luận từ thống kê rằng mức độ hạnh phúc của người Mỹ năm 2000 gấp ba lần năm 1959? Sự thật là người ta khá giả hơn về mặt tài chính vào năm 2000 hơn là 50 năm trước, nhưng thế hệ trẻ không hạnh phúc hơn ông cha họ; thay vào đó, họ có thiên hướng lo âu nhiều hơn.

Nhà tâm lý học người Mỹ - Tiến sĩ Jean M. Twenge đã tiến hành phân tích bao quát trên 269 nghiên cứu, được thực hiện từ năm 1953 đến năm 1993, để đo lường mức độ lo âu của trẻ em và sinh viên đại học. Kết quả

phân tích của bà ấy công bố năm 2000 minh chứng rằng mức độ lo âu ở mức trung bình của một đứa trẻ Mỹ năm 1980 cao hơn so với những bệnh nhân tâm thần trẻ em vào năm 1950.

Michael Willmott và William Nelson của Tổ Chức Tương Lai [Future Foundation] viết trong cuốn sách ***Complicated Lives*** [tạm dịch: Những Cuộc Đời Phức Tạp] rằng việc tích lũy nhiều của cải vật chất trong 50 năm qua không khiến người ta hạnh phúc hơn. Đây là một ví dụ kinh điển về nghịch lý của sự tiến bộ. Thế hệ hiện nay giàu có hơn, khỏe mạnh hơn, an toàn hơn và tận hưởng nhiều tự do hơn các thế hệ trước, nhưng cuộc đời họ dường như phiền muộn hơn.

Một nghiên cứu được thực hiện bởi một nhà tâm lý xã hội người Mỹ vài năm trước đã kết luận rằng trong 40 năm qua, số lượng người Mỹ miêu tả họ "rất hạnh phúc" đã suy giảm rõ rệt. Theo một nghiên cứu khác, từ năm 1960 đến năm 2000, với cùng một thời giá y như trước, mức thu nhập trung bình của Mỹ tăng ba lần trong khi tỉ lệ người cảm thấy họ rất hạnh phúc giảm từ 40% xuống còn khoảng 30%. Trong khi ở những nền kinh tế phát triển cao như Pháp, Anh và Mỹ, số người chịu đựng sự buồn phiền về tinh thần tăng rõ ràng trong mười năm qua. Nghiên cứu giải thích rằng mối quan hệ giữa mức thu nhập và hạnh phúc không phải là một

đường thẳng tắp mà là xéo lệch. Tức là, trước khi thu nhập đạt đến một mức độ nhất định, thu nhập tăng làm tăng mức hạnh phúc. Nhưng khi thu nhập vượt qua một mức độ được gọi là diệu kỳ của 75.000 đô la Mỹ[29], thì việc kiếm thêm tiền dường như không thể tạo ra thêm hạnh phúc.

Tiền bạc không phải là vạn năng. Đó là điều Đức Phật đã nói từ rất lâu. Nhưng bây giờ, điều này được chứng minh rõ ràng hơn. Thông tin trên đã chỉ ra rằng nhận thức hạnh phúc của chúng ta không đến từ sự sung túc vật chất.

Mọi người đang tìm kiếm một cuộc đời hạnh phúc, nhưng tất cả dường như đều trải qua sự bất hạnh theo một hình thức nào đó. Ngày càng nhiều người nhận ra rằng có nhiều tiền bạc và của cải hơn không đảm bảo cho hạnh phúc nhiều thêm. Sự thật này được giải thích rõ trong các kinh văn Phật giáo, điều mà các nhà kinh tế và tâm lý ở phương Tây bây giờ mới tìm ra.

Tổ Long Thọ sử dụng ví dụ sau đây để miêu tả ham muốn của con người trong bộ luận với tựa đề *Thư Gửi Bạn* (*Suhrlekha*). Những người chịu đau khổ vì bệnh phong, căn bệnh gây ra bởi vi khuẩn, sẽ cảm thấy rất ngứa và đau khi những triệu chứng phát tác. Để xoa dịu

[29] Theo một nghiên cứu được thực hiện bởi Daniel Kahneman và Angyus Deaton từ Trung Tâm Hạnh Phúc Và Phúc Lợi tại Đại học Princeton.

cơn đau, nhiều bệnh nhân sẽ đến gần lửa. Vi khuẩn bị thúc đẩy bởi sức nóng lại càng tích cực hơn và khiến bệnh nhân càng đau đớn hơn nữa. Điều này thực sự ám chỉ lòng tham của con người. Chúng ta đều nghĩ rằng tiền có thể mua hạnh phúc và chúng ta nỗ lực không ngơi nghỉ để có nhiều tiền hơn. Nhưng sự thật là giàu có thường khiến chúng ta đau khổ hơn.

Có một câu nói khác trong cùng bộ luận cũng như trong các bản văn khác cho rằng tham dục và sự đắm chìm trong của cải vật chất thì giống như nước muối. Càng uống, ta càng khát. Nếu ta không thấy được mục đích của việc hài lòng với ít ham muốn trong đời này, thì lòng tham tăng mãi sẽ chỉ khiến bất hạnh nhiều hơn.

Ngày nay, trong tâm trí của nhiều người có một câu hỏi lớn về ý tưởng rằng hạnh phúc theo sau sự phát triển về kinh tế, nhưng thực sự không phải thế. Các thống kê cũng chỉ ra sự thật rất khác. Vì thế, người ta không thể không tự hỏi rằng liệu khi chính họ trở nên sung túc như những người ở các quốc gia công nghiệp hóa cao thì chính họ cũng có sẽ trở nên không hạnh phúc hay chăng.

Trong quá khứ, vài triết gia phương Tây cũng cho rằng hạnh phúc đến từ sự giàu có và của cải vật chất. Ý tưởng này lan tràn kể từ thời kỳ Phục hưng.

Julien Offray de la Mattrie, một nhà duy vật người Pháp của thời kỳ Ánh sáng, người đưa ra phép ẩn dụ xem con người là máy móc, tin rằng hạnh phúc và sự thỏa mãn của con người phải được cảm nhận thông qua các cơ quan của thân thể. Ông ấy nói rằng hạnh phúc không sinh ra từ tâm hay cảm xúc. Nếu người ta tìm kiếm hạnh phúc trong các tư tưởng của mình, hoặc xuyên qua việc nghiên cứu một vài sự thật đến nay vẫn chưa ai biết, thì chẳng khác nào đi tìm kiếm hạnh phúc ở một nơi không có hạnh phúc.

Voltaire cũng cho rằng sự thỏa mãn về cảm giác là sự thúc đẩy để mọi người theo đuổi hạnh phúc. Ông phản đối mạnh mẽ chủ nghĩa khổ hạnh được đưa ra bởi nhà thờ, và ông khăng khăng rằng không có luật lệ hay tôn giáo nào nên ngăn chặn những ham muốn của con người.

Dưới ảnh hưởng của những triết học này, người phương Tây thường chấp nhận quan điểm tích lũy của cải vật chất là phương tiện đạt hạnh phúc. Nhưng sau vài trăm năm nỗ lực, hạnh phúc thực sự vẫn khó nắm bắt. Dù có nhiều xe hơi hạng sang, nhà đẹp, thậm chí là thuyền buồm và phi cơ riêng, nhiều người giàu có vẫn cảm thấy không phương hướng, buồn bã và đau đớn trong đời. Dường như chẳng có giải pháp nào cho họ.

Richard Layard, nhà kinh tế học người Anh của Trường Kinh Tế Luân Đôn [London School of Economics],

viết trong cuốn sách danh tiếng của ông – ***Happiness: Lessons from a New Science*** [tạm dịch: Hạnh Phúc: Những bài học từ một ngành khoa học mới] rằng kể từ những năm 1950, thu nhập trung bình của mỗi đầu người của các quốc gia phát triển đã tăng gấp ba. Người dân ở các xã hội giàu có hơn như vậy có nhiều thứ để ăn và mặc hơn, xe hơi và nhà cửa lớn hơn, nhiều thời gian và khả năng du lịch nước ngoài, với thời gian làm việc trong tuần ngắn hơn, tiền lương cao hơn và quan trọng nhất, sức khỏe tốt hơn, nhưng vẫn không hạnh phúc hơn.

Tiến sĩ Darrin M. McMahon, sử gia người Mỹ, đã dành sáu năm để nghiên cứu về hạnh phúc và viết cuốn sách được hoan nghênh – ***Happiness: A History*** [tạm dịch: Hạnh Phúc: Một Lịch Sử], sử dụng nhiều thông tin lịch sử và kinh nghiệm con người trong đời sống thực sự để làm tham chiếu. Cuốn sách chỉ ra rằng tuổi thọ trung bình của nam và nữ giới Mỹ là 46,3 và 48,3 vào năm 1900 đã tăng lên 74,1 và 79,5 vào năm 2000. Nhưng sẽ là sai lầm khi kết luận từ thông tin này rằng người phương Tây đã trở nên hạnh phúc hơn nhờ sự cải thiện về các điều kiện sống vật chất và sự phát triển khoa học. Các nghiên cứu toàn diện được thực hiện ở Mỹ từ năm 1950 cho thấy tỉ lệ người cho rằng họ hạnh phúc vẫn duy trì ổn định ở khoảng một phần ba, trong khi những người cảm thấy "rất hạnh phúc" đã giảm từ 7,5%

xuống còn ít hơn 6%. Cùng lúc, tỉ lệ người mắc phải sự trầm cảm đơn cực dường như tăng lên một cách đáng kể. Tác giả nhận thấy trong kết luận rằng:[30]

> *Nhưng khi, và nếu, con người bước đi bước quyết định này trong sự tìm kiếm một đời sống như của chư thiên, họ cần biết rằng khi làm vậy, họ sẽ bỏ lại một phần tính nhân văn của họ. Bởi vì khi dựa sự đánh giá của ta trên lòng khát khao và sự đuổi bắt – một sự hiếu động cao quý – là điều đã thúc đẩy văn hóa phương Tây trong hàng nghìn năm qua, [thì ngược lại] sẽ có những điểm nhất định mà con người sẽ không bao giờ biết đến – đấy chính là những điều bí ẩn mà họ sẽ không có lời giải đáp nếu họ vẫn còn tiếp tục thuần túy là những con người [sống trong cuộc đời này]. Chén Thánh của hạnh phúc hoàn hảo là một trong những điều [mà họ không có được giải đáp], và giống như di vật thần thoại quý báu, được cho là đã thu thập được máu từ con trai của loài người, thì chính [di vật đó] cũng thế, có thể nó cũng chỉ tồn tại trong tâm trí chúng ta, chỉ là một chiếc chén cứu nguy và cũng chỉ là một Chén Thánh để chứa đựng nỗi đau của chúng ta mà thôi.*

[30] Darrin M. McMahon, Happiness: A History, 479.

Kết luận này cùng với các kết luận tương tự khác đã được rút ra từ các thống kê thực sự và từ các kinh nghiệm đích thực trong lịch sử loài người.

Phật giáo không loại trừ khả năng của hạnh phúc tương đối và tạm thời đang tồn tại trong luân hồi, nhưng đấy không phải là hạnh phúc rốt ráo. Nói chung, khổ đau chiếm phần lớn trong luân hồi. Mặc dù quan điểm này có lẽ được chấp nhận hiện nay, nhiều người vẫn thấy rằng người nghèo phải khổ hơn người giàu. Tuy nhiên, các thông tin nói trên đã chỉ ra rằng sẽ là sai lầm khi đánh đồng sự thịnh vượng vật chất với hạnh phúc. Quan trọng hơn, điều mà tôi muốn chỉ ra cho các bạn là chừng nào chúng ta còn sống theo cách mà Đức Phật đã khuyên dạy thì cuộc đời của chúng ta sẽ tương đối hạnh phúc và ý nghĩa hơn.

Dĩ nhiên, sẽ không có cơ hội hạnh phúc nếu ta thậm chí không thể duy trì những nhu cầu tối thiểu cho cuộc sống. Nhưng khi tiêu chuẩn sống trung bình có thể được đảm bảo, ta phải học cách giữ cuộc đời đơn giản, tức là sống hài lòng với ít ham muốn. Nếu không, hạnh phúc sẽ mãi nằm ngoài tầm tay.

Sau vài trăm năm nỗ lực cố gắng, xã hội phương Tây bây giờ đã nhận biết ra rằng cách thức mà người ta từng áp dụng để theo đuổi hạnh phúc là sai lầm. Cá nhân tôi cho rằng có thể sau vài trăm năm khác, toàn bộ

thế giới sẽ đều nhận ra như vậy và sẽ tự nhiên đồng thuận theo quan điểm của Đức Phật bởi đây là cách duy nhất để đạt hạnh phúc chân thật. Theo quan điểm mà chúng ta biết ngày nay, ý tưởng rằng chỉ sở hữu vật chất mới có thể khiến người ta hạnh phúc dường như đã chấm dứt. Một mặt, con người không thể tìm thấy hạnh phúc theo cách này. Mặt khác, thiên nhiên cũng ngăn cấm chúng ta không cho phép tiếp tục sống theo cách thức tiêu thụ quá nhiều tài nguyên của trái đất. Cuối cùng, chúng ta đều sẽ chẳng còn lựa chọn nào khác ngoài việc sống theo phương cách mà Phật đã chỉ bày. Chúng ta có thể tìm thấy hạnh phúc tương đối trong luân hồi chỉ khi chúng ta biết cách sống.

IV. Niềm tin – cội nguồn của hạnh phúc

Theo một số nghiên cứu, với cùng điều kiện sống, mức độ hạnh phúc đối với những người có niềm tin vượt xa những người không có niềm tin.

Đó là bởi vì người có niềm tin có thể dễ dàng nhận diện ra chính họ trong một xã hội rối loạn, cũng như tìm ra nơi nương tựa cho tâm thức và tìm được mục đích sống. Quan trọng nhất, có niềm tin có thể giúp đỡ người ta kiểm soát tốt hơn các mục tiêu thế tục, và hiểu biết phần nào về tính phù phiếm của việc nương tựa vào những theo đuổi thế tục để đạt hạnh phúc rốt ráo. Nói một cách tương đối, những ham

muốn của họ ít hơn và vì thế, một cách tổng quát, họ cảm thấy hạnh phúc hơn.

V. Con đường đến hạnh phúc

Tôi đã từng nói rằng Đức Phật là vô song không chỉ về tri kiến tính Không, vô ngã và tâm quang minh chói ngời, mà còn về việc tìm cầu hạnh phúc tạm thời trong một thế giới bình phàm. Theo quan điểm của tôi, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là nhà tư tưởng vĩ đại nhất của mọi thời đại.

Từ nay trở đi, chúng ta đều cần nỗ lực hết sức để sống theo cách thức mà Đức Phật đã chỉ dạy, trong một cuộc đời không phải là không có những hài lòng về vật chất. Sẽ tốt hơn nếu có một chiếc xe hơi để đi lại, đồng hồ và quần áo; nhưng chúng không cần phải là đến từ những thương hiệu lớn. Hài lòng với ít ham muốn không phải là người ta không thể sở hữu thứ gì. Điều đó là không thể. Thực sự, có một quy tắc không thể bị phá vỡ trong Luật Tạng là không nên đòi hỏi người thường làm bất cứ điều gì mà họ không thể làm. Đức Phật biết rất rõ các giới hạn của chúng ta và vì thế không yêu cầu điều gì bất khả thi. Ngài không nói rằng mọi người phải sống một cuộc đời khó nhọc, mà [Ngài dạy ở đây] là chúng ta cần kiểm soát các ham muốn và dành thời gian và sức lực cho điều gì đó ý nghĩa hơn trong đời. Nếu không, chúng ta có thể sẽ không bao giờ

thực sự hạnh phúc hay làm được điều gì đó đáng giá. Hãy quán xét điểm này một cách kỹ lưỡng.

Trong *Thư Gửi Bạn* của Tổ Long Thọ có nói rằng, theo lời khuyên của Thế Tôn, hài lòng với ít ham muốn là của cải lớn nhất mà người ta có thể có. Những người có thể duy trì thiên hướng này thực sự là người giàu có dù cho họ chẳng có gì, bởi chỉ họ mới có thể đạt được hạnh phúc rốt ráo, viên mãn.

Bài báo với tựa đề ***Tại Sao Thật Khó Khăn Để Có Được Hạnh Phúc*** [31] liệt kê năm điểm để hạnh phúc hơn: 1. Không tập trung vào các mục tiêu; 2. Dành thời gian để làm việc tình nguyện; 3. Thực hành sự tiết chế; 4. Nỗ lực để hài lòng; 5. Thực hành sống trong phút giây hiện tại. Tiền bạc, quần áo thời trang, xe hơi xa xỉ không nằm trong danh sách này. Rõ ràng, nhiều ý tưởng cũ kỹ của chúng ta về cách thức có được hạnh phúc là sai lầm.

Đức Phật biết rất rõ về mối quan hệ giữa sự giàu có vật chất và ham muốn của con người – về cách thức mà tâm thức thay đổi đối trước sự tăng và giảm của phước báu. Đó là lý do tại sao Đức Phật đặc biệt chỉ dẫn một phương cách sống cho Phật tử.

Những kẻ phàm phu như chúng ta thực sự không hiểu tâm thức của mình – cách thức nó thay đổi

[31] Michael Wiederman, Scientific American Mind, February 2007.

hay nó sẽ đi theo hướng nào – mà ta chỉ tin tưởng rằng hạnh phúc sẽ đến cùng với sự giàu có vật chất. Mặc dù chúng ta có thể giàu có trong đời trước, nhưng trải nghiệm đó đã bị lãng quên. Bây giờ trong đời này, bởi chúng ta không có nhiều tiền và không bao giờ trở thành siêu tỉ phú, chúng ta chắc chắn sẽ gặp khó khăn để biết việc sống xa xỉ thực sự như thế nào. Khi mọi thứ trở nên khó khăn thì phần lớn chỉ mong muốn của cải vật chất như là thần dược cho mọi vấn đề của họ.

Ý nghĩa thực sự của cuộc sống là gì? Câu trả lời chỉ có thể được tìm thấy trong Phật giáo. Các môn học thế gian khác chẳng hạn triết học không thể trả lời câu hỏi này một cách trọn vẹn. Quan điểm nói chung là không thứ gì có thể được duy trì sau khi chết, vì thế, ý nghĩa của cuộc sống là tận hưởng tối đa trong khi vẫn còn có thể, dù có phải phung phí cuộc đời quý giá, làm suy kiệt nhiều tài nguyên và phá hủy môi trường thiên nhiên. Hạnh phúc vẫn nằm ngoài tầm với. Điều này cho thấy rằng theo đuổi hạnh phúc theo cách này chỉ dẫn đến sự thất vọng.

Với đa số mọi người, hiểu những điểm này là điều khá cần thiết. Tiếp tục theo đuổi sự sung túc vật chất hay lựa chọn một lối sống ý nghĩa hơn mới là điều quan trọng, [bởi vì chính điều này] sẽ đưa dẫn chúng ta về đâu. Trên thực tế, đó là một cơ hội cực kỳ hiếm có khi

chúng ta sinh ra làm người, gặp gỡ giáo lý của Đức Phật và có thời gian để thực hành. Không thứ gì khác trên đời tuyệt vời như cơ hội này. Trong vô số đời quá khứ, chúng ta ắt hẳn đã tận hưởng của cải lớn lao và sự kính trọng lớn lao, là những điều khiến người khác đố kỵ với ta và thậm chí có lẽ chúng ta còn sở hữu viên ngọc như ý quý giá nhất (*Cintamani*). Những điều tương tự cũng sẽ xảy ra trong vô số đời tương lai. Nhưng tất cả đã không khiến chúng ta tốt đẹp hơn vào ngày hôm nay.

Chúng ta cần biết rằng mục đích của một chiếc xe hơi không phải là đốt cháy nhiên liệu mà là dùng để chuyên chở. Đốt cháy nhiên liệu chỉ là một cách thức của nó – nhưng nó chuyên chở mọi thứ khi tiêu thụ chất đốt. Giống như vậy, mục đích của con người không phải chỉ là ăn, uống và vui hưởng. Ăn và uống là cách mà con người duy trì sự sống, không phải là mục tiêu rốt ráo.

Vậy thì mục tiêu rốt ráo trong đời của con người là gì? Những người không có niềm tin có thể không bao giờ tìm thấy câu trả lời. Tuy nhiên, là Phật tử, mục tiêu của chúng ta là tận dụng cơ hội mà chúng ta có trong đời này để thực hành Pháp tinh tấn để được trang bị tốt hơn nhằm làm lợi lạc mọi hữu tình chúng sinh.

Bồ đề tâm vương,
Tâm tối thượng,
Tâm vô cùng trân quý,
Nơi tâm ấy chưa sinh,
xin cho tâm ấy nẩy sinh.
Nơi tâm ấy đã sinh,
xin cho tâm ấy đừng bao giờ thối chuyển,
Mà vĩnh viễn mỗi ngày mỗi vươn lên,
vươn lên cao hơn.

Nguyện hồi hướng đến quả vị giác ngộ của toàn thể chúng sinh.

Người đọc có thể liên lạc với dịch giả qua email:
phucminh34dkyr@gmail.com
Quiet Wisdom Translation Project – Viet Nalanda Foundation
Trang nhà: www.vietnalanda.org
Email: quietwidomtranslation@gmail.com

Viet Nalanda Foundation (trước đây còn có tên là *Viet Vajra Foundation*) là một tổ chức bất vụ lợi 501(c)3 được thành lập vào năm 2006 tại Maryland, Hoa Kỳ để tạo nhịp cầu giữa những Phật tử người Việt có duyên với Kim Cương Thừa trên khắp thế giới. Viet Nalanda Foundation cổ võ tinh thần bất bộ phái, và tôn trọng chư Đạo Sư cùng các Giáo Pháp đặc thù của tất cả bốn dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng bao gồm Nyingma, Sakya, Kagyu và Gelug.

Vào năm 2016, Dự Án Dịch Thuật *Quiet Wisdom Translation Project* đã được *Viet Nalanda Foundation* khởi xướng để trân trọng ủng hộ và tài trợ các dịch giả người Việt trong sứ mạng chuyển Việt ngữ các tài liệu, kinh sách Phật Giáo, đặc biệt là Phật Giáo Tây Tạng, ngõ hầu có thể chia sẻ chánh pháp với những ai hữu duyên. Với tâm nguyện chân thành, Dự Án đặc biệt khuyến khích các dịch giả trẻ hãy tìm hiểu và phát tâm tham gia.

Trang nhà Viet Nalanda Foundation (VNF):
http://www.vietnalanda.org

Dự Án Dịch Thuật *Quiet Wisdom Translation Project* (QWTP):
http://www.vietnalanda.org/dhe-an/dich-thuat-quiet-wisdom

Diễn đàn Viet Nalanda:
https://groups.yahoo.com/neo/groups/Viet_Nalanda

Liên lạc điện thư:
vietnalanda@ymail.com hoặc *quietwisdomtranslation@gmail.com*

"***Dịch thuật là một cuộc hành trình xuyên qua một đại dương, từ bờ này qua đến bờ kia.***" *(Amara Lakhou)*

Nguyện cho Dự Án Dịch Thuật *Quiet Wisdom Translation Project* có thể đồng hành cùng người dịch lẫn người đọc trong những cuộc hành trình xuyên qua biển lớn tâm linh.

PHƯƠNG DANH ẤN TỐNG

2015

Quyen Vuong	$100.00
Hong Van Wei	$100.00
Ẩn danh	$10.00
Thien Tran	$50.00
Thuy Do	$50.00
Christine Bui	$20.00
John Cook	$20.00
Ẩn danh	$4.00
Nguyen Thi Mai	$20.00
Tu Kim Thanh	$26.00
Nguyen Minh Thu	$50.00
Tam Hoa	$50.00
Vo Hue Nguyen	$200.00
Alice Thuy Hang	$100.00
Nhi Nguyen	$100.00
Tan D. Bui (TX)	$100.00
Phung Dong	$100.00
Chan Hy Lac	$50.00
Tran Ngoc Vinh Hien Angel (Quan Ngoc)	$50.00
Tran Nguyen Quy Hien Alexander Nicholas	$50.00
Hoa Vu	$100.00
Nhat Thanh	$200.00
Ong Ba Tam Dao & Tam Cuc	$50.00
Phong Tu Anh - Ung Anh	$20.00
Tran Van Lan	$15.00
Ngo Thi Dinh - Mau Thi Vinh	$25.00
Quan Toan	$25.00
Quan Phuong	$25.00
Thuy Ho	$100.00
Thuy Huynh	$50.00
Chan Hy Lac	$30.00
Amy Lu Roger	$30.00
Thanh Nguyen (SJ)	$200.00
Tina Bui (TX)	$200.00
Ẩn danh	$307.00
Luu Viet Hoang (VN)	$58.00
Tam Chau	$20.00
Dieu Quy - Nguyen Hoang Diep	$50.00
Nguyen Q. Huu	$25.00
Tich Nguyen	$50.00
Le Bang - Thanh Ho	$200.00
Bui Duy Tan (TX)	$157.00
Ẩn danh	$95.00
Ẩn danh (SJ)	$146.00
Trang Thu Duong	$30.00
Ẩn danh (SJ)	$148.00
Thich Tu Tri (TX)	$100.00

2016

Ẩn danh	$15.00
Lam Son Nguyen	$97.50
Doan Tu Le	$40.00
Tho N. Luu	$50.00
Gladys Truong	$35.00
Huyen Christy Nguyen	$50.00
Khanh Nguyen	$100.00
Khanh Nguyen	$216.59
Trinh Quoc Trung	$50.00
Nancy	$100.00
To Bao Doan – Dang Thuy Trang	$50.00

Tran Van Hao – Le Loan	$50.00	Dinh Thu Ha (Dolma)	$50.00
Ma Ngoc Suong	$100.00	P/T Dieu Duoc (Ngu Tuyet Phuong)	
Truc Huyen	$25.00		$5.00
Kim Nguyen	$100.00	P/T Dieu Xuan (Cam Tu)	$5.00
Chi Huong	$20.00	Ẩn danh	$50.00
P/T Dieu Hanh	$50.00	P/T Nguyen	$35.00
P/T Dieu Linh (Le T. Phuong)	$10.00	Friends from Canada	$441.40
Nguyen Ngoc Suong	$50.00		

2017

Thuy Hang Le	$36.00	Ani Dechen Hoang Phap	$200.00
P/T Dieu Lien	$50.00	Ẩn danh	$40.00
Hang Nghiem	$20.00	Hung, Vong, Alex, Quy	$250.00

2018

(Tính cho đến tháng 4/2018)

Charles Ho (France)	$1,200.00	Tho Pham	$30
Hồi hướng cho hương linh hiền thê Trần Thị Phụng Giao		Nguyễn Thị Ngọc Điệp (VN)	$1,000

CÙNG CÁC ĐẠO HỮU VIỆT NAM ẤN TỐNG

Nguyễn Thanh Bình	vnd 2,300,000
Bảo Chân - Nha trang	vnd 1,000,000
Bùi Thanh Sơn	vnd 1,285,000
Đỗ Thị Minh Anh	vnd 2,953,000
Phan Bích Hồng	vnd 1,000,000
Cửa hàng Lan Nhã Hạnh	vnd 4,500,000
Phan Thái Hồng	vnd 200,000
NKJ store	vnd 160,000
Diệu Trí - Sinh Bùi	vnd 125,000
Hồ Đắc Quỳnh Như	vnd 300,000
Gia đình Ông Chu Quốc Việt, Bà Đỗ Thị Hợp và các cháu Chu Xuân Bách, Chu Hoàng Nam	vnd 10,000,000
Cao Minh Thiện Tuệ	vnd 500,000

TRI KIẾN ĐÚNG ĐẮN
BIẾN NGƯỜI TIN THÀNH BỒ TÁT
Khenpo Tsultrim Lodro

Thiết kế bìa:
NGÔ THANH TRANG

Kiểm duyệt bản in:
KONCHOG DEKYI

Phụ trách ấn loát và phát hành:
KONCHOG DEKYI

Ấn tống: 1.000 quyển

Ấn bản đầu tiên tháng 6/2018

Quiet Wisdom Translation Project
Viet Nalanda Foundation
www.vietnalanda.org

SÁCH ẤN TỐNG 2018
Quiet Wisdom Translation Project
Viet Nalanda Foundation

- ISBN: 978-1-937175-08-5
  Buddha at Bedtime
  (Dharmachari Nagaraja)
  CHUYỆN CỔ TÍCH CỦA ĐỨC PHẬT
  (Truyện kể trước giờ đi ngủ)

- ISBN: 978-1-937175-09-2
  From the Heart of Tibet
  (Tiểu sử Đức Chetsang Rinpoche- Elmar R. Gruber)
  ĐẾN TỪ GIỮA LÒNG TÂY TẠNG

- ISBN: 978-1-937175-11-5
  Are You Ready for Happiness?
  (Khenpo Tsultrim Lodro)
  BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐỂ ĐÓN NHẬN HẠNH PHÚC CHƯA?

- ISBN 978-1-937175-10-8
  Right View
  (Khenpo Tsultrim Lodro)
  TRI KIẾN ĐÚNG ĐẮN

- ISBN: 978-1-937175-12-2
  Vast as the Heavens, Deep as the Sea
  (Khunu Rinpoche)
  BAO LA NHƯ BẦU TRỜI, THẲM SÂU NHƯ BIỂN CẢ

Viet Nalanda Foundation

(còn có tên là Viet Vajra Foundation)
là một tổ chức bất vụ lợi được thành lập vào năm 2006 tại *Hoa Kỳ* để tạo nhịp cầu kết nối giữa những Phật tử người Việt có duyên với truyền thống Kim Cương Thừa tại khắp nơi trên thế giới.
Viet Nalanda Foundation cổ võ tinh thần bất bộ phái, và tôn trọng chư Đạo Sư cùng các Giáo Pháp đặc thù của tất cả bốn dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng gồm Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelug.

Muốn tìm hiểu thêm về tổ chức
Viet Nalanda Foundation,
xin hoan hỉ ghé thăm trang nhà
www.vietnalanda.org
hoặc gửi điện thư tới
vietnalanda@ymail.com

Nguyện hồi hướng tất cả công đức đến quả vị Giác Ngộ của tất cả chư Đạo sư cùng toàn thể pháp giới chúng sinh...

LÒNG ĐẠI BI lớn lao hơn, rộng khắp hơn, bao gồm nhiều hơn là việc chỉ đảm bảo những nhu cầu căn bản của hữu tình chúng sinh. Những nhu cầu này cần được quan tâm nhưng không phải là điểm trọng yếu. Điều quan trọng nhất là khiến mọi hữu tình chúng sinh hiểu được sự thật về luân hồi và các cách thức để giải thoát khỏi luân hồi. Đây là lòng bi mẫn lớn nhất của Đức Phật – đầu tiên giảng dạy hữu tình chúng sinh chân lý, sau đấy là các phương pháp giải thoát.

PHẬT GIÁO ĐẠI THỪA đòi hỏi sự vượt qua vòng sinh tử, chứ không phải là ruồng bỏ luân hồi. Chư Bồ Tát thực hành tính Không, vô ngã hay đại bi không phải để trốn thoát khổ đau của luân hồi mà để làm lợi lạc hữu tình chúng sinh một cách thấu đáo hơn và hữu hiệu hơn, và để đáp ứng nhu cầu của các chúng sinh khác một cách rộng rãi quảng đại hơn. Kẻ phàm phu, không thể phá vỡ luân hồi, chẳng có lựa chọn nào khác ngoài việc bị trói buộc trong vòng sinh tử. Trong khi đó, chư Bồ Tát, không còn bị trói buộc bởi luân hồi, nhưng các vị lựa chọn trụ lại trong luân hồi bởi hữu tình chúng sinh vẫn còn tồn tại trong luân hồi chứ không phải trong Niết bàn. Để đưa hữu tình chúng sinh thoát khỏi mọi khổ đau, chư Bồ Tát hoạt hành ngay bên trong luân hồi, chứ không phải bên ngoài vòng sinh tử. Chìa khóa để thấu hiểu sự phân đôi này nằm ở việc phân biệt được giữa chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối.

Quiet Wisdom Translation Project
Viet Nalanda Foundation
For Free Distribution
ISBN #978-1-937175-10-8