

Rộng mở tâm hồn - khai phóng thức tâm

RỘNG MỞ TÂM HỒN KHAI PHÓNG THỨC TÂM

Nguyên tác: Open Heart – Clear Mind

Tác giả: Ni sư Thubten Chodron

Phóng tác: Thích nữ Minh Tâm

2020

*Kính dâng lên Ân Sư của con:
Ni Trưởng thượng Tịnh hạ Nguyễn
Viện Chủ chùa Phước Hải
165/17 đường 3 tháng 2
Saigon, Quận 10 – Việt Nam*

Vết lời cảm thán

Khi bắt đầu dịch quyển sách này, tôi chợt nhớ lại cảm giác thật hụt hẫng, thật mất mát, thật trống vắng, thật ngỡ ngàng khi đứng trước cửa tiệm sách Barnes & Noble Book Store (San Jose, CA) bị phá sản đóng cửa vào một buổi chiều tháng 8/2012. Cái cảm giác đó thực sự rất khó chịu, đau đôn y như có ai ngoáy vào vết thương đang mưng mủ trong tim. Tiệm sách bị đóng cửa vì ế quá, quá ít người mua sách. Đây là tiệm sách thứ hai bị đóng cửa tại thành phố này trong thời gian chưa đến hai tuần. Khi đang đứng bất động như vậy thì có một thanh niên người Mỹ trẻ tới và cũng đứng sững như tôi trước cảnh tượng tiêu điều, bừa bãi chưa dọn dẹp sạch hết của tiệm sách: giấy, bút, sách, báo, bao ni lông vứt bỏ tứ tung... Anh ta hỏi tôi: “Tại sao vậy?” Tôi chẳng biết trả lời thế nào. Tại sao? Tại sao?

Tôi đã linh cảm sẽ có ngày như thế này, nhưng không

ngờ nó đến nhanh như vậy. Đúng là nhanh như điện tử trong cái thời đại văn minh tiên tiến kỹ thuật vi tính đang tràn ngập thế giới ngày nay. Từ thế kỷ 21 trở đi, là thời đại hoàng kim của kỹ thuật, của điện toán, của vi tính, của hạt nhân nguyên tử. Ngày nay, đâu còn ai cầm quyển sách trên tay làm gì, họ cầm một cái máy điện thoại đời mới với những ký hiệu 10, 11, 12 (và sẽ còn bao số nữa, lại những con số) là có đủ hết những gì họ cần.

Thế mà tôi vẫn mãi đi tìm cái huyền thoại một thời đó, chẳng biết để làm gì? Có lẽ để hoài niệm tuổi trẻ, lý tưởng, hoài bão của riêng tôi chăng? Biết là những gì mình viết ra có thể không ai thèm đọc, biết sách mà mình cố gắng in ra có thể không ai thèm nhận, thèm nhìn nhưng tôi vẫn muốn viết, muốn in sách chỉ với một ước mơ, một hy vọng nhỏ nhoi là có thể trong một trăm người sẽ có được một người còn vui khi được nhận sách, còn đọc sách. Thế là đủ rồi. Chỉ vậy thôi là mãn nguyện rồi. Vì thế tôi vẫn mài miệt viết, mài miệt dịch những quyển sách giá trị, hữu ích, vẫn tận sức đi quyên góp từng đồng của các vị Phật tử hảo tâm giúp tôi hoàn thành tâm nguyện này.

Thật buồn muốn khóc! Những tiếng khóc uất nghẹn không thành lời, những giọt nước mắt kiềm chế không cho chảy ra, vì tôi là một tăng sĩ nên không được khóc, phải không? Hay là khóc để làm gì? Quy luật vô thường mà: có có không không, có ngày thì phải có đêm, có lên ắt có xuống, có hợp phải có tan, có thành ắt phải có bại, có sống là có chết...

Một ít lời chia sẻ niềm vui nỗi buồn cùng tha nhân.

Một cảm xúc muốn hòa chung vào biển khổ nhân loại.

Một lời thành kính tri ân những người đồng cảm với riêng tôi.

*Một ân sủng của Phật, của Thầy Tổ, của chúng sinh đã ban
bố và giúp tôi đứng vững giữa dòng xoáy vẩn đục vật chất.*

Một câu Nam mô A Di Đà Phật.

MỤC LỤC

Lời ngỏ	17
PHẦN MỘT Sự tiếp cận của Đạo Phật	17
PHẦN HAI Thực hành hiệu quả với những cảm xúc.....	27
1. Hạnh phúc ở đâu: Hãy nhìn thật rõ kinh nghiệm sống của chúng ta	27
2. Khai phóng nỗi đau của lòng chiếm hữu: Sống một đời sống nội tại thăng bằng	31
3. Tình thương khác Ràng buộc: Phân biệt sự quan tâm đơn thuần khỏi những suy tính phi lý, không thực tế.....	44
4. Điều ngự lòng sân hận: Chuyển hóa sợ hãi và ghét bỏ...59	
5. Lòng hẹp hòi thiển cận: Đối phó với những khó khăn...69	
6. Đứng đắn nhìn lại chính mình: Thuốc giải độc kiêu mạn	73
7. Từ ganh tị đến an lạc: Hãy để nỗi đau trong lòng thoát đi!	81
8. Bắt được kẻ cắp: Nhận diện được những tâm thái bất ổn	85
9. Kẻ tội nhân: Lòng ích kỷ	88
PHẦN BA Tình cảnh hiện tại	107
1. Tái sinh: Nhịp cầu từ kiếp sống này đến kiếp sống khác.....	107
2. Hành nghiệp: Nhân và Quả	125
3. Bánh xe luân hồi: Vòng quay bất tận khổ đau của kiếp	

sống.....	142
PHẦN BỐN Tiềm năng khai phát.....	151
1. Phật tính: Bản chất lương thiện sẵn có trong con người.....	151
2. Đời sống con người thật quý báu: Phải biết tận dụng duyên may!	157
PHẦN NĂM Con đường giác ngộ	169
1. Tứ Diệu Đế: Lời dạy của những bậc đạt đạo.....	169
2. Quyết Tâm Muốn Được Tự Do: Khai triển lòng can đảm giải thoát chúng ta khỏi những tình huống xấu.	175
3. Đạo đức: Liên kết hữu ích với tha nhân	186
4. Nuôi dưỡng lòng vị tha: Tâm hồn rộng mở từ bi và tình thương	192
5. Trí tuệ nhận thức thực tại: Cắt bỏ cội rễ vô minh	203
6. Thiên định: triển khai sức tập trung và sự sáng suốt....	209
7. Quy y Tam Bảo: Cội nguồn con đường giác ngộ	214
Lời kết	223

Lời ngỏ

Quyển sách mà quý vị đang cầm trên tay đã được phóng tác từ nguyên bản tiếng Anh “Open Heart-Clear Mind” của Ni sư người Hoa Kỳ, Thubten Chodron, một nữ tu Phật giáo Tây Tạng.

Ni sư sinh ngày 18 tháng 9 năm 1950 tại Cheryl Greene, thành phố Chicago, tiểu bang Illinois, Hoa Kỳ. Tốt nghiệp Cử nhân môn Sử tại đại học California (Los Angeles) năm 1971, một năm rưỡi sau học tiếp lên Cao học, Ni sư đồng thời vừa học vừa đảm nhiệm dạy tại trung tâm hệ thống giáo dục Los Angeles. Năm 1975, Ni sư tham dự một khóa tu thiền hướng dẫn bởi hai vị Lạt Ma Thubten Yeshe và Kyabje Thubten Zopa Rinpoche. Trục ngộ giáo lý nhà Phật, năm 1977, Ni sư xuất gia với Lạt Ma Kyabje Thubten Zopa và năm 1986, Ni sư được truyền thụ giới Tỳ Khưu Ni tại Dharamshala.

Ni sư đã viết và xuất bản trên 25 quyển sách, trong đó có hai quyển cùng viết với ngài Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14.

Ni sư hiện đang dạy đạo tại nhiều nơi và năm 2003, Ni sư đã xây dựng tu viện Sravasti tại thành phố Newport, tiểu bang Washington, Hoa Kỳ, và đảm nhiệm chức vụ trụ trì tu viện này từ ngày đó cho đến nay.

Những quyển sách mà Ni sư viết rất được hoan nghênh, trong đó có quyển “Open Heart - Clear Mind” này. Trong suốt 09 năm liền (1990-1999), nguyên tác này đã được tái bản đến chín lần. Có thể nói đây là một trong rất ít sách có giá trị mang tầm vóc quốc tế, và không những thế, đến nay quyển sách này vẫn còn ảnh hưởng sâu đậm trong tư tưởng người Phật tử Hoa Kỳ nói riêng, và các độc giả nhiều nước khác nói chung.

Khi đọc quyển sách này, chỉ mấy trang giấy đầu thôi, tôi nhận thấy có nhiều cảm xúc khác nhau đan xen lẫn lộn trong tôi: thích thú, phấn khởi, xấu hổ, hoan hỷ, thán phục, ngán ngẩm, buồn cười... Có thể nói Ni sư Thubten Chodron với kinh nghiệm hành trì quán chiếu tự thân, đã thấu tình đạt lý khi viết những nhận xét tư duy về tâm lý con người một cách chuẩn mực, chính xác vô cùng hoàn hảo với những lập luận, ví dụ vững chắc đúng đắn.

Tôi biết có nhiều bậc cao nhân, dịch giả uyên thâm đã dịch quyển sách này, tuy nhiên chân lý đạo Phật tỏa sáng như viên kim cương nhiều mặt, tôi an nhiên sống theo cảm tính tư duy và ước muốn của mình, cứ phóng tác quyển sách này, nếu may mắn tình cờ được rơi vào tay và hợp với sở thích của những ai còn tu học thấp lè tè sát đất (lời của Tổ Sư Ấn Quang) như tôi, thì kể ra cũng tạm gọi là có chút phúc duyên gặp nhau khi trót sinh ra trên cõi đời ô trược này, và nếu vô tình lọt vào mắt của những bậc thức giả thì rất mong được chỉ dạy thêm để những bản dịch sau thêm phần tốt hảo.

Kính nguyện trọn đời phụng sự hâu ngôi Tam Bảo và xin hồi hướng chút công đức này trang nghiêm Phật tịnh độ, trên báo bốn ân trọng, dưới giúp khổ ba đường, và xin nguyện cho các bậc Ân Sư, Phụ Mẫu, thân bằng quyến thuộc, các vị liên hữu, oán gia trái chủ... từ vô lượng kiếp cũng như hiện đời của con đều được giải thoát sinh tử luân hồi, vãng sinh Tây phương Cực Lạc quốc.

Nam mô A Di Đà Phật.

TN Minh Tâm cẩn bút.

PHẦN MỘT

Sự tiếp cận của Đạo Phật

Nhà sử học và văn sĩ người Anh, H. G. Wells, có viết:
“Khi chúng ta nghiên cứu học hỏi từ những nguồn tài liệu Phật giáo Nguyên thủy, chúng ta trực nhận rằng những lời dạy cơ bản nòng cốt của đức Phật Thích Ca thật giản dị, súc tích, rõ ràng và kết hợp sát sao với tư tưởng thời đại. Nền giáo lý đó siêu việt lên trên tất cả những tranh luận để đạt tới thành một trong những hệ thống tư tưởng giáo lý minh triết nhất mà thế giới chưa từng biết đến.”

Ngày tôi (tác giả) tham dự buổi dạy Phật học đầu tiên, vừa vào đề tài học, vị giáo sư đã nói ngay: “Đức Phật đã dạy chúng đệ tử thế này, ‘Các người đừng chấp nhận lời dạy của Ta chỉ vì tôn kính Ta, mà hãy phân tích, suy lường với trí tuệ như người thợ kim hoàn phân loại chất vàng bằng cách mài giũa, cắt xén, sàng sảy và nấu chảy nó...’ Các bạn cũng thế, các bạn là những người thông minh. Các bạn nên lắng nghe và suy nghĩ những gì các bạn sẽ nghe

trong khóa học này. Đừng chấp nhận điều gì một cách mù quáng.”

Tôi thoải mái thư thái hẳn ra. Tôi nghĩ: “Ồ, khỏe quá, thật tốt. Không một ai có thể ép buộc tôi phải tin vào cái gì hay khai trừ tôi khỏi lớp học nếu tôi không tin. Tuyệt.”

Suốt khóa học, chúng tôi được giáo sư khuyến khích tranh luận góp ý về nhiều đề tài Phật học. Tôi rất hoan nghênh phương pháp giảng dạy này, bởi vì nó phù hợp với khuynh hướng thích phân tích và khám phá những vấn đề từ những góc độ khác nhau của tôi. Đó chính là phương pháp của đạo Phật. Trí thông minh của chúng ta được khuyến khích và tôn trọng. Không có bất cứ một giáo điều nào có thể o ép bắt buộc chúng ta phải tin theo một cách mù quáng cả. Tất nhiên bây giờ chúng ta có thể tự do chọn lựa bất cứ điều gì thích hợp với chúng ta trong nền giáo lý này... và để qua một bên những gì chưa phù hợp cho thời gian sau này mà không cần phải phân tích, dẫn đo hay suy tư chọn lựa gì cả.

Những lời dạy của Phật giống như một bữa ăn tối tự chọn thật thịnh soạn với rất nhiều món ăn. Chúng ta có thể thích món này và những người khác thì chọn món kia, v.v... Không có ai bắt buộc chúng ta phải ăn hết mọi thứ và chúng ta cũng không phải chọn cái món mà bạn chúng ta hay người khác chọn. Cũng như thế, cái đề tài này, pháp thiền này... trong lời dạy của đức Phật có thể phù hợp với căn cơ trình độ của chúng ta, trong khi phương pháp khác lại thích hợp với bạn chúng ta hơn. Chúng ta nên học và hành trì giáo lý phù hợp với trình độ, khả năng, căn cơ của chính mình ngay trong hiện tại này để phát huy phẩm hạnh bản chất đời sống chúng ta.

Bằng cách đó, chúng ta sẽ dần dần đạt tới sự hiểu biết và thấm thấu toàn vẹn những lời dạy của Ngài mà trước kia khi mới bắt đầu tu học, chúng ta cảm thấy không quan trọng và thật khó hiểu.

Phương pháp cởi mở này có thể thực hiện được vì đức Phật đã miêu tả, giải thích kiếp nhân sinh nhiều hệ lụy qua chính kinh nghiệm hành trì của Ngài và làm cách nào để phát triển hoàn thiện phương pháp đó cốt sao để rộng mở tâm hồn và khai sáng trí tuệ. Ngài không cấu tạo ra hiện trạng của con người; Ngài cũng không bày đặt, bịa ra con đường đi đến giác ngộ, giải thoát khổ đau. Ngài đã giảng giải kinh nghiệm hành trì để đạt tới giác ngộ, đã chứng minh biện luận thật thiện xảo về những hoạt động tư tưởng của con người và đã ứng phó hoán chuyển thể nào những vấn nạn đời thường của con người một cách thực tiễn và xác quyết. Sự thực chỉ có thế và đơn giản chỉ có thế!

Giải thích và miêu tả về những đau khổ, khó khăn của đời sống con người và nguyên nhân của những khổ đau đó, đức Phật giảng giải luôn phương pháp diệt trừ nguyên nhân của khổ. Ngài cũng dạy về tiềm năng lớn mạnh của con người và làm cách nào để phát huy sức mạnh của tiềm năng đó. Tất cả sẽ tùy thuộc vào chúng ta để xác minh lời dạy của Phật qua hệ thống giáo lý và kinh nghiệm của chính bản thân chúng ta. Bằng cách đó, niềm tin của chúng ta mới thành lập hoàn hảo và ổn định.

Đạo Phật không đặt trọng tâm nhiều về đức Phật, thần thánh hóa Ngài như là một con người siêu nhiên hay về những Thánh đệ tử của Ngài, Tăng đoàn hay giáo pháp và những thành quả. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, người đã sống cách đây hơn 2.600 năm tại Nepal, trước khi giác

ngộ viên mãn, đã từng có một thời Ngài cũng là một người bình thường như chúng ta, cũng bản khoản khắc khoải với những vấn nạn đời thường và nghi ngờ như chúng ta. Bằng cách thực hành miên mật phương pháp giải thoát giác ngộ tự thân, Ngài đã chiến thắng vọng tâm, đoạn tận nguyên nhân gây ra khổ đau và giác ngộ thành Phật, một đấng Tỉnh Thức hoàn toàn viên mãn.

Cũng thế, mọi người, mỗi người đều có khả năng đạt tới sự giác ngộ trọn vẹn, từ bi, trí tuệ và thiện xảo. Khoảng cách giữa Phật và chúng ta không phải là khác biệt, không với tới được, không thực thi được... bởi vì chúng ta có khả năng thành Phật cũng như Ngài. Một khi chúng ta thực hành đúng theo những gì Phật dạy bằng tất cả năng lực trí tuệ, ắt nhiên chúng ta sẽ giác ngộ, giải thoát khỏi khổ đau. Rất nhiều người đã đạt tới được thành tựu đó. Ngay thời Phật còn tại thế, cũng đã có rất nhiều các bậc Thánh đệ tử của Ngài đã chứng đạt cụ thể và lưu dấu lại trong thanh sử Phật giáo.

Đức Phật Thích Ca là đức Phật lịch sử trong thế giới loài người. Ngài được quy ngưỡng, tôn kính vì Ngài đã thanh tịnh hóa tận cùng dòng suối vọng tâm đục ngầu tham nhiễm và khai triển viên mãn phẩm hạnh tối thượng. Ngài đã làm và đã thành đạt những gì chúng ta khao khát làm, và giáo pháp của Ngài đã chỉ cho chúng ta con đường vượt lên trên những giới hạn định mức gây chướng ngại bước tiến tâm linh và phát huy toàn bộ khả năng giác ngộ của mình. Phật đã ban tặng cho chúng ta trí tuệ siêu việt của Ngài và tùy vào chúng ta có đón nhận hay không. Phật không đòi hỏi chúng ta phải tin tưởng hay ủng hộ, nhưng cũng không kết án, chỉ trích nếu chúng ta có quan điểm khác Ngài.



Đức Phật khuyên chúng ta phải thực tiễn, xác quyết, kiên định tiến tới mục tiêu đã vạch ra mà không bị phân tâm bởi những tranh luận vô ích. Ngài đã dùng một ví dụ rất chính xác là có một người bị tên độc bắn trọng thương. Đáng lý phải nhổ mũi tên đó ra ngay để độc không ngấm vào cơ thể khiến bị tử vong, người đàn ông đó khăng khăng đòi biết danh tính kẻ bắn mình, nghề nghiệp của hắn, tại sao hắn bắn mình, rồi mũi tên đó làm ở đâu, bằng vật liệu gì, v.v. và v.v... thì kẻ ngu xuẩn đó đã chết trước khi được giải đáp hết những câu hỏi ngớ ngẩn đó.

Cũng vậy, khi chúng ta bị mắc kẹt vào những vấn đề tâm sinh lý của mình, nếu chúng ta cứ đánh lạc đi bằng những thể hiện tranh luận thông minh vô ích của chúng ta về những đề tài không chính đáng, không thích hợp... thì chúng ta thực sự rất ngu xuẩn, vô minh, vì chính những tranh luận mất thì giờ đó đã khiến chúng ta không thể nào thấy được cái gì quan trọng để làm với cuộc đời mình.

Để vượt qua những định mức hạn hẹp và khai phóng nội tâm, có một tiến trình tu tập cơ bản từng bước từng bước mà chúng ta nên và cần học theo. Đầu tiên chúng ta nên học cách lắng nghe và đọc kỹ để tìm hiểu một đề tài. Tiếp theo chúng ta phải biết phản ánh, tư duy về đề tài đó. Chúng ta sẽ áp dụng một cách có hệ thống và khoa học để phân tích và chiêm nghiệm đề tài đó sao cho nó hiệu ứng với kinh nghiệm đời sống của chúng ta, và những người chung quanh chúng ta. Cuối cùng, chúng ta hợp nhất lại sự hiểu biết mới đó vào trong chúng ta và biến nó trở thành một phần trong con người chúng ta.

Tinh hoa giáo pháp đạo Phật thật giản dị, súc tích và có thể áp dụng ngay trong đời sống con người. Chúng ta nên giúp mọi người cùng hiểu biết thực hành giáo pháp đó càng nhiều càng tốt, và nếu không có ai nghe thì chúng ta cũng chẳng buồn phiền trách móc gì họ. Đó là Từ Bi và Trí Tuệ. Đó là tư duy, nhận thức chung, không có gì là huyền bí hay ẩn ý, cũng không phi lý hay có một giáo điều bắt buộc nào. Tất cả những lời dạy của Phật đều rất phù hợp với chúng ta để triển khai tâm từ, trí tuệ và hòa nhập hai đặc tính đó vào đời sống thường nhật của chúng ta khi tiếp nhân duyên vật. Sự nhận thức chung đó không phải để tranh luận bàn cãi thông thái suông mà nó phải ‘sống’ (phải thực thi, phải áp dụng).

Giáo lý đạo Phật được mệnh danh là ‘Trung Đạo’ bởi vì nền giáo pháp đó đã khai phóng con người khỏi hai trạng thái cực đoan: khổ hạnh quá mức và phóng túng quá mức. Mục đích của giáo pháp này giúp con người thư thái, an hưởng đời sống một cách minh triết, có ý nghĩa... nhưng không phải là ngủ cho đã mắt, ăn cho sướng miệng, hưởng thụ vật dục, thỏa mãn lòng tham. Chúng ta nên hiểu phải sống minh triết như thế nào để tự giải thoát khỏi những tư tưởng yếm thế, tiêu cực, bi quan... Chúng ta cần phải hiểu thế nào là sống tự tại, không bị ràng buộc, đắm nhiễm, tham chấp và gây khổ đau cho mình, cho người.

Khi tu học theo đạo Phật, chúng ta nhận định, học và tự thể nghiệm kết quả của hạnh phúc an lạc qua sự hành trì của bản thân. Chúng ta đã học, đã áp dụng nên chúng ta cũng đã tự chứng thể nào là Chân Hạnh Phúc, một hạnh phúc thực sự trọn vẹn ý nghĩa. Chúng ta cũng nhận thức triệt để những nỗ lực của chính mình đã làm gì để

đạt tới kết quả an lạc nội tâm đó. Hạnh phúc hay đau khổ không đến với chúng ta một cách may mắn hay tình cờ, ngẫu nhiên mà cũng không phải để xoa dịu một nhân vật siêu nhiên hay thần linh nào đó. Giống như tất cả vạn vật trong vũ trụ, hạnh phúc phát sinh từ nhiều nguyên nhân đặc biệt. Nếu chúng ta tạo nhân hạnh phúc, kết quả hạnh phúc chắc chắn sẽ đến; ngược lại nếu gây nhân đau khổ thì hậu quả sẽ là khổ đau. Đó là hệ thống tiến trình quy luật Nhân - Quả mà chúng ta sẽ bàn luận ở những chương sau.

Đặc tính của đạo Phật là sự giản dị, trong sáng, và tự nguyện. Người nào sở hữu được những tính cách này thì thật là phi thường. Với tính giản dị, chúng ta gạt bỏ được sự đạo đức giả, ích kỷ, và khai phát được tình thương vô điều kiện và lòng từ đó sẽ lớn dần mạnh trong ta. Với tâm hồn trong sáng, chúng ta đoạn được vô minh và thay thế nó bằng cái nhìn, cái biết chân chính, đúng đắn, thực tiễn¹. Với lòng tự nguyện tự phát, chúng ta không còn bị chi phối ảnh hưởng bởi những ý nghĩ, cảm quan tùy hứng bốc đồng mà thực hành rất tự nhiên mọi phương cách để mang đến an vui hữu ích cho mọi người, mọi loài trong bất cứ tình huống nào mà chúng ta có thể làm được.

Để phát triển tâm từ và trí tuệ, chúng ta càng lúc càng tự bằng lòng hơn với hiện trạng của mình, và càng nhận chân ra cái gì thực sự quan trọng nhất của mình, của người; cho nên thay vì day tay mắt miệng chống trả lại cuộc đời với thái độ bất mãn, bức xúc vì muốn đòi hỏi nhiều thêm, sở hữu nhiều thêm về ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thù (tiền tài, sắc đẹp, danh tiếng, ăn uống, ngủ nghỉ), chúng ta

¹ Chính kiến, Chính tư duy.

sẽ biết chuyển hóa thái độ, tâm tư của mình để biết sống tri túc, hỷ lạc ở bất cứ hoàn cảnh nào, trạng huống nào và với ai. Chúng ta sẽ hạnh phúc và làm cho đời thêm phần ý nghĩa hơn, tích cực hơn, vui vẻ hơn.

Có một số người cho rằng đạo Phật bi quan, tiêu cực và sống xa rời thế tục. Không phải thế đâu, các bạn, mà hoàn toàn ngược lại. Mặc dù chúng ta biết là cần phải tránh xa những nhân duyên khiến chúng ta vướng vào vòng đắm nhiễm uế trước của trần tục, chúng ta cũng không chán ngán, yếu đuối, bi lụy, mất định hướng, mà còn hơn thế nữa, qua sự tư duy nhận định chuẩn xác của trí tuệ, chúng ta càng thông thái, tỉnh thức hơn để giúp mình, giúp người thoát khỏi tà kiến và những nhân duyên xấu ác khiến con người bị mê đắm, chấp thủ và khổ đau. Chúng ta càng quan tâm tới mọi người hơn. Chúng ta càng thiết thực làm nhiều việc hữu ích, tốt đẹp hơn cho mọi người, mọi loài chung quanh chúng ta hơn.

Ba cái nổi.

Đức Phật đã dùng ví dụ ba cái nổi để giải thích làm sao diệt trừ được những chướng ngại khi tu học.

Cái nổi thứ nhất là cái nổi bị úp xuống đất. Chẳng có cái gì có thể chứa đựng được bên trong. Đó là ví dụ như chúng ta đang đọc kinh sách nhưng đồng thời lại coi tivi. Chúng ta bị phân tâm đến nỗi không có gì hoặc có rất ít những gì chúng ta đọc được lưu giữ lại trong tâm trí.

Cái nổi thứ hai là cái nổi bị lủng lỗ ở đáy. Có thể có cái gì bên trong nhưng nó không cất chứa được vì nó đã bị lủng lỗ. Chúng ta có thể đọc kinh sách đó, nhưng khi có ai hỏi là cái chương sách đó, chương kinh đó nói cái gì... chúng ta chẳng thể nhớ nổi.

Cái nổi thứ ba thì dơ bẩn. Ngay cả khi chúng ta rót sữa sạch tươi vào trong nổi, sữa còn đó nhưng đã bị dơ bẩn, không uống được. Ví dụ này cũng giống như chúng ta có thể giữ được những gì chúng ta đọc, nhưng chúng ta chẳng thể hiểu chuẩn xác đích thực được ý nghĩa vì chúng đã bị nhiễm bẩn bởi những tư tưởng, định kiến sai lệch của chúng ta.

Thật khó gạt bỏ được qua một bên những định kiến bởi vì có đôi khi chúng ta cũng không nhận rõ được tư tưởng của mình. Một giả thiết nên làm là chúng ta hãy cố gắng suy nghĩ và hiểu từng đề mục theo nội dung của nó, và không lập luận lại theo cái hệ thống tư duy nào mà chúng ta đã học. Bằng cách đó, chúng ta sẽ quán sát tiêu đề đó vô tư hơn với một tâm trí trong sáng tươi mát. Một khi chúng ta đã học hiểu giáo pháp đúng đắn, chuẩn mực, rành mạch theo đúng tinh thần nội dung, ý nghĩa của chân lý, chúng ta sẽ thấy rõ làm sao giáo lý đạo Phật lại khế hợp với tâm lý học, khoa học hay bất cứ một hệ thống triết học, tôn giáo, đạo giáo nào.

Quyển sách này không viết bởi một học giả nào, mà chỉ được viết bởi một người muốn chia sẻ suy tư, cảm nhận, kinh nghiệm của mình đến người khác. Chúng ta không những chỉ khai triển những gì Phật dạy mà còn áp dụng thực hành ngay trong đời sống của mình. Chúng ta cũng không cần phải xưng danh là ‘đệ tử Phật’ trên con đường tìm chân lý và hạnh phúc, bởi vì sống hạnh phúc an lạc là quan điểm, mục tiêu chung của chúng sinh. Mọi người, mọi loài đều mong cầu được sống an bình, vui vẻ và đầy đủ.

Đó chính là phương pháp của đạo Phật.

PHẦN HAI

Thực hành hiệu quả với những cảm xúc

1. Hạnh phúc ở đâu: Hãy nhìn thật rõ kinh nghiệm sống của chúng ta

Đạo Phật giải bày những đau khổ của con người, nguyên nhân của khổ, phương pháp diệt khổ và trạng thái an lạc sung mãn sau khi đã đoạn trừ được đau khổ. Nền giáo lý siêu việt đó đã giúp người ta học hiểu và hành trì thật hiệu quả phương pháp đoạn tận khổ đau trên nền tảng từ bi và trí tuệ. Phương pháp đó rất thiện xảo, kỹ thuật và hệ thống đến mức có thể chữa lành tất cả những căn bệnh thời đại, những vấn nạn khó khăn của đời sống và những rối loạn tâm lý của con người.

Theo giáo lý nhà Phật, chỉ trong thời gian một ngày thôi, tâm niệm con người trải qua nhiều loại cảm xúc khác nhau: lúc thì yêu thương từ hòa, lúc thì ghen ghét đố kỵ, lúc thì ích kỷ sân hận, lúc thì bình đẳng vị tha, lúc thì vô minh tăm tối, lúc thì trí tuệ sáng suốt... thay

đổi thẳng trăm bất định.² Tuy nhiên những loại cảm xúc nào thật trinh nguyên thanh khiết, chan hòa tình thương nhân ái thì giá trị và đáng được gìn giữ tôn trọng; còn loại tâm lý nào như ganh tị, tham nhiễm, sân hận, oán thù, ràng buộc, hẹp hòi, tư lợi, kiêu căng, ngạo mạn... làm ô uế bản tâm và gây cho người bất an khó chịu thì phải loại bỏ diệt trừ tận gốc.

Trong những chương của Phần Hai này, chúng ta sẽ quán sát những loại cảm xúc thiện, bất thiện và khai triển những phương pháp giải độc để an dịu và chuyển hóa chúng. Tất cả những trạng thái, hành động bất định của chúng ta đều bắt nguồn từ tư tưởng sai lệch là hạnh phúc và đau khổ đều đến từ bên ngoài. Người ta thường cho rằng người khác, chuyện kia, lý do đó, nguyên nhân này, v.v. và v.v... là những yếu tố khiến cho họ đau khổ hay vui vẻ. Do đó họ luôn dựa trên những yếu tố bên ngoài mà con người tiếp cận qua năm giác quan – thấy, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm – mà đánh giá sự việc. Họ cho rằng hạnh phúc đang nằm ‘ở đâu đó bên ngoài’, nơi con người đó, nơi vật đó, nơi chỗ đó... và họ rong ruổi chạy theo tìm cầu chiếm giữ người hay vật mà họ ngộ nhận là sẽ mang đến thỏa mãn và hạnh phúc sung sướng cho mình. Cũng trên sự suy nghĩ đó, họ tránh né tất cả những ai, những cái gì sẽ khiến họ bất an vì họ nghĩ rằng sự khổ đau này của họ là do người khác đem tới.

Cái quan niệm là hạnh phúc hay đau khổ đến từ bên ngoài đó đã khiến cho con người lâm vào tình trạng khó xử, bởi vì chúng ta sẽ không bao giờ điều phục được người hay hoàn cảnh chung quanh chúng ta. Chúng ta

² Mười cảnh giới: Địa ngục, Ngạ quỷ, Bàng sinh, A Tu La, Nhân, Thiên, Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, Phật.

cố gắng chiếm giữ những gì chúng ta muốn; chúng ta sùng sục chạy đi tìm kiếm hoài những gì chúng ta cho là sẽ mang đến hạnh phúc cho mình. Nhưng hãy thử hỏi một người rất giàu có, vật chất sung mãn là họ có thực sự hoàn toàn thỏa mãn không? Họ có thực sự hoàn toàn bằng lòng với những gì họ đang sở hữu đây không? Có thực sự hài hòa vui vẻ với những người thân, chồng vợ, con cái hay bạn bè, đồng nghiệp của họ không?

Cũng thế, mỗi khi bị bức xúc hay gặp rắc rối gì, chúng ta đều đổ lỗi cho người và hoàn cảnh bên ngoài. Khi chúng ta còn nhỏ, còn trẻ, mỗi lần chúng ta bị cha mẹ mắng, chúng ta khóc lóc, giận hờn hay nổi loạn chống lại mẹ cha. Khi trưởng thành ra đời, chúng ta tiếp xúc với mọi người qua công việc, xã hội thì chúng ta lại bắt bẻ, khó dễ hay trút những bức dọc khó chịu, không hài lòng có khi vô lý lên nhân viên dưới quyền, người thân hay thậm chí cả đến người trên chúng ta như cha mẹ, thầy cô, ông chủ, v.v... Chúng ta mong muốn người khác phải chú ý đến mình, phải cư xử đẹp với mình, phải đặc biệt với mình. Nhưng chúng ta không nghĩ là những người xung quanh chúng ta không phải là những hình nộm; họ đâu có muốn hay cũng đâu có cần phải theo ý muốn sở thích của mình cho nên chúng ta cáu kỉnh, bực bội, bức xúc vì cái ý muốn thay đổi người khác theo quan niệm của mình mà không được.

Cuộc đời chúng ta sẽ luôn buồn phiền bất an hoài nếu chúng ta sống theo cái tư tưởng hẹp hòi vô lý muốn áp bức ràng buộc người khác đó, và thật buồn cười bất hạnh thay, cái thế giới loài người này không bao giờ chịu hợp tác với chúng ta đâu! Những kế hoạch và mơ ước của chúng ta chỉ thực hiện được phần nào mà thôi. Mặc dù

có thể chúng ta đã thành công (tạm thời) chinh phục hay chế ngự điều khiển được ai đó, chúng ta cũng không thể biết hết được những tư tưởng, cảm xúc của người khác hoặc có ra lệnh bắt buộc thì cũng chẳng bao giờ biết được toàn bộ sự thực tâm tư của họ cả.

Khi chúng ta sở hữu được những gì mình muốn thì chúng ta hào hứng, phấn khích, khoái trá, tự đắc. Khi chúng ta thất bại thì đau khổ, tuyệt vọng, trầm uất tràn ngập tâm hồn. Như những con yo-yo tung lên tung xuống, tâm hồn chúng ta cũng thăng trầm bất định tùy theo người nào, sự việc nào mà chúng ta cho là quan trọng với mình.

Hôm nay chúng ta chỉ cần lặng lẽ quán chiếu nội tâm, nhìn thẳng vào cái mớ tâm tưởng rối rùi: buồn vui, thương ghét, ưa thích, chán ngán... đó để nhận thức rõ con người mình, tư tưởng mình, hành xử của mình qua thân, khẩu, ý để rồi phải chuyển hóa toàn diện.

Qua sự quán chiếu nội tâm đó, chúng ta sẽ thấy rõ rằng hạnh phúc hay đau khổ không hiện hữu thực thể trong những sự kiện bên ngoài. Nếu những cái gì bên ngoài làm chủ thì chúng ta đã bị ảnh hưởng và bị điều hành theo các nhân tố tác động bên ngoài đó từ lâu rồi. Không, không phải vậy. Ví dụ như: người này thích nhạc trẻ, người kia thích nhạc xưa. Khi còn trẻ, chúng ta thích đọc sách hay xem phim hài hước; giờ lớn tuổi rồi, chúng ta lại thấy mấy loại giải trí đó nhàm chán quá. Chính những thay đổi đó cho chúng ta kinh nghiệm rằng những yếu tố bên ngoài không thể điều khiển mà trái lại tùy thuộc vào cảm quan của chính mình.

Qua nhận định trên, chúng ta biết có sự liên hệ giữa con

người và sự vật, thì chúng ta cũng có thể thay đổi những sai lầm tư tưởng, hành động của mình và mọi người thật khéo léo và thông minh. Như thế chúng ta sẽ tương quan với vạn hữu thực tiễn hơn, hợp lý hơn, hài hòa tốt đẹp hơn. Loại trừ những vọng tình uế nhiễm (như oán hận, ràng buộc, tham đắm, ganh tị, thiển cận, hẹp hòi, vị kỷ...), chúng ta sẽ thân cận tiếp đãi người bằng lòng hơn, bình đẳng hơn, đúng đắn hơn, chuẩn mực hơn và nhất là chân chính hơn đúng theo giáo pháp nhà Phật nếu chúng ta là Phật tử.

2. Khai phóng nỗi đau của lòng chiếm hữu: Sống một đời sống nội tại thăng bằng

Bạn có biết người nào hài lòng với những gì người đó đang có hay không? Phần đông chẳng có một ai thỏa mãn hài lòng cả. Họ muốn có nhiều tiền hơn, đi du lịch nhiều hơn, mua sắm đồ đạc y phục nhiều hơn, xe mới, nhà mới... cho chính bản thân họ, cho gia đình thân quyến của họ. Có người thì bức xúc đau khổ vì không thể có được cái gì họ thích, và ngay cả khi đã có món đồ ưa thích ấy, họ lại bất an lo lắng vì những cái hóa đơn trả tiền vào cuối tháng. Có người thì lại khổ sở ràng buộc vào những đồ vật sở hữu đến nỗi có khi thất điên bát đảo vì một món đồ quý giá nào đó bị mất hay một món bảo vật gia truyền bị hư, bị vỡ.

Suốt cả ngày chúng ta luôn hướng ngoại lo lắng tìm cầu. Từ sáng đến tối chúng ta luôn khao khát được thấy những đồ vật đẹp, nghe những tiếng êm tai, ngửi những mùi thơm, nếm món ngon vật lạ, và xúc chạm những gì trơn mịn, mát tay. Nếu được như vậy, chúng ta rất vui sướng

thỏa thích; ngược lại thì chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu, bức bối, cáu kỉnh khi phải thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm với những gì xấu xí, chướng tai, gai mắt, hôi hám, dơ bẩn và thô nhám. Hằng ngày, trạng thái tâm của chúng ta thăng trầm bất định, tùy thuộc theo những cảm quan thích hay không thích khi tiếp cận ngoại vật của chính mình.

Mặc dù sự vui thích của chúng ta sinh khởi theo cảnh vật và giác quan, sự vui thích đó lại rất giới hạn. Nếu chúng ta quán sát thật sâu xa đời sống của mình, chúng ta sẽ thấy rằng cái gì thỏa mãn chúng ta vào lúc này thì chính nó cũng sẽ đem lại khổ đau cho chúng ta vào phút giây khác. Ví dụ như: khi bắt đầu ăn món mình khoái khẩu thì chúng ta rất hả hê thỏa mãn, nhưng nếu ăn nhiều quá thì món ngon đó lại làm cho mình sinh bụng, anh ách đau, khó chịu. Tiền bạc cũng vậy, nó giúp chúng ta có cơ hội thỏa mãn lòng tham sở hữu rất nhiều thứ, nhưng chính nó lại là nguyên nhân khiến chúng ta lo sợ buồn phiền, có khi còn gây ra nguy hiểm mất mạng. Những đồ vật hay con người mà chúng ta bám víu chiếm giữ đó không bao giờ và có thể mang lại an vui lâu dài cho chúng ta cả.

Theo giáo lý nhà Phật, tất cả chúng sinh đều được phải sống an lạc và hạnh phúc. Tuy nhiên, chúng ta cần hiểu triết để hạnh phúc là gì, thế nào là hạnh phúc thực sự và cái gì là cội nguồn của hạnh phúc. Có nhiều cấp độ hạnh phúc và thỏa mãn cảm quan là một trong những cấp độ ấy. Giáo lý nhà Phật dạy không phải chỉ sở hữu những gì chúng ta thích hay gần gũi thân cận những người chúng ta yêu mến mới gọi là hạnh phúc, mà đạo Phật còn hướng dẫn chúng ta vươn tới một hạnh phúc thanh khiết, tuyệt đối và cao thượng xuất phát từ sự chuyển hóa toàn diện tâm thức của chúng ta.



Đức Phật đã quán chiếu và giác ngộ rằng con người không thể hạnh phúc an lạc khi họ bám víu ràng buộc vào những ngoại vật. Vấn đề không phải là do ngoại vật mà chính là do cách con người tự ràng buộc mình vào những ngoại vật đó. Lòng chiếm hữu phát sinh thế nào? Đó có phải là phương cách hữu hiệu và cần thiết khi tiếp xúc với người khác và đồ vật xung quanh hay không?

Ràng buộc là thái độ đánh giá quá cao phẩm chất của một người hay một vật và nảy sinh lòng chiếm hữu vào đó. Nói cách khác, chúng ta phóng đại lên người nào đó, vật nào đó những tố chất mà thực tế người đó, vật đó không có hoặc cường điệu lên những gì mà người đó, vật đó có. Ràng buộc chính là một quan điểm không thực tế và chính quan điểm sai lệch đó khiến chúng ta mơ hồ và ngộ nhận. Ví dụ như thực phẩm chẳng hạn, bởi vì hầu hết người nào cũng đắm chấp thích ăn. Khi chúng ta ngồi hay thấy một món gì ngon, chúng ta muốn ăn nó liền. Chúng ta cho rằng sự sung sướng hiện hữu trong món ngon đó, và sẽ hạnh phúc nếu được ăn món ngon đó. Chúng ta nghĩ rằng cái mỹ vị tuyệt cú mèo đó của thức ăn có mặt độc lập bên ngoài chúng ta, và chúng ta cho đó là bản chất của thực phẩm.

Sự suy đoán như thế có chính xác không? Nếu bản chất của thực phẩm tuyệt mỹ như vậy thì mọi người đều phải thích như nhau, và nếu bản chất nó đúng là vậy thì nó sẽ luôn luôn như vậy, không thay đổi. Nhưng nếu cái món ngon đó dư thừa và để qua đêm thì sao? Nó sẽ bị thiu thối, đổi màu, khó ngửi và không ăn được. Nếu quả thực món ăn đó đem lại hạnh phúc cho chúng ta thì càng ăn, chúng ta càng được hạnh phúc chứ sao lại trái nghịch, mâu thuẫn khi thì ngon, khi thì lại ghê sợ?

Mặc dù có thể nói những lập luận trên chỉ là quan niệm thể chứng cá nhân thôi, nhưng cũng khá quan trọng nếu chúng ta chịu khó tìm hiểu sâu thêm, kỹ càng hơn, chi tiết hơn về chính nội tâm của chúng ta qua những tiếp cận tương quan với ngoại vật chung quanh, và trên nền tảng Chính tư duy đó, chúng ta sẽ sống tốt đẹp hơn, thực tế hơn, sáng suốt hơn, khác với những gì chúng ta chỉ suy diễn mơ hồ giả định theo cảm tính giác quan trước kia. Và một khi chúng ta đã nhận định rõ ràng minh bạch mọi vấn đề rồi, chúng ta sẽ không bị ràng buộc đắm nhiễm vào ngoại vật nữa.

Sự minh triết nói trên không có nghĩa là chúng ta không ăn uống gì cả, không biết thưởng thức gì nữa hết. Chúng ta vẫn ăn, vẫn uống để sống chứ, nhưng từ bây giờ chúng ta đã có một cái nhìn thực tiễn và thẳng băng về thức ăn chẳng hạn (chỉ đơn cử thức ăn, chứ còn nhiều thứ khác cần phải sáng suốt nhận thức).³ Nếu chúng ta xem thức ăn chỉ là một phương thuốc để chữa bệnh đói gầy và nuôi dưỡng cơ thể thì chúng ta sẽ bình thản hơn, bằng lòng với những gì chúng ta đang ăn (hay đang có). Chính thái độ an nhiên biết đủ, ít tham muốn đó là một ân sủng, bởi vì chúng ta sẽ không còn bị thức ăn (hay người khác, ngoại vật) chi phối, ảnh hưởng hay chỉ huy chế ngự chúng ta nữa.

Đức Phật đã dạy trong kinh Pháp Cú:

Nguồn gốc của tham dục

Là do vọng tưởng sinh

Nếu tâm chẳng nghĩ tưởng

³ Lời người dịch.

Ái dục sẽ không sinh.

Là người tu Chính đạo

Đừng cùng với ái dục

Phải đoạn gốc ái dục

Gốc rễ chẳng chỗ sinh

Chớ như cắt cỏ lau

Khiến (vọng) tâm sinh trở lại.

Những loại tà kiến, tà tư duy làm sinh trưởng lòng ái hữu lớn mạnh trong chúng ta. Những tà tư duy đó là:

1. Mối tương quan giữa con người và đồ vật không thay đổi.
2. Ngoại vật đem lại hạnh phúc lâu bền cho chúng ta.
3. Sự tinh khiết của ngoại vật.
4. Bản chất của ngoại vật là thường hằng, lâu dài, thực có.

Đó chính là những suy nghĩ nhận định sai lầm về tính chất vô thường của vạn hữu khiến chúng ta trôi lăn mãi trong vòng sinh tử luân hồi khổ đau bất tận.

Sự thay đổi: Quy luật không thể tránh khỏi của tuổi già.

Mặc dù chúng ta vốn biết thật thông thái là chúng ta sẽ không bao giờ trẻ mãi, nhưng mĩa mai thay, tận sâu trong tâm khảm, chúng ta không muốn nghĩ hay không dám nghĩ là mình sẽ già. Chúng ta vẫn mong muốn được trẻ đẹp mãi, vì thế khi chúng ta nhìn lại những tấm hình mà mình đã chụp vài tháng trước, vài năm trước, chúng ta há hốc miệng sửng sốt thấy sao mình thay đổi nhanh thế: kìa tóc đã điểm bạc nhiều hơn, rụng nhiều hơn, nào da dẻ bệch bạc đượm nét nhăn nhiều hơn, kém tươi sáng

hơn, bụng xệ, cầm nặng, khoe mắt thì hằn dấu chân chim thấy rõ... và dù có sử dụng nhiều loại kem chống nhăn, nhuộm tóc hay đi thẩm mỹ viện căng da sửa mũi, uống đủ loại thuốc bổ da bổ xương, v.v. và v.v... thì cơ thể của chúng ta vẫn yếu ớt đi, kém hấp dẫn đi, nhưng chúng ta nào có chấp nhận sự thật phũ phàng đó chứ??? Chúng ta cứ gồng mình chống trả cái quy luật kinh khiếp của tuổi xế chiều, chúng ta tăng tốc cố hết sức gấp mấy lần bình thường: nào tập thể dục, nào chạy bộ, nào đạp xe, nào bơi lội, nào đánh banh, nào đá bóng đá cầu... thì cái năng lượng trẻ trung khỏe mạnh ngày nào ngày nao đó cứ thần nhiên tàn nhẫn dần dần suy tàn cạn kiệt đi. Chúng ta cảm nhận rõ ràng tình trạng xuống dốc của cơ thể mình; chúng ta nhìn thấy rõ ràng sự khắc nghiệt của dấu ấn thời gian hằn trên nét tàn phai của sắc diện – và chính sự phai tàn đó gây cho chúng ta biết bao khổ đau và sợ hãi.

Rất nhiều người (nhất là phái nữ) đã đang vô cùng bất an và lo lắng khổ sở vì cái dấu hiệu không thể tránh khỏi tuổi già. Văn hóa phương Tây, với sự tập trung toàn diện trên tuổi trẻ, năng lực sung mãn và vẻ đẹp thể chất, đã tạo nên sự bất mãn, lòng bất an cho chính dân tộc xứ sở họ khi người ta đối diện với cái già, cái yếu.

Nếu người Âu Mỹ nhận thức rõ ràng thực tế và chấp nhận bản chất thay đổi không tránh né được của hình vóc bên ngoài thì cái sợ, cái buồn, cái lo tuổi già sẽ bớt dần đi sức công phá của nó trên tâm lý họ, và chắc chắn một ngày nó sẽ bị triệt tiêu, không thể đe dọa nữa. Mỗi một phút giây qua đi là mỗi một tế bào trong ta già yếu, suy tàn, cạn kiệt và cũng chẳng có một cái gì có thể ngăn ngừa chống lại được cái già. Chúng ta cần phải quán chiếu vấn đề thực tại đó và không những là phải hiểu



thấu một cách minh triết mà còn cần phải chấp nhận sự thật đó tận cùng tâm hồn mình. Một khi chúng ta đã thấm thấu sự kiện thực tế đó rồi, chúng ta sẽ không còn ngạc nhiên hay đau khổ nữa khi cái già đến với mình thực sự. Quy luật mà!

Có phải thể chất mang hạnh phúc lâu dài lại cho con người?

Điều thứ hai là chúng ta tưởng là thể chất đem lại hạnh phúc lâu dài cho chúng ta. Chúng ta quan tâm quá mức về sức khỏe. Có nhiều người cũng dưỡng nuôi chiều thân thể quá độ đến nỗi mới húng hắng ho vài tiếng là phải đi khám bác sĩ ngay, mới sổ mũi ê ẩm người một chút là gấp gáp chích ngừa, châm cứu, xoa bóp hay tìm thuốc tìm dầu... Chính cái sự chăm sóc thân thể quá độ đó khiến mọi người có thể khó chịu và nó cũng gây ra áp lực, trầm cảm, hoang tưởng cho chúng ta một khi chúng ta bị bệnh lâu khỏi. Mặc dù không một ai muốn bị bệnh cả, nhưng cơ thể con người là nguyên nhân của bệnh tật. Ai dám bảo đảm là mình sẽ không bao giờ bệnh? Nếu tâm lý chúng ta chấp nhận sự thật đương nhiên là ‘có thân là có bệnh’, chấp nhận sự yếu ớt mong manh của cái thân xác vật lý này, thì một khi căn bệnh dù nhẹ, dù nan y thực sự đến thì chúng ta cũng sẽ bình tĩnh đón nhận nó, bình tĩnh ứng phó nó, và rồi ngay cả lúc nằm trên giường bệnh, chúng ta vẫn có thể mỉm cười thư thái. Cái thái độ an nhiên thư thái đó chắc chắn tất nhiên sẽ giúp chúng ta bình phục khỏi bệnh sớm hơn, tốt hơn, kết quả hơn khi trị liệu.

Thể chất này có thực là thanh khiết không?

Một điều lầm lẫn nữa là người ta thường cho rằng thân

xác và đáng vẻ bên ngoài của mình là trong sạch và hấp dẫn, cho nên họ luôn trau chuốt trang điểm cho cái thân xác này. Có nhiều người tự kỷ rằng họ chỉ cảm thấy có giá trị, tươi đẹp, hấp dẫn khi đáng vẻ bên ngoài của họ thật chỉnh tề, hoàn hảo chẵn chu trong bộ cánh sang trọng đắt tiền hay dưới cái lớp dày son phấn mỹ phẩm hoặc sau khi giải phẫu thẩm mỹ, hoặc với một thân hình lực lưỡng săn chắc, một thân hình có những đường cong tuyệt mỹ... do đó họ trau chuốt chững diện cầu kỳ và cảm thấy tự tin hơn dưới cái vỏ bọc bề ngoài đó.

Nhưng hãy thử một lần chúng ta tự hỏi: ‘Mục đích đời sống con người là gì? Có phải là để làm đẹp bên ngoài hay là để phát huy trí tuệ và rộng mở tâm hồn? Trung thực mà nói, trên cuộc đời này, mọi người có thể đã nghe, đã biết, đã thấy, đã gặp rất nhiều người không đẹp, không hấp dẫn gì cả... nhưng họ lại sở hữu được những tố chất hoàn hảo như duyên dáng, vui vẻ, thân thiện, hài hòa và nhất là lòng chân thành khiến người khác đến với họ dễ dàng cởi mở và lâu dài hơn. Chính những phẩm hạnh nội tại đó quan trọng hơn và tồn tại lâu bền hơn cái đẹp hào nhoáng bên ngoài, tuy nhiên những phẩm hạnh cao đẹp đó không đến một cách tình cờ, mà đã qua sự mài, sửa đổi và trui luyện bền bỉ để chuyển hóa nội tâm.

Lẽ dĩ nhiên khi nhận thức rõ cái Đẹp nội tại, chúng ta cũng không phải ruồng bỏ hắt hủi cái thân xác bên ngoài, chúng ta vẫn ăn uống, vẫn giữ cho nó đừng héo gầy, đừng bệnh... nhưng điều quan trọng (tôi) muốn nhấn mạnh ở đây là lòng tham đắm chấp thủ của chúng ta. Chúng ta vẫn sinh hoạt bình thường; chúng ta vẫn uống thuốc chữa trị khi bị bệnh nhưng với một tư tưởng thăng bằng hơn, tự tại hơn, buông xả hơn, an lạc hơn. Thử hỏi những



nhân vật nổi tiếng (nhất là những nữ minh tinh màn bạc) xem họ có thực hạnh phúc an lạc không nếu sáng sớm thức dậy, họ thấy một nếp nhăn ở đuôi mắt, một sợi tóc bạc mới nhú ra...?

Nhận thức được vẻ đẹp nội tâm quan trọng hơn sắc diện bên ngoài, chúng ta sẽ thể nghiệm hạnh phúc chân thật chan chứa trong lòng, muốn kết giao với những người bạn chân tình và nhờ thế, những phẩm hạnh cao đẹp của chúng ta sẽ được tăng trưởng hoàn thiện hơn.

Điều cuối cùng là chúng ta phải hiểu rõ ràng rằng cái thân xác này không có cái gì gọi là một thực thể trường tồn. Trong cái cơ thể mà chúng ta đắm chấp ôm giữ nâng niu này, chúng ta không tìm thấy một cái nào cố định lâu bền cả. Theo sự nghiên cứu phân tích của các nhà bác học, cái thân xác này chỉ là một tổng hợp của vô lượng hạt nhân nguyên tử. Các khoa học gia đã phân tích trong cơ thể con người còn có nhiều khoảng trống hơn những vùng có hạt nhân nguyên tử, và những hạt nhân này luôn luôn trong tư thế chuyển động, không đứng im; cho nên nếu chúng ta tìm kiếm một cái tổng thể nào mệnh danh là ‘cái thân của tôi’ thì thực là hoàn toàn mất công. Không bao giờ có một cái hiện tượng tĩnh cố định nào được gán cho cái tên là ‘thân xác’ cả, vì cái được mệnh danh là ‘thân xác của tôi’ đó chỉ là một sự tổng hợp của các hạt nhân nguyên tử trong một hình thể đặc biệt nào đó nên nó cũng chẳng có cái gì gọi là đẹp hay xấu cả.

Bốn quan niệm sai lầm trên đã thổi phồng lên đặc tính của thể chất con người. Chính điều đó đã khiến chúng ta chấp chặt ý nghĩ là sẽ được trẻ mãi không già, được khỏe mãi không bệnh và được đẹp mãi không xấu; và cũng

chính sự chấp thủ đó đã khiến cho chúng ta bất mãn và lo lắng.

Vậy thì có cách suy nghĩ nào khác không khi nói đến thể chất? Có chứ. Chúng ta nên nghĩ thế này: “Tôi có thể làm cho đời tôi thêm phần ý nghĩa bằng cách cải thiện, thăng hoa tính cách của tôi, giúp mọi người xung quanh tôi và cống hiến tài trí, sức lực của tôi cho xã hội. Thân xác này của tôi chỉ là một cỗ xe, một phương tiện giúp tôi thực hiện được những suy nghĩ đó; vì thế tôi phải giữ gìn cái cỗ xe thân xác này được khỏe mạnh, tươi tốt... không phải vì mục đích tư lợi ích kỷ cá nhân mà vì lợi ích hạnh phúc cho mọi người, mọi loài.”

Quan niệm ‘sống cho hạnh phúc tha nhân’ đó thoát nói ra nghe có vẻ mới lạ, nhưng dần dần chúng ta sẽ quen, sẽ thân thiện hơn và nó sẽ trở nên tự nhiên như là một phần thể trong chúng ta, như hơi thở, như máu xương... từ đó chúng ta sẽ bớt dần được sự đắm chấp vào thể chất bên ngoài, chúng ta sẽ trầm tĩnh hơn khi quán chiếu định luật vô thường đang diễn biến trên cơ thể mình và vạn hữu, chúng ta sẽ hạnh phúc vui vẻ hơn khi đối diện thực trạng cuộc đời.

Con đường đi đến an lạc.

Sự ràng buộc đắm nhiễm chỉ mang đến bất mãn, không hài lòng, bởi vì càng sở hữu nhiều thì lòng tham càng tăng, càng muốn có nhiều hơn, muốn chiếm hữu nhiều hơn, không dừng lại. Cái xã hội vật chất này khiến con người cứ mãi tăng trưởng lòng tham và bất mãn. Khi thì chúng ta nghe nói cái một thời trang quần áo, giày dép, đồ vật nào đó mới mua tháng trước nay đã thay đổi màu sắc, không hợp ‘gu’, lúc thì những thiết bị vật dụng như



máy vi tính, điện thoại, xe hơi... dù còn quá tốt vì mới mua năm ngoái, nay cũng phải thay cái mới cho hợp thời. Mặc dù chúng ta có rất nhiều tiền để mua tất cả những gì chúng ta thích thì chúng ta cũng chẳng thể nào sống vui được vì từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày cuộc sống thay đổi liên miên bất tận. Chúng ta sẽ không bao giờ được an lạc một phút giây nào khi mãi đắm chìm trong dục lạc phù du.

Trái lại, nếu chúng ta nghĩ: “Những gì tôi đang có đây đã đủ rồi” thì tâm trí chúng ta sẽ được thư thái hơn. Không phải là chúng ta sẽ không bao giờ mua đồ mới hay cái xã hội này thôi không phát triển nữa. Không phải vậy. Nếu chúng ta cần mua món đồ gì đó và có đủ điều kiện để mua và mua để làm gì, có thực sự cần thiết không... thì chúng ta cứ mua, không có gì sai cả. Nhưng dù mua hay không mua, tâm trí chúng ta vẫn luôn thư thái, an nhiên, không bức bối, không vương mắc thì quả thật đời sống chúng ta sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều so với trước kia.

Đức Phật đã dạy:

“Nếu ai muốn hỷ lạc,

Hãy từ bỏ chấp thủ.

Đoạn tận được chấp thủ,

Hỷ lạc sẽ sinh khởi.

Càng bám víu chấp thủ,

Hỷ lạc không thể có,

Đoạn tận được chấp thủ,

Trí tuệ sẽ phát sinh.”

Càng khao khát tầm cầu thì chúng ta càng khổ đau

mặc dù chúng ta đang sở hữu trong tay những gì chúng ta muốn, vì sao? Vì lòng tham cố hữu của con người không bao giờ dừng lại; có một thì muốn có hai, có trăm thì muốn có ngàn, cứ thế mà tăng trưởng. Nếu chúng ta biết đủ và vui với những gì hiện có thì chúng ta vẫn làm việc, vẫn phát triển đời sống theo dòng tiến hóa của xã hội, nhưng tâm trí của chúng ta đã thăng bằng, đã khoáng đạt tự tại hơn. Khai phóng tâm thức khỏi lòng tham, chúng ta có thể đem lại hạnh phúc và lợi ích cho mọi người một cách khoa học, kỹ thuật và kinh tế hơn.

Đầu tiên thật khó để chúng ta suy nghĩ và thực thi ý nguyện ‘sống cho tha nhân’, bởi vì chúng ta đã quá quen với tập khí chấp thủ, tham lam. Cái thói xấu đó mãnh liệt đến nỗi nó khiến chúng ta bất an khi sợ phải mất đi món đồ nào hay người nào mà chúng ta trân quý yêu thích. Sự bất an của tâm niệm chấp thủ đó đã làm đen tối đi những tư tưởng thiện trong chúng ta và chướng ngại cho sự an hưởng những mối tương quan tốt đẹp xã giao và đời sống vật chất. Nhưng một khi chúng ta nhận thức được rõ ràng sự nguy hiểm tai hại của lòng khát ái ràng buộc, chúng ta cần nên diệt trừ tư niệm xấu ác đó để không còn bị quay quắt đau khổ nếu chẳng may chúng ta không có được món đồ ưa thích hay gần gũi được người nào mình yêu quý. Có thì cũng tốt, mà không có thì cũng chẳng sao... chúng ta vẫn bình thường, vui vẻ, buông xả, an nhiên.

Đối với một số người, cái danh từ ‘buông xả’ lại hàm ý phủ định khác như: ẩn dật, trốn tránh, không trách nhiệm, thờ ơ, lù đù, dờ dẫm... Tất cả những định nghĩa đó đều sai lệch hoàn toàn với danh từ buông xả. Nói một cách chính xác, buông xả theo định nghĩa nhà Phật là



trạng thái thăng bằng của một tâm thức khai phóng hoàn toàn khỏi sự bám víu, ái nhiễm, ràng buộc của dục lậu và tâm trí chỉ trọn vẹn hướng về những mục tiêu thanh khiết, cao thượng, lành mạnh và tốt hảo.

Buông xả không có nghĩa là chúng ta buông bỏ hết mọi sở hữu hay mọi trách nhiệm cho người khác và sống thu mình trong một hang động xa xôi hẻo lánh nào đó. Sở hữu vật chất không phải là một điều nguy hại. Còn sống ở đời thì chúng ta cũng cần phải có một ít đồ vật sử dụng tối thiểu nào đó. Cái vấn đề ở đây là chúng ta cường điệu quá cái nhu cầu sở hữu, phóng đại quá tầm quan trọng của vật chất. Bám víu, chấp thủ chính là nguyên nhân của những rắc rối nan giải của đời sống chúng ta chứ không phải bản thân vật chất. Giải thoát được khỏi sự ràng buộc chấp thủ đó thì chúng ta sẽ an lạc và hưởng thụ an nhiên mọi vật, không vướng mắc gì cả.

Vì thế nên nhớ khi chúng ta sử dụng những vật sở hữu của mình, chúng ta cần phải suy nghĩ thế này, *“Những vật này được nhiều người sáng chế, sản xuất ra cho ta dùng, vậy ta phải trân trọng nó và không nên ích kỷ bo bo giữ riêng mà nên cùng chia sẻ với mọi người, cho niềm vui chung và cũng để thăng hoa phẩm hạnh đạo đức của ta. Như thế ta sẽ yêu thương muôn loài và giúp đỡ tất cả được nhiều hơn với lòng từ bi và trí tuệ.”* Với suy nghĩ đó, chúng ta sẽ sử dụng vật chất với một tâm thái và động cơ khác trước kia. Qua đó chúng ta đoạn trừ được lòng tham vị kỷ để an bình tâm trí và tự giải thoát mình khỏi sức kìm tỏa của lo sầu đau khổ.

Đến đây chúng ta đã hiểu buông xả không phải là vô trách nhiệm, không phải là trốn tránh, không phải là thờ

ơ lãnh đạm mà trái lại, người biết buông xả là người đã giải thoát khỏi những hệ lụy muộn phiền của lòng tham ràng buộc, và còn biết sống hưởng thụ, hữu ích cho hạnh phúc của tha nhân trên tinh thần tự độ, độ tha, giác hạnh viên mãn. Vậy còn chờ gì mà không thực hành hạnh tốt đó?

3. Tình thương khác Ràng buộc: Phân biệt sự quan tâm đơn thuần khỏi những suy tính phi lý, không thực tế.

Tất cả chúng ta đều muốn có những cảm nhận tích cực, khả quan đối với mọi người. Chúng ta biết rằng tình thương là cội rễ của một thế giới hòa bình. Vậy thế nào là tình thương và làm cách nào để thể hiện cũng như thăng hoa yếu tố đó? Tình thương đơn thuần khác sự ràng buộc chấp trước như thế nào?

Tình thương là ước nguyện mọi người, mọi loài đều chung sống an vui hạnh phúc bên nhau, với nhau và cho nhau. Nhận thức rất khách quan và thực tế về lòng tốt cũng như tính xấu, lỗi lầm của người khác, chúng ta chú trọng đến lợi ích và hạnh phúc của tha nhân với tình cảm trung thực của mình. Chúng ta không có một động cơ thâm kín nào, một ẩn ý nào cho tự tư, tự lợi của riêng mình; chúng ta yêu thương người thật lòng, tự nhiên, giản dị vì họ đang hiện hữu trước mắt chúng ta và ngay lúc này, thế thôi. Đơn giản chỉ vì thế thôi, chỉ vậy thôi!

Sự chấp trước ràng buộc cường điệu hóa nhân cách người khác và khiến chúng ta mê đắm khao khát được sở hữu những ai mà chúng ta quan tâm để ý tới. Khi chúng ta được gần người đó, chúng ta sung sướng hạnh phúc; khi chúng ta xa họ thì chúng ta cảm thấy nhớ nhung buồn

bã. Tâm niệm ràng buộc đó nối kết với sự mong mỏi là những người mà chúng ta thương yêu đó phải sống như thế nào, phải làm những gì... theo ý muốn hay hình tượng của chúng ta. Phải chăng cái loại tình cảm ích kỷ đó ở cái xã hội này là tình yêu chân thật?

Lần đầu khi chúng ta gặp một ai đó, họ là người xa lạ và chúng ta không quan tâm đến, nhưng dần dần gặp lại người ấy một vài lần thì chúng ta bắt đầu sẽ thấy thân quen hơn và họ sẽ trở thành người bạn thân thiết của chúng ta. Nào chúng ta hãy thử phân tích làm sao người khác có thể trở thành bạn thân của chúng ta?

Thông thường chúng ta bị lôi kéo hấp dẫn đến với người khác là do những tiêu chuẩn lý tưởng sẵn có trong tâm thức của chúng ta. Chúng ta đặt để sẵn một mô hình đạo đức nào đó, một phẩm hạnh tư cách nào đó, một hình dáng, sắc đẹp nào đó phù hợp với sở thích của chúng ta... Thế là khi gặp được người nào phù hợp với quan điểm mô hình lý tưởng đó của chúng ta thì chúng ta dễ có cảm tình ngay. Nếu chúng ta tĩnh tâm quán chiếu tiến trình tư tưởng của mình, chúng ta sẽ nhận thấy rằng chúng ta tìm đặc điểm của người khác theo cảm quan, định giá của mình. Người này đẹp theo hình mẫu của mình, người kia có những phẩm chất tốt theo lý tưởng của mình, người nọ thì phù hợp với những tiêu chuẩn do cha mẹ hay xã hội đề xuất ra, v.v... Chúng ta định giá người khác qua vị thế xã hội, qua học thức, qua khoa bảng học vị, qua tài sản hay đáng về bên ngoài của họ. Nếu chúng ta thích nghệ thuật hay âm nhạc, chúng ta sẽ tìm nhạc sĩ, thi nhân văn sĩ. Nếu chúng ta thích thể thao thì lại tìm đến các nhà lực sĩ... Tóm lại, mỗi một chúng ta có những sở thích hay phẩm chất khác nhau thì chúng ta sẽ tìm những tiêu

chuẩn lý tưởng và định giá trị của mỗi tiêu chuẩn đó theo tính cách của riêng mỗi người chúng ta. Vì thế nếu người nào hội đủ những điều kiện theo ‘danh sách tiêu chuẩn nội tâm’ của chúng ta, chúng ta sẽ chấm điểm liền. Chúng ta sẽ cho họ là người có giá trị theo bảng điểm của chúng ta, nhưng chúng ta quên rằng chính chúng ta là người đo lường giá trị của người khác, chứ không phải bản thân người đó thật có đạo đức phẩm hạnh như thế.

Hơn thế nữa, chúng ta thẩm định người khác qua cách mà họ liên hệ với chúng ta. Nếu họ giúp đỡ, hoan hô, ủng hộ, nghe lời hay làm theo những gì chúng ta nói hoặc quan tâm săn sóc khi chúng ta đau ốm, hoặc chia sẻ an ủi khi chúng ta tuyệt vọng buồn phiền... thì chúng ta cho người đó là tốt. Than ôi! Thực ra đó là thiên kiến (ý nghĩ lệch lạc một bên) bởi vì chúng ta định giá trị con người theo chiều hướng họ hành xử với chúng ta, bởi vì chúng ta tự quan trọng hóa bản thân mình quá nên sinh khởi ngộ nhận là những ai chú tâm đến mình đều là người tốt người đẹp cả. Ngược lại nếu người nào nghịch ý thì chúng ta kết án họ là kẻ xấu. Cũng như nếu ai có xu hướng bênh vực ý kiến theo phe chúng ta thì chúng ta khoái chí liền, còn người nào phản đối thì chúng ta cho là kẻ thù thật đáng ghét.

Sự phân biệt kỳ thị đó hình thành trong tư tưởng của chúng ta chứ không phải dựa trên những yếu tố ngoại tại. Nó được xác định bởi chính quan kiến của chúng ta về cái gì cho là giá trị và theo cách thức tương quan giữa ta và người, nhưng thực tế thì chẳng có ai giống ai cả. Mỗi người đều có quan điểm riêng và nhận định riêng. Đối với chúng ta thì người này ngon lành, đúng tiêu chuẩn, tuy nhiên đối với người khác thì dụ như anh em, bạn bè



chúng ta thì họ cho là không tốt, vô duyên chẳng hạn. Và rồi trên cái thiên kiến lệch lạc đó, đã nảy sinh ra biết bao là ngộ nhận, bất mãn, sân hận và thù nghịch giữa người và người rồi lan rộng ra giữa gia đình, xã hội, quốc gia, dân tộc, tôn giáo dẫn đến chiến tranh tao loạn ngày nay?

Ví dụ như sau khi anh A và chị B yêu nhau rồi lập gia đình với nhau được vài năm, một ngày kia anh A than phiền: *“B không phải là người phụ nữ mà tôi đã quen biết, đã yêu và đã cưới. Khi đang yêu và mới lấy nhau, cô ấy luôn nâng đỡ ủng hộ tôi và quan tâm đến tôi. Bây giờ cô ấy thay đổi khác xưa rồi...”*. Cái gì đã xảy ra giữa họ vậy?

Trước tiên, tính cách của chị B (cũng như của mọi người khác) vốn dĩ thay đổi, vô thường. Chị ấy thay đổi liên tục đáp ứng theo môi trường bên ngoài và dòng tư tưởng cảm xúc nội tại của chị ta. Thật phi lý khi mong đợi hay đòi hỏi một người mãi mãi là một người không thay đổi, bất di bất dịch. Tất cả chúng ta lớn lên, trưởng thành và thay đổi từ bên trong đến bên ngoài, và trải qua những thăng trầm tâm sinh lý bất định.

Thứ hai, liệu chúng ta có bao giờ hiểu biết được hết một người nào chưa? Đã thấu rõ tâm trạng của họ chưa? Khi anh A và chị B quen biết nhau, trước khi lập gia đình với nhau, mỗi một người họ đều có sẵn trong tâm trí mình một mẫu hình lý tưởng của đối tượng hôn phối, nhưng cái tư tưởng đó không phải là con người thật của người vợ hay người chồng tương lai của họ. Cái tưởng về chị B của anh A không phải là chị B thực, tuy nhiên vì anh A không tỉnh thức về điều đó nên khi tính cách của chị B bộc lộ ra, anh A quá đổi ngạc nhiên. Anh A càng lý tưởng về chị B chừng nào thì khi sự thật của tính cách

chị B lộ rõ ra thì anh A càng đau khổ và thất vọng nhiều chừng đó. Thật buồn cười và lạ lẫm làm sao khi chúng ta nghĩ là chúng ta đã hoàn toàn hiểu thấu đáo người khác. Ngay bản thân chúng ta đây, chúng ta còn chưa thể hiểu thấu hết những thay đổi của chính mình thì nói gì đến hiểu người khác? Vì thế cái tư tưởng bám vào cái khuôn đúc sẵn một mẫu hình lý tưởng nào đó nên đẹp đi, để cho đời chúng ta bớt phần rắc rối vô lý. Nếu chúng ta tỉnh thức nhìn thẳng vào thực tại, và không bị ảo tưởng của chính mình đánh lừa ngụy tạo thì chúng ta sẽ sống thoải mái linh động hơn, khỏe vui hơn nhiều.

Trong đời sống gia đình cũng vậy, các bậc làm cha mẹ hay áp đặt, định sẵn cho con cái họ những mô hình rập khuôn, chẳng hạn phải thành đạt ngoài xã hội như bác sĩ, kỹ sư hay đại thương gia nào đó để có vị thế cao, tiền nhiều... và không cần biết là con của mình có đồng ý như thế không? Nếu các bậc làm cha mẹ suy nghĩ và nhận thức khoáng đạt hơn, thực tế hơn, nhất là thông cảm và thương yêu con mình đúng nghĩa hơn thì chắc chắn cha mẹ sẽ là những người cố vấn giúp đỡ, góp ý hiệu quả hơn, thành công hơn trong công tác giáo dục tư tưởng con mình, và gia đình sẽ là cái nôi lý tưởng, cái phao cứu hộ giữa dòng đời đảo điên cho con cái họ trưởng thành chuẩn mực và hữu ích cho nhân loại.

Nguyên nhân của đau khổ và mâu thuẫn là do chính những dự kiến sai chiều và những đòi hỏi ích kỷ mà chúng ta áp đặt lên người khác. Đó chính là đầu mối cơ bản của sự ràng buộc chiếm giữ. Lòng ái thủ đó khiến chúng ta đánh giá quá cao những đối tượng liên hệ với mình như: thân quyến, bằng hữu, người yêu, v.v... và chúng ta bám víu vào đó, không nhìn rõ thực tế cũng như



mở ra cánh cửa thất vọng, chán chường, khổ đau, phiền muộn sau này, khi đối tượng mà chúng ta áp đặt lên họ cái mô hình lý tưởng có sẵn đó không sống đúng theo ý chúng ta mong đợi; vì thế khi chúng ta xa rời họ, chúng ta cảm thấy cô đơn, nhưng khi người đó không hạnh phúc, chúng ta lại cảm thấy hả hê hay khi người đó thất bại, không đạt được kết quả như ý của chúng ta mong cầu trông đợi thì chúng ta lại cảm thấy như bị phản bội.

Để tránh những chướng ngại do tâm niệm chấp trước ái thủ, chúng ta cần phải luôn luôn tỉnh thức và phân tích tìm hiểu sự ràng buộc tham đắm sinh khởi và hoạt động ra sao trong tâm thức của mình. Một khi đã thấy tận tường những nguy hiểm, chướng ngại của sự ràng buộc chỉ đem lại sầu khổ muộn phiền cho mình và cho người, chúng ta sẽ bình tâm hơn, phóng khoáng hơn, tự tại an nhiên hơn vì bản chất vô thường của con người, của vạn pháp - đến đến đi đi chỉ là Duyên, có hợp thì có tan, có sống thì có chết – và chúng ta sẽ trân quý hơn phút giây nào chúng ta đang được chia sẻ cùng nhau, đang sống cho nhau, với nhau. Thế thôi!

- Anh (Em) sẽ yêu em (anh) hơn nếu Em (Anh)...

Cái ‘danh sách tình yêu’ không phải là tình yêu chân thật, bởi vì một khi nêu ra hàng loạt những điều kiện này nọ thì đã có những nút thắt ràng buộc rồi. Chúng ta thường hay nghĩ rằng ‘Anh sẽ yêu em nhiều hơn nếu em làm theo ý của anh...’ để rồi chúng ta mỗi ngày cứ lấp đầy thêm những ý kiến và đòi hỏi trên trang danh sách tình yêu.

Thật khó làm sao để chúng ta chân thành quan tâm đến người khác khi trong tâm tư luôn đòi hỏi trông đợi

người khác phải hoàn thành yêu cầu nào đó của chúng ta. Hơn thế nữa chúng ta lại thường xem nhẹ phẩm hạnh và cách cư xử mà chúng ta muốn người khác phải có. Ngày hôm nay chúng ta muốn người yêu của mình phải chủ động, ngày khác lại muốn họ lệ thuộc vào mình.

Cái mà chúng ta gọi là tình yêu đó chỉ là sự ràng buộc ích kỷ, một thái độ khó chịu gây phiền hà cho người vì chúng ta cứ đòi hỏi yêu cầu đối tượng của mình phải sống đúng theo tiêu chuẩn mà chúng ta đề đạt ra. Chúng ta choàng vào cổ họ cái loại hạnh phúc theo ý muốn của chúng ta và họ phải thực hiện thứ hạnh phúc đó. Tình yêu chân thật không phải như vậy mà trái lại, chân tình là sự rộng mở của một tâm hồn khoan dung, ấm áp, trung thực, che chở, thư thái và hiểu biết thông cảm nhau. Chúng ta muốn đem lại hạnh phúc thực sự cho người yêu mình đơn giản chỉ vì họ hiện hữu, họ là họ, thế thôi.

Trong khi sự ràng buộc chiếm hữu không thể kiểm soát được và đa cảm, thì chân tình lại thẳng thắn và mãnh liệt. Lòng tham chấp làm mờ tối đi sự phán xét trung thực, và người ta trở thành vị kỷ, chỉ biết làm lợi cho người thân và ghét bỏ hay làm hại đến những người mà mình không ưa mến, nhưng tình yêu thanh khiết lại làm sáng tỏ tâm trí và khuyến khích người ta thực hiện những việc hữu ích thiết thực tốt đẹp nhất cho tha nhân. Sự ràng buộc là lòng ích kỷ cá nhân dựa trên lòng tham cố hữu của con người; còn chân tình thì đặt trên nền tảng trân trọng, độ lượng, yêu quý và hiểu biết vì hạnh phúc của người khác, vì niềm vui cho người khác. Sự ràng buộc chiếm hữu đánh giá con người qua những tính chất như: vóc dáng đẹp hay xấu, trí thông minh, tài năng, vị thế xã hội, tài sản... nhưng chân tình thì lại vượt qua những tính

chất bên ngoài đó và đào sâu vào tận cùng tâm tư nhân sinh: nghĩa là mọi chúng sinh đều muốn sống hạnh phúc, an vui và giải thoát hẳn khỏi khổ đau. Đó chính là điểm nhấn mạnh vào cách mà chúng ta thường vướng phải khi tiếp xúc liên hệ với mọi người trong đám đông, nơi công cộng... Chẳng hạn như, nhìn thấy một người nào đó, chúng ta liền nhận xét phê phán rằng: ‘Anh chàng kia mập quá, cô gái nọ đi lạch bạch như vịt bầu hoặc tên này kiêu căng ngạo mạn thiệt, cái bà đó ra dáng trưởng giả học làm sang à nhe...’ và lẽ dĩ nhiên, một khi chúng ta đã có nhận xét tiêu cực như vậy thì làm sao chúng ta thân cận với họ được?

Khi chúng ta nhận thấy trong tâm tư của mình nổi lên những tư tưởng đố kỵ, tiêu cực, xấu về người khác như vậy, chúng ta phải tìm cách đoạn trừ ngay và hướng tâm về ý nghĩ thiện: ‘Ai ai cũng đều mong ước được sống hạnh phúc, vui vẻ và chính ta đây cũng thế. Mọi người đều mong được nâng đỡ, khuyến khích, an ủi, đối xử tử tế ngay cả chỉ với một nụ cười dễ thương của người khác cho mình. Chẳng có một ai muốn bị phê bình hay thiếu tôn trọng. Họ cũng như mình thôi!’ Một khi chúng ta nghĩ được như vậy, từ tâm sẽ phát sinh và giúp chúng ta cởi mở, thân thiện và chân thành đến với mọi người.

Tuy nhiên hiếm có ai nghĩ tốt được như vậy. Mọi người đều muốn sở hữu tất cả những người mà họ đang gần gũi: người này là vợ hay chồng của tôi, con của tôi, người yêu của tôi, bạn của tôi... Nhiều khi chúng ta hành xử độc đoán đến nỗi những người thân của chúng ta không có hay không được phép có cuộc đời của riêng họ, vì họ là của chúng ta. Tuy nhiên, buồn cười thay, chúng ta không thể nào sở hữu được cái gì cả, dù người đó là người thân

cận nhất. Chúng ta không thể sở hữu chiếm giữ bất kỳ một người nào như một món đồ vật.

Thấu rõ được bản chất vô thường và sự không thể sở hữu được một ai giúp chúng ta giảm bớt đi tâm ích kỷ và sự ràng buộc chấp trước, đồng thời mở ra cho chúng ta cánh cửa tình yêu chân thật, luôn luôn trân quý mọi người. Chúng ta vẫn có thể góp ý xây dựng, cố vấn cho người khác, cho họ biết là họ có ảnh hưởng như thế nào với chúng ta, và chúng ta luôn luôn tôn trọng ý kiến cá nhân cũng như tự do của họ.

Lấp đầy nhu cầu tâm lý.

Hãy nhớ rằng một khi chúng ta khởi lên ý niệm chiếm hữu ràng buộc thì chúng ta không thể nào có tự do được. Chúng ta bị tùy thuộc vào người khác quá mức khi cho rằng chỉ có người này mới lấp đầy được những nhu cầu tâm lý của chúng ta. Chúng ta sợ mất người đó, và cảm tưởng rằng chúng ta không thể nào sống nổi khi thiếu vắng người đó. Cái tư tưởng tiêu cực đó được xây dựng trên mối liên hệ đặc biệt giữa chúng ta và người đó như: ‘Ta là chồng của cô đó, là vợ của anh đó, là cha mẹ, là con cái của người đó, v.v...’ và vì quá lệ thuộc nương dựa vào người khác, chúng ta tự không cho phép mình khai triển phẩm chất của chính mình đến nỗi một khi mối liên hệ này bị phá vỡ, chúng ta bị tuyệt vọng, trầm uất, bi cảm... có khi trầm trọng đến mức chúng ta nghĩ đến việc quyên sinh tự tử. Nhưng thật ra trên cuộc đời này chẳng có cuộc hợp nào mà không tan, chẳng có cuộc tình nào mà chẳng phai pha, chẳng có đến mà không có đi, chẳng có sống mà không có chết... rồi mọi người, mỗi người cuối cùng đều phải buông xuôi hai tay, dù không muốn

buông rớt cuộc vẫn phải buông, sớm hay muộn rồi cũng phải buông.

Tâm trạng vắng bóng tự do cảm xúc nối kết đến sự ràng buộc tâm lý khiến chúng ta cảm giác là mình quan tâm đến người mình yêu thương thái quá hơn là chấp nhận có thể đánh mất họ. Tình cảm của chúng ta thiếu hẳn sự chân thành, bởi vì nó được đặt để trên sự lo sợ hoặc là chúng ta lại có thể quá nhiệt tình giúp đỡ đối tượng của mình, chỉ để bảo đảm tình cảm của người đó phải để dành cho một mình ta thôi. Chúng ta có thể lo lắng quá, bảo vệ người đó quá, và luôn sợ hãi sẽ có một cái gì đó bất ổn xảy ra cho đối tượng của mình hoặc có thể chúng ta lại sinh lòng nghi ngờ, ghen bóng ghen gió khi họ tỏ vẻ quan tâm săn sóc đặc biệt đến ai khác.

Chân tình thì không ích kỷ. Thay vì tự hỏi, ‘Sự tương quan này có phù hợp, thích ứng và lấp đầy nhu cầu của tôi chăng?’ thì chúng ta nên nghĩ rằng ‘Tôi đã làm được gì cho người, đã cho họ những gì?’. Chúng ta cũng có thể đồng ý và chấp nhận rằng thật khó cho người khác giữ bỏ được những cảm xúc hay tư tưởng bất ổn, lo sợ... có khi cả cái ý nghĩ vu vơ là sẽ bị nghèo khổ, mất an ninh, nguy hiểm... Vấn đề không phải là người khác không đáp ứng thỏa mãn được nhu cầu của chúng ta, mà tại vì chúng ta đòi hỏi quá mức, và trông mong kỳ vọng nơi người khác quá mức, có khi khiến cho họ cảm thấy như bị ngột thở. Ví dụ như chúng ta luôn có cảm nghĩ rằng chúng ta không thể sống nổi khi thiếu người yêu của mình, đó cũng là một lối tưởng tượng quá đà. Chúng ta có nhân phẩm của riêng mình; chúng ta không cần phải bám vào người khác như thể chính họ là tất cả nguồn hạnh phúc của chúng ta. Nên nhớ là chúng ta đã và đang sống

gần hết cả cuộc đời một mình, không nhất thiết phải có người thân bên cạnh. Nhiều người khác cũng đã sống rất tốt trong sự cô tịch, không có người yêu hay chồng vợ. Có sao đâu!!

Sống một mình không có nghĩa là chúng ta đè nén, ức chế những cảm xúc nhu cầu tâm lý hay trở nên độc lập và hờ hững lãnh đạm, bởi vì điều đó không giải quyết được vấn đề gì cả. Chúng ta phải triệt để nhận chân những nhu cầu phi lý, không thực tế của chính mình và phải tìm cách loại trừ chúng ra khỏi tâm trí chúng ta, nhưng cũng có nhiều loại nhu cầu tâm lý rất mãnh liệt, khó thể diệt trừ được ngay lập tức. Nếu chúng ta tìm cách chế ngự, điều phục cứng rắn hay giả vờ như không quan tâm đến sự có mặt của chúng, thì có thể chúng lại khiến chúng ta trở nên phiền muộn bất an hơn. Trong trường hợp này, chúng ta nên tìm phương cách khác để giảm bớt sức tấn công của chúng và nên chinh phục, điều ngự chúng dần dần cho đến khi những loại nhu cầu tâm lý không nên có này sẽ yếu hẳn và chết luôn, không bao giờ ngóc cổ lên được nữa.

Cái cốt lõi của vấn đề tâm lý rắc rối đó là chúng ta luôn đi tìm cách làm sao để ‘được yêu’ hơn là ‘yêu người.’ Chúng ta khao khát, mong mỏi, trông chờ người khác phải hiểu mình hơn là chúng ta cần hiểu người. Cái cảm giác tâm lý bất an đó nảy sinh từ vô minh và lòng ích kỷ đó đã làm mờ tối đi tâm trí chúng ta. Chúng ta có thể triển khai lòng tự tin bằng cách nhận thức rõ tiềm năng nội tại của mình để trở thành một người rất đáng yêu, và bằng lòng với cuộc sống hiện tại. Một khi chúng ta nắm được chìa khóa mở cánh cửa nội tâm để trở thành một người giác ngộ với đầy đủ những tố chất viên mãn, chúng

ta sẽ cảm nhận được niềm tự tin dâng tràn mãnh liệt trong mình. Chúng ta sẽ tìm cách tăng trưởng tình yêu, từ bi, nhẫn nại, sức tập trung, trí tuệ, và sẵn sàng chia sẻ những phẩm hạnh tốt đó với mọi người.

Tâm lý bất an nội tại luôn thúc đẩy chúng ta cứ mãi tìm kiếm mong đợi nơi người khác. Lòng tử tế của chúng ta bị ô nhiễm bởi cái động cơ ngấm bên trong là mong nhận lại cái gì đó nơi người khác, nhưng khi chúng ta nhận thấy rằng người khác đã ban tặng cho chúng ta rất nhiều thì chúng ta sẽ muốn đền đáp lại lòng tử tế của họ với cả tấm lòng của chúng ta. Chân tình là cho đi hơn là nhận lại. Không bị bao vây bởi lòng khát ái và niềm kỳ vọng nơi người khác, chúng ta sẽ cởi mở hơn, tử tế hơn và chia sẻ vui buồn với mọi người hơn. Chúng ta cũng muốn đáp trả lại lòng tử tế của người khác với cả trái tim ôn hậu đầy ắp tình thương cho mọi người, mọi loài mà vẫn giữ được lòng tự trọng và tự trị của mình.

Nhưng thật đáng buồn thay, người ta đâu có sống như vậy. Với tình thương ràng buộc ích kỷ, người ta thường tạo áp lực cho người thân thương của mình khi nghĩ rằng người đó phải sống thế này mới đúng, phải làm thế kia mới phải, phải nghĩ phải nói thế này mới chuẩn, phải... phải... hàng lô cái phải. Chúng ta không cho họ một sự lựa chọn nào, một chút tự do nào để được sống, được nói hay suy tư, cảm nhận những gì phù hợp với họ. Chúng ta đắp ra một cái khuôn mẫu lý tưởng theo ý muốn của chúng ta và nhồi nhét họ vào trong đó, và chúng ta cho rằng chúng ta đã quan tâm và ban bố hạnh phúc cho họ rồi. Sự ràng buộc chấp trước đó (dù có thật là tình thương, tình yêu đi chăng nữa) cũng chỉ là cái lồng sơn son thếp vàng nhốt sự tự do bay nhảy của con chim lại và nó sẽ chết khô chết

cứng trong cái lồng vàng đó. Vấn đề xung đột rắc rối đó thường xảy ra trong gia đình với những mối tương quan liên hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa chồng vợ với nhau, giữa thân bằng quyến thuộc, có khi lại lây lan đến cả thầy trò, bạn đồng nghiệp, đồng môn trong các cơ sở làm việc, sinh hoạt xã hội, tôn giáo.

Tình yêu chân thật chính là muốn cho đối phương luôn luôn được hạnh phúc. Tình yêu đó phải đi đôi với trí tuệ để thấy rằng hạnh phúc của mỗi người đều tùy thuộc nơi chính mỗi người. Chúng ta có thể góp ý xây dựng với nhau để cùng chung sống hài hòa với nhau, để đạt tới hạnh phúc thực sự với nhau, và sự góp ý hướng dẫn đó không có bóng dáng bản ngã cá nhân chen chân vào. Tôn trọng đối phương, chúng ta cho họ có quyền lựa chọn đồng ý chấp nhận lời khuyên và sự giúp đỡ của chúng ta. Thú vị hơn nữa, khi chúng ta không áp đặt chuyên chế người khác phải nghe theo mình thì họ lại vui vẻ cởi mở lắng nghe ý kiến của chúng ta nhiều hơn.

Dưới sức ảnh hưởng chi phối của tâm ích kỷ ràng buộc, chúng ta bị chính những cảm xúc tâm lý đó bủa vây và gây khó chịu cho người khác để rồi khi họ dễ thương với chúng ta, chúng ta sẽ vui vẻ hạnh phúc vô cùng, nhưng khi họ quên hay nói xằng giọng một chút, cau có bức bối vu vơ là chúng ta suy diễn ra bao điều và cảm thấy như bị xúc phạm, đau khổ, nhưng làm êm dịu đi sự ràng buộc chấp trước không có nghĩa là chúng ta trở nên lạnh lùng, vô tâm mà ngược lại, không có tâm niệm chiếm hữu, tâm hồn chúng ta sẽ mở rộng thêm ra để ban tặng tình thương chân thật, thanh khiết và bình đẳng cho người khác.

Nếu chúng ta chế ngự được tâm chấp trước ràng buộc,



chúng ta sẽ kết giao được nhiều bạn. Tình bằng hữu đó sẽ phát triển sung mãn hơn vì nó được đặt trên căn bản tự do và tôn trọng. Chúng ta sẽ quan tâm đến hạnh phúc và đau khổ của muôn loài thật bình đẳng, vô tư, vì tất cả mọi chúng sinh đều mong muốn được sống chung hòa bình và an lạc. Mặc dù vậy, vẫn có sự tương đồng tương khắc trong nhiều mối liên hệ giữa người và người. Tại sao? Vì đã có nhân duyên nghiệp quả với nhau từ nhiều đời nhiều kiếp trước, ví dụ như mới thoát nhìn người này lần đầu tiên, chúng ta cảm thấy như rất thân quen, hình như đã gặp nhau ở đâu đó xa xưa lắm rồi, và chúng ta dễ làm quen hơn, thân thiết ngay được liền... nhưng cũng có người chỉ mới thoáng gặp thôi, chẳng ai quen ai chẳng ai biết ai gì cả... thế mà chúng ta thấy khó chịu, thấy ghét, dù có cố gắng lắm cũng không thể ưa nổi, v.v... Tất cả cũng chỉ do nhân duyên quả báo với nhau. Tuy nhiên ở bất kỳ trường hợp nào, nếu tâm thiện của chúng ta sinh khởi mạnh mẽ trên cơ sở vì ‘hạnh phúc và lợi ích cho tha nhân’, thì tình cảm đó sẽ chân thành và bền vững hơn.

Khi mối liên hệ chấm dứt

Tâm niệm rằng buộc chấp thủ được đặt trên tư tưởng là vạn hữu trên cõi đời này là trường tồn vĩnh cửu. Mặc dù chúng ta thật minh triết biết rằng điều đó không thực, nhưng tận cùng thâm tâm, chúng ta không bao giờ muốn rời xa những người thân yêu của mình. Sự bám víu chấp thủ này làm cho phút chia tay càng thêm khó khăn, bởi vì khi một người thân chết đi hay phải dọn nhà đi xa thì chúng ta có cảm tưởng như cả nửa phần hồn mình chết theo người ấy.

Tôi không nói rằng nổi bi thương là sai, là xấu. Tuy nhiên, thật tốt biết bao nếu chúng ta nhận thức rằng ràng buộc là cội gốc của khổ đau, bi thống và trầm cảm. Một khi chúng ta quên mất bản thân mình đi và bám chấp lấy người khác, chúng ta sẽ bị trầm uất vô cùng khi chúng ta phải rời xa đối tượng của mình. Khi chúng ta khẳng khẳng từ chối không chịu chấp nhận rằng cuộc đời này vốn mong manh vô thường, thì chúng ta cũng đã sắp đặt sẵn khổ đau cho chính chúng ta một khi người thân yêu của chúng ta chết đi.

Thời đức Phật còn tại thế, có một người phụ nữ sắp phát điên khi đứa con bé bỏng yêu quý của bà ấy chết. Bị kích động quá độ, bà ta bỗng thi hài đứa con chạy đến đức Phật cầu xin Ngài cứu sống đứa con của mình. Đức Phật bảo bà ấy hãy mang đến cho Ngài một vài hạt mù tạt của nhà nào không có người chết.

Ở Ấn Độ, hạt mù tạt thì nhà nào cũng có, tuy nhiên bà ta không thể nào tìm được nhà nào mà không có người chết. Chạy tới lui một hồi, hỏi thăm hết nhà này đến nhà nọ, người thiếu phụ đau khổ kia chợt tỉnh cơn mê và giác ngộ rằng ‘ai rồi cũng phải chết, chỉ có trước sau mà thôi’ và rồi nổi đau khổ vì cái chết của đứa con trong lòng bà ấy giảm bớt đi.

Thấm thấu được quy luật vô thường trên vạn vật giúp chúng ta biết trân trọng những phút giây được sống gần người thân của mình. Đáng lẽ tham lam đòi hỏi nhiều hơn nữa, chúng ta nên an vui tận hưởng những gì chúng ta chia sẻ với người khác ngay lúc hiện tại đây. Do đó khai phóng được sự ràng buộc chấp thủ, mối tương quan liên hệ giữa chúng ta và mọi người sẽ được phát triển thẳng

hoa viên mãi vô cùng tốt đẹp.

4. Điều ngự lòng sân hận: Chuyển hóa sợ hãi và ghét bỏ

Bạn đang chú tâm soạn thảo một dự án cho công ty, bỗng một người đồng nghiệp bước vào và nói như tát gáo nước lạnh vào mặt bạn là: *“Cô thật là bất tài, vô dụng! Tôi đã tin tưởng cô rất nhiều nên mới giao cho cô làm cái công việc quan trọng này, thế mà cô làm việc chẳng có ra hồn gì hết cả.”* Nghe những lời đay nghiến phũ phàng đó, một cơn giận ở đâu đó phùng phùng bùng lên và bạn mất bình tĩnh, cũng đáp trả lại là cô ta không có quyền xài xể bạn như vậy. Và rồi bị cơn giận lấn áp, bạn tuôn ra tất cả những gì dồn nén trong lòng hay những suy nghĩ chợt thoáng qua bằng những lời cay cú độc địa để đối phương phải bị khuất phục. Cô ta cũng không vừa, liến xịa xói hay lớn giọng xài xể lại... Thế là đáng lẽ chỉ có hai người nghe thôi thì bây giờ cả làng đều biết.

Thông thường khi chúng ta giận dữ hay bị xúc phạm, chúng ta cảm thấy như mình là nạn nhân của tất cả những hành vi xấu ác của mọi người. Chúng ta thấy mình là những người ngây thơ bất đắc dĩ phải chịu đựng những vụ xung đột chạm trán của kẻ khác một cách phi lý và vô duyên. Chúng ta bị xúc phạm lòng tự trọng và tức giận bởi vì chúng ta cho là những kẻ khác đều sai hay tệ mạt. Cả hai loại tâm lý xúc phạm và giận dữ đã khiến chúng ta từ chối không chấp nhận cái gì đang xảy ra.

Có rất nhiều người sống trong tình trạng ‘nạn nhân tâm lý’ đó đã không ngót tự cho mình là bị bạc đãi; họ sợ hãi và cảm thấy cô độc, không được ai giúp đỡ. Tuy nhiên, chúng ta càng hiểu quá trình tâm thức và quy luật Nhân Quả trong dòng biến chuyển tâm lý của mình, thì chúng

ta càng nhận thức rằng những hành động của thân, khẩu, ý ngay đời hiện tại cũng như quá khứ của chúng ta đã đóng một vai trò chủ lực trong tiến trình kinh nghiệm sống của mình. Chúng ta là chủ nhân ông, là người chịu trách nhiệm những gì đang xảy ra cho chúng ta. Biết được thế, chúng ta can đảm lãnh trách nhiệm và hành xử một cách khôn ngoan, thiện xảo để cải thiện hoàn cảnh.

Để giúp chúng ta nhận thức rành rõ những trường hợp bất như ý, và làm êm dịu đi cơn giận dữ bức tức trong lòng khi phải đối diện với những người hay hoàn cảnh nghịch duyên đó, chúng ta nên tự hỏi mình vài câu hỏi như sau: *“Ta có quán chiếu sâu xa, đúng đắn trường hợp này chưa? Cơn giận này có phải là một hành động hợp lý không?”* Và rồi trên cơ sở Nhân Quả, chúng ta lại hỏi: *“Tại sao sự cố này lại xảy đến với ta? Có phải ta thường bị như vậy không? Nếu có thì tại sao?”*

Chúng ta hãy cùng nhau phân tích sâu xa hơn về hai điểm này.

- Hãy hỏi và trả lời

“Ta có quán chiếu sâu xa, đúng đắn trường hợp này chưa? Làm sao mà cơn giận này bộc phát trong ta?” Khi có người nào nêu ra lỗi lầm nào đó của chúng ta, dường như cái đau, cái khó chịu mà chúng ta đang kinh qua xuất phát từ một người nào khác trong chúng ta. Những lời lẽ của người đang nói chúng ta đó thật tàn nhẫn, khó nghe, và chúng ta cảm thấy như cái đau hay cái khó chịu vốn tự có sẵn trong những câu nói đó.

Nếu quả thực như vậy, thì chúng ta nên định vị cái đau cái khó chịu qua những lời nói của người đó. Lấy lại ví dụ trên là cô đồng nghiệp chạy vào máng xối xả vào mặt

chúng ta: “*Cô thật là bất tài, vô dụng!*” Bây giờ chúng ta sẽ tự hỏi, “*Cái cảm giác tâm lý bất như ý đang khởi lên trong ta đó đang ở đâu? Cái khó chịu, cái bức mình trong ta đang ở đâu? Nó có phải nằm trong chữ “Cô” chẳng? Hay trong chữ “là” hay trong chữ “bất tài, vô dụng?”*” Giọng nói chanh chua của cô bạn đồng nghiệp đó: “*Cô thật bất tài, vô dụng*” là một chuỗi những âm thanh trầm bổng, lên xuống. Cái tâm lý bất an khó chịu trong chuỗi âm thanh rung động trong không khí đó ở đâu? Nếu chúng ta đang ngủ say và cô ta mắng chúng ta, thì chúng ta có nghe hay không? Nếu cô ta mắng chúng ta bằng tiếng Mông Cổ (và giả dụ như chúng ta không biết ngôn ngữ đó), thì chúng ta có khó chịu, có tức giận không?

Cái khó chịu vì nghe những lời nói cay độc đó sinh khởi trong chúng ta ra sao? Không phải chỉ vì chúng ta nghe được những âm thanh của giọng nói mà chúng ta còn hiểu ý nghĩa của những câu nói đó nữa, bởi thế chúng ta mới phát sùng, phát cáu. Tuy nhiên nếu những câu nói đó không nhắm vào chúng ta mà lại chỉ thẳng vào những kẻ đối nghịch với chúng ta, thì chắc chắn chúng ta lại không thấy khó nghe mà trái lại, có khi chúng ta lại khoái nữa là đằng khác, vì đối thủ hay cái tên mà chúng ta không ưa đó đang bị tố khổ.

Như thế cái khó chịu, cái bất an xuất phát từ tư tưởng của chúng ta: “*Cái bà đó đang nói ta đấy!*” Ta! Tại sao bà dám động tới ta như thế? “*Ta*” “*Cái ta*” càng lúc càng phình to ra khi chúng ta suy nghĩ đến những gì xảy ra. Chúng ta chỉ nhìn một chiều thôi – Ta/ Cái ta/ Cái phải của ta – và chúng ta luôn luôn cho suy nghĩ của chúng ta là đúng, là khách quan.

Bất cứ một trạng huống nào cũng có những góc độ của riêng nó mà từ đó chúng ta cần nên suy xét. Khi chúng ta nhìn một cái cốc nước từ trên xuống, chúng ta sẽ thấy hình thể của cái cốc khác với cái dạng của nó khi mà chúng ta nhìn nó theo bề ngang. Thật khó để chứng minh rằng cái nhìn của chúng ta luôn luôn chính xác, chuẩn mực. Nghĩ như thế sẽ làm xẹp cơn giận của chúng ta đi rất nhiều.

Một cách khác để giảm bớt đi cơn giận của mình là nhớ lại cái gì đã xảy ra khiến nổ bùng lên những câu nói cay nghiệt xằng lè của người khác. Có thể người đó đang gặp phải chuyện gì khó khăn trong cuộc sống của họ, và chúng ta ngẫu nhiên trở thành đối tượng để họ trút cơn giận của họ. Người đó có thể cũng chẳng ghét bỏ gì chúng ta, cũng không phải oán thù gì nhưng bởi vì chúng ta và họ chạm trán không đúng lúc, đúng nơi nên mới xảy ra có sự bất hòa như vậy. Nghĩ được như thế, chúng ta cũng chẳng cần phải chấp trước khó chịu, bực bội làm gì.

Có phải giận dữ là một thái độ thích đáng chăng? Cái người mắng chửi chúng ta đó là một chúng sinh cũng mong được sống yên vui và hạnh phúc, tránh khỏi những khó khăn rắc rối của đời sống y như chúng ta vậy. Cái cách mà người đó sử dụng có thể bị nhầm lẫn, nhưng ước mong của anh ta cũng giống như của chúng ta vậy, đó là: mong được hạnh phúc. Triển khai rộng tầm nhìn của chúng ta ra và tạm quên đi bản thân chúng ta trong giây phút, chúng ta sẽ thấy có một người bất hạnh đang phiền lụy và giận dữ. Chúng ta biết đau khổ là thế nào. Chúng ta cũng biết là người đó đang cảm nhận gì. Đã thế thì tại sao chúng ta lại cáu giận với một người đang khổ lụy? Suy nghĩ được như thế, người đó có thể sẽ là một đối tượng

để chúng ta thực tập quán chiếu từ bi.

Lại hỏi, giả dụ như chính chúng ta là người gây ra lỗi lầm và có người chỉ ra lỗi ấy thì tại sao chúng ta lại giận dữ? Nếu có ai đó nói là chúng ta có cái mũi trên mặt thì chúng ta đâu có bức, bởi vì anh ta nói đúng quá rồi. Cũng thế, nếu có người nêu ra lỗi lầm của chúng ta, thì những gì người đó nói là đúng. Cái lỗi chính là do bản thân ta và chúng ta phải xin lỗi họ. Người vạch lỗi của chúng ta là người bạn tốt; họ giúp chúng ta cải thiện và thăng hoa tư cách phẩm hạnh của chúng ta lên. Nói một cách khác, nếu người nào phê phán bắt lỗi chúng ta một cách bất công, vô lý, thì tại sao chúng ta lại giận họ? Nếu ai đó nói là chúng ta có mọc sừng trên đầu, chúng ta đâu có giận bởi vì chúng ta biết là điều đó không thực, chúng ta không có sừng trên đầu, thế thì giận làm gì? Chỉ mất thời gian vô ích thôi.

Chúng ta thường nổi giận khi xảy ra một sự việc nào mà chúng ta không ưng ý. Nhưng giận để làm gì? Nếu chúng ta có thể thay đổi hoàn cảnh sự việc thì hãy thay đổi ngay đi, làm ngay đi... cảm rằm lải nhải hay la hét thì có ích gì? Suy nghĩ như vậy rất hữu dụng cho chúng ta khi đối mặt với những vấn đề xã hội và sự bất công. Những vấn đề rắc rối đó có thể thay đổi được, vậy thì thay vì giận dữ bức bối, hãy nên khôn khéo hành xử êm thấm hơn, nhẹ nhàng hơn, thẳng băng hơn để phát triển cộng đồng, xã hội theo chiều hướng tích cực và tốt đẹp.

Hơn nữa, nói một cách khác, nếu trường hợp xấu đó không thể chuyển hóa được thì chúng ta có giận dữ cũng chả lợi ích gì. Nếu một chân của chúng ta bị gãy, chúng ta cũng không thể làm liền lại ngay được. Tất cả những

suy đồi bại hoại của thế giới này không thể nào giải quyết được chỉ trong một năm; vì thế giận tức cái gì mà chúng ta không thể chuyển hóa được chỉ làm cho chúng ta thêm đau khổ mà thôi. Lo lắng hay sợ hãi một cái gì chưa xảy ra cũng làm cho chúng ta tê liệt ý thức đi. Tôn giả Tịch Thiên⁴ đã viết trong Nhập Bồ Đề Hạnh Luận:

“Tại sao phải đau khổ vì một cái gì,

Nếu nó có thể thay đổi được?

Và có ích gì, nếu đau khổ vì một cái gì đó,

Không thể thay đổi được?”

- Quán chiếu Nhân Quả

Quy luật Nhân Quả là cốt lõi của giáo lý nhà Phật. Trên lý thuyết cơ bản thì tất cả những hành xử của chúng ta qua ba nghiệp thân, khẩu, ý tác động bởi tham, sân, si thì: gieo nhân nào, gặt quả đó: hành động thiện sẽ được kết quả lành tốt, trái lại, làm việc xấu sẽ chiêu cảm quả báo ác, bất hạnh. Không sai chạy chút nào, tuy nhiên không

⁴ Ngài Tịch Thiên (Shantideva) là một trong những vị luận sư lỗi lạc nhất của thời kỳ sau trong quá trình phát triển tông phái Đại thừa, tác giả của bộ luận quan trọng là Nhập Bồ Tát Hạnh.

Trong Đại tập Lý giải Chính yếu (Mahavyutpatti), tên ngài được xếp chung trong một danh sách có những vị luận sư lỗi lạc tiền bối như các ngài Long Thọ (Nagarjuna), Thắng Thiên (Aryadeva), Nguyệt Xứng (Candrakirti), Thanh Biện (Bhavaviveka) và Phật-đà-bạt-la (Buddhabhadra), tuy nhiên, niên đại chính xác về cuộc đời ngài hầu như không được biết. Một số bằng chứng lịch sử cho thấy hẳn là ngài đã xuất hiện trong nhân gian vào khoảng giữa nửa sau thế kỷ thứ sáu và nửa đầu thế kỷ thứ bảy Tây lịch; theo một tư liệu thì ngài sinh vào khoảng năm 685 và mất vào năm 763, thời kỳ mà Đại thừa Phật giáo đã trở thành tinh thần và nguồn gợi hứng chính yếu cho mọi hoạt động văn hóa của Phật giáo Ấn Độ.

phải hành động nào cũng trở quả báo ngay trong đời hiện tại mà giáo lý nhân quả báo thông ba đời: có khi quả báo tới tức thì sau khi hành động thiện hay ác, có khi kéo dài đến tận đời sau hoặc giả đến năm, mười hay vô lượng đời sau mới kết mầm và khi chín muồi, thì quả báo mới trở ra.

Thấm thấu tiến trình quy luật nhân quả, chúng ta hiểu rằng những tình huống chúng ta gặp phải trên cuộc đời này không phải là sự tình cờ. Đó chính là kết quả của những việc mà chúng ta đã làm từ vô lượng kiếp quá khứ. Cũng giống như loại vũ khí hình cong của thổ dân Úc ngày xưa, khi ném ra sẽ bay tới đích nhắm và sau đó bay ngược trở về người ném, thì những gì chúng ta nói hay làm đều sẽ quay ngược về lại chúng ta khi nhân duyên quả báo chín muồi. Chúng ta đối xử với người khác tốt hay xấu, giả dối hay trung thực... thế nào thì chúng ta cũng sẽ nhận lãnh quả báo y như vậy. Định nghĩa của Phật giáo về nhân quả cũng giống như bên Thiên Chúa giáo: *“Bạn gieo giống gì, sẽ gặt giống đó.”*

Nếu chúng ta quan sát hành vi hay thái độ tư cách của chúng ta đối với người khác, chúng ta sẽ thấy rằng không phải lúc nào chúng ta cũng nhẹ nhàng, mềm mỏng, ôn hòa, dễ thương hay thông cảm... Có thể chúng ta đã và đang từng phê bình, chỉ trích, nói nặng, nguyên rủa hay nói xấu sau lưng, hiểu lầm, đổ kị, ganh ghét... khiến tan vỡ tình bạn và có khi còn tệ hơn là chiếm hữu luôn những gì của họ nữa. Chúng ta có bao giờ nghĩ là chúng ta sẽ bị trả quả lại y như vậy không? Có thể chúng ta chưa từng đối xử với ai xấu ác như vậy trong đời này, nhưng trong vô lượng kiếp quá khứ, chúng ta đã từng cư xử như thế nên một khi nhân duyên, thời gian chín muồi thì quả báo

hoàn tự thọ. Tôn giả Tịch Thiên cũng đã nói:

“Tại sao trước kia ta phạm lỗi,

Để ngày nay người khác hại mình?

Do nhân duyên quả báo,

Sao ta oán giận kẻ hại ta?”

Nói lên điều này không có nghĩa là chúng ta sẽ thống khổ, tự giày vò bản thân và khiển trách mình rất nặng nề, mà tốt hơn thế là chúng ta nhận thức được vai trò của chúng ta và học hỏi từ đó. Nếu bây giờ chúng ta không thích cái kết quả mà chúng ta đã kinh nghiệm qua đó, thì chúng ta nên quyết định mạnh mẽ dứt khoát rằng ‘phải chấm dứt ngay những nguyên nhân khiến gây đau khổ hay oán thù cho chúng ta trong tương lai’. Chính nhờ suy nghĩ thấu đáo được như vậy, chúng ta sẽ không làm tổn thương người khác. Lần sau, nếu chúng ta sắp bị mất bình tĩnh, chúng ta sẽ kịp tự chủ được, suy đi nghĩ lại để không phát tác ra hành động hay lời nói khiến gây tổn hại cho mình cho người; nhờ vậy chúng ta sẽ cải thiện được hành vi ngôn ngữ của mình và chuyển hóa tình huống rắc rối thành tốt đẹp.

Chúng ta có thấy rằng mình thường hay gặp phải những trường hợp tương tự xảy ra và cứ lặp lại những phản ứng mất tự chủ như vậy không? Nếu có, tại sao? Chúng ta có thể tự quán chiếu và nếu chúng ta vô ý, vô tâm hay khó làm chủ tâm thức mình thì hay nhất là chúng ta nên chân thành nhờ người khác chỉ bày và sửa đổi lỗi lầm của chúng ta. Trong trường hợp đó, người khác sẽ tử tế chỉ bày lỗi lầm của chúng ta, và dù người đó có cao giọng lớn tiếng phê bình chúng ta nữa, chúng ta cũng sẽ không lấy



làm khó chịu, bức tức; vì điểm nhấn mạnh quan trọng ở đây là chúng ta cần tỉnh giác hơn để biết rằng mỗi lời nói hay hành động của chúng ta sẽ ảnh hưởng đến người chung quanh thế nào. Như thế, người chỉ trích phê bình mình chính là người đang giúp ta hoàn thiện nhân cách và tỉnh giác.

Chúng ta cũng có thể quan sát xem chúng ta có thường cảm thấy tức giận hay bị tổn thương lòng tự ái mỗi khi chúng ta chạm trán sự chỉ trích phê bình không? Đôi khi chúng ta đã quá miễn cảm và tỏ vẻ chống đối hay tự vệ phòng thủ thật dễ thật mau. Nếu người nào đó hành xử một cách kỳ lạ mà chúng ta không thích, chúng ta sẽ tăng cường tầm quan trọng vấn đề lên, ghim khắc vào lòng và khó quên. Rồi chúng ta lại đeo mang cái mối ác cảm hiểm thù đó hàng năm trời, chưa phai. Đó chính là nguyên nhân của sự cừu địch oán hờn của rất nhiều gia đình thậm chí giữa gia tộc với nhau.

Buồn cười thay là cái mối ác cảm mà chúng ta đeo mang đó chẳng ảnh hưởng hay tác động gì đến cái người phê bình chỉ trích mình cả, bởi vì họ đã quên tuốt lượt chuyện đó rồi... Nhưng vô duyên thay chúng ta cứ ầm ục, buồn giận mãi và chính cái phiền giận đó đã làm chúng ta đau khổ bao năm dài. Cái người đã tuôn ra những câu nói phũ phàng đó chỉ nói một lần thôi, còn chúng ta thì cứ lặp đi lặp lại, nhắc mãi, nhớ mãi ngày này qua tháng nọ, tháng nọ qua năm kia... có khi cả đến hàng chục năm mà mỗi lần nhắc lại cứ như mới... lại khó chịu, lại sùng máu lên. Vì lợi ích thân tâm của chúng ta, vì muốn sống hòa hợp vui vẻ với mọi người, điều hay nhất là chúng ta nên bớt nhạy cảm đi và nên để sự việc nào đã qua, đã xong thì cho chúng vào dĩ vãng, quên đi, buông đi, xả đi.

Tự để cao hay thụ động?

Hai danh từ trên có phải là chúng ta cứ để mặc cho người khác thúc đẩy mình theo ý họ? Có phải là chúng ta cứ để mặc cho một người nào đó tự gây hại cho bản thân hấn ta hay người xung quanh? Bởi vì nếu ngăn chặn kẻ đó lại thì chúng ta sẽ đụng chạm, xung đột với kẻ đó? Không phải như thế đâu. Nhấn nạy không có nghĩa là chịu đựng, mềm yếu, thụ động. Một người nhấn nạy là người trầm tĩnh. Hành động của người nhấn nạy đó rất kiên cường, mạnh mẽ nhưng có thể cũng nhẹ nhàng, ôn hòa.

Trước tiên chúng ta cần phải khai phóng tâm thức chúng ta khỏi cơn sân hận. Một khi chúng ta nhận thức được là chúng ta đang nhìn tình thế qua tầm nhìn hạn hẹp của cái bản ngã, thì chúng ta sẽ dừng lại được và trải rộng viễn cảnh. Chúng ta sẽ nghĩ làm sao tình trạng tệ xấu đó lại xảy ra cho người đó và cái gì quan trọng đối với hấn. Chúng ta cũng phản ánh được làm sao những hành động trong quá khứ và hiện tại của mình lại lôi kéo chúng ta đến tình trạng ngày nay. Và một khi sự sân hận, giận tức đã được đóng băng lại thì chắc chắn sẽ có khoảng trống cho lòng từ bi và sự nhấn nạy xuất hiện. Một tâm thức được khai phóng khỏi sức kìm tỏa của lòng hẹp hòi, thiên cận và cơn xoáy lốc sân hận, thì sẽ nhìn mọi vấn đề thực tiễn hơn theo chiều hướng tích cực lợi ích cho mọi người.

Đôi khi để giao tế với mọi người một cách hữu hiệu, chúng ta cần phải ăn nói hùng hồn, quyết đoán. Nói đồng điệu nhưng với một thái độ nhu hòa, tình cảm, từ bi trong vài trường hợp cần thiết thì đó là một kỹ năng giao tiếp quan yếu. Nó khác hấn với cách la lối giận dữ, và có khi



im lặng, xin lỗi hay giải thích rất trân trọng lại làm cho tình cảnh phức tạp lúc đó trở nên tốt đẹp, giải hòa hơn. Cái động cơ, nằm sâu trong tâm thức chúng ta, không thể bị lẫn lộn với những hành động hay lời nói mà chúng ta ứng dụng khi cư xử với mọi người.

Trong bất cứ trường hợp nào, chúng ta nên cố gắng tránh cư xử thô lỗ bạo hành. Nếu phải dùng đến phương cách đó để tránh cho đối tượng không gây hại đến chính bản thân đối phương và người khác, thì lúc đó, vẫn luôn với lòng từ bi, chúng ta mới phải ứng xử như thế duy nhất chỉ vì bất đắc dĩ. Do đó, thật quan trọng là chúng ta luôn có một tâm trạng ôn hòa điềm tĩnh để biết ứng phó hành xử thế nào khi gặp phải những trường hợp cần nhẹ nhàng hòa nhã hay cần phải dùng đến biện pháp cứng rắn để giải quyết vấn đề cụ thể và hữu hiệu hơn.

Tóm lại, để giao thiệp thành công với mọi người, chúng ta đôi khi cũng cần nói quyết đoán cứng rắn – để trình bày rõ ràng tư tưởng, quan niệm của chúng ta cái gì đúng, cái gì sai, cái gì có lợi, cái gì không – nhưng trên cơ sở nhu hòa, ái ngữ. Phải có một người nói, một người nghe, chứ cả hai đều ăn nói lớn tiếng, thô lỗ, giận dữ... thì ai nói ai nghe đây?

Một tâm thái điềm tĩnh an nhiên có thể giải quyết tốt đẹp nhất mọi trường hợp.

5. Lòng hẹp hòi thiển cận: Đối phó với những khó khăn

Lòng hẹp hòi, thiển cận là một tâm thái không muốn nhìn nhận một tư tưởng mới, một phát minh mới hay một sự kiện nào mới. Chính sự hẹp hòi thiển cận đó đã

khiến chúng ta cứng ngắc, thành kiến và bảo thủ. Cái tính khí đó nổi lên, thường khi vào lúc có những đề tài, quan niệm chống trái đối nghịch nhau ở bàn ăn gia đình. Với cái tính khí đó, chúng ta hành xử ngúc ngắc như con đà điểu: có lúc chúng ta ngước mặt nhìn lên trần nhà hay có khi lại cúi gằm mặt nhìn xuống đất, và tỏ vẻ không thèm quan tâm để ý tới tư tưởng nào mới lạ nếu nó va chạm đến những quan niệm chấp trước, bảo thủ, thành kiến của chúng ta.

Chính cái thái độ đó đã gây ra biết bao là rắc rối cho đời sống con người. Nếu chúng ta bình tâm nghiên cứu lại lịch sử, chúng ta sẽ thấy rằng chính cái tâm trí hẹp hòi thiên cận đó đã gây thiệt hại biết bao cho sự phát triển đời sống con người. Tính hẹp hòi bảo thủ ích kỷ đó đã khiến người ta chống đối lại những phát minh tìm tòi khoa học thời Trung Cổ; lòng sợ hãi khiếp nhược đã khiến người dân Âu Châu quay lưng lại với sự thăm sát hàng triệu nhân dân vô tội dưới thời bọn Đức Quốc Xã. Chính cái bản tính ích kỷ bảo thủ hẹp hòi đó cũng dễ dàng dung túng cho những thiên kiến phi lý (nếu không muốn nói là bệnh hoạn) về sự kỳ thị chủng tộc và tôn giáo.

Nhìn xuyên suốt vào lớp vỏ tâm thức hẹp hòi đó, chúng ta ước đoán rằng chúng ta đã biết hết mọi việc và chúng ta không muốn bị lay động bởi bất cứ một ý tưởng mới nào. Trong chúng ta dấy lên một sự sợ hãi ngấm ngấm vô hình là cái tòa lâu đài thế giới quan bằng cát của chúng ta sẽ bị sụp đổ bởi cái tư tưởng mới nào đó, và rồi chúng ta sẽ bị mất hết, sẽ trắng tay. Tóm lại, chúng ta thà bị mang tiếng là cứng đầu, ương ngạnh, không nghe, bỏ ngoài tai, quên đi và tỉnh bơ ngồi xem tivi, đi đánh bài hay uống rượu say mềm hơn là phải thay đổi tính khí hẹp hòi đó của mình,



nhưng nào ngờ đâu chính cái tâm thức đó làm cho chúng ta cố chấp, cứng ngắc và không được ung dung tự tại.

Bây giờ thấy rõ được những cạm bẫy của lòng ích kỷ hẹp hòi cố chấp đó, chúng ta sẽ gắng sức khai triển một sự tiếp cận thật thông minh tới những ý tưởng và sự kiện mới, hay. Chúng ta sẽ lắng nghe những ý tưởng mới và nghiên cứu chúng thật khoa học, không thành kiến. Với thiện tâm chủ ý muốn khai phóng sự hiểu biết của chúng ta để cống hiến cho nền hòa bình và phát triển của nhân loại, chúng ta sẵn lòng lắng nghe những ý tưởng và dự án mới, hay, lạ của mọi người. Đồng ý hay không, khoan nói đã, chúng ta cứ học hỏi trước mọi vấn đề bằng cách quan sát, nghiên cứu mọi việc thật thông thái, và sự hiểu biết kinh nghiệm của chúng ta chắc chắn sẽ tăng trưởng và rõ ràng, sáng suốt hơn.

Mở rộng tâm trí không có nghĩa là chúng ta sẽ chấp nhận tất cả những ý tưởng mới lạ khác của mọi người. Điều này thật chính xác với cái ‘thị trường tri thức’ đang hiện hữu tại phương Tây ngày nay. Mở rộng tâm thức cũng không phải là chúng ta khao khát muốn hiện đại hóa mọi thứ và đẹp phăng luôn toàn bộ gia tài văn hóa giàu có đồ sộ của chúng ta và mù quáng lao theo tất cả những phát minh, tư tưởng hay kế hoạch chương trình mới nào...

Với sự cởi mở tâm trí, chúng ta sẽ nhẫn nại hơn khi quan sát nghiên cứu một ý tưởng mới lạ nào và khi phải nhận định khách quan, khoa học để có cơ sở chứng cứ thẩm định giá trị của nó, dù đồng ý hay không, chúng ta vẫn giữ được thái độ ôn hòa, trầm tĩnh và thân mật với người khác ý kiến, khác quan điểm với mình. Không

đồng ý quan điểm, không có nghĩa là chúng ta ghét người có ý kiến khác. Ý kiến và con người khác biệt nhau, và đồng thời ý kiến, quan niệm gì gì đi nữa cũng luôn thay đổi. Chúng ta nên tán thưởng những gì người khác nói – chính xác hay không chính xác – bởi vì những ý nghĩ của người khác thường thách đố chúng ta phải suy nghĩ; nhờ thế chúng ta sẽ phát huy được trí tuệ của mình.

Khi chạm trán phải một người đang thao thao nói về một đề tài hay ý tưởng mới lạ nào, chúng ta nên tiếp cận câu chuyện đó và trao đổi học hỏi, lắng nghe với sự chân thành cởi mở hơn là chưa gì đã vội nóng máy phê bình, không đồng ý quan điểm của họ, cho họ sai, v.v... Chúng ta nên tập biết lắng nghe, phản ánh, góp ý, chia sẻ một cách ôn hòa, hoan hỷ, và cũng nên quán chiếu, nhìn lại quan niệm trước kia của mình đúng hay không đúng, phù hợp hay không phù hợp với xã hội, nếp sống, nhân sinh quan...

Sự tiếp cận thông minh và cởi mở đó thật lợi ích trong mọi trường hợp. Ví dụ chúng ta sẽ khuyến khích bạn đồng nghiệp, chủ nhân hay giám đốc và những người phụ tá cho chúng ta biết ý kiến của họ về những dự án đã qua và đề nghị những phương thức hay ho cho những phát minh sáng kiến tương lai. Cái thái độ hoan hỷ cởi mở đó cũng làm tăng thêm không khí vui vẻ hòa hợp nơi làm việc. Với tâm hồn khoáng đạt, chúng ta dễ dàng thẩm định giá trị ý kiến, tư tưởng mới của mọi người và đồng sự với nhau cho mục đích lợi ích chung của tập thể. Mặc dù ông bà chủ của chúng ta vẫn là người có quyền lực, nhưng ông ta, bà ta không thể nào hống hách, trịch thượng được nữa.



Chúng ta cũng không nhất thiết phải khẳng định bảo vệ ý kiến quan điểm của mình. Chẳng có cái gì gọi là cố hữu của riêng ta cả. Nếu một người nào đó chỉ trích phê bình quan điểm của chúng ta, điều đó không có nghĩa là chúng ta ngớ ngẩn, ngu ngốc, và cũng không có gì gọi là mất mặt nếu chúng ta phải xem xét, nhận định lại kế hoạch, quan điểm, dự án, việc làm của mình và cần phải thay đổi tư tưởng của chúng ta. Lo sợ bị mất mặt nếu ý kiến của chúng ta bị cho là sai chúng tỏ chúng ta quan trọng hóa cái tiếng tăm, cái danh dự, cái bộ mặt của mình hơn là để tâm đến cái nào đúng, cái nào sai, cái nào cần sửa, cái nào cần thay đổi cho hay hơn, cho tốt hơn, cho hoàn mỹ hơn.

Tóm lại, với một tâm hồn phóng khoáng, chúng ta sẽ tiếp cận mọi vấn đề dễ dàng hơn và mở rộng quan hệ giao tiếp với mọi người để học hỏi và chia sẻ góp ý với tất cả mọi người, mọi thành phần hơn.

6. Đứng đắn nhìn lại chính mình: Thuốc giải độc kiêu mạn

Kiêu căng ngạo mạn là một quan niệm, một cách nhìn vấn đề mà qua đó chúng ta thổi phồng tự thân mình lên như vóc dáng bên ngoài, dung nhan, sức khỏe, học vấn, vị thế xã hội hay tài năng... và tự cho rằng mình quan trọng hơn, siêu xuất hơn, cao hơn người khác.

Cái thái độ đó gây ra nhiều bất lợi cho chúng ta. Dưới cái lớp ngạo mạn tự thị đó, chúng ta nghiêm nhiên chắc mềm rằng người khác sẽ thấy chúng ta xuất chúng biết chừng nào. Chúng ta khoe khoang về những thành quả mà chúng ta đạt được; chúng ta tìm cách làm người khác

chú ý đến để gặt hái tiếng khen, danh vọng và tiền bạc. Sự kiêu căng ngā mạn khiến chúng ta xem thường người nào mà chúng ta cho là họ thiếu khả năng hay tư cách (theo sự đánh giá của chúng ta!!).

Khi bị cái tính quan trọng hóa bản thân chế ngự, chúng ta thường hay tỏ ra cảm xúc nhiều hơn. Tuy nhiên nếu thực sự thành thật với chính mình thì chúng ta không tin rằng, dưới cái lớp mặt nạ hóa trang đầy phấn sáp kia, chúng ta lại tốt đẹp như chúng ta đã tự lầm tưởng; nhưng chúng ta vẫn cứ ngoan cố tự thuyết phục rằng chúng ta có đầy đủ phẩm hạnh cao thượng, và mãi miết uốn lười găng sức thuyết phục người khác phải tin rằng chúng ta thực có những tính chất tuyệt hảo nhất định đó. Chúng ta cũng ngây thơ nghĩ rằng nếu người khác nhìn nhận là chúng ta ngon lành cái gì thì chắc chắn chúng ta ngon lành như thế. Nhưng tận cùng tâm khảm, chúng ta lại ỉu xiu nhìn nhận là chúng ta bình thường, chẳng có cái gì đặc biệt cả... chỉ thấy chúng ta thật tầm thường và nghèo nàn. Ngay cả đến một nhân vật nào đó nổi tiếng trang nghiêm đạo đức biểu trưng cho sự thành đạt ngoài xã hội theo tiêu chuẩn của thế giới đi nữa, anh ta vẫn cảm thấy mình chả là gì cả, vẫn thấy thiếu thiếu cái gì đó... và hơn nữa, cũng vì thật khó để công nhận rằng chúng ta luôn cảm thấy bất an trong tâm, chúng ta thường đeo cái mặt nạ tự kiêu ngā mạn và cái mặt nạ hờn hĩnh đó gắn chặt vào bộ mặt chúng ta luôn.

Làm sao mà một người có vẻ thành đạt lại cảm thấy rằng họ không tốt đẹp hoàn mĩ như ý họ mong muốn? Cũng như chúng ta, họ chạy đi tìm những cái hào nhoáng bề ngoài cho giá trị bản ngã, sự khen ngợi và công nhận của người khác, của thước đo xã hội. Vì thế, chúng ta

không coi trọng, không quan tâm đến khả năng có thể trở thành người có trí tuệ và từ ái của chính bản thân mình. Mặc dù chúng ta rong ruổi tìm cầu những yếu tố ngoại tại để được hạnh phúc và tôn trọng, thì những phẩm chất lại chỉ có thể đạt được bởi những thành tựu tâm linh nội tại mà thôi.

Sự kiêu hãnh khiến chúng ta hành xử thật lỗ lã kỳ cục: chúng ta khoe khoang hãnh diện cái đáng về bên ngoài của mình nhưng thực ra thì cái mà chúng ta đang tự hào đó lại lộ bịch, vô duyên đối với người khác. Chúng ta tha hồ phê bình chỉ trích người khác nhưng lại há hốc mồm sững sốt khi thấy người khác không thềm nộp đơn vào làm việc ở công ty chúng ta. Chúng ta đối xử với người khác không đẹp, nhưng lại đi phàn nàn là chẳng có sự tương đồng hòa hợp nào ở cái xã hội này. Sự bất hòa luôn luôn xảy ra trong bất cứ một tập thể khi ai nấy đều kiêu căng và khinh thường cảm xúc người khác.

Những kẻ kiêu hãnh rất thích đòi hỏi người khác phải tôn trọng họ, nhưng sự tôn trọng không thể nào áp lực bắt buộc được. Thực tế thì xã hội kính ngưỡng tôn trọng những người khiêm tốn thực sự. Không có một ai trong số những vị được đề cử nhận giải Nobel Hòa Bình lại được ô dù chống lưng và hợm hĩnh ngạo mạn cả. Khi đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14 nhận giải thưởng to lớn này vào năm 1989, ngài đã tuyên bạch rằng giải thưởng này không phải là cho cá nhân ngài, mà là của lòng vị tha chân thành và những cống hiến xuất phát từ tâm từ bi của tất cả mọi người đối với tha nhân và vạn loại chúng sinh.

Chúng ta cần nên tôn trọng tất cả mọi người. Những

người nghèo, ít học hay kém tài năng hơn chúng ta cũng sở hữu nhiều phẩm chất và kỹ năng khác mà chúng ta thiếu hay không có. Mọi chúng sinh hữu tình đều cần được tôn trọng, đơn giản là vì họ có cảm nhận và xúc cảm. Mọi người đều cần được người khác lắng nghe và chia sẻ. Những kẻ ngạo mạn kiêu căng không thể tán thưởng tư tưởng này và không thể hạ mình xuống làm việc chung với những ai mà họ không thích hay chê bai là kém hơn họ, và những kẻ kiêu căng hợm hĩnh đó thiếu cả lòng khoan dung độ lượng. Riêng những người tự tin lại tốt bụng, khiêm tốn, và học hỏi được rất nhiều nơi những người khác. Theo cách sống đó, những người khiêm tốn đã gieo trồng ban rải được sự hòa hợp và tôn trọng lẫn nhau giữa tất cả mọi người, nơi tất cả công sở, xã hội và gia đình, chòm xóm...

Tính kiêu hãnh là một trong những chướng ngại vật ngăn trở sự phát triển trí tuệ và khai phá tiềm năng nội tại. Áo tưởng cho rằng mình giỏi, học rộng, biết nhiều, những kẻ đó sẽ vướng vào tính tự mãn, tự phụ. Những kẻ này không muốn và cũng không thể thu thập học hỏi được cái gì hay đẹp nơi người khác. Tiếc thay, chính lòng kiêu căng tự phụ đó đã giam nhốt họ trong vũng lầy của sự trì trệ không tiến bộ và thiếu sự đồng cảm của mọi người và thế giới xung quanh.

Sự Tự tin

Thường thường người ta hay lẫn lộn giữa tự kiêu và tự tin, khiêm tốn và tự ti mặc cảm. Tuy nhiên, hành xử một cách ngạo mạn không phải là chúng ta tự tin, và cư xử khiêm cung nhã nhặn không phải là chúng ta khép nép e dè, tự ti mặc cảm, làm giảm đi hình ảnh đẹp của chính mình. Những người tự tin là những người cũng rất hòa

nhã khiêm tốn, bởi vì họ không có gì phải tự vệ và cũng chẳng có gì để khoe khoang hay chứng minh với cái thế giới này cả.

Thật khó để tự nhìn thấy chúng ta một cách khách quan. Chúng ta luôn luôn có khuynh hướng đánh giá mình quá cao hoặc quá thấp, đồng đưa mình giữa trạng thái cực đoan tư tưởng rằng chúng ta vô dụng và khó ưa để tin tưởng rằng chúng ta kỳ đặc dị thường. Thật ra, chẳng có cái nhìn nào chính xác đánh giá chúng ta cả, bởi vì chúng ta cũng có một số các phẩm chất tốt hảo cũng như một vài điểm nào đó mà chúng ta cần phải sửa đổi và phát huy.

Chúng ta không thể xóa sạch hết những khuyết điểm của chúng ta bằng cách che đậy giấu giếm chúng hay ngoan cố đi tranh đua với người khác để chứng tỏ rằng chúng ta ngon lành, xuất sắc; chúng ta nên trung thực nhận chân rõ những điểm yếu kém của mình và cố gắng hết mức để sửa đổi và hoàn thiện càng ngày càng tốt hơn. Tương tự như thế, tự tin không phải xuất phát từ sự che đậy giấu giếm khuyết điểm và huênh hoang phô trương tài năng, tố chất, mà phát xuất từ sự quán chiếu rành rõ tài năng của chúng ta ở phương diện nào và phát huy chúng triệt để.

Đến đây, thật hay để chúng ta nhớ lại là chúng ta cũng có khả năng thành Phật, bậc đã diệt tận hết tất cả những tâm tối vô minh và khai triển toàn diện mọi phẩm hạnh tuyệt hảo. Có thể thoát mối nghe tưởng chừng như phi lý, nhưng một khi chúng ta bắt đầu nhận thức rõ về Phật tính và con đường đi tới giác ngộ tối thượng, thì niềm xác tín của chúng ta về khả năng thành Phật này càng tăng trưởng

mãnh liệt. Chương nói về “Phật tính” và phần nói về “Con đường đi tới giác ngộ” sẽ khai triển rõ thêm về điều này. Cái Phật tính đó quý báu như là quyền làm trưởng tử của chúng ta. Phật tính đó không thể bị mất đi hay bị lấy khỏi đi. Biết rõ như vậy, chúng ta sẽ có một nền tảng cơ bản kiên cố và thực tiễn cho sự tự tin.

Chúng ta chấp nhận chính mình bởi những gì chúng ta đang là và có niềm tin vào chính khả năng của mình để trở nên người thông tuệ và tử tế. Cái quan điểm về mình thật cân bằng đó cũng cho chúng ta một không gian tâm linh để tôn trọng và hàm ân người khác, vì tất cả chúng sinh đều có những phẩm hạnh xứng đáng để được tôn trọng. Những người tự tin lại dễ dàng thú nhận những gì họ không biết, và rất hoan hỷ mong muốn được học hỏi người khác. Do đó, phẩm chất và kiến thức của họ lại càng tăng trưởng nhiều hơn nữa.

Nếu chúng ta thực sự sở hữu phẩm hạnh, tố chất, đương nhiên người khác sẽ nhận biết, không cần chúng ta phải rêu rao tuyên truyền. Thánh Mahatma Gandhi là một điển hình chính xác cho tiêu chuẩn đạo đức này. Sống và trang phục một cách rất giản dị, đạm bạc, ngài luôn luôn tránh không bao giờ tự đề cao mình và thay vào đó, lại luôn kính trọng và khen ngợi người khác. Mặc dù ngài không bao giờ đề cao đạo đức phẩm hạnh mình, việc làm cũng như hành xử vĩ đại tuyệt đích của ngài - của một con người - lại là một chứng cứ sống hùng hồn cho toàn thể nhân loại.

Ổn định lòng kiêu hãnh

Có kỹ thuật hay phương cách gì mà chúng ta có thể áp dụng để chống lại sự kiêu hãnh không? Bởi vì kiêu hãnh

là một thái độ hẹp hòi, thiếu cận và sai lệch, cho nên hãy cải thiện nó để có một cái nhìn xa rộng để chúng ta có thể thấy được tình huống thực tiễn hơn. Bằng cách đó, chúng ta sẽ giảm thiểu được sự kiêu hãnh.

Thí dụ nếu chúng ta kiêu căng tự thị về học vấn của mình thì chúng ta phải biết và nhận thức rằng tất cả vốn liếng kiến thức của chúng ta có được là nhờ vào bao nỗ lực tốt đẹp của các vị thầy của mình. Khi chúng ta sinh ra đời, chúng ta thực vô minh, chẳng biết gì và vô năng: chúng ta không thể tự ăn uống hay nói cái gì mình muốn. Tất cả những gì chúng ta biết – ngay cả làm sao để nói hay buộc dây giày – đều nhờ vào lòng tử tế của bao người khác đã thương yêu dạy bảo chúng ta. Vậy thì có gì mà kiêu căng, có gì mà hãnh diện? Nếu không có sự quan tâm của người khác, chúng ta sẽ hiểu biết rất ít và cũng chỉ có vài kỹ năng vụn vặt mà thôi. Nghĩ được như thế sẽ giúp chúng ta thoát khỏi lòng tôn vinh kiêu hãnh.

Cũng thế, nếu chúng ta hãnh diện vì chúng ta có tiền, chúng ta cũng nên nhớ là tiền bạc không bao giờ là của riêng mình mãi mãi được. Nếu tiền của đó phát xuất từ gia đình hay sự thừa kế, thì lòng tri ân càng được đề cao hơn là sự kiêu căng hợm hĩnh. Ngay cả khi chúng ta lao động kiếm ra tiền đi chẳng nữa, nó cũng vẫn phát xuất từ sự góp công sức của bao người khác như từ những chủ nhân, giám đốc, quản lý, nhân công, khách hàng, v.v... Do nhờ sự giúp đỡ của giám đốc hay người chủ thầu nhận đơn xin việc của chúng ta hay những nhân công đã nỗ lực mà việc làm ăn của chúng ta thêm thành công phát đạt. Như thế, chính những người đó mới là người tử tế giúp chúng ta tạo ra tiền bạc của cải.

Chúng ta có thể chưa từng hay không hề nghĩ nhớ đến lòng tử tế của bao người khác, nhưng nếu chúng ta bình tâm suy nghĩ như trên, chúng ta sẽ thấy đó là điều có lý, chính xác. Mặc dù chúng ta có thể thành công bất chấp sự yếu kém của người khác, nhưng thực tế thì sự nỗ lực đơn thân của chúng ta cũng không thể hiệu quả để có thể mang lại thành công được. Chúng ta đều tùy thuộc vào mọi người. Nhận thức như thế, những người thông thái luôn tỏ lòng tri ân (chứ không phải là kiêu hãnh) đối với mọi người.

Chúng ta có thể hãnh diện vì tuổi trẻ, sắc đẹp, sức khỏe hay dũng cảm, nhiệt huyết... nhưng tất cả những thứ đó đều thay đổi, không bền vững. Chúng ta có thể sẽ trẻ, đẹp, khỏe một thời gian dài, nhưng thẩm thoát cuối cùng chúng cũng sẽ là những biểu tượng vô thường, ngắn ngủi và mong manh. Từng chút từng chút, chúng ta sẽ già đi. Những nếp nhăn không xuất hiện bất thành hình, những cái răng không rụng đi một lúc, nhưng thân xác chúng ta từ từ, cú từ từ mất dần đi năng lượng, sức khỏe và bắt đầu tàn tạ, suy kiệt.

Cái xã hội văn minh này đã thử nghiệm nhiều cách để chống lão hóa, để kéo dài tuổi xuân sắc đẹp, để che đậy cái già cái xấu cái nhăn, nhưng sự thực vẫn là sự thực ê chề và phũ phàng. Cái anh chàng cầu thủ bóng đá cao to lực lưỡng đẹp trai kia đang trên con đường trở thành một ông lão ngồi yên lặng ở hàng ghế trên kia của sân vận động, tay run run chống gậy. Cô hoa hậu quốc gia, quốc tế gì gì đi chẳng nữa đã một thời mắt biếc môi hồng quyến rũ... rồi cũng sẽ thành một bà già lưng còng yếu ớt. Thấy rõ thực tế là cơ thể con người đang lão hóa, đang tàn tạ không ngừng như thế, có cái gì để chúng ta kiêu hãnh?



Nếu chúng ta có khả năng, có sắc đẹp hấp dẫn, chúng ta nên trân trọng những phẩm chất đó với lòng khiêm cung, và sử dụng chúng để làm lợi ích cho tha nhân thay vì kiêu căng khoe khoang, tự phụ. Tóm lại, để làm giảm đi lòng kiêu hãnh tự thị, chúng ta nên quán chiếu một chủ đề khác khó hơn. Làm được như thế, chúng ta sẽ nhận rõ được giới hạn khả năng của mình và tự diệt trừ được lòng kiêu hãnh. Với cái nhìn thẳng bằng trí tuệ về chính bản thân mình, chúng ta sẽ biết cách sử dụng năng lượng của mình để phát huy tiềm năng của chúng ta và người khác.

7. Từ ganh tị đến an lạc: Hãy để nỗi đau trong lòng thoát đi!

Khi trong lòng nổi lên cơn ganh tị, chúng ta không thể chịu đựng được khi nhìn thấy hạnh phúc, vui vẻ, giàu có, danh vọng, tài nghệ và những phẩm chất xuất sắc của người khác. Chúng ta muốn đạp đổ, muốn hủy diệt hạnh phúc và những điều tốt đẹp, phẩm hạnh của họ, và muốn những gì sung sướng, phú quý, tiếng khen, bổng lộc... kia phải thuộc về mình. Chúng ta có thể giả trá đeo mặt nạ lên che giấu lòng ganh tị đố kỵ của mình và lập luận hợp lý hóa tâm địa xấu xa đó, nhưng một khi chúng ta cởi bỏ những cái lá chắn mặt nạ đạo đức giả đó đi, thì ôi sao bộ mặt chúng ta xấu xí đến thế!

Tâm đố kỵ tẻ hại đó làm mừng mủ những sự liên hệ giao tiếp. Chúng ta ganh tị với người khác vì họ vui vẻ với những người mà chúng ta thân thích. Tâm xấu ác đó phát khởi trong những cơ sở làm việc khi người nào đó nhận được việc làm mà chúng ta mong muốn có. Khi một

người nào đó chơi bóng đá xuất sắc hơn, người nào đó là tay chơi đàn tuyệt nghệ, người nào đó có nhiều trang phục sang trọng đắt tiền hơn hay được học tại những ngôi trường danh tiếng... chúng ta đều cảm thấy ganh tị, đố kỵ ghen hờn. Lòng ganh tị len lỏi cả vào những tranh chấp giữa những quốc gia và trong những hội nghị chính trị cả nước.

Có đôi khi tâm đố kỵ ghen hờn căng thẳng rừng rực lửa đến mức khiến chúng ta không tài nào ngủ được ban đêm hay tập trung sức chú ý vào công việc. Ganh tị sai sử chúng ta phát ngôn hay hành động những việc sai lầm để phá hủy sự an toàn hay hạnh phúc của người khác. Nó khiến chúng ta trở thành máy móc và không thẳng thắn trung thực.

Ganh tị sinh khởi từ sự ngộ nhận sai lệch của chúng ta trên một dữ kiện nào đó. Bản ngã đến độ cực đoan, ganh tị nghĩ rằng, *“Hạnh phúc của tôi quan trọng hơn hạnh phúc của người khác. Tôi không thể chấp nhận chịu đựng người khác có hạnh phúc mà tôi ước muốn và họ có hạnh phúc hơn tôi...”*

Liều thuốc giải độc tâm đố kỵ là phải nhìn thẳng vấn đề với một tâm hồn rộng mở, với một tâm trí khoáng đạt để thẩm thấu an lạc, hạnh phúc hay được-mất, buồn-vui chẳng những của chính chúng ta mà còn là của mọi người. Ai ai cũng mơ ước mong mỗi được sống vô tư, vô ưu, vô lự với người thân yêu, cũng muốn được nhận tài lợi, may mắn, cơ hội tốt, cũng muốn được làm việc chung với những đồng nghiệp dễ mến, thông cảm, tử tế, và ai ai cũng thích được ban thưởng hay khen ngợi khuyến khích ủng hộ.

Khi có một người nào đó được nhận cái gì tốt đẹp, tại sao chúng ta không vui với họ? Chúng ta thường hay nói như chung vui, chia sẻ: ‘Ồ, thật hay biết mấy, tốt quá!’ khi nghe thấy có người nào đó thành đạt, hạnh phúc. Nay quả thật có người hạnh phúc ngay trước mắt thì tại sao chúng ta lại không nói hay làm gì để chia vui với họ? Không có một mục đích hay lý do nào lại khiến chúng ta tự làm mình đau khổ vì tính ganh tị xấu xa đó.

Chúng ta không phải lúc nào cũng là người giỏi nhất hay sở hữu những gì tốt nhất cả. Một đứa bé khóc la, cãi lộn hay tìm cách phá hư đồ chơi của đứa trẻ khác khi nó không có món đồ chơi mà nó muốn. Đúng vậy, vì người lớn ảnh hưởng và chịu trách nhiệm cho cái tính xấu này đối với những đứa trẻ; người dân chịu trách nhiệm cho tinh thần hòa hợp của xã hội, quốc gia... cho nên rất hữu ích nếu chúng ta biết hòa đồng với mọi người và thực sự chúc mừng chung vui với thành quả, hạnh phúc của người khác. Như thế, cả mình và người đều được hạnh phúc.

Ví dụ, một người bạn đồng nghiệp được thăng chức và nhận tiền thưởng mà chúng ta tưởng là mình mới là người xứng đáng được nhận. Nếu chúng ta nhìn sự việc đó với cái nhìn thiển cận hẹp hòi của mình, chúng ta sẽ đau khổ và ganh tị ghê lắm. Tâm ganh tị đó khiến chẳng có ai sung sướng vui vẻ cả. Nó chẳng giúp chúng ta hoàn thành cái gì, mà cũng chẳng cướp đi được cái lương bổng hay sự thăng chức của người đồng nghiệp đó để chuyển qua tay chúng ta. Nếu người bạn đồng nghiệp đó sung sướng vui mừng vì sự lên lương thăng chức và muốn mọi người cùng chia sẻ niềm vui với anh ta / cô ta, thì chúng ta nên chân thành chia sẻ hạnh phúc với họ.

Thật dễ dàng để sửa đổi cái thái độ vô duyên vô lý của lòng ganh tị nếu đó chỉ là một cái gì nhỏ bé tầm thường, ví dụ người nào đó nhận một món quà chẳng đáng giá gì mấy như cái khăn tay, cái bút, vài thứ trái cây chẳng hạn... nhưng thật rất khó khăn để thực tâm chúc mừng hạnh phúc của người khác nếu chúng ta bị mất hạnh phúc hay không có an lạc.

Hãy lấy ví dụ có một cặp vợ chồng mà người chồng hay người vợ không chung thủy. Nếu người bị phản bội, sẽ ghen tuông phản ứng dữ dội bằng cách la hét, chửi rủa ngay cả dùng vũ lực đánh đập người bạn đời mình, thì cơn đau vì ghen tuông trong lòng họ cũng chẳng bớt đi, và họ cũng chẳng thuyết phục được người kia ở lại với họ. Vì thế, nếu cứ để mặc cho ngọn lửa ganh tị ghen hờn tiếp tục hừng hực cháy, thì chúng ta sẽ không thể nào sống an lạc; chúng ta sẽ bị đau khổ phiền não vô cùng và tâm trí lúc nào cũng chỉ nghĩ đến oán hận, trả thù. Hơn nữa, chúng ta có thể nói hay làm điều gì đó khiến người kia thêm chán ghét và ngăn chặn sự hòa giải hai bên.

Mặc dù chúng ta không thể tha thứ thái độ sai lầm của người khác khi họ cư xử với chúng ta, nhưng nếu chúng ta giữ được sự trầm tĩnh ôn hòa, chúng ta sẽ không bị phiền não khó chịu hay đau khổ, và cả hai đều có thể giữ mối quan hệ giao tiếp vẫn được thoải mái tự nhiên khi sau này, đôi bên sẽ nói chuyện hay gặp mặt nhau. Cánh cửa tâm hồn sẽ rộng mở nếu người gây lỗi biết nhận lỗi và xin lỗi.

Tóm lại, khai phóng tâm hồn khỏi lòng ganh tị xấu xa sẽ giúp chúng ta giảm dần và đoạn trừ được nỗi đau của sự tra tấn nội tâm, cũng như vui với hạnh phúc và thành



công của người sẽ đem lại hạnh phúc an lạc thực sự cho mình và cho người.

8. Bắt được kẻ cắp: Nhận diện được những tâm thái bất ổn

Để nhận diện được những tâm thái bất ổn khuấy động khi chúng xáo quyết lấp ló trong tâm thức chúng ta, chúng ta cần phải có chính niệm và tỉnh giác chính định. Một khi chúng ta đã có quyết tâm nói, suy nghĩ và làm theo chiều hướng lợi ích cho mình và cho người, thì chính niệm sẽ ngăn ngừa giúp chúng ta không bị mất cảnh giác, mất chú tâm. Sự tĩnh tâm trong chính định sẽ hỗ trợ cho chúng ta cần mẫn, thận trọng những gì chúng ta làm, nói và suy nghĩ, và nếu có phát sinh ra một tâm thái bất ổn gây rối nào, thì sự tỉnh giác đại định đó sẽ cảnh báo chúng ta ngay về sự nguy hiểm của loại tâm thái không bình thường đó. Trường phái Kadampa của Phật giáo Tây Tạng có lời khuyên rằng:

“Khi ngồi một mình, bạn hãy quán sát tâm thức mình,

Khi ở đám đông, bạn hãy để ý cẩn thận lời nói của mình.”

Bởi vì đời sống chúng ta luôn rộn ràng bon chen, chúng ta thường không bao giờ để ý và mất cảnh giác với những gì diễn biến trong tâm mình. Chúng ta cứ mãi mê đi đây đi đó, làm việc này, lo liệu việc kia, toan tính kế hoạch này rồi lại vạch bày dự án nọ... say mê mãi miết như thế cho đến một ngày nào đó, chúng ta cũng chẳng còn biết rõ chính bản thân chúng ta thực sự như thế nào nữa, bởi vì tất cả sự chú tâm của chúng ta đã hoàn toàn hướng ngoại mất rồi. Chúng ta hầu như đã ‘quên mất mình rồi’, đã ‘đánh mất mình rồi’.

Để cứu chữa tâm trạng đó, thực sự mỗi ngày chúng ta cần phải có “*một thời gian yên tĩnh*”, thời gian để thư giãn tâm trí, thời gian để được sống một mình. Chúng ta có thể đọc những quyển sách hữu ích bổ dưỡng tâm linh, có giá trị văn học hay có thể chỉ là ngồi yên lặng và quán chiếu nội tâm. Thật tốt để chúng ta ôn nhớ lại những gì đã xảy ra mỗi ngày: chúng ta đã nói những gì, tại sao chúng ta lại nói như thế, nhớ lại những gì người khác nói và làm đối với chúng ta và chúng ta đã phản ứng ra sao, những gì chúng ta nghĩ và cảm nhận luôn những gì đã được phô diễn ra và những gì không thể nói được.

Cái khoảng thời gian tĩnh lặng đó giúp chúng ta có cơ hội hy hữu ‘tiêu hóa’ được những gì chúng ta kinh nghiệm, để cảnh giác những gì chúng ta nghĩ hay cảm giác, và thoát nhiên chúng ta thấy rằng chúng ta đã đồng cảm được với những khó khăn của một người nào đó; chúng ta cũng khám phá ra rằng mình đã không khó chịu bức bối khi bị vướng vào một tình trạng phiền não bức xúc... Chúng ta thấy đã có nhiều bước tiến bộ rõ rệt trong sự thực hành vun trồng những hạt giống tâm linh tích cực an lạc nội tâm, và chúng ta vô cùng vui mừng với pháp hỷ pháp lạc đó – thành quả của sự hành trì tâm linh của chính chúng ta – vui mừng nhưng lẽ dĩ nhiên không hề kiêu căng tự mãn.

Tuy nhiên song song một mặt khác, chúng ta cũng nhận thấy có một cảm giác không thoải mái phát khởi trong tâm và tự hỏi mình rằng: “Tại sao lúc đó tôi lại giận dữ như vậy? Tại sao tôi lại ghen tức như vậy? Bị ràng buộc chẳng? Bị ái luyến chẳng? Kiêu căng hợm hĩnh chẳng? Đầu óc hẹp hòi chẳng?” Một khi chúng ta dám thẳng thắn trực diện với chính mình, chúng ta sẽ sẵn sàng thú nhận

nếu chúng ta bị vướng phải những trạng thái tâm lý không thực tế và xấu xa, ác hại đó. Tuy nhiên đừng tự lên án mình một cách tiêu cực “*Ta không nên thế này, ta không nên thế kia...*” Những tâm niệm đó vốn luôn có mặt trong ta, đơn giản vậy thôi. Tại sao? Bởi vì con người là thế đấy! Là con người thì vốn là thế đấy! Tâm lý chúng sinh là thế đấy! Chúng ta chỉ là những con người bình thường đến độ tầm thường, thì những tâm niệm thiện ác đan xen lẫn nhau là chuyện thường. Chẳng cần phải mặc cảm tội lỗi nhưng cũng không được lơ là, bỏ mặc chúng tự do tung hoành phát triển theo chiều hướng xấu.

Để giải đáp và giải thoát khỏi những tâm niệm bất an đó, chúng ta có thể thực tập những kỹ thuật phương pháp đề cập ở những chương trước. Thí dụ, chúng ta có thể cảnh giác chú ý rằng lời nói hay sự diễn dịch giải thích của chúng ta trong trường hợp vừa qua hay ngay lúc này đã có phần gay gắt, hẹp hòi, thô tháo, thiển cận, không chính xác... và khiến chúng ta càng nói lại càng gây ngộ nhận và dễ đưa đến xung đột cãi vã. Nếu chúng ta biết chú tâm quán chiếu tường tận hơn, thì sẽ nắm thóp được ngay mấu chốt nguyên nhân sai lầm của tình trạng tệ hại ấy. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thử quán sát tình trạng đó với một cái nhìn, một quan niệm thực tế hơn, tốt hơn và rộng lượng khoan dung hơn. Bằng phương cách thực tập thay đổi tâm niệm bất thiện thành thiện, chúng ta sẽ thoát ra khỏi những tâm thái bất ổn của mình; từ từ chúng sẽ yếu dần đi và biến mất luôn lúc nào mà chúng ta không hay. Sau một thời gian được tưới tắm vun bón bằng những nguyên liệu tâm linh hiểu biết tươi thắm, mát mẻ, an lạc... những hạt giống thiện trong tâm chúng ta chắc chắn sẽ lớn mạnh vững chắc, gốc rễ càng trở

càng sâu để chúng ta sẽ không bao giờ mắc phải lỗi lầm về lời ăn tiếng nói vô duyên, méch lòng hay những hành xử kỳ cục dẫn đến những hậu quả không đẹp không hay cho mình và người.

Qua một thời gian thực tập quán chiếu và điều hành tâm như thế, chúng ta lại nhận thấy trong số những trạng thái tâm bất ổn đó, có một tâm niệm trội dậy trong tâm chúng ta thường nhất, nhiều nhất, mạnh nhất. Đó chính là cái tâm niệm mà chúng ta cần phải đặc biệt quan tâm đến trong đời sống thường nhật của mình; nhưng nhờ vào khoảng thời gian tĩnh lặng mỗi ngày, chúng ta có thể dần dần tự huấn luyện mình theo chiều hướng cởi mở hơn, phóng khoáng hơn, tự tin hơn, từ bi thâm cảm hơn để điều phục vọng niệm bất thiện để không còn bị nó chi phối, và chắc chắn một ngày nào đó, chúng ta sẽ thấy nó xuất hiện thật khác trong tâm. Rồi khi những sự kiện tương tự như thế phát sinh mỗi ngày, từng giây từng phút, từng sát na sinh diệt, chúng ta sẽ có cơ hội tuyệt bích để chụp bắt, nắm gọn từng tâm niệm phiền nhiễu tâm trí chúng ta trước khi bị chúng ảnh hưởng quấy rối và sai sử.

Khi đã dần giải thoát được những định kiến sai lầm và vọng tưởng, chuyển hóa tâm thức theo chiều hướng chân thiện mỹ, chúng ta sẽ an nhiên toại hưởng cuộc đời và làm lợi ích cho mọi người. Như thế, đời sống chúng ta mới càng thêm có ý nghĩa.

9. Kẻ tội nhân: Lòng ích kỷ

Nhân cách của chúng ta bao hàm nhiều yếu tố khác biệt; trong đó lại có những cái chống trái nhau. Có khi

chúng ta yêu thích ai đó nhưng cũng có lúc lại rất ác cảm với một người nào. Có khi chúng ta ngạo mạn kiêu căng chẳng thèm nghe lời khuyên của ai hết, nhưng cũng có lúc chúng ta lại hiếu kỳ và chăm chăm muốn nghe, muốn học hỏi người khác. Chúng ta không có một cá tính nhất định nào cả, bởi vì tính chất của con người là luôn luôn thay đổi. Vì thế, khi chúng ta đã càng lúc càng quen thuộc với những tâm sở thiện, và lạnh nhạt với những tâm sở bất thiện, thì tính chất của chúng ta đã thăng hoa theo chiều hướng tốt lành mỹ mãn nhất.

Do đó, chúng ta biết rằng những tâm thái bất ổn không phải là phần nội tại của chúng ta. Chúng giống như những đám mây đang che khuất bầu trời bao la trong sáng, nhưng mây chỉ che khuất phần nào và trong một khoảng thời gian nào thôi, bầu trời trên cao kia vẫn mênh mông, vẫn trong xanh khi những đám mây thay đổi và tan biến. Cũng thế, vì những tâm thái bất ổn kia dựa trên nền tảng bất định, không chuẩn xác, chúng sẽ không trụ được lâu một khi chúng ta nhận diện được bộ mặt thật của chúng. Một khi trí tuệ và từ bi tăng trưởng, thì những vọng niệm bất thiện sẽ biến mất, tuy nhiên điều đó sẽ không xảy ra nếu chúng ta chỉ ngồi cầu nguyện suông hay mơ ước hão huyền. Những tâm niệm bất thiện chỉ biến mất một khi chúng ta nhận diện được chúng trong từng sát na sinh khởi và quyết tâm đoạn diệt chúng, không cho chúng có cơ hội nảy mầm và sinh trưởng cội rễ trong tâm chúng ta. Chúng ta phải khống chế, điều phục những loại tâm sở bất thiện đó. Chúng ta phải có trách nhiệm với chính bản thân mình. Bản chất thanh khiết thuần túy của tâm thức luôn luôn hiện hữu, vốn sẵn có tự vô thủy, nhưng chỉ vì đám mây vô minh che lấp nên chúng ta tạm không

thấy, tạm quên đi thôi. Đó chính là nét đẹp muôn thuở của chúng ta; đó chính là tiềm năng bất diệt của chúng ta.

Đức Phật dạy rằng những tâm niệm bất an của chúng ta sinh khởi bởi hai yếu tố: vô minh và ích kỷ. Chúng ta không biết chúng ta là ai và làm sao con người và những hiện tượng khác hiện hữu. Đó là vô minh. Hơn thế nữa, chúng ta còn áp đặt một tư tưởng, một thái độ phi lý lên ‘tôi’, ‘cái tôi’, ‘của tôi’, ‘cái của tôi’. Chính cái thái độ ích kỷ đó đã lấn chiếm dần mảnh đất lành tâm linh, và mang đến bao phiền não, vấn đề rắc rối cho chúng ta... và chúng ta có khi còn (vô minh) lầm tưởng là cái tư niệm ích kỷ đó đang bảo vệ chúng ta nữa.

Cái triết thuyết của lòng ích kỷ là, *“Tôi đây quan trọng nhất. Hạnh phúc của tôi là cái tối thiết yếu nhất, và sự đau khổ của tôi phải bị loại trừ trước tiên.”* Cái tư tưởng đó thật trẻ con vô cùng, và khi chúng ta quán chiếu tâm mình trong tĩnh lặng, sáng suốt và vô tư thì sẽ thấu triệt rằng hầu hết những hành xử của chúng ta đều bị lèo lái bởi cái quan niệm ‘Hạnh phúc của tôi là quan trọng nhất’, ‘Tôi phải được hạnh phúc, phải có hạnh phúc trước nhất.’

Đó chính là tập khí của chúng ta đã đeo mang từ lúc mới sinh ra (nói chính xác là từ trước đó, từ vô lượng kiếp⁵). Những đứa bé sơ sinh không thể nói thành lời nhưng chúng nó không những biết khóc đòi ăn khi đói, mà tiềm thức chúng còn khát khao kêu gào lên đòi hỏi hạnh phúc, quyền lợi: ăn khi đói, uống khi khát... đó là hạnh phúc khi các nhu cầu tâm sinh lý được thỏa mãn đầy đủ.

Cái xã hội này đã nuôi dưỡng cái tập khí ích kỷ xấu xa đó, đã dạy con người bôn ba đi tìm cái thứ hạnh phúc

⁵ Câu sinh chủng tử: hạt giống đã có cùng lúc con người sinh ra.

riêng tư bằng đủ mọi giá. Mặc dù sự tranh đua ấy không cần, không đòi hỏi phải ích kỷ, nhưng thử hỏi lại lòng mình thật trung thực rằng liệu đã có bao lần chúng ta cảm thấy vui khi người khác thành công hơn mình, xuất sắc hơn mình?

Chúng ta đã được dạy phải biết vận dụng trí khôn để lừa bịp người khác chỉ cốt sao chiếm được cái gì chúng ta muốn, và cứ thoải mái điểm nhiên che giấu sự giả dối, không trung thực thẳng thắn đó, nếu nó không bị khám phá lật tẩy. Đã có rất nhiều viên chức nhà nước và những vị điều hành các cơ quan đoàn thể bị tố cáo công khai trước pháp luật cũng vì sự không minh bạch, trung thực, thanh khiết. Tuy nhiên thay vì chỉ tay phê bình lên án người khác, chúng ta cần phải nhìn thẳng rất khách quan và chân thành vào tận sâu thẳm lòng mình để xem chúng ta có giống những kẻ lừa dối đó hay không? (Biết đâu chúng ta còn tệ hơn họ nữa đấy!)

Là người trưởng thành, chúng ta càng dối trá, gian xảo, quỷ quyết gấp bao nhiêu lần những đứa bé ranh mãnh nữa, bởi vì chúng ta ‘biết đeo mặt nạ’ hơn chúng nó, ‘biết đội lốt đạo đức giả’ hơn chúng nó, ‘biết che giấu thật tài tình khéo léo’ những tư cách, thái độ ích kỷ, nhỏ mọn, xấu xa của chính mình qua cái lớp vỏ lịch sự văn minh, tử tế, cao thượng, luôn quan tâm tới người khác; để rồi mĩa mai thay, dưới lớp mặt nạ, chúng ta lại (vô minh) tự đánh giá mình ngon lành hơn, giá trị hơn người khác. Bao giờ chúng ta cũng là người đứng nhất, còn người khác luôn là kẻ thứ nhì, là kẻ đứng sau.

Có nhiều người lại tin tưởng thật buồn cười rằng ‘bản chất tự nhiên của con người là ích kỷ’, con người và sự ích

kỷ cá nhân không thể nào tách rời được như nước hoa và mùi thơm của nó. Đường như ai ai cũng có cảm nghĩ như vậy bởi vì cái quan niệm ích kỷ, tự tư tự lợi đó đã hiện hữu trong con người tự bao đời rồi, vì thế, mọi người đều cho là tự nhiên. Khi còn bé thơ, chúng ta cuốn tròn mình lại trong cái vỏ bọc ‘vị kỷ’ của mình, không chịu chia sẻ với một ai hết... và chúng ta tiếp tục sống ích kỷ vụ lợi cá nhân như thế thật thân nhiên, vô tư, lãnh đạm cho đến khi chúng ta nỗ lực muốn chuyển hóa tập khí xấu đó.

Cái tính khí ích kỷ đó thật ra không phải là một thành phần không thể tách rời, thay đổi được. Nếu nó thực sự không chuyển hóa được thì tại sao có những bậc tu đạo xuất trần lại có thể hy sinh vì lợi ích tâm linh và hạnh phúc của tha nhân? Làm sao một người mẹ có thể hy sinh cả cuộc đời mình cho con của họ mà không một lời than thở hay hối hận? Tại sao có những người dám xả thân cứu người khác trong hiểm nguy tai nạn?

Nếu chúng ta vốn dĩ thừa kế cái tính ích kỷ đó, thì khó mà rèn luyện được tình thương vô phân biệt, bình đẳng và đức tính từ bi, tuy nhiên không phải là không thể nếu quả thật chúng ta muốn chuyển hóa thay đổi tập khí xấu thành tốt. Từ bao thế kỷ qua, đã có rất nhiều người thực tập, rèn luyện thăng hoa nhân cách, chuyển hóa thân tâm của họ và thành công vượt bậc trong công cuộc hy sinh tự ngã nhỏ bé vị kỷ cho hạnh phúc và lợi ích của tha nhân.

Bản tính ích kỷ có thể trừ diệt và đoạn tận trong dòng tâm thức của chúng ta. Đầu tiên chúng ta phải có khả năng nhận diện được những bất lợi của thái độ tư hữu vị kỷ. Biết được rằng chính sự ích kỷ là đầu mối nguyên



nhân của bao vấn đề rắc rối nan giải của cuộc đời, chúng ta cần phải sáng suốt trực diện, nghiên cứu và diệt tận sự ích kỷ, giải thoát khổ đau.

Thoạt nhìn chúng ta cứ ngỡ tính ích kỷ đó là bạn của mình, che chở bảo vệ mình khỏi những nguy hại, gìn giữ những gì thuộc về mình và bảo đảm hạnh phúc của mình, cho mình. Nhưng thực sự có đúng như vậy không? Mỗi khi có những xung đột xảy ra giữa hai người, hai nhóm hay hai quốc gia, ích kỷ luôn luôn hiện diện trong đó. Phía bên này khu khu bảo vệ lợi ích hay quan điểm của mình, phía bên kia cũng thế. Hòa hợp tán đồng quả rất khó để thực thi, cũng như sự tha thứ.

Ví dụ như, trong sự xung đột bất đồng ý kiến của một gia đình, nếu chúng ta không nhận được sự hỗ trợ tán thành, chúng ta thật khó chịu bức xúc, không vui. Nếu chúng ta thắng, chúng ta ắt sẽ vui nhưng cái vui đó tạm thời thôi... và tận cùng tâm khảm, chúng ta cảm thấy không hài lòng về những gì chúng ta nói hay làm để đạt tới mục tiêu đó.

Cái lòng ích kỷ tự do buông thả không giúp chúng ta trở nên tốt hơn và trách nhiệm hơn mặc dù nó có thể cho ta một chút quyền lực tạm thời nào. Bởi vậy nếu chúng ta yêu chiều cưng dưỡng tự thân quá thì làm sao người khác có thể tin tưởng chúng ta hoàn toàn trăm phần trăm được?

Một bất lợi khác của lòng ích kỷ là nó khiến cho chúng ta cảm thấy những vấn đề của mình trầm trọng hơn thực tế rất nhiều. Chúng ta chỉ gặp chút khó khăn thôi nhưng cứ mãi suy nghĩ về nó thì cái vấn đề đó lại lớn dần lên mãi cho đến khi chúng ta không còn nghĩ được cái gì

khác nữa. Ví dụ như: “*Bài tập này khó nhai quá.*” “*Ông chủ yêu cầu tôi quá mức...*” Cái trạng thái lo nghĩ thái quá về những việc còn con của chúng ta đã khuếch đại chúng lên thành hệ trọng cú như là động đất đến nơi vậy. Chúng ta phàn nàn, chúng ta khó ăn mất ngủ, có người lại còn uống rượu và sử dụng các loại thuốc an thần hoặc là có người bị suy sụp tinh thần cực độ. Tóm lại, cái thái độ yêu quý tự thân quá chính là cục nam châm hút hết bao vấn nạn rắc rối vào mình.

Lý luận của lòng ích kỷ

Nguyên lý chủ nghĩa của tính ích kỷ là luôn nghĩ rằng ta đây là trung tâm, là cái rốn của vũ trụ, ta là người quan trọng nhất, là cái người mà đau khổ và hạnh phúc phải được xem trọng nhất, phải quan tâm trước nhất. Tại sao tôi lại nghĩ mình là người quan trọng nhất? Bởi vì tôi là chính “*Tôi*”, “*Tôi không phải là anh, không phải là người khác*”, cái tính ích kỷ đó lên tiếng như vậy.

Tôi cảm thấy tôi là trung tâm của vũ trụ trái đất này (mặc dù tôi vô cùng kín đáo, không bao giờ thổ lộ ý nghĩ này công khai). Nhưng anh cũng thế, và tất cả mọi người cũng thế – nhưng chỉ nghĩ đơn thuần là hạnh phúc của chúng ta là cái quan trọng cũng chưa đến nỗi gây ra lắm họa.

Cái gì khiến cho chúng ta quan niệm rằng hạnh phúc của mình là cái quan trọng nhất? Có phải cái răng của tôi đau hơn cái răng của anh? Có phải sự khoái khẩu khi ăn uống của tôi, nó lớn hơn cái sướng miệng của người ăn mày kia? Khi chúng ta nhìn sâu sát vào vấn đề này một cách khoa học lý luận, có người nào dám vỗ ngực nói một cách chắc chắn rằng sự vui sướng hay phiền muộn của



tôi, nó quan trọng hơn, nó căng thẳng hơn những cái của người khác không?

Chúng ta có thể nghĩ rằng bởi vì chúng ta là ông chủ một công ty, là đầu não cột trụ của gia đình, là một người tài năng xuất sắc... nên chúng ta quan trọng hơn người khác. Đúng, nếu quả thật là như vậy, thì chúng ta phải biết suy nghĩ thế này: chúng ta có nhiều trách nhiệm hơn để phục vụ, để giúp đỡ mọi người vì đó là vị trí mà chúng ta đang nắm giữ. Nghĩ được như thế mới là suy nghĩ chính đáng, đúng đắn. Tuy nhiên không phải là do vị thế gia đình xã hội mà hạnh phúc của chúng ta tốt đẹp hơn hay đau khổ lại trầm trọng, lớn hơn nỗi đau khổ hay hạnh phúc của người khác.

Một vị hiền triết Ấn Độ, ngài Tịch Thiên, đã viết trong tập sách Nhập Bồ Tát Hạnh của ngài là:

“Ta và mọi người đều đi tìm chân hạnh phúc,

Vậy thì có gì khác biệt hay đặc biệt,

Mà ta phải tìm cầu hạnh phúc riêng lẻ một mình?”

Kẻ giàu, người nghèo, người thông minh, kẻ tầm thường, người đẹp, người xấu... tất cả đều mong ước được sống hạnh phúc và không bị khổ đau nghèo túng. Chúng ta có thể có nhiều phương cách khác nhau để tìm hạnh phúc, nhưng cái nguyện ước, cái sự kiện tìm cầu hạnh phúc đều giống nhau. Do đó, mọi người đều bình đẳng như nhau, bình đẳng trong đau khổ thì bình đẳng trong giác ngộ. Ngài Tịch Thiên cũng nói:

“Ta phải giúp người khác xóa tan đi nỗi muộn phiền đau khổ,

Vì niềm đau của người cũng là niềm đau của bản thân ta.

*Ta cần phải làm lợi ích cho mọi người, muôn vật,
Vì tất cả là chúng sinh hữu tình cũng như ta.”*

(Nước mắt đều mặn và máu cũng đỏ một màu)⁶

Thật quan trọng để nhận thức rằng mặc dù tất cả chúng ta đều mong muốn hạnh phúc, mỗi người chúng ta đều có cách thức khác nhau để đạt được cái hạnh phúc mà mình mong muốn. Chúng ta có sở thích khác nhau và cũng hấp thụ những nền văn hóa khác nhau, những mục tiêu đời sống khác nhau. Không nên nghĩ rằng ta có sở thích này hay ta thẩm định giá trị cái này mà người khác phải nhận định, phải thích giống như ta. Đã có biết bao ngộ nhận hiểu lầm xuyên văn hóa và giữa các thế hệ với nhau bởi vì chúng ta cứ áp đặt mọi người phải có cùng sở thích hay quan điểm như mình. Thật vô cùng quan yếu để tự cảnh giác tiềm năng và tôn trọng sở thích hay không thích của người khác dù có thể họ cũng có cái thích hay không thích như ta, thì vẫn phải tôn trọng. Cần phải tôn trọng người khác, ngay cả với một em bé, ngay cả một sự việc nhỏ nhặt, chúng ta vẫn phải cẩn trọng.

Đây là lời kêu gọi chân thành khẩn thiết, *“Phải có cái nhìn vượt lên trên những lớp vỏ nông cạn, hời hợt bên ngoài và tập nhìn thật sâu hơn, thật rõ hơn đến tận lớp vỏ cuối cùng bên trong tâm khảm của con người.”* Chúng ta có thể suy nghĩ thiển cận là “Anh thích môn hóa học, tôi thì lại thấy nó tẻ ngắt, nhàm chán và tôi thích lịch sử cổ đại hơn”, hay “Anh muốn đất nước anh tiến bộ văn minh hiện đại hơn; tôi lại muốn quê hương tôi chậm tiến lại và mở rộng môi trường sinh thái thiên nhiên hơn” v.v. và v.v...

⁶ Lời người dịch.

Nếu chúng ta cứ quan trọng hóa, chú tâm quá vào những dị biệt như thế... thì chúng ta sẽ tự cô lập với mọi người. Tuy nhiên nếu chúng ta biết nhìn sâu kỹ hơn và thấy rằng ở một tầng cấp cơ bản là ai ai cũng đều mong ước được sống hạnh phúc sung sướng và không còn khổ đau, chúng ta sẽ gần gũi thân thiết với người khác hơn. Biết rằng chúng ta và mọi người có điểm tương đồng, chúng ta sẽ dễ dàng thông tin liên lạc với người khác.

Ngài Tịch Thiên đã từng tự hỏi:

“Thế như tay chân là những bộ phận thiết yếu của thân hình,

Cũng thế, những chúng sinh hiện thân trước mặt,

Sao không thể là những thành phần quan trọng của đời sống.”

Khi chúng ta giẫm đạp phải gai, tay chúng ta tự nhiên rờ tới và nhổ gai nhọn khỏi bàn chân mình. Bàn tay không do dự. Nó không hề nghĩ: *“Tại sao cái bàn chân không để ý tới chính nó thế? Thiết là phiền vì mình phải giúp nó!”* Tại sao cái tay lại giúp cái chân dễ dàng quá vậy? Bởi vì chúng là một phần của một đơn vị, một tổng thể, đó là thân tướng của chúng ta. Khi bàn tay giúp bàn chân, nó chẳng nghĩ: *“Ta vĩ đại quá! Mọi người hãy nhìn tôi đây này. Tôi đã hy sinh thật nhiều cho cái bàn chân này. Tôi mong là bàn chân nên và phải tỏ lòng tri ân những gì tôi đã làm cho hấn.”* Không, bàn tay không hề nghĩ như thế bao giờ. Đơn thuần nó chỉ giúp thế thôi. Nó chẳng hạ mình mà cũng chẳng kiêu ngạo. Đơn thuần giúp là giúp. Thế thôi!

Cũng thế, nếu chúng ta thương yêu chân thành và nhìn

vạn loại chúng sinh là một phần của đời sống, chúng ta sẽ không cảm thấy mình bị phiền nhiễu khi giúp đỡ người khác. Chúng ta sẽ giúp tất cả vì chúng ta cũng là một phần của cái tổng thể nhân sinh. Thay vì khu khu tự thuyết phục mình là một phần tử độc lập thì bây giờ chúng ta đã hiểu thực tế là tất cả đều tương quan tương tức với nhau. Do đó, chúng ta giúp người như thể tự giúp mình. Nếu làm được như thế, chúng ta sẽ khai phóng được nội tâm mình khỏi kiêu căng ngạo mạn.

Cũng vậy, chẳng có một lý do nào để chúng ta tự tăng bốc khoe khoang lên là chúng ta đã làm bao nhiêu việc cho người khác. Nếu chúng ta đã thấm thấu tư tưởng chúng ta là một phần tử của đời sống thì giúp đỡ người khác chính là giúp mình vậy. Thật đơn giản và dễ hiểu.

Cứ tập nhắc đi nhắc lại trong tâm trí về sự bình đẳng tương quan giữa mọi người với nhau, chúng ta sẽ dễ dàng trừ diệt được lòng ích kỷ. Khi ánh đèn bật sáng, tức khắc bóng tối phải tự xua tan. Khi những ý nghĩ đen tối, sai lạc của tự ngã bị phơi bày trước ánh sáng của sự minh triết thì bóng tối của tính vị kỷ nhỏ nhen sẽ tan biến. Từ đó, lòng vị tha bác ái sẽ được khai hoa nở nhụy và cũng trở thành tự nhiên như tính ích kỷ hiện giờ của chúng ta.

Tính ái ngã (tự yêu mình) là một sắc thái tâm phản ánh trong những hành động của con người. Chúng ta không thể thẩm định được mức độ vị kỷ hay bác ái của người khác qua những hành động của họ được. Ví dụ một anh chàng có thể vênh váo khoe khoang đóng góp cả ngàn đô la cho quỹ từ thiện để chứng tỏ sự rộng rãi hào phóng của mình trước mặt cô bạn gái, nhưng một người khác lại vô cùng khiêm tốn chỉ đóng góp có năm đô la thôi, nhưng



với cả lòng chân thành nguyện cầu mọi người đều được bình yên và hưởng phúc lạc. Do đó, người thứ hai chính là người hào sảng trong khi kẻ thứ nhất chính là kẻ đạo đức giả.

Giải quyết mỗi nghi:

Có một số người lại tự thống trách và cảm thấy tội lỗi khi mình ích kỷ. Sắc thái tâm lý đó cũng chẳng giải quyết được gì. Tự trách là cái mẹo của lòng ích kỷ, vì nó đặt nặng trên “*cái Tôi*” và hay tự hỏi “*Sao tôi xấu xa thế? Sao tôi ích kỷ thế?*”

Cái quan trọng cần nhấn mạnh ở đây không phải là mặc cảm tội lỗi mà là hành động. Một khi chúng ta nhận thức được rằng chúng ta ích kỷ thì đồng thời phải nhớ là người khác cũng muốn hạnh phúc và sung sướng như mình. Chúng ta nên thử nghĩ là người khác sẽ sung sướng biết bao nếu chúng ta giúp đỡ họ. Nhớ rằng đã có bao nhiêu chúng sinh giúp đỡ ủng hộ chúng ta từ trong vô lượng kiếp quá khứ và hiện tại, nay chúng ta muốn đền ân đáp nghĩa lại cho người. Với lòng tri ân đó, chúng ta sẽ đoạn trừ được lòng ích kỷ và niềm ước nguyện trả ân người, sống cho người, vì hạnh phúc của người sẽ được tăng trưởng rộng lớn.

Đoạn trừ lòng ích kỷ không có nghĩa là chúng ta dâng tặng cho người khác tất cả những gì họ muốn. Lòng vị tha bác ái đi đôi với trí tuệ. Cho rượu kẻ say uống không phải là từ bi. Cưng chiều đứa con, không dạy dỗ uốn nắn bé trong khuôn phép không phải là tình thương con và cũng không lợi ích gì cho bé cả mà có thể còn trái lại.

Đoạn trừ lòng ích kỷ không phải lúc nào cũng nhượng bộ nhịn chịu sự lấn lướt và không dám bày tỏ ý kiến cá

nhân. Khi xảy ra những bất đồng ý kiến giữa chúng ta và người khác, điều thông minh nhất cần làm trước tiên là chúng ta phải bình tĩnh, không để cho mình nổi nóng tức giận hay bị ràng buộc vào cái gì. Nếu chúng ta cứ ngang ngạnh, ương bướng bảo thủ ý kiến của mình, thì chúng ta sẽ tự bị giới hạn. Nếu chúng ta không chịu lắng nghe quan điểm của người khác với sự thành tâm và kiên nhẫn, chúng ta cũng chẳng học hỏi được gì. Nhưng nếu chúng ta gạt sạch được tâm thức mình khỏi những chi phối của ích kỷ, tự ngã... chúng ta sẽ nhìn rõ được vấn đề với một cái nhìn minh triết và tìm được giải pháp tốt nhất, toàn vẹn nhất cho chúng ta và mọi người. Chúng ta vẫn có thể bảo vệ ý kiến của mình, nhưng tâm trí chúng ta đã được thả lỏng và khoan thứ, không gây tranh cãi hoặc có thể nếu hợp lý và ích lợi cả đôi bên, chúng ta sẽ thay đổi quan điểm của mình, không sao.

Có nhiều người lại nghĩ thế này: *“Nếu chúng ta không ích kỷ, chúng ta sẽ chẳng có tham vọng nào và đời sống của mình sẽ thụ động, tẻ nhạt và không có mục tiêu động lực tiến tới.”* Mặc dầu tính ích kỷ muốn vượt xa tha nhân có thể là động lực đẩy chúng ta tiến lên, giành lấy chiến thắng trong những kỳ thi thử tài sức để chiếm một cái bằng vàng, một vị trí cao trong công ty hay phát minh ra nhiều linh kiện thiết bị điện tử, y học nào đó, v.v... nó cũng không có nghĩa là chúng ta phải buông bỏ hết lòng hăng hái làm việc nếu chúng ta biết lắng nghe, nhìn nhận đúng đắn, và xả bỏ được tính ích kỷ nhỏ nhen.

Lẽ dĩ nhiên chúng ta nên và phải biết buông xả một vài sinh hoạt nào đó nếu chúng ta thấy chúng không đến nổi quan trọng, cần thiết quá trong đời sống của mình, ví dụ như: không cần thiết phải đi mua sắm hay đi ăn ngoài



mỗi cuối tuần, không nhất thiết phải đi làm đẹp, không nhất thiết phải đi du lịch hằng năm... một khi chúng ta đã biết dừng lại cái tự ngã vị kỷ nhỏ nhen chỉ mưu cầu lợi ích cho riêng mình, chúng ta sẽ không còn chỉ trích, phê bình hay nói xấu cấp trên, bạn đồng nghiệp, người hàng xóm... mà trái lại cần phải phát triển những hành xử tốt đẹp khác trên chiều hướng vị tha hơn, từ bi hơn, minh triết hơn như giúp đỡ người nghèo, cứu trợ từ thiện, xây dựng cộng đồng, v.v. và v.v... Chúng ta sẽ học hỏi nghiên cứu ở trường lớp, ở nơi làm việc, ở người khác nhiều kiến thức kinh nghiệm đem lại lợi ích cho nhân loại. Chúng ta có thể phát minh nhiều sáng chế khoa học, y học, kỹ thuật hay kinh tế để mang lại một đời sống tốt đẹp hơn cho mọi người. Chúng ta sẽ dẹp bỏ được những tranh chấp hơn thua vì lợi ích cá nhân và thay vào đó là những nỗ lực giúp ích cho nhân quần, xã hội.

Lẽ đương nhiên trên thế giới này vẫn còn biết bao nhiêu kẻ đã đang làm giàu trên xương máu đồng loại, chúng ta không thể thay đổi được hết, nhưng chúng ta chỉ cần thay đổi chính mình, làm mới lại chính mình, sống thật với chính mình là đủ rồi. Một vị giám đốc người Hồng Kông đã tiết lộ với tôi rằng khi công ty của cô ta giao dịch buôn bán trung thực, minh bạch với các khách hàng cũng như cơ sở cung ứng vật liệu giao hàng uy tín đúng hẹn... thì họ đã tin tưởng công ty cô ta rất nhiều và đồng tâm hợp lực tiếp tục giao dịch lâu dài với công ty cô ta; kết quả lợi nhuận thật vô cùng khả quan và mỗi tương giao mậu dịch tiến triển quá tốt đẹp.

Đoạn trừ lòng ích kỷ không có nghĩa là chúng ta đình chỉ mọi ước mơ cuộc sống và không biết tự bảo vệ nếu có nguy cơ nào đó đe dọa – nhưng trên nền tảng đạo đức

tâm linh, lòng từ bi và trí tuệ – chúng ta biết uyển chuyển ứng phó mọi tình huống thật thông minh, hòa nhã và không bạo động. Đối với kẻ hại mình, chúng ta biết cách ngăn chặn hấn ta bởi vì chúng ta không muốn hấn sẽ bị gánh chịu nhân quả xấu do hấn gây ra, và chúng ta cũng muốn sống yên lành, trường thọ hơn để tu tập và phục vụ chúng sinh được nhiều hơn nữa. Mặc dù có thể chúng ta chưa từng hay không bao giờ nghĩ như vậy, cũng không thể đoán chắc rằng những sự tệ hại như thế sẽ không xảy ra hay không thực tiễn.

Nếu chúng ta, nếu mọi người đều hành trì nghiêm túc xả kỷ vị tha thật chân thiết, chắc chắn cánh hoa từ bi sẽ nở trổ trên thân cây giác ngộ.

Tính thiết yếu của lòng thương yêu tử tế:

Trái tim biết thương yêu là cội nguồn thiết yếu nhất của hạnh phúc. Tử tế với người là hành vi đẹp nhất mà chúng ta làm cho chính mình. Khi chúng ta tôn trọng, hòa hợp, chia sẻ vui buồn, quan điểm, nhu cầu và mơ ước của người, thì sự thù nghịch sẽ bốc hơi và tan biến. Khi tranh cãi, xung đột nhau thì phải có hai người (chứ một người thì ai nói ai, ai đánh ai?)⁷, nhưng nếu chúng ta không phải là người thứ hai thì chẳng có xung đột, chẳng có tranh cãi, chẳng có bạo lực (nếu một kẻ cứ hùng hục day tay mồm miệng húc vào, chúng ta cứ làm như mình là bông gòn, là không khí... thì kẻ đó húc vào đâu cơ chứ?).⁸

Lòng từ bi:

Lòng từ bi của chúng ta có thể được biểu hiện qua những hành vi thật nhỏ như giữ gìn môi trường chung

⁷ Lời người dịch.

⁸ ...nt.

được sạch sẽ: với sự cân nhắc suy nghĩ kỹ lưỡng, chúng ta sẽ không bao giờ xả rác bừa bãi mọi nơi nhất là nơi công cộng, và tái chế vỏ chai, lon nhựa, lon nhôm, giấy báo, thủy tinh, v.v... Khi một người nào đó vội vã quá, chúng ta sẽ nhường chỗ cho họ được xếp hàng trước, chúng ta cũng không phàn nàn khi tiền đóng thuế của chúng ta được dùng để tìm việc làm cho người nghèo, giảm giá nhu yếu phẩm cho người đông con hay chu cấp giáo dục cho trẻ em các gia đình lao động ít lương.

Trên đường dài, càng giúp người nhiều chừng nào, càng vui càng mừng chừng đó. Chúng ta sống trong một thế giới mà mọi người mọi vật đều tương quan với nhau, vì thế mọi người càng hoan hỷ sung sướng bao nhiêu, môi trường sống của chúng ta càng sinh động, càng vui vẻ hài hòa bấy nhiêu. Như đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 đã nói: “Nếu bạn ích kỷ thì hãy ích kỷ có trí tuệ. Cách ích kỷ có trí tuệ là hãy giúp đỡ người khác.” (Suy nghĩ kỹ câu nói này nhé, các bạn!)

Khi thấy người khác bức xúc, dao động... tốt hơn hết chúng ta không nên đáp trả họ tức khắc, mà hãy đợi đến khi họ bình tĩnh hạ hỏa xuống rồi chúng ta mới từ tốn bàn thảo, nghị luận, trình bày công việc hay cố sự. Đúng vậy, khi con người ta bị bối rối, lo lắng, bất an... họ không có khả năng lắng nghe hay thảo luận chín chắn với chúng ta, nhưng nếu chúng ta biết lặng yên, nhường một bước, cho họ có thời gian tĩnh tâm lại thì kết quả cuộc đối thoại giữa họ và chúng ta sẽ tốt đẹp viên mãn hơn.

Lẽ dĩ nhiên mỗi trường hợp mỗi khác nhau. Nếu một người muốn nói chuyện với chúng ta về một vấn đề nào đó mà chúng ta lại ra vẻ hạ cố, nói với họ rằng: “Ồ, hôm

nay bạn có vẻ không được bình tĩnh nghe, bạn nói chuyện có phần vô lý... Tôi không thể tiếp tục nói chuyện với bạn được nữa...” thì cách hành xử này của chúng ta thực không hay, chẳng giúp ích gì cho đôi bên cả.

Một trái tim tử tế không phải là sự chiều cố hạ mình, ra vẻ thương hại người, mà là sự khéo léo, quan tâm, chân tình đối xử thật lòng với nhau. Tôi đã có lần yêu cầu những thành viên trong một cửa tiệm bách hóa hãy thử nghiệm chơi trò đối nghịch nhau trong sinh hoạt đời sống hằng ngày của họ. Lần thứ nhất, hai người cứng đầu ngang ngạnh nhất nhóm, dễ nổi nóng nhất, bàn cãi với nhau về công việc làm ăn... vì chấp chặt bảo thủ ý kiến riêng mình, chẳng ai nghe ai, ai nấy phùng mang trợn mắt hùng hổ to tiếng tranh cãi lấy phần phải về mình... thế là chia tay trong tan vỡ. Lần thứ hai, một người to tiếng, một người lùi bước, lắng nghe và thông cảm hiểu được đối phương. Chúng tôi rất ngạc nhiên khi thu hoạch kết quả của lần thử nghiệm thứ hai này. Thật khác xa về kết quả xử thế tiếp nhân đãi vật này.

Với sự hiểu biết và trái tim nhân hậu mở rộng, chúng ta hài hòa với mọi người ở bất cứ phương diện nào, ngay cả tôn giáo dị biệt, bởi vì chẳng có lợi lộc gì khi chúng ta tranh cãi về tín ngưỡng tôn giáo, về triết thuyết tôn giáo của nhau. Ở gia đình, ở sở làm, ở công ty, có thể cần có một giải pháp, một đáp án hoàn hảo nhất, hài hòa nhất để xóa bỏ mọi xung đột bất đồng ý kiến của các thành viên. Những người cộng tác làm việc trong các chương trình cộng đồng về hòa hợp và bất đồng giải pháp đã đưa ra nhận xét chung về giá trị của lòng tử tế khi giải quyết công việc là: *“Nên luôn luôn bình tĩnh, ôn hòa, thành thật khi cùng sinh hoạt với nhau!”* Những bác sĩ chuyên khoa



vật lý trị liệu và tư vấn gia đình đều nhấn mạnh tính cách thiết yếu của lòng tử tế nhân hậu để xoa dịu trạng thái bất an, mâu thuẫn nội tâm và ngoại duyên của một người.

Lòng tử tế là cội rễ của sự hòa hợp và tôn trọng lẫn nhau. Nó ngăn chặn chúng ta không làm người khác bị tổn thương. Nó cũng giúp chúng ta không tức giận, không bị ràng buộc, không bảo thủ, không ngạo mạn hay ganh tị giận hờn. Một khi có cơ hội được giúp đỡ người, chúng ta không do dự hay thiếu can đảm từ tâm. Nếu những nhà chính trị đang nắm chức vụ lãnh đạo quốc gia lại có lòng tử tế biết thương dân, thương nước, không có tính vị kỷ, kỳ thị chủng tộc, gây hấn khơi mào chiến tranh... thì thế giới này đẹp xiết bao, tốt xiết bao, đáng yêu, đáng sống xiết bao!

Tất cả những vấn đề phát sinh từ lòng ích kỷ, bảo thủ, tự ngã phải được trừ diệt, không cho tăng trưởng. Hòa bình thế giới không bao giờ được vãn hồi từ chiến tranh mà chỉ hình thành trong yêu thương và hiểu biết. Chúng ta không ngồi chờ đợi một ngày mai tươi sáng mà phải bắt đầu chuyển hóa tâm bất thiện, tập khí xấu của chúng ta từng giây một, từng phút một ngay ngày hôm nay. Kết quả viên mãn tuyệt diệu đời sống chúng ta sẽ ngay lập tức hiển hiện trước mắt.

PHẦN BA

Tình cảnh hiện tại

1. Tái sinh: Nhịp cầu từ kiếp sống này đến kiếp sống khác

Tại nhiều quốc gia và trong nhiều nền văn hóa khác nhau, người ta tin tưởng thuyết đầu thai: kiếp sống hiện tại này của con người là một trong một chuỗi dài vô lượng kiếp sống. Mặc dù sự có mặt hiện thời của chúng ta dường như có vẻ là thực, và có phần chắc chắn bảo đảm, nó cũng không bao giờ tồn tại lâu dài được. Đời sống lâu thế nào rồi cũng phải kết thúc, tuy nhiên, cái chết không phải biểu trưng cho sự kết thúc hiện hữu của con người.

Cái chết chỉ đánh dấu sự chuyển tiếp của tâm thức khi rời bỏ cái thân xác vật lý hiện tại này để tái sinh vào những thân tứ đại kế tiếp theo trong chuỗi dài sinh tử luân hồi bất tận. Như hoa và núi kia có thể cảm giác nhận thức được qua các giác quan của chúng ta: chúng ta có thể nghe, có thể ngửi, có thể nếm, có thể xúc chạm đến

chúng. Để nhận thức sự việc, chúng ta áp dụng luận lý học. Ví dụ chúng ta không thể thấy đám lửa đang cháy tít mù khơi tận đằng xa kia, nhưng chúng ta có thể đoán biết là có lửa cháy vì thấy khói bốc lên mù mịt.

Để thông hiểu nhiều việc, chúng ta nương vào sự xét nghiệm khảo cứu của những người đáng tin cậy. Ví dụ chúng ta không có những dụng cụ y tế, khoa học nhưng chúng ta chấp nhận kết luận, đáp án của khoa học, y học... của những nhà khoa học, những bác sĩ.

Những đề tài bàn luận sắp tới đây là Tái sinh, Nghiệp báo, Luân hồi không thể nhận thức được qua giác quan của con người. Chúng ta không thể thấy linh hồn một người nào đó vừa rời khỏi thể xác họ và nhập vào một thể xác khác. Chúng ta cũng không thể thấy những hệ quả phức tạp đường trường của một hành động riêng biệt nào. Mắt của chúng ta cũng không thể tách bạch tất cả những hình thể dị biệt trong vũ trụ này. Những sự việc trên đều phải được thử nghiệm chứng thực qua luận lý và kinh nghiệm của những người đáng tin cậy, và chúng ta sẽ tự quyết định là chúng tồn tại thực sự hay không tồn tại.

Phải mất nhiều thời gian để điều tra, nghiên cứu, suy tư về thuyết Tái sinh, Luân hồi và Nhân quả. Khi chúng ta tiếp cận những chủ đề này, hãy tạm thời gác bỏ qua một bên những chủ thuyết hay tư tưởng nào chúng ta đã học là tại sao và thế nào mà con người có mặt trên cõi đời. Hãy lắng nghe, đọc kỹ và trầm tư thật sâu lắng với một tâm trí rộng mở. Hãy bàn thảo những đề tài này với những người có tâm tư cởi mở tự do biết nhận thức học hỏi và tìm hiểu rõ ràng sự thật.

Khảo nghiệm về những thuyết tái sinh và nghiệp báo giúp con người bằng lòng chấp nhận hậu quả những hành nghiệp thiện hay ác mà họ gây tạo, và giáo nghĩa của những triết thuyết này đã giải thích tường tận cho chúng ta hiểu tại sao có sự bất bình đẳng giữa các chúng sinh với nhau, tại sao có năm đường, tại sao có mười pháp giới... những nghi vấn mà trước kia chưa học giáo lý nhà Phật, chúng ta không tài nào giải thích được.

Những người có trí nhớ kỳ đặc

Mặc dù hầu hết chúng ta đều không thể nào nhớ được tiền kiếp của chúng ta là gì, là ai, nhưng có một số người lại sở hữu được khả năng đặc biệt đó. Nghe họ nói về kinh nghiệm của chính họ, chúng ta có thể hiểu tái sinh là gì. Những người Tây Tạng có một hệ thống (một cách, một phương pháp) để tìm, để thử, và để xác nhận những thân tái sinh của những bậc đạo sư. Tôi muốn chia sẻ với các bạn về tiểu sử hai vị Lạt Ma Tây Tạng mà tôi quen biết để trình bày chi tiết hơn về phương cách người Tây Tạng đi tìm thân tái sinh.

Ngay sau khi đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13, vị lãnh đạo chính trị và tôn giáo Tây Tạng viên tịch năm 1933, có những dấu hiệu để lại rõ ràng ngài sẽ tái sinh lại như: đầu của ngài xoay về hướng đông bắc, một loại nấm kỳ lạ mọc trên cột trụ phía đông bắc của ngôi mộ của ngài, cầu vồng và mây ngũ sắc xuất hiện hướng đông bắc bầu trời Lhasa, thủ đô Tây Tạng.

Vị quan nhiếp chính của Tây Tạng ngày đó, tìm tới Lhamo Latso, hồ nước thánh trên núi cao nơi nhiều người đã thấy những linh ảnh. Trên mặt hồ, vị quan nhiếp chính đã thấy xuất hiện những chữ (theo mẫu tự Tây Tạng) A,

Ka, Ma và một quang cảnh. Trong quang cảnh đó, ông ta đã thấy một tu viện ba tầng với mái nhà vàng và ngọc, và một con đường dẫn tới một căn nhà có đường viền mái nhà màu ngọc lam. Một con chó có bộ lông nâu trắng đang đứng trước sân.

Một thời gian sau, đoàn người thẩm tra cải trang thành lái buôn được cử đến làng Amdo ở vùng đông bắc Tây Tạng. Theo phong tục Tây Tạng thời đó, các lữ hành thường đến xin thức ăn và chỗ ngủ qua đêm tại nhà những nông dân địa phương. Khi đoàn Tăng lữ tiến gần đến căn nhà có dấu hiệu đặc biệt giống trong linh ảnh xuất hiện trên mặt hồ đó, ở trước sân một con chó lông nâu chồm lên sủa họ. Các Tăng sĩ nhận thấy căn nhà giống hệt như vị quan nhiếp chính đã miêu tả và vị trí tọa lạc của căn nhà đúng với những chữ nổi trên mặt hồ: đó là Amdo, gần Kumbum, và tu viện địa phương ở đó là Karma (ghép của hai từ Ka - Ma) Shartsong Hermitage.

Khi vị trưởng đoàn cải trang là người phục vụ xin phép đi vào bếp, thì một chú bé con độ ba tuổi trèo lên lòng ông ta. Chú bé tinh nghịch chơi với xâu chuỗi tràng hạt đeo ở cổ vị này và tự nhiên nói: “Ông là giáo thọ của tu viện Sera”. Chú bé còn nhận diện cả đoàn Tăng lữ (đó là các vị Tăng sĩ giữ các chức vụ đầu não trong guồng máy lãnh đạo Tây Tạng) như vị nào là trưởng phái đoàn, vị nào giữ chức nào, và nói chuyện với họ bằng thổ ngữ Lhasa, một ngôn ngữ địa phương mà xưa kia, ngài Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 đã nói. Thổ ngữ này không hề được sử dụng trong làng Amdo và ngay cả cha mẹ hiện thời của chú bé cũng không biết.

Sau đó chú bé còn nhận diện đích xác cây tích trượng,

cặp mắt kính, các pháp khí khác của vị Đạt Lai Lạt Ma tiền nhiệm. Các pháp khí này được trộn lẫn lộn vào những vật khác giống tương tự nhau. Căn cứ vào các sự kiện trên, trùng hợp với di ngôn của Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 và những linh ảnh trên mặt hồ thiêng Lhamo Latso, chú bé ba tuổi được tấn phong lên kế nhiệm thành đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14, người mà ngày nay đã trở thành linh hồn và lãnh đạo chính trị/tôn giáo tối cao của cộng đồng dân Tây Tạng sống ở nước ngoài (nói riêng) và dân tộc Tây Tạng (nói chung).

Tiểu sử của ngài Zopa Rinpoche cũng lạ kỳ không kém. Hơn 20 năm trước, trong một hang động xa xôi ở Solokumbu, Nepal, Lạt Ma Kunzang Yeshe tinh cần ngày đêm hành trì theo đuổi mục đích tâm linh của mình và ẩn cư tại một nơi tịch mịch hoang sơ. Những dân cư trong làng đã thỉnh cầu Lạt Ma dạy bảo con em của họ, và người đã hứa sẽ xây dựng một trường học cho Tăng sĩ trẻ tại đây trong tương lai. Lạt Ma vẫn kiên trì tu tập khổ hạnh một mình tại hang động và viên tịch trong thiền định vào khoảng năm 1945 trước khi thực hiện lời hứa của mình với dân làng.

Năm 1946, một bé trai được sinh ra ở Thami, một ngôi làng bên kia sườn núi dọc con sông ở Lawudo. Khi đứa bé biết đi chập chững, bé luôn chạy chơi về hướng Lawudo. Chị của bé cứ phải chạy theo em và bồng em về trước khi bé chạy chơi quá xa hay sợ bé bị trượt ngã trên những con đường núi xù xì lởm chởm sỏi đá. Khi chú bé bắt đầu nói sõi, bé hay nói với cha mẹ và người nhà rằng: “Ta là Lạt Ma ở Lawudo và ta muốn về hang động của ta.” Một thời gian sau, chú bé, qua những khảo nghiệm chứng thực, được chính thức công nhận là hậu thân tái sinh của Lạt

Ma Lawudo và được đặt tên là Zopa Rinpoche (Rinpoche có nghĩa là Thượng Tọa).

Công tác đầu tiên của Zopa Rinpoche khi trưởng thành là xây dựng ngay trường Phật học ở Kathmandu Valley, chính yếu đào tạo các Tăng sĩ trẻ vùng Solokumbu. Dù rất bận giảng dạy cho tín đồ khắp nơi và thường xuyên đi hoằng hóa ở các nước Âu Mỹ, Zopa Rinpoche vẫn giữ nguyên phong thái của một vị thiền sư đạo hạnh ẩn cư trên núi. Chúng tôi (tác giả và chư Tăng Ni khác) luôn nói vui với nhau, “Đi đến đâu thì đi, Zopa Rinpoche cũng đều kè kè mang theo cả cái hang động với ngài.” Mỗi đêm, Zopa Rinpoche chỉ ngủ ngồi một tiếng đồng hồ thôi, không hề nằm và luôn trong tư thế thiền định... để khi nói chuyện với chúng tôi hay bất kỳ ai khác, ngài đều dễ dàng nhập định hay xuất định.

Nhớ lại tiền kiếp không phải chỉ giới hạn trong công cuộc tìm kiếm thân tái sinh của các bậc đạo sư. Nhiều trẻ em bình thường khác cũng tái sinh như vậy. Francis Story, trong quyển sách của ông nhan đề là “*Rebirth as Doctrine and Experiences*” (tạm dịch: Triết thuyết và Kinh nghiệm tái sinh), đã ghi chép lại nhiều sự kiện tái sinh khó tin như trường hợp em Sunil Dutt.

Năm 1964, Sunil Dutt được sinh hạ tại làng Bareilly, Ấn Độ. Lúc mới bốn tuổi, em đã nói với cha mẹ mình rằng kiếp trước em là Seth Krishna, chủ nhân một trường học ở Budaun nước Ấn. Cha mẹ em nghe nói mãi nên quyết định đưa em tới làng đó để kiểm chứng. Khi vừa tới làng thì Sunil nhận ra ngay trường học và các địa điểm khác. Em đi thẳng tới văn phòng hiệu trưởng và ngạc nhiên khi thấy một người lạ mặt đang ngồi làm việc ở đó. Đúng

thế, vị hiệu trưởng mà ông Seth Krishna (khi còn sống) chỉ định chức vụ, đã được người khác thay thế. Sunil còn nhận ra ngay cái bảng hiệu trước kia có khắc tên ông Seth Krishna gắn ở mặt tiền trường học nay không còn nữa, và em còn chỉ rõ ràng cho mọi người cái bảng tên đó trước kia được gắn chính xác chỗ nào nữa.

Khi đi tới Shri Krishna Oil Mill, em Sunil gọi tên một người hầu già xưa, nhận ra ngay chị cả và anh rể của Seth Krishna, và cũng chỉ ngay hình ảnh của người kiếp trước là Seth Krishna trong xấp ảnh lưu niệm. Cuộc trùng phùng với người vợ góa của Seth Krishna mới đáng nhớ và đau nhói lòng. Sunil hỏi vợ trước của mình về những đồ vật đặc biệt đạo giáo của gia đình và nhận ra ngay chiếc tủ áo kiếp trước của mình...

Francis Story đã nghiên cứu, tra tìm và xác định chứng cứ rất nhiều trường hợp tái sinh khác. Giáo sư tiến sĩ Ian Stevenson cũng đã làm công tác tương tự như Francis Story, và ghi chép tất cả những kỳ đặc này trong quyển sách của ông ta với nhan đề là *"Twenty Cases Suggestive of Reincarnation"* (tạm dịch: Hai Mươi Trường Hợp Giả Định Tái Sinh).

Một trường hợp tái sinh điển hình khác được miêu tả lại qua một chương trình truyền hình cộng tác Úc châu với tựa đề "Reincarnation" (Tái sinh). Dưới thuật thôi miên, Helen Pickering, người chưa hề rời khỏi Úc Đại Lợi từ khi mới sinh ra, đã hồi tưởng lại kiếp trước của mình là bác sĩ James Burns người Tô Cách Lan vào đầu thế kỷ 19, và cô đã phác họa lại hình ảnh ngôi trường đại học y khoa mà vị bác sĩ (tiền kiếp của cô) đã học ở đó.

Sau đó, cô đã khởi hành tìm kiếm và thẩm tra lại kiếp

trước của mình với phái đoàn nghiên cứu và hai vị chứng nhân độc lập tới thành phố mà cô nhớ là mình đã cư ngụ ở đó. Theo dữ liệu chứng cứ xác thực, thì ngày tháng năm đó (theo lời của cô Helen nói khi bị thôi miên), có một vị bác sĩ tên James Burns đã từng sinh sống tại địa chỉ này, thành phố này. Helen còn nhận ra cả một quán rượu nhỏ tại một địa điểm quen thuộc, nhưng cô nói sao thấy nó khác xưa quá, vì thực tế quán rượu này đã được sửa mới lại. Những người nghiên cứu trong phái đoàn đã bịt mắt Helen và chở cô tới Aberdeen, thành phố nơi xưa kia có trường đại học y khoa mà ông bác sĩ James Burns đã tốt nghiệp. Khi băng bịt mắt được tháo ra, Helen không do dự đã định hướng được ngay và dẫn phái đoàn trực chỉ đến trường học. Trên đường đi, cô chỉ cho họ nơi mà trước kia thành lập ‘The Mission to Seamen’⁹ và khi phái đoàn kiểm tra thì quả đúng như vậy.

Khi bước vào cổng trường đại học y khoa, Helen chợt xúc cảm lạ thường. Biết chắc địa điểm mình đang đi, cô dẫn phái đoàn đi đến từng nơi trong trường. Khi Helen nói là kiến trúc của trường đã được thay đổi khác xưa rất nhiều thì phái đoàn đã kiểm chứng những điều cô nói là đúng với một nhà Sử học địa phương. Vị này đã hỏi Helen nhiều câu hỏi liên quan đến ngôi trường y khoa ngày xưa và cấu trúc sơ đồ của nó của hơn một thế kỷ rưỡi năm trước, và những câu trả lời của Helen đều chính xác. Những nhân chứng và phái đoàn nghiên cứu – những

⁹ Vào năm 1856, thế kỷ 19 tại Luân Đôn, Anh quốc, một tổ chức lấy tên là Mission to Seamen, đã được thành lập và phát triển rộng đến tận những cảng Anh quốc, Gia Nã Đại, Âu Châu và Đông Nam Á. Tổ chức này đã mở rộng hoạt động và trở thành hiệp hội đầu tiên giúp tăng trưởng hạnh phúc về sức khỏe và tâm linh cho những thủy thủ đoàn nhiều nơi trên thế giới.



người không hề tin vào thuyết tái sinh – nay thật quá ngạc nhiên ngỡ ngàng trước sự kiện của Helen Pickering và phải gật đầu công nhận là trường hợp của Helen đúng là thân tái sinh của bác sĩ James Burns.

Tái sinh diễn tiến thế nào?

Tái sinh diễn tiến thế nào, làm sao? Cái gì tái sinh? Để hiểu cặn kẽ vấn đề này, trước hết chúng ta phải hiểu triệt để bản chất thân tâm của con người, và cái gì định nghĩa là “kiếp sống” trên phương diện tinh thần, không phải vật lý hay giác quan.

Cụm từ “ý thức” ở đây ngụ ý nói đến những trạng thái biến đổi theo từng phong cách tâm lý cá nhân. Mỗi một người đều có dòng suối ý thức riêng hay còn gọi là chuỗi tâm thức liên tục. Mặc dù “tâm thức” “dòng suối ý thức” hay “chuỗi tâm thức liên tục” thường được sử dụng lẫn lộn với nhau, hai danh từ sau “dòng suối ý thức” và “chuỗi tâm thức liên tục” nhấn mạnh tính cách liên tục, không ngừng nghỉ của tâm thức con người.

Mỗi con người gồm có hai thành phần: thể xác và ý thức. Gộp chung cả hai lại, người ta nói, “Tôi đang sống”. Tách hai ra, đó là “chết”.

Thể xác và ý thức con người là hai thực thể cá biệt khác nhau, mỗi một cái có dòng hành hoạt liên tục riêng biệt của nó. Cơ cấu bản chất thể xác con người là vật chất, một thực thể vật chất gồm có những hạt nhân nguyên tử và phân tử. Chúng ta có thể thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm. Chúng ta có thể quan sát tường tận những thành phần cấu tạo này qua kính hiển vi và phân tích chức năng hóa học và điện tử của chúng. Tuy nhiên, tâm thức con người thì lại hoàn toàn khác hẳn, nó không phải là một

giác quan vật chất của não bộ; nó chính là cái ý thức thấy được, kinh nghiệm được, cảm nhận được, và phản ứng tâm lý với môi trường chung quanh.

Như thế, ý thức không liên quan gì tới sự thông triết cả mà nó liên quan tới toàn thể phương diện nhận thức và thể nghiệm của con người, và vì nó không gồm những vật thể, ý thức không thể đo lường được bằng những dụng cụ khoa học. Chúng ta không thể thấy, nghe, ngửi, nếm hay xúc chạm đến tâm thức của mình. Khi thể xác chúng ta là những thành phần của những nguyên tố vật chất và phân tử, thì tâm thức con người lại vô hình, vô tướng và có nhận thức.

Theo giáo lý nhà Phật, tâm thức con người được định nghĩa là “Sự tỉnh giác và trong sáng toàn diện”. Định nghĩa đó được phản ánh hay minh họa rõ rệt về đồ vật. Đồ vật – hoa hồng đỏ, hương thơm ngọt ngào, âm thanh, tư tưởng – tất cả đều sinh khởi trong tâm. Tâm thức tỉnh giác nhận thức hay có liên quan đến các vật thể ấy. Nó cũng nhận thức được cả thế giới chung quanh và trong nội tâm con người. Cái tâm thức được đề cập đến đó chính là sự tỉnh giác và tính trong sáng mà các vật thể sinh khởi trong đó.

Không có một nhà tâm lý học hay khoa học gia nào có thể định nghĩa chính xác ý thức là gì, và bởi vì chúng ta có khuynh hướng nghĩ là mọi vật thể đều có cấu trúc thực thể phân tử, thật lạ lùng nếu chúng ta nghĩ ý thức/tâm thức là một thực thể vô tướng. Tuy nhiên nếu chúng ta ngồi yên lặng, thật yên lặng để tư duy về tính chất của tỉnh giác và trong sáng, chúng ta sẽ có một hiểu biết mới, một tư duy mới về ý thức.

Khi con người còn sống, thân và tâm hòa hợp và ảnh

hưởng lẫn nhau, nhưng thực ra, chúng là hai thực thể hoàn toàn khác nhau. Khi chúng ta thấy một đóa hoa cúc dại, những tế bào thần kinh hệ của chúng ta phản ứng trên những mặt hóa học và điện tử nào đó, nhưng không có một vật chất nào hay một phản ứng điện tử nào ý thức được đóa hoa đó. Nhân quan và nhân thức, hệ thống thần kinh và não bộ là những nền tảng vật chất cho phép ý thức nhận biết và kinh nghiệm đóa hoa đó là hoa cúc dại.

Tình yêu của chúng ta cho một người, đó chính là kinh nghiệm của ý thức. Mặc dù có những phản ứng hóa học và điện tử xuất hiện trong hệ thống thần kinh của chúng ta ngay lúc chúng ta phát sinh tình yêu, nhưng chính tự thân những phân tử cũng không trực nghiệm được cảm xúc đó. Nếu tình yêu là những chức năng phản ứng hóa học, thì chúng ta có thể cấu tạo nó trong một món ăn đã được xét nghiệm vi khuẩn rồi!

Do đó những phản ứng hóa học và điện tử không phải là tình yêu, dù chúng có sinh khởi ngay cùng lúc mà ý thức thể nghiệm tình yêu, vì sao? Bởi vì tâm thức và thể xác là hai thành phần thực thể riêng biệt, mỗi một cái có dòng hành hoạt liên tục của chính mỗi cái. Thể xác là tổng hợp những nguyên liệu thuộc vật chất; cái nhân tố hành hoạt liên tục không ngừng nghỉ của nó – cái vật cấu tạo hình thành thể xác con người – mang tính chất cơ bản là vật chất. Cơ thể chúng ta là kết quả tổng hợp của tinh cha huyết mẹ. Cũng tương tự như thế, cái gì theo ngay cái thể xác hiện tại này sau khi chết đi cũng cơ bản là vật chất: một thể xác mong manh, dễ bị hủy hoại, mục nát và thối rữa.

Thể xác con người hành hoạt trong chuỗi hệ thống gọi là nhân quả. Cái thể xác ngày hôm nay của chúng ta đây tùy thuộc vào cái mà chúng ta có ngày hôm qua. Mặc dù hôm nay nó không được cấu tạo giống y hệt những hạt nhân nguyên tử ngày hôm qua – thân xác chúng ta tiêu thụ thức ăn và thải ra phần uế – cái thân xác ngày hôm nay là sự tiếp nối của cái thân xác ngày hôm qua. Chúng ta có thể dò theo cội nguồn thân xác hôm nay của mình, dò ngược đến cái mầm cội nhau thai trong bụng người mẹ đến tinh trùng của người cha, cái trứng của người mẹ.

Tinh cha huyết mẹ đó đều có dòng sống liên tục, sinh khởi từ nhiều nguyên nhân. Khoa học không thể xác định được cái thời điểm đầu tiên của cơ cấu bản thể vật chất, và thực tế thì người ta cũng đã từng hỏi “Liệu cái thời điểm đó có thực hiện hữu hay không?”

Vật chất và năng lượng thay đổi hình thể, tuy nhiên tổng số của cả hai thì không tăng không giảm, nhưng chúng ta nên nhớ là bản chất của tâm thức thì sự linh hoạt, tinh giác và thanh khiết không hình thành bởi những hạt nhân nguyên tử, nên dòng hành hoạt liên tục của nó cũng mang tính chất y như thế. Tâm thức của chúng ta ngày hôm nay tùy thuộc vào tâm thức ngày hôm qua. Cái tâm thức ngày hôm qua lại tùy thuộc vào cái ngày hôm trước, và cứ như thế... Bằng phương cách truy nguyên cội nguồn đó, chúng ta lội ngược dòng tâm thức của mình, và bởi vì tâm thức con người là cả một chuỗi hành hoạt liên tục không ngừng nghỉ và luôn thay đổi, chúng ta có thể kinh nghiệm biết những cái mới từng thời điểm một và cũng nhớ lại những gì đã xảy ra trong quá khứ.

Tuy nhiên chúng ta chỉ nhớ lại như thế tới một thời

điểm nào đó thôi, không thể tiến xa hơn. Chúng ta biết là chúng ta cũng có ý thức trong sáng ngay thơ, vô tư hồn nhiên như một đứa bé vì những đứa bé khác cũng có ý thức như thế. Ý thức chúng ta khi còn là đứa bé con là dòng ý thức liên tục tiếp nối khi thời gian chúng ta là một bào thai... và cứ như thế ngược dòng lên... là thời gian tình tưởng mỗi một lúc của ý thức này, của tâm niệm này là kết quả của ý thức hay tâm niệm trước. Tâm niệm này nối tâm niệm kế tiếp, tình tưởng này nối tình tưởng kế tiếp và cứ thế mà liên tục tiếp nối không ngừng – đưa đến cái thân tâm của chúng ta ngày hôm nay, cứ như thế mà luân chuyển – từ tình tưởng đến mầm cội, đến bào thai, đến tượng hình, đến thân hình...

Là người con Phật, chúng ta tin với trí tuệ tư duy là tâm thức con người không phải là sản phẩm của một vị thần linh nào, một đấng giáo chủ nào. Tâm thức không được cấu tạo bởi một cái gì hết; hơn nữa, chúng ta còn nhận xét thêm là: “Nếu vị thần linh nào đó tạo ra con người, tại sao lại còn tạo thêm đau khổ? Chẳng có lý do chính đáng gì mà tạo ra con người rồi lại tròng vào đầu hấn đau khổ vì biết hấn có khả năng sẽ bị ô nhiễm, sẽ bị thoái hóa từ toàn mãn đến khổ đau sa đọa.” Thật vô lý hết sức. Riêng về giáo lý nhà Phật thì người Phật tử tin chắc vào quy luật nhân quả: nếu nhân tốt thì quả tốt; nhân xấu thì quả xấu. Nếu con người là sản phẩm của một vị thần linh thánh thiện thì con người thánh thiện. Trái lại, là sản phẩm bị thoái hóa thì con người không toàn mãn.

Qua lý luận rất logic về từng sát na tâm niệm sinh khởi, sóng sau đổ dồn lên sóng trước, tâm niệm sau là kết quả của tâm niệm trước, cho nên thân hiện tại này của chúng ta là sự chuyển tiếp của bao nhiêu thân trước, và tâm

niệm hiện tại của thân xác hiện tại này của chúng ta cũng là dòng liên tục tiếp nối của những thân - tâm trước. Tuy nhiên sau khi chết, mặc dù cái thân vật chất này bị hủy hoại, tâm thức lại không. Dòng triển chuyển của tâm thức lại tái sinh trong một thân xác khác, không bị hủy diệt dù cho thân xác tứ đại này đã ngừng hoạt động; nó vẫn cứ tiếp tục tồn tại từ thân xác này đến một thân xác khác, liên tục và liên tục. Ngay lúc cái chết đến, cái thức mà qua đó chúng ta có thể nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm và cái thức mà chúng ta tư duy, quan niệm, nhận định, v.v... hòa nhập vào một trạng thái tâm kỳ đặc gọi là siêu tiềm thức. Cái siêu tiềm thức lạ kỳ này lại rời bỏ thể xác và đi vào một trạng thái khác gọi là trung ấm thân.

Đức Phật giải thích rằng trong trạng thái trung gian này, chúng ta có một thân tướng vi nhiệm tương tự với cái thân thô phù mà chúng ta sẽ đầu thai vào. Trong vòng bảy tuần lễ, khi tất cả nhân duyên kết hợp lại đầy đủ cho sự tái sinh, chúng ta sẽ đầu thai vào một thân xác khác. Trong thân xác mới này, nghiệp thức sẽ sinh khởi trở lại, chúng ta lại thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và tư duy về môi trường mới lạ xung quanh.

Khi chúng ta đầu thai lại, dòng nghiệp thức lại kết hợp với thân xác mới. Có nghĩa là ngay khởi điểm đầu tiên của dòng sinh mệnh kiếp này, nghiệp thức của mỗi người chúng ta đi vào buồng trứng người mẹ; mỗi người có một nghiệp thức riêng biệt và dòng nghiệp thức đó tiếp tục mãi bất tận trong vòng sinh tử luân hồi. Tuy nhiên, cái nghiệp thức (theo danh từ Phật giáo) hay cái tiềm thức vi tế nhỏ nhiệm (theo danh từ khoa học) từ thân này qua thân khác, từ đời này qua đời khác đó... không phải là linh hồn. Cái gọi là “linh hồn” đó nhấn mạnh vào một cái



gì có vẻ như cố định, độc lập trong con người, nhưng siêu ý thức hay nghiệp thức lại tùy thuộc và luôn luôn thay đổi chuyển động – một dòng tâm thức.

Như chúng ta đã biết, dòng suối hay dòng sông luôn luôn chảy, không ngừng – có khi dòng suối, dòng sông đó nhỏ bé, có khi rộng, có khi chảy hiền hòa trong một thung lũng rộng lớn, có khi lại trào vọt ra và trườn qua những tảng đá gồ ghề sỏi sùi ở những cửa con sông. Cái gì hình thành dòng sông đó được bắt nguồn từ nước trên thượng nguồn và do những điều kiện (duyên) mà dòng sông đó chảy ngang qua cho đến hạ nguồn. Dọc suốt theo chiều dài dòng sông, chẳng hạn như dòng sông Mississippi – là một sự luân lưu bất tận chỉ mang một con tên là dòng sông Mississippi.

Cũng thế, dòng tâm thức con người thay đổi liên tục. Có khi nó hiền hòa, có khi nó giận dữ gào thét, có khi nó an trụ trong một thân xác con người, có khi nó lại ở trong nhiều hình tướng khác, và mỗi một kiếp sống hiện tại dưới bất cứ hình tướng nào, tùy thuộc vào hành nghiệp của đời trước mà chiêu cảm quả báo như: đời này là người, kiếp sau là thú, kiếp tới là trời, kiếp tới nữa là ngạ quỷ, v.v... cứ thế mà tiếp diễn thay đổi liên tục, không dừng.

Nếu hỏi: “Dòng tâm thức đó bắt đầu từ khi nào?” thì xin trả lời rằng: “Theo quan điểm nhà Phật, không có thời điểm khởi đầu. Mỗi một thời điểm mà tâm thức sinh khởi đều có tập nhân của nó, đó là tâm thức trước. Tâm thức quá khứ là nhân của tâm thức hiện tại; tâm thức hiện tại là quả của tâm thức trước nó mà cũng là nhân của tâm thức kế tiếp nó, cứ thế mà tiếp diễn, không có điểm khởi đầu.”

‘Cái ý nghĩ không có điểm khởi đầu’ khiến chúng ta khó hiểu. Hãy lấy các con số trong toán học ra thì sẽ dễ hiểu hơn. Có con số nào là con số cao nhất, lớn nhất tuyệt đối không? Có một con số cuối cùng nào trên dãy dọc dài những con số âm hay con số dương không? Cứ hễ có một con số mà chúng ta định danh nó là con số đầu hay con số đuôi thì lại có một con số khác được thêm vào. Vì thế không có khởi điểm và cũng không có kết thúc. Chỉ là một dòng số liên tục không dừng cũng như dòng tâm thức con người vậy.

Thực ra đức Phật đã dạy là thật rồi hơi và vô ích nếu chúng ta cứ mãi loay hoay đi tìm khởi điểm hay kết thúc của tâm thức hay nguyên nhân cội nguồn của vô minh. Chúng ta sẽ tiêu phí mất thời gian sống quý báu của mình cho những suy đoán vô ích về một cái gì đó không hiện thực. Chúng ta nên đầu tư tâm lực tâm trí vào những chuyện có ích thiết thực hơn, có kết quả cụ thể hơn trong đời sống hiện tại và hãy nỗ lực nhiều hơn trong công cuộc đó (thí dụ như thay vì hỏi: “Ta sinh ra từ đâu, bao giờ... thì nên tập chuyển hóa, diệt trừ tính xấu ác, tham lam, sân hận, si mê, đố kỵ, ghen ghét... trong ta để sống an vui hơn, tươi trẻ hơn, thoải mái hơn ngay lúc này, hiện tại và ở đây.”).

Tại sao phần đông chúng ta không thể nhớ được kiếp sống trước của mình? Bởi vì tâm trí chúng ta đã bị che phủ bởi vô minh và những dấu ấn của những hành động bất thiện của mình trong quá khứ. Nhưng cũng không có gì đáng ngạc nhiên cả nếu chúng ta không nhớ gì về kiếp sống trước, ngay kiếp hiện tại đây, ngay lúc chúng ta còn đang thở đây, có khi chúng ta còn không nhớ đã để quên chìa khóa ở đâu cũng không nhớ là đã ăn tối cái gì vào

ngày 05 tháng 2 năm 1970 (năm nay là 1999); tuy nhiên không nhớ không có nghĩa là không có, mà đơn thuần là tâm trí chúng ta bị u tối bởi vô minh mà thôi.

Người ta thường hỏi dòng tâm thức ‘mới’ bắt nguồn từ đâu cũng như mật độ dân số thế giới tăng trưởng. Chư Phật và những bậc thiền sư liễu đạo đã giảng giải về sự hiện hữu của vạn loại chúng sinh trong vũ trụ này: khi những chúng sinh hữu tình của một thế giới chết đi, chúng sẽ tái sinh lại trong thế giới này của chúng ta. Rồi khi chúng ta chết đi, chúng ta cũng sẽ tái sinh lại trong thế giới nào đó của những chúng sinh khác. Cũng thế, loài động vật khác có thể đầu thai làm người... và cú thể mà hình thức thay đổi, loài chúng sinh có cái tên gọi là ‘con người’ theo đó mà tăng lên hay giảm xuống!

Theo quan điểm nhà Phật, loài thực vật không có tâm thức, mặc dù chúng có một đời sống sinh vật học, cây cỏ hoa lá sinh trưởng và gây giống tái tạo, nhưng chúng không có sống một đời sống có tâm thức như loài hữu tình chúng sinh khác ví dụ như loài người.¹⁰ Cây cối có thể phản ứng theo môi trường xung quanh nó nhưng không có nghĩa là chúng có tâm thức, vì ngay cả những cái kẹp hồ sơ bằng sắt cũng tự động phản ứng khi cục nam châm được để sát kề bên. Ngày nào chúng ta phá tan

¹⁰ Quyển sách này được viết vào những năm thập kỷ 90, cho nên có lẽ có những phát minh khoa học sau này mà thời gian trước đó chưa được công bố phổ biến. Theo như HT Tịnh Không dẫn giải thì có một nhà bác học người Nhật, ông Giang Biểu Thắng, đã nghiên cứu suốt hơn 20 năm về những cảm thọ của thực vật và khoáng vật. Ông ta đã chứng minh là cây cỏ, hoa lá, nước ... cũng biểu lộ cảm thọ của chúng khi được đón nhận yêu thương hay ghét bỏ. Người dịch chỉ nghe và chia sẻ với quý độc giả phát biểu đó của HT Tịnh Không trong một băng giảng, ngoài ra bản thân người dịch chưa có thể nhận định chính xác gì.

được màn vô minh mờ mịt của tâm thức, chúng ta sẽ phân biệt trực tiếp được ngay chúng sinh hữu tình và chúng sinh vô tình.

Sự lần chần do dự

Mặc dù có thể chúng ta không hoàn toàn bị thuyết phục về sự hiện hữu của những kiếp sống quá khứ và tương lai, nhưng chúng ta vẫn lần lữa do dự không hiểu cái thuyết tái sinh đó có phải đã giải thích rõ ràng tất cả những nghi vấn mà trước kia chúng ta không tài nào hiểu biết cặn kẽ được chăng?

Những bậc làm cha mẹ thường quan sát những đứa con nhỏ của mình và thấy chúng có những cá tính khác biệt nhau. Trong một gia đình, đứa bé này có vẻ hiền hòa và bằng lòng với những gì mà cha mẹ cho nó, trong khi đó đứa trẻ khác thì hiếu động và khóc la khi nó không bằng lòng cái gì. Đứa nhỏ này thường hay cau có, mất bình tĩnh nhưng trong trường hợp tương tự thì đứa trẻ khác lại điềm đạm hơn.

Tại sao những điểm cá biệt đó lại xuất hiện ở độ tuổi quá nhỏ vậy? Tại sao một vài cá tính của chúng ta lại rất mạnh và thâm căn cố đế vậy? Chắc chắn chúng ta đã bị ảnh hưởng của di truyền và môi trường xung quanh chúng ta. Theo quan điểm Phật giáo, cũng có những ảnh hưởng khác ngoài hai yếu tố di truyền và môi trường, bởi vì chúng ta không phải đi vào cuộc đời này như những tấm đá phẳng lì trơn tru mà chúng ta đã mang theo luôn những cá tính riêng biệt và những thói quen từ những kiếp trước.

Thuyết tái sinh có thể giải thích lý do tại sao một đứa bé con mới tí tuổi đầu lại sở hữu một năng khiếu đặc biệt về toán hay âm nhạc. Nếu chúng ta, trong vô lượng kiếp

quá khứ, đã sở trường thiên nghệ một kỹ năng gì, một công việc gì... thì kỹ năng đó sẽ dễ dàng sinh khởi trở lại trong đời hiện tại. Một người phụ nữ đã nói với tôi rằng con trai của bà ấy từ bé xú đã rất đam mê âm nhạc, và biết rõ hết tên tuổi của những nhạc sư nổi tiếng đã sáng tác ra những tuyệt phẩm âm nhạc quốc tế, mà không một người nào trong gia đình thân tộc của bà ấy là nhạc sĩ hay biết gì về âm nhạc cả. Có thể chắc chắn đứa bé là một thiên tài âm nhạc trong nhiều kiếp quá khứ trước.

Ngay chúng ta đây, có người cũng đã có những kinh nghiệm như đã trải qua hay sống qua những nơi chốn mà trong đời sống hiện tại, chúng ta chỉ mới đến lần đầu, nhưng khi vừa đặt chân tới nơi ấy, làm như chúng ta đã quen thuộc nơi chốn này lắm vậy. Đó là sự trực nhận một hình ảnh, một người, một nơi chốn mà chúng ta đã gặp, đã sống trong vô lượng kiếp quá khứ.

Nhiều người rất cần thời gian để suy ngẫm những chứng cứ về sự hiện hữu có thật của đời sống quá khứ và kiếp tương lai. Chúng ta không có một hiểu biết rõ rệt về những sự kiện đó và nhiều câu hỏi nghi vấn cũng dấy khởi lên trong tâm chúng ta không biết đúng hay sai, công nhận hay phủ nhận, có hay không sự kiện tái sinh, nhưng có một điều thú vị và giá trị là: qua những tư duy, quán sát vấn đề này với một tâm trí khoáng đạt, logic và có chứng cứ cụ thể, chúng ta thông thái và quán triệt minh mẫn ra thật sâu sắc rộng lớn toàn diện sự sự vật hơn.

2. Hành nghiệp: Nhân và Quả

C. J. Jung, giáo sư tiến sĩ tâm lý học người Thụy Sĩ, đã

nói: “Là một sinh viên ngành tôn giáo tử giáo, tôi tin chắc rằng Phật giáo là tôn giáo toàn hảo trên địa cầu này. Triết lý của thuyết Tiến hóa và luật Nhân Quả của đạo Phật đã siêu việt lên trên tất cả những tín điều tôn giáo khác.”

Bất kỳ một sự tái sinh nào sau khi con người rời bỏ xác thân hiện tại đều tùy thuộc vào những hành nghiệp trước của họ. Đó là quy luật nhân quả, hay nói cho rõ hơn là hành nghiệp và quả báo của nó. Có nghĩa là những gì chúng ta tạo tác ngày nay là nhân để kết thành quả báo tốt hay xấu trong tương lai, và những quả báo tốt hay xấu đời hiện tại là do những hành nghiệp tạo tác của kiếp quá khứ.

Nghiệp có nghĩa là hành vi tạo tác ra do sự sai khiến chủ ý của thân, khẩu, ý của con người. Những gì chúng ta nói, làm và suy nghĩ; tất cả những hành nghiệp đó để lại dấu ấn và có xu hướng trên dòng ý thức của chúng ta. Một khi chúng hội đủ nhân duyên yếu tố phù hợp, chúng sẽ ảnh hưởng chi phối những gì chúng ta sẽ phải kinh qua.

Luận biện về giáo lý Nghiệp Quả – hành động và quả báo – thật tương dung tương hợp với khoa học và tâm lý. Những nhà hóa học, vật lý và sinh lý học đã nghiên cứu về chức năng của nhân quả trên bình diện vật lý. Họ đã nghiên cứu, tra tìm về những nguyên nhân tác động trên mặt hiện tượng và những kết quả khi một số các phản ứng xuất hiện một cách kỳ đặc. Những nhà tâm lý học thì tìm tòi nguyên nhân của những rối loạn tâm lý thần kinh và những kết quả có được từ vài cách chữa trị nào đó... Phật giáo cũng nghiên cứu về nhân quả nhưng ở một bình diện vi nhiệm hơn, tế nhị hơn. Phật giáo đặt

trọng tâm làm sao chúc năng của nhân và quả tác động trên mặt tâm linh đặc thù nhỏ nhiệm vi tế, không phải trên bình diện vật chất. Hơn thế nữa, Phật giáo quan tâm hiệu ứng của nhân và quả qua bao nhiêu vận hành của kiếp sống chứ không phải chỉ riêng kiếp hiện tại.

Sự kiện nhân quả không phải là sự ban thưởng hay trừng phạt nào của một ai cả. Khi một bông hoa nở (kết quả) từ một hạt giống, nó không phải là sự ban thưởng hay trừng phạt của hạt giống (nhân). Đơn thuần sự khai hoa nở nhụy đó là một kết quả. Cũng thế, một khi những hành nghiệp hiện tại của chúng ta sẽ mang đến những kinh nghiệm tốt hay xấu trong tương lai, thì tất cả đều là kết quả tốt hay hậu quả xấu của những hành nghiệp hiện tại, không phải là sự thưởng phạt của đấng thần linh nào cả. Có nhân ắt có quả, thế thôi! Đơn giản là vậy!

Đức Phật không giảng dạy, không để lại một câu, một ngụ ý nào là con người sẽ được ban thưởng nếu nghe theo lời dạy của Ngài và sẽ bị trừng phạt nếu vi phạm lời răn cấm. Đức Phật cũng không muốn con người bị đau khổ nên Ngài không phê bình, chỉ trích, lên án hay kết tội một ai. Những đau khổ, bất như ý của chúng ta chính là quả báo của những hành nghiệp của mình.

Nhà bác học Newton cũng không phát minh ra định luật trọng lực. Ông ta chỉ đơn thuần miêu tả định luật trọng lực này phản ứng ra sao mà thôi. Tương tự như thế, đức Phật không phát minh ra hệ thống nhân quả hay nghiệp báo, Ngài chỉ minh họa lại những gì Ngài tự thân thể nghiệm, tự thấy sau khi đã giữ sạch màn hôn ám trong tâm thức.

Chúng ta có thể cho rằng thật không công bằng chút nào

nếu hiện tại chúng ta phải nhận lãnh quả báo của những hành nghiệp trong quá khứ. Tuy nhiên đây không phải vấn đề “công bằng” hay “không công bằng”. Chúng ta không thể nói thật không đúng, không công bằng khi một vật chỉ rơi xuống mà không rơi lên, bởi vì chúng ta biết chẳng có ai phát minh ra định luật trọng lực cả. Trọng lực không phải phát sinh từ bộ óc thiên vị của một người nào. Nó đơn thuần là thế! Vật thể nào rơi là phải rơi xuống, không lên. Bản chất của nước là chảy xuống. Quy luật tự nhiên là vậy! Chức năng của đồ vật là thế. Bản chất của đồ vật là thế. Chỉ có xuống. Cũng vậy, chẳng có một ai đề xuất ra cái luật lệ là nếu chúng ta hại người khác bây giờ, chúng ta sẽ bị rắc rối ở tương lai (chỉ có thời gian là mau hay chậm¹¹), chỉ đơn thuần là hại người tất sẽ bị người hại lại, thương người ắt sẽ được người thương lại, cứ xử chân thành với người thì sẽ được người đối xử chân thành lại. Nhân nào quả đó, nhân thiện gặt quả thiện; nhân ác gặt quả ác. Đơn thuần là thế! Lý đương nhiên là thế!

¹¹ Qui luật Nhân Quả ba đời: (Ấn Quang Pháp Sư Văn Sao Gia Ngôn Lục trang 269)

a/ Hiện báo: nghĩa là đời này làm thiện, làm ác; ngay đời này hưởng phúc, mắc họa. Như sĩ tử rèn luyện văn chương khoa cử, thân đời này được công danh. Điều này mắt phàm thấy được.

b/ Sinh báo: nghĩa là đời này làm thiện, làm ác, đời sau hưởng phúc, mắc họa. Như tổ phụ có trọng học vấn thì con cháu mới hiển đạt. Điều này mắt phàm chẳng thấy được nhưng thiên nhãn thấy được. (đời này, đời sau đều là ước theo người làm mà nói. Đối với việc cách đời, dùng thí dụ để giảng cho dễ hiểu nên tạm dùng tổ phụ và con cháu. Đừng chấp vào văn mà đánh mất ý nghĩa.)

c/ Hậu báo: nghĩa là đời này làm thiện hay làm ác, đến đời thứ ba, thứ tư hoặc năm, sáu, bảy đời hoặc mười, trăm, ngàn, vạn đời hoặc một, mười, trăm, ngàn, vạn kiếp hoặc là đến vô lượng vô biên hằng hà sa số kiếp mới hưởng quả báo thiện hay ác.

Trên nền tảng nhân quả đó, vì gây nhân, chúng ta phải nếm mùi vị quả báo. Đức Phật không thể đi tận vào tâm trí chúng ta mà dẫn dắt chúng ta hành động thế này thế kia được, dù Ngài có lòng từ bi vô hạn vô lượng, nếu Ngài có thể cứu chúng ta, thì Phật đã làm rồi.

Các vị thầy cô chỉ dạy chúng ta bằng chữ cái thôi, còn chúng ta phải tự mình học thì chúng ta mới học được, không ai học thế cho ai được. Cũng thế, đức Phật nêu bày giảng giải cho chúng ta nhận thức rõ cái gì nên bỏ, cái gì nên hành trì... nhưng chúng ta phải tự thân thực hành, không nương nhờ vào một ai được nếu muốn giải thoát khổ đau. Chính đức Phật cũng không thể làm gì giúp chúng ta.

Cái đẹp của tiềm năng con người là chính mỗi người phải tự chịu trách nhiệm cho mỗi hành xử kinh nghiệm của mỗi người. Dù đang sống trong hiện tại, chúng ta đồng thời tạo quả cho tương lai. Chúng ta là tác nhân có khả năng quyết định chúng ta sẽ là ai và cái gì sẽ xảy đến cho mình, và cũng bảo đảm nắm chắc hạnh phúc sẽ đến với chúng ta và người khác. Muốn được như vậy, chúng ta phải tự trách nhiệm những gì mình làm và biết sử dụng khả năng của mình để thực hiện.

Nhân và Quả tác động hỗ tương thế nào?

Nhân quả có bốn tính chất:

a. Nghiệp quả không sai chạy. Hành động thiện đem lại kết quả tốt; hành động bất thiện chiêu cảm quả báo xấu.

b. Nghiệp quả triển khai thay đổi: một nguyên nhân nhỏ, tầm thường có thể chiêu cảm quả báo nặng, xấu.

c. Nếu nhân tố của một việc làm này, một sự cố này

không đủ duyên để phát sinh thì quả báo của việc làm hay sự cố đó sẽ không có.

d. Dấu ấn của những việc làm thiện hay bất thiện sẽ khắc sâu trong thức điền, không tẩy xóa được, không mất dấu được.

Tính chất thứ nhất của hành nghiệp là việc làm thiện đem lại kết quả tốt và việc làm bất thiện hại người sẽ chiêu cảm quả báo xấu. Tự bản thân hành động không xấu không tốt, nhưng sẽ được thẩm định là tốt hay xấu qua kết quả của nó, nếu nó đem lại hạnh phúc hay đau khổ bất hạnh cho người. Nếu trồng hạt táo thì kết quả là có cây táo và trái táo, chứ không phải cây ổi. Cũng thế, hành động thiện, kết quả tốt; hành động ác, hậu quả xấu. Đức Phật dạy:

“Gieo nhân nào, gặt quả đó,

Gieo gió thì gặt bão.

Người làm việc tốt, nhận được quả lành,

Kẻ làm việc ác, lãnh thọ quả xấu.

Nếu các người trồng nhân tốt,

Các người sẽ vui hưởng quả tốt.”

Thật hữu ích biết bao nếu chúng ta luôn ghi nhớ quy luật nhân quả này và áp dụng nó vào đời sống thường nhật của chúng ta. Giả dụ như có một người cứ thích lừa dối thiên hạ để kiếm lợi nhuận nhiều hơn trong việc mua bán kinh doanh của anh ta. Tuy nhiên, anh ta sức tỉnh hiểu ra rằng việc làm xấu này sẽ mang lại hậu quả không tốt, và sự nói dối lừa lọc của anh ta chỉ đem lại lợi nhuận tạm thời mà thôi, nhưng có thể sẽ bị rắc rối lâu dài về

sau... nên anh ta quyết định không nói dối nữa. Như thế, nhờ không còn nói dối nữa, anh ta gặt hái được lợi ích lâu bền của hành động thiện và chỉ trong một thời gian ngắn, anh ta đã nhận được sự tin tưởng và kính trọng của mọi người.

Khi sự bất hạnh, không may mắn xảy đến, nhiều người đã phản ứng kịch liệt trong giận dữ; có người thì lại bị rơi vào trạng thái trầm uất bi phần. Tâm lý học Phật giáo chú trọng vào những phương cách giúp con người tháo gỡ ra được những xiềng xích của bất an, bối rối và đau khổ. Do đó, một khi gặp sự bất hạnh, chúng ta ý thức được ngay đó là nghiệp quả của chúng ta. Nhờ quán chiếu như thế, thay vì than trời trách đất chỉ làm tăng thêm sự phiền muộn và đau khổ trong lòng, chúng ta có thể chiêm nghiệm ra rằng hoàn cảnh kém may mắn, bất như ý này xảy đến cho mình là hậu quả của nghiệp nhân mà mình đã gây tạo trong quá khứ. Ví dụ khi nhà chúng ta bị cướp, mất sạch tài sản, chúng ta đau khổ và tiếc của vô cùng. Càng tiếc của lại càng bức tức, càng đau khổ. Song, nếu chúng ta bình tâm nghĩ rằng tài sản ngày nay của mình bị mất là hậu quả của những hành động sai trái của mình từ kiếp trước hay nhiều đời trước nữa – chúng ta cũng đã từng gian tham, trộm cắp, lừa bịp người khác để thủ lợi – thì chúng ta sẽ dễ dàng chấp nhận quy luật vay trả công bằng này. Gieo gió thì gặt bão. Nói dối thì mất uy tín, mất lòng tin của người, ăn cắp thì sẽ bị cướp lại, v.v...

Thấm thấu triệt để quy luật nhân quả sẽ giúp chúng ta dừng ngay lại được tà tâm, tà hạnh ngay đời hiện tại và sẽ không bao giờ gây hại cho người và cho mình nữa. Tuy nhiên, cũng có nhiều người lại tự đắm mình rên rỉ,

oán than: “Tôi là một con người khốn nạn! Tôi đáng bị nguyên rủa! Bị quả báo như vậy thật đáng đời tôi!” Tự trách tiêu cực như thế cũng không đem lại hữu ích thay đổi thiết thực nào. Nhận thức được sự bất hạnh ngày nay là hậu quả của những ác nghiệp quá khứ không có nghĩa là chúng ta tự lên án mình là ‘kẻ xấu, vô giá trị, đáng ruồng bỏ’, mà quy luật nhân quả cụ thể giúp chúng ta ý thức được cái gì là thiện nghiệp, cái gì là ác nghiệp, thế nào là nhân quả ba đời (quá khứ, hiện tại, vị lai)... và trên cơ sở đó, chúng ta sẽ đoạn trừ được những tà niệm bắt nguồn từ tham, sân, si dẫn đến hành động xấu ác và khổ quả tương lai. Hơn thế nữa, chẳng những đã không làm ác, chúng ta còn tích đức tu thiện, những việc tốt nào chưa làm, chúng ta tích cực làm ngay; những việc thiện nào đã làm, càng tăng trưởng làm nhiều hơn nữa.

Yếu tố thứ hai của nghiệp là một hành động nhỏ có thể dẫn đến kết quả lớn. Ví dụ, chỉ gieo một ít hạt giống nhưng lại trúng mùa thu hoạch sản phẩm thật nhiều, một kết quả bất ngờ to lớn sau một hành vi nhỏ nhất. Giúp người già, người cô độc neo đơn, nhật của rơi không tham, an ủi người bệnh, tặng ai đó một nụ cười, chia sẻ góp ý lắng nghe tâm sự của người khác... với trọn tâm chân tình, chúng ta sẽ đón nhận hạnh phúc to lớn, nhưng nếu hại người thì sẽ bị ngàn năm giày vò trong đau khổ. Đừng bao giờ nghĩ rằng “Tôi đâu có nói gì quá đáng đâu! Tôi đâu có làm gì quá đáng đâu!” Ngay cả đối với người thân trong gia đình cũng không bao giờ chủ quan cho rằng ‘Không có sao!’ (nhưng thực sự có sao đấy!)

Sự nhận thức được rằng những hành động dù nhỏ nhất đến đâu tất yếu sẽ đem lại những kết quả to lớn giúp chúng ta dừng ngay lại được những lý luận bào chữa biện



hộ cho những hành vi tiêu cực của chúng ta. Một người nào đó có thể nghĩ “Tôi chỉ có tính tiền mắc lên có một chút thôi mà” hay “Tôi chỉ mới ào ào với gia đình tôi một chút thôi mà...” Đúng vậy, chỉ hại người một chút thôi thì vẫn còn tốt hơn là hại nhiều, tuy nhiên chúng ta không thể xóa bỏ được hậu quả của bất kỳ một hành vi nào của ba nghiệp thân, khẩu, ý, dù nó nhỏ như cọng cỏ hay to lớn như hòn núi.

Dấu ấn của một hành vi gieo xuống mảnh ruộng tâm và sinh sôi phát triển theo nghiệp duyên của người chủ động. Tương tự như thế, mặc dù khả năng chúng ta không thể thực hiện được những công trình hữu ích vĩ đại như bao người khác, chúng ta vẫn có thể làm những việc nhỏ bé cho mọi người nếu họ cần đến chúng ta (thí dụ mua giúp một bó rau cho bà cụ già bán rau, cúi xuống tặng một ít tiền lẻ cho người hành khất hay chỉ là một ổ bánh mì cho người nghèo v.v...) ¹².

Một hành vi nhỏ bé trong đời cũng thật quan trọng khi áp dụng đúng lúc đúng người. Đức Phật đã nói trong kinh Pháp Cú:

*“Một hành động bất thiện dù nhỏ nhất đến đâu,
Cũng gây ra rắc rối và tàn phá khủng khiếp cho thế giới
này,
Nhuốc độc ngấm vào cơ thể.
Một hành động thiện dù thật nhỏ nhiệm,
Cũng đem đến hạnh phúc cả hàng vạn đời sau.
Hoàn thành việc thiện với tâm thiện,*

¹² Ví dụ này là người dịch chưa vào thêm.

Như gieo hạt giống tốt sẽ được bội thu trúng mùa.”

Yếu tố thứ ba của luật nghiệp báo là nếu không gieo nhân thì không gặt quả.

Cũng như thế, nếu chúng ta muốn hạnh phúc, chúng ta phải gieo giống hạnh phúc. Chỉ ngồi cầu nguyện suông để được hạnh phúc mà không làm gì hết thì cũng như cậu học trò muốn giỏi toán mà chẳng chịu học, chẳng chịu trau dồi luyện tập gì cả. Không gieo nhân thì không gặt quả.

Cuối cùng, những dấu ấn hành động của chúng ta không bao giờ mất. Có nghĩa là, trừ phi dấu ấn của một hành động bất thiện nào đó đã được tẩy xóa, gột rửa sạch sẽ hoàn toàn hay một hành động thiện lại bị phá hủy đi do sân hận hoặc tà kiến sai lầm, thì bất cứ một hành động nào, dù thiện hay bất thiện, một khi đã gây ra, chắc chắn khi hội đủ nhân duyên, thời cơ chín muồi thì người gieo sẽ phải gặt lấy quả báo.

Đôi khi chúng ta tự lừa dối mình và nghĩ thế này: *“Không sao đâu! Chẳng có ai biết việc này đâu mà sợ! Cũng chẳng có việc gì xảy ra đâu!”* Nghĩ như thế là hoàn toàn sai lạc, bởi vì những dấu ấn của ba nghiệp thân, khẩu, ý đó sẽ lưu lại nằm yên trong tạng thức của chúng ta một thời gian rất lâu trước khi những yếu tố nhân duyên hội đủ giúp cho quả báo hiện hành. Như trong kinh Pháp Cú, đức Phật đã dạy:

*“Sức mạnh của bất kỳ hành động thiện hay bất thiện,
Một khi đã tạo tác, sẽ không bao giờ mất.*

Quả luôn luôn tương ứng với Nhân,

Như bóng với hình không sai chạy.”

Có một số các hành động mang đặc tính hủy diệt xấu ác như: sát sinh, trộm cắp, chiếm đoạt tài sản của người, tà dâm, nói dối, nói lời ly gián, nói ác, nói lời hoa mỹ để trục lợi, gian xảo, tà kiến, v.v... Mười ác hạnh này sẽ được bàn rộng ra sau ở chương Đạo Đức. Chúng ta cần nên tránh xa những ác nghiệp này và hơn thế nữa, cần phải tích cực thực hiện những thiện nghiệp như: bố thí, săn sóc phục vụ người già yếu neo đơn, hiếu dưỡng với cha mẹ, kính trọng thầy cô giáo, an ủi người đau khổ và sẵn lòng giúp đỡ mọi người khi cần thiết.

Chúng ta cũng cần nên biết những động cơ dẫn tới những thiện nghiệp hay ác nghiệp để hành động chuẩn mực, đúng đắn. Những hành động nào bị thúc đẩy bởi sự ràng buộc, sân hận, hẹp hòi, vị kỷ, ghen tuông, ngã mạn, kiêu căng... đều là những nghiệp xấu, sẽ gây tổn hại cho mình cho người. Còn những hành nghiệp nào được hướng dẫn bởi lòng vị tha, buông xả, không chiếm giữ, nhẫn nhục, trí tuệ... đều đáng khuyến khích, tán dương, nên tích cực làm tốt, làm nhiều.

Chúng ta cần phải nhận định rõ như thế để tránh tối đa là mình sẽ nói hay làm do vô ý, vô tình, bất cẩn hay xem thường mà chạm lòng tự ái tự trọng của người khác, gây tổn thương tình cảm, đau khổ... khiến tan vỡ hòa khí hay sự tin cậy của người khác đối với mình một cách đáng tiếc.

Nhận định rõ những động cơ tâm lý thiện hay bất thiện như thế, trên con đường dài dẫn đến nghiệp quả, sẽ giúp ích chúng ta sống trung thực, phạm hạnh, quân tử, cao thượng, không khoác bộ mặt đạo đức giả, không bao giờ sống giả dạng trá hình, và cũng không tự đánh lừa mình

vì ảo tưởng phù hư. Đôi khi chúng ta khéo léo che giấu làm một việc nào đó mà chúng ta ngại biện cho là tốt, là đúng, mặc dù tận cùng thâm tâm, chúng ta biết rõ động cơ phát xuất việc làm đó là ích kỷ và khoe khoang. Ví dụ, chúng ta có thể giúp vài việc nào đó cho bạn của mình, không phải vì chúng ta quan tâm đến lợi ích hay nhu cầu của bạn mà bởi vì chúng ta muốn họ phải mang ơn chúng ta, phải biết là chúng ta đã giúp họ. Động cơ tâm lý ích kỷ cầu danh đó thực sự quá tệ và nếu bị phát giác ra, hậu quả thật đáng buồn cho tình bạn của chúng ta.

Tóm lại, tất cả những hành nghiệp của thân, khẩu, ý xuất phát từ tình thương không vị kỷ, tính khảng khái cao thượng, lòng chân thành thực sự đều đáng tôn vinh, nên tích cực gìn giữ trọn vẹn, nên làm tốt và cần phải loại bỏ ngay những việc làm xấu, những ý nghĩ xấu, những lời nói xấu.

Có phải chăng là sự định liệu trước?

Nhân quả không phải là sự định liệu. Không, nó không phải là định mệnh, cũng không phải là số phận. Nếu chúng ta tỉnh giác và cẩn trọng nhân quả, hành nghiệp của mình thì chúng ta có sự lựa chọn. Nếu chúng ta xem thường nhân quả và nói, làm hay nghĩ bất cứ cái gì nảy sinh trong tâm trí mình và chúng ta không hề lựa chọn suy nghĩ lời nào nên nói, cái gì nên làm... thì chúng ta đã không biết sử dụng đến tiềm năng con người của chính mình rồi. Chúng ta mặc tình để cho các hành nghiệp của thân, khẩu, ý sai sử chúng ta, và một khi hành động của ba nghiệp đã gây ra thì kết quả của nó không phải giỡn chơi. Nhân và quả tùy thuộc vào nhau, tương tác lẫn nhau. Cái này có nên cái kia có. Cái này sinh nên cái



kia sinh, và tác động thời gian của quy luật nhân quả này diễn biến linh động cả ba đời quá khứ, hiện tại, và vị lai. Nhân quả báo thông ba đời này duy chỉ có đức Phật, bậc toàn giác là hiểu suốt rõ nhất.

Kinh điển Phật giáo đã chỉ dạy tường tận về quy luật nghiệp báo, nhưng trong một vài trường hợp đặc biệt, do nhiều nhân duyên kết hợp, quả báo của một người có thể tùy theo đó mà thay đổi tốt hay xấu. Thí dụ, anh A đi săn và bắn chết một con nai. Hành động sát sinh đó chắc chắn sẽ dẫn đến quả báo là anh A sẽ bị khổ sở đọa đày ở địa ngục, tuy nhiên, có vài yếu tố phát sinh. Sau khi bắn chết con nai, anh A có cảm thấy khoái chí hãnh diện không? Sau khi sát sinh, anh A có cảm thấy hối hận không? Hoặc là khi anh ta bị bệnh, hấp hối, anh ta có được người thân, bạn bè đến trợ niệm cho hay không?... Tất cả những yếu tố đó sẽ:

- 1) đưa anh A xuống thẳng địa ngục để trả nợ sát sinh,
- 2) giúp anh ta thay đổi được quả báo xấu, không bị đọa đày và
- 3) nếu ngay phút lâm chung, anh A sợ hãi, hối hận vô cùng và gặp được duyên lành có người trợ niệm thì sẽ được sinh về cảnh giới an lành.

Đó chính là những nút thắt liên kết trong từng hành nghiệp của con người, và duy chỉ có đức Phật mới thấu hiểu rõ ràng sự vận hành đặc biệt của từng nhân duyên quả báo, mỗi hành nghiệp trong ba đời của mỗi một chúng sinh.

Tính chất tự nhiên của quy luật nghiệp báo đó không phải là lý do để chúng ta tránh né không giúp đỡ người

khác. Chúng ta không thể nói, “Những người nghèo đói khổ kia phải chịu quả báo của họ. Bởi vì đời trước không chịu bố thí cúng dường, làm việc thiện hay tại lười biếng, không lao động... nên ngày nay phải chịu đói khát bần cùng. Họ đáng phải chịu quả báo như thế...” Suy nghĩ như thế thật thiển cận, hẹp hòi, thiếu tôn trọng và thiếu lòng từ bi. Chúng ta hãy nên quán chiếu chính cuộc đời hiện tại của mình đây, có khi chúng ta cũng đã gây tạo ra nhiều việc làm, thái độ không tốt, không đẹp với mọi người. Chúng ta cũng đã từng giận dữ với người thân trong gia đình, cũng đã từng xúc phạm lòng tự trọng của người khác, cũng đã làm mất niềm tin và tình thương của người khác vì tự mãn, vì khinh thường người khác, v.v... Tuy nhiên, không phải phơi bày ra lỗi lầm để tự kết án lấy mình là những kẻ tội lỗi, mà để nhận định là ‘còn là con người là còn có lỗi lầm’.

Vậy nếu chúng ta đã biết quán chiếu tự thân, biết khởi lòng trân trọng ăn năn sám hối, và mong muốn người khác tha thứ lỗi lầm cho mình, thì chúng ta cũng nên thông cảm và tha thứ lỗi lầm của người khác. Sự oán giận và trả thù chỉ làm tăng thêm đau khổ và kết thành quả báo xấu. *“Hận thù không xóa được hận thù. Chỉ có tình thương mới xóa được hận thù”* (Kinh Pháp Cú). Cũng thế, tính kiêu căng tự mãn hay cử chỉ hạ mình khi gặp sự cố bất như ý đều không hợp lẽ. Khi chúng ta gặp khó khăn trắc trở, chúng ta luôn trông đợi, hưởng ứng và tri ân sự giúp đỡ của người khác. Tương tự như khi người khác gặp bất hạnh đau khổ, thì trách nhiệm và lương tâm con người chúng ta nên giúp đỡ họ tận tâm tận sức.

Ở đời, khi chúng ta thấy người nào đó bất lương nhưng lại giàu có sung sướng hoặc người tốt lại chết yểu, (nếu



không nắm vững giáo lý) thì chúng ta sẽ khởi tâm nghi ngờ về nhân quả. Tuy nhiên luật nhân quả linh động thay đổi nhưng không bao giờ sai chạy. Có thể người tạo ác nghiệp đời này nhưng lại hưởng giàu sang phú quý vì quả báo những nghiệp lành họ đã làm từ vô lượng kiếp trước, nay đến đời hiện tại thì trở quả chín muồi, họ được hưởng dư báo đó; nhưng ác nghiệp đời nay họ đã tạo, đã vay thì đời kế tiếp hay mười, trăm, ngàn đời sau, khi quả báo chín muồi, họ ắt phải lãnh thọ quả báo.

Dấu ấn quy luật nhân quả muôn đời không sai chạy – chỉ có lòng ăn năn sám hối thành khẩn và tích cực sửa đổi hướng thiện mới có thể thay đổi được quả báo mà thôi.

Thanh tịnh hóa và thay đổi

Chắc chắn tất cả chúng ta đây đều đã cố ý hay vô tình gây tạo ra lỗi lầm mà nay chúng ta cảm thấy rất ăn năn hối tiếc. Chúng ta cũng không thể thay đổi sự kết án và phải chịu hậu quả của sự sai lầm đó. Một khi hạt giống đã gieo xuống đất rồi thì nó sẽ đâm chồi kết nụ lớn lên, trừ phi nó bị đốt cháy hay xới lên vất bỏ đi.

Muốn ngăn chặn sự phát triển nhanh chóng của hạt giống, chúng ta có thể ngừng tưới cây, vun phân bón và không cho nó tiếp xúc với ánh nắng mặt trời. Cũng thế, chúng ta có thể trong sạch hóa những hành nghiệp bất thiện để chúng không đem lại quả báo đau khổ đến cho chúng ta. Nếu chúng ta không thể làm điều đó thì chúng ta có thể trì hoãn hay làm yếu đi sức hiệu quả của nghiệp bất thiện đó.

Có bốn bước trong quá trình thanh tịnh hóa bất thiện nghiệp: bốn bước này rất quan trọng để giúp chúng ta giảm thiểu tội lỗi, khổ đau ngày hôm nay và ngăn ngừa

quả báo xấu ở tương lai. Nhờ thực tập bốn bước này, chúng ta sẽ thanh tịnh tâm trí và tiếp thu học hỏi giáo lý tốt hơn, sâu hơn, định tâm hơn và an lạc hơn.

Bốn bước trong quy trình thanh tịnh hóa tâm là:

1. Lòng ăn năn sám hối chân thành nhất.
2. Trở về nương tựa Tam Bảo và khởi lòng vị tha bác ái đến mọi người, mọi loài.
3. Quyết tâm sửa đổi tính xấu và tích cực thực hiện cụ thể việc thiện.
4. Kiên định quyết không bao giờ tái phạm lỗi cũ.

Thứ nhất, chúng ta biết và hối tiếc trót đã gây ra những việc làm xấu ác, nguy hại đến người khác. Sự tự kết án mình và mặc cảm tội lỗi đều vô ích và chỉ là một cách hành hạ tra tấn tâm hồn chúng ta thêm u tối què quặt mà thôi. Nhưng mặt khác, nếu chúng ta đã nhận rõ lỗi lầm mình đã phạm với lòng chân thành ăn năn sám hối, chúng ta phải quyết tâm chừa bỏ sửa đổi, không tái phạm hành nghiệp xấu đó và hoàn thiện nhân cách hơn.

Sức mạnh của bước thực tập thứ hai là sự tín nhiệm. Những bất thiện nghiệp thường xảy ra liên quan đến những hình tượng thiêng liêng như Tam Bảo hay là những chúng sinh khác. Để thiết lập lại mối tương quan liên hệ tốt đẹp này, chúng ta nên quay về nương tựa vào Tam Bảo, vào mọi người với thái độ thành khẩn cùng lòng vị tha bác ái sẵn sàng phục vụ hy sinh vì hạnh phúc và lợi ích của tha nhân.

Bước thứ ba là tích cực thực hiện hành động tốt đẹp thể như đó là phương thuốc hay chữa bệnh tâm cho mọi người. Rất hữu ích! Các kinh sách Phật giáo có đề

ra nhiều việc làm đặc biệt giúp đoạn trừ ác nghiệp và trong sạch hóa tâm như: nghe giảng pháp, đọc kinh sách Phật giáo, lễ bái Phật, trì tụng kinh chú, niệm Phật, cúng dường Tam Bảo, tô vẽ khắc chạm hình tượng Phật và Bồ Tát, ấn tống kinh sách, tu tập thiền định, v.v... Phương thuốc chữa bệnh tâm vi diệu nhất là thực tập thiền định về Chân Không. Chương Trí Tuệ sẽ giải thích rõ hơn về phương pháp hành thiền này.

Bước thứ tư là chúng ta phải quyết chí kiên định không bao giờ lặp lại những hành động sai lầm ngày trước nữa. Ví dụ, chúng ta thường có tật xấu hay phê bình chỉ trích người khác hoặc là ngồi rảnh tán dóc nhiều chuyện... Thật không dễ gì bỏ ngay được tính xấu đó, và có khi chúng ta lại còn phát biểu rất ư anh hùng là chúng ta sẽ không bao giờ tái phạm những tập khí xấu đó trong đời này. Cách khôn ngoan nhất là nên chọn một thời gian thích hợp để tu tập, quyết tâm không bao giờ tái phạm lỗi xấu, và trong suốt thời gian hành trì, chúng ta phải luôn luôn để khởi chính niệm và chính tinh tiến, thực thi quán chiếu tự tâm và hành thiền.

Bốn phương cách giúp thanh tịnh hóa nội tâm này phải được thực tập liên tục, không gián đoạn thì kết quả sẽ được như mong muốn. Tốt nhất là thực hành vào buổi tối trước khi đi ngủ. Quán tưởng lại những hành nghiệp qua thân, khẩu, ý lúc ban ngày và cái nào thiện thì chúng ta quyết tâm tiếp tục làm tốt hơn, cái nào bất thiện thì quyết tâm từ bỏ, đoạn trừ vĩnh viễn.

Lúc này đây, tâm thức chúng ta giống y như những thửa ruộng chưa được canh tác trồng trọt. Sự tẩy uế thanh lọc tâm cũng giống như người nông phu muốn đất được màu

mỡ, tốt đẹp thì trước hết phải lượm sạch đá sỏi, rác rến, nhổ hết cỏ dại đang phủ đầy thửa ruộng. Sau đó mới gieo giống, tưới nước, tẩm phân bón, v.v... Gom góp tích lũy năng lượng tích cực bằng những hành động thiện chính là tưới tẩm bao nhiêu chất tốt tươi giúp cho mảnh ruộng tâm phát triển; sau đó nhờ lĩnh hội giáo pháp và thực tập áp dụng giáo lý vào đời sống thường nhật của chính mình chẳng hạn như thiền định, quán tưởng... dần dần những nụ mầm xanh tươi đơm hoa kết trái bồ đề. Đó là thành quả an lạc giác ngộ của sự tinh tiến tu tập!

Chúng ta phải quyết tâm thực hành để phát huy đời sống tâm linh và đạt đến giác ngộ giải thoát. Mặc dù chúng ta có thể thuê mướn người để lau chùi quét dọn nhà cửa phòng ốc cho sạch, nhưng chúng ta không thể nhờ bất cứ một ai tẩy sạch tâm trí để lấp đặt từ bi và trí tuệ vào giúp chúng ta. Vì thế nếu tự thân chúng ta tu, tự thân chúng ta học thì chắc chắn những kết quả mỹ mãn sẽ đến với chúng ta.

3. Bánh xe luân hồi: Vòng quay bất tận khổ đau của kiếp sống

Tình trạng mà chúng ta đang có mặt trên đời được mệnh danh là Luân hồi. Nó được miêu tả như một cái vòng bánh xe quay không ngừng nghỉ của biết bao nỗi bi thống, khổ đau... vây hãm mỗi người, mọi người: tiếp tục sinh ra, lớn lên, và chạm nghịch cảnh, kinh nghiệm, những buồn vui thăng trầm dâu bể cuộc đời... để rồi cuối cùng là chết. Không có một động lực ngoại tại nào hay một nhân vật, một thần linh nào kẹp giữ chúng ta trong vòng xích luân hồi bất tận đó. Cội nguồn của những vấn

nạn kiếp nhân sinh nằm ngay trong sự vô minh: chúng ta không biết mình là ai hay bản thể hiện tượng chung quanh mình là gì.

Theo triết thuyết nhà Phật, bởi vì con người vô minh bất giác về chính bản tính của mình nên không thể nhận chân sự thật. Chúng ta thấy sai nên nghĩ sai, chấp ngã và cho “cái tôi” của mình là một tổng thể thường còn, chắc chắn. Chúng ta ôm ấp nâng niu cái ảo tưởng có ‘một cái tôi’ thực thụ không sao rời bỏ được. Chúng ta luôn nghĩ một điều thôi, từ sáng đến tối, từ tối đến sáng, “Tôi muốn sung sướng; tôi muốn hạnh phúc; hạnh phúc của tôi là điều tối quan trọng nhất.” Chúng ta luôn luôn nghĩ như thế và tự cho mình là cái rốn của vũ trụ, là trung tâm của thế giới bởi vì cái tư tưởng “hạnh phúc của tôi, đau khổ của tôi” luôn luôn tiên phong hiện hữu trong tâm trí. Sự quan tâm đến người khác bao giờ cũng đến sau sự quan tâm bản thân chúng ta. Do đó, vì không thấu hiểu bản chất con người và vũ trụ, chúng ta bám víu, ràng buộc, chấp chặt và sân hận về người khác. Chúng ta khư khư bám chặt vào những gì thuộc về mình, và bùng nổ sân hận oán thù vào những kẻ nào dám đe dọa tới hạnh phúc, sở hữu của chúng ta. Cuộc đời của chúng ta quay tròn, quay tít mãi trên vòng quay của ‘thích và không thích’, ‘muốn và không muốn’, v.v... Tâm chúng ta như những con yô-yô, theo cảm tính vọng niệm mà từng lên rồi xuống không ngừng nghỉ.

Dòng sinh tử luân hồi cũng như những tập khí chủng tử thiện, ác, hạnh phúc, đau khổ trong đời sống của chúng ta cũng lên xuống bất định, không ngừng nghỉ như thế từ đời này sang đời khác: lúc thì sung sướng như ở cõi trời vì làm việc thiện; lúc thì bị đọa đầy khổ sở trong địa

ngực tối tăm hay trong cảnh giới ngạ quỷ đói khát, súc sinh u mê vì gây ra bao nhiêu việc xấu ác. Không có một cái gì ổn định bền vững cũng không có cái gì bảo đảm an toàn chắc chắn là hạnh phúc sung sướng sẽ lâu dài mãi, và chúng ta sẽ có được tất cả những gì mình muốn.

Bị chi phối kiểm soát dưới sức mạnh kìm kẹp của vô minh, chúng ta gây nghiệp và lãnh chịu quả báo. Bây giờ, chúng ta đã hiểu rõ thế nào là nhân quả – ác nhân ác quả, thiện nhân thiện báo – thì chúng ta nên dứt trừ ác nghiệp và phát triển tâm từ làm nhiều việc tốt. Những tâm niệm xấu như: tham lam, ganh tị, đố kỵ, kiêu mạn, sân hận, chấp trước, ràng buộc, ái nhiễm, hẹp hòi, v.v... phải được loại trừ tận gốc rễ, không còn để lại một chút dấu vết nào trong mảnh ruộng tâm thức để chúng ta không còn gây tạo nghiệp mà lãnh thọ quả báo.

Ngay trong giờ phút lâm chung, những giác quan mất đi chức năng hoạt động và tâm thức chúng ta trở nên càng lúc càng nhỏ nhiệm, tinh tế và nhạy cảm hơn. Điều đó có thể gây ra bối rối, bàng hoàng bởi vì chúng ta đã quá quen thuộc với cái thân xác hiện tại và bám víu thương yêu nó. Khi chúng ta cảm thấy mình bị dần dần tách biệt khỏi thân xác này (ngay phút cái chết đến), chúng ta khao khát níu kéo cái thân tứ đại này lại. Cuối cùng biết là không thể tránh khỏi tình trạng bị phân ly này, chúng ta lại đi tìm bám víu vào một cái thân xác khác.

Hai yếu tố, khát ái và chấp thủ, là điều kiện nối kết những hành nghiệp quá khứ từ lúc mới sinh khởi cho đến lúc chín muồi. Chính điều đó hấp dẫn tâm thức khao khát tìm cầu một hình thể đặc biệt nào đó, rồi tùy theo nghiệp quả mà chúng ta đầu thai lãnh thọ một thân xác

khác. Sự vận hành của dòng sinh tử luân hồi cứ thế mà tiếp nối không gián đoạn từ đời này sang đời khác là như thế đó; tuy nhiên, không có một sự tái sinh nào kéo dài mãi mãi. Chúng ta thay đổi hình thể: có khi làm người, có khi làm loài vật, có khi lên cõi trời, có lúc lại xuống địa ngục... tùy theo nghiệp nhân gây tạo và chúng ta lãnh thọ quả báo dài lâu hay ngắn ngủi là do năng lượng nhân quả đó tồn tại.

Nhiều người có một cái nhìn “lý tưởng” về sự tái sinh. Họ nghĩ rằng sau khi chết, họ sẽ bay lơ lửng trong không trung. Từ trên cao, họ nhìn xuống và nghĩ rằng, “Ủm ừm, ta muốn sinh vào người mẹ và người cha đó”. Không, chúng ta không có ý thức lựa chọn như vậy được đâu. Không phải muốn cái này, không muốn cái kia một cách dễ dàng như vậy đâu. Tùy theo nghiệp lực do hành động thiện ác lúc sinh tiền, dòng tâm thức con người bị thúc đẩy tới một hình thể khác, và chúng ta thấy thích thú, hấp dẫn bởi cái hình thể đó và thêm khát được chiếm hữu nó. Thế là chúng ta liền đầu thai vào thân xác đó, nơi chốn đó và bánh xe luân hồi cứ thế mà quay đều, quay đều bất tận.

Có người lại nghĩ rằng mỗi một sự tái sinh là một bài thực tập: chúng ta đầu thai vào một tình trạng riêng biệt nào đó để học hỏi những điều đặc biệt nào đó. Họ cho rằng có thể có một kế hoạch hay cái gì đó bí mật đang che giấu và con người phải tìm ra. Không, sự đầu thai không lý tưởng huyền hoặc như thế đâu. Con người đầu thai vì nhân quả, nhân duyên kết hợp. Chẳng có bài học được soạn trước nào để người ta học cả. Muốn hay không thì tái sinh vào tình trạng nào, người ta sẽ học được kinh nghiệm từ trong ấy, và tùy nơi mỗi người tự rút lấy kinh nghiệm của chính mình.

Những cảnh giới và hình thể khác nhau

Theo giáo lý nhà Phật, có sáu loại hình thể khác nhau tùy theo nghiệp cảm của chúng sinh mà đầu thai vào sáu cảnh giới và mang những hình thể đặc thù khác nhau. Ba cảnh giới lành là cõi người, cõi phi nhân và cõi trời. Ba cảnh giới bất hạnh hơn là cõi bàng sinh, cõi ngạ quỷ và cõi địa ngục. Có nhiều người rất khó tin là sáu cảnh giới đó hiện hữu thực sự bởi vì chúng ta chỉ thấy có loài người và súc sinh. Làm cách nào để chúng ta tin là những cảnh giới kia có thật?

Ngày đầu tiên học Phật pháp, chính bản thân tôi cũng khó tin là có sự tồn tại của những hình thể khác loài người và súc sinh, nhưng sau đó tôi dần dần nghiệm ra rằng những giác quan của loài người không thể thẩm thấu được hết vạn sự vạn vật. Loài chim ưng có thấy được những cảnh vật mà loài người chúng ta không thể thấy; loài chó có thể nghe thấy tiếng động thật xa thật nhỏ mà lỗ tai người chúng ta không thể nghe. Chúng ta không thể thấy những hạt nguyên tử với đôi mắt thịt này, và cũng không thể hiểu toàn diện được về những hành tinh khác và thái dương hệ. Nhận thức được sự giới hạn của các giác quan và ngay cả qua lăng kính kiến thức khoa học, tôi bắt đầu nghĩ rằng những hình thể khác có thể hiện hữu nhưng chúng ta không tài nào cảm giác chúng được.

Một cách khác khiến tôi quan tâm đến khả năng hiện hữu của những hình thể khác là sự quán sát những thay đổi đa dạng của trạng thái tâm, tư tưởng, cảm thọ và thái độ ứng xử của con người. Ví dụ có đôi lúc chúng ta vừa ý, kiên nhẫn và thông cảm tha thứ. Nhờ vào trạng thái tâm



tĩnh lặng đó, môi trường và những người xung quanh chúng ta dường như dễ chịu, hoan hỷ. Ngay cả nếu có người tìm cách khiêu khích xung đột chúng ta, chúng ta cũng làm lơ và có khi còn nói cười đùa vui với họ nữa... Cái trạng thái tâm vui vẻ, hoan hỷ đó lan tỏa khắp cơ thể và môi trường chúng ta đang sống. Đó là hình thái hoan lạc của cõi trời.

Tuy nhiên có khi chúng ta giận dữ, điên tiết lên và mất tự chủ. Cái năng lượng sân hận đó dữ dội đến mức, dù không có ai chọc ghẹo mình, chúng ta cũng tìm kẻ vô phúc nào đó để trút cơn giận tức sôi máu này ra. Cơn sân hận này đi chung với bệnh hoang tưởng, và chúng ta trở nên vô cùng nhạy cảm và sợ hãi không có một lý do chính đáng nào hết. Chúng ta có cảm tưởng rằng mọi người mọi vật chung quanh mình đang thay đổi, và dường như họ đang rình rập tìm cách hãm hại mình. Cái bệnh hoang tưởng đó căng thẳng lớn mạnh đến độ ảnh hưởng môi trường sống và con người chúng ta. Đó là cảnh giới của sợ hãi và đau khổ, đọa đày.

Theo cách nghĩ đó, chúng ta tưởng tượng ra sự hiện hữu của những hình thái sinh mệnh khác: thân xác và môi trường là những biểu thị của trạng thái tâm chúng ta. Như hành động thiện lỗi kéo chúng ta về cảnh giới may mắn an lành thì những hành động xấu ác đưa chúng ta đến những kiếp sống bất hạnh đau khổ. Bất cứ cái gì chúng ta kinh nghiệm qua – hạnh phúc hay đau khổ – đều bắt nguồn từ tâm thức chúng ta.

Có nhiều người thắc mắc là tại sao súc sinh lại góp phần trong ba cảnh giới bất hạnh đọa đày của sự đầu thai. Có vài loài vật rất thông minh và dễ thương dễ dạy. Có

loài vật được sống trong hoàn cảnh còn ngon lành hơn loài người nữa. Rất ít loài động vật có bản năng hung ác phá hoại như loài người. Loài vật chỉ nổi cơn hung bạo giết loài khác khi ở trong tình thế cần thiết, bắt buộc. Chúng không chế tạo ra được bom nguyên tử để phá hoại cả một nền văn minh.

Những luận điểm nêu trên thật khá đáng để suy ngẫm. Song, con người có khả năng và trí thông minh đặc biệt nếu hai đặc tố đó được sử dụng một cách có trí tuệ để mang lại những kết quả thù thắng hơn. Con mèo không thể nào hiểu được lời khuyên của chúng ta là không được giết chuột nữa mà phải khởi lòng từ bi thương chúng nó, cũng như con cá heo cũng không tài nào hiểu được những lời giảng dạy về bản chất tuyệt đối của hiện tượng. Cho nên nếu phải so sánh thì loài người đặc thù hơn vì có trí thông minh tuyệt đỉnh để biết tránh những hành nghiệp xấu và làm những hành nghiệp thiện. Sự khác biệt giữa loài người và loài vật là thế! Con người là một động vật cao cấp biết suy tư, còn loài vật khác thì chỉ sống theo bản năng. Mặc dù loài vật được xem là bị đầu thai vào cảnh giới thấp, nhưng điều đó không có nghĩa là con người được quyền sinh sát, bạo hành, lợi dụng, bóc lột chúng. Trái lại, Phật giáo quan niệm rằng tất cả mọi chúng sinh đều phải được tôn trọng, chăm lo, săn sóc, thương yêu và đối xử tử tế, đúng cách.

Làm sao mà loài bàng sinh có thể làm người trở lại? Trong vô lượng kiếp trước, khi những loài bàng sinh đó còn là người, chúng đã làm những hành nghiệp thiện lẫn ác. Dấu ấn của những hành nghiệp đó hằn sâu trong tạng thức của chúng. Khi đến phút giây cuối cùng của đời sống, dấu ấn của hắc nghiệp (việc làm xấu ác) chín muồi



trước và đẩy kẻ đó vào cảnh giới bàng sinh.

Thật khó cho loài vật thực hành những hành động thiện cũng như được làm những gì mà chúng muốn. Tuy nhiên, loài vật có thể cảm thọ được những dấu ấn tích cực, tốt lành khi nghe thấy những lời cầu nguyện, những lời pháp nhũ hoặc được đi xung quanh tháp Phật, chùa chiền... Do vì được tiếp nhận luồng năng lượng thiêng liêng phạm hạnh, dấu ấn ân sủng đó khắc ghi vào trong tàng thức của chúng. Nó cũng tương tự giống như cái bảng quảng cáo “Ăn bắp” được chớp nhoáng lóe sáng lên trên màn ảnh thì người xem bắt được liền ngay, mặc dù người ta không để ý đến nó nhưng cái dấu hiệu quảng cáo đó cũng đã được thâm vào trong tàng thức của họ rồi.

Dòng tâm thức của loài vật vẫn giữ lại được những dấu ấn tích cực, tốt đẹp đã tạo ra khi chúng nó còn trong hình thể loài người. Một khi năng lượng quả báo bị đọa đầy trong kiếp bàng sinh chấm dứt – bởi vì đầu thai ở cảnh giới thấp hay cao là tạm thời, không vĩnh viễn – thì đến thời kỳ những quả báo thiện chín muồi, giúp cho loài vật đó được đầu thai lên làm người.

Với tâm đại từ đại bi, đức Phật miêu tả sự hiện hữu của những hình thể, trạng thái thay đổi khác nhau để giúp chúng sinh nên tỉnh giác với những quả báo có thể lâu dài của những hành nghiệp thiện hay ác. Biết được lý nhân quả như vậy, chúng ta phải hết sức tỉnh giác, cẩn trọng với bất cứ những gì chúng ta nghĩ, làm, nói và nên dành nhiều thời gian hơn để phát triển tâm từ, hạnh lành.

Đức Phật đã dạy: “Đau khổ phát xuất từ chính tâm niệm lăng xăng, không điều phục của chúng ta như con khi chuyển cảnh, như con ngựa hoang không cương. Nếu

chúng ta muốn đạt được chân hạnh phúc, cách tốt nhất là chúng ta phải tu tập để diệt trừ tâm bất thiện.”

PHẦN BỐN

Tiềm năng khai phát

1. Phật tính: Bản chất lương thiện sẵn có trong con người

Chúng ta đã biết hiện cảnh của mình ngày nay chỉ là một trong bao nhiêu vấn đề đang tiếp diễn liên tục. Chúng ta cũng đã nhận định được nguyên nhân của hiện cảnh sống đó là do vô minh, do những vọng niệm bất thường, kích động xấu ác dẫn đến những hành nghiệp nào phiền, bất an cho mình và cho người. Đã nhận thức được như thế rõ rồi, chúng ta có thể tự hỏi: “Một người đầy ắp vọng niệm, phân vân, sân hận... có thể nào tu tập và đạt được Phật tính chăng? Có chăng một lối thoát ra khỏi vòng luân hồi hiện hữu này chăng? Nếu thực sự có, thì đó là cái gì?”

Có chú, có một phương pháp, có một lối thoát để chúng ta thoát ra khỏi vòng xích luân hồi lẫn quần những vấn nạn này. Chúng ta có thể đạt tới trạng thái tâm hoan hỷ, an bình lâu dài, và chúng ta có thể tận dụng hết tố chất hoàn hảo nhất của mình để làm lợi ích cho mọi người, giúp mọi người cũng sống an vui như chúng ta. Điều đó có thể thực hiện được, chắc chắn thực hiện được bởi vì trong chúng ta, năng lượng Phật tính vốn sẵn có và chúng ta sở hữu được thân người quý báu để làm phương tiện giúp chúng ta trở về với Phật tính chân tâm. Đây là mục tiêu của hai chương kế tiếp.

Có bao giờ bạn đã đứng trên một đỉnh núi và ngắm nhìn không gian bao la vô tận và bầu trời trong sáng, rỗng rang không một gợn mây? Cái cảm giác được nhìn và được gói trọn trong bầu thái hư bao la mênh mông thật tuyệt vời khó tả; cái cảm giác an bình, trong sáng, tinh khiết đó thật lâng lâng, khinh an tuyệt đích, đầy hứng khởi vi diệu. Nhưng một khi chúng ta nhìn lên bầu trời từ trung tâm một thành phố đông đúc, tầm nhìn của chúng ta sẽ bị giới hạn bởi những tòa cao ốc chọc trời xung quanh mình, và chúng ta không thể thấy bầu trời bao la trong xanh trên kia được, vì đám mây mù và sự ô nhiễm đã làm tối đen bầu trời đi. Từ quan điểm nhìn bầu trời đó, chúng ta thấy chẳng có cái gì thay đổi hết. Bầu trời vẫn tinh khiết, vẫn bao la, tràn đầy ánh sáng, tuy nhiên chúng ta không thể thấy được bầu trời trong xanh. Tầm nhìn của chúng ta đã bị hạn hẹp đi và bầu trời đã bị che tối lại bởi mây mù và sương khói.

Tâm thức của chúng ta cũng giống y như vậy, nhưng còn rất may mắn là bản chất của nó vốn luôn tinh khiết và không bị vẩn đục. Đám mây mù ngăn cản chúng ta không

nhìn thấy rõ được bản chất thực của tâm thức mình là những trạng thái bất ổn như ràng buộc, sân hận, đố kỵ, ghen ghét, vô minh... cũng như dấu ấn của những hành nghiệp thiện, ác dưới sự chi phối của những trạng thái bất ổn đó.

Bầu trời và mây không cùng một tổng thể. Chúng không phải là không thể tách rời nhau. Mây mù và ô nhiễm chỉ là những bóng đen che khuất tạm thời bầu trời trong sáng rộng rang kia. Cũng giống như thế, những trạng thái bất an của chúng ta và dấu ấn của những hành nghiệp bất thiện không phải là bản chất tuyệt đối của tâm trí. Chúng có thể được trong sạch hóa và tẩy xóa đi hoàn toàn mãi mãi, để chúng ta có thể quán xét nhận thức và hòa hợp với bản chất khoáng đạt vốn có của chúng ta.

Làm sao để chúng ta có thể nhận diện những trạng thái bất an và dấu ấn của chúng không phải là bản chất của tâm thức mình? Hãy nghĩ xem, nếu sân hận là bản tính của chúng ta thì chúng ta luôn cau có, dễ nổi giận, nhưng thực tế thì không phải vậy. Con tức giận đến rồi đi. Dấu ấn của hành nghiệp đó cũng không phải là bản chất của chúng ta vì chúng có thể được thanh tịnh hóa và tẩy sạch.

Có thể nào chúng ta tẩy sạch được hoàn toàn tâm sân chăng? Được chứ, bởi vì tâm sân là vọng tưởng sai lầm, là một thái độ dựa trên hiểu biết lệch lạc, không đúng. Tâm sân phát sinh khi chúng ta đánh giá tiêu cực về một người hay một vật nào đó, và chúng ta có cảm giác như đang bị những thứ đó đe dọa hãm hại. Chìm đắm trong những thành kiến lệch lạc của chính mình, chúng ta không thấy ưu điểm của người khác và tức giận với những gì mà chúng ta úp chụp lên họ. Bi kịch ở đây là chúng ta không

nhận thức được tiến trình sinh khởi sân hận trong tâm chúng ta; chúng ta tin một cách sai lầm là cái người thô kệch, vô cảm đó lại đang đối diện với chúng ta.

Qua sự khai triển của trí tuệ, chúng ta nhận biết rằng kẻ thù bên ngoài đó chính là hình ảnh được phóng chiếu ra từ tâm thức sai lệch của chúng ta. Ngay phút nhận thức rõ ràng rành rành đó, cơn sân giận trong chúng ta tự động tan biến sạch đi, vì trí tuệ và sân si không thể nào hiển hiện cùng một lúc được. Sân si đã hoàn toàn bị xóa sổ dưới ánh sáng của trí tuệ. Những thái độ bức xúc, nhiễu loạn như sân hận, ganh tị, tự cao dựa trên sự nhận định sai lầm sẽ bị tiêu hủy, nhường chỗ cho những phẩm chất tốt đẹp như kiên nhẫn, tình yêu, từ bi, và những tố chất này sẽ được khai triển phát huy vô tận.

Mỗi một chúng sinh đều có khả năng giác ngộ thành Phật bởi vì mỗi chúng ta đều có hai loại tính giác: Bản giác và Thi giác. Bản giác có nghĩa là cái tính giác sẵn có, cái giác thể tiên thiên vốn có mà bản tính nó từ xưa đến nay vẫn trong sạch sáng suốt, không bị phiền não mê vọng nhiễm ô chi phối, ảnh hưởng. Thi giác là cái giác trải qua sự tu tập, lần lượt phá trừ những mê hoặc từ vô thi đến nay, dần dần hiểu biết mà mở tỏ được nguồn tâm trong sáng sẵn có.

Tâm thức là một khối tổng thể vô tướng, không phải được kết tinh bằng nguyên liệu vật chất và nguyên tử. Tâm trí trong sáng nên nó chiếu soi rõ ràng mọi sự vật. Nó tỉnh thức bởi vì nó có khả năng nhận thức linh hội bản thể sự vật. Sân hận và từ bi là những trạng thái của tâm, vì thế chúng cũng rõ ràng và nhạy bén. Cái tính chất trong sáng và nhậm lệ này là một trong những tiềm năng tiến hóa

Phật tính của con người, tuy nhiên, bản chất của sân hận không phải là một thành phần của Phật tính vì nó được cấu tạo bởi những tư tưởng, khái niệm sai lệch cần phải đoạn trừ. Trái lại, từ bi cần phải được khai triển tận cùng vì từ bi không phải dựa trên nền tảng những thành kiến, tư tưởng sai lầm. Cũng giống như từ bi, những trạng thái tâm lý khác khi quán chiếu mọi vật như: tình thương, kiên nhẫn, tự tin, vô nhiễm, không ràng buộc, quan tâm đến người khác, tinh cần, hoan hỷ, v.v... phải được phát triển vô hạn. Những phẩm chất hoàn hảo đó hiện hữu trong chúng ta ngay giây phút này, sẽ tiến hóa khi chúng ta quyết tâm đi theo con đường đạo, và đến cuối đường thì chúng sẽ chuyển hóa toàn diện trong tâm chúng ta – những vị Phật sẽ thành. Vì lý do đó, chúng được mệnh danh là sự khai triển Phật tính. Nhà hiền triết và logic học xuất chúng của Ấn Độ, Dharmakirti, đã nói: *“Bản chất của tâm trí vốn luôn trong sáng; còn những tối tăm mờ mịt chỉ tạm thời lóe dạng mà thôi.”*

Dharmakirti xác quyết khả năng chắc chắn thành Phật của con người khi nói bản chất tâm thức con người vốn hằng thanh khiết, thánh thiện. Điều này có hai nghĩa tương quan với hai loại tiềm năng Phật tính. Thứ nhất, tâm thức trong sáng nên tự bản chất tâm thức vắng bóng những mơ tưởng ảo ảnh về hiện hữu. Khi trí tuệ nhận thức trực tiếp được sự thuần khiết đó, linh hội được cái Không trong hiện hữu vốn có đó, thì con người có thể đoạn trừ sạch được những trạng thái vẩn đục tận gốc rễ của chúng.

Thứ hai, tâm trí con người thanh khiết và tỉnh giác tự bản chất. Những trạng thái, hành xử rối loạn và dấu ấn của nghiệp quả không thể đan xen lẫn lộn vào bản thể

thuần trong sáng của tâm trí được. Nói cách khác, chúng ta không phải là cái giận, chúng ta không phải là cái tính xấu này của chúng ta. Chúng chỉ là những đen tối, u mê cần phải loại bỏ.

Đề tài Phật tính thật sâu xa, vi diệu và nhậm vận nên không dễ cho chúng ta thẩm thấu được ngay phút ban đầu học hỏi hay chỉ qua vài trang giấy. Chúng ta cần phải nắm được tiềm năng và cái đẹp bên trong mình, phải hiểu tận cùng rằng Phật tính của chúng ta chỉ bị lu mờ tạm thời bởi những mâu thuẫn của sân hận, ái nhiễm, chấp trước, phiền não và mây mù của những trạng thái tâm lý não loạn khác. Một khi chúng ta vệt bỏ đám mây mù đó đi, Phật tính vốn trong sáng lồng lộng như mặt trời, mặt trăng lại hiện ra rõ mồn một. Trong bản kinh “The Hevajra Tantra”¹³ bên Mật tông có nói:

“Tất cả chúng sinh hữu tình đều là Phật,

Nhưng vì những đốm dơ mà bị lu mờ tạm thời,

Khi những đốm bẩn được tẩy sạch, chúng sinh vẫn là Phật.”

Phật giáo có cái nhìn xác thực và lạc quan về đời sống và bản chất con người. Mỗi con người đều có trong họ hạt giống của sự toàn thiện tối hảo, tiềm năng Phật tính tự nhiên và tiến hóa. Những hạt giống lành đó không bao giờ bị đánh cắp hay hủy hoại, vì thế chúng ta không nên tuyệt vọng và không nên nghĩ là sẽ không được cứu giúp. Không bao giờ! Vì sao? Bởi vì Phật tính luôn ở trong chúng ta, không bao giờ xa cách, không bao giờ mất; đó chính là nền tảng vững chắc, thường hằng của lòng tự tin và khát vọng tích cực, xác quyết trên con đường chân thiện mỹ.

¹³ Người dịch không biết là kinh gì nên không dịch, để nguyên tên kinh.

Lúc này đây, tiềm năng Phật tính đó đang mê ngủ trong chúng ta, bị bao phủ bởi những mây đen vọng tưởng và dẫu ấu nghiệp quả. Có đôi khi tiềm năng đó được so sánh như miếng mật ngọt bị đàn ong giân dữ bu quanh hay miếng vàng nguyên chất bị bọc trong đồ dơ bẩn. Ong và đồ dơ cũng giống như những vọng tưởng xúc não và dẫu ấu của hành nghiệp, là những vật chần mờ tối tạm thời mà thôi.

Làm sao chúng ta xóa bỏ được những vết đen đó? Bằng cách theo con đường giáo pháp của Phật: thực hành trí tuệ và từ bi. Trí tuệ nhận thức được cái Không sẽ giúp chúng ta xuyên thủng đám mây mù vọng tưởng và nghiệp quả, để lĩnh hội nhận thức được khả năng Phật tính của chính mình, cái Phật tính chân như hằng sáng, hằng thiện, vắng bóng huyền cảnh hiện thực. Từ bi là một thái độ thực tiễn, ước mong mọi người, mọi loài đều sống trong an lạc hòa hợp, giải thoát khỏi những khổ đau và bất như ý.

Xác định lập trường quan điểm như thế là bước đầu học đạo của chúng ta, giúp chúng ta khai triển được từ bi trí tuệ và Phật tính sẽ được đơm hoa nở nhụy. Theo lời Phật dạy, chúng ta sẽ học và thực hành những phương tiện thiện xảo để thanh lọc hóa vọng tưởng và khai phát tâm linh.

2. Đời sống con người thật quý báu: Phải biết tận dụng duyên may!

Trong đời sống, có những lúc chúng ta trầm uất bi cảm bởi vì dường như chúng ta sống không có chủ hướng rõ rệt nào, hoặc là có quá nhiều trở ngại khiến chúng ta

lại thêm phần thấm thía cuộc đời một cách nào đó. Tuy nhiên, một khi chúng ta nhận định được tự do và cơ hội đang có, chúng ta thấy hứng khởi và tràn ngập niềm vui! Chúng ta sẽ hiểu rằng trầm cảm, thực tế nó chỉ là một quan kiến thiên cận, đè nén bị chế xang vào cho bùng cháy lên mà thôi, cho nên khi chúng ta nhận thức được những cơ duyên tốt đến với mình, tự nhiên chúng ta sẽ thấy vui vẻ và hăng hái hơn.

Là con người, chúng ta có đủ trí khôn để hiểu biết thế giới chung quanh mình. Phải biết tận dụng trí thông minh để làm những việc hữu ích. Tiến bộ khoa học kỹ thuật và vật chất không phải là những phương cách duy nhất lợi ích cho tiềm năng con người. Mặc dù khoa học kỹ thuật đã giải quyết được nhiều vấn đề, nhưng nó cũng gây ra những vấn nạn khác. Có một vài quốc gia có đời sống cao cấp về văn minh, vật chất, nhưng dân chúng các nước đó chưa phải là hoàn toàn sung sướng. Họ vẫn đau khổ vì những rối rắm bất an xã hội, vì những tâm bệnh, lo buồn, sợ hãi và mâu thuẫn.

Điều này phát sinh bởi nguyên nhân cơ bản của những khó khăn đời sống con người – vô minh, sân hận và ràng buộc – chưa được trừ diệt. Những trạng thái tâm bất an não loạn đó càng nhiều càng lâu thì con người càng bị phần, càng bất mãn, dù cho hoàn cảnh sống của họ có xa hoa nhưng lựa đến bao nhiêu đi nữa. Do đó, từ góc độ cái nhìn của Phật giáo, phương cách hữu hiệu nhất, tốt đẹp nhất, có ích nhất là sử dụng trí thông minh khai triển lòng vị tha và trí tuệ trên nền tảng Phật tính. Một khi tâm trí chúng ta định tĩnh, chúng ta sẽ tươi vui an lạc bất cứ nơi đâu, bất cứ thời khắc nào. Hơn thế nữa, chúng ta có thể đem an vui, hòa bình đến với môi trường và mọi



người xung quanh nhiều hơn nữa.

Song, bất hạnh thay, đa phần người đời – bao gồm cả chúng ta – đều không tỉnh thức và nhận rõ được tiềm năng khả tính đó nên không khai triển nó được. Chúng ta thường nghĩ rằng đã là con người dĩ nhiên phải thông minh, vì thế chúng ta choáng váng khi thấy có người sử dụng sai lạc trí thông minh của họ. Tuy nhiên, vì chúng ta nhận thức được sự minh triết của mình đã giúp ích cho bản thân, và làm cho đời sống người khác vui tươi hơn như thế nào, thì chúng ta sẽ phấn khởi hơn, vui vẻ hơn và hăng hái áp dụng rất hữu ích khả năng sẵn có của chúng ta hơn.

Chúng ta là con người đầy đủ giác quan. Chúng ta có thể thấy, có thể nghe, đó chính là duyên tốt để chúng ta truyền đạt thông tin cho nhau và học hỏi dễ dàng về tiến trình giác ngộ giải thoát tâm linh; hơn nữa, trí não chúng ta còn tốt để có thể học, tư duy và thiền định. Chúng ta nên biết rằng chúng ta may mắn biết dường nào; hãy giả dụ nếu chúng ta bị tật nguyền, các giác quan bị khiếm khuyết thì sẽ ra sao? Nói như thế, không phải tôi nói những người bị mù hay điếc thì không thể học đạo. Không phải vậy, họ chắc chắn học được bởi vì tất cả mọi người đều sẵn có Phật tính, tuy nhiên, nếu các giác quan đầy đủ thì bao giờ cũng dễ dàng, cũng ưu thế hơn. Do đó, chúng ta nên trân quý cơ duyên may mắn hy hữu được có đầy đủ sáu giác quan.

Ngoài ra, chúng ta đang sống ở một thế giới, một thời điểm mà Phật giáo vẫn còn tồn tại. Đức Phật đã tìm ra con đường chân lý; không những Ngài đã tự thân minh chứng giáo lý thậm thâm vi diệu đó mà hơn 2.600 năm

qua, truyền thừa từ bao thế hệ thầy trò, qua bao thăng trầm lịch sử, ngọn đuốc chính pháp vẫn cháy sáng cho đến tận ngày nay. Nếu giáo pháp Phật đã bị tiêu hủy vì áp chế của chính quyền hay bị bóp méo bởi những kẻ tham danh lợi quyền lực, thì chúng ta đã không có cơ hội để tu học và thực hành rồi. Điều đó đã không xảy ra, và ngày nay chúng ta vẫn có đủ phương tiện cơ duyên tìm đến và học nhiều truyền thống Phật giáo trên thế giới.

Từ xưa đến nay, đã có nhiều bậc chân tu đặc đạo, và kinh nghiệm tự thân của các vị ấy đã chứng minh rằng tự do và giác ngộ có thể đạt tới, và con đường thực thi giáo pháp của đức Phật Thích Ca Mâu Ni chắc chắn đem lại kết quả giải thoát như mong muốn của người học đạo. Nhiều bậc đạo sư vẫn còn sống, và điển hình bằng chính bản thân, các vị ấy sẽ hướng dẫn chúng ta đi đúng con đường đã chọn.

Chúng ta rất may mắn đã sống ở nơi có thể liên hệ với các bậc thầy tâm linh. Chúng ta có tự do tôn giáo nên chúng ta tự do được học và thực hành tín ngưỡng của mình. Hãy tưởng tượng nếu chúng ta sống ở một đất nước không có tự do tôn giáo, bị áp bức đè nén thì sẽ như thế nào để có thể khai triển tâm linh? Ngày nay, chúng ta có cơ duyên được tu học tại những trung tâm Phật giáo, được thực tập thiền định, được nghe giảng và được tham dự những khóa tu nhập thất. Chúng ta có đủ phương tiện để gặp các bậc chân tu phạm hạnh, cũng như có băng giảng, kinh sách, video, CD, các tài liệu Phật giáo.

Từ góc độ bản thân, chúng ta chú trọng đến sự khai phóng nội tâm và mong làm lợi ích cho tha nhân. Lòng nhân từ vị tha cởi mở đó là một phẩm hạnh mà chính

chúng ta nên tự khen ngợi mình. Có nhiều người không có được thiên hướng đó và không bao giờ quán chiếu được cái sống và cái chết. Họ mãi rong ruổi truy tìm hạnh phúc phù du, hoang phí đời mình trong những ác nghiệp, để rồi sẽ phải gánh chịu quả báo khổ đau trong tương lai. Họ không bao giờ quan tâm đến sự diệt trừ vọng tâm loạn tưởng, và tìm cách thăng hoa đời sống nên đã có bao nhiêu người chết gục trong phiền muộn, đau khổ và hối tiếc.

Mặc dù đúng là chúng ta không thể đoan chắc bảo đảm là cuộc đời chúng ta rất ổn định, thỏa đáng, trật tự, và tâm hồn chúng ta hoàn toàn an bình thanh thản, chúng ta vẫn cảm kích tri ân là chúng ta đã chọn đúng khuynh hướng đi theo con đường chân lý tối thượng, không bị đắm chìm trong vũng lầy trần tục, và chúng ta đã, đang gặt hái được lợi ích tâm linh thiết thực. Có thể vài người cũng có khuynh hướng sống tâm linh, nhưng thiếu phương tiện vật chất để theo đuổi thực hiện mục tiêu lý tưởng đó của họ. Cũng thế, nếu chúng ta bị đói, không có nhà cửa, sống bần hàn cơ cực thì chắc chắn chúng ta khó lòng mà yên tâm tu học. Chúng ta cần phải no bụng trước đã. Có thực mới vực được đạo mà!

Nghèo đói là một khổ nạn, khó mà học đạo. Song, đa phần chúng ta ở đây đều có một đời sống tiện nghi tương đối, có thể không phú quý sung túc tột đỉnh, nhưng khá đầy đủ để an vui tu học Phật pháp, không phải lo nghĩ. Nhìn lên thì không bằng ai, nhưng nhìn xuống thì cũng vạm vỡ người không may mắn bằng mình; chúng ta nên nhận thức như thế. Hơn nữa, chúng ta còn được thân cận thiện hữu tri thức cùng chí hướng tu tập và lý tưởng giải thoát giác ngộ, độ tha. Những thiện hữu tri thức đó

là sự ủng hộ, nâng đỡ chúng ta thật nhiều, chúng ta có thể trò chuyện, thảo luận những gì chúng ta đã học, đã kinh nghiệm tu tập với họ. Thật là lợi ích và cần thiết, vì đôi khi trong đời, chúng ta gặp chuyện buồn, không may mắn, không xứng ý khiến chúng ta thất vọng, bị quan, kém sáng suốt, thì những người bạn đạo tốt đó sẽ nâng đỡ, chia sẻ, vực chúng ta trở dậy, bơm năng lượng sinh khí cho chúng ta tươi mát, an vui trở lại. Chúng ta quả thật rất may mắn có được những người bạn đạo tốt như vậy hay sống ở nơi mà chúng ta có thể gặp những thiện hữu tốt như vậy.

Tăng đoàn gồm những vị tăng ni đức hạnh là những mô hình lý tưởng mà chúng ta nên theo học. Mặc dù chúng ta có thể không sống được (hay không muốn sống) đời tăng lữ như họ, chúng ta vẫn có được lợi ích tâm linh thiết thực từ bản thân và kinh nghiệm hành trì đúng chính pháp của các vị ấy. Nếu chúng ta dành một chút thời gian suy ngẫm, đánh giá lại những hạnh duyên chúng ta nhận được trong đời này, chúng ta sẽ thấy hân hoan, phấn khởi vô cùng, cũng như nhìn lại những lợi thể hiện thời, chúng ta sẽ không hoang phí chúng một cách vô bổ, và sẽ ứng dụng những lợi thể hữu ích cho mình và cho người hơn, nhưng nếu chúng ta chỉ nghĩ đến những chướng ngại, những buồn phiền, và những gì chúng ta đã mất mát thì chúng ta sẽ bị xoay vần trong bi quan và trầm uất. Bệnh trầm cảm là vật ngăn chận sự tiến hóa phẩm hạnh vì chúng ta sẽ bị phân tâm, chìm đắm trong sự tự thân và tự ngã. Đó là điều đáng buồn nhất, vô ích nhất của sự hoang phí sử dụng tiềm năng con người, cho nên phải phản kháng lại sự uổng phí đó bằng cách nhớ lại những phẩm chất tốt và cơ duyên may mắn của mình.



Dù Phật tính của chúng ta có bị tạm thời che phủ bởi vọng tình và bất tịnh nghiệp, dù bản chất khoáng đạt của tâm thức chúng ta có tạm thời bị khuất lấp dưới lớp mây mù vô minh, thì tất cả đều tùy thuộc nơi chúng ta muốn khai phóng toàn diện để giải thoát giác ngộ hay không? Đó chính là nét đẹp nhân sinh: chúng ta có khả tính thành Phật bất hoại từ vô thi kiếp, và chúng ta có cơ duyên hy hữu để thực hiện, phát triển tiềm năng đó ngay trong đời này.

Với lòng từ bi vô hạn, đức Phật đã truyền bá giáo lý, đã giảng giải pháp môn thực thi hóa Phật tính. Chúng ta có sự ủng hộ và hướng dẫn của Tăng đoàn, song chính tự chúng ta phải học, phải hành, không phải ai khác, không được ỷ lại vào một ai khác. Có như thế chúng ta mới thực sự tiến tu được trên bước đường tìm chân lý, chân hạnh phúc an lạc.

Hãy sử dụng đời mình để thực hành giáo pháp!

Có nhiều phương cách sử dụng đời mình để phát huy con đường tìm chân hạnh phúc an lạc. Mặc dù tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc ngay hiện tại, nhưng nếu chúng ta gấp gáp thúc đẩy và bám víu vào hạnh phúc, thì nó lại trốn tránh chúng ta. Mặt khác, nếu chúng ta bằng lòng với cái gì hiện có, và đồng thời chuẩn bị cho tương lai, thì chúng ta sẽ hạnh phúc hơn ngay trong hiện tại và tương lai.

Một cách để phát triển con đường tâm linh là cần phải thực tập từng phút từng giây mỗi ngày trong đời sống thường nhật của chúng ta. Khi thức dậy buổi sáng, đáng lẽ nghĩ “Tôi sẽ làm gì hôm nay?” hay “Tôi muốn uống một tách cà phê,” chúng ta nên nghĩ “Ngày hôm nay, tôi

cố gắng không làm tổn thương người khác càng nhiều càng tốt. Tôi sẽ cố gắng giúp họ càng nhiều càng tốt.” Chỉ là một suy nghĩ đơn thuần, đúng vậy, nhưng bắt đầu từ ngày đó, cái suy nghĩ đơn thuần ấy sẽ cách mạng hóa đời sống của chúng ta. Cái tư tưởng tôn trọng và không gây hại người khác đã cho chúng ta một động cơ tích cực, và một phương hướng rõ rệt chỉ đạo cho hành vi hằng ngày của chúng ta. Nếu chúng ta chạm trán những tình huống khó xử, bất an, não loạn... trong ngày, chúng ta phải nhớ lại cái động cơ tích cực mỗi buổi sáng tự phát nguyện để thăng bằng nội tâm trở lại, tránh không bị giận dữ, kiêu ngạo, ganh tị, phiền não tấn công mình. Hơn thế nữa, suốt cả ngày, chúng ta có thể vun bồi tốt thêm động cơ đó, “Tôi sẽ làm chuyện lợi ích cho mọi người. Tôi ước mong sẽ xóa bỏ được những giới hạn của tôi và sẽ phát triển trọn vẹn được khả năng giúp đỡ người khác hữu hiệu hơn nữa.” Trên đà tư tưởng tích cực đó, chúng ta có thể chuyển hóa được những hành vi tầm thường, vô ích thành thiện nghiệp trên con đường giác ngộ. Một hành nghiệp có thể sẽ ứng dụng khác vào những thời điểm khác, hoàn cảnh khác, động cơ khác. Tùy thuộc vào động cơ, chúng ta sẽ vui hay buồn, và hành nghiệp của chúng ta sẽ có giá trị hay không.

Ví dụ như, chúng ta miễn cưỡng phải lau nhà, nên trong suốt thời gian lau nhà, chúng ta cứ mong cái công việc khó chịu này sớm kết thúc để chúng ta còn làm những việc khác vui thú hơn. Trong trường hợp đó, chúng ta không thấy thoải mái dễ chịu (nhưng vẫn phải làm), và hành động lau nhà đó chẳng gây hại ai nhưng cũng chẳng lợi ích cho ai. Tuy nhiên, nếu chúng ta nghĩ, “Ta lau nhà cho sạch để gia đình mình được hít thở không khí trong

lành, được hưởng một không gian sạch sẽ” thì chúng ta sẽ vui vẻ quét dọn, lau nhà và hút bụi. Ngoài ra, nếu chúng ta có thể tưởng tượng lau nhà đây, hút bụi đây chính là quét lau, hút sạch hết bụi trần phiền não trong vọng tâm của mình, của tất cả chúng sinh, thì chắc chắn việc lau chùi sẽ trở thành công phu thiền định! Như thế, hành nghiệp của chúng ta sẽ hữu dụng, có tính cách xây dựng, và dấu ấn thiện quả sẽ in vào dòng tâm thức của chúng ta.

Trên đà suy nghĩ tốt đẹp như vậy, mỗi ngày chúng ta đều nguyện sẽ làm lợi ích và đem yêu thương chân thành đến mọi người. Con đường giác ngộ sẽ dần dần hình thành và phát triển từng chút từng chút mỗi ngày. Mỗi một buổi sáng là một cơ duyên mới để vun bồi cội rễ phẩm hạnh, và mỗi giây mỗi phút là một sự may mắn để chúng ta thực hành tu tập.

Cách thứ hai là chúng ta thực tập quán chiếu chuẩn bị cái chết và đời sống tương lai của mình. Mặc dù có nhiều người ngại ngần sợ hãi khi nghĩ tới hay đề cập đến cái chết, nhưng thực sự lợi ích nếu chúng ta can đảm đối diện và nói về cái chết (vì thực sự chắc chắn nó sẽ đến với tất cả mọi loài, không biết lúc nào) để chúng ta chuẩn bị tiếp đón nó. Nghĩ rằng một ngày nào đó, chúng ta sẽ chết, sẽ từ già trần gian tươi đẹp này quả là bi thống, và có người sẽ cho tư tưởng đó là bi quan, là tâm lý bệnh hoạn, nhưng đó là một suy nghĩ thực tế và thông minh. Cái chết chỉ đáng sợ khi chúng ta không có một phương cách nào liên hệ chính xác với nó.

Nếu chúng ta biết cách chuẩn bị lo liệu, chấp nhận cái chết và biết sẽ làm gì khi nó đến, thì sẽ không có cái

gì đáng sợ cả. Nếu chúng ta sống hữu ích, chân thành, trung thực thì chúng ta sẽ không có gì phải nuối tiếc, ân hận một khi chúng ta xuôi tay nhắm mắt già từ cuộc đời. Chúng ta có thể chết an tường và hạnh phúc, mãn nguyện.

Cách cơ bản nhất để chuẩn bị cho cái chết và kiếp sống tương lai là ngay phút giây hiện tại, cần phải tránh những bất thiện nghiệp và làm những thiện nghiệp. Tựu trung, có mười thiện nghiệp được thực hành theo tiêu chuẩn giá trị đạo đức (để cập trong chương Đạo Đức). Mười hạnh nghiệp này gồm cả thực tập từ bi đối với mọi chúng sinh và tận sức làm bất cứ những gì mà chúng ta có thể giúp mọi người, mọi loài.

Cách thứ ba giúp cho đời sống chúng ta thêm phần ý nghĩa và hòa hợp hơn. Khi chuẩn bị cho kiếp sống tương lai, chúng ta hướng tâm tới sự giải thoát khỏi xiềng xích của vòng sinh tử luân hồi không kiểm soát được, và những hệ lụy bất tận của nó. Vượt lên trên, chúng ta có thể đạt tới sự giác ngộ toàn mãn của một vị Phật, tất cả vô minh triền phược đều bị diệt sạch và những tố chất hoàn hảo đều được khai triển trọn vẹn. Giải thoát giác ngộ được thành tựu qua sự thực hành giới, định, tuệ còn gọi là Tam Vô Lậu học. Một khi giới, định, tuệ, vị tha, bác ái kết hợp với nhau thì giác ngộ chắc chắn sẽ thành tựu.

Có thể những mục tiêu lý tưởng đó đồ sộ quá, vĩ đại quá, khó thực hiện, nhưng chúng ta đều có cơ hội để đạt được. Chúng ta thường hay tự đánh giá thấp khả năng mình và tự giới hạn mục đích của mình. Nếu chúng ta nghĩ rằng trong quá khứ có những bậc đạo sư vĩ đại, và những người xuất sắc khác cũng sống đời sống con người

quý báu như chúng ta, thì chúng ta sẽ mạnh dạn hơn để hoàn thành nhiệm vụ y như các ngài ấy đã làm. Điều quan trọng nhất là chúng ta phải nhận chân rõ ràng tiềm năng của mình và hoan hỷ thực hành. Như hành giả Ấn Độ, Tịch Thiên đã nói, *“Khi có được thân người quý báu này, chúng ta sở hữu luôn khả năng tuyệt hảo không những tự giải thoát mình mãi mãi, mà còn đạt quả vị giác ngộ và cứu giúp chúng sinh thoát khỏi sự chìm tủa khổ đau của dòng sinh tử luân hồi bất tận nữa.”*

PHẦN NĂM

Con đường giác ngộ

1. Tứ Diệu Đế: Lời dạy của những bậc đạt đạo

Juan Mascano, nhà giáo dục và giảng viên khoa ngôn ngữ Tây Ban Nha tại đại học Cambridge, đã viết: *“Thông điệp của đức Phật là thông điệp của hạnh phúc và an lạc. Phật đã tìm ra bảo tàng và Ngài muốn chúng ta đi theo con đường dẫn tới bảo tàng đó. Phật nói con người bị đắm chìm trong bóng tối vô minh, nhưng Phật cũng nói có một con đường dẫn tới ánh sáng. Ngài muốn chúng ta hãy tỉnh ngủ và thoát ra khỏi giấc mộng đời uế trước, để bước vào một đời sống cao thượng hơn, thanh khiết hơn, chỉ có tình thương chân thật, không hận thù, chỉ có ích lợi mà không ai làm hại ai.*

Lời kêu gọi của bậc Toàn Giác phổ biến khắp thế gian; đó là lời kêu gọi về lẽ phải, về từ bi, về hạnh phúc an vui

cho tất cả chúng ta: ‘Phải tự cứu bằng những nỗ lực của chính bản thân các người. Sự vĩ đại của quá khứ sẽ hướng dẫn tới con đường vinh quang.’ Phật đã đạt tới được tuyệt đỉnh của chính kiến và trí tuệ khi chứng đắc chân lý qua thể nghiệm tự thân của Ngài, và chỉ có kinh nghiệm tự thân đó mới thoả mãn được tâm thức của con người thời đại. Phật muốn chúng ta hãy nhìn sâu rõ và tỉnh giác, và Ngài muốn chúng ta phải tìm, phải thấy.”

Bài học giáo lý đầu tiên đức Phật trình bày là sự chứng đắc của Ngài về bốn chân lý thực tại, mệnh danh là Tứ Diệu Đế.

Tứ Đế là bốn chân lý, bốn sự thật không thể phủ nhận:

1. Chân lý về Khổ.
2. Chân lý về nguyên nhân của Khổ.
3. Chân lý về sự chấm dứt Khổ.
4. Chân lý có một con đường dẫn đến sự diệt khổ.

Khi định nghĩa chân lý thứ nhất là “*Khổ đế*”, thực ra chưa sát nghĩa lắm, vì nguyên từ “*Dukkha*” không có ý nghĩa như người ta ngộ nhận chỉ là sự thống khổ. Khi chúng ta nghe đức Phật dạy đời là khổ, có thể chúng ta tự hỏi Ngài muốn nói cái gì vậy? Tại sao? Tại vì nhiều người trong chúng ta đây chưa kinh nghiệm cái khổ là thế nào. Cuộc đời họ hình như chưa từng xảy ra sự bất hạnh nào. Thực ra, nguyên từ Pali và Phạn ngữ (Sanskrit) “*Dukkha*” bao gồm nhiều nghĩa: bất hạnh, bất như ý về hoàn cảnh sống, bất mãn bức xúc tâm lý, vô thường, khổ, có cái gì không đúng, không xứng ý chúng ta.

Hầu hết chúng ta đều đồng ý như thế. Chúng ta nhận xét bằng chính kinh nghiệm bản thân là khi chúng ta

giao thiệp, nói chuyện với bất cứ ai, giàu hay nghèo, lãnh đạo hay nhân viên, già hay trẻ... chỉ trong vòng hơn năm phút thôi là họ bắt đầu kể lể cho chúng ta nghe về những rắc rối khổ đau muôn phiền trong đời họ. Mọi người, mỗi người đều có những nỗi khổ riêng, có cái gì đó trực trặc trong đời tư của họ.

Chúng ta cũng vậy. Chúng ta cũng trải qua những trường hợp bất như ý, bất mãn như thế: chúng ta không có được cái gì mình muốn mà trái lại còn phải nhận cái gì không muốn. Khi chúng ta làm việc cật lực ngày đêm để sở hữu cái gì chúng ta thích, thì kết quả lại trái ngược lại thật đáng ghét! Ngay cả khi chúng ta có được những gì chúng ta thích, thì những sở hữu đó cũng không bao giờ tồn tại lâu dài được. Chúng sẽ bị hư hỏng hay lỗi thời. Ngay cả mối tương giao với người khác mà chúng ta trân quý nhất, gìn giữ nhất rốt cuộc cũng chấm dứt bằng cái chết hay sự chia tay (có thể trong tốt đẹp hoặc sân hận, oán thù).

Bên cạnh những rắc rối bất mãn của đời sống, con người còn phải chấp nhận chịu đựng quy luật cơ bản là: khổ của sinh, già, bệnh, chết. Bản chất thực sự của cái thân xác này là nó phải già, phải bệnh, và phải chết. Ai dám bảo đảm là ta không bao giờ bệnh, không bao giờ già? Ngay khi vừa mới sinh ra là đã già.¹⁴ Không có cách nào bắt thời gian dừng lại, cũng không có một thẩm mỹ viện nào, một ông bác sĩ tài ba nào có thể chặn đứng lại được tiến trình lão hóa của con người. Chỉ có một điều duy nhất mà chúng ta biết chắc chắn sẽ xảy đến với mình, đó là cái chết. Một ngày nào đó không biết, chúng ta sẽ chết. Không một ai tránh khỏi cái chết.

¹⁴ Người Á đông thật thông minh nhận rõ sự thật này, nên khi một đứa bé vừa sinh ra đời là họ tính ngay một tuổi.

Không có một cái gì của sự thật nói trên hấp dẫn chúng ta hết, phải không? Chúng ta cố gắng tạo đời sống mình thật không tưởng và hứng thú qua những vẻ bề ngoài như: những cửa hàng hiệu sang trọng, khu vui chơi giải trí Disneyland, những cuộc thi tuyển hoa hậu hoàn vũ, tiệc tùng dạ hội của công ty, hội họp gia đình, ăn mừng sinh nhật, v.v... Mặc dù thế, khi chúng ta can đảm thẳng thắn trực diện với chính mình, chúng ta phải gật đầu công nhận là chúng ta không hạnh phúc được một trăm phần trăm. Chúng ta luôn cảm thấy có một cái gì đó mất mát, và chúng ta mãi miết đi tìm để sở hữu nhiều hơn, để có được cái gì đó tốt hơn.

Đức Phật không miêu tả những nghịch lý hay khó khăn rắc rối cuộc đời khiến chúng ta bối rối bị cảm hơn. Những khổ đau, những vấn nạn luôn luôn có mặt ở đó, dù chúng ta có nghĩ, có nói về chúng hay không, thì chúng cứ chình ịch ở đó. Chúng vẫn hiện hữu tồn tại, tuy nhiên, nhận biết được bản chất bất như ý của sự vật vật, chúng ta có thể tìm cách thay đổi nó.

Đức Phật giảng về đau khổ để thúc đẩy chúng ta hướng tới mục đích chuyển hóa kinh nghiệm khổ đau, bất như ý của mình. Phật liên kết tình trạng hiện thời của chúng ta với tình trạng của một bệnh nhân đang đau khổ vì căn bệnh trầm trọng. Nếu người bệnh đó giả vờ như không có bệnh gì hết, thì cũng không thể đẩy lui căn bệnh được. Bệnh nhân đó, trước hết phải công nhận là mình bị bệnh và tìm thấy thuốc để nghe lời khuyên. Rồi cô ta có thể khỏi bệnh nhờ uống thuốc. Cuộc đời chúng ta cũng y như thế! Có thể ban đầu chúng ta không muốn nghĩ tới những trường hợp bất như ý, nhưng một khi công nhận đồng ý “Đời là khổ” thì suy nghĩ đó đẩy chúng ta đi tìm



giải pháp thay đổi cuộc đời bi thống này. Thêm nữa, chúng ta cảm thấy nhẹ nhàng thoải mái tâm tư hơn khi chúng ta thẳng thắn chân thật với chính mình. Trục nhận điều đó rồi, chúng ta sẽ cải thiện được tâm hồn và đời sống, chúng ta sẽ can đảm và hăng hái hơn.

Những nguyên nhân phải được trừ bỏ

Để thay đổi hoàn cảnh bất như ý, chúng ta phải dẹp bỏ những nguyên nhân của nó, đó là: những trạng thái rối loạn phiền phức như vô minh, sân hận, sầu não, ái nhiễm, ràng buộc... Khi những trạng thái này sinh khởi trong tâm trí, chúng ta khó chịu, bất an, và chúng ta cư xử khiến người khác bất mãn. Những hành nghiệp này là nguyên nhân khổ đau ngay thời điểm hiện tại và tương lai cho chúng ta.

Những thái độ phiền nhiễu này cần phải loại trừ, bởi vì gốc rễ của chúng là vô minh. Nếu chúng ta thực tập giới, định, tuệ, chúng ta có thể diệt trừ được những trạng thái, hành vi và hậu quả bất như ý của chúng chỉ trong một lần và vĩnh viễn. Làm được như thế, chúng ta sẽ an nhiên tự tại sống trong trạng thái tâm bình, khí hòa và ân sủng. Phương pháp đó đã được các bậc đạo sư thực nghiệm và chứng đắc qua chính bản thân các ngài, kết quả là sự khai phóng toàn diện thức tâm, và tận hưởng tự do nội tâm trọn vẹn. Đó chính là kinh nghiệm thể chứng của các ngài truyền lại cho chúng ta.

Diệt tận khổ đau là an bình tâm trí

Niết bàn là trạng thái tâm thức hoàn toàn tự do khỏi những bủa vây xiềng xích của bất thiện nghiệp và nguyên nhân của khổ đau. Người nào đạt được trạng thái đó là một vị A La Hán. Nếu chúng ta tiến xa hơn và thanh lọc hoàn toàn những cấu nhiễm lậu hoặc, khai triển toàn

diện phẩm chất, chúng ta sẽ đạt tới giác ngộ tối thượng, chúng ta là một vị Phật.

Có người hỏi, *“Niết bàn có buồn bã, đáng chán không? Không phải chúng ta cần khổ đau để làm nhiên liệu chiêm nghiệm thế nào là hạnh phúc sao?”* Câu trả lời là không. Sự chán chường là chức năng của vô minh và chấp thủ. Hai thứ đó sẽ bị diệt trừ khi chúng ta đạt được giải thoát. Khi đã giải thoát, chúng ta sẽ không có cảm giác chán chường, buồn bã gì cả. Chúng ta đã kinh nghiệm khổ đau rồi; chúng ta không cần thiết phải tiếp tục nhận lãnh nó để nhận thức hạnh phúc là gì.

Trong trạng thái Niết bàn, tâm thức chúng ta tĩnh lặng, an định và minh mẫn. Những ai đạt được Niết bàn không phải sống ngoài hành tinh và không hoạt động. Trái lại, họ còn có được nguồn năng lực nội tâm sung mãn và phóng chiếu ra cảm giác tự do và ân sung.

Con đường dẫn tới an bình nội tại

Làm sao chúng ta có thể đạt tới tự do và giác ngộ? Bằng cách thực hành theo con đường dẫn tới mục tiêu đó. Có nhiều cách để giải thích con đường đó, và một trong nhiều cách, chính là Bát Thánh Đạo hay Bát Chính Đạo (Tám con đường thánh): Chính Kiến, Chính Tư Duy, Chính Ngữ, Chính Nghiệp, Chính Mạng, Chính Tinh Tiến, Chính Niệm, Chính Định (Để tránh quyển sách này quá dài, tôi không trình bày chi tiết về Tám con đường thánh này, vì có quá nhiều sách đặc sắc khác đã đề cập thật tỉ mỉ rõ ràng về nó).

Một phương pháp khác diễn dịch về con đường diệt tận khổ đau là: sự quyết tâm muốn được giải thoát, quyết tâm muốn đạt tới giác ngộ vì hạnh phúc lợi ích của chúng

sinh, và quyết tâm thành tựu trí tuệ trực nhận thực tại. Cả ba phương pháp này được mệnh danh là sự thành tựu đạo quả, vì một khi chúng ta quen thực hành chúng rồi, thì chúng sẽ trở thành hơi thở, máu xương của chúng ta, và sẽ chuyển hóa cái nhìn của chúng ta đối với sự vật vật bên ngoài. Chúng ta sẽ thảo luận ba phương cách này vào những chương kế tiếp.

2. Quyết Tâm Muốn Được Tự Do: Khai triển lòng can đảm giải thoát chúng ta khỏi những tình huống xấu.

Thành tựu quan yếu nhất của con đường thực tập tâm linh là sự quyết tâm muốn giải thoát khỏi những vấn đề rắc rối và bất như ý trong đời sống. Sự quyết tâm này sinh khởi từ ý thức rằng hiện trạng bây giờ của chúng ta không thể và không bao giờ hoàn toàn vừa ý cả, rằng chúng ta có khả năng thể hội được một hạnh phúc lớn hơn. Do đó, chúng ta quyết tâm tự giải thoát mình khỏi những tình huống xấu và hướng tới một tiêu chí tốt đẹp hơn.

Có vài người sử dụng danh từ “*thoát ly/ từ bỏ*” (renunciation) để định nghĩa sự quyết tâm giải thoát khổ đau triển phục. Định nghĩa đó không chuẩn xác cho lắm, vì danh từ thoát ly/từ bỏ còn hàm ý là sự tự hành xác và tu khổ hạnh. Đó không phải là nguyên nghĩa của từ ngữ này trong tiếng Pali hay Phạn ngữ.

Sự quyết tâm giải thoát khổ đau là một thái độ, một trạng thái. Nó không có nghĩa là chúng ta phải từ bỏ gia đình, công việc để ẩn thân trong một hang động xa xôi hẻo lánh nào đó và ăn cây đại, trái rừng. Sự quyết tâm được giải thoát là một tiếng gọi chuyển hóa nội tâm, còn

nếp sống hiện tại của chúng ta lại là một vấn đề khác.

Nói cách khác, những gì bên ngoài của chúng ta không quan trọng, quan trọng là bên trong nội tâm của chúng ta. Người sống đời ẩn cư không phải là người không còn hứng thú gì với đời sống thế tục: người ta có thể sống trong một hang động nhưng mơ nghĩ đến những thức ăn ngon hay xe hơi thể thao, cũng chẳng sao! Những món đồ vật chất hay những người khác không phải là vấn đề. Vấn đề là cách chúng ta liên hệ với chúng như thế nào.

Có hai cấp độ về sự quyết tâm muốn được giải thoát. Thứ nhất là quyết tâm giải thoát khỏi những khó khăn rắc rối ở tương lai và muốn được tái sinh lại ngon lành hơn, như ý hơn. Thứ hai là quyết tâm được thoát hẳn vòng cùm sinh tử luân hồi và chúng đạt giác ngộ hoàn toàn.

Tại sao chúng ta phải chuẩn bị lo liệu cho đời sống tương lai? Cuộc đời hiện tại này thế nào? Có vài lý do: thứ nhất, sự chuẩn bị cho đời sống tương lai giúp cho đời sống hiện tại thêm phần vui tươi, hạnh phúc hơn. Muốn được hưởng quả báo hạnh phúc hơn ở tương lai, chúng ta cần phải tạo nhân lành ngay đời hiện tại. Chúng ta phải tránh những nhân xấu như: sát sinh, trộm cắp, nói dối, nói lời thù ghét, nói lưỡi đôi chiều, nói lời đâm thọc, nói ác, tà hạnh, tà kiến, không chân thật, không chung thủy, mưu mô, xảo quyệt... Được như thế, đương nhiên chúng ta là người tốt, chúng ta sẽ thân thiết với mọi người hơn, vì họ tin tưởng chúng ta qua nhân cách, hành nghiệp đời sống hiền lương của chúng ta. Chúng ta sẽ không hối tiếc và không cảm thấy tội lỗi; chúng ta sẽ cảm nhận được nguồn năng lực sung mãn của nội tâm hơn khi sống đời sống phạm hạnh như vậy.

Thứ hai, sự chuẩn bị cho đời sống tương lai không phải là một việc làm bất thường. Có nhiều người sửa soạn chuẩn bị cho tuổi già của họ (như tiền lương hưu, bảo hiểm sức khỏe, bảo hiểm tuổi thọ, nơi ở khi về hưu, hậu sự tang lễ, v.v...), dù họ biết rằng chẳng có ai sống trường thọ quá, nhưng vẫn lo. Mặt khác, chuẩn bị cho đời tương lai cũng không phải là điều vô bổ, bởi vì nghiệp thức sẽ tiếp tục sau cái chết vật lý của con người.

Thứ ba, kiếp sống hiện tại đây của chúng ta không kéo dài quá một trăm năm, và đời tương lai có thể còn đến sớm hơn. Chúng ta nào có biết là chúng ta sẽ sống được bao lâu? Vì không thể đoán biết được thọ mạng hiện đời cũng như kiếp sống tương lai là ai, là gì, thế nào, cũng như so sánh thời gian kiếp sống này và vô lượng kiếp sau, cách khôn ngoan nhất của chúng ta là hãy nên chuẩn bị lo liệu cho những kiếp sống tương lai đi. Khổ hay vui, ràng buộc hay giải thoát đều nằm trong sự quyết tâm định đoạt của chúng ta.

Những bất lợi của sự ràng buộc

Ràng buộc, một thái độ cường điệu hóa những phẩm chất của một người hay một đồ vật nào đó khiến chúng ta chấp thủ bám víu vào, là chướng ngại lớn nhất để khai triển sự quyết tâm muốn được giải thoát toàn diện. Phần đông chúng ta quan tâm nhất đến hạnh phúc đời sống hiện tại. Chúng ta tìm kiếm hạnh phúc bằng cách chiêu theo giác quan của mình. Chúng ta luôn luôn muốn ngắm nhìn những đồ vật đẹp hay những người đẹp, thích nghe những lời ngọt ngào sướng tai hay âm nhạc êm dịu, thích ngửi mùi thơm, thích nếm vị ngon và thích xúc chạm cái gì trơn mịn, mềm mại. Chúng ta tiếp tục phân chia cái

thế giới này ra làm hai: cái hấp dẫn thích thú và cái kinh tởm. Chúng ta bám chặt vào cái mà chúng ta cho là thích ý vừa lòng và xua đẩy, nhờm ghét cái không ưng ý. Với quan kiến hạn hẹp như thế, tâm trí chúng ta không còn chỗ trống để lĩnh hội hạnh phúc đời sống tương lai hay ân sủng được tự do.

Mĩa mai thay, tìm kiếm hạnh phúc chỉ ở ngay đời này lại mang đến kết quả trái ngược. Vì muốn bảo vệ những cái gì chúng ta ưa thích, chúng ta có thể đã hành xử một cách ích kỷ và tiêu cực. Những bất thiện nghiệp đó đã gây nên hậu quả rắc rối liên lập tức cũng như đã để lại dấu ấn trong tâm tư chúng ta, và kết thành quả báo bất xứng ý ở tương lai.

Ví dụ, tại sao chúng ta lại tức giận phê bình người khác? Chấp thủ hạnh phúc của chính mình, chúng ta đã kích dữ dội vào những ai mà chúng ta cho là họ cản trở mình. Ngay lúc đó, chúng ta không quan tâm là chúng ta đã làm tổn thương họ. Đôi khi, chúng ta phê bình người khác để chứng tỏ mình có uy quyền hoặc để trả đũa lại một lời nói, một hành động nào đó của người. Khi chúng ta thành công là đã ăn miếng trả miếng rồi, chúng ta thấy khoái trá: “Ha ha, ta đã hòa rồi! Tên đó dám giởn mặt với ta hả? Ta cho hắn biết tay!” Nhưng suy nghĩ kỹ lại đi, chúng ta là hạng người gì khi chúng ta hả hê thích thú trên nỗi đau khổ của người khác?

Khi chúng ta hành xử tiêu cực, chúng ta rất bối rối phân vân. Nếu chúng ta ăn cắp, chúng ta không cảm thấy yên tâm. Chúng ta không tài nào ngủ yên được và lo lắng bất an vì sợ bị cảnh sát điều tra. Nếu chúng ta ngoại tình, chúng ta sẽ lo lắng, tìm đủ mọi cách nói dối, lấp liếm

quanh co, sẽ tìm đủ lý do để che giấu tội lỗi của mình. Mỗi tương quan với người bạn đời của chúng ta bị lệch hướng, xấu đi và sự nghi ngờ, không tin tưởng nhau nữa sẽ phát sinh. Con cái chúng ta nhận thấy có cái gì không đẹp xảy ra giữa cha mẹ và chúng cảm thấy bất an, lo sợ, khó chịu. Chúng sẽ không kính trọng cha mẹ nữa. Những hành nghiệp xấu đó là nguyên nhân của những quả báo bất thiện ở tương lai.

Nếu chúng ta bám víu quá mức vào cái gọi là hạnh phúc đời hiện tại, chúng ta đã cường điệu thái quá tầm quan trọng của một vài thứ nào đó. Ví dụ, chúng ta nghĩ thế này: *“Tôi phải kiếm từng này tiền, lương của tôi phải đến như thế này mới xứng tài năng của tôi. Tôi phải có được như thế như thế thì tôi mới hạnh phúc được...”* nhưng khi chúng ta đã kiếm được đúng số tiền đã mơ ước, chúng ta lại vẫn không thấy thỏa mãn. Chúng ta đánh giá đồng tiền cao quá và không quan tâm đến những cái tốt đẹp khác trong đời sống chúng ta, nên chúng ta cứ mãi miết tìm cách kiếm tiền thật nhiều, nhiều hơn nữa; để rồi khi chúng ta ngồi trên đồng tiền cao ngời ngời đó, chính lòng ái nhiễm nặng nề tiền bạc đó lại mang đến bao phiền muộn rắc rối và đau khổ. Chúng ta sợ bị ăn cướp, chúng ta nghi ngờ người khác tốt với mình, đến với mình chỉ vì tiền, và nếu thị trường chúng khoán bị phá giá, chúng ta sẽ bị suy sụp, trăm uất vì tiếc tiền!

Những bất lợi tai hại của sự ràng buộc, chấp thủ đã được phân tích và thảo luận rộng trong những chương *“Hãy nhớ bỏ cái đau của sự ràng buộc”* và *“Tình yêu ngược với Ràng buộc”*, nên tôi không nhắc lại ở đây. Song, tưởng cũng nên nhấn mạnh là đức Phật không nói những lạc thú vật chất là đúng hay sai. Ngài chỉ khuyến hóa chúng

ta hãy thông minh tự quán chiếu để nhận định là những lạc thú trần tục có thực sự mang lại chân hạnh phúc như chúng ta tưởng hay không. Phật nhấn mạnh là vấn đề không phải ở bản thân sự vật, mà chính là ở chúng ta, ở thái độ của chúng ta.

Với sự hiểu biết nông cạn, không chuẩn mực, chúng ta có thể nói máy móc rằng sự chấp thủ vào những lạc thú trần gian hay những người mình yêu thương cần phải buông bỏ, không bám víu. Rồi chúng ta lại cố gắng tránh né không để mình bị ràng buộc vào người đó, vật đó, tuy nhiên, chúng ta lại chạm mặt ngay với trận chiến nội tâm: tình cảm con tim, cảm xúc kêu gào lên *“Tôi muốn cái này, tôi thương người đó...”* nhưng một mặt lý trí lại lấn át: *“Không, không được, không được tiếp tục cư xử như vậy, người là một kẻ xấu. Phải dừng ngay!”* Cứ thế mà đấu tranh tư tưởng, cứ thế mà dai dẳng phiền lụy, cứ thế mà dần vật khổ đau một đời. Vì vậy, thay vì khổ đau, ám ảnh, ray rứt, chúng ta hãy nên tự thương xót lấy mình, hãy tự cứu mình bằng cách dừng lại các vọng tình chấp thủ, nhìn lại cuộc đời mình, quán chiếu nội tâm, và kết luận rằng sự ràng buộc, chấp thủ như thế chỉ làm cho chúng ta đau khổ, bất hạnh và bất mãn thêm mà thôi. Với những chứng cứ hiển nhiên của sự bất lợi tai hại của tâm niệm chấp thủ ràng buộc, chúng ta nên khôn ngoan sáng suốt cắt đứt vết thương một lần đi, đau thật đó nhưng chỉ một lần thôi, còn hơn bị mưng mủ nhức nhối suốt đời!

Hạnh phúc ngay hiện tại và tương lai

Hiểu biết rõ ràng được nguy hiểm của sự chấp thủ, chúng ta quyết tâm tự giải thoát khỏi những bám víu vào cái gọi là hạnh phúc đời này và tất cả những khổ đau

mà nó mang lại. Lẽ dĩ nhiên, chúng ta vẫn muốn được hạnh phúc ngay bây giờ, nhưng nhờ vào sự nhận thức sự thật, chúng ta sẽ không còn bị ám ảnh phải sở hữu tất cả những gì chúng ta nghĩ là cần phải có, muốn phải có trong tay. Hơn thế nữa, chúng ta còn nhận thức được tầm quan trọng của sự chuẩn bị đời sống tương lai.

Phương pháp chính yếu nhất để chuẩn bị đời sống tương lai và diệt trừ được sự rối loạn của đời hiện tại là quán chiếu nhân quả – nghiệp báo – bằng cách dẹp bỏ ngay các hành nghiệp bất thiện và siêng làm các việc thiện.

Hành trì nhân quả, chúng ta phải tự huấn luyện mình chinh phục được những lậu hoặc của lòng ái nhiễm, ràng buộc, sân hận, ghen hờn, vô minh, nghi ngờ, ngạo mạn... Mặc dù trí tuệ nhận thức cái tính Không của sự sự vật vật là phương cách thiện xảo để khuất phục chế ngự những vọng tình hoang tưởng; tuy nhiên, đối với chúng ta, những người sơ cơ học đạo, thì thiền định quán chiếu về vô thường là liễu thuốc giải độc vô minh tối ưu nhất.

Thiền định về vô thường giúp chúng ta mãi nhớ là sự sự vật vật, vạn pháp trên cõi đời này luôn thay đổi trong từng sát na. Không một cái gì đứng yên và trường tồn. Ghi khắc định luật vô thường giúp chúng ta tránh không phóng đại quá mức bất cứ cái gì xảy đến cho mình. Ví dụ, nếu chúng ta quá bám víu vào chiếc xe mới mua và đáng lẽ nổi sân lên vì có kẻ nào làm trầy xước nó, thì chúng ta nên nghĩ: *“Cái xe này luôn thay đổi. Nó không bao giờ bền lâu được. Từ cái ngày nó được sản xuất ra, nó đã đang bắt đầu thay đổi xấu đi. Ta có thể thích thú với nó khi nó đang hiện hữu lúc này, nhưng ta không cần phải nổi dóa lên một khi nó bị trầy xước, vì bản chất của nó vốn luôn thay đổi, vô thường.”*

Có một số người lại bị quan yểm thế khi nghĩ về vô thường: “*Đúng là vạn vật đều thay đổi, vậy chẳng có cái gì đáng để sống, sống cho ai, sống vì cái gì?*” Quả thực đúng khi biết rằng không có một người, không có một đồ vật hay hoàn cảnh nào có thể tồn tại lâu dài cả. Đó là thực tế kiếp nhân sinh, và không có cái gì thay thế được; tuy nhiên, vô thường còn có nghĩa là có một cái mới đang xuất hiện. Vô thường cho phép một em bé sơ sinh yếu đuối lớn lên thành một người trưởng thành tài giỏi. Vô thường có nghĩa là tình yêu, từ bi, trí tuệ và kỹ năng có thể sẽ được thăng hoa, phát triển. Vô thường thay đổi, có thể làm đẹp hơn, tốt hơn.

Mỗi một tâm thái nhiễu loạn đều có cách đối trị giải độc riêng biệt. Muốn đối trị bệnh chấp thủ ràng buộc, chúng ta có thể trầm tư suy nghĩ về khía cạnh bất xứng ý của sự vật, để quân bình trở lại sự thẩm định giá trị quá mức về nó của chúng ta.

Để đối trị bệnh sân hận, chúng ta quán chiếu và triển khai tâm từ bi rằng tất cả mọi người mọi loài đều muốn có hạnh phúc, và giải thoát khổ đau giống như chúng ta, chỉ vì họ bị lầm lẫn trong phút giây nên đã có những hành nghiệp bất thiện gây hại cho người khác. Một khi chúng ta đã thông cảm và thấu hiểu tình cảnh tâm trạng người khác cũng như ai ai cũng có lương tri, thiện tính, thì chúng ta sẽ khai triển được sự kiên nhẫn và tình thương đối với những kẻ đã gây hại cho mình. Hoan hỷ chúc mừng hạnh phúc của người, vui theo thành công của người, mừng và học theo những đức hạnh của người chính là những liều thuốc hay đối trị bệnh ghen tị.

Học và hành theo giáo lý chắc chắn chữa lành được



bệnh vô minh. Thực tập Sổ Túc quán (thiền tập theo hơi thở) giúp chúng ta thoát khỏi sự vớ vẩn không đầu và não loạn của những nghi ngờ lừa bịp chúng ta, và tính kiêu hãnh sẽ bị xóa sổ nếu chúng ta chiêm nghiệm một vấn đề thật nan giải vô cùng mà chúng ta không tài nào tìm ra được giải pháp hiệu quả nào hết. Lúc ấy, chúng ta mới nhìn nhận mình quả là bất lực, là yếu kém, là nhỏ bé hơn người khác thế nào. Một liều thuốc nữa để chữa bệnh kiêu ngạo là hãy nhớ rằng những gì chúng ta biết hay sở hữu đây đều xuất phát từ những người đi trước chúng ta. Chúng ta chỉ thân lượm, gặt hái được từ những vị tiền bối, những người lớn tuổi hơn, kinh nghiệm sống hơn; nếu nghĩ được như thế thì chẳng có gì đáng để chúng ta kiêu căng ngạo mạn cả. Suy cho cùng, chúng ta cũng chẳng có gì ngoài sự lượm lặt kiến thức, sở tri sở đắc của người khác.

Xoa dịu những trạng thái não phiền hay khai phóng ràng buộc, ái nhiễm không có nghĩa là chúng ta từ bỏ hết tiền bạc và sống như kẻ ăn mày. Chúng ta cũng cần tiền để sinh hoạt xã hội. Tiền bạc không xấu không tốt, nhưng sẽ xấu hay tốt qua cách sử dụng và tâm ý con người. Nếu chúng ta có được một công việc ngon lành, lương cao hậu hĩ, tốt; nếu không thì chúng ta vẫn cảm thấy hài lòng, biết đủ với đời sống hiện tại của mình. Khi chúng ta có dư tiền, nếu muốn, chúng ta có thể chia sẻ cho người khác tùy trường hợp, hoàn cảnh, đối tượng. Chúng ta không mua tình bạn hay khoe khoang khoe lác về tài lợi của mình, và chúng ta cũng không nghi ngờ gì về những sinh hoạt, động cơ của người khác. Chúng ta luôn sống ngay thẳng, lương thiện nên dù có nghèo kém hơn người đi chăng nữa, chúng ta cũng không bao giờ lừa đảo, gian dối

bất kỳ ai, bất cứ công việc gì vì mưu cầu tự tư tự lợi. Được như thế, người khác sẽ tin tưởng chúng ta và không bao giờ chúng ta xấu hổ bất an về hành vi, đời sống của mình.

Tương tự như thế, nếu chúng ta có học vấn cao hay công việc tốt, đó là cơ hội quý báu để chúng ta có thể phục vụ người khác hữu hiệu hơn, lợi ích hơn. Giúp ích cho người, làm đẹp xã hội là những hành nghiệp đạo đức cần được tán thán và khuyến khích.

Phật giáo không chống đối những tiến bộ vật chất và văn minh khoa học kỹ thuật. Những tiến bộ đó giúp nâng cao đời sống con người. Tuy nhiên, Phật giáo chỉ quan tâm nhấn mạnh vào điểm quân bình đời sống vật chất và đời sống tâm linh, bởi vì những tiến triển vật chất bên ngoài không bao giờ giúp cho thế giới con người này thực sự hạnh phúc hơn, bảo đảm hơn. Đã có bao nhiêu xã hội tiên tiến văn minh bị khủng hoảng trầm trọng, đã có bao nhiêu người đau khổ bi cảm vì nền vật chất phù phiếm xa hoa? Nếu chúng ta phát minh ra hạt nhân nguyên tử, nhưng không có đạo đức và động cơ tốt lành để sử dụng nó, thì phát minh đó chỉ gây hại nguy hiểm cho người hơn là giúp ích.¹⁵ Nếu chúng ta sống giàu sang sung túc trong những xã hội văn minh kỹ thuật tối cao, nhưng lại bị nô lệ vào lạc thú, sân hận... thì chúng ta chẳng bao giờ thoải mái, an lạc cả. Đời sống đó là một địa ngục!

Do đó, Phật giáo nói những tiến bộ vật chất bên ngoài cần phải đi song song với sự sung mãn tiến bộ tâm linh. Con người cần giá trị phẩm hạnh, đạo đức và trách

¹⁵ Điều hối hận của nhà bác học Einstein. Hành động của Einstein gián tiếp khiến hàng trăm nghìn người tử vong sau các vụ thảm sát bằng bom nguyên tử. Nhà vật lý lý thuyết nổi tiếng luôn hối hận vì quyết định đó của mình.

nhiệm giúp ích cho người, cho đời. Đồng hành với từ bi và nhẫn nhục, con người cần có trí tuệ nữa (nên nhớ trí tuệ, không phải trí thông minh). Như thế, chúng ta sẽ vui hưởng văn minh kỹ thuật tiên tiến và giảm thiểu được những tai hại hậu quả bất lợi của nó.

Tóm lại, sống tri túc, thiếu dục, không ràng buộc ái nhiễm, không ghen ghét hận thù, ganh tị... giúp con người định tĩnh tâm trí hơn, an lạc hơn, từ bi hơn, yêu thương và lợi ích cho mình, cho người hơn.

Hãy dừng vòng đu quay

Mức độ thứ nhất của sự quyết tâm muốn được tự do gồm cả lòng ước mong giải thoát đầu thai vào những cảnh giới bất như ý và những bất thiện nghiệp khiến chúng ta bị sinh tử trầm luân khổ sở. Song, có phải sự tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp bảo đảm sẽ giải quyết mọi vấn đề? Liệu chúng ta có tìm thấy một kết cuộc hạnh phúc toàn vẹn và trường tồn trong bất cứ sự tái sinh nào?

Chúng ta nên biết rằng dù tái sinh lại làm người hay làm thiên vương để thích với bao khoái lạc, thì những cảnh giới đó cũng không bao giờ trường tồn mãi mãi được; chúng ta vẫn đối diện với bao vấn đề của cảnh giới đó. Làm người hay lên cõi trời chỉ là một sát na dừng lại đau khổ mà thôi. Giống như ngồi trên vòng đu quay bất tận, không bao giờ dừng lại: chúng ta lên xuống, lên xuống mãi, lên xuống mãi. Càng ở lâu trong vòng xoáy của vô minh và nhiễu loạn ưu phiền của tâm trí và hành nghiệp, chúng ta càng bị chúng chi phối điều khiển, không bao giờ được tự tại. Chúng ta bị khóa chặt trong vòng đu quay bất tận của luân hồi, quay vòng, quay vòng, lên xuống, lên xuống, không được lựa chọn, không được tự do.

Thấy được tình trạng bị thống đó, chúng ta biết là chẳng có một cái gì vui khi ngồi trên vòng đu quay này, thật đáng nhàm chán và ghê sợ. Không có một cái gì để bám víu, để chấp thủ, để ràng buộc cả. Tất cả những thú vui của vòng xích luân hồi đều tạm bợ, vô thường và chúng chẳng có giá trị, chẳng đáng gì để chúng ta phải đánh đổi cái giá phải bị trầm luân sinh tử mãi.

Nghĩ được như thế sẽ giúp chúng ta tiến lên tầng cấp thứ hai của sự quyết tâm được giải thoát. Chúng ta không muốn tái sinh lại vào bất cứ cảnh giới nào trong tam giới¹⁶ vì còn ở trong tam giới là còn đau khổ, còn sinh tử luân hồi. Chúng ta muốn sinh về một cảnh giới thường hằng an lạc, chỉ có cực vui không có cực khổ, một tịnh độ cực lạc, và con đường dẫn tới tịnh độ viên ly hoàn toàn khổ đau, nghịch ý là tu tập giới, định, tuệ.

Nhờ giới, chúng ta tránh không làm những việc xấu ác. Nhờ định, chúng ta giảm thiểu những tác hại của vọng tâm và làm chủ được tâm trí hướng vào những mục tiêu thiện định an lạc. Từ nền tảng định, trí tuệ sẽ phát sinh. Qua sự hành trì giới định tuệ và năng lực của cả ba, chúng ta sẽ thẩm thấu lý tính tuyệt đối của sự sự vật vật và diệt trừ được vô minh, các bất thiện nghiệp và quả báo khổ đau.

3. Đạo đức: Liên kết hữu ích với tha nhân

Hiểu biết rõ ràng về tiềm năng to lớn của con người, chúng ta sẽ quan tâm tới cái gì để khai phát nó. Hành nghiệp nào lợi ích nhất? Hành nghiệp nào làm mở tối đi cái chân thiện mỹ của con người và trở ngại sự tiến hóa

¹⁶ Tam giới/ Ba cõi: dục giới, sắc giới, vô sắc giới.

tâm linh chúng ta, và hành nghiệp xấu đó cần phải loại bỏ? Câu trả lời nằm trong đề tài đạo đức này.

Quan điểm Phật giáo về đạo đức xuất phát từ sự nổi kết những hành nghiệp và quả báo của chúng. Hành nghiệp nào xem là bất thiện khi nó chỉ đem lại hậu quả tai hại, khổ đau cho mình và cho người; trái lại, hành nghiệp thiện chỉ đem lại kết quả tốt, an vui cho mình, cho người. Vì ai ai cũng muốn sống an lạc hạnh phúc, nên tất cả chúng ta cần nên học và sống đúng theo nhân quả.

Như các chương trước đã trình bày, đức Phật khuyên chúng ta tránh làm mười điều ác gây ra do thân, khẩu, ý nghiệp.

Ba hành nghiệp của thân: sát sinh, trộm cắp, tà dâm.

Tất cả chúng sinh hữu tình, từ con người đến loài vật, đều muốn sống, không muốn chết vì bất cứ lý do gì. Sát sinh hại mạng là hành nghiệp xấu ác nhất, mất lương tâm, phi đạo đức, và chắc chắn kẻ sát sinh đó sẽ bị đọa đầy tra tấn trong A tỳ địa ngục, không biết đến ngày nào mới được thoát ly.

Trộm cắp là tước đoạt tài sản của người khác mà không có sự thuận lòng đồng ý của chủ nhân. Hành nghiệp xấu này gồm cả cướp đoạt có vũ trang hoặc mượn tiền bạc, vật dụng của người khác ngay cả bạn bè, mà không có ý muốn hoàn trả lại. Trốn thuế, gian lận của công như thụt két công ty, đánh tráo bằng giá tiền... cũng là trộm cắp. Hành trì giới không trộm cắp này, chúng ta sẽ được sự tín nhiệm tuyệt đối của người khác khi họ muốn giao một công việc quan trọng cho chúng ta hay họ sẽ cho mình mượn tiền mà không lo sợ, đắn đo suy nghĩ là sẽ bị quýt luôn, không hoàn lại.

Tà dâm nói thẳng nhất ra là tội ngoại tình: đôi vợ chồng nào chính thức cưới hỏi, có hôn ước đăng hoàng là chính; ngoài ra vẫn coi là phi lễ phi pháp. Tuy nhiên, nếu hai tình nhân chưa cưới xin chính thức mà một trong hai người đó có quan hệ bất chính với người khác, cũng bị xem như là ngoại tình, ngay cả chỉ ái nhiễm trong mơ đi chăng nữa, cũng bị lên án là ngoại tình tư tưởng.

Giới thứ ba trong năm giới cấm của người đệ tử Phật - tại gia và xuất gia - đặt nặng vấn đề này, cho nên đức Phật đã dạy phải hết sức cẩn trọng, không nên giao thiệp riêng lẻ với vợ hay chồng của người khác, để tránh dư luận đàm tiếu phỉ báng, gây xào xáo nghi ngờ cho gia đình người khác, làm mất danh dự dòng họ gia tộc, đem lại hậu quả xấu cho chính bản thân và cha mẹ, anh em, đời đời phải chịu quả báo súc sinh.

Bốn hành nghiệp của miệng: nói dối, nói ly gián, nói ác, nói xấu.

Nói dối là nói không đúng sự thật. Mặc dù nói dối chỉ là lời nói, nhưng nó cũng có thể trở thành hành động qua cái gạt đầu hay cử chỉ. Nói dối gây hại cho chúng ta ngay đời hiện tại và chiêu cảm quả báo xấu ở tương lai. Hậu quả của nói dối là mọi người không tin tưởng chúng ta nữa, dù sau này chúng ta có nói thật mười mươi đi chăng nữa, cũng chẳng còn ai tin nổi nữa. Nhất sự bất tín, vạn sự bất tin.

Đôi khi chúng ta bị rơi vào tình trạng bất đắc dĩ, khó xử nếu lời nói chúng ta sẽ gây bất lợi hay làm tổn thương người khác. Ví dụ, có người bạn mời chúng ta dùng cơm tối, và sau đó hỏi các món ăn có ngon không? Quả tình là thức ăn không ngon lắm, nhưng nếu nói thẳng ra sẽ làm

buồn lòng người bạn, vì thế chúng ta sẽ nói thế này: “Tôi rất cảm ơn bạn đã mời tôi dùng cơm, và các món ăn đã được bạn nấu với tất cả chân tình.” Như thế chúng ta đã thể hiện được lòng biết ơn của mình mà cũng không nói dối về phẩm vị của các món ăn khiến họ buồn.

Nếu có kẻ ác nào chĩa súng vào chúng ta và hỏi: “*Tên Pat đâu?*” Nếu chúng ta biết sẽ có nguy hiểm xảy ra cho người tên Pat, thì chúng ta, với tất cả trí thông minh nhạy bén, sẽ tìm cách đánh lạc hướng và tránh né trả lời thật cho kẻ ác đó.

Nói xấu người khác xuất phát từ lòng ghen tị. Ví dụ, chúng ta muốn được tăng lương, thay đổi vị trí trong công sở, thế là chúng ta đi nói xấu bạn đồng nghiệp với ông chủ hay giám đốc, hoặc giả chúng ta ly gián, phá vỡ sự tương giao giữa hai người bạn, bởi vì chúng ta không thích sự thân mật của họ.

Nói ác là chửi rủa, nhục mạ người khác hay cố tình lôi khuyết điểm của người khác để họ bị chê cười, mai mỉa, chọc ghẹo. Đôi khi lời nói ác chỉ là một nụ cười khinh mạn cũng khiến người ta đau thấu tim can, uất hận. Suy cho cùng, chúng ta có hả hê sung sướng chẳng khi nói ác như vậy? Chúng ta có cảm giác thắng trận không khi chà đạp người khác bằng những lời nói cay nghiệt, ác độc của mình? Có khi nào chúng ta quán xét tận cùng sâu xa là người khác có muốn kết bạn với chúng ta không, có muốn làm việc chung với chúng ta không? Vì thế, tôn trọng người tức là tự trọng.

Nói chuyện phiếm, tán gẫu cũng là một tật xấu, mất thì giờ và gây phiền cho người. Chúng ta sẽ mất thời gian học đạo hay không rảnh để viếng thăm những người thân

đang bệnh hay đến những nơi cần đến, nên đến. Chúng ta thích ngồi tán dóc, ngồi lê đôi mách nói chuyện phim ảnh, thể thao, tin tức thời sự... hết nói chuyện người đến chuyện mình. Suốt ngày lê la như vậy, chiều tối về nhà, chúng ta không còn hơi sức để chăm sóc con cái, dọn dẹp nhà cửa, v.v... tai hại hơn nữa là đôi khi chuyện bé xé ra to, chúng ta nói ý này, người kia kể lại với ý khác, tam sao thất bổn khiến cho ngộ nhận, hiểu lầm, sinh sự cãi cọ nhau, mất hòa khí làng giềng, gia quyến, có khi đưa đến giận tức, oán thù chỉ vì một lời nói.

Nói như thế không có nghĩa là chúng ta không nên nói chuyện với ai. Không phải vậy! Nhiều khi tâm sự được với người mà mình tin tưởng cũng rất có ích, nhất là khi được người bạn đó cho chúng ta vài lời khuyên chí lý, hữu ích, hay hướng dẫn thiết thực cho chúng ta cư xử đúng đắn hơn, nhưng nếu người bạn không chân thành thì câu chuyện chúng ta lại trở thành đề tài phiếm luận mua vui cho họ.

Tôi cũng không nói là nói đùa, nói vui, chọc cười vui vẻ thoải mái với chúng bạn là “xấu”. Không phải vậy. Khi một người bị bức xúc, trầm cảm vì một vấn đề nào đó, chúng ta có thể, với tất cả chân tình, kể một câu chuyện hài ý nhị hay chọc cười người bạn để họ vui bớt đi niềm u ẩn trong lòng. Đôi khi, chúng ta cần được thư giãn tâm hồn trước khi chúng ta bắt tay vào những công việc quan trọng, hao chất xám. Cho nên nghe và đọc truyện cười hay nói chuyện với bạn thân là cách thư giãn tâm trí thoải mái nhất.

Ba nghiệp của ý: tham tâm, ác tâm, tà kiến

Không một ai cần biết hậu quả nếu chúng ta phạm vào



một trong ba nghiệp của ý này. Ba nghiệp này rất quan trọng, chỉ đạo bảy hành nghiệp của thân và miệng, và để lại dấu ấn quả báo trong thức diện của chúng ta.

Thèm muốn chiếm hữu tài sản của người và lên kế hoạch chiếm đoạt cho bằng được tài sản đó khiến chúng ta sử dụng mọi cách từ lời nói đến hành động, không sợ nhân quả, không sợ dư luận, miễn sao chiếm hữu trực lợi được thì thôi. Tham tâm đó đã khiến chúng ta mệt mỏi, bất an và càng lúc càng giãy giụa chìm sâu vào hố thẳm tội lỗi.

Ác tâm gieo hạt giống xấu vào thức diện và tạo thành hành động xấu ác hại người. Khi bị người khác chỉ trích, phê bình, làm bẽ mặt... chúng ta liền suy nghĩ vạch ra kế hoạch phức tạp hay lời nói cay độc để trả đũa lại, ăn miếng trả miếng, cốt sao cho “cái kẻ dám động tới ta” phải đau khổ, phải thua cuộc bại trận thì chúng ta mới vừa lòng. Vì sân hận mà có khi chúng ta không ngờ là chính chúng ta đã tự đào huyệt chôn mình. Ác tâm dễ sợ thế đó, vậy cần phải suy nghĩ quán chiếu kỹ động cơ tâm thức thiện hay bất thiện trước khi nói và làm.

Tà kiến là phủ nhận tính chất như thực của vạn pháp: vô thường thì cho là thường, bất tịnh cho là tịnh, vô ngã cho là có ngã, không cho là có... Tà kiến khiến chúng ta suy nghĩ lệch lạc, không tin nhân quả, không tin sinh tử luân hồi, nên mặc nhiên dễ dàng làm bao nhiêu điều xấu ác, tệ hại cho người, để rồi cuộc chính mình phải hứng chịu quả báo ghê khiếp của ba đường ác: địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh.

Một khi đã nhận thức được nguy hiểm của mười hành nghiệp bất thiện, chúng ta phải thay đổi quan niệm và

cách sống của mình. Phải luôn luôn tự thúc liễm thân tâm, phải luôn nhớ và hành trì các giới cấm đã lãnh thọ, tuyệt đối không giao du với bạn xấu ác, tránh không bị đẩy đưa vào việc làm xấu, hoàn cảnh xấu, và phải hạ quyết tâm làm tất cả việc thiện, không làm các điều ác, tinh tiến tu hành đúng đắn. Nếu chúng ta có thể thực thi được như thế thì chúng ta sẽ dễ dàng tiến triển con đường tâm linh càng ngày càng thăng hoa tuyệt đỉnh. Đức Phật đã dạy:

“Nhân nghĩa và đạo đức,

Tích cực làm việc thiện,

Người trí sống an lạc,

Hạnh phúc ở đây và vượt xa hơn mãi.”

4. Nuôi dưỡng lòng vị tha: Tâm hồn rộng mở từ bi và tình thương

Sự thành tựu chính yếu thứ hai của con đường tâm linh là chí hướng vị tha muốn đạt tới giải thoát giác ngộ để đem lại lợi ích tinh thần cho vạn loại hàm linh. Phạn ngữ ‘Bodhicitta’ được dịch sang Anh văn có nghĩa là: tỉnh thức, tâm phụng hiến, tâm bồ đề, tư tưởng giác ngộ. Người nào có tâm Bồ Đề thì không vị kỷ, không phân biệt và ban rải tình thương và từ bi đến tất cả chúng sinh. Những vị đó được gọi là Bồ Tát nghĩa là giác hữu tình – người đã giác ngộ và đem sự giác ngộ đó ra cứu giúp tất cả những ai chưa tỉnh thức.

Chúng ta sống trong một thế giới đầy dẫy các loại chúng sinh khác nhau. Mặc dầu vạn loại chúng sinh có thân tướng khác nhau, cảm nhận, kinh nghiệm khác nhau, nhưng tựu trung thì tất cả chúng sinh đều chịu



chung một quy luật sinh, lão, bệnh, tử; tất cả đều gặp những rắc rối khó xử, những đau khổ buồn phiền. Chúng ta cũng như mọi chúng sinh khác đều đã chết đi sống lại bao lần từ vô lượng kiếp, và tất cả đều mong ước được sống hạnh phúc, không còn đau khổ.

Cùng ngồi chung trên chiếc thuyền sinh tử luân hồi, thì đâu thể nào chúng ta chỉ quan tâm đến một mình mình, chỉ biết nỗi đau của chính mình, chỉ cho mình là quan trọng nhất? Thật khó để phát triển tâm Bồ Đề cứu giúp chúng sinh, nếu tâm trí chúng ta hạn hẹp như thế, nếu chúng ta cứ phân biệt người này người kia, bạn hay thù, quen hay lạ, thích hay không thích... thì mãi mãi khó lòng phát huy được thiện tâm.

Nền tảng của tình thương là trực ngộ rằng không một ai vốn mãi là bạn, là thù hay xa lạ. Một người bạn có thể trở thành xa lạ, thậm chí thành kẻ thù. Một người xa lạ có thể trở thành bạn hay kẻ thù, và một kẻ nào chúng ta không ưa lại thành bạn hay vẫn mãi là người xa lạ. Những mối tương giao thay đổi tùy thuộc theo thời gian và hoàn cảnh. Nếu chúng ta nhìn lại đời mình, chúng ta thấy có rất nhiều ví dụ điển hình về sự thay đổi đáng cười này. Vì sự đời luôn thay đổi, con người thay đổi, thì tội gì chúng ta gây khó dễ cho người khác và đặt đời mình vào những nút thắt ràng buộc, hận thù hay lãnh đạm đối với người?

Nếu chúng ta mở rộng tầm nhìn, chúng ta sẽ thấy chúng ta thật đã vô đoán khi gọi người này là bạn, là kẻ thù hay người xa lạ. Hôm nay người này cho chúng ta một ngàn đô la, thế là họ trở thành bạn thân thiết của mình. Ngày mai, chính tên đó tát cho chúng ta một bạt

tai đau điếng¹⁷, thế là hẳn thành kẻ thù. Rồi ngày kế tiếp, kẻ tát chúng ta lại cho chúng ta một ngàn đô la, kẻ thù lại biến thành bạn. Vậy kẻ nào là bạn, kẻ nào là thù?

Bạn hay thù đều là những phân biệt vô đoán tùy theo thời gian và hoàn cảnh, nhân duyên, và trên cái tên gọi là ‘bạn’ hay ‘thù’. Nếu chúng ta có thể nhớ lại những mối tương giao mà chúng ta đã có với mọi chúng sinh – gồm cả những chúng sinh từ vô lượng kiếp quá khứ – chúng ta thấy tất cả bọn họ đều là bạn, là thù, là xa lạ với chúng ta theo thời gian khác nhau.

Thông thường, chúng ta hay nghĩ là người nào tốt với mình, đồng quan điểm với mình là người bạn thực sự của mình, còn người nào không đồng quan điểm là kẻ xấu, là kẻ thù của chúng ta. Thực ra thì cả hai người đều có ưu điểm và khuyết điểm. Chúng ta chỉ mới thấy một vài khía cạnh của người đó thôi mà đã vội đặt để cho đó là bản chất của họ.

Cái nhìn của chúng ta về người khác thật chủ quan. Ví dụ, đối với chúng ta, cô gái này thật xinh đẹp dễ thương, trong khi người khác lại thấy cô ta đáng ghét. Tại sao? Tại vì chúng ta chỉ nhìn thấy một khía cạnh của cô gái, và người khác lại nhìn mặt khác của cô ta. Thực ra, cô gái này có cả hai mặt tốt và xấu.

Nếu chúng ta thực tập quán chiếu toàn diện về mọi người, thì chúng ta sẽ không còn thất vọng khi người mà chúng ta thương yêu nhất lại không xứng với sự kỳ vọng của mình. Chúng ta hiểu và chấp nhận khuyết điểm của họ. Nhờ hiểu biết và thông cảm như thế, chúng ta sẽ giảm thiểu được những thành kiến không đẹp về họ, vì chúng

¹⁷ Đây có ý nói là cái người mà chúng ta gọi là bạn đó trở mặt, phản bội...

ta đã thấy được ai ai cũng vốn sẵn có phẩm tính. Mặc dù bây giờ sự tử tế kính trọng của họ không còn đối với chúng ta nữa, chúng ta vẫn hoan hỷ vì biết họ hướng tâm thiện đến những người khác. Thế là tốt rồi!

Khi chúng ta trực nhận được mọi phương diện của nhân cách con người và tỉnh giác về tính chất vô thường của vạn pháp, cũng như sự thay đổi chủ quan trong mối tương giao với mọi người, thì tâm trí và tình cảm của chúng ta thẳng băng hơn, an tĩnh hơn. Bề gãy được những mũi gai nhọn ràng buộc, ghét bỏ, và lãnh đạm hờ hững, trái tim chúng ta sẽ mở rộng hơn để có thể sẵn sàng đón nhận tha nhân.

Lòng tử tế đối với mọi người

Trên nền tảng bình đẳng với tất cả chúng sinh, chúng ta thực tập vun trồng tình thương và từ bi. Bước thứ nhất của sự thực tập này là nhớ đến lòng tốt của mọi người.

Tất cả những gì chúng ta có đây đều nhờ vào lòng hảo tâm của người khác. Thực phẩm sinh trưởng lớn mạnh, được chuyên chở và chế biến nấu nướng thành các món ngon từ nhiều bàn tay chung góp sức. Y phục chúng ta mặc, nhà cửa chúng ta ở... mọi thứ đều do công sức của bao người: những kỹ sư, kiến trúc sư, họa sĩ, công nhân xây dựng, thợ cầu đường, thợ điện, thợ nề, thợ mộc... Tất cả những gì chúng ta ăn mặc ở, hưởng thụ tiện nghi đều phát xuất từ sức lao động của bao nhiêu người khác.

Có nhiều người phản đối, “*Những người đó không làm tốt công việc của họ. Họ vô trách nhiệm và làm ô nhiễm môi trường. Ngay cả khi họ có làm tốt công việc đi chăng nữa, chẳng qua họ làm vì tiền chứ nào phải giúp gì chúng ta đâu?*” Những sự nhận xét đó không phải hoàn toàn sai,

tuy nhiên, thực buồn cười làm sao khi một mặt chúng ta muốn thương yêu, quan tâm, tỏ lòng tri ân, và nhìn mặt tốt của người khác, một mặt chúng ta lại xoi mói tìm tòi khuyết điểm của họ.

Để trả lời cho những nghi ngờ, phê bình trên, chúng ta có thể nói rằng: *“Đúng, có một số người đã lầm lỗi và gây hại cho người khác một cách cố ý hay vô tình, nhưng tựu trung họ đã làm tận sức của họ rồi, họ cũng đã cố gắng hết sức lực, tâm huyết của họ. Nếu người ta làm hại cho ai hay gây ra lỗi lầm lớn, chúng ta nên tìm cách sửa chữa thay đổi cục diện, thay vì mắ mồm tức giận. Chúng ta sẽ làm được trong sự minh mẫn, khoan dung và từ ái.”*

Một trong những vị đạo sư của tôi, Lạt Ma Yeshe, từng nói, *“Mọi người đã làm tốt.”* Người ta có thể làm vì tiền, hoặc cũng chẳng có tâm niệm tốt lành gì, nhưng điểm nhấn không phải là lý do tại sao họ làm như thế, mà nên chú tâm vào kết quả lợi ích mà chúng ta đã hưởng được từ việc làm của họ. Bỏ qua chuyện họ vì tiền hay vì danh, vì cái gì gì đi, thực tế nên nhớ là nếu họ không làm công việc đó, thì đời sống chúng ta có lẽ còn tệ hơn nữa.

Lại có vài người có thể sẽ nói rằng, *“Người ta làm việc cho tôi, tôi trả công cho họ. Sòng phẳng. Có gì mà tử tế hay lòng tốt ở đây cơ chứ?”* Không nên nói như thế, các bạn ạ. Ngay cả khi chúng ta có trả lương, trả công cho người làm công việc này công việc nọ, chúng ta cũng có hưởng được lợi ích thành quả của nỗ lực người khác mà. Suy nghĩ thêm, tiền chúng ta trả công đó cũng chẳng phải là tiền của chúng ta. Chúng ta không sinh ra với hai bàn tay đầy nhóc tiền bạc. Tiền của chúng ta đang có đây là của những người khác cho. Nếu không có sự tử tế, lòng hảo

tâm của các giám đốc, các nhân viên đồng nghiệp, các khách hàng, v.v... thì làm sao chúng ta có tiền?

Khi sinh ra đời, chúng ta chỉ có hai bàn tay trắng, không có gì. Chúng ta không thể tự bảo vệ mình khỏi nóng lạnh hay đói khát. Nếu không có tình thương của cha mẹ, thử hỏi làm sao chúng ta khôn lớn thành người? Chúng ta có thể tự cho là mình rất thông minh, hiểu biết, nhưng hãy thử hỏi lại là những kiến thức đó ở đâu ra? Cha mẹ dạy chúng ta nói, và thầy cô dạy chúng ta bao nhiêu điều hay và những kỹ năng nghề nghiệp. Mặc dù khi còn là trẻ con ngu dại, chúng ta không biết tri ân những gì cha mẹ và thầy giáo đã cho chúng ta, nhưng nếu có một ngày chúng ta “*biết*” nhìn lại, chúng ta sẽ nhận thấy là họ đã ban cho chúng ta thật nhiều, quá nhiều.

Có thể đã có nhiều người bị bạo hành lúc nhỏ tuổi hay bị trải qua những tình trạng kinh khủng, ghê tởm ở các trại tập trung tỵ nạn hoặc là nạn nhân chiến tranh. Những hoàn cảnh đó thực sự quá bi đát và khó lòng quên được mà nghĩ đến lòng tốt của con người. Tuy nhiên, có ích gì không cho chúng ta nếu chúng ta cứ mãi tự dìm đời mình trong u buồn, tủi nhục và uất hận?

Trước hết, chúng ta nên nghĩ tới những người đã đối xử tốt với mình. Một nụ cười hiểu biết, quan tâm, thông cảm, thân thiện và ngọt ngào, dù chỉ là của một người làm công tác tỵ nạn, một người thầy giáo, một bạn đồng hành, đồng nghiệp hay của một người xa lạ nào đó tình cờ gặp trên đường, trên xe buýt... dù chỉ là một nụ cười thôi, chúng ta cũng cảm thấy ấm áp, cũng đã đón nhận lòng ưu ái, tử tế của người đó rồi. Chỉ cần nhớ lại, dù chỉ là một khoảnh khắc nào đó lòng tử tế của người khác,

cũng đủ làm trái tim khô cằn của chúng ta mềm ra và mở rộng ra để chào đón lại tình thương của mọi người.

Rồi chúng ta lại quán chiếu thêm rằng những người đã hại chúng ta, đã gây phiền não cho chúng ta, có thể họ không có ác ý gì hoặc họ bị bắt buộc phải làm, hoặc lúc ra tay tàn độc, họ đã bị vô minh sai khiến, mất lý trí, không làm chủ được họ. Nghĩ được như thế, chúng ta sẽ dần dần tha thứ cho họ và tự chữa lành vết thương lòng của chính mình.

Tâm hồn rộng mở

Người Phật tử tin rằng chúng sinh đã luân hồi sinh tử từ vô lượng vô biên kiếp, và những người hiện nay là cha mẹ, anh em, bà con quyến thuộc, bạn hữu, v.v... cũng đã từng là cha mẹ, bà con... với chúng ta từ bao kiếp xa xưa. Họ cũng đã từng thương yêu, che chở và giúp đỡ chúng ta. Vào, ra ngụp lặn cùng nhau trong biển sinh tử luân hồi từ vô lượng a tăng kỳ kiếp, nay gặp lại ở đời này, lại làm bà con quyến thuộc, lại thương yêu, lại bảo vệ hy sinh cho nhau. Quán chiếu sâu xa như vậy, tâm hồn chúng ta sẽ mở rộng ra, tràn ngập lòng biết ơn, hiểu biết đối với họ, và sâu thẳm tận đáy lòng, chúng ta muốn báo đền ân đức ấy, chúng ta mong ước họ được hạnh phúc. Đó chính là tình yêu, là trái tim ân tình.

Một khi mở lòng chân thật và chan chứa ân tình như vậy, chúng ta sẽ dễ dàng hành động thiện ích, và sẽ đón nhận được quả báo tốt ở tương lai. Những tương giao và môi trường xung quanh chúng ta sẽ trở nên tươi đẹp, trong sáng và hòa hợp. Khi biết thương yêu, kính trọng và hy sinh giúp đỡ người khác hơn là chỉ sống cho mình, tâm hồn chúng ta sẽ thánh thiện hơn, và chúng ta sẽ từng

bước thăng hoa trên con đường tâm linh cầu giác ngộ.
Ngài Tịch Thiên đã nói:

*“Bất cứ hạnh phúc nào trên cõi đời này,
Đều đến từ niềm vui mong mọi loài đều hạnh phúc.
Những đau khổ bất hạnh ngày hôm nay,
Phát xuất từ lòng ích kỷ chỉ muốn lợi riêng mình.
Có lợi ích gì, ý nghĩa gì cần phải nói thêm nữa?
Kẻ ngu làm vì lợi ích cá nhân,
Chư Phật vì hạnh phúc tha nhân.
Hãy nhìn sự khác biệt đó,
Giữa chúng sinh và Phật!”*

Từ Bi

Từ hay tình thương là ước nguyện mong mọi loài đều hạnh phúc an vui, trong khi Bi là ước nguyện mong mọi loài đều hết khổ. Từ Bi còn có nghĩa là vô tư, bình đẳng khi chúng ta đoạn trừ hết mọi ràng buộc ái nhiễm với người thân bạn bè của chúng ta, đoạn trừ được sân hận đối với kẻ thù, và không còn lãnh đạm với người xa lạ.

Từ (tình thương) không phải là món hàng đóng gói thật tiết kiệm, hạn chế, mà trái lại nên ban phát rộng rãi đến mọi người, mọi loài. Khi chúng ta đã nhận thức được lòng tử tế của mọi người và tôn trọng ước nguyện của họ là muốn sống hạnh phúc, không bị đau khổ, thì lòng từ của chúng ta sẽ không còn phân biệt, không còn giới hạn nữa.

Có thể nhiều người thắc mắc, “Ừa, nói như vậy sao nghe có vẻ không hợp lý, không thực tế nhỉ? Vậy tôi có

nên từ bỏ gia đình của tôi chăng? Hay tôi phải thương yêu mọi người bình đẳng và được quyền cưới nhiều vợ, lấy nhiều chồng không? Hay tôi mặc kệ cho bọn trộm cướp vào nhà tôi, chỉ cho bọn chúng biết tiền cất ở đâu, vì tôi phải thương yêu tất cả mọi người mà??”

Tình thương luôn phải đi đôi với trí tuệ, không phải là thứ tình thương mù quáng, ngu xuẩn. Đối với gia đình, chúng ta nên vun bồi tình thương hơn là sự ràng buộc chiếm hữu. Chúng ta yêu thương bình đẳng đối với mọi chúng sinh, nhưng vẫn sống với gia đình của mình, không chối bỏ trách nhiệm.

Tình thương và đam mê tình dục hoàn toàn khác nhau. Sự ưu ái, thông cảm của chúng ta đối với mọi người không phải biểu hiện bằng cách chiều theo dục vọng thầm kín của mình hay của người khác (đó là thứ tình cảm hướng hạ, theo bản năng động vật cấp thấp). Tình thương chân thật được hướng dẫn bằng sự chân thành qua ánh sáng của đạo đức, luân lý, giới luật và trí tuệ. Cũng như thế, tán thành bất cứ một hành động phi pháp phi lễ nào như trộm cắp, nói dối, tà hạnh... đều không đúng và không phải tình thương chân thật. Chúng ta nên và cần phải - bằng tất cả phương tiện chúng ta đang có: tài lực, trí lực, sức lực, nguyện lực - giúp đỡ khuyến hóa người khác học và hành đúng theo Chính kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng, Chính tinh tấn, Chính niệm, Chính định. Nếu mọi người đều hiểu và thực hành theo Bát Chính Đạo hay Bát Thánh Đạo, thì xã hội này làm gì còn có kẻ hèn hạ xấu xa, thế giới này làm gì còn đấu tranh, loạn lạc, nhân loại này làm gì còn có đau khổ và thù hận?



Bi! Bi thì trái ngược hẳn với thương hại. Lòng thương hại là một thái độ kiêu ngạo, hạ cố cúi xuống ban cái gì đó cho người kém hơn mình: “Ta là một người tốt, một người giàu lòng hảo tâm, hào hiệp ra tay giúp đỡ những kẻ đang sống trong cảnh đời nghèo khổ bất hạnh hơn ta!” Và có lẽ trong một góc khuất của thâm tâm, chúng ta cảm thấy mình sao vĩ đại quá, giỏi quá, hay quá, tốt quá... khi ban bố cho ai một cái gì. Thực sự chúng ta có bi tâm đúng đắn không? Thực sự chúng ta không hề cảm thấy lòng tự mãn của mình được vuốt ve chăng? Lòng tự ái của mình được xoa dịu chăng?

Bi tâm khác xa với sự thương hại là vậy đó. Tại vì chúng ta may mắn có tiền hơn người khác nên chúng ta ban phát thoải mái cho người nghèo kém hơn mình, và tự cho đó là hành động phát xuất từ lòng hảo tâm làm từ thiện, nhưng có bao giờ chúng ta dám thẳng thắn nhìn sâu và nghe tiếng nói của lòng mình:

Tiếng nói của lòng tự kiêu tự đắc:

-“Ôi, hôm nay ta vui quá. Ta đã bố thí cho kẻ đó, gia đình đó một số tiền lớn. Ta vĩ đại quá. Ôi, họ đã cảm động đến rưng rưng nước mắt, xuýt xoa khen và cảm ơn lòng tốt của ta!”

Tiếng nói của lý trí lương tri:

-“Người hãy cẩn trọng dò xét lại lòng mình đi. Cái việc làm mà người cho là từ thiện đó, hành động mà người cho là phát xuất từ bản tâm trong sáng, không phân biệt, không mưu đồ, không dụng ý gì gì đó, rất tự nhiên đó của người, có chắc chắn là không có một động cơ thầm kín ẩn ý nào khác chăng?”¹⁸

¹⁸ Nếu hoàn toàn tuyệt nhiên không có ẩn ý thì bạn là một vị thánh, xin

Bi tâm là cái nhìn của con tim và lý trí bình đẳng, không thiên vị, không chấp trước, không uế nhiễm đối với tất cả mọi chúng sinh trên nền tảng hạnh phúc và giải thoát khổ đau. Với lòng tôn trọng, và khiêm cung, không có hình tích, ẩn ý nào, thì chúng ta có thể làm tất cả những gì chúng ta có thể làm để giúp đỡ người khác. Chúng ta giúp người khác thật hoàn toàn trong sáng, bất vụ lợi, không hàm ý mưu cầu, y hệt như chúng ta đang tự chăm lo cho chính mình vậy. Vì thế, từ bi và trí tuệ luôn luôn phải đi đôi với nhau. Tôn trọng, cung kính, lễ độ, chân thành, khiêm tốn phải được thể hiện, phải được hành trì.¹⁹ Được như thế mới xứng đáng là người con Phật!

Vậy làm sao chúng ta có thể giúp ích cho người khác toàn hảo đây? Mặc dù chúng ta có tâm nguyện muốn giúp đỡ người, nhưng hiện tại đây chúng ta eo hẹp nhiều phương diện quá. Lòng từ bi của chúng ta không toàn mãn, trí tuệ kém cỏi, tài năng cạn kiệt, tiền bạc giới hạn... Vậy ai mới là người có đầy đủ phẩm hạnh để giúp mọi người toàn hảo nhất?

Nhìn lại quanh chúng ta đây, loài người cơ hầu như thiếu sót nhiều những đức tính chân thật, đúng nghĩa từ bi. Những vị Thánh – A La Hán và Bồ Tát quyền thừa – dù đã đạt quả vị thánh, nhưng cũng chưa viên mãn đoạn tận vô minh. Chỉ có chư Phật, đẳng giác ngộ hoàn toàn, xóa sạch không còn một chút dấu vết của trần sa lậu hoặc vô minh, mới đầy đủ từ bi trí tuệ cứu độ chúng sinh rốt ráo được. Do đó, chúng ta phải quyết tâm hạ thủ công

cúi đầu kính phục bạn; còn nếu ngược lại thì nên cười hay nên khóc?

¹⁹ Tám đức của bậc chính nhân quân tử: hiếu, đễ, trung, tín, lễ, nghĩa, liêm, si. (người dịch chưa thêm theo luân lý Á đông/Nho giáo)

phu, đạt thành quả vị Phật. Chỉ có thành Phật mới hoàn toàn thông tay đi vào thế giới Sa Bà hóa độ chúng sinh.

Muốn đạt thành quả vị Phật, thì ngay bây giờ, chúng ta cần phải hành trì Lục Độ Ba La Mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ, nhưng nhớ phải là ba la mật, nghĩa là phải rốt ráo, đáo bỉ ngạn, không chấp trước, không phân biệt, không thiên vị, bình đẳng nhất như: *“Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc, Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc, thọ, tưởng, hành, thức, diệc phục như thị... vô khổ, tập, diệt, đạo, vô trí diệc vô đắc, dĩ vô sở đắc cố... Yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề sa bà ha (Qua đi, qua đi, qua bờ bên kia, qua bờ bên kia rốt ráo, giác ngộ viên mãn).*

Bài kinh Bát Nhã là tâm kinh, là kinh trái tim, là cốt lõi của tuyệt đỉnh thăng hoa tối thượng tâm linh về chân như Phật tính, giải thoát rốt ráo Niết bàn.

5. Trí tuệ nhận thức thực tại: Cắt bỏ cội rễ vô minh

Đã có quyết tâm muốn được tự do và mong chứng quả thánh để cứu giúp chúng sinh với lòng vị tha bác ái, chúng ta phải làm gì, thế nào để thực hiện cụ thể ước mơ đó?

Đức Phật đã dạy: “Muốn giải thoát khổ đau cuộc đời và sinh tử luân hồi, phải chặt bỏ nguyên nhân của chúng: Vô minh.” Đây là sự thành tựu chính yếu thứ ba của con đường khai triển tâm linh. Lạt ma Tzong Khapa trong quyển sách của ngài, *“Ba yếu tố chính của con đường giác ngộ”* đã nhấn mạnh tầm quan trọng của trí tuệ: *“Ngay cả khi bạn tư duy thiền định về sự quyết tâm được giải thoát triển phước và có chí hướng bác ái vị tha, nhưng nếu không thành tựu trí tuệ*

Bát nhã, thì bạn không thể nào cắt bỏ được cội rễ luân hồi. Vì thế, phải chuyên cần triệt để thẩm thấu lý Nhân Quả Nhân Duyên.”

Trí tuệ triệt ngộ vô minh là yếu tố quan trọng nhất để tẩy sạch hắc vết bản vô minh che mờ tâm trí, và giúp chúng ta khai phát tiềm năng Phật tính hoàn toàn rốt ráo. Đoạn tận Vô minh hoặc²⁰ là thấu triệt bản chất Chân Không Diệu Hữu.

Đề tài về Chân Không Diệu Hữu là một đề tài rất khó lãnh hội, trực nhập chỉ qua vài trang giấy. Ở đây, tôi chỉ trình bày sơ lược về đề tài này qua cảm nhận, tư duy, kinh nghiệm hành trì cá nhân thôi. Những gì tôi trình bày chỉ là một chút hương vị giáo pháp. Nó không phải là sự giải thích chớp nhoáng, và có thể sẽ gieo nghi ngờ và những câu hỏi khó hiểu trong tâm trí các bạn. Không sao, điều đó dĩ nhiên thôi, vì theo giáo lý nhà Phật, chúng ta không kỳ vọng người khác sẽ hiểu mình và chấp nhận những gì chúng ta nói.

Chân Không Diệu Hữu không phải là một cái không trống rỗng, không có gì – Ngoan Không. Cái Không đây cũng không phải cái bao tử rỗng không khi chúng ta đói, không ăn gì hết. Chân Không Diệu Hữu – trong Không có Có, trong Có có Không – là sự vắng bóng những điền đảo vọng tưởng không thực.

Từ bao lâu nay, chúng ta đều lầm cho là có một cái gì đó thực sự tồn tại, và chúng ta chấp lấy nó, bám víu nó để rồi thống khổ khi thấy nó không còn. Nếu chúng ta nhìn sự vật bằng con mắt trí tuệ siêu việt, thì vạn pháp đều không có thực thể; tất cả đều do nhân duyên hợp lại mà thành.

²⁰ Hoặc: mê lầm

Trong kinh Na Tiên Tỳ Khưu, có đoạn vấn đáp của Tỳ khưu Na Tiên và vua Mi Lan Đà²¹:

“... Na Tiên quay lại hỏi nhà Vua:

- *Tâu Đại Vương, Đại Vương bảo rằng ngài ngự đến bằng xe. Đó là ngài nói thật chứ?*

- *Bạch Đại Đức, trẫm nói chắc thật.*

- *Vậy xin Đại Vương cho bản tăng biết rõ về cái xe. Gọng có phải là xe không?*

- *Thưa, không phải.*

- *Trục có phải là xe không?*

- *Thưa, không phải.*

- *Bánh có phải là xe không?*

- *Thưa, không phải.*

- *Cầm có phải là xe không?*

- *Thưa, không phải.*

- *Thùng có phải là xe không?*

- *Thưa, không phải.*

- *Ách có phải là xe không?*

- *Thưa, không phải.*

- *Chỗ gác chân có phải là xe không?*

- *Thưa, không phải.*

- *Mui có phải là xe không?*

²¹ Người dịch xin mạn phép lấy ví dụ trong kinh Na Tiên Tỳ Khưu của học giả Cao Hữu Đỉnh, cho dễ hiểu và rõ ràng hơn ví dụ chiếc bánh bích qui trong nguyên tác. Xin chân thành cáo lỗi cùng bạn đọc.

- Thừa, không phải.
- Dây cương có phải là xe không?
- Thừa, không phải.
- Hay cây roi là xe?
- Thừa, không phải.
- Hay tất cả các món ấy hợp lại và buộc chung với nhau là xe?
- Thừa, không phải.
- Hay ngoài các món ấy ra còn có một món nào khác gọi là xe?
- Thừa cũng không phải.
- Hay tiếng khua động là xe?
- Thừa, cũng không phải nốt.
- Vậy chớ xe là cái gì?

Nhà Vua lặng thinh, không trả lời. Đại Đức Na Tiên dừng nghỉ một lát, rồi tâu rằng:

- Tâu Đại Vương! Nãy giờ bản tăng đã gạn hỏi tường tận về từng món một như gong, mui, thùng... có phải là xe không, hết thấy đều bị Đại Vương phủ nhận. Theo lời phán bảo của Đại Vương, bản tăng quả thật cũng thấy rằng trong từng món nêu hỏi đều không có xe, và xe cũng không có trong tất cả những món đó hợp lại; xe chỉ là cái danh suông. Như vậy, khi Đại Vương nói với bản tăng rằng Đại Vương đến đây bằng xe, điều đó tưởng e đáng ngờ vực lắm. Đại Vương là một vị đại hoàng đế cao cả, làm chủ một vùng đất nước mênh mông, thật hãn không đáng lại đây để nói những lời luống dối như thế.

Thấy nhà Vua ngồi câm nín, Đại Đức Na Tiên bèn từ hòa tâu với nhà Vua rằng:

- Trong kinh, Phật có dạy thế này: “Hợp các món gong, thùng, bánh, mui... theo một mẫu mực nào đó thì thành một cái mà người ta tạm gọi là xe. Cũng như thế, hợp tất cả đầu, mặt, tay, chân, hơi thở, lời nói, sự khổ, sự vui, điều lành, điều dữ... thì cũng thành một đơn vị mà người ta tạm gọi là cái “ta” để tiện bề phân biệt, chứ thật ra thì không có cái “ta” chơn thật nào cả!

Đức Thế Tôn đã dạy khi Ngài còn tại thế: “Danh xưng xe sở dĩ có là do nhiều món đồ hợp lại là vẽ thành. Nhiều món cơ thể vẽ thành một vật mệnh danh là chúng sanh”.

Vua Di Lan Đà nghe đến đây, lấy làm hoan hỷ, cực lực tán thán Đại Đức Na Tiên:

- Hay thay! Hay thay!

Đức Phật đã dạy:

“Diễn hình như chiếc xe kia,

Là tổng hợp của nhiều bộ phận.

Thế nên một chúng sinh hữu tình,

Cũng là tổng hợp của sắc, thọ, tưởng, hành, thức.”²²

Thật thâm thúy sâu xa vô cùng lời dạy của Phật, qua đó

²² Sắc: sắc chất cấu tạo nên hình thể con người nói riêng, loài hữu tình nói chung. Thọ: cảm nhận vui, khổ, không vui không khổ. Tưởng: hình ảnh của ngoại giới hiện ra trong tâm linh sau khi cảm thọ. Hành: tạo tác của những hình ảnh ấy trong tâm linh. Thức: phân biệt và nhận biết sự vật.

Năm yếu tố trên đây gọi chung là Ngũ Uẩn, trong đó Thọ, Tưởng Và Hành gọi là Danh, hợp với Sắc thành Danh Sắc, và có tác dụng gọi là Thức.

chúng ta thể hội bản thể vạn pháp qua kinh nghiệm hành trì tư duy, chứ không phải qua kiến thức sách vở.

Qua ví dụ cái xe trong kinh Na Tiên Tỳ Khưu, chúng ta tư duy về cái Tôi mà từ bấy lâu nay, chúng ta chấp thủ cho nó là cái thật có, thật hiện hữu trong ta, của ta. Cái Ngã (cái tôi) đây có phải là một hợp thể chắc thực, độc lập, thường còn hiện hữu không? Vậy nếu cái ngã chỉ là một tổng hợp của ngũ uẩn, thì không có một cái ngã nào, một con người đang tức giận hay đau khổ; không có một cái danh xưng thực sự nào cần phải bảo vệ, cũng không có một cái đẹp nào hay một món đồ nào phải sở hữu cả. Tất cả vạn sự vạn vật đều do nhiều yếu tố kết hợp lại mà thành. Vạn pháp tùy duyên, vạn pháp giai không.

“Cái này có nên cái kia có,

Cái này không nên cái kia không.

Cái này sinh nên cái kia sinh,

Cái này diệt nên cái kia diệt.”

Triệt ngộ được lý Nhân duyên, Nhân quả qua kinh nghiệm thể chứng thiền định, chúng ta diệt trừ được ái nhiễm ràng buộc, sân hận, ghen hờn, ganh tị, kiêu mạn, vô minh... vì không có một con người thực thụ nào để chấp trước bảo vệ, không có một vật thực sự nào để chiếm hữu ôm ấp giữ gìn. Một khi những lậu hoặc ái, thủ, hữu được xóa sạch dấu vết trong tâm trí, đám mây mù vô minh đã bị đánh tan, chúng ta thanh lọc hóa được nội tâm khỏi những trần cấu hoặc nghiệp, và khai phóng tâm linh, triển khai phẩm hạnh đến mức viên mãn toàn diện, và có đầy đủ khả năng sử dụng phương tiện thiện xảo cứu độ vạn loại hàm linh thoát vòng trần tục, không

còn bị luân hồi trong biển khổ sinh tử nữa.

Để thực hiện được chí nguyện “Thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sinh” theo lý tưởng Bồ Tát đạo, chúng ta cần thời gian, nghị lực, kiên nhẫn, và tinh cần nỗ lực hành trì ba bước chính yếu này:

1. Đoạn trừ mười ác nghiệp.
2. Khai triển tâm từ bi.
3. Cắt bỏ cội rễ vô minh.

6. Thiền định: triển khai sức tập trung và sự sáng suốt

Trong Tạng ngữ²³, từ “thiền định” (meditation) khởi nguyên từ ngữ căn là “quen thuộc” (to habituate). Do đó, khi hành thiền, chúng ta nỗ lực tự mình làm quen với những phương pháp hữu ích để quán chiếu cảnh giới, quán chiếu thực tại để có thể diệt tận tất cả tạp niệm, vọng tưởng.

Thiền định không phải là truy đuổi tất cả tạp tưởng trong tâm trí và nương nấu ắn thân trong một trạng thái trống rỗng. Một tâm trí toang toác, rỗng tuếch thì có gì đáng nói đâu! Lèo lái tư tưởng đi đúng hướng một cách khéo léo, nhất là trong bước đầu sơ cấp hành thiền, là phương cách thiện xảo giúp chúng ta vượt qua được những giới hạn của tư tưởng để trực ngộ thực tại.

Trước hết, chúng ta phải nghe kỹ, vâng theo những hướng dẫn thực tập thiền định: thiền làm sao và thiền cái gì? Tu tập thiền định không phải chỉ ngồi kiết già và nhắm mắt lim dim, mà phải hướng tâm về một đối tượng

²³ Tiếng Tây Tạng.

và vun bồi thiện căn, gieo trồng thiện pháp. Chúng ta cần một vị đạo sư đầy đủ kinh nghiệm tự thân để hướng dẫn chúng ta thực hành đúng đắn, chuẩn xác.

Thứ hai, chúng ta trầm tư về những hướng dẫn của vị thầy: chúng ta phải hiểu rõ về đề mục thiền quán trước khi làm quen thực tập về nó. Sự phản ánh này cần nên trình bày, thảo luận với các bạn đạo hay thiền sư, cũng có thể chúng ta tự tháo gỡ những gút mắc tư duy đó một mình qua thiền tập.

Một khi chúng ta đã thông tuệ được phần nào đề mục thiền định, chúng ta hòa nhập nó vào tâm trí qua sự hành thiền; khi chúng ta làm quen được sự định hướng tư tưởng, thanh trừng vọng niệm, thì tình thương vô phân biệt hay trí tuệ Bát Nhã sẽ dần dần tự phát, nảy nở trong chúng ta, không gò bó, rất tự nhiên.

Phương pháp tọa thiền từ xưa nay như thế này: ngồi kiết già trên một tấm bồ đoàn, phía sau cao hơn hai chân một chút. Vai ngang bằng nhau, lưng thẳng, hai bàn tay đặt hờ trên đùi, hai ngón tay cái giao chạm vào nhau. Hai cánh tay không áp sát vào thân cũng không dang rộng, mà trong tư thế rất thoải mái. Đầu hơi cúi về phía trước, miệng ngậm lại và lưỡi chạm vào nóc họng trên. Đôi mắt khép hờ để phòng chóng mặt hay buồn ngủ, nhưng không được liếc ngó hai bên. Tốt nhất là tập trung nhìn vào đầu chót mũi hay mặt đất cách ba, bốn gang tay trước mặt. Thiền định được thực tập hoàn toàn với sự tập trung tâm trí, chứ không phải với ý thức: chúng ta không nên “*nhìn*” cái gì với đôi mắt thật (nhục nhãn) trong khi thiền tập.

Tốt nhất là hành thiền vào buổi sáng với tâm trí minh mẫn, không vương bận lo toan cái gì, trước khi chúng ta

bắt đầu lao vào công việc hằng ngày. Nhờ tập trung vào những mục tiêu tốt đẹp trong buổi sáng thiền tập, chúng ta sẽ tỉnh giác hơn, trầm tĩnh hơn suốt cả ngày. Hành thiền vào buổi chiều tối cũng rất hữu ích để an định tâm trí lại, và tiêu hóa dung hòa những gì đã xảy ra trong ngày trước khi đi ngủ.

Nên nhớ đừng nên kéo dài quá những buổi thực tập thiền trong giai đoạn đầu tiên. Hãy lựa chọn thời gian thích nghi, hợp lý theo khả năng và thời khóa biểu của các bạn. Điều quan trọng là phải thiền tập đều đặn; vì có như thế chúng ta sẽ dần quen và làm chủ được trạng huống, tư tưởng. Thiền tập mỗi ngày chỉ 15 phút thôi lại có ích hơn, đạt hiệu quả hơn là tu tập suốt ba tiếng đồng hồ ngày hôm nay và ngủ luôn cả tuần lễ.

Sự quyết tâm tu tập rất quan yếu để đạt hiệu quả, cho nên chúng ta cần phải có động cơ chủ đích trước khi thiền tập. Với sự quyết tâm có mục tiêu chủ đích, chúng ta sẽ dễ dàng tập trung tư tưởng hơn. Chúng ta có thể hướng tâm từ bi khi thiền tập: “Thật vui mừng biết bao khi tất cả chúng sinh đều hạnh phúc, không còn đau khổ nữa. Nhưng muốn giúp ích cho mọi người thiết thực hữu ích, ta cần phải thanh tịnh tâm mình trước đã, phải đoạn trừ vọng tưởng trước đã, rồi mới nói đến chuyện giúp người khác. Vì thế, ta cần phải tu tập, phải hành thiền; đó là một bước tiến xa thêm trên con đường giải thoát giác ngộ.”

Trong Phật giáo, có nhiều pháp môn tu thiền, nhưng tựu trung lại thì có hai pháp hành thiền: hành thiền để làm cho tâm trở nên vắng lặng và hành thiền để khai triển tuệ minh sát.

Chúng ta có thể tóm tắt như sau cho dễ hiểu:

Thiền tĩnh lự:

- Phát triển sự định tâm.
- Quán sát một đề mục duy nhất.
- Tạm thời loại trừ ô nhiễm trong tâm.
- Tái sinh vào cõi Sắc giới và Vô Sắc giới.

Thiền tĩnh lự còn được gọi là thiền chỉ hay thiền vắng lặng, có chức năng phát triển sự định tâm, chứng đắc các tầng thiền. Người hành thiền tĩnh lự chú tâm quan sát một đề mục duy nhất để phát triển định tâm. Thiền tĩnh lự tạm thời ngăn chặn những ô nhiễm trong tâm không cho chúng sinh khởi, nhưng không rốt ráo (có sự định tâm ô nhiễm không phát sinh, khi không định tâm ô nhiễm trở lại, ví như đá đè cỏ). Người hành thiền tĩnh lự có cơ hội phát triển được thần thông.²⁴

Với sự thực hành loại thiền tĩnh lự này, tâm trí người hành thiền trở nên linh hoạt, bén nhạy, minh mẫn, dễ dàng tập trung sức định vào bất cứ một đối tượng thiền quán nào, không bị tà niệm vọng tưởng len lỏi vào khuấy phá, và giúp cho hành giả an trụ tâm tĩnh lặng. Đức Phật đã dạy nhiều cách thức khác nhau để hành giả có thể áp dụng sức định chú tâm vào một mục tiêu mà thôi. Một trong những cách sử dụng để an trụ tâm là quán hơi thở.

Muốn thực tập Sổ Túc quán (quán hơi thở), chúng ta hãy ngồi thật thoải mái, thở ra hít vào bình thường, tự nhiên. Không được cố sức thở ra hít vào sâu quá, dài quá, chỉ thở bình thường thôi, và khi thở ra hít vào, chúng ta

²⁴ Trích thêm tài liệu và bài giảng về thiền tĩnh lự và thiền minh sát của chư Tôn Đức và các vị học giả trên mạng.

quán sát hơi thở ngắn hay dài... chỉ lặng lẽ quán sát nó: thở ra ngắn tôi biết tôi thở ra ngắn, thở ra dài tôi biết tôi thở ra dài, hít vào ngắn tôi biết tôi hít vào ngắn, hít vào dài tôi biết tôi hít vào dài. Cứ thế mà lặng lẽ quán sát hơi thở, mắt nhìn chót mũi, chú tâm trên hơi thở, vắng bật suy tư.

Quán sát hơi thở lặng lẽ tập trung như vậy, chúng ta sẽ vô cùng ngạc nhiên nhận thấy tâm trí mình lăng xăng, lao xao, loạn động như phố chợ đông người vậy – nhiều tiếng động quá, nhiều suy nghĩ tư tưởng quá – những tạp niệm vọng tưởng đan xen lộn xộn lẫn nhau không ngừng. Qua sự hành trì Sổ Túc quán, dần dần chúng ta sẽ tập trung an định lại và những loạn tưởng vọng tâm sẽ từ từ tan biến.

Thiền Minh Sát

Thiền Minh Sát còn được gọi là thiền quán, có chức năng phát triển trí tuệ giác ngộ (tuệ giác).

- Phát triển trí tuệ.
- Quán sát đề mục sinh khởi trong hiện tại.
- Làm suy yếu và rồi nhổ tận gốc ô nhiễm trong tâm (ô nhiễm vĩnh viễn không phát sinh nữa).
- Dẫn đến chấm dứt tái sinh, thoát khổ, kinh nghiệm Niết Bàn.

Thiền Minh Sát giúp ta hiểu được ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã nơi thân và tâm này. Ai hiểu được ba đặc tính này, người ấy loại bỏ được tà kiến sai lầm cho rằng thân tâm tồn tại dài lâu, đem đến hạnh phúc và có linh hồn, bản ngã (mình làm chủ, điều khiển được). Chúng sinh đau khổ vì sinh, già, bệnh, chết và vì ô nhiễm

trong tâm (bao gồm vô minh hiểu sai) hành hạ.

Trong quá trình hành thiền, trí tuệ Minh Sát lần lượt phát sinh làm cho ô nhiễm, trong tâm bị suy yếu. Khi ô nhiễm trong tâm (là nguyên nhân làm phát sinh đau khổ) bị suy yếu thì đau khổ, phiền muộn suy giảm và hạnh phúc tăng lên. Khi ô nhiễm nào trong tâm bị loại trừ bởi tuệ Minh Sát, nó không thể phát sinh trở lại để hành hạ tâm này nữa. Khi mọi ô nhiễm bị loại trừ, đau khổ và tái sinh sẽ chấm dứt, người này (bậc A La Hán) kinh nghiệm loại hạnh phúc cao thượng không thể nghĩ bàn.

Những đề mục thảo luận trong quyển sách này là những đề mục về thiền định. Chúng ta có thể tư duy về đề mục tái sinh, về nhân quả và sự vận hành của chúng. Có thể quán chiếu về thiện tâm của người và những tai hại bất lợi của lòng ích kỷ để phát khởi tâm từ bi và ước nguyện làm lợi ích cho chúng sinh. Tóm lại, tất cả những gì đức Phật dạy đều là thức ăn cho thiền định.

Cả hai loại thiền tĩnh lự và thiền minh sát đều quan trọng. Nếu chúng ta có khả năng tập trung định, nhưng không thể hiểu đúng nghĩa, phân tích rành mạch lý chân không, thì chúng ta khó lòng nhổ sạch gốc rễ vô minh. Mặt khác, nếu hiểu rành rẽ lý chân không, nhưng lại không đủ sức an định, thì cái hiểu đó không tạo nổi ấn tượng sâu trong tâm trí và vô minh cũng không hoàn toàn bị xóa tan. Kết hợp được cả hai phương cách hành thiền, chúng ta sẽ đặt từng bước chân vững chắc trên con đường tự do tuyệt đối, giải thoát giác ngộ vĩnh viễn.

7. Quy y Tam Bảo: Cội nguồn con đường giác ngộ

Phật, Pháp, Tăng là ba viên ngọc báu quy y. Phật là đấng giác ngộ hoàn toàn, Pháp là sự chứng đắc và những lời dạy của Phật về giải thoát giác ngộ, và Tăng là đoàn thể những người sống cuộc đời thanh tịnh và thực hành, chứng ngộ giáo pháp.

Quy y có nghĩa là quay về nương tựa. Quy y Phật, Pháp, Tăng là cánh cổng lớn đi vào con đường giải thoát tâm linh. Quay về nương tựa Tam Bảo là quay về với bản tính thường hằng thanh khiết, thiện lương của chúng ta. Quy y còn có nghĩa là tự trách nhiệm lấy tự tính, tự thân kinh nghiệm thể chứng.

Hạnh phúc hay đau khổ của chúng ta đều tùy thuộc vào thái độ hành vi của chính chúng ta. Nếu chúng ta cứ để mặc cho vô minh vọng niệm tung hoành thì đời chúng ta chẳng có gì thay đổi. Nó phất phơ theo chiều gió ngũ dục và vô minh, để rồi tàn tạ trong u sầu tủi nhục. Tuy nhiên, nếu chúng ta muốn thay đổi nếp sống, muốn làm lại con người mới, muốn hoàn thiện nhân cách và thăng hoa phẩm hạnh để gặt hái được quả báo tốt lành ở tương lai, thì chúng ta cần phải chuyển hóa tâm niệm hành vi từ bây giờ, cần phải nương tựa vào Tam Bảo, cần có các vị thầy lành bạn tốt hướng dẫn phương cách triển khai đức tính.

Không có một ai có thể làm thay cho chúng ta điều đó, chỉ duy nhất tự chúng ta phải thực hành, nếu muốn thay đổi tốt đẹp cuộc đời. Như thế, quy y Tam Bảo nghĩa là nương tựa thực hành theo lời dạy của Phật, vâng theo sự hướng dẫn của các vị tu hành chân chính, với lòng tự tin là chúng ta sẽ khai triển được phẩm hạnh, và tin tưởng xác quyết là Tam Bảo sẽ hướng dẫn chúng ta đi đúng

hướng đúng đường.

Trong chương cuối này, chúng ta sẽ tìm hiểu thêm về Tam Bảo, cũng như sẽ thảo luận về câu hỏi “Người Phật tử có tin thần thánh không?” và chúng ta cũng sẽ trao đổi với nhau về lợi ích quy y Tam Bảo.

Tam Bảo – ba viên ngọc báu

Tam Bảo là gì mà chúng ta phải quay về nương tựa?

Phật bảo

Chư Phật đã viên mãn giác ngộ và tất yếu có đầy đủ khả năng chỉ cho chúng ta con đường ấy và hướng dẫn chúng ta hoàn toàn chính xác. Nếu chúng ta muốn du lịch Hạ uy di (Hawaii), chúng ta phải nên theo hướng dẫn của những ai đã từng đến hay cư ngụ ở đó, nếu không, chúng ta sẽ bị nguy hại. Bởi vì cuộc hành trình giác ngộ của chúng ta là một cuộc hành trình dài nhiều khó khăn, chúng ta càng cần phải có những người hướng dẫn kinh nghiệm đặc biệt.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là một vị Phật thị hiện giáng sinh ở Ấn Độ cách đây hơn 2.600 năm (Thích Ca là dòng tộc của Ngài, Cổ Đàm là họ gia tộc của Ngài, và Tất Đạt Đa là tên của Ngài), vì có nhân duyên lớn với chúng sinh cõi Sa Bà nên Ngài đặc biệt thị hiện xuống trần hóa độ. Khi đạt thành quả vị giác ngộ viên mãn, đức Phật Thích Ca đã đại từ đại bi tùy duyên hóa độ chúng sinh bằng nhiều pháp môn phương tiện cốt yếu chỉ giúp cho chúng sinh giải thoát đau khổ sinh tử luân hồi, và cũng chứng đắc giác ngộ như Ngài.

Trong kinh tạng Nam Tông, có câu truyện rất lý thú về Tỳ khưu Bàn Đặc. Vị Tỳ khưu này (do quả báo tiền kiếp)

rất tối dạ, không học thuộc được một bài kinh nào, dù chỉ là học một câu kệ thôi cũng không thể nào nhớ nổi. Học câu trước thì quên câu sau, học câu sau thì quên câu trước. Mọi người rất chán nản, không tài nào dạy nổi vị Tỳ khưu này. Họ đều muốn đuổi vị này ra khỏi tinh xá. Đau khổ quá vì rất muốn tu, Tỳ khưu Bàn Đặc khóc lóc thê thảm, và duyên lành thay, Tỳ khưu gặp được đức Phật và được Ngài từ bi hóa độ. Sau khi biết rõ nội tình, đức Phật dạy Bàn Đặc quét sân và chỉ cần nhớ bốn chữ: “*Quét bụi, quét tâm.*” Trải qua một thời gian tinh cần quét sân và thuộc lòng được mấy chữ đức Phật ban cho, một ngày kia đang quét sân, ông hốt nhiên giác ngộ, chứng quả A La Hán. Tỳ khưu Bàn Đặc chứng gì? Tỳ khưu đã chứng ngộ rằng bụi trong tâm là những lậu hoặc vô minh chướng ngại tự do, và những vết bẩn là những ô uế triền phược ngăn trở sự giải thoát giác ngộ. Nhờ vào sự hướng dẫn siêu việt trí tuệ của Phật, Bàn Đặc đã đạt thành quả vị thánh. Đức Phật đã hóa độ được một người tối tăm như tỳ khưu Bàn Đặc, lẽ nào chúng ta không học được gì nơi Phật sao?

Như ánh sáng mặt trời soi rọi khắp mọi nơi không phân biệt hay bị hạn chế, đức Phật đã tùy duyên, tùy căn cơ, dùng đủ mọi phương tiện bình đẳng hóa độ chúng sinh. Tuy nhiên, ánh sáng mặt trời không thể chiếu rọi vào cái bình úp ngược được; cũng vậy, tùy theo thái độ, hành vi, quan niệm sống của chúng ta mà chúng ta có thể lãnh hội được lời giáo huấn của Phật nhiều hay ít hay chẳng có gì. Chư Phật giáo hóa chúng sinh không hề phân biệt, không từ lao nhọc, nhưng chúng sinh tiếp nhận được bao nhiêu, thế nào thì tùy theo căn cơ, trình độ, phước duyên của kẻ ấy.

Nếu chúng ta không muốn thử uống thuốc giáo pháp

để tự chữa lành căn bệnh tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến của mình thì đời đời kiếp kiếp chúng ta mặc tình sống trong cảnh đêm dài mộng mị tối tăm đau khổ, khó lòng gặp được Phật. Ngược lại, nếu chúng ta buông xả được duyên trần, không tham đắm ràng buộc, biết thiếu dục tri túc, thì thân tuy vẫn sống trong chốn bụi nhơ, nhưng tâm thức đã lắng trong, sạch cấu nhiễm, không vướng bận, thông dong tự tại.

Pháp Bảo và Tăng Bảo

Pháp bảo là nói về hai thứ: trí tuệ Bát Nhã và sự diệt tận khổ đau. Pháp bảo là sự bảo vệ che chở quý báu nhất, chân thực nhất của chúng ta. Khi chúng ta đã giác ngộ và chúng nhập Niết bàn theo lời dạy của Phật, diệt tận khổ đau triền phược, thì không còn một kẻ thù trong hay ngoài nào có thể tấn công chúng ta được nữa. Giáo pháp vi diệu nhiệm mầu của Phật đã cho chúng ta sức mạnh tâm linh chứng quả giải thoát và giác ngộ, vì thế mới gọi là viên ngọc thứ hai quý báu nhiệm mầu.

Tăng bảo gồm cả thế gian trụ trì Tăng bảo và xuất thế gian trụ trì Tăng bảo. Xuất thế gian là nói đến các vị chứng đắc Tứ Thánh quả, các vị Bồ Tát; còn thế gian Tăng bảo là các vị tăng ni hiện đời, dù họ chưa đạt được quả vị tu chứng, nhưng cũng được liệt kê vào hàng ngũ Tăng bảo qua đời sống phạm hạnh chân chính. Ngày nay, vì không hiểu cặn kẽ danh từ Tăng đoàn nên có nhiều người ngộ nhận Tăng đoàn là chỉ riêng cho hàng ngũ những vị xuất gia, tuy nhiên, không phải như thế, nghĩa chính xác nhất của Tăng đoàn là đoàn thể của tất cả những ai – xuất gia hay tại gia - đã thể nhập lý Chân không tuyệt đối, áp dụng giáo lý của Phật vào đời sống thanh tịnh của họ, và



nguyện giúp mọi người cũng được sống thanh tịnh hòa hợp, trí tuệ và giải thoát như họ.

Người Phật tử có tin vào thần linh hay không?

Có rất nhiều tín đồ các tôn giáo bạn thường thắc mắc câu hỏi “*Người Phật tử có tin vào thần linh không?*” Điều đó tùy thuộc vào danh từ “thần linh” theo nghĩa nào. Nếu danh từ “thần linh” có nghĩa là tình thương, là từ bi, thì đúng, người đệ tử Phật công nhận có. Tình thương rộng lớn và từ bi là những điểm mấu chốt, là tinh túy cốt lõi của đạo Phật, và cũng có nhiều điểm tương đồng trong triết thuyết của đức Phật và Chúa Giêsu trên hai phương diện này. Nếu chúng ta quan niệm “thần linh” chỉ cho những ai đã không còn tham, sân, si, không còn phân biệt chấp trước, có lòng từ bi vô tận cứu giúp vạn loại chúng sinh thì Phật tử tin và chấp nhận.

Người Phật tử nhận thức quảng đại, thông thái, không hẹp hòi thiên cận hay chỉ chấp trước vào tôn giáo của riêng mình, mà luôn luôn tôn trọng quan niệm tư duy, tín ngưỡng của tín đồ các tôn giáo khác. Người Phật tử chỉ nhấn mạnh tầm quan trọng của giáo lý nào đưa người ta thực sự đến quả vị giải thoát rốt ráo mọi đau khổ, không còn bị chìm đắm trong dòng luân hồi sinh tử, và chứng đắc quả vị Niết bàn tịch tĩnh.

Quy y cũng giống như vị bác sĩ, thuốc men và y tá chữa lành bệnh cho bệnh nhân. Chúng ta giống như người bị nhiễm bao nhiêu thứ bệnh tật và bao nhiêu cảnh ngộ bất như ý, đau khổ vây quanh. Chúng ta cần một vị lương y để chữa lành căn bệnh nan y của mình. Đức Phật là vị lương y đại tài đó, Ngài có thể giải phẫu vết thương, vạch ra nguyên nhân căn bệnh trầm trọng của chúng sinh, và

đưa ra toa thuốc vi diệu cho bệnh nhân uống, nếu muốn chữa lành bệnh.

Tăng đoàn là những vị y tá giúp chúng ta uống thuốc. Có đôi khi bệnh nhân quên uống thuốc thì người y tá hiện diện ngay để nhắc nhở, khuyến khích, dụ dỗ mọi cách, miễn sao bệnh nhân chịu uống thuốc giáo pháp để được lành bệnh. Tăng đoàn là những vị y tá thực thụ lành nghề hướng dẫn giúp đỡ chúng ta đi đúng hướng, đúng đường mỗi khi chúng ta (những con bệnh lâu năm, khó ưa, khó trị) bối rối, trở chứng.

Ngoài Tăng Ni là những vị điển hình giúp chúng ta chữa lành bệnh theo lời dạy của Phật, những người bạn đạo chân chính lương thiện cũng rất cần thiết, quan trọng. Trên con đường tâm cầu chân lý giải thoát, những thiện hữu tri thức này khuyến khích, ủng hộ, sách tấn chúng ta mỗi khi chúng ta mệt mỏi, chán nản. Người ta thường nói, “Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng”, nếu chúng ta giao du với bạn xấu ác thì chẳng sớm thì muộn, chúng ta cũng sẽ bị lây nhiễm sự dơ bẩn của họ. Nếu chúng ta thân cận thiện hữu, một ngày không xa, như người đi dưới mưa bụi, lâu dần áo cũng sẽ thấm ướt, chúng ta sẽ học được những tính tốt, lương thiện, thanh khiết của người bạn tốt đó, và tự chúng ta sẽ chuyển hóa được tâm hồn thành thánh thiện.

Lễ quy y

Cuối cùng, mặc dù nghi lễ quy y chỉ là hình thức, nhưng nó cũng quan trọng, và tác động vào tâm thức của người giới tử. Khi làm lễ quy y Tam Bảo, nghi thức quy y trang nghiêm, đúng pháp sẽ gieo vào tâm lý người thọ nhận một niềm thanh tịnh pháp hỷ vô biên gọi là Vô Biểu

Sắc. Chính hình ảnh tôn tượng Phật, Thánh, sự trang nghiêm thanh tịnh của đạo tràng, lời giảng giải rõ ràng cặn kẽ về giới luật, pháp quy y, các vị sư truyền giới đạo hạnh chân chính, các vị Phật tử hộ đàn... tạo thành một hình ảnh linh thiêng không bao giờ phai nhạt trong tâm thức giới tử, giúp cho họ đứng vững và vượt qua được nghịch cảnh cuộc đời.

*“Con quay về nương tựa Phật, đấng Giác Ngộ hoàn toàn
Con quay về nương tựa Pháp, giáo lý tối thượng của Phật
Con quay về nương tựa Tăng, những vị tu hành chân chính.
Quy y Phật chính là quay về bản thể chân giác, không mê
Quy y Pháp chính là quay về bản thể chân chính, không tà
Quy y Tăng chính là quay về bản thể thanh tịnh, không nhiễm.”*
Nguyện con thành Phật độ chúng sinh.

Lời kết

Dịch xong quyển sách này, người viết cũng cạn ý, chẳng biết nói gì nữa, vì có gì để nói, còn gì để nói? Mặt trời vẫn rực sáng, mặt trăng luôn mát mẻ diệu hiền, không gian trên cao vẫn mông mênh, gió vẫn vi vu, bầu trời vẫn trong xanh ngày hè, huyền ảo giữa mùa thu và xám đục khi đông chí... dòng đời vẫn thế, con người vẫn thế. Có thay đổi chăng, chỉ tùy thuộc vào mỗi cá nhân.

Như người nhạc sĩ suốt một đời sống cho âm nhạc, tôi không dám tự nhận là văn sĩ, chỉ dám nói là người thích văn chương, mê văn chương và suốt một đời chưa buông nổi nghiệp cầm bút, dù là một tu sĩ quên du lãng. Các bạn có cười tôi chăng?

Xin mượn bài thơ của thiền sư Thông Hội mà tôi rất thích để thay lời cảm niệm công đức tất cả những ân nhân, những thiện hữu tri thức, kể cả những người không thích tôi, cảm ơn căn nhà nhỏ, nắng mưa, hoa lá cỏ cây... đã truyền tải cảm hứng thi văn cho tôi viết được thành lời.

Riêng kính xin trân trọng và chân thành cảm niệm ân đức thầy Thái Tuệ (Việt Nam) đã ủng hộ và giúp đỡ con mọi việc thiết kế, ấn tống sách từ mười ba năm qua.

Kính nguyện Tam Bảo chứng minh công đức quý ngài, quý đạo hữu.

CÓ KHI NÀO

*Có khi nào ta giật mình ngoảnh lại
Một cuộc đời, thoáng mắt mấy mươi năm
Ta là ai, bây giờ hay thuở ấy?
Mà buồn vui hắt bóng những đêm năm.*

*Có khi nào chợt quay về nhìn lại
Nghe trong ta tiếng ai đó thì thầm
Và bỗng nhiên, ta lặng người thấu rõ
Từ lâu rồi mê mãi với nguồn si.*

*Có khi nào ta cười ra nước mắt
Vì đại khờ đeo đuổi bóng mây tan
Là ảo hư mà điên cuồng chấp thật
Thêm “Trăng xưa” lỗi hẹn biết bao lần.*

*Có khi nào chợt lảng lòng nhìn lại
Những xôn xao và những tiếng thì thầm
Và ta chợt quay về giây phút ấy*

Hội ngộ “Người” từng hẹn thuở xa xăm.

*Đến bây giờ lòng khát khao thúc dục
Thổi hừng lên ngọn lửa tắt bao đời
Và từ đó “Chốn Về” thôi thúc mãi
Sớm về nơi không Sinh Tử đời đời.*

*Ta đã về, chỉ một lần hội ngộ
Cái Vô Cùng, không thử cũng không chung
Nắng ấm mùa xuân, đất trời mở ngõ
Dù chông gai, cũng mặc sức vẫy vùng.*

*Chỉ một lần, bây giờ mà mãi mãi
Tâm thanh thang đùa với cuộc Vô Thường.
Đến và đi, đâu còn gì ngăn ngại
Đón đưa người về bến Giác nguồn Chân.*

Nam mô A Di Đà Phật



Những sách đã viết và dịch:

1. Osho – Trùng dương sóng gọi
2. Những Thánh Tích Phật Giáo tại Ấn Độ
3. Ngón Tay Chỉ Đường
4. Trong Động Tuyết Sơn (tái bản lần hai)
5. Không Nước Không Trăng – Mười câu chuyện thiền trong đời sống người Phật tử
6. Bùng Vỡ
7. Những Cánh Hoa Bồ Tát
8. Tử Niệm (Trầm Tư về cái Chết)
9. Tình Yêu, Tự Do và Cô Đơn
10. Bát Nhã Tâm Kinh
11. Bình Bát và Thiền Trượng (chuyển qua Anh ngữ và Việt ngữ từ nguyên bản tiếng Pháp)
12. Phật Hành Xử Thế Nào?
13. Tịnh Độ Tập Yếu
14. 365 Ngày Pháp Vị
15. Từ điển Tịnh Độ
16. Đỉnh Cô Liêu Mẫu Nhiệm
17. Rộng Mở Tâm Hồn – Khai Phóng Thức Tâm
18. A Bowl and A Stick

**Phương danh những ân nhân hảo tâm trợ giúp mọi
phương tiện ấn tống sách:**

Tại Việt Nam:

Gia đình đạo hữu Lê thị Ngọc Tuyết pd Nghiêm Minh
(Saigon)

Tại USA (Hoa Kỳ):

Gia đình PT Diệu Đạo (Centreville, VA)
Quý đạo hữu PT chùa Đức Viên (San Jose, CA)
Nhóm thiện hữu tri thức Liên Đăng (San Jose, CA)
Đạo hữu Tịnh Trí (Annandale, VA)
Gia đình PT Thủy Vinh (Chantilly, VA)
Gia đình Fionne & Andy (Antioch, CA)
Gia đình cô Trần Ngọc Trinh (San Jose, CA)
Vị PT ẩn danh (Charlotte, NC)

Tại Gia Nã Đại (Canada):

Gia đình đạo hữu Minh Hằng (Montreal)
Gia đình đạo hữu Hiền Nguyễn (Montreal)
Đạo hữu Phùng văn Hưng pd Trí Thịnh (Montreal)
Tại Úc Đại Lợi (Australia):

Gia đình đạo hữu Bùi thị Kim Hoàng (Sydney)

*Xin hồi hướng công đức ấn tống kinh sách cầu siêu độ
cho:*

- Chân linh Sa Di Ni TN Ngọc Tân, thế danh Tăng Thị
Thảo

Mãn kiếp Sa Bà ngày 29 tháng 6 năm Kỷ Hợi, trụ thế 81 tuổi.

-Hương linh Lâm Quang Hùng pd Quảng Viên Trí

Từ trần ngày 21 tháng 7 năm Canh Tý, hưởng thọ 61 tuổi.

-Hương linh Nguyễn thị Tâm pd Diệu Trí

Ngưỡng nguyện đức Phật A Di Đà tiếp dẫn chư hương linh vãng sinh Cực Lạc quốc, thượng phẩm thượng sinh.

Nam mô A Di Đà Phật

RỘNG MỞ TÂM HỒN - KHAI PHÓNG THỨC TÂM

Nguyên tác: Open Heart – Clear Mind

Tác giả: Ni sư Thubten Chodron

Phóng tác: Thích nữ Minh Tâm

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - VĂN NGHỆ TP. HCM

Hochiminh City Culture-Literature and Arts Publishing House

88-90 Ký Con, P. Nguyễn Thái Bình, Quận 1, TP. HCM

ĐT: (028) 38216009 - 39142419 - Fax: (028) 39142890

Email: nxbvhn@nxbvvanhoavannghe.org.vn

nxbvanhoavannghe@yahoo.com.vn

Website và bán hàng trực tuyến: www.nxbvanhoavannghe.org.vn

Cửa hàng sách: 310 Trần Hưng Đạo, Quận 1, TP.HCM

Gian hàng 03 Đường sách TP.HCM, đường Nguyễn Văn Bình, Quận 1, TP.HCM



Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập **ĐINH THỊ PHƯƠNG THẢO**

Biên tập: Trần Thị Hoàng Tần

Sửa bản in: Mai Hoàng

Bìa và trình bày: Designer

In lần thứ 1. Số lượng 1000 cuốn, khổ 14x20cm, tại nhà in

Địa chỉ: Fahasa, 774, Trường Chinh, p.15, q. Tân Bình

Số đăng ký KHXB: 4275-2020/CXBIPH/2-189/VNTPHCM

Quyết định xuất bản số: 535-QD/NXBVHVN

Mã số ISBN: 978-604-68-6918-4

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2020