

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA THỨ XIV



NGHỆ THUẬT SỐNG

Anh dịch: Geshe Thupten Jinpa

Việt dịch: Tuệ Uyển

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA THỨ XIV

NGHỆ THUẬT SỐNG

Nguyên tác :

The Art of Living

A Guide to Contentment, Joy and Fulfillment

Element Books Ltd. (September 25, 2003)

Anh dịch: Geshe Thupten Jinpa

Việt dịch: Tuệ Uyển

MỤC LỤC

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| LỜI NGƯỜI DỊCH | 7 |
| LỜI ĐẦU SÁCH | 10 |
| SỐNG VUI, SỐNG KHỎE VÀ TOẠI NGUYỆN | 13 |
| ĐỐI DIỆN VỚI CÁI CHẾT VÀ CHẾT AN LÀNH | 32 |
| ĐỐI PHÓ VỚI SÂN HẬN VÀ CẢM XÚC | 48 |
| CHO VÀ NHẬN | 68 |
| TƯƠNG THUỘC, TƯƠNG LIÊN VÀ BẢN CHẤT CỦA THỰC TẠI | 92 |
| CHÚ THÍCH | 120 |

LỜI NGƯỜI DỊCH

Mùa hè năm nay tôi được mời dự lễ Vu Lan ở chùa Quán Âm, Kansas City, tiểu bang Missouri. Khi đến nơi tôi thấy trên bàn của phòng có quyển sách The Art of Living. Ngoài những thời gian thăm viếng các chùa như Phổ Hiền, Pháp Hoa,... và một vài nơi ở thành phố Kansas như Country Plaza cùng Limestone Kansas City, và thăm một số nhà Phật tử, thời gian còn lại tôi đã dịch ngay chương đầu của quyển sách này (12/08/2011), ngay trong thời gian ở chùa Quán Âm. Sau ba ngày ở Kansas City tôi chia tay với thành phố này và anh Quảng Tịnh Đạt, hội trưởng chùa Quán Âm đã tặng tôi quyển sách này. Thế là tôi mang theo và dịch luôn trọn quyển sách.

Quyển sách rất dày in rất đẹp nhưng rất nhiều hình nên chữ nghĩa cũng ít thôi, bao gồm 6 chương, nói đến những vấn đề chúng ta đối diện với chính mình và chương cuối cùng nói về vấn đề liên tôn giáo.

Tôi vốn thường dịch những sách vở của Đức Đạt Lai Lạt Ma nên rất thích thú khi thấy quyển sách này trong phòng, có lẽ vì trước đây anh Quảng Tịnh Đạt đến tu viện Kim Sơn đã được tôi tặng cho quyển Con Đường đến Tỉnh Lặng và Tinh Thần Tuệ Giác Văn Thù. Nhưng nhờ thế tôi có thêm một quyển sách của Đức Đạt Lai Lạt Ma để dịch.

Sau khi dịch và đăng chương Sống Vui, Sống Khỏe và Toại Nguyện trên Thư Viện Hoa Sen vài tuần sau tôi đăng chương tiếp theo Đối Diện với Cái Chết và Chết An Lành, dù đăng sau vài tuần và cho đến bây giờ số người đọc chương Đối Diện với Cái Chết và Chết An Lành vẫn nhiều hơn. Tại sao lại nhiều độc giả quan tâm đến chương nói về cái chết hơn là chương nói về sự sống đã đăng trước?

Rõ ràng chúng ta vẫn quan tâm đến cái lúc kết cuộc của chúng ta. Chúng ta muốn biết lúc ấy như thế nào, và chúng ta phải chuẩn bị như thế nào để đối diện với cái chết. Nhưng nếu chúng ta quan tâm đến cái chết của chúng ta như thế mà lại không quan tâm nhiều hơn đến việc chúng ta sống như thế nào thì quả là chúng ta chỉ nghĩ đến tương lai mà quên đi hiện tại. Và thực tế rằng dù chúng ta học hỏi tìm hiểu để lúc chết chúng ta phải làm gì, phải chuẩn bị như thế nào, mà trong đời sống hàng ngày chúng ta quên lãng, hay không chú ý đến thì những chuẩn

bị cho một giấc ngủ nghìn thu an lành quả là quá phiến diện. Vì rõ ràng những chuẩn bị cho cái chết phải được chuẩn bị hàng ngày, như Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng nói là ngài quán chiếu về điều ấy hàng ngày. Và những sự chuẩn bị ấy không tách rời với cuộc sống hàng ngày của chúng ta để có một sống hạnh phúc và chết cát tường. Dầu sao thì sự quan tâm của độc giả với chương Đối Diện với Cái Chết và Chết An Lành cho thấy chúng ta rất quan tâm đến đời sống tâm linh, không chỉ trong kiếp sống này và cả những kiếp sống tiếp theo. Những chương tiếp theo cũng có những chỉ dẫn của Đức Đạt Lai Lạt Ma với những cư xử với chính mình trong đời sống hàng ngày và vì tựa đề của quyển sách là Nghệ Thuật Sống nên chính là những chỉ dẫn cho chúng ta trong cuộc sống hàng ngày.

Mong rằng quyển sách được in ấn và mọi người được dịp đọc và suy tư những lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma để làm lợi lạc cho mình cho người trong lúc sống và lúc lâm chung.

Nam mô A Di Đà Phật.

Tu viện Kim Sơn ngày 3-5-2012

Tuệ Uyển, Thích Từ-Đức hiệu Tuệ Không

LỜI ĐẦU SÁCH

Đức Đạt Lai Lạt Ma là lãnh tụ tâm linh của đồng bào Tây Tạng. Ngài cũng được xem như một lãnh tụ Phật Giáo nổi tiếng nhất và là hóa thân của Quán Thế Âm, Đức Phật Từ Bi.

Một học giả và một người của hòa bình, Đức Đạt Lai Lạt Ma du hành khắp thế giới, không chỉ nêu lên sự tình thức quốc tế về nỗi khổ vô hạn của người Tây Tạng, mà cũng nói về Đạo Phật và năng lực của từ bi.

Từ năm 1959, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã sống lưu vong ở Dharamsal, Ấn Độ, sau khi Hồng Quân Trung Cộng đè bẹp cuộc Đồng Khởi Toàn Quốc Tây Tạng chống lại sự cai trị Bắc Kinh ở Tây Tạng. Trung Cộng xâm lăng Tây Tạng trong những năm 1949 - 50.

Trong năm 1989, Đức Thánh Thiện đã đoạt giải Nobel Hòa Bình vì sự đấu tranh bất bạo động của ngài cho sự giải phóng Tây Tạng. Từ khi phải lưu vong, ngài đã gặp nhiều lãnh tụ chính trị và tâm linh của thế giới. Ngài đã chia

sẻ với những lãnh tụ này quan điểm của ngài về mối quan hệ tương duyên của loài người, và sự quan tâm của ngài về sự buôn bán vũ khí, những đe dọa đến môi trường, và tính bất khoan dung.

Đức Thánh Thiện đã diễn tả ngài như một thầy tu Phật Giáo giản dị. Trong những bài diễn thuyết và các chuyến du hành, ngài đã chiếm trọn lòng thính chúng với sự giản dị, tiếu lâm, và ấm áp vô biên của ngài. Khắp mọi nơi, thông điệp của ngài là như nhau - tầm quan trọng của từ ái, bi mẫn và tha thứ.

Những bài trong quyển sách này được rút ra từ một loạt những buổi diễn thuyết của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Trung Tâm Hội Nghị Wembley ở Luân Đôn, Anh Quốc, vào tháng Năm 1993. Văn phòng Tây Tạng rất hoan hỉ có thể công hiến những từ ngữ này của Đức Đạt Lai Lạt Ma đến độc giả khắp thế giới.

Trong những bài diễn thuyết nguyên được Đức Đạt Lai Lạt Ma trình bày bằng tiếng Anh nhưng cũng được thông dịch viên chính của ngài chuyển sang tiếng Tây Tạng. Cuộc thăm viếng tháng Năm 1993 được bảo trợ bởi Tổ Chức Tây Tạng ở Luân Đôn.

Văn phòng Tây Tạng muốn cảm ơn Jane Rasch và Cait Collins vì hai vị đã mất nhiều thời gian để ghi chép lại từ băng ghi âm. Chúng tôi cũng muốn cảm ơn thông dịch viên của ngài, Geshe Thupten Jinpa, và Heather Wardle những người đã nhuận sắc bản văn để in thành sách.

Mrs Kesang Y Takla

Nguyên đại diện của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Luân Đôn.

SỐNG VUI, SỐNG KHỎE VÀ TOẠI NGUYỆN

Những người quan tâm yêu cầu tôi nói về những đề tài nào đây và về phương pháp tuyệt vời nhất để đối phó với những hoàn cảnh khác nhau trong đời sống. Tôi sẽ cố gắng để giải thích những vấn đề này trong một cách mà những người bình thường có thể thấy việc sử dụng khả năng của chính họ nhằm để đối diện với những hoàn cảnh bất toại, chẳng hạn như sự chết và cũng như những chương ngại tinh thần chẳng hạn như sân hận và thù oán.

Tôi là một Phật tử và toàn bộ cung cách tu tập theo giáo huấn nhà Phật hay Phật Pháp. Mặc dù tôi nói về những kinh nghiệm của chính tôi, tôi cảm thấy rằng không ai có quyền bắt người khác phải tin theo tôn giáo của người ấy. Nếu quý vị thấy một số điểm nào đây có thể thích hợp với quý vị, thế thì quý vị có thể hiện thực những thể nghiệm cho chính quý vị. Nếu quý vị thấy rằng không có lợi ích gì, thế thì hãy bỏ nó đi.

Sự thật căn bản là tất cả chúng sinh đặc biệt là con người, muốn hạnh phúc và không muốn đau buồn cùng khổ sở. Trên những căn bản ấy, chúng ta hoàn toàn có quyền để sống hạnh phúc và để sử dụng những phương pháp khác nhau để chiến thắng khổ đau và đạt đến đời sống hạnh phúc hơn. Tuy nhiên, những phương pháp này không nên xâm phạm những quyền của người khác, cũng không tạo nên thêm khổ đau cho người khác. Thật đáng giá để suy nghĩ một cách nghiêm chỉnh về những hậu quả tích cực và tiêu cực về những phương pháp này. Quý vị nên cảnh giác rằng có những khác biệt giữa quan tâm ngắn hạn và quan tâm dài hạn, sự quan tâm dài hạn là quan trọng hơn. Người Phật tử thường nói rằng không có gì chắc chắn và mọi thứ là tương đối. Vì thế chúng ta phải phán xét tùy thuộc và những hoàn cảnh.

Những kinh nghiệm và cảm giác của chúng ta chủ yếu liên hệ đến thân thể và tâm thức. Chúng ta biết từ kinh nghiệm hằng ngày của chúng ta rằng hạnh phúc tinh thần là lợi ích. Thí dụ, mặc dù hai người có thể đối diện cùng một loại thảm kịch, một người có thể đối diện với nó một cách dễ dàng hơn người kia qua thái độ tinh thần của người ấy.

Tôi tin là ý tưởng rằng tất cả những rắc rối của con người có thể giải quyết bằng máy móc và vật chất là sai

lâm. Dĩ nhiên, điều kiện thuận lợi của khả năng vật chất là cực kỳ hữu dụng. Nhưng cùng lúc thật hoàn toàn tự nhiên là tất cả những rắc rối của chúng ta không thể được giải quyết bằng những điều kiện vật chất. Trong một xã hội vật chất đi đôi với nhiều bản khoán và thất vọng, nếu không phải là hơn thế. Điều này cho chúng ta thấy rằng rốt cuộc chúng ta vẫn chỉ là những con người mà thôi. Chúng ta không phải được sản sinh bởi máy móc và chúng ta khác với những thứ cơ khí đơn thuần. Do vậy, chúng ta phải suy nghĩ một cách nghiêm chỉnh về những khả năng nội tại và những giá trị sâu xa hơn.

Tôi tin rằng nếu người ta muốn có một đời sống thật sự hạnh phúc thế thì thật quan trọng để theo đuổi những phương tiện nội tại và ngoại tại; nói cách khác, sự phát triển vật chất và củng cố tinh thần. Người ta cũng có thể nói là “sự phát triển tâm linh”, nhưng khi tôi nói “tâm linh” tôi không nhất thiết muốn nói đến một loại tín ngưỡng tôn giáo. Khi tôi dùng chữ “tâm linh” tôi muốn nói những phẩm chất căn bản tốt đẹp của con người. Đây là: tình cảm thiện ý của con người, một cảm nhận thông tuệ liên hệ, ân cần, đạo đức của nhân loại chắc chắn sẽ được hướng dẫn bởi một động cơ thánh thiện. Chúng ta có mọi thứ này từ sự lúc sinh; chúng không phải đến sau này trong đời sống

của chúng ta. Tuy nhiên, niềm tin tôn giáo đến sau này. Trong sự quan tâm này, tôi tin tưởng rằng có hai trình độ của những giáo huấn tôn giáo khác nhau. Trên một trình độ, giáo lý tôn giáo nói về Thượng Đế hay Đấng Toàn Năng, hay trong Phật Giáo, về Niết Bàn và đời sống kế tiếp trong tương lai. Tuy thế, trên một trình độ khác, tất cả mọi giáo huấn tôn giáo và truyền thống dạy chúng ta làm một con người tốt lành, là một người với trái tim nồng ấm. Những giáo huấn tôn giáo này chỉ đơn thuần làm mạnh mẽ những phẩm chất tốt đẹp của con người, là những điều mà chúng ta có từ lúc sinh ra.

Như những con người, tất cả chúng ta có cùng năng lực, ngoại trừ có một loại chậm lụt nào đó trong não bộ. Bộ não diệu kỳ của con người là gốc rễ sức mạnh của chúng ta và cội nguồn tương lai của chúng ta, được cung ứng để chúng ta sử dụng nó trong một phương hướng đúng đắn. Nếu chúng ta sử dụng tâm thức rực sáng của con người trong một cung cách sai lầm, đây thật là một thảm họa. Tôi nghĩ loài người là những chúng sinh siêu việt trên hành tinh này. Loài người có khả năng không chỉ tạo nên đời sống hạnh phúc cho chính họ, mà cũng có thể giúp đỡ những chúng sinh khác. Tất cả chúng ta có một phẩm chất sáng tạo đồng đẳng và thật rất quan trọng để nhận ra điều này.

Tôi tin rằng não bộ và từ bi của con người bản chất vốn ở trong một sự cân bằng nào đấy. Đôi khi, khi chúng ta lớn lên, chúng ta có thể quên lãng tình cảm của con người và đơn giản tập trung trên não bộ [lý trí], vì thế đánh mất sự cân bằng. Rồi thì những thảm họa và những thứ không hay xảy ra. Nếu chúng ta nhìn vào những chủng loại khác nhau của động vật có vú, chúng ta sẽ thấy rằng bản chất tự nhiên ấy rất quan trọng và nhân tố sinh động ấy đã tạo nên một loại cung cách quân bình nào đấy.

Với sự nhận ra khả năng và sự tự tin của chính mình trong năng lực của con người, người ta có thể xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn. Theo kinh nghiệm riêng của tôi, tự tin là rất quan trọng. Sự tin chắc ấy không phải là mù quáng; đây là một loại tỉnh thức về khả năng của chính mình. Trên căn bản ấy, con người có thể chuyển hóa chính họ bằng việc tăng trưởng những phẩm chất tích cực và giảm thiểu những phẩm chất tiêu cực. Chuyển hóa không có nghĩa là thay đổi một trăm phần trăm. Không có một căn bản cho điều gì đấy để hướng đến, làm sao chúng ta phát triển những điều tốt đẹp? Người Phật tử gọi điều này là “Phật Tính”, mà đây cũng là nền tảng của tâm Linh Quang bản nhiên.

Nền tảng giáo huấn của Đức Phật là Bốn Chân Lý cao quý:

- 1) Rằng có khổ đau;
- 2) khổ đau có nguyên nhân;
- 3) có sự chấm dứt của khổ đau;
- và 4) có con đường đến sự tự do ấy.

Nền tảng của giáo huấn này là nguyên tắc phổ quát của nhân quả. Điều trở nên quan trọng trong việc thấu hiểu giáo huấn căn bản này là tinh giác thật sự về khả năng của chính mình và nhu cầu sử dụng chúng đến mức độ cao nhất. Được thấy trong ánh sáng này mỗi hành động của con người trở nên đầy ý nghĩa.

Thí dụ, nụ cười là một đặc trưng rất quan trọng của khuôn mặt con người. Nhưng do bởi sự thông minh của con người, ngay cả phần tốt đẹp ấy của bản chất con người có thể bị sử dụng trong một cung cách sai lạc, như nụ cười mỉa mai hay nụ cười xả giao. Tôi cảm thấy rằng một nụ cười tình cảm, chân thành là rất quan trọng trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Làm thế nào người ta tạo nên nụ cười ấy tùy thuộc trên thái độ của chính người ấy. Thật vô lý để mong đợi những nụ cười từ người khác nếu chính mình không cười. Do vậy, người ta có thể thấy rằng nhiều thứ lệ thuộc trên thái độ của chính họ.

Bây giờ chúng ta nói về động cơ và thái độ tinh thần

của chúng ta. Như tôi đã đề cập phía trước, phương tiện có thể cung ứng những thứ tích cực cũng có khả năng cho những thứ tiêu cực. Vấn đề quan trọng là sử dụng sự thông tuệ của và phán xét của con người, và lưu tâm về những lợi ích cho hạnh phúc lâu dài và ngắn hạn. Đến một điểm nào đấy, tự thân thể là một đồng hồ báo hiệu tuyệt hảo. Thí dụ, nếu một loại thực phẩm nào cho chúng ta khó chịu một ngày, thế thì sau này chúng ta không tiêu thụ loại thực phẩm ấy nữa. Dường như là tại một tầng bậc nào đấy, thân thể tự nó có thể nói với chúng ta những gì thích hợp cho sự cát tường và hạnh phúc của chúng ta và những gì trái lại. Thí dụ, vào những ngày nào đấy chúng ta có xu hướng nhiều mong ước để ăn cải xà lách xanh và những loại rau cải nào đấy, trong khi những ngày khác chúng ta có thể mong ước có những loại gì khác. Trong một cách, đây là những biểu hiện của thân thể chỉ ra những gì dẫn đến thể tạng của chúng ta và những gì không.

Trong khi rất rõ ràng, thí dụ, rằng khi thân thể cần thêm chất lỏng, chúng ta sinh ra khát nước, đôi khi những báo hiệu của thân thể chúng ta có thể rối rắm. Trong những trường hợp ấy, đây là trách nhiệm của sự thông tuệ của con người để phán đoán những gì tối ưu. Đôi khi sự thông minh của chúng ta có thể đối kháng những thèm khát tức thời của

chúng ta bởi vì nó biết những hậu quả lâu dài. Do thế, vai trò của thông tuệ là để quyết định khả năng tích cực và tiêu cực của một sự kiện hay nhân tố có thể có cả những kết quả tích cực và tiêu cực. Đây là vai trò của thông tuệ với sự tỉnh thức trọn vẹn được cung cấp bởi giáo dục, để phán xét và sử dụng khả năng một cách phù hợp với lợi ích hay sự kiệt tởng của chúng ta.

Nếu chúng ta thẩm tra thế giới tinh thần của chúng ta, chúng ta thấy rằng có những nhân tố tinh thần đa dạng có cả những khía cạnh tích cực và tiêu cực. Thí dụ, chúng ta có thể nhìn vào hai loại nhân tố tinh thần khá giống nhau: một là tự tin và thứ kia là kiêu căng hay tự hào. Cả hai thứ ấy giống nhau trong điều là chúng đẩy những thể trạng tâm thức cao lên cho chúng ta một mức độ nào đấy của tự tin và táo bạo. Nhưng kiêu căng hay tự hào có khuynh hướng đưa đến những hậu quả tiêu cực hơn, trái lại tự tin có khuynh hướng đưa đến những hậu quả tích cực. Tôi thường làm một sự phân biệt giữa những loại tự ngã khác nhau. Một loại tự ngã là tự yêu mến, vị kỷ nhằm để có thêm lợi lạc cho nó, không quan tâm đến những quyền của kẻ khác và ngay cả lạm dụng kẻ khác với những hành động như giết hại, trộm cướp, v.v... Đây là tự ngã tiêu cực. Một loại tự ngã khác nói rằng, “Tôi phải là một chúng sinh tốt lành. Tôi

phải phụng sự. Tôi phải lĩnh lấy hoàn toàn trách nhiệm.” Loại cảm nhận mạnh mẽ ấy về “cái tôi” hay tự ngã đối lập với những loại cảm xúc tiêu cực. Ngoại trừ chúng ta có một cảm nhận mạnh mẽ của lòng tự tin căn cứ trên một cái tôi mạnh mẽ, nếu không thì khó chiến đấu với những cảm xúc tiêu cực này. Vì vậy có hai loại tự ngã, và tuệ trí hay thông minh thực hiện sự phân biệt. Tương tự thế, chúng ta phải có thể phân biệt giữa sự khiêm tốn chân thành và sự thiếu vắng tự tin. Người ta có thể lẫn lộn giữa hai thứ vì cả hai đều có những loại chức năng khiêm tốn nhẹ nhàng, nhưng một thứ là tích cực và thứ kia là tiêu cực.

Một thí dụ về điều này có thể được thấy nếu chúng ta thăm tra từ ái và bi mẫn về một mặt, và sự dính mắc về mặt kia. Trong khi cả hai quan tâm với một đối tượng của sự biểu lộ lòng yêu mến, sự dính mắc mạnh mẽ có khuynh hướng đưa đến những hậu quả tiêu cực, trái lại từ ái và bi mẫn đưa đến những hậu quả tích cực hơn. Vì vậy hai thể trạng của tâm thức biểu lộ cùng những đặc tính có thể có những kết quả khác nhau.

Thèm muốn cũng giống như thế. Có cả những thèm khát tích cực và tiêu cực. Tôi nghĩ một cách tổng quát rằng thèm muốn có những lý do thích đáng là tích cực, trái lại thèm muốn không có những lý do chính đáng là tiêu cực và

có thể đưa đến rắc rối. Thèm muốn là động lực chính trong việc đạt đến hạnh phúc bây giờ và tương lai. Theo quan điểm của Đạo Phật, đạt đến Phật Quả chỉ có thể đạt được qua một loại thèm muốn nào đấy. Thí dụ, Đạo Phật Đại thừa thật sự đề cập hai loại thèm muốn hay ngưỡng vọng. Một là ngưỡng vọng để làm lợi ích cho tất cả chúng sinh và thứ kia là ngưỡng vọng đạt đến sự thể trạng Giác ngộ hoàn toàn cho mục tiêu ấy. Không có hai loại ngưỡng vọng này, việc đạt đến Giác ngộ hoàn toàn là không thể có. Nhưng cũng có hai loại tiêu cực cũng có kết quả từ thèm muốn. Đối trị đến thèm muốn tiêu cực này là sự toại nguyện. Luôn luôn có những sự cực đoan, nhưng con đường trung đạo là cung cách thích đáng. Vì vậy, nếu thèm muốn thúc đẩy chúng ta đối với cực đoan, thế thì sự thông tuệ của chúng ta có trách nhiệm kiểm soát quá trình diễn biến ấy và đem chúng ta trở lại trung tâm.

Ý nghĩa toại nguyện là nhân tố chìa khóa cho việc đạt đến hạnh phúc. Sức khỏe thân thể, sự thịnh vượng vật chất, và tình thân hữu cùng bè bạn là ba nhân tố cho hạnh phúc. Toại nguyện là chìa khóa quyết định sự biểu lộ những mối quan hệ của chúng ta với ba nhân tố trên.

Đầu tiên, với việc quan tâm đến thân thể, chúng ta có thể thấy rằng quá nhiều dính mắc đến thân thể chính mình

đôi khi đưa đến rắc rối. Vì lý do ấy, Đạo Phật rèn luyện nhìn vào thân thể từ một khía cạnh khác và cố gắng để phân tích bản chất tự nhiên của thân thể. Đối với tôi, suy nghĩ về những dòng này rất hữu ích. Tôi nghĩ về gốc rễ của thân thể tôi và chính bản chất của máu, xương, và thịt. Thân thể không phải là điều gì đấy thanh tịnh. Ngay cả động tác của sinh sản là máu tuôn. Cũng thế, bất kể thân thể xinh đẹp hay hào nhoáng hiện diện bên ngoài như thế nào đi nữa bên trong vẫn có nhiều thứ như ứ. Với sự bao phủ của làn da, thân thể con người đôi khi trông rất xinh đẹp. Nhưng nếu chúng ta quán sát gần gũi hơn, thế thì thân thể này thật sự hoàn toàn kinh khủng! Mặc dù chúng ta tiêu thụ thực phẩm tốt lành, với màu sắc, mùi vị dễ yêu mến, thực phẩm biến thành những thứ như ứ. Tuy thế, nếu chúng ta cố gắng để loại trừ những khía cạnh như ứ này của thân thể, chúng ta không thể sống còn. Và điều này là trường hợp không chỉ cho thân thể của người khác, mà cũng chính là thân thể của chúng ta. Một cách quan trọng nhất, do bởi thân thể chúng ta mà chúng ta bệnh hoạn, già cỗi, đau đớn và chết. Nhưng mặc dù có những khiếm khuyết này, thân thể là rất quý giá do bởi sự thông minh mà chúng ta có thể sử dụng cho nhiều công việc to lớn. Do thế, khi chúng ta thêm muốn hay dính mắc đến thân thể mình trở nên cực đoan, rất hiệu quả để

quán chiếu trên những khía cạnh bất tịnh của thân thể, một cách đặc biệt để phản chiếu trên nguồn gốc của nó, cấu trúc của nó và những chức năng của nó, vì thế chúng ta sẽ có một quan điểm thực tiễn và điều hòa hơn về thân thể.

Tương tự thế, khi thái độ của chúng ta đối với những sở hữu vật chất và sự giàu sang không thích đáng, có thể đưa đến một sự dính mắc cực đoan đối với những thứ ấy như tài sản, nhà cửa, và những thứ thuộc về chúng ta. Điều này có thể đưa đến một sự bất lực về hài lòng. Nếu điều ấy xảy ra, rồi thì chúng ta sẽ bị duy trì ở trong trạng thái không thỏa mãn, luôn luôn muốn nữa. Trong một cách, người ta thật sự là nghèo, bởi vì sự khổ sở về nghèo thiếu là sự khổ sở của việc muốn điều gì đấy và cảm thấy thiếu thốn nó. Vì thế mặc dù người ta có thể có nhiều tài sản vật chất, nếu người ta nghèo khó tinh thần, rồi thì người ta sẽ luôn luôn cảm thấy thiếu thốn và luôn luôn muốn nữa.

Về mặt khác, những phương tiện vật chất là hoàn toàn cần yếu cho xã hội, bởi vì khi những cá nhân thu được những sở hữu vật chất và phát triển một cách vật chất, nó cống hiến trong một cung cách đến sự cát tường của xã hội và cộng đồng. Vì thế chúng ta cần một mức độ nào đấy về những gì chúng ta gọi là sự tranh đua lành mạnh, bởi vì không có sự tranh đua có lẽ không có tiến trình và sự phát

triển vật chất. Nhưng vẫn hoàn toàn quan trọng để cảnh giác về loại tranh đua nào chúng ta cần, một loại tranh đua thân hữu sẽ không tìm cầu một loại tàn phá hay suy sụp đối thủ hay người khác, mà đúng hơn là sẽ hành động như một nhân tố thúc đẩy cho lớn mạnh và tiến bộ.

Một cách cá nhân, tôi có thể thấy một số sự tương đương giữa nhu cầu cho sự tranh đua trong sự phát triển vật chất và sự phát triển tâm linh trong Đạo Phật. Trong Đạo Phật, nền tảng của lộ trình là tiếp nhận quy y trong Ba Ngôi Tôn Quý: Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo (cộng đồng tâm linh). Đức Phật hay Phật Bảo, Đấng Giác Ngộ, thì rất khó khăn để cạnh tranh với Ngài. Chúng ta có thể tìm thấy sự ngưỡng mộ từ tấm gương của Đức Phật, nhưng chúng ta không thể thật sự thi đua với Ngài, trái lại quy y với Tăng Bảo, cộng đồng tâm linh, với cộng đồng có thể có những bằng hữu, những người ở tại trình độ mới bắt đầu trên con đường giác ngộ. Khi chúng ta phản chiếu trên những phẩm chất của Tăng già, rồi thì chúng ta có thể phát sinh một ý thức phấn đấu - chúng ta cảm thấy giống như chúng ta có thể thi đua với những người khác; đây là sự thi đua lành mạnh. Điều này không thật sự là một việc tranh đua tiêu cực; đây là một sự tranh đua lành mạnh. Cũng thế, chúng ta có thể tích cực noi gương của những người đi trước chúng

ta, với niềm tin chắc rằng chúng ta có thể đạt đến trình độ của họ.

Bây giờ, khi chúng ta nói về những đối tượng thụ hưởng hay thèm muốn và sự cát tường vật chất. Kinh luận Phật Giáo đề cập năm loại thèm muốn: hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, và cảm giác xúc chạm. Cho dù những đối tượng thụ hưởng này cho phát sinh hạnh phúc, toại nguyện, và thỏa mãn hay không, hay trái lại, chúng đưa đến khổ đau và bất toại tùy thuộc rất nhiều trên việc chúng ta áp dụng năng lực thông minh.

Tương tự thế, giống như trong trường hợp của những đối tượng vật chất, người ta liên hệ với bè bạn thân hữu có những trình độ khác nhau. Trong một số trường hợp, một loại tương tác nào đấy với những bằng hữu hay bầu bạn của chúng ta có thể đưa đến thêm những khổ đau, thất vọng, và bất toại. Một loại tương tác nào đấy cũng có thể đưa đến sự toại nguyện, một cảm giác đầy đủ và hạnh phúc. Một lần nữa, quan điểm những sự tương tác của chúng ta tùy thuộc trên sự áp dụng óc thông minh của chúng ta.

Một vấn đề quan trọng khác là quan hệ tình dục. Quan hệ tình dục là một bộ phận của tự nhiên và không có chúng sẽ không còn loài người nữa - điều ấy là rõ ràng. Nhưng đi

đến sự cực đoan, đi đến một tình yêu mù quáng, thường tạo nên rắc rối và khốn khó hơn. Tôi nghĩ mục tiêu chính của quan hệ tình dục là sự sinh sản, việc tạo nên những đứa bé xinh xắn. Người ta không nên chỉ có thèm khát cho khoái lạc tình dục, nhưng cũng là một cảm nhận trách nhiệm, một ý thức cống hiến. Nếu chúng ta nhìn vào những chủng loại khác, tôi nghĩ một số rất đáng khâm phục. Thí dụ, những loại chim nào đấy, chẳng hạn như thiên nga, đặt cơ sở trên những mối quan hệ của chúng chỉ đơn thuần trong cảm nhận trách nhiệm và chúng phối ngẫu với nhau cho cả đời. Điều này thật vô cùng tốt đẹp. Một số thú vật khác, như chó, không có loại trách nhiệm đó và chỉ vui thú với hành động tình dục, để lại cho bà mẹ hoàn toàn trách nhiệm. Điều này, tôi nghĩ thật là xấu xí.

Tôi nghĩ như những con người, chúng ta phải theo luật tự nhiên, nhưng những hành vi văn minh hơn cho quan hệ tình dục là không chỉ tìm cầu những sự thỏa mãn tạm thời. Nếu người ta không thấy ý thức trách nhiệm và hôn nhân, đây là một loại thiếu cận. Đôi khi người ta hỏi tôi về hôn nhân. Dĩ nhiên, tôi không có kinh nghiệm về điều này, nhưng tôi hoàn toàn chắc chắn về một việc: hôn nhân quá hấp tấp là nguy hiểm. Đầu tiên người ta phải có một thời gian dài để thăm tra nhau và sau đấy, khi có sự tin cậy chân

thành thì người ta mới có thể sống chung với nhau, rồi thì người ta mới nên kết hôn. Đây là cung cách thích đáng.

Dường như nhiều gia đình trong thời hiện đại này có những rắc rối. Một lý do là tự do tình dục quá cực đoan. Hơn thế nữa, một phần của văn hóa hiện đại của chúng ta là thúc đẩy tình dục và những thứ tình dục và tôi nghĩ điều này không lành mạnh cho lắm. Về mặt khác, nếu chúng ta so sánh tình dục với bạo động, thế thì tôi nghĩ tình dục là khá hơn! Nhưng thường do bởi tình dục, bạo động cũng được tạo nên. Tôi nghĩ trong thực tế chúng có liên hệ mật thiết.

Trong khi điều quan trọng nhất trong đời sống gia đình là con cái, kiểm soát sinh cũng cực kỳ quan trọng. Dĩ nhiên, theo quan điểm của Đạo Phật, mỗi đời sống cá nhân con người là rất quý giá. Từ quan điểm ấy, kiểm soát sinh sản là không tốt. Nhưng cùng lúc ấy, dân số thế giới rõ ràng trở nên quá đông đảo. Có lẽ năm tỉ người có thể là vừa đủ nếu tất cả tài nguyên thiên nhiên được sử dụng một cách thích đáng, và theo một số nhà khoa học, hai hay ba tỉ người nữa có thể chịu đựng được. Nhưng tôi nghĩ tốt hơn nếu chúng ta có một con số ít hơn; điều này là hòa bình hơn và hữu nghị hơn. Với sự quan tâm rộng rãi hơn, rồi thì kết luận là hoàn toàn rõ ràng rằng chúng ta phải sử dụng việc kiểm soát sinh sản vì lợi ích của toàn thể nhân loại. Kiểm soát sinh sản là

rất cần thiết.

Do thế, để lập lại, thái độ của chúng ta trong đời sống hằng ngày của chúng ta là nhân tố chìa khóa trong việc quyết định tất cả những phương tiện và các mối quan hệ thật sự phát sinh chân thành hay không, sự toại nguyện lâu dài hay không. Lệ thuộc rất nhiều trên thái độ của chính chúng ta. Và tác động cho nhân tố tinh thần này, động cơ là vấn đề then chốt.

Trong giáo lý nhà Phật, đời sống con người được thấy như một hình thức thuận lợi của việc sinh tồn hay tái sinh. Có nhiều nhân tố có thể bổ sung cho việc hiện hữu thuận lợi như một con người, chẳng hạn sống lâu, khỏe mạnh, sở hữu vật chất, hùng biện vì thế chúng ta có thể liên hệ với người khác trong một cung cách lợi lạc hơn. Nhưng như tôi đã chỉ ra trước đó, cho dù những điều kiện này có thể đưa đến một sự hiện hữu lợi lạc hơn hoặc đi đến một thứ tổn hại hơn hay không tùy thuộc rất nhiều trên việc chúng ta sử dụng chúng và chúng ta có áp dụng phương tiện thông tuệ hay không.

Về điểm ấy, Đạo Phật đề cập sự thực tập Sáu Toàn Thiện (lục ba la mật^[1]). Thí dụ, trong trường hợp đạt được việc sở hữu vật chất, theo Phật Giáo, rộng lượng (bố thí)

là hành động của việc ban cho được thấy như nguyên nhân của giàu sang. Nhưng nhằm để thực tập rộng lượng và ban cho thành công, trước hết tất cả phải có một nguyên tắc đạo đức thích đáng (tri giới). Và kỷ luật đạo đức hay những nguyên tắc ấy chỉ có thể hình thành nếu chúng ta có khả năng để chịu đựng những gian khổ hay thử thách gay go và những hoàn cảnh bất lợi khi đối diện với chúng. Cho điều ấy, chúng ta cũng cần một trình độ nào đấy của nỗ lực (tinh tấn) và kiên nhẫn (nhẫn nhục). Nhằm để thực tập việc áp dụng nỗ lực nhẫn nhục và tinh tấn hoàn hỉ thành công chúng ta phải có khả năng tập trung (thiền định), để tập trung trên những sự kiện và hành động hay mục tiêu. Điều ấy lần lượt tùy thuộc trên vấn đề chúng ta có khả năng thực tập năng lực của phán xét (tuệ trí) hay không, để phán xét giữa những gì nên khao khát và những gì không đáng để thêm muốn, những gì tiêu cực và những gì tích cực. Thế nên, trong một cách, tất cả Sáu Toàn Thiện này liên hệ đến sự thu được của ngay cả một trong những điều kiện, được nói là sự thịnh vượng về vật chất.

Làm thế nào chúng ta tiến hành việc thực hiện trong đời sống hằng ngày của chúng ta những nguyên tắc được quy định trong sự thực hành Sáu Toàn Thiện? Đạo Phật đề xuất việc sống cuộc đời của chúng ta trong nguyên tắc đạo

đức của việc quán chiếu những gì được biết như Mười Giới Lành (thập thiện giới^[2]) hay tránh mười hành vi tiêu cực. Trong Mười Hành Vi Tiêu Cực, một thứ được biết như “các quan điểm sai lạc” hay “những cái thấy hư hỏng” hay “tà kiến” (giới thứ mười: không si mê) có thể có ý nghĩa hơn trong phạm vi của một niềm tin tôn giáo [nhất là Đạo Phật]. Khác hơn điều ấy, tất cả chín Hành Vi Tiêu Cực, tôi có thể nói là những loại thông thường của tất cả những truyền thống tôn giáo. Một cách tổng quát chúng được thấy như tiêu cực hay không ai thích trong xã hội bất chấp quan điểm của tôn giáo nào.

Để kết luận, tư cách đạo đức tốt là cung cách mà trong ấy đời sống trở nên đầy đủ ý nghĩa hơn, xây dựng hơn, và hòa bình hơn. Điều này tùy thuộc rất nhiều trong cung cách cư xử của chúng ta và thái độ tinh thần của chúng ta.

Contentment, Joy, and Living Well trích từ quyển The Art of Living

Chùa Quán Âm, Kansas City, mùa Vu Lan PL 2555, ngày 15/08/2011

ĐỐI DIỆN VỚI CÁI CHẾT VÀ CHẾT AN LÀNH

Đối diện với cái chết trong một trạng thái an bình là một vấn đề khó. Theo ý nghĩa thông thường, dường như có hai cung cách để đối phó với rắc rối và khổ đau. Thứ nhất, đơn giản là cố gắng tránh rắc rối, đặt nó ngoài tâm thức chúng ta, mặc dù thực tế vấn đề vẫn ở đây và không giảm thiểu. Một cung cách khác để đối phó với vấn đề này là nhìn một cách trực tiếp vào rắc rối và phân tích nó, làm cho nó quen thuộc với chúng ta và làm cho rõ ràng rằng nó là một phần trong đời sống của tất cả chúng ta.

Tôi đã đề cập đến chủ đề thân thể và bệnh tật. Bệnh tật xảy ra. Đây không phải là điều gì đấy ngoại lệ; đây là một phần của tự nhiên và sự thực của đời sống. Nó xảy ra vì thân thể ở đây. Dĩ nhiên chúng ta có quyền để tránh bệnh tật và đón đau, nhưng thay cho những nỗ lực ấy, khi bệnh tật xảy ra, tốt hơn là chấp nhận nó. Trong khi chúng ta nên làm mọi nỗ lực để chữa trị một cách nhanh chóng như có

thể, chúng ta không nên có thêm những sự đè nặng tinh thần. Như đại hành giả Ấn Độ, Tịch Thiên đã nói: “Nếu có một phương cách để vượt thắng khổ đau, thế thì không cần phải lo lắng; nếu không có cách nào để chiến thắng đờn đau thế thì lo lắng không ích gì.” Loại thái độ hợp lý ấy là lợi ích vô cùng.

Bây giờ tôi muốn nói về cái chết. Chết là một phần của đời sống chúng ta. Cho dù chúng ta thích hay không, nó bắt buộc phải xảy ra. Thay vì tránh nghĩ về điều đó, chúng ta tốt hơn thấu hiểu ý nghĩa của nó. Trên tin tức, chúng ta thường thấy những vụ ám sát và chết chóc, nhưng một số người dường như nghĩ rằng cái chết chỉ xảy ra cho những người khác, không phải cho chính họ. Loại thái độ như thế là sai lầm. Tất cả chúng ta có cùng thân thể, cùng da thịt con người, và vì thế chúng ta sẽ chết. Dĩ nhiên, có một sự khác biệt lớn giữa cái chết tự nhiên và cái chết do tai nạn, nhưng một cách căn bản cái chết sẽ đến chẳng chóng thì chầy. Nếu ngay từ đầu thái độ của chúng ta là, “Vâng, cái chết là một bộ phận của đời sống chúng ta,” sau đó có thể dễ dàng hơn để đối diện. Vì thế có hai loại tiếp cận khác nhau để đối diện với một vấn đề. Một là chỉ đơn giản né tránh nó bằng việc không nghĩ về nó. Thứ khác hiệu quả hơn là đối diện một cách trực tiếp vì thế chúng ta đã ý thức về nó. Một cách

tổng quát, có hai loại rắc rối hay khổ đau: với một loại, có thể là bằng việc tiếp nhận một loại thái độ nào đấy, người ta sẽ có thể thật sự giảm thiểu sức mạnh và mức độ của khổ đau và băn khoăn. Tuy nhiên, có thể có những loại rắc rối và khổ đau khác, những loại mà tiếp nhận một loại thái độ nào đấy và một cung cách suy nghĩ có thể không nhất thiết giảm thiểu mức độ của khổ đau, nhưng điều ấy vẫn chuẩn bị cho chúng ta đối diện với chúng.

Khi những điều bất hạnh xảy ra trong cuộc đời chúng ta có hai kết quả có thể. Một khả năng là tinh thần bất ổn, băn khoăn, sợ hãi, nghi ngờ, chán nản, và cuối cùng suy nhược, và, trong trường hợp tệ hại nhất, ngay cả tự tử. Đó là một cách. Một khả năng khác, là do bởi kinh nghiệm thảm họa, chúng ta trở nên thực tiễn hơn, chúng ta trở nên gần với thực tế hơn. Với năng lực của khảo sát, kinh nghiệm bi thương có thể làm chúng ta mạnh mẽ hơn và gia tăng sự tự tin và tự quả quyết. Sự kiện bất hạnh có thể là nguồn gốc của sức mạnh nội tại.

Sự thành công của cuộc đời và tương lai của chúng ta, như tôi đã từng nói, tùy thuộc trên động cơ và quyết tâm hay lòng tự tin cá nhân của chúng ta. Qua những kinh nghiệm khó khăn, đời sống đôi khi trở nên đầy đủ ý nghĩa hơn. Nếu chúng ta nhìn vào những người từ lúc bắt đầu

cuộc sống của họ, đã có mọi thứ, chúng ta có thể thấy rằng khi những sự việc nhỏ bé xảy ra, họ đã mau mắn đánh mất hy vọng hay tức tối. Những người khác, như thế hệ những người ở Anh Quốc, trải qua Thế Chiến Thứ Hai, đã phát triển những thái độ tinh thần mạnh mẽ hơn như một kết quả từ những khó khăn của họ. Tôi nghĩ, người đã có nhiều những kinh nghiệm khốn khó có thể đứng trụ vững vàng hơn trong khuôn mặt của những rắc rối hơn là những người chưa bao giờ trải nghiệm khổ đau. Từ góc cạnh này, thế thì, một khó khăn nào đấy có thể là một bài học tốt cho cuộc đời của chúng ta.

Bây giờ có phải thái độ này chỉ là một cách để lừa gạt chính mình? Một cách cá nhân, tôi đã đánh mất quê hương và tệt hại hơn nữa, trong quê hương tôi có nhiều sự tàn phá, khổ đau, và bất hạnh. Tôi đã dành không chỉ phần lớn đời sống của tôi mà cũng là phần quan trọng nhất cuộc sống của tôi bên ngoài Tây Tạng. Nếu quý vị nghĩ về điều này từ góc cạnh đó mà thôi, hiếm mà có điều gì là tích cực. Nhưng từ một khía cạnh khác, chúng ta có thể thấy rằng do bởi những bất hạnh này, tôi đã có một loại tự do khác, chẳng hạn như cơ hội để gặp gỡ những người khác nhau từ những truyền thống khác nhau, và cũng gặp gỡ những nhà khoa học từ những lĩnh vực khác nhau. Từ những kinh nghiệm

đó, đời sống của tôi đã được làm phong phú thêm rất nhiều và tôi đã học nhiều thứ đáng giá khác. Do vậy những kinh nghiệm bi thương của tôi cũng có những khía cạnh giá trị.

Nhìn vào những vấn nạn từ những khía cạnh khác nhau thật sự làm nhỏ đi những gánh nặng tinh thần hay những sự thất vọng. Theo quan điểm của nhà Phật, mọi sự kiện có thể được thấy từ nhiều, rất nhiều khía cạnh khác nhau. Rất hiếm hay không thể có một sự kiện có thể là tiêu cực từ tất cả mọi quan điểm. Do thế, thật hữu ích khi điều gì đấy xảy ra để cố gắng nhìn nó từ những khía cạnh khác nhau và rồi chúng ta có thể thấy những khía cạnh tích cực hay hữu ích. Hơn thế nữa, nếu điều gì đấy xảy ra, rất lợi ích để thực hiện một sự so sánh ngay lập tức với một sự kiện nào khác hay với những sự kiện của người khác hay quốc gia khác. Điều này cũng rất lợi lạc trong việc duy trì sự hòa bình trong tâm hồn của chúng ta.

Bây giờ tôi sẽ giải thích, như một thầy tu Đạo Phật, đối phó với cái chết như thế nào? Đức Phật đã dạy những nguyên tắc về Bốn Chân Lý Cao Quý, đầu tiên là Sự thật về Khổ đau. Sự thật về Khổ đau được dạy trong phạm vi của ba đặc trưng tồn tại, thứ nhất là vô thường. Khi nói về bản chất của vô thường, chúng ta phải hiểu trong tâm rằng có hai trình độ. Một là trình độ thô, khá rõ ràng và là sự chấm

dứt việc tiếp tục một đời sống hay một sự kiện. Nhưng bản chất vô thường được dạy trong sự liên hệ với Bốn Chân Lý Cao Quý liên quan đến những khía cạnh vi tế hơn của vô thường, bản chất nhất thời của sự tồn tại.

Giáo huấn của Đức Phật về những khía cạnh vi tế hơn về bản chất vô thường của sự luân hồi hướng đến việc thiết lập một sự đánh giá về bản chất bất toại tự nhiên trong sự hiện hữu của chúng ta. Nếu chúng ta thông hiểu bản chất của vô thường một cách đúng đắn, chúng ta sẽ thấu hiểu là nó bộc lộ rằng bất cứ sự tồn tại nào được sản sinh một cách ngẫu nhiên, đây là, những thứ hình thành như một kết quả của nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên), hoàn toàn tùy thuộc trên nguyên nhân và điều kiện cho sự tồn tại của chúng.

Không chỉ thế, mà ngay chính nguyên nhân và điều kiện sản xuất ra chúng cũng mang đến sự tan rã và chấm dứt của chính những thực thể đó. Do vậy, trong những hạt giống nguyên nhân của những sự kiện là hạt giống của sự chấm dứt và tan rã của chúng. Khi điều này được liên hệ đến sự thấu hiểu về bản chất vô thường của những tập hợp uẩn, thân thể và tâm thức, thế thì ở đây, nguyên nhân liên quan đến thể trạng si mê của tâm thức, mà đây chính là gốc rễ của sự tồn tại, và điều này biểu lộ rằng chính sự tồn tại

vật lý của chúng ta, sự tồn tại thân thể của chúng ta, là bị không chế rất nhiều bởi thể trạng si mê của tâm thức.

Nhưng đây là bởi sự phản chiếu thứ nhất trên những trình độ thô thiển của vô thường mà người ta cuối cùng đưa đến một sự đánh giá về những thể trạng vi tế của vô thường. Và bằng điều này, người ta sẽ có thể đối diện và chinh phục sự chấp trước về tính thường còn hay sự hiện hữu ngoại tại của đặc tính chính mình hay tự ngã, bởi vì sự chấp trước này vào tính thường còn đã thúc đẩy chúng ta bám víu vào chính “đặc tính hiện tại” hay những vấn đề của cả cuộc đời riêng ta mà thôi. Bằng việc giải tỏa sự kìm kẹp của chấp trước dai dẳng trong chúng ta, chúng ta sẽ ở trong một vị thế tốt đẹp hơn để nhận thức những giá trị của việc làm vì những đời sống tương lai của chúng ta.

Một trong những lý do tại sao mà tinh thức về cái chết và vô thường là rất thiết yếu trong sự thực hành của nhà Phật là việc quan tâm đến thể trạng tâm thức của chúng ta tại thời điểm lâm chung có một hệ quả rất lớn trong việc quyết định hình thức nào của tái sinh mà chúng ta có thể sẽ tiếp nhận. Cho dù nó là một thể trạng tích cực hay tiêu cực của tâm thức, người ta sẽ có một tác động to lớn. Do vậy, sự thực hành của Đạo Phật nhấn mạnh tầm quan trọng vô cùng của sự tỉnh giác về cái chết và vô thường.

Mặc dù mục tiêu chính của một cấp bậc tinh giác cao độ về vô thường để rèn luyện chính mình vì thế vào thời điểm lâm chung người ta sẽ ở trong một thể trạng tâm linh đạo đức và tích cực, và sẽ bảo đảm cho một sự tái sinh tích cực, cũng có những lợi ích khác. Một trong những tác động phụ tích cực của việc duy trì một cấp bậc tinh thức cao độ về cái chết là nó sẽ chuẩn bị cho chúng ta đến một mức độ tối đa như thế, khi người ta thật sự đối diện với cái chết, người ta sẽ ở trong một vị thế tốt hơn để duy trì sự hiện diện tâm thức của người ấy. Đặc biệt trong mật tông tantra, hành giả quan tâm rằng thể trạng tâm linh mà người ta trải qua tại thời điểm lâm chung là cực kỳ vi tế, do bởi trình độ vi tế của thần thức, nó cũng có một năng lực to lớn và tác động trên sự tương tục tinh thần của hành giả. Do vậy trong sự thực hành mật tông, chúng ta thấy có nhiều nhấn mạnh đặt trong những thiền quán liên hệ cái chết và cũng như cá nhân tại thời điểm lâm chung không chỉ duy trì sự hiện diện tâm thức của người ấy, mà cũng là ở trong vị thế để sử dụng thể trạng vi tế ấy của thần thức một cách hiệu quả đối với việc nhận ra con đường [thực chứng con đường tu tập].

Đây là bởi điều này, chúng ta thấy nhiều thiền quán mật tông, một cách kỹ thuật được biết như «thiền quán bốn tôn du già^[3]» bởi vì chúng là những thiền quán về những

bồn tôn, liên hệ đến tiến trình hòa tan, phản chiếu trên sự hòa tan của những yếu tố mà hành giả trải nghiệm vào thời điểm lâm chung. Trong thực tế, theo quan điểm mật tông, toàn bộ tiến trình của tồn tại [luân hồi] được giải thích trong dạng thức của ba giai tầng được biết như “chết”, “trung ấm thân”, và “tái sinh”. Tất cả ba giai tầng tồn tại này được thấy như những thể trạng hay biểu hiện của thần thức và những năng lượng phối hợp hay đẩy thần thức tới, vì thế thể trạng trung ấm và tái sinh không gì khác hơn là những cấp độ đa dạng của thần thức và năng lượng vi tế. Một thí dụ của những thể trạng dao động có thể được thấy trong sự hiện hữu hằng ngày của chúng ta, khi mà suốt hai mươi bốn giờ một ngày chúng ta đi qua một chu kỳ của ngủ sâu, thời gian thức giấc và tình trạng mơ ngủ. Sự tồn tại hằng ngày của chúng ta trong thực tế được đặc trưng bởi ba giai tầng này.

Khi nói về những sự phân biệt được thực hiện trong mật điển Tantra giữa những trình độ vi tế và thô thiển của thức và tâm, tôi nghĩ điều quan trọng để giữ trong tâm những gì chúng tôi muốn nói qua “thức tinh thân” một cách chính xác. Thông thường người ta có ấn tượng rằng khi chúng ta nói về ‘thức tinh thân thứ sáu^[4]’ có một loại nào đó của loại thức tự trị mà nó hoàn toàn độc lập với thể trạng

của thân thể và trong một cách nó là thứ tương đương với linh hồn. Nhưng đây là một sự thấu hiểu sai lầm. Cá nhân tôi nghĩ rằng nếu thẩm tra thể giới tinh thần của chúng ta, chúng ta sẽ thấy rằng hầu hết các thể trạng tinh thần và chức năng tinh thần của chúng ta có những yếu tố vật lý tương liên trực tiếp. Không chỉ những ‘thức cảm giác^[5]’, mà cũng nhiều những gì chúng ta gọi là thức tinh thần có những căn bản sinh học và là liên kết một cách mật thiết với những tình trạng của thân thể, giống như những nhà khoa học nói rằng não bộ và hệ thống thần kinh là những căn bản sinh học chính yếu của nhiều kinh nghiệm ý thức của chúng ta. Do thế, khi những tình trạng thân thể ngừng lại, những chức năng tinh thần này cũng chấm dứt.

Nhưng câu hỏi thật sự là: điều gì làm cho nó có thể cho những căn bản vật lý hay những tình trạng sinh học cho phát sinh một sự kiện tinh thần của tỉnh thức? Phật Giáo đặc biệt là mật tông tantric, sự giảng giải hướng tới những gì được biết như là thể trạng Linh Quang^[6] vi tế, là điều có thể được xem như độc lập với căn bản sinh học. Và chính thể trạng Linh Quang này của tâm là trình độ vi tế nhất của thức là điều khi nó tương tác với căn bản sinh học sẽ cho phát sinh tất cả ý thức và những sự kiện nhận thức của chúng ta.

Có những biểu hiện nào đấy của sự tồn tại về những gì được gọi là thể trạng Linh Quang của tâm. Có những dấu hiệu mà thông thường có khuynh hướng có khả năng hơn cho những hành giả tôn giáo. Thí dụ, trong cộng đồng Tây Tạng lưu vong, có những trường hợp khi người ta được tuyên bố là chết lâm sàng, đó là, chức năng của não bộ đã ngừng và não bộ đã chết nhưng sự phân hủy chưa bắt đầu, và họ duy trì trong tình trạng ấy nhiều ngày cho đến khi kết thúc. Thí dụ, ngài giáo thọ quá cố của chính tôi, Kyabje Ling Rinpoche, đã duy trì trong tình trạng đó đến 13 ngày. Ngài được tuyên bố là chết lâm sàng và đã trải qua sự chết của não bộ, nhưng thân thể của ngài tiếp tục duy trì tươi nhuận và không phân hủy trong 13 ngày.

Bây giờ phải có một sự giải thích nào đấy cho điều này. Sự giải thích của Đạo Phật là trong tình trạng ấy, cá nhân chưa thật sự chết mà đúng hơn là trong tiến trình của cái chết. Phật Giáo sẽ giải thích rằng mặc dù mối quan hệ thân-tâm có thể đã ngừng dứt hiển nhiên, ở trình độ thô, nhưng nó chưa chấm dứt ở cấp độ vi tế. Theo mật điển đặc biệt được biết như Bí Mật Tập Hội (Guhyasamaja Tantra), khi một con người đi qua tiến trình của cái chết, có một giai đoạn nào đó của hòa tan. Từ sự tan biến đó vào trong thể trạng Linh Quang có một chu trình đảo ngược và khi chu

trình đó đạt đến một giai tầng nào đấy, một đời sống mới bắt đầu được gọi là tái sinh. Sau đó sự tái sinh duy trì và con người một lần nữa đi qua một tiến trình của hòa tan. Có thể nói rằng, chết ở giai tầng trung gian khi những yếu tố tan biến vào trong Linh Quang và từ đấy tái sinh khởi vào trong một hình sắc mới. Vì vậy, chết không gì khác hơn những điểm trung gian này khi những yếu tố sinh học đa dạng của con người hòa tan vào trong điểm Linh Quang.

Khi quan tâm đến tiến trình tan biến thật sự của những yếu tố đa dạng, mật điểm đề cập những giai tầng khác nhau của hòa tan và những dấu hiệu phối hợp với chúng. Thí dụ, trong trường hợp hòa tan của những cấp độ thô hơn của những yếu tố, có cả hai dấu hiệu nội tại và ngoại tại và những biểu hiện đánh dấu sự hòa tan. Khi đi đến những yếu tố vi tế, chỉ có những dấu hiệu nội tại chẳng hạn như ảo ảnh, v.v...

Đã có một sự quan tâm lớn mạnh trong những nhà khoa học, những người đang thực hiện những nghiên cứu về cái chết, đặc biệt những dấu hiệu nội tại và ngoại tại. Như một Phật tử, tôi nghĩ thật rất quan trọng cho chúng ta để cảnh giác về những khảo sát của những nhà khoa học đang làm. Tuy nhiên, chúng ta phải có thể phân biệt giữa những hiện tượng vẫn tiếp tục vượt khỏi những phương pháp phân

tích khoa học hiện hữu và những hiện tượng có thể thấy như bị bác bỏ bởi những phương pháp và sự khảo sát của khoa học hiện hữu. Tôi nói rằng nếu những hiện tượng nào đấy có thể thấy như bị chứng tỏ là sai bởi khoa học qua sự khảo sát khoa học và phương pháp khoa học, tôi nghĩ như những Phật tử chúng tôi phải quan tâm tôn trọng những kết luận này.

Như cái chết trở nên điều gì đấy quen thuộc với chúng ta, khi chúng ta có một tri thức nào đấy trong tiến trình của nó và có thể nhận ra những biểu hiện nội tại và ngoại tại, chúng ta phải chuẩn bị cho nó. Theo kinh nghiệm của riêng tôi, tôi vẫn không tin tưởng rằng tại thời điểm của cái chết tôi sẽ thật sự áp dụng tất cả những sự thực tập này đối với những gì tôi đã chuẩn bị. Tôi không bảo đảm! Tuy nhiên, thỉnh thoảng khi tôi nghĩ về cái chết, tôi có một sự sôi nổi nào đấy. Thay vì sợ hãi, tôi có một cảm nhận về sự tò mò và điều này làm nó dễ dàng hơn cho tôi chấp nhận cái chết. Tôi tự hỏi tôi có thể áp dụng những sự thực tập này đến mức độ này. Dĩ nhiên, sự băn khoăn duy nhất của tôi nếu tôi chết ngày hôm nay là, “Ô, những gì sẽ xảy ra ở Tây Tạng? Nền văn hóa Tây Tạng sẽ ra sao? Thực trạng của sáu triệu người Tây Tạng sẽ ra sao? Đây là sự quan tâm chính của tôi. Về mặt khác, tôi không cảm thấy sợ hãi cái

chết. Có lẽ, tôi có một loại tin tưởng mù quáng nào đấy! Vì thế, thật là tốt lành để giảm thiểu sự sợ hãi cái chết. Trong sự thực tập cầu nguyện hằng ngày, tôi quán tưởng mười tám bốn tôn du già khác nhau và mười tám cái chết khác nhau. Có lẽ khi cái chết đến tất cả những sự chuẩn bị của tôi có thể thất bại. Tôi hy vọng là không!

Thế nào đi nữa, tôi nghĩ rằng phương pháp đó rất hữu ích tinh thần trong việc đối phó với cái chết. Ngay cả nếu không có đời sống tương lai, cũng có một số lợi ích nào đấy nếu nó làm nhẹ bớt sự sợ hãi. Và bởi vì ít sợ hãi hơn, người ta có thể chuẩn bị một cách đầy đủ. Giống như cho chiến trận, không có chuẩn bị sẽ tạo cơ hội tốt cho thất bại, nhưng nếu chúng ta chuẩn bị đầy đủ, thì sẽ có cơ hội phòng thủ. Nếu chúng ta chuẩn bị một cách trọn vẹn, rồi thì tại giờ phút lâm chung, chúng ta vẫn có thể duy trì sự hòa bình của tâm thức. Chính sự hòa bình của tâm vào thời điểm lâm chung là nền tảng cho việc trau dồi một động cơ thích đáng và đây là một sự bảo đảm tức thời cho một sự tái sinh thánh thiện, của một đời sống tốt đẹp hơn sắp tới. Đặc biệt đối với những hành giả của Đại tối thượng Mật thừa, chết là một trong những cơ hội hiếm hoi để chuyển hóa tâm vi tế hành tuệ trí.

Như đến những gì trong kho tàng cho chúng ta sau khi

chết, Phật Giáo nói về ba cõi luân hồi, một cách kỹ thuật được biết như “vô sắc giới”, “sắc giới”, và “dục giới”. Cả sắc giới và dục giới có một tầng trung gian trước khi người ta có sự tái sinh, được biết như “trung ấm thân”. Tất cả những gì của điều này hướng tới là mặc dù sự kiện ‘chết’ cung cấp cho chúng ta cơ hội tốt nhất để sử dụng cấp độ vi tế nhất của ý thức, chuyển hóa nó thành một con đường của tuệ trí, ngay cả nếu chúng ta không thể tận dụng cơ hội ấy một cách có hiệu quả, thì có một tầng trung ấm mà nó mặc dù thô thiển hơn thời điểm lâm chung, cũng vi tế hơn nhiều thần thức lúc tái sinh. Do vậy, có một cơ hội khác. Và ngay cả nếu chúng ta có thể nắm lấy cơ hội này, thì có một sự tái sinh và một vòng luân hồi tiếp tục.

Vì thế nhằm để nắm lấy cơ hội kỳ diệu phù hợp tại thời điểm lâm chung, sau đó, trong tầng trung ấm thân, chúng ta trước nhất cần tự rèn luyện mình để có thể sử dụng những thời điểm ấy. Cho điều ấy, Đạo Phật đã dạy những kỹ năng đa dạng để có thể cho phép chúng ta áp dụng những kỹ năng thiền quán nào đấy trong mỗi giấc ngủ, giấc ngủ sâu, và những tình trạng tỉnh thức.

Kết luận, tôi nghĩ rằng tại thời điểm lâm chung, một tâm hòa bình tĩnh lặng là thiết yếu bất kể chúng ta tin tưởng trong điều gì, cho dù là Đạo Phật hay tôn giáo nào đấy. Tại

thời điểm lâm chung, con người không nên tìm kiếm sự giận dữ, thù hận, v.v... Điều này là rất quan trọng ở trình độ thể đế của tập quán trần gian. Tôi nghĩ ngay cả người vô tín ngưỡng cũng thấy rằng tốt hơn là qua đời trong một tình trạng hòa bình tĩnh lặng. Như vậy thật là hạnh phúc hơn. Cũng thế, đối với những ai tin tưởng thiên đàng hay những khái niệm khác, tốt nhất cũng là giả biệt thế gian một cách yên bình với tư tưởng thượng đế của họ hay tin tưởng trong những năng lực cao thượng. Đối với người Phật tử cũng như những truyền thống cổ xưa của Ấn Độ thừa nhận sự tái sinh hay thuyết nhân duyên nghiệp quả, tự nhiên trong thời điểm lâm chung, một thể trạng đạo đức của tâm thức là lợi lạc vô cùng.

Facing Death and Dying Well trích trong the Art of Living

Ấn Tâm Lộ ngày 23/08/2011

ĐỐI PHÓ VỚI SÂN HẬN VÀ CẢM XÚC

Sân hận và thù oán là hai trong số những người bạn gần gũi nhất của chúng ta. Khi còn trẻ, tôi đã có một mối quan hệ rất gần gũi với giận dữ. Cuối cùng tôi thấy nhiều sự bất hòa (!) với giận dữ. Bằng việc sử dụng ý thức thông thường, với sự hỗ trợ của từ bi và tuệ trí, bây giờ tôi có một biện luận đầy năng lực để đánh bại sân hận.

Theo kinh nghiệm của riêng tôi, rõ ràng rằng nếu mỗi cá nhân thực hiện nỗ lực ,sau đó người ấy có thể thay đổi. Dĩ nhiên, thay đổi không phải ngay lập tức mà nó cần nhiều thời gian. Nhằm để thay đổi và đối phó với những cảm xúc, phân tích tư tưởng là lợi lạc, xây dựng và hữu ích cho chúng ta một cách thiết yếu. Tôi muốn nói một cách chủ yếu đối với những tư tưởng làm cho chúng ta tĩnh lặng hơn, thư thái hơn, và những điều ban hòa bình cho tâm tư chúng ta, chống lại những tư tưởng tạo nên băn khoăn, sợ hãi và thất vọng. Sự phân tích này tương tự với điều mà chúng ta có thể sử dụng cho những thứ ngoại tại, như thực vật. Một số cây cỏ, bông hoa, và trái cây là tốt lành cho chúng ta, vì

thể chúng ta sử dụng và trồng trọt chúng. Những thứ cây cỏ nào độc hại hay tổn thương chúng ta, chúng ta nghiên cứu, nghe biết để nhận ra và đôi khi tiêu trừ chúng.

Có một sự tương tự với thế giới nội tại. Thật đơn giản để nói về “thân thể” và “tâm thức”. Trong thân thể có hàng tỉ hạt [vi tế]. Tương tự thế, có nhiều tư tưởng khác nhau và một sự đa dạng thể trạng của tâm thức. Thật là thông tuệ để có một cái nhìn vào trong thế giới tâm thức của chúng ta và làm một sự phân biệt giữa những thể trạng lợi ích và tổn hại của tâm thức. Một khi chúng ta có thể nhận ra giá trị của những thể trạng tốt lành của tâm thức, chúng ta có thể củng cố hay nuôi dưỡng chúng.

Đức Phật đã dạy về những nguyên tắc của Bốn Chân Lý Cao Quý^[7] và những điều này hình thành nền tảng của Phật Pháp. Chân Lý Thứ Ba là sự chấm dứt (diệt đế). Theo Long Thọ, trong phạm vi chấm dứt này có nghĩa là thể trạng của tâm thức hay phẩm chất tinh thần qua sự thực tập và nỗ lực, chấm dứt tất cả mọi cảm xúc tiêu cực. Long Thọ xác định sự chấm dứt chân thật như một tình trạng mà trong ấy cá nhân đã đạt đến một thể trạng toàn hảo của tâm thức tự do khỏi những tác động của các phiền não đa dạng của những cảm xúc và tư tưởng tiêu cực. Một thể trạng chấm dứt thật sự như vậy, theo Đạo Phật, là Giáo Pháp

chân thật và vì thế là nơi nương tựa mà tất cả những sự thực hành Phật Pháp tìm cầu. Đức Phật trở thành một đối tượng nương tựa, đáng tôn kính, bởi vì Đức Phật thực chứng thể trạng ấy. Do thế, sự tôn kính của một người đối với Đức Phật, và lý do mà người ta tìm cầu sự quy y với Đức Phật, không phải bởi vì Đức Phật là một người đặc biệt từ lúc đầu, nhưng bởi vì Đức Phật thân chứng thể trạng chấm dứt chân thật (diệt đế). Tương tự thế, cộng đồng tâm linh, hay Tăng Già, được xem như một đối tượng để nương tựa bởi vì những thành viên của cộng đồng tâm linh là những cá nhân hoặc là đã hay đang dẫn thân trong con đường đưa đến thể trạng diệt đế ấy.

Chúng ta thấy rằng thể trạng chân thật ấy có thể được hiểu chỉ trong những dạng thức của một thể trạng tự tại khỏi những cảm xúc tiêu cực hay là điều đã được tịnh hóa những tư tưởng bất thiện qua việc áp dụng những sự đối trị và năng lực đối kháng. Sự chấm dứt chân thật là một thể trạng của tư tưởng và những nhân tố đưa đến điều này cũng là những chức năng của tâm thức. Cũng thế, căn bản mà trên ấy sự tịnh hóa có thể diễn ra là sự tương tục của tinh thần. Do vậy, một sự thấu hiểu về bản chất tự nhiên của tâm thức là thiết yếu cho sự thực hành Phật Pháp. Bằng việc nêu lên điều này, tôi không muốn nói rằng mọi thứ

hiện hữu đơn giản là sự phóng chiếu hay phản chiếu của tâm thức và rằng tách rời khỏi tâm thức thì không có gì tồn tại. Nhưng do bởi tầm quan trọng của sự thấu hiểu về bản chất tự nhiên của tâm trong sự thực hành Phật Pháp, nên người ta thường diễn tả Đạo Phật như một “khoa học của tâm thức”.

Nói một cách tổng quát, trong kinh luận Đạo Phật, một cảm xúc hay tư tưởng tiêu cực được định nghĩa như “một tình trạng tạo ra quấy nhiễu trong tâm thức con người.” Những cảm xúc và tư tưởng phiền não này là những nhân tố tạo nên khổ sở và rối loạn trong chúng ta. Cảm xúc trong tổng quát không nhất thiết là điều gì đầy tiêu cực. Tại một hội nghị khoa học mà tôi tham dự cùng với nhiều nhà tâm lý học và thần kinh học, đã kết luận rằng ngay cả những vị Phật cũng có cảm xúc, theo sự định nghĩa cảm xúc thấy trong những nguyên tắc khoa học đa dạng. Vì thế bi mẫn (karuna - lòng ân cần tử tế vô hạn) có thể được diễn tả như một loại cảm xúc.

Một cách tự nhiên, cảm xúc có thể tích cực và tiêu cực. Tuy nhiên, khi nói về sân hận hay giận dữ, v.v..., chúng ta đang đối phó với những cảm xúc tiêu cực. Cảm xúc tiêu cực là những thứ tạo ra một loại khổ sở hay không thoải mái ngay lập tức, và là những thứ về lâu dài, tạo nên những

loại hành động nào đấy. Những hành động này căn bản đưa đến tổn hại người khác, và điều này mang đau đớn hay khổ sở đến chính người ấy. Đây là những gì chúng tôi muốn nói qua cảm xúc tiêu cực.

Một cảm xúc tiêu cực là sân hận. Có lẽ có hai loại sân hận. Một loại sân hận có thể chuyển hóa thành cảm xúc tích cực. Thí dụ, nếu một người có một động cơ từ bi chân thật và quan tâm đến người nào đấy, và người ấy không lưu ý đến cảnh báo của mình về hành vi của người ấy, rồi thì không có lựa chọn nào ngoại trừ việc sử dụng một loại sức mạnh nào đấy để chấm dứt hành vi sai lầm của người ấy. Trong sự thực hành Mật tông tantra, có những loại kỹ năng thiền quán cho phép chuyển hóa năng lượng của sân hận. Đây là lý do ẩn tàng phía sau những bốn tôn phẩm. Trong căn bản của động cơ từ bi, sân hận có thể hữu ích trong một vài trường hợp bởi vì nó cho chúng ta năng lượng bổ sung đặc biệt và có thể cho phép chúng ta hành động một cách nhanh chóng.

Tuy nhiên, sân hận thường đưa đến thù oán và thù hận luôn luôn là tiêu cực. Thù hận nuôi dưỡng ý chí bệnh hoạn. Tôi thường phân tích sân hận trong hai cấp độ: trên cấp độ căn bản của loài người và trên cấp độ của Đạo Phật. Từ cấp độ của con người, không có bất cứ sự liên hệ

nào với một truyền thống hay lý tưởng tôn giáo, chúng ta có thể nhìn vào căn nguyên sự hạnh phúc của chúng ta: thân thể mạnh khỏe, phương tiện vật chất thuận lợi, và những người đồng hành hữu hảo. Bây giờ từ vị thế của sức khỏe, những cảm xúc tiêu cực như thù hận là rất tệ hại. Vì con người thông thường cố gắng chăm sóc sức khỏe của họ, một kỹ năng người ta có thể dùng là thái độ tinh thần của họ. Tình trạng tinh thần của chúng ta phải luôn luôn trầm tĩnh. Ngay cả nếu một sự bất khoan nào xảy ra, như nó luôn luôn ràng buộc với đời sống chúng ta phải luôn luôn tĩnh lặng. Giống như sóng sinh khởi từ nước, và hòa tan trở lại trong nước, những sự quấy nhiễu này rất ngắn, vì thế chúng không ảnh hưởng thái độ tinh thần căn bản của chúng ta. Mặc dù chúng ta không thể loại trừ tất cả những cảm xúc tiêu cực, nếu thái độ tinh thần căn bản của chúng ta là lạnh mạnh và trầm tĩnh, nó sẽ không bị ảnh hưởng nhiều. Nếu chúng ta duy trì tĩnh lặng, áp suất của máu, v.v... sẽ duy trì ở mức độ bình thường và như một kết quả sức khỏe của chúng ta sẽ cải thiện. Trong khi tôi không thể nói một cách khoa học tại sao điều này là như vậy, thì tôi tin tưởng rằng điều kiện thân thể của chính tôi đang cải thiện khi tôi già hơn. Tôi đã và đang dùng cùng một loại thuốc, cùng một bác sĩ, cùng một thứ thức ăn, vì thế điều này phải

là xuyên qua tình trạng tinh thần của tôi. Một số người nói với tôi, “Ngài phải có một loại thuốc men đặc biệt của Tây Tạng.” Nhưng tôi không có!

Như tôi đã đề cập phía trước, khi tôi còn trẻ, tôi khá dễ nổi nóng. Đôi khi tôi xin lỗi điều này bằng việc nói rằng tại vì cha tôi hay nổi giận, giống như nó là một loại di truyền. Nhưng thời gian trôi qua, tôi nghĩ rằng bây giờ tôi hầu như không có thù hận đối với bất cứ người nào, kể cả những người Trung Cộng đang tạo nên khôn khó và khổ đau cho đồng bào Tây Tạng của tôi. Thậm chí đối với họ, tôi thật sự không cảm thấy bất cứ loại thù oán nào.

Một số người bạn thân của tôi bị áp huyết cao, tuy thể sức khỏe của họ chưa bao giờ đi đến tình trạng nghiêm trọng và họ chưa bao giờ cảm thấy mệt mỏi. Trải qua nhiều năm, tôi đã gặp một số hành giả rất tinh chuyên. Trong lúc ấy, có một số người bạn khác có tiện nghi vật chất rất tốt, nhưng khi chúng tôi bắt đầu nói, sau một vài lời lịch sự khởi đầu, họ bắt đầu phiền hà và đau buồn. Mặc cho sự giàu có vật chất của họ, những người này không có sự tĩnh lặng hay bình an của tâm hồn. Như một kết quả, họ luôn luôn lo lắng về sự tiêu hóa, giấc ngủ của họ, mọi thứ! Do thế, rõ ràng rằng sự tĩnh lặng của tâm tư là một nhân tố rất quan trọng cho sức khỏe tốt lành. Nếu quý vị muốn

sức khỏe tốt, đừng hỏi bác sĩ, mà hãy nhìn vào chính quý vị. Hãy cố gắng sử dụng khả năng nào đây của quý vị. Điều này thậm chí không tốn tiền gì cả!

Nguồn gốc thứ hai của hạnh phúc là những phương tiện vật chất. Tỉnh thoảng khi tôi thức giấc vào buổi sáng sớm, nếu tâm trạng của tôi không quá tốt đẹp, sau đó khi nhìn đồng hồ, tôi không cảm thấy thoải mái, do bởi tâm trạng của tôi. Rồi thì trong những ngày khác, có lẽ qua kinh nghiệm của ngày trước, khi thức dậy, tâm trạng của tôi dễ chịu và an bình. Vào lúc ấy, khi tôi nhìn đồng hồ đeo tay của tôi, và tôi thấy nó như cực kỳ đẹp đẽ. Nhưng đây cũng là một đồng hồ thôi, có phải không? Sự khác biệt đến từ thái độ tinh thần của tôi. Việc sử dụng các phương tiện vật chất cung cấp sự hài lòng chân thật hay không tùy thuộc vào thái độ tinh thần của chúng ta.

Phương tiện vật chất của chúng ta sẽ là tệ hại nếu tâm tư chúng ta bị khống chế bởi sân hận. Để nói một lần nữa về kinh nghiệm của chính tôi, khi tôi còn trẻ, đôi khi tôi sửa chữa những đồng hồ đeo tay. Tôi cố gắng và thất bại nhiều lần. Đôi khi tôi đánh mất sự kiên nhẫn của mình và đập chiếc đồng hồ! Trong những thời khắc ấy, sự giận dữ làm thay đổi thái độ của tôi hoàn toàn và sau đó tôi lấy làm tiếc vì những hành động của tôi. Nếu mục tiêu của tôi là sửa

chứa đồng hồ, thế thì tại sao tôi đập nó trên bàn? Một lần nữa, quý vị có thể thấy thái độ tinh thần của một người là thiết yếu nhằm để sử dụng những phương tiện vật chất cho sự toại nguyện hay lợi ích chân thật của chúng ta.

Nguồn gốc thứ ba của hạnh phúc là những người đồng hành của chúng ta. Rõ ràng rằng khi chúng ta tĩnh lặng tinh thần, chúng ta lịch sự và cởi mở tâm tư. Tôi sẽ cho một thí dụ. Có lẽ 14 hay 15 năm về trước, có một người Anh Quốc tên là Phillips, người có một mối liên hệ với chính quyền Trung Cộng, kể cả Chu Ân Lai và những lãnh tụ khác. Ông ấy biết họ trong nhiều năm và ông là bạn thân của những người Hoa. Một lần nọ vào năm 1977 hay 1978, Phillips đã đến Dharamsala để gặp tôi. Ông mang đến một số phim và nói với tôi về những khía cạnh tốt đẹp của Trung Hoa. Vào lúc mở đầu cuộc gặp gỡ, có một sự khác biệt lớn lao giữa chúng tôi, vì chúng tôi đã có những ý tưởng khác biệt nhau. Trong quan điểm của ông, sự hiện diện của Trung Cộng ở Tây Tạng là điều gì đấy tốt đẹp. Trong ý kiến của tôi, và theo một số báo cáo, tình trạng là không tốt. Như thông thường, tôi không có cảm giác tiêu cực đặc thù gì với ông ta. Tôi chỉ cảm thấy là ông ta giữ những quan điểm này qua sự thiếu hiểu biết. Với sự cởi mở, tôi đã tiếp tục cuộc đối thoại của chúng tôi. Tôi tranh cãi rằng những người Tây

Tạng đã tham gia Đảng Cộng Sản Trung Quốc vào đầu năm 1930 và những người đã tham dự trong cuộc chiến tranh Hoa - Nhật và đã chào mừng sự xâm lược của Trung Cộng và nhiệt tình hợp tác với những người Trung Cộng đã làm như thế vì họ tin rằng đây là một cơ hội bằng vàng để phát triển Tây Tạng, từ quan điểm của tư tưởng Marxist. Những người này đã hợp tác với người Hoa vì hy vọng chân thành. Sau đó, khoảng những năm 1956 hay 1957, hầu hết những người ấy đã bị gạt bỏ khỏi đủ loại cơ quan của Trung Cộng, một số bị cầm tù, và những người khác bị mất tích. Do thế, tôi đã giải thích rằng chúng tôi không chống người Hoa hay chống Cộng. Trong thực tế, đôi khi tôi nghĩ chính mình như một người phân nửa Marxist và phân nửa Phật tử. Tôi đã giải thích tất cả những thứ khác nhau đến ông ta với một động cơ chân thành và cởi mở và sau một thời gian thái độ ông ta hoàn toàn thay đổi. Thí dụ này cho tôi một sự niềm tin nào đấy rằng nếu có một sự khác biệt ý kiến lớn lao, chúng ta vẫn có thể đối thoại trên trình độ con người. Chúng ta có thể đặt qua một bên những ý tưởng khác nhau và đối thoại như những con người. Tôi nghĩ rằng đây là một cách để tạo nên những cảm giác tích cực trong tâm tư những người khác.

Cũng thế, tôi hoàn toàn chắc chắn rằng nếu vị Đạt Lai

Lạt Ma thứ mười bốn này cười ít hơn, có lẽ tôi sẽ có ít bạn bè hơn ở những nơi khác nhau. Thái độ của tôi đối với người khác là luôn luôn nhìn vào họ từ trình độ loài người. Trên trình độ ấy, cho dù tổng thống, nữ hoàng hay hành khất, không có gì khác biệt, những con người biểu lộ rằng có cảm giác con người chân thành với một nụ cười con người chân thành tác động.

Tôi nghĩ rằng trong cảm giác con người chân thành có giá trị hơn là trong thân phận^[8], v.v... Tôi chỉ là một con người giản dị. Qua kinh nghiệm và nguyên tắc đạo đức tinh thần, một thái độ quan điểm mới nào đấy đã phát triển. Điều này không có gì đặc biệt. Quý vị, những người tôi nghĩ đã có một nền học vấn tốt hơn và kinh nghiệm hơn chính tôi, có khả năng hơn để thay đổi chính quý vị. Tôi đến từ một làng quê nhỏ bé không có sự giáo dục hiện đại và không có sự tinh thức sâu xa về thế giới. Cũng thế, từ lúc mười lăm hay mười sáu tuổi tôi đã mang lấy một gánh nặng không thể tưởng được. Do vậy, mỗi người quý vị phải cảm thấy rằng quý vị có một khả năng lớn và đấy, với sự tự tin và một ít nỗ lực hơn, có thể thật sự thay đổi nếu quý vị muốn. Nếu quý vị cảm thấy rằng lối sống hiện tại của quý vị là không vui hay có những khó khăn nào đấy, thế thì đừng nhìn vào những thứ tiêu cực này. Hãy thấy phía

tích cực, năng lực, và thực hiện một nỗ lực. Tôi nghĩ rằng ở điểm ấy đã có một loại nào đấy bảo đảm thành công từng bộ phận. Nếu chúng ta sử dụng tất cả năng lượng tích cực của con người hay những phẩm chất của con người, chúng ta có thể vượt thắng những vấn nạn này của loài người.

Do vậy, cho đến khi mà sự tiếp xúc của chúng ta với đồng loại con người được quan tâm, thái độ tinh thần của chúng ta là rất quan yếu. Ngay cả đối với những người không tín ngưỡng, chỉ là một con người giản dị ân cần, cội nguồn căn bản của hạnh phúc là trong thái độ tinh thần của chúng ta. Thậm chí nếu quý vị có sức khỏe tốt, những phương tiện vật chất được sử dụng trong cung cách thích đáng, và những mối quan hệ tốt với những con người khác, nguyên nhân chính của một đời sống hạnh phúc là ở trong ấy. Nếu quý vị có nhiều tiền đôi khi quý vị lại có nhiều lo lắng hơn và quý vị vẫn cảm thấy thèm muốn hơn nữa. Một cách căn bản, quý vị trở thành nô lệ của tiền của. Trong khi tiền của là rất hữu ích và cần thiết, nó không phải cội nguồn quan yếu của hạnh phúc. Tương tự thế, học vấn, nếu không quân bình hợp lý đôi khi có thể tạo nên nhiều rắc rối hơn, bận khoăn hơn, tham lam hơn, thèm khát hơn, và tham vọng hơn - nói tóm lại, khổ đau tinh thần hơn. Bạn bè cũng thế, đôi khi rất phiền phức.

Bây giờ quý vị có thể thấy giảm đến mức tối thiểu sân hận và thù oán như thế nào. Đầu tiên, điều cực kỳ quan trọng là nhận ra tính tiêu cực của những cảm xúc này trong phổ quát, đặc biệt là thù oán. Tôi xem thù oán là kẻ thù chính yếu. Bằng chữ “kẻ thù” tôi muốn nói cá nhân hay nhân tố trực tiếp hay gián tiếp phá hoại sự quan tâm của chúng ta. Sự quan tâm của chúng ta là những gì căn bản tạo nên hạnh phúc.

Chúng ta cũng nói về kẻ thù ngoại tại. Thí dụ, trong trường hợp của riêng tôi, những anh chị em Trung Cộng đang tiêu diệt những quyền của người Tây Tạng và trong cách ấy, khổ đau và khoắc khoải hơn tăng trưởng. Nhưng bất chấp điều này mãnh liệt như thế nào, nó không thể phá hoại cội nguồn siêu việt hạnh phúc của tôi, đấy là sự tĩnh lặng tâm thức của tôi. Đây là điều gì đấy mà một kẻ thù bên ngoài không thể phá hủy. Non sông tôi có thể bị xâm lược, tài sản tôi có thể bị phá hủy, bạn bè tôi có thể bị giết, nhưng đây là những điều thứ yếu trong niềm hạnh phúc tinh thần của tôi. Cội nguồn chủ yếu của hạnh phúc tinh thần là sự tĩnh lặng tâm thức của tôi. Không điều gì có thể phá hoại điều này ngoại trừ sự sân hận của chính tôi.

Hơn thế nữa, chúng ta có thể đào thoát hay lẫn trốn khỏi kẻ thù bên ngoài và đôi khi chúng ta ngay cả có thể

lừa đảo kẻ thù. Thí dụ, nếu có ai đẩy quấy nhiễu sự hòa bình tâm hồn tôi, tôi có thể trốn tránh bằng việc đóng cửa phòng và ngồi yên lặng một mình. Nhưng tôi không thể làm như thế với sân hận! Bất cứ nơi nào tôi đi đến, nó vẫn luôn luôn ở đấy. Mặc dù tôi khóa cửa phòng, sân hận vẫn ở bên trong. Ngoại trừ chúng ta áp dụng một phương pháp nào đấy, bằng không thì không thể trốn thoát. Do thế, thù oán hay sân hận - và ở đây tôi muốn nói về giận dữ tiêu cực - là kẻ tàn phá chủ yếu niềm hòa bình tinh thần của tôi và vì vậy là kẻ thù thật sự của tôi.

Một số người nào đấy tin rằng đè nén cảm xúc là không tốt, rằng tốt hơn là để nó bộc lộ ra ngoài. Tôi nghĩ rằng có những sự khác biệt giữa những cảm xúc tiêu cực đa dạng. Thí dụ, với chán nản thất vọng, có một loại thất vọng nào đấy phát triển như một kết quả của những sự kiện quá khứ, chẳng hạn như ngược đãi tình dục, rồi thì điều này vô tình hay cố ý tạo nên những rắc rối. Thế nên, trong trường hợp này, tốt hơn là bày tỏ sự chán chường và bộc lộ nó ra ngoài. Tuy vậy, theo kinh nghiệm của tôi với sân hận, nếu quý vị không thực hiện một cố gắng để giảm thiểu nó, nó sẽ vẫn duy trì với quý vị và thậm chí gia tăng. Rồi thì ngay cả với một sự việc nhỏ nào đấy quý vị sẽ nổi giận ngay lập tức. Một khi quý vị cố gắng để kiểm soát hay rèn luyện

sự sân hận của quý vị, sau đó cuối cùng thậm chí những sự việc lớn lao cũng sẽ không làm quý vị giận dữ. Qua rèn luyện và tu tập chúng ta có thể thay đổi.

Khi sân hận đến, có một kỹ năng quan trọng để hỗ trợ quý vị duy trì sự hòa bình tĩnh lặng của tâm thức. Quý vị không nên bất mãn hay chán nản bởi vì đây là nguyên nhân của giận dữ và thù hận. Có một sự nối kết tự nhiên giữa nguyên nhân và hậu quả. Một khi những nguyên nhân và điều kiện nào đấy hội ngộ một cách đầy đủ, thì cực kỳ khó khăn để ngăn chặn tiến trình quan hệ nhân quả ấy đi đến đơm hoa kết trái. Thật là quan yếu để thẩm tra hoàn cảnh vì thế vào lúc giai đoạn trứng nước sơ khởi chúng ta có thể xếp đặt một sự dừng lại của tiến trình nhân quả. Rồi thì nó không thể tiếp tục đi đến giai đoạn xa hơn. Trong tác phẩm Phật Giáo *Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát*, đại hành giả Tịch Thiên đề cập rằng thật quan trọng để bảo đảm rằng chúng ta không đi vào một tình trạng đưa đến sự bất mãn chán chường, bởi vì bất mãn là hạt giống của sân hận. Điều này có nghĩa rằng chúng ta phải áp dụng một quan điểm nào đó đối với tài sản vật chất của chúng ta, đối với những người đồng hành cùng bạn bè, và đối với những tình huống đa dạng.

Những cảm giác của chúng ta về bất mãn, khôn khó và

tuyệt vọng, v.v... trong thực tế liên hệ đến tất cả những hiện tượng. Nếu chúng ta không tiếp nhận một quan điểm đúng đắn, có thể bất cứ điều gì và mọi thứ đều làm cho chúng ta chán chường. Thí dụ đối với một số người nào đấy ngay cả tên Đức Phật có thể cũng tránh khỏi làm họ giận dữ hay thất vọng, mặc dù có thể không là trường hợp khi ai đấy có một sự gặp gỡ trực tiếp với Đức Phật. Do thế, tất cả mọi hiện tượng có khả năng tạo nên sự chán nản và không hài lòng. Tuy vậy, những hiện tượng là bộ phận của thực tại và chúng ta là đối tượng của những quy luật hiện hữu [nhân quả, luân hồi,...]. Vì thế, điều này chỉ cho chúng ta một lựa chọn duy nhất: thay đổi thái độ của chúng ta. Bằng việc đem đến sự thay đổi trong quan điểm của chúng ta đối với mọi sự vật và sự kiện, tất cả những hiện tượng có thể trở nên bằng hữu hay cội nguồn của hạnh phúc. Thay vì trở thành những kẻ thù hay nguồn gốc của thất vọng.

Trong trường hợp đặc biệt là một kẻ thù. Dĩ nhiên, có một kẻ thù là rất tệ hại. Nó quấy nhiễu sự hòa bình tinh thần và tàn phá một số thứ thánh thiện của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta nhìn vào nó từ một khía cạnh khác, chỉ có kẻ thù mới cho chúng ta cơ hội để thực tập sự kiên trì (nhẫn nhục). Không ai có thể cho ta cơ hội để bao dung. Thí dụ, như một Phật tử, tôi nghĩ Đức Phật hoàn toàn thất bại trong

việc cung ứng cho chúng ta một cơ hội để thực tập bao dung và kiên nhẫn. Một số thành viên của tăng đoàn có thể cung cấp cho chúng ta điều này, nhưng nói khác hơn thật là hiếm hoi. Vì chúng ta không biết đại đa số năm tỉ người trên trái đất này, do thế, đại đa số con người cũng không cho chúng ta cơ hội để biểu lộ bao dung hay nhẫn nhục. Chỉ có những người nào mà chúng ta biết và những người tạo ra rắc rối cho chúng ta thực sự cung ứng cho chúng ta một cơ hội tốt để thực hành nhẫn nhục và bao dung.

Thấy từ khía cạnh này, kẻ thù là một vị thầy vĩ đại cho sự thực hành của chúng ta. Tịch Thiên Tôn Giả biện luận một cách rất sáng tỏ rằng những kẻ thù, hay những thủ phạm gây tổn hại cho chúng ta, trong thực tế là những đối tượng xứng đáng cho sự tôn kính và đáng để xem như những vị thầy quý báu của chúng ta. Ai đấy có thể phản đối rằng các kẻ thù của chúng ta không thể được xem xứng đáng cho sự tôn kính của chúng ta bởi vì họ không có xu hướng trong việc giúp đỡ chúng ta; sự thật rằng họ rất hữu dụng và lợi ích cho chúng ta chỉ đơn thuần là một việc ngẫu nhiên. Tịch Thiên nói rằng nếu đây là trường hợp thế thì tại sao chúng ta, như những Phật tử, xem thể trạng ngừng dứt (diệt đế) như một đối tượng xứng đáng để nương tựa khi sự ngừng dứt chỉ là một thể trạng đơn thuần của tâm và về

phần nó không có khuynh hướng để hỗ trợ chúng ta. Chúng ta có thể nói rằng mặc dù điều này là đúng, ít ra với sự ngừng dứt thì cũng không có khuynh hướng làm tổn hại chúng ta, trái lại những kẻ thù, đối nghịch khuynh hướng giúp đỡ chúng ta, trong thực tế có khuynh hướng làm tổn hại chúng ta. Do thế, một kẻ thù không phải là một đối tượng đáng để tôn trọng. Tịch Thiên nói rằng chính khuynh hướng làm tổn hại chúng ta là điều làm cho kẻ thù trở nên rất đặc biệt. Nếu kẻ thù không có khuynh hướng làm tổn hại chúng ta, thế thì chúng ta sẽ không phân loại người ấy như một kẻ thù, do thế thái độ của chúng ta sẽ hoàn toàn khác biệt. Chính vì khuynh hướng làm tổn hại chúng ta làm cho người ấy là một kẻ thù, và do bởi điều ấy kẻ thù đã cung cấp cho chúng ta một cơ hội để thực hành nhẫn nhục và bao dung. Vì vậy, một kẻ thù quả thực là một vị thầy quý báu. Bằng việc suy tư trong những dòng này chúng ta cuối cùng có thể giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực, đặc biệt là thù oán.

Đôi khi người ta cảm thấy rằng giận dữ là hữu ích bởi vì nó mang đến một năng lượng phụ trội và tính táo bạo. Khi chúng ta chạm trán với những khó khăn, chúng ta có thể thấy sân hận như một kẻ hộ vệ. Nhưng mặc dù giận dữ đem cho ta thêm năng lượng, năng lượng ấy một cách

chủ yếu là mù quáng. Không có gì bảo đảm rằng sự giận dữ và năng lượng ấy sẽ không trở thành tàn phá đối với những sự quan tâm của chúng ta. Do vậy, thù oán và giận dữ hoàn toàn không lợi ích gì cả.

Một câu hỏi khác là nếu chúng ta luôn luôn giữ sự khiêm tốn thì người khác có thể lợi dụng chúng ta và chúng ta phản ứng như thế nào? Điều này khá giản dị: chúng ta nên phản ứng với tuệ trí hay cảm nhận thông thường, không có sân hận hay thù oán. Nếu hoàn cảnh đến nỗi chúng ta cần một loại hành động nào đấy về phần mình, chúng ta có thể có một phản ứng chống lại giới hạn mà không sân hận. Sự thật là, những hành động như vậy theo chiều hướng tuệ trí hơn là giận hờn trong thực tế hiệu quả hơn. Một phản ứng đối phó xảy ra giữa sự giận dữ có thể thường sai lầm. Trong một xã hội rất ganh đua, đôi khi cần có một phản ứng đối phó. Chúng ta hãy thử nghiệm tình trạng của Tây Tạng một lần nữa. Như tôi đã đề cập trước đây, chúng tôi đang tiến hành một phương cách bất bạo động và bi mẫn chân thành, nhưng điều này không có nghĩa là chúng tôi nên phải cúi mình xuống với hành động của những kẻ xâm lược và chịu thua. Không sân hận và không thù oán, chúng tôi có thể xoay sở một cách hiệu quả hơn.

Có một loại thực hành khoan dung liên hệ một cách

ý thức thể hiện trên khổ đau của những kẻ khác. Tôi đang nghĩ về những hoàn cảnh mà trong ấy, bằng việc dân thân trong những hành vi nào đấy, chúng ta cảnh giác về những thử thách gay go, khó khăn, và rắc rối liên hệ trong thời gian ngắn hạn, nhưng được tin rằng những hành động như vậy sẽ có một tác động lợi ích rất lâu dài. Do bởi thái độ của chúng ta, và cố gắng cùng nguyện ước của chúng ta nhằm mang đến lợi ích lâu dài ấy, đôi khi chúng ta ý thức và cần trọng gánh lấy những thử thách khó khăn và các rắc rối liên hệ nhất thời.

Một trong những phương tiện hiệu quả mà nhờ nó chúng ta có thể vượt thắng các năng lực của những cảm xúc tiêu cực như sân hận và thù oán là bằng việc trau dồi những năng lực đối kháng của chúng, chẳng hạn như những phẩm chất tích cực của tâm như từ ái và bi mẫn.

Dealing with Anger and Emotion trích từ quyển **The Art of Living**

Ấn Tâm Lộ ngày 31/08/2011

CHO VÀ NHẬN

Một Phương Pháp Thực Tiễn

Hướng Đến Từ Ái và Bi Mẫn

Từ bi là điều kỳ diệu và quý giá nhất. Khi chúng ta nói về từ bi, thật đáng khuyến khích để lưu ý rằng bản chất tự nhiên của con người, tôi tin, là từ bi và hiền lành. Đôi khi tôi tranh luận với bạn bè những người tin rằng bản chất con người là tiêu cực và hung hăng hơn. Tôi cãi rằng nếu quý vị nghiên cứu về cấu trúc của thân thể con người, quý vị sẽ thấy rằng nó có họ hàng với những chủng loại động vật có vú mà lối sống của chúng là hiền lành hay hòa bình hơn. Đôi khi tôi nửa đùa nửa thật rằng đôi tay chúng ta được cấu thành trong một phương thức mà chúng thuận tiện để ôm ấp hơn thay vì đánh đấm. Nếu đôi tay chúng ta chính yếu dự định cho đánh đấm, thế thì những ngón tay xinh xắn sẽ không cần thiết. Thí dụ, nếu những ngón tay được để cho mở rộng, những võ sĩ không thể đánh đấm một cách mạnh mẽ được, vì thế họ phải nắm những bàn tay lại

như quả đấm. Do vậy, tôi nghĩ rằng điều ấy có nghĩa rằng cấu trúc thân thể căn bản của chúng ta tạo nên một bản chất tự nhiên từ bi hay hiền lành.

Nếu chúng ta nhìn vào những mối quan hệ, hôn nhân và thụ thai là rất quan trọng. Như tôi đã nói trước đây, hôn nhân không nên được căn cứ trên tình yêu mù quáng hay một loại yêu đương lãng mạng cuồng si; nó nên căn cứ trên kiến thức về nhau và một sự thấu hiểu rằng chúng ta thích hợp để sống với nhau. Hôn nhân không phải cho một sự thỏa mãn tạm thời, mà cho một loại ý nghĩa nào đấy của trách nhiệm. Đây là một tình yêu chân thành để làm nền tảng cho hôn nhân.

Một sự thụ thai thích đáng cho một đứa trẻ xảy ra trong loại thái độ đạo đức hay tinh thần ấy. Trong khi đứa trẻ ở trong bụng mẹ, tâm tư tĩnh lặng của bà mẹ có một ảnh hưởng rất tích cực đối với đứa trẻ chưa sinh, theo một nhà khoa học. Nếu thể trạng tinh thần của bà mẹ là tiêu cực, thí dụ nếu bà ta chán nản hay giận dữ, thế thì điều đó rất tai hại cho sự phát triển sức khỏe của đứa trẻ chưa sinh. Một nhà khoa học đã nói với tôi rằng trong vài tuần lễ đầu sau khi sinh là thời gian quan trọng nhất, vì trong thời gian ấy não bộ đứa trẻ đang tăng trưởng. Trong thời gian ấy, sự xúc chạm của bà mẹ hay những người hành động như một

bà mẹ là quan yếu. Điều này cho thấy rằng, mặc dù đứa trẻ có thể không nhận ra ai là ai, nó thế nào ấy cần tác động tình cảm thân thể của người khác. Không có điều ấy, sẽ rất tai hại cho việc phát triển lành mạnh não bộ của đứa trẻ.

Sau khi sinh, hành động đầu tiên của bà mẹ là cho con bú sữa. Nếu bà mẹ thiếu vắng tình cảm hay cảm giác ân cần cho đứa con, thì sữa sẽ không chảy ra. Nếu bà mẹ nuôi con của bà với cảm giác hiền lành đối với đứa trẻ, mặc cho bệnh tật hay đau đớn của riêng bà, như một kết quả sữa vẫn tuôn chảy tự do. Loại thái độ này như một trân bảo quý giá. Hơn thế nữa, nếu từ phía khác, nếu đứa trẻ thiếu một loại cảm giác gần gũi đối với bà mẹ, nó có thể không bú. Điều này cho thấy hành động tình cảm của cả hai phía là kỳ diệu như thế nào. Đây là sự khởi đầu của đời sống chúng ta.

Tương tự thế với giáo dục, kinh nghiệm của tôi là những bài học nào chúng ta học từ những vị thầy không chỉ tốt lành mà cũng biểu lộ tình cảm cho học trò, đi sâu vào trong tâm tư chúng ta. Bài học từ những loại giáo viên khác có thể không được như thế. Mặc dù chúng ta có thể bị thúc ép để học hành và có thể sợ hãi giáo viên, những bài học có thể không thấm vào. Tùy thuộc nhiều vào tình cảm của giáo viên.

Giống như thế, khi chúng ta đi đến một nhà thương, bắt chập phẩm chất của bác sĩ, nếu bác sĩ biểu lộ cảm giác chân thành và quan tâm sâu sắc cho chúng ta, và nếu bác sĩ mỉm cười, thì chúng ta cảm thấy an lòng, okay. Nhưng nếu bác sĩ chỉ biểu lộ một chút tình cảm con người, thế thì ngay cả bác sĩ ấy có thể là một chuyên gia vĩ đại, chúng ta có thể cảm thấy không bảo đảm và lo âu. Đây là bản chất con người.

Cuối cùng, chúng ta có thể phản chiếu trên đời sống của chúng ta. Khi chúng ta còn trẻ và lúc chúng ta về già, chúng ta lệ thuộc một cách sâu đậm trên tình cảm của những người khác. Giữa những tầng bậc này, chúng ta thường cảm thấy rằng có thể làm mọi thứ mà không có sự giúp đỡ của những người khác và tình cảm của người khác đơn giản là không quan trọng. Nhưng tại tầng bậc này, tôi nghĩ thật quan trọng để giữ tình cảm sâu sắc của con người. Khi người ta ở trong một thị tứ hay thành phố lớn cảm thấy cô đơn, nhưng đúng hơn là người ta thiếu vắng tình cảm con người. Như một kết quả của điều này, sức khỏe tinh thần của họ cuối cùng trở nên rất nghèo nàn. Mặt khác, nếu những người đó lớn lên trong một không khí của tình cảm con người sẽ có một sự phát triển tích cực và hiền lành hơn trong thân thể, tâm tư và thái độ của họ. Những đứa trẻ lớn lên thiếu vắng không khí tình cảm nhân bản ấy thường có

những thái độ tiêu cực hơn. Điều này đã biểu lộ rất rõ bản chất tự nhiên của loài người. Cũng thế, như tôi đã đề cập, thân thể con người biết thưởng thức sự hòa bình của tâm thức. Những thứ đang quấy rầy chúng ta có một tác động rất tệ hại đối với sức khỏe của chúng ta. Điều này cho thấy toàn bộ cấu trúc sức khỏe của chúng ta phù hợp với không khí tình cảm của con người. Do thế, khả năng cho từ bi là ở đây. Vấn đề duy nhất là chúng ta có nhận ra điều này và áp dụng nó hay không?

Lòng từ ái và bi mẫn của chúng ta đối với bè bạn trong nhiều trường hợp thật sự là dính mắc. Cảm nhận này không phải căn cứ trên nhận thức rằng tất cả chúng sinh có quyền bình đẳng để hạnh phúc và vượt thắng khổ đau. Thay vì thế, nó căn cứ trên ý tưởng rằng điều gì đây là “của tôi”, “bạn tôi”, hay điều gì đây tốt cho “tôi”. Đây là dính mắc. Vì vậy, khi thái độ của người ấy đối với chúng ta thay đổi, cảm giác của chúng ta về sự gần gũi lập tức biến mất. Với một cách khác, chúng ta phát triển một loại quan tâm bất chấp thái độ của người khác đối với chúng ta, một cách đơn giản bởi vì người ấy cũng là một con người đồng loại và có mọi quyền để vượt thắng khổ đau. Cho dù người ấy giữ vị thế trung lập hay ngay cả trở thành kẻ thù của chúng ta, sự quan tâm của chúng ta phải duy trì do bởi thực trạng [như một con

người] của người ấy. Đó là sự khác biệt chính yếu. Lòng bi mẫn chân thành là lành mạnh hơn; nó không thành kiến, và nó được căn cứ trên lý trí. Trái lại, dính mắc là hẹp hòi và thiên vị.

Thật sự, từ bi chân thật và dính mắc là đối nghịch với nhau. Theo sự thực hành Đạo Phật, để phát triển lòng từ bi chân thật, đầu tiên chúng ta phải thực hành thiền quán về bình đẳng và hành xả, buông xả khỏi những người thật thân cận với mình. Sau đó, chúng ta phải loại trừ những cảm giác tiêu cực đối với kẻ thù của chúng ta. Tất cả chúng sinh phải được xem như bình đẳng. Trên căn bản ấy, chúng ta có thể dần dần phát triển lòng từ bi chân thành cho tất cả. Phải nói rằng lòng từ bi chân thành không giống như sự thương hại hay cảm giác rằng những người khác thế nào ấy thấp hơn chính mình. Đúng hơn, với lòng từ bi chân thành, chúng ta nhìn những người khác là quan trọng hơn chính mình.

Như tôi đã chỉ ra trước đây, nhằm để phát sinh lòng từ bi chân thật, trước tiên nhất chúng ta phải trải nghiệm sự tu tập hành xả. Điều này trở nên rất quan trọng, bởi vì không có một cảm giác hành xả đối với tất cả, cảm nhận của chúng ta đối với người khác sẽ bị thiên vị. Vì thế bây giờ, tôi sẽ cho quý vị một thí dụ ngắn gọn về việc rèn luyện

thiên quán trên sự phát triển hành xả. Thứ nhất, chúng ta phải nghĩ về một nhóm nhỏ những người chúng ta biết, chẳng hạn như bạn bè và người thân của chúng ta, đối với những người chúng ta có sự luyến ái (dính mắc). Thứ hai, chúng ta nên nghĩ về những người nào đấy mà đối với họ chúng ta cảm thấy hòa toàn dửng dưng. Và thứ ba, hãy nghĩ về một số người mà chúng ta không thích. Một khi chúng ta đã hình dung những người khác nhau này, chúng ta phải cố gắng để cho tâm tư chúng ta thâm nhập vào thể trạng tự nhiên của nó và để thấy nó đáp ứng một cách tự nhiên như thế nào đến một sự gặp gỡ với những người này. Chúng ta sẽ lưu ý rằng sự phản ứng tự nhiên của chúng ta sẽ là dính mắc đối với bạn bè chúng ta, không thích đối với những người chúng ta xem như kẻ thù, và hoàn toàn dửng dưng đối với những người chúng ta cho là trung lập. Rồi thì chúng ta phải cố gắng để tự hỏi mình. Chúng ta phải so sánh những ảnh hưởng của hai thái độ đối nghịch mà chúng ta có đối với bạn bè và kẻ thù của chúng ta, và để thấy tại sao chúng ta có những tình trạng thay đổi bất thường của tâm tư đối với những nhóm người khác biệt này. Chúng ta phải thấy tác động nào mà những phản ứng như vậy có trong tâm tư chúng ta và cố gắng để thấy sự vô ích của việc liên hệ với họ trong một thái độ cực đoan như vậy. Tôi đã

thảo luận những sự thuận và nghịch của việc dung dưỡng thù hận và phát triển giận dữ đối với những kẻ thù, và tôi cũng đã nói một ít về những nhược điểm của việc dính mắc cực đoan đối với bạn bè, v.v... Chúng ta phải quán chiếu trên điều này và sau đó cố gắng để giảm thiểu tối đa cảm xúc mạnh mẽ của chúng ta đối với hai nhóm người đối nghịch này. Rồi thì quan trọng nhất là, chúng ta phải quán chiếu trên nền tảng bình đẳng giữa chính mình và tất cả những chúng sinh khác. Giống như chúng ta có khao khát bản năng tự nhiên cho hạnh phúc và vượt thắng khổ đau, và tất cả những chúng sinh khác cũng vậy; giống như chúng ta có quyền để hoàn tất nguyện vọng bẩm sinh này, và tất cả những chúng sinh khác cũng như vậy. Vì vậy trên nền tảng đúng đắn nào mà chúng ta phân biệt?

Nếu chúng ta nhìn vào nhân loại như một tổng thể, thì chúng ta là những động vật xã hội. Hơn thế nữa, những cấu trúc của kinh tế, giáo dục, v.v...hiện đại, cho thấy rõ rằng thế giới đã trở nên một nơi nhỏ bé hơn, và vì thế chúng ta lệ thuộc vào nhau hơn. Dưới những hoàn cảnh như vậy, tôi nghĩ chọn lựa duy nhất là sống và làm việc với nhau một cách hòa hiệp, và giữ trong tâm tư chúng ta mối quan tâm cho toàn thể nhân loại. Đây là quan điểm và cung cách duy nhất mà chúng ta phải tiếp nhận cho sự sống còn của

chúng ta.

Do bản chất, đặc biệt như một con người, những quan tâm của tôi không riêng biệt với những người khác. Sự hạnh phúc của tôi lệ thuộc trên hạnh phúc của những người khác. Vì vậy, khi tôi thấy những người hạnh phúc, tự động tôi cũng cảm thấy hạnh phúc hơn một ít so với khi tôi thấy những người ở trong một tình cảnh khó khăn. Thí dụ, khi chúng ta thấy những bức ảnh ở trên truyền hình, những người đói khát ở Somali, kể cả những người già, và những đứa trẻ, tự nhiên chúng ta cảm thấy buồn bã, bất chấp sự buồn đau ấy có thể đưa đến một loại hành động giúp đỡ nào đấy hay không.

Hơn thế nữa, trong đời sống hàng ngày, bây giờ chúng ta sử dụng nhiều tiện nghi thuận lợi, kể cả những thứ như máy điều hòa không khí trong nhà. Những thứ này hay những tiện nghi này trở nên có thể hiện thực của thực tế, không phải do bởi chính chúng ta, mà do bởi sự liên hệ trực tiếp hay gián tiếp của nhiều người. Mọi thứ đến với nhau. Không thể trở lại lối sống một vài thế kỷ trước, khi chúng ta chỉ lệ thuộc trên những khí cụ đơn giản, chứ không phải tất cả những máy móc này. Rất rõ ràng đối với chúng ta rằng bây giờ chúng ta đang thụ hưởng những sản phẩm lao động của nhiều người. Trong 24 giờ đồng hồ chúng ta

ngủ trên giường - nhiều người đang liên hệ với điều ấy - và trong việc chuẩn bị thức ăn cho chúng ta cũng thế, đặc biệt cho những người không ăn chay. Tiếng tăm rõ ràng cũng là sản phẩm của những người khác - không có sự hiện diện của những người khác, khái niệm danh thơm tiếng tốt thậm chí sẽ không có ý nghĩa gì. Cũng thế, sự quan tâm tình trạng kinh tế của Âu Châu tùy thuộc trên sự quan tâm của Mỹ Châu và sự quan tâm của Tây Âu tùy thuộc trên sự quan tâm của Đông Âu. Mỗi châu lục lệ thuộc sâu xa trên những châu lục khác; đây là một thực tế. Vì nhiều thứ mà chúng ta khao khát, chẳng hạn như giàu sang, danh tiếng, v.v..., không thể hình thành mà không có hành vi hay sự tham gia gián tiếp và sự hợp tác của nhiều người khác.

Do vậy, vì chúng ta có quyền bình đẳng để hạnh phúc và vì tất cả chúng ta liên hệ với nhau, bất kể một cá nhân là quan trọng như thế nào, một cách hợp lý, sự quan tâm của năm tỉ người người trên hành tinh này là quan trọng hơn một người đơn độc. Bằng việc suy nghĩ qua những dòng này, chúng ta cuối cùng có thể phát triển một ý thức trách nhiệm toàn cầu. Những vấn nạn môi trường hiện đại, chẳng hạn như sự suy thoái của tầng ozone, rõ ràng cũng cho chúng ta thấy nhu cầu cho sự hợp tác toàn cầu. Đường như rằng với sự phát triển, toàn bộ thế giới đã trở nên nhỏ

bé hơn, nhưng tâm thức con người vẫn tụt hậu đằng sau.

Đây không phải là vấn đề của sự thực hành tôn giáo, mà là một câu hỏi cho tương lai của nhân loại. Loại thái độ rộng rãi hơn hay vị tha hơn là rất liên hệ trong thế giới ngày nay. Nếu chúng ta nhìn vào hoàn cảnh từ những khía cạnh đa dạng hơn, chẳng hạn như sự phức tạp và sự liên hệ nội tại tự nhiên của sự tồn tại hiện đại, sau đó chúng ta sẽ dần dần chú ý một sự thay đổi trong quan điểm của chúng ta, vì thế khi chúng ta nói "người khác" và khi chúng ta nghĩ về người khác, chúng ta sẽ không còn loại bỏ họ như không liên hệ với chúng ta. Chúng ta không còn cảm thấy dừng dừng nữa.

Nếu chúng ta chỉ nghĩ về riêng mình mà thôi, nếu chúng ta quên lãng những quyền và sự cát tường của người khác, hay tệ hại hơn, nếu chúng ta bóc lột kẻ khác, căn bản chính chúng ta sẽ thua thiệt. Chúng ta sẽ không còn bạn nữa, những người biểu lộ cho sự cát tường của chúng ta. Hơn thế nữa, nếu thảm họa xảy đến cho chúng ta, thay vì cảm thấy quan tâm, người ta có thể thậm chí mừng thầm. Trái lại, nếu một cá nhân từ bi và vị tha, và có những quan tâm đến người khác trong tâm hồn, rồi thì bất chấp, người ấy biết nhiều người hay không, bất cứ nơi nào người ấy đi đến, người ấy sẽ lập tức có bạn. Và khi người ấy đối diện với tai

họa, sẽ có nhiều người đến để giúp đỡ người ấy.

Một tình bạn chân thật phát triển căn cứ trên tình cảm chân thành của con người, không phải trên tiền bạc hay quyền lực. Dĩ nhiên, qua sự giàu có và quyền lực của mình, nhiều người hơn có thể tiếp cận chúng ta với những nụ cười rộng mở hay quà cáp. Nhưng trong sâu thẳm, những người này không phải là bạn bè thật sự của chúng ta; đây là những người bạn của sự giàu có hay quyền lực của chúng ta. Cho đến khi nào sự vận may vẫn còn với chúng ta những người này sẽ thường tiếp cận với chúng ta. Nhưng khi chúng ta hết thời, họ sẽ không còn ở đó nữa. Với loại bè bạn này, không ai sẽ thực hiện một nỗ lực chân thành để giúp chúng ta nếu chúng ta cần đến. Đây là sự thật.

Tình bạn chân thành nhân bản là trên căn bản của tình cảm nhân loại, bất chấp vị thế của chúng ta. Do vậy, càng biểu lộ sự quan tâm đến lợi ích và quyền lợi của kẻ khác, chúng ta càng là một người bạn chân thành. Càng cởi mở và chân thành, thế thì căn bản, lợi ích hơn sẽ đến đến với chúng ta. Nếu chúng ta quên lãng hay không quan tâm người khác, rồi thì cuối cùng chúng ta sẽ đánh mất lợi ích của mình. Vì vậy, đôi khi tôi nói với mọi người, nếu chúng ta thật sự vị kỷ, thế thì vị kỷ thông tuệ tốt hơn là vị kỷ si mê và đầu óc hẹp hòi.

Đối với những hành giả Phật Giáo, sự phát triển tuệ trí cũng rất quan trọng - và ở đây tôi muốn nói tuệ trí thực chứng tính không, căn bản tự nhiên của thực tại. Thân chứng về tính không cho chúng ta tối thiểu một loại ý nghĩa tích cực nào đấy về sự ngừng dứt. Một khi chúng ta có một loại cảm nhận nào đấy cho khả năng của ngừng dứt (diệt đế), sau đó sẽ trở nên rõ ràng rằng khổ đau không phải là cuối cùng và rằng có một sự thay đổi. Nếu có một sự thay đổi, thế thì đáng để thực hiện một nỗ lực. Nếu chỉ có hai trong Bốn Chân Lý Cao Quý của Đức Phật hiện hữu - khổ đau và nguyên nhân đau khổ - thì không có ý nghĩa gì nhiều. Nhưng hai chân lý kia, kể cả ngừng dứt, chỉ tới một phương cách thay đổi của tồn tại. Có một khả năng của sự chấm dứt khổ đau. Vì thế đáng thực tập để nhận ra bản chất của khổ đau. Do vậy, tuệ trí là cực kỳ quan trọng trong việc gia tăng từ bi một cách vô hạn.

Thế nên, đây là việc chúng ta tiến hành trong sự thực tập Đạo Phật như thế nào: có một sự áp dụng năng lực của tuệ trí, sử dụng thông minh, và một sự thấu hiểu về bản chất của thực tại, cùng với phương tiện thiện xảo của việc phát sinh từ bi. Tôi nghĩ rằng trong đời sống hàng ngày của chúng ta và trong tất cả những loại hoạt động chuyên môn của chúng ta, chúng ta có thể sử dụng động cơ từ bi này.

Dĩ nhiên, trong lĩnh vực giáo dục, không nghi ngờ gì động cơ từ bi là quan trọng và thích đáng. Bất chấp chúng ta là người có tín ngưỡng hay không, từ bi cho đời sống sinh viên hay tương lai, không chỉ cho những cuộc kiểm tra, thi cử của chúng, mà hãy làm cho hành vi của chúng ta như một giáo viên [với từ bi] sẽ hiệu quả hơn. Với động cơ ấy, tôi nghĩ học trò của quý vị sẽ nhớ quý vị suốt cả cuộc đời.

Tương tự thế, trong lĩnh vực sức khỏe, có một thành ngữ Tây Tạng nói rằng hiệu quả của vấn đề chữa trị tùy thuộc trên trái tim nồng ấm của vị thầy thuốc như thế nào. Do bởi thành ngữ này, khi những việc chạy chữa từ một vị bác sĩ nào đấy không có hiệu quả, người ta phiền trách đặc tính của bác sĩ, suy đoán rằng có lẽ vị thầy thuốc ấy không phải là một người ân cần. Vị bác sĩ khốn khổ ấy đôi khi phải nhận một cái danh hiệu rất tệ! Vậy thì trên lĩnh vực y dược không nghi ngờ gì rằng động cơ từ bi là điều gì đấy rất thích đáng.

Tôi nghĩ điều này cũng là trường hợp của những luật sư và chính trị gia. Nếu những chính trị gia và luật sư có động cơ từ bi hơn thế thì sẽ ít có tai tiếng hơn. Và như một kết quả toàn bộ xã hội sẽ được hòa bình hơn. Tôi nghĩ hành vi chính trị sẽ trở nên hiệu quả hơn và được tôn trọng hơn.

Cuối cùng, trong quan điểm của tôi, điều tệ hại nhất là chiến tranh. Nhưng thậm chí chiến tranh với tình cảm nhân bản và với từ bi nhân ái sẽ ít tàn phá hơn nhiều. Chiến tranh hoàn toàn cơ giới hóa mà không có cảm giác nhân tính là tệ hại hơn.

Cũng thế, tôi nghĩ từ bi và một ý thức trách nhiệm cũng có thể đi vào lãnh vực của khoa học và kỹ thuật. Dĩ nhiên, từ một quan điểm khoa học thuần túy, những vũ khí kinh khiếp như bom hạt nhân là những thành tựu nổi bật. Nhưng chúng ta có thể nói rằng đây là những thứ tiêu cực bởi vì chúng mang đến những khổ đau mệnh mông cho thế giới. Do vậy, nếu chúng ta không đánh giá nổi đờn đau của nhân sinh, cảm giác của nhân loại, và lòng từ bi nhân ái, thì sẽ không có ranh giới giữa đúng và sai. Thế nên, từ bi nhân ái có thể xúc chạm mọi nơi.

Tôi thấy hơi khó khăn để áp dụng nguyên tắc từ bi này vào lãnh vực kinh tế. Nhưng các kinh tế gia là những con người, và dĩ nhiên, họ cũng cần tình cảm con người mà không có họ cũng sẽ khổ đau. Tuy nhiên, nếu quý vị chỉ nghĩ đến lợi nhuận, bất chấp những hậu quả, thế thì những tay đầu nậu ma túy không phải là sai, bởi vì, từ quan điểm kinh tế, họ cũng làm nên nên vô số lợi nhuận. Nhưng bởi vì điều này là rất tổn hại cho xã hội và cho cộng đồng,

chúng ta gọi đó là sai và mệnh danh những người đó là tội phạm. Nếu đúng là như vậy, thế thì tôi nghĩ những tay buôn bán vũ khí cũng ở trong cùng đặc trưng ấy. Thương vụ vũ khí là tương đồng với hiểm họa và vô trách nhiệm.

Vì vậy, tôi nghĩ vì những lý do này, từ bi nhân ái, hay những gì đôi khi gọi là “tình cảm loài người”, là nhân tố then chốt cho tất cả giao dịch của con người. Giống như chúng ta thấy rằng với lòng bàn tay tất cả năm ngón tay đều trở nên hữu dụng, nếu những ngón tay không được nối kết với bàn tay chúng sẽ vô dụng. Tương tự như vậy, mỗi hành động của con người không có cảm giác nhân bản sẽ trở nên nguy hiểm. Với cảm giác nhân tình và sự đánh giá cao những giá trị nhân bản, tất cả những hành động của nhân loại sẽ trở nên xây dựng.

Ngay cả tôn giáo, đáng lý là tốt lành cho nhân loại, có thể trở thành kinh tởm nếu không có thái độ từ bi nhân ái căn bản. Bất hạnh thay, thậm chí bây giờ có những rắc rối hoàn toàn vì những tôn giáo khác nhau. Do vậy, từ bi nhân ái là điều gì đấy nền tảng. Nếu từ bi nhân bản ở đó thì tất cả những hành vi của nhân loại sẽ trở nên hữu ích hơn.

Nói một cách tổng quát, tôi có ấn tượng rằng trong giáo dục và một số lãnh vực khác có một sự lãng quên nào

đó đối với vấn đề động cơ nhân bản. Có lẽ, vào thời xưa, tôn giáo đáng lý mang lấy trách nhiệm này, nhưng bây giờ trong cộng đồng, một cách tổng quát tôn giáo dường như hơi lỗi thời một chút, do vậy người ta đánh mất sự hấp dẫn trong tôn giáo và trong những giá trị sâu xa của con người. Tuy nhiên, tôi nghĩ những điều này nên là hai thứ riêng biệt. Nếu chúng ta tôn trọng hay thích thú trong tôn giáo, điều đó là tốt lành. Nhưng nếu chúng ta không còn hấp dẫn với tôn giáo, thì chúng ta không nên quên lãng tầm quan trọng của những giá trị nhân bản sâu sắc.

Có những tác động phụ đa dạng bên cạnh việc làm nổi bật cảm nhận từ bi của chúng ta. Một trong những điều ấy là năng lực của từ bi càng lớn, khả năng hồi phục của chúng ta càng nhanh trong khi đối diện với những thử thách gay go và năng lực của chúng ta để chuyển hóa chúng thành những điều kiện tích cực hơn. Một hình thức của thực tập dường như khá hiệu quả được thấy trong *Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát*, một tác phẩm cổ điển của Đạo Phật. Trong sự thực tập này, chúng ta quán tưởng bàn ngã cũ kỹ của chúng ta, hóa thân của vị kỷ, tự cho mình là trung tâm, v.v..., và rồi quán tưởng một nhóm người đại diện cho những tụ hội của các chúng sinh khác. Rồi thì chúng ta áp dụng quan điểm của người thứ ba như một người quán sát không thiên vị và thực

hiện một sự lượng định so sánh giá trị, những quan tâm, và rồi đến tầm quan trọng của hai nhóm này. Cũng cố gắng để phản chiếu trên những khiếm khuyết hoàn toàn rõ ràng đến sự cát tường của những chúng sinh khác, v.v..., và những gì bản ngã cũ kỹ ấy đã đạt được rồi như một kết quả của việc hướng đến một lối sống như vậy. Rồi thì quán chiếu trên những chúng sinh khác và để thấy tầm quan trọng của sự cát tường của họ là như thế nào, nhu cầu để phụng sự họ, v.v..., và để thấy những gì chúng ta như người thứ ba trung lập quán sát, sẽ kết luận những quan tâm và cát tường của ai là quan trọng hơn. Chúng ta sẽ bắt đầu cảm thấy có chiều hướng thiên về vô số những người khác.

Tôi cũng nghĩ rằng năng lực của thái độ vị tha đối với chúng sinh càng lớn, chúng ta càng trở nên can đảm hơn. Chúng ta càng can đảm hơn, thì xu hướng ngã lòng và mất hy vọng càng giảm đi. Do vậy, từ bi cũng là một cội nguồn của sức mạnh nội tại. Với sức mạnh nội tại gia tăng thì có thể phát triển một quyết tâm vững vàng và với quyết tâm thì sẽ có một cơ hội lớn cho thành công, bất chấp chướng ngại là có thể là gì. Trái lại, nếu chúng ta cảm thấy do dự, sợ hãi, và thiếu vắng tự tin, thế thì chúng ta thường gia tăng thái độ bi quan. Tôi cho rằng đó là hạt giống thật sự của thất bại. Với một thái độ bi quan chúng ta không thể

hoàn thành ngay cả những việc mà chúng ta có thể dễ dàng đạt được. Trái lại, ngay cả nếu điều gì đây khó khăn để đạt đến, nếu chúng ta có một quyết tâm không gì lay chuyển cuối cùng sẽ có khả năng để đạt được. Do vậy, ngay cả trong những ý nghĩa quy ước, từ bi là rất quan trọng cho một tương lai thành công.

Như tôi đã chỉ ra trước đây, tùy thuộc trên cấp độ tuệ trí, sẽ có những trình độ từ bi khác nhau, chẳng hạn như từ bi được thúc đẩy bởi tuệ giác nội quán chân thành vào trong cơ bản tự nhiên của thực tại, từ bi được thúc đẩy bởi một sự đánh giá đúng bản chất vô thường của hiện hữu, và từ bi được thúc đẩy bởi thức tỉnh về khổ đau của những chúng sinh khác. Cấp độ tuệ trí của chúng ta, hay chiều sâu của tuệ giác nội quán vào trong bản chất của thực tại, quyết định trình độ của từ bi mà chúng ta sẽ trải nghiệm. Theo quan điểm Phật Giáo, từ bi với tuệ trí là rất quan yếu. Từ bi như một người rất trung thực và tuệ trí như một người rất tài ba - nếu chúng ta phối hợp cả hai lại, thế thì kết quả là điều gì đây rất hiệu quả.

Tôi thấy bi mẫn, từ ái, và tha thứ như nền tảng chung cho tất cả những tôn giáo khác nhau, bất chấp truyền thống hay triết lý. Mặc dù có những khác biệt giữa những ý tưởng của các tôn giáo khác nhau, chẳng hạn như sự chấp nhận

một Đấng Tạo Hóa Toàn Năng, nhưng mỗi tôn giáo đều cùng truyền trao một thông điệp: hãy là một người với trái tim nồng ấm. Tất mọi tôn giáo đều nhấn mạnh tầm quan trọng của từ bi và tha thứ. Vào thời cổ xưa, khi những tôn giáo khác nhau cư trú trong những vùng khác nhau và ít có sự giao tiếp hơn với nhau, nên không có nhu cầu cho đa nguyên trong những truyền thống tôn giáo khác nhau. Nhưng ngày nay, thế giới đã trở nên nhỏ bé hơn nhiều, vì thế giao tiếp giữa những tôn giáo khác nhau đã trở nên rất mạnh mẽ. Dưới những hoàn cảnh như vậy, tôi nghĩ đa nguyên trong những niềm tin tôn giáo là rất cần yếu. Một khi chúng ta thấy giá trị nhân bản qua nhiều thế kỷ của những tôn giáo khác nhau này một cách không thành kiến, nghiên cứu một cách khách quan thế thì sẽ có nhiều lý do để chấp nhận hay để tôn trọng tất cả những tôn giáo khác nhau. Cuối cùng, trong nhân loại có rất nhiều khuynh hướng tinh thần khác nhau, nên đơn giản rằng một tôn giáo, bất kể là nó thậm thâm như thế nào cũng không thể thỏa mãn tất cả những con người đa dạng như thế.

Thí dụ, bây giờ, thay vì một sự phân chia những truyền thống tôn giáo như thế, đại đa số vẫn tiếp tục không bị hấp dẫn bởi tôn giáo. Trong đời sống của năm tỉ người, tôi tin chỉ có khoảng một tỉ người là những người tin tưởng

tôn giáo thật sự. Trong khi nhiều người nói, “Gia đình tôi vốn là Ki Tô Giáo, Hồi Giáo hay Phật Giáo, nên tôi là Ki Tô Hữu, theo Hồi Giáo hay là Phật tử,” những người tín ngưỡng thật sự, trong đời sống hằng ngày của họ và đặc biệt khi một trường hợp khó khăn nào đó sinh khởi, nhận ra rằng họ là những thành viên của một tôn giáo đặc thù nào đấy. Thí dụ, tôi muốn đề cập đến những ai nói rằng, “tôi là Ki Tô hữu”, và trong thời gian ấy nhớ đến Thượng Đế, cầu nguyện Thượng Đế, và không để hiện ra những cảm xúc tiêu cực. Đối với những người tín ngưỡng chân thật, tôi nghĩ có lẽ có ít hơn một tỉ người. Còn lại nhân loại, ít hơn bốn tỉ người, vẫn là ở trong những người không tín ngưỡng thật nghĩa. Vì vậy một tôn giáo rõ ràng không thể thỏa mãn toàn thể nhân loại. Dưới những hoàn cảnh như vậy, một sự đa nguyên tôn giáo thật sự cần thiết và hữu ích, và do thế, điều duy nhất có thể cảm nhận được là tất cả các tôn giáo khác nhau phối hợp hành động và sống hòa hiệp với nhau, giúp đỡ lẫn nhau. Đã có những phát triển tích cực gần đây và tôi đã chú ý rằng những mối quan hệ gần gũi đang hình thành giữa những tôn giáo khác nhau.

Vì vậy, có quán chiếu trên những khiếm khuyết về một cung cách vị kỷ của tư tưởng và đời sống, và cũng đã phản chiếu trên những hậu quả tích cực của việc tỉnh thức về

sự cát tường của những chúng sinh khác cùng hành động cho lợi ích của họ, cũng như tin chắc với điều này, thế thì trong thiền quán Đạo Phật có một loại rèn luyện đặc biệt được biết như “sự thực tập Cho và Nhận”. Điều này đặc biệt được thiết lập để làm nổi bật năng lực từ ái và bi mẫn của chúng ta đối với những chúng sinh khác. Một cách căn bản nó liên hệ đến sự quán tưởng việc tự lãnh lấy tất cả những trải nghiệm khổ sở, đớn đau, tiêu cực, và không ai muốn của những chúng sinh khác. Chúng ta quán tưởng lãnh lấy những điều này về cho chính mình và ban cho hay chia sẻ với những người khác các phẩm chất tích cực của chính mình, chẳng hạn như những thể trạng đạo đức của tâm, năng lượng tích cực của chúng ta, sự giàu sang của chúng ta, niềm hạnh phúc của chúng ta, v.v... Một hình thức rèn luyện như vậy, mặc dù không thể kết quả thật sự trong việc giảm thiểu khổ của những người khác hay sản sinh ra những phẩm chất tốt đẹp của chính mình, nhưng một cách tâm lý sẽ mang đến một sự chuyển hóa trong tâm chúng ta vô cùng hiệu quả mà cảm nhận về từ ái và bi mẫn của chúng ta sẽ được nổi bật hơn.

Cố gắng để áp dụng sự thực tập này trong đời sống hằng ngày của chúng ta là vô cùng mạnh mẽ và có thể là một sự ảnh hưởng rất hiệu quả đến tâm thức chúng ta và

trong sức khỏe của chúng ta. Nếu quý vị cảm thấy rằng nó dường như thấm thía để thực hành, thế thì bắt chước quý vị là một người có tín ngưỡng hay không, quý vị nên cố gắng để đẩy mạnh những phẩm chất tốt đẹp căn bản của loài người.

Một điều quý vị nên nhớ là những sự chuyển hóa tinh thần này cần thời gian và không dễ dàng. Tôi nghĩ một số người ở phương Tây, nơi kỹ thuật quá tân tiến, nghĩ rằng mọi thứ là tự động. Quý vị không nên tiên đoán sự chuyển hóa tâm linh này sẽ xảy ra trong một thời gian ngắn; điều đó không thể. Hãy giữ nó trong tâm tư quý vị và thực hiện một nỗ lực liên tục, rồi sau một năm, năm năm, mười năm, mười lăm năm, cuối cùng quý vị sẽ thấy một số thay đổi. Tôi đôi khi vẫn thấy rất khó khăn để thực tập những điều này. Tuy thế, tôi thật sự tin rằng những thực tập này cực kỳ hữu dụng.

Đoạn trích dẫn yêu thích của tôi từ tác phẩm của Đại sư Tịch Thiên là:

**“Cho đến khi chúng sinh còn tồn tại,
Cho đến khi không gian còn hiện hữu
Tôi nguyện sẽ vẫn hiện diện nhằm để phụng sự
Nhằm để thực hiện một sự cống hiến nho nhỏ
nào đấy**

Để làm lợi ích cho những người khác."

Giving and Receiving trích từ quyển The Art of Living
Ấn Tâm Lộ ngày 09/09/2011

TƯƠNG THUỘC, TƯƠNG LIÊN VÀ BẢN CHẤT CỦA THỰC TẠI

Trong thảo luận về tương thuộc, tương liên^[9] và bản chất của thực tại, câu hỏi đầu tiên: Thời gian là gì? Chúng ta không thể xác định thời gian như một thực thể độc lập. Nói một cách tổng quát, có những vấn đề ngoại tại và cảm giác nội tại hay kinh nghiệm. Nếu chúng ta nhìn vào những sự kiện ngoại tại, thế thì một cách tổng quát có quá khứ, hiện tại và tương lai. Tuy thế, nếu nhìn một cách sâu sát vào "hiện tại", chẳng hạn như năm, tháng, ngày, giờ, phút, giây, chúng ta không thể thấy nó. Chỉ một giây trước hiện tại đã là quá khứ; và một giây sau là tương lai, thế thì khó để nói về quá khứ hay tương lai, vì cả hai tùy thuộc vào hiện tại. Do vậy, nếu chúng ta nhìn vào những vấn đề ngoại tại, dường như quá khứ chỉ ở trong ký ức và tương lai chỉ ở trong sự tưởng tượng của chúng ta, không có gì hơn là ảo mộng.

Nhưng nếu chúng ta nhìn vào những kinh nghiệm nội

tại hay thể trạng của tâm thức, quá khứ không còn ở đây nữa và tương lai chưa đến: chỉ có hiện tại. Do thế, mọi thứ trở nên điều gì đấy phức tạp khi chúng ta nghĩ để những dòng này. Đây là bản chất tự nhiên của duyên sinh, Phạn ngữ là pratityasamutpada. Đây là một ý tưởng rất hữu ích và nó là một trong những đề tài rất ưa thích của tôi.

Có hai cấp độ của duyên sinh: một cấp độ quy ước thế gian và một cấp độ sâu sắc hơn. Đầu tiên tôi sẽ giải quyết với cấp độ quy ước. Khi chúng ta nói về nguyên lý tương liên hệ thuộc của Đạo Phật mà thường được liên hệ như “duyen sinh”, chúng ta phải giữ trong lòng rằng có nhiều cấp độ khác nhau của việc thấu hiểu về nguyên lý này. Một cấp độ cạn cợt của việc thấu hiểu bản chất tương liên hay mối quan hệ giữa nhân và quả. Mức độ sâu sắc hơn của việc thấu hiểu nguyên lý là rộng rãi hơn nhiều, và trong thực tế, bao quát toàn bộ biểu hiện của thực tại. Nguyên lý duyên sinh trong mối quan hệ của những tình trạng nhân quả là không điều gì có thể mang đến mà không có những nguyên nhân hay điều kiện tương ứng; mọi thứ hình thành sự hiện hữu như một kết quả của một tập hợp của những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên).

Nếu chúng ta quan tâm đến quy luật tự nhiên, chúng ta sẽ thấy rằng nó không được tạo nên bởi nghiệp nhân hay

bởi Đức Phật, nó chỉ là tự nhiên. Chúng ta thấy rằng Quả Phật được phát triển theo quy luật tự nhiên. Do thế, những trải nghiệm của chúng ta về đốn đau và khổ sở, hoan lạc và sung sướng, tùy thuộc hoàn toàn vào chính những nguyên nhân và điều kiện của chúng. Do bởi mối quan hệ tự nhiên này giữa nguyên nhân và hệ quả của chúng, nguyên lý Phật Giáo tuyên bố rằng nếu chúng ta càng ít khao khát một trải nghiệm, sự kiện, hay hiện tượng đặc thù, thì chúng ta càng phải nỗ lực vào trong việc ngăn ngừa tập hợp của các nguyên nhân và điều kiện của nó, vì thế chúng ta có thể ngăn ngừa việc xảy ra của sự kiện ấy. Và nếu chúng ta càng khao khát một sự kiện, kết quả hay kinh nghiệm, chúng ta càng phải chú ý để bảo đảm rằng những nguyên nhân và điều kiện này được tích lũy vì thế chúng ta có thể hưởng thụ kết quả.

Cá nhân tôi tin rằng mối quan hệ giữa một nguyên nhân và một hệ quả cũng là một quy luật tự nhiên. Tôi không nghĩ rằng chúng ta có thể đưa ra một giải thích có lý như tại sao những hệ quả nhất thiết đi theo những nguyên nhân và điều kiện phù hợp. Thí dụ, như được nói rằng những tình trạng cảm xúc phiền não như sân hận và thù oán đưa đến những hậu quả không muốn, và theo kinh luận Đạo Phật, một hậu quả của thù oán và sân hận là đáng sợ. Nhưng không có

miêu tả hợp lý đầy đủ đến vấn đề hậu quả của một cảm xúc phiền não đặc thù đáng sợ như thế nào. Tuy thế, trong một cách người ta có thể thấu hiểu nó, bởi vì khi chúng ta trải nghiệm sân hận hay thù oán mãnh liệt, ngay cả sự biểu hiện trên mặt của chúng ta cũng thay đổi và chúng ta mang lấy một gương mặt rất xấu xí. Tương tự thế, có những loại tình trạng tinh thần và nhận thức cảm xúc nào đấy mang đến những thay đổi tích cực gần như tức thời trong biểu lộ trên gương mặt của chúng ta. Những tình trạng này đưa chúng ta sự hiện diện của tâm tĩnh lặng, và thanh thản, và một tình trạng hay tư tưởng cảm xúc như vậy có thể đưa chúng ta đến một hệ quả đáng ao ước hơn. Vì thế chúng ta có thể thấy một loại liên kết, nhưng không là một sự giải thích có lý đầy đủ.

Nhưng người ta có thể cảm thấy rằng có những loại tình trạng cảm xúc, chẳng hạn như cấp độ rất sâu của từ bi, là điều tích cực, tuy thế, khi chúng xảy ra trong tâm tư chúng ta, chúng ta có thể nói rằng tại thời khắc đặc thù đấy không có niềm vui. Thí dụ, một người có thể hoàn toàn dưới sự tác động của từ bi và do thế chia sẻ khổ đau với chủ đề từ bi. Trong trường hợp ấy, người ta có thể tranh luận, từ những gì tôi đã nói trước đây, rằng từ bi không thể được nói như một nguyên nhân tích cực. Nhưng ở đây tôi nghĩ

chúng ta phải thấu hiểu rằng, trong khi đứng rằng như một kết quả của từ bi, bởi vì chúng ta đã dần thân trong việc chia sẻ khổ đau với chủ đề từ bi, ngay tại lúc ấy có một cấp độ đau đớn nào đấy, điều này rất khác biệt với nỗi đau khi đang bị làm khổ theo cách của ai đấy căng thẳng, chán nản và bơ vơ, và cảm thấy nỗi mất mát hy vọng. Trong trường hợp của khổ đau từ bi, mặc dù người ấy đang chịu đựng một loại đau, rõ ràng có một loại tỉnh giác cao độ, và không đánh mất sự kiểm soát bởi vì người ấy, trong một cách, là sẵn lòng, tự nguyện đảm nhận nỗi khổ của người khác. Vì thế trên bề mặt của những thể trạng cảm xúc này có thể trông như mặc dù chúng ta có cùng biểu hiện tương tự, nhưng chúng hoàn toàn khác biệt. Trong một tình trạng nào đấy, nỗi khổ tràn ngập quá mức đến nỗi người ta phải chịu thua nó và đánh mất sự kiểm soát (tư tưởng cũng như hành động), trái lại trong trường hợp của từ bi, chúng ta vẫn ở trong sự kiểm soát tư tưởng của mình.

Bây giờ nếu chúng ta thấu hiểu tầm quan trọng của việc đánh giá đúng mỗi quan hệ duyên giữa nguyên nhân và hệ quả, rồi thì chúng ta sẽ đánh giá đúng giáo huấn Bốn Chân Lý Cao Quý. Toàn bộ giáo huấn trên Bốn Chân Lý Cao Quý là căn cứ trên nguyên tắc nhân quả. Khi nguyên lý nhân quả được bao hàm trong những giáo huấn này chỉ

tiết hóa tỉ mỉ, chúng ta biết được giáo thuyết Mười Hai Nhân Duyên. Trong giáo thuyết ấy, Ngài tuyên bố rằng, bởi vì có một nguyên nhân nào đấy, nên hệ quả của nó theo sau; bởi vì nguyên nhân của nó được tạo nên, nên hệ quả hình thành; và bởi vì có si mê, nên nó đưa đến hành động hay nghiệp.

Vì thế, ở đây, chúng ta thấy ba tuyên bố: một là bởi vì nguyên nhân hiện hữu, hệ quả đi theo; bởi vì nguyên nhân được tạo nên, hệ quả được sản sinh, và bởi vì có si mê, nó đưa đến hành động. Bây giờ lời tuyên bố thứ nhất biểu lộ rằng, theo một quan điểm quả quyết, khi những nguyên nhân được tập hợp, những hệ quả sẽ tự nhiên tiếp theo. Và những gì cũng được bao hàm trong những tuyên bố ấy là qua tập hợp đơn thuần của những nhân và duyên, những hệ quả hình thành hiện hữu, và rằng, nếu tách khỏi tiến trình nhân quả, không năng lực ngoại tại nào chẳng hạn như một Đấng Tạo Hóa, v.v... có thể đem những thứ này hiện hữu.

Tuyên bố thứ hai một lần nữa chỉ ra một đặc trưng quan trọng khác của duyên sinh, đấy là chính nguyên nhân đem đến những hệ quả tự nó phải có một nguyên nhân. Nếu nguyên nhân là một thực thể tồn tại vĩnh cửu, thường trụ vô điều kiện, thế thì một thực thể như vậy không thể tự nó tác động đến thứ nào khác. Nếu đấy là trường hợp, thế thì nó

sẽ không có khả năng để tạo một ảnh hưởng. Do vậy, trước tiên nhất phải có một nguyên nhân; thứ hai, chính nguyên nhân ấy phải tự nó có một nguyên nhân.

Và tuyên bố thứ ba chỉ ra một đặc trưng quan trọng của nguyên lý duyên sinh. Đây là hệ quả phải tương xứng với nguyên nhân - phải có một sự phù hợp giữa nhân và quả. Không chỉ bất cứ điều gì có thể sản sinh bất cứ điều gì; phải có một loại quan hệ đặc biệt giữa nhân và quả. Đức Phật đã cho một thí dụ về si mê dẫn đến hành động. Ở đây hàm ý rằng, “Ai đã thực hiện hành động ấy?” Là một chúng sinh - và bằng việc thực hiện một hành vi bị thúc đẩy bởi một tình trạng si mê của tâm thức, con người ấy đang ở trong một cung cách tích tập cho sự suy vi của mình. Vì không có chúng sinh nào mong muốn khốn khó và khổ đau, nó phải là qua si mê mà con người dẫn thân trong một hành vi có khả năng sản sinh ra những hậu quả không ai muốn.

Vì thế chúng ta thấy rằng tất cả mười hai nhân duyên rơi vào ba loại hiện tượng. Thứ nhất, có những loại cảm xúc và tư tưởng phiền não; thứ hai, có hành vi nghiệp báo và dấu vết của nó; và thứ ba, có hệ quả của nó: khổ đau. Thông điệp chính yếu là khổ đau là điều gì đấy mà tất cả chúng ta không muốn, nhưng nó là hậu quả hay một ảnh hưởng của si mê. Đức Phật không tuyên bố rằng khổ đau là

một ảnh hưởng của tâm thức, bởi vì nếu là như thế, thế thì tiến trình giải thoát hay tiến trình tịnh hóa sẽ nhất thiết liên hệ việc đưa đến chấm dứt chính sự tiếp diễn của tâm thức. Một bài học mà chúng ta có thể rút ra từ giáo huấn này là những khổ đau có gốc rễ trong những cảm xúc cùng tư tưởng phiền não và tiêu cực có thể được loại trừ. Thế trạng si mê này của tâm thức có thể được xua tan, bởi vì chúng ta có thể phát sinh tuệ giác nhận thức bản chất của thực tại. Do thế, chúng ta thấy rằng nguyên lý duyên sinh cho thấy tất những mắc xích trong mười hai nhân duyên tạo thành sự thâm nhập của một người vào trong vòng luân hồi là nối kết tương liên.

Bây giờ nếu chúng ta áp dụng sự nối kết tương liên này đến nhận thức của chúng ta về thực tại như một tổng thể, thế thì chúng ta có thể phát sinh một tuệ giác rộng lớn từ nó. Thí dụ, chúng ta sẽ có thể đánh giá đúng bản chất phụ thuộc tương liên những quan tâm của một người và những người khác: những sự quan tâm và cát tường của con người là phụ thuộc trên sự cát tường của thú vật sống trên cùng một hành tinh. Tương tự thế, nếu chúng ta phát triển một loại thông hiểu bản chất thực tại như vậy, chúng ta cũng có thể đánh giá đúng sự nối kết tương liên giữa sự cát tường của con người và môi trường thiên nhiên. Chúng ta cũng

có thể quan tâm đến hiện tại, tương lai và v.v... Rồi thì chúng ta có thể trau dồi một quan điểm về thực tại mà nó rất thiêng liêng và có những quan hệ mật thiết rất nổi bật.

Vì vậy trong vài lời, chúng ta có thể thấy rằng không có những nguyên nhân độc lập trong chính hạnh phúc của một người. Nó tùy thuộc trên nhiều nhân tố khác. Nên kết luận là nhằm để có một tương lai tốt đẹp hơn cho chính mình, chúng ta phải chăm sóc mọi thứ liên hệ đến chúng ta. Tôi nghĩ, đây là một quan điểm hoàn toàn lợi lạc.

Đến đây, tôi đã nói về nguyên lý duyên sinh từ nhận thức của cấp độ thứ nhất của sự thấu hiểu. Chúng ta có thể thấy trong kinh luận tầm quan trọng của thấu hiểu ở cấp độ này về duyên sinh. Trong thực tế, một trong những kinh luận Đại Thừa được biết như Luận Thư Toát Yếu (the Compendium of Deeds), trong ấy Tịch Thiên trích dẫn dày đặc từ kinh điển của Đức Phật, chỉ ra nhu cầu trước tiên nhất của việc đánh giá đúng mỗi mối kết tương liên của tất cả những sự kiện và hiện tượng: qua tiến trình nhân duyên, các hiện tượng và sự kiện được hình thành như thế nào; và quan tâm đến thực tại quy ước thế gian quan yếu như thế nào, bởi vì ở cấp độ ấy chúng ta có thể thấu hiểu những loại kinh nghiệm nào đây đưa đến những loại hậu quả không ai muốn như thế nào, những nguyên nhân nào, những loại

tập hợp nào của nguyên nhân và điều kiện có thể đưa đến những hậu quả đáng mong đợi hơn, v.v... ; trong thực tế những sự kiện nào đây có thể tác động một cách trực tiếp sự cát tường và kinh nghiệm của chúng ta. Bởi vì có loại quan hệ ấy, nên rất quan yếu cho những hành giả Đạo Phật trước tiên phát triển một sự thấu hiểu sâu sắc về nhận thức ở cấp độ thứ nhất. Rồi thì Đức Phật tuyên bố rằng chúng ta phải vượt khỏi sự thông hiểu ấy và nghiên cứu bản chất tự nhiên của những thứ liên hệ với nhau trong cung cách nối kết tương liên này. Điểm này chỉ đến những giáo huấn của Đức Phật về Tính Không.

Trong giáo huấn Mười Hai Nhân Duyên, Đức Phật tuyên bố rằng, mặc dù chúng sinh không muốn khổ đau và bất như ý, nhưng qua si mê mà họ tích tập những hành vi nghiệp báo là những thứ rồi thì đưa đến những hậu quả không mong muốn. Bây giờ câu hỏi là: bản chất của tính si mê ấy chính xác là gì? Cơ chế của nó như thế nào mà chúng thật sự đưa con người hành động ngược lại những gì người ấy mong muốn một cách căn bản? Ở đây, Đức Phật chỉ đến vai trò của những cảm xúc và tư tưởng phiền não, như giận dữ, thù hận, dính mắc (luyến ái), v.v..., đã che mờ sự thấu hiểu của con người về bản chất của thực tại. Nếu chúng ta thăm tra thể trạng của tâm thức tại thời điểm khi

một người trải nghiệm một cảm xúc mãnh liệt như thù hận, giận dữ hay sự dính mắc cực đoan, chúng ta sẽ thấy rằng, tại thời điểm ấy, người đó có một ý niệm hoàn toàn sai về tự ngã: có một loại giả định không nghi ngờ về một “cái tôi” tồn tại độc lập hay chủ thể hay con người được nhận thức, không nhất thiết một cách ý thức, như một loại chủ nhân. Nó không hoàn toàn độc lập khỏi thân thể và tâm thức, cũng không xác định với thân thể và tâm thức, nhưng có một loại gì đó ở đây là điều thế nào ấy được xác định như cốt lõi của con người, tự ngã, và có một loại chấp thủ mạnh mẽ vào đặc tính hay con người ấy. Căn cứ trên điều ấy, chúng ta có những trải nghiệm cảm xúc mạnh mẽ, như giận dữ hay thù hận cực độ đối với người nào đấy mà chúng ta nhận định như đe dọa, v.v...

Tương tự thế, nếu chúng ta thẩm tra đối tượng của khao khát hay giận dữ, chúng ta sẽ chú ý rằng có một loại thừa nhận về một thực thể tồn tại độc lập, điều gì đấy đáng để khao khát hay đáng để thù ghét. Ngoại trừ nhận thức vi tế về giáo thuyết Tính Không, ngay cả trong đời sống hằng ngày chúng thường thấy có sự không tương ứng giữa cung cách chúng ta nhận thức sự vật và phương cách mà sự vật thực sự tồn tại. Nếu điều đấy không đúng, thế thì chính ý tưởng bị lừa dối sẽ không có ý nghĩa. Chúng ta thường tự

thấy mình bị vỡ mộng hoàn toàn bởi vì chúng ta có những nhận thức sai lầm về thực tại. Một khi vọng tưởng được loại trừ, chúng ta nhận ra rằng chúng ta bị lừa dối. Vì thế chúng ta thường thấy trong đời sống hằng ngày của chính chúng ta nơi mà sự xuất hiện của điều gì đấy không phù hợp với thực tế của hoàn cảnh.

Tương tự thế, như tôi đã chỉ ra trong sự vô thường vi tế, ngay cả theo nhận thức về bản chất nhất thời của những hiện tượng thường có những sự không tương xứng giữa cung cách mà trong ấy chúng ta nhận thức sự vật và phương cách mà sự vật thật sự là. Thí dụ, khi chúng ta gặp ai đấy và nói, “Ô, đây vẫn là một người mà tôi đã biết từ lâu.” Lại nữa, khi chúng ta thấy một đối tượng, chúng ta nghĩ, “Ô, đây là cùng là một đối tượng mà tôi thấy hai ngày trước.” Đây là một cung cách rất thô thiển của việc nói về thực tại. Những gì thật sự xảy ra ở đây là một loại dị bản giữa một hình tượng hay một nhận thức về một thực thể và một thực tại thật sự tại một thời điểm. Trong thực tế, đối tượng hay thực thể mà chúng ta đang nhận thức đã đi qua nhiều giai đoạn rồi. Nó là năng động, nó là nhất thời, nó là thoáng qua, vì thế đối tượng mà chúng ta đang nhận thức hiện tại không bao giờ giống như đối tượng mà chúng ta nhận thức một ngày qua hay ngày qua, nhưng chúng ta có

ấn tượng rằng chúng ta đang nhận thức ngay chính cùng một đối tượng bởi vì chúng ta đang đúc kết khái niệm đối tượng ấy và đối tượng thật sự. Do vậy, một lần nữa chúng ta thấy ở một sự không tương xứng giữa phương cách sự vật xuất hiện đến chúng ta và phương cách mà trong ấy sự vật thật sự hiện hữu. Tương tự thế, nếu chúng ta tiếp nhận khái niệm của vật lý hiện đại, rồi thì chúng ta cũng sẽ thấy rằng có một sự không tương xứng giữa quan niệm thông thường về thực tại và những gì những nhà khoa học giải thích theo nhận thức của họ về bản chất của thực tại như thế nào.

Vì thế, những gì rõ ràng từ tất cả những điều này là sự thật rằng có một lỗi lầm nào đó trong việc xác định về sự hiện hữu của một cá nhân như một bản ngã, như một con người, hay như một cá nhân. Nhưng câu hỏi là: đến phạm vi nào nó là sai? Chúng ta không thể chấp nhận rằng tự ngã hay “cái tôi” hoàn toàn không tồn tại, bởi vì nếu như vậy thế thì vô số những quan tâm, chương trình, và hành động của chúng ta sẽ không làm nên bất cứ ý nghĩa nào. Do bởi sự thật rằng có một bản ngã, sự quan tâm của chúng ta cho việc đạt đến sự giải thoát trọn vẹn vì lợi ích của những chúng sinh khác, sự quan tâm của chúng ta vì sự cát tường của những chúng sinh khác trở nên rất nghiêm trọng, bởi vì có ai đẩy hay điều gì đẩy có thể sẽ khổ đau hoặc lợi lạc

như một kết quả của lập trường chúng ta tiếp nhận hay những hành vi mà chúng ta tiến hành. Thế nên câu hỏi về thực tại là: đến phạm vi nào là quan điểm của chúng ta về tự ngã, cảm nhận của chúng ta về cá tính, sự thấu hiểu của chúng ta về con người hay cá nhân, sai lầm hay lừa dối, và đến phạm vi nào nó là đúng? Thực hiện những sự phân ranh giới giữa quan điểm đúng đắn về tự ngã và con người là cực kỳ khó khăn. Tuy thế, do bởi sự khó khăn này nên đồng thời với việc có thể làm nên một sự phân biệt về tầm quan trọng đối với con người như vậy - mà ở Ấn Độ có nhiều trường phái triết lý Phật Giáo nổi lên rõ nét. Một số trường phái chỉ chấp nhận “vô ngã” của con người (nhân vô ngã), nhưng không phải cả những sự kiện hay hiện tượng ngoại tại; một số trường phái chấp nhận “vô ngã” không chỉ của con người mà cũng cả toàn bộ sự hiện hữu (nhân vô ngã, pháp vô ngã), và ngay cả trong trường phái ấy cũng có nhiều chi phái. Lý do tại sao tầm quan trọng sâu xa như vậy lại đặt trên sự phân biệt khác nhau là bởi vì sự quan yếu vô cùng liên quan đến việc cố gắng của chúng ta để giải thoát chính mình khỏi khổ đau và những nguyên nhân của nó. Đây là một phần trong những câu trả lời phát sinh trong một trong những bài thuyết giảng trước đây, đây là, nếu Đạo Phật chấp nhận lý thuyết “vô ngã”, thì điều gì

thực hiện tái sinh?

Chúng ta biết rằng giáo thuyết về vô ngã hay anatman là chung cho tất cả những trường phái tư tưởng của Đạo Phật. Giáo thuyết chung về vô ngã được thấu hiểu trong dạng thức của việc phủ nhận một bản ngã hay cá thể độc lập và thường còn. Nhưng điều được trình bày ở đây là sự thông hiểu của Long Thọ, được giảng giải bởi Luận sư Ấn Độ Nguyệt Xứng. Long Thọ, trong tác phẩm chính yếu, Căn Bản Trung Quán Luận Tụng, tuyên bố rằng si mê hay hiểu sai về bản chất của thực tại là gốc rễ khổ đau của chúng ta. Cung cách mà trong ấy hành giả có thể đạt đến giải thoát khỏi khổ đau là bằng việc xua tan thể trạng si mê của tâm, sự nhận thức sai về thực tại này về thực tại, bằng việc phát sinh tuệ giác nội quán vào trong bản chất cốt yếu của thực tại. Long Thọ xác định hai loại si mê: một là chấp thủ và một thực tại cố hữu hay thực chất bên trong của tự ngã hay sự hiện hữu của con người (chấp ngã); thứ kia là chấp thủ vào một sự tồn tại độc lập của những sự kiện và sự vật ngoại tại (chấp pháp). Ngài tiếp tục tuyên bố rằng sự chấp thủ này về một “cái tôi” hay “tự ngã” xảy ra như một kết quả của việc chấp thủ vào những tập hợp uẩn: thân thể, tâm thức, và những chức năng tinh thần. Ngài tuyên bố xa hơn rằng thực tế là chúng ta phải xua tan sự si mê ám

tôi này từ trong tâm thức chúng ta, rằng chúng ta phải thấy xuyên qua nhận thức sai lạc của sự thấu hiểu sai lầm của chúng ta, là rõ ràng. Nhưng đơn giản bằng việc tự xa lánh khỏi sự chấp thủ ấy, đơn giản bằng việc suy nghĩ rằng điều ấy là sai, đơn giản bằng việc nghĩ rằng điều ấy là tàn phá, v.v... không thể giúp để giải thoát con người khỏi những hình thức chấp thủ ấy một cách căn bản. Chỉ bằng việc thấy xuyên qua vọng tưởng bằng sự thấu hiểu [trực giác] ấy, chỉ bằng việc phát sinh một tuệ giác mà có thể phủ nhận trực tiếp cung cách mà trong ấy, xuyên qua si mê, chúng ta sẽ nhận thức thực tại một cách bình thường mà chúng ta sẽ có thể xua tan si mê ám chướng.

Vậy thì chúng ta hành động như thế nào để thấy xuyên qua vọng tưởng của nhận thức sai lầm này về tự ngã? Chúng ta phát sinh tuệ giác nội quán như thế nào để có thể phủ nhận một cách trực tiếp hình thức nhận thức ấy? Long Thọ nói rằng, nếu một “tự ngã”, “cái tôi” hay con người tồn tại như chúng ta thông thường thừa nhận nó hiện hữu, nếu nó tồn tại như chúng ta quan niệm nó một cách sai lầm, thế thì càng tìm kiếm nó, càng tìm kiếm cốt lõi của nó, thì vật ám chỉ ở phía sau những dạng thức và danh xưng của chúng ta [đặt nên], thế thì nó sẽ trở nên rõ ràng hơn. Nhưng không phải như vậy. Nếu chúng ta muốn tìm kiếm một tự

ngã hay một con người như chúng ta thường nhận thức nó, thế thì nó biến mất, nó hầu như tan rã ra, và đây là một biểu thị rằng quan niệm như thế về tự ngã là một vọng tưởng từ lúc khởi đầu. Do bởi điểm này, một trong những học trò của Long Thọ Đại Sĩ là ngài Thánh Thiên đã tuyên bố trong *Bốn Trăm Câu Kệ về Trung Đạo* là chính nhận thức si mê hay vọng thức là hạt nhân của luân hồi và những sự vật và sự kiện là đối tượng của sự chấp thủ và nhận thức của nó. Và duy chỉ bằng việc thấy xuyên qua vọng tưởng của một nhận thức như vậy mà chúng ta mới có thể đưa đến việc chấm dứt tiến trình luân hồi.

Chúng ta thấy trong những tác phẩm của chính Long Thọ lý lẽ rộng rãi để phản bác giá trị ngoan cố của chúng ta về tự ngã và phủ nhận sự tồn tại của tự ngã hay cá thể như một nhận thức sai lầm về nó. Ngài luận rằng nếu tự ngã hay cá thể là đồng nhất với thân thể, thế thì giống như thân thể là nhất thời, tạm bợ, thay đổi hàng ngày, tự ngã hay cá thể cũng phải là chủ thể của cũng một quy luật ấy. Thí dụ, sự tương tục thân thể con người có thể chấm dứt, thế thì sự tương tục của tự ngã cũng phải chấm dứt tại thời điểm ấy. Trái lại, nếu tự ngã là hoàn toàn độc lập với thân thể, thế thì nó có ý nghĩa thế nào để nói, khi một người bị bệnh về thân thể vật lý, thì bản ngã ấy bệnh, cá thể ấy bệnh, v.v...?

Do thế, tách khỏi mối quan hệ tương liên giữa những nhân tố đa dạng hình thành con người, thì không có một tự ngã độc lập.

Tương tự như thế, nếu chúng ta mở rộng cùng sự phân tích đến thực tại bên ngoài, chúng ta thấy rằng, thí dụ, mỗi đối tượng vật chất những bộ phận định hướng, những bộ phận nào đẩy đối diện với những phương hướng khác nhau. Chúng ta biết rằng khi nào nó là một thực thể, nó được cấu thành bởi những thành phần và có một loại quan hệ nhất thiết giữa tổng thể và những bộ phận của nó, vì thế chúng ta thấy rằng tách khỏi mối quan hệ tương liên giữa những bộ phận khác nhau và ý tưởng tổng thể, không có một thực thể độc lập tồn tại bên ngoài sự tương tác ấy. Chúng ta có thể áp dụng cùng sự phân tích như vậy đến tâm thức hay những hiện tượng tinh thần. Ở đây, sự khác biệt duy nhất là những đặc trưng của tâm thức hay hiện tượng tinh thần không phải là vật chất, vật lý hay thân thể. Tuy thế, chúng ta có thể phân tích điều này trong các dạng thức của những sự liên tục hay thời điểm khác nhau đã hình thành nên sự tương tục.

Vì chúng ta không thể thấy bản chất phía sau nhãn hiệu, hay vì chúng ta không thể thấy điều ám chỉ phía sau thuật ngữ, không có nghĩa là không có điều gì tồn tại chứ? Câu

hỏi cũng có thể được nêu lên: có phải sự vắng mặt của các hiện tượng là ý nghĩa của Tính Không không? Long Thọ tham gia việc bình phẩm theo nhận thức thực tế của thực tại mà đây là tranh luận rằng nếu các hiện tượng không tồn tại như chúng ta nhận thức chúng, nếu các hiện tượng không thể được thấy khi chúng ta tìm bản chất của chúng, thế thì chúng không tồn tại. Do vậy, một con người hay một bản ngã, một cá thể không tồn tại. Và nếu một cá thể không tồn tại, sau đó sẽ không có hành động hay nghiệp báo bởi vì chính ý tưởng nghiệp báo liên hệ đến ai đây tiến hành hành động; và nếu không có nghiệp báo, thế thì sẽ không có khổ đau bởi vì không có người trải nghiệm; thế thì không có nguyên nhân. Và nếu là như thế, thế thì không thể có khả năng để tự do hay giải thoát khỏi khổ đau bởi vì không có gì mà từ đó được giải thoát. Xa hơn nữa, sẽ không có con đường đưa đến tự do hay giải thoát ấy. Và nếu là như thế, sẽ không có cộng đồng tâm linh hay tăng già dẫn thân trên con đường hướng tới giải thoát. Và nếu là như vậy, thế thì sẽ không có khả năng cho một chúng sinh hoàn hảo trọn vẹn hay một vị Phật. Vì thế sự tranh luận thực tế rằng nếu lý thuyết của Long Thọ là đúng, rằng bản chất của mọi vật không thể tìm thấy, thế thì không có gì sẽ tồn tại và người ta sẽ phải phủ nhận sự tồn tại của luân hồi hay Niết bàn và

mọi thứ.

Long Thọ nói rằng một sự phê phán như vậy, rằng những hậu quả này sẽ tiếp theo lý thuyết của ngài, cho thấy vắng bóng một sự hiểu biết về ý nghĩa vi tế của lý thuyết Tính Không bởi vì lý thuyết Tính Không không tuyên bố hay hàm ý sự không tồn tại của mọi thứ. Cũng thế, lý thuyết Tính Không đơn giản là một luận thuyết nói rằng mọi thứ không thể tìm thấy bản chất khi chúng ta đi tìm bản chất của chúng. Ý nghĩa của Tính Không là bản chất phụ thuộc tương liên hay tính duyên sinh của thực tại.

Long Thọ tiếp tục nói về những gì ngài muốn nêu lên bằng việc cho rằng ý nghĩa thật sự của Tính Không hiện lên từ một sự thấu hiểu về nguyên lý duyên sinh. Ngài tuyên bố rằng bởi vì các hiện tượng là tương sinh duyên khởi, bởi vì các hiện tượng sinh thành như một kết quả của mối quan hệ tương liên giữa nguyên nhân và điều kiện, cho nên chúng là trống không. Chúng trống không về một vị thế độc lập cố hữu. Đánh giá đúng về quan điểm ấy là một sự thấu hiểu về Trung Đạo chân thật. Nói cách khác, khi chúng ta thấu hiểu về duyên sinh, chúng ta rằng không chỉ sự hiện hữu của các hiện tượng, mà cũng là đặc tính của các hiện tượng phụ thuộc trên những nhân tố khác.

Vì thế, lý duyên sinh có thể xua tan những cực đoan của cả thuyết tuyệt đối lẫn thuyết hư vô, bởi vì ý tưởng “phụ thuộc” chỉ đến một hình thức hiện hữu không có tư thế độc lập hay tuyệt đối, do thế nó giải thoát con người khỏi những cực đoan của tuyệt đối chủ nghĩa. Thêm nữa, “khởi nguyên” (nguồn gốc sinh khởi phụ thuộc) giải thoát con người khỏi rơi vào cực đoan hư vô chủ nghĩa, bởi vì khởi nguyên chỉ đến một sự thấu hiểu về hiện hữu, những thứ ấy thật sự tồn tại.

Tôi đã nói trước đây rằng việc không thể tìm thấy các hiện tượng hay những thực thể khi chúng ta tìm kiếm thực chất của nó không thật sự hoàn toàn là ý nghĩa của Tính Không, nhưng cùng lúc nó biểu thị rằng các hiện tượng thiếu vắng thực chất bên trong, chúng vắng bóng sự tồn tại độc lập và cố hữu (tự tính). Những gì muốn nói qua điều này là sự hiện hữu của chúng và đặc tính của chúng xuất phát đơn thuần từ sự tương tác của những nhân tố khác nhau. Phật Hộ (Buddhapalita), một trong những môn đệ của Long Thọ, đã tuyên bố rằng bởi vì các hiện tượng hình thành qua sự tương tác của các nhân tố khác nhau, nên chính sự tồn tại và đặc tính của chúng là xuất phát từ những nhân tố khác. Nói khác đi, nếu chúng có sự tồn tại độc lập, nếu chúng sở hữu một thực tại bản chất bên trong, thế thì

chúng không cần phải lệ thuộc vào những nhân tố khác. Chính thực tế rằng chúng lệ thuộc vào những nhân tố khác là một biểu hiện rằng chúng thiếu vắng một vị thế độc lập hay tuyệt đối.

Do vậy, sự thấu hiểu trọn vẹn về Tính Không có thể hình thành chỉ khi chúng ta đánh giá đúng tính vi tế của nguyên lý duyên sinh - có phải chúng ta kết luận rằng tính tự nhiên tối hậu là các hiện tượng không thể tìm thấy nếu chúng ta tìm kiếm bản chất của chúng. Long Thọ tuyên bố rằng nếu nguyên lý hay lý thuyết Tính Không là không có giá trị, nếu những hiện tượng (muôn pháp) là không trống rỗng sự tồn tại độc lập và cố hữu cùng thực chất bên trong, thế thì chúng sẽ tuyệt đối; do thế sẽ không có chỗ cho giáo lý duyên khởi triển khai và sẽ không có chỗ cho nguyên lý tương thuộc hoạt động. Nếu là như vậy, nguyên lý nhân quả sẽ không thể hiện thực và vì thế nguyên lý thiêng liêng về thực tại cũng trở thành một khái niệm sai lầm. Và nếu là thế, rồi thì toàn bộ ý tưởng Bốn Chân Lý Cao Quý sẽ vô giá trị bởi vì không có nguyên lý nhân quả hoạt động. Thế thì chúng ta sẽ phủ nhận toàn bộ giáo huấn của Đức Phật.

Trong thực tế, những gì Long Thọ thực hiện là đảo ngược tất cả những phê phán hướng đến chống lại lý thuyết của ngài, bằng việc tuyên bố rằng trong vị thế thực tế tất cả

những giáo huấn của Đức Phật phải bị phủ nhận [nếu luận lý của ngài bị phủ nhận]. Ngài tổng kết lời phê phán của ngài bằng việc nói rằng bất cứ hệ thống tin tưởng hay thực hành nào mà phủ nhận giáo thuyết Tính Không thì không thể giải thích điều gì một cách mạch lạc, trái lại bất cứ hệ thống tin tưởng hay tư tưởng nào chấp nhận nguyên lý duyên khởi này, giáo thuyết Tính Không này, thì hệ thống ấy có thể được nêu lên với một sự giải thích mạch lạc về thực tại.

Vì vậy những gì chúng ta thấy ở đây là một mối liên hệ bổ sung rất lý thú giữa hai cấp độ thấu hiểu về duyên khởi mà tôi đã nói trước đây. Nhận thức của cấp độ thứ nhất thật sự giải thích nhiều về sự hiện hữu hàng ngày của chúng ta hay thế giới hàng ngày của trải nghiệm, nơi mà nguyên nhân và điều kiện tương tác và có một hoạt động của nguyên lý nhân quả. Sự nhận thức ấy về nguyên lý duyên khởi, theo Đạo Phật, được gọi là chính kiến, hay cái thấy đúng ở cấp độ thế gian. Càng đánh giá đúng về nhận thức ấy, chúng ta sẽ có thể đi đến gần hơn cấp độ thấu hiểu lý duyên khởi sâu xa hơn, bởi vì sự thấu hiểu của chúng ta về cơ chế nhân quả tại cấp độ ấy thường đạt đến một sự thấu hiểu về bản chất trống rỗng của mọi hiện tượng. Tương tự thế, một khi tuệ giác nội quán vào bản chất trống

rõng của tất cả mọi hiện tượng trở nên sâu sắc, rồi thì sự tin chắc vào hiệu lực của nhân quả sẽ được mạnh mẽ, vì vậy sẽ có một sự quan tâm cho thực tại quy ước của thế gian và thế giới tương đối. Do thế, có một loại quan hệ bổ sung lý thú giữa hai nhận thức.

Khi tuệ giác nội quán của chúng ta vào trong bản chất tối hậu của thực tại và Tính Không được sâu sắc và nâng cao, chúng ta sẽ phát triển một nhận thức về thực tại mà từ đây chúng ta sẽ nhận thức các hiện tượng và sự kiện muôn pháp như một loại vọng tưởng, giống như vọng tưởng và kiểu mẫu nhận thức thực tại này sẽ thẩm thấu khắp tất cả những sự tương tác của chúng ta với thực tại. Bởi thế, khi chúng ta bắt gặp một hoàn cảnh mà trong ấy chúng ta phát sinh lòng từ bi, thay vì trở nên thờ ơ hơn với đối tượng của từ bi, thì sự nguyện ước của chúng ta sẽ sâu sắc hơn và trọn vẹn hơn. Đây là bởi vì từ bi một cách căn bản được thấy trên một kiểu mẫu vững chắc của tư tưởng và chúng ta sẽ đạt được một tuệ giác nội quán sâu sắc hơn trong bản chất của thực tại. Trái lại, khi chúng ta đối diện những hoàn cảnh mà chúng ta thường làm gia tăng những cảm xúc phiền não, tiêu cực và đáp ứng về phần mình như vậy, sẽ có một mức độ nào đó của việc hờ hững và chúng ta sẽ không trở thành con mồi của những của những cảm xúc phiền não

tiêu cực. Đây là bởi vì, nền tảng của những cảm xúc và tư tưởng phiền não như tham dục, thù hận, giận dữ, v.v..., có một khái niệm sai lầm về thực tại, là điều liên hệ đến sự chấp thủ vào các sự vật như tuyệt đối, độc lập, và nhất thể. Khi chúng ta phát sinh tuệ giác nội quán trong Tính Không, sự kềm kẹp của những cảm xúc này trong tâm thức của chúng ta sẽ được tháo ra^[10].

Vào lúc bắt đầu buổi nói chuyện, tôi đã cho một thí dụ về nhận thức thời gian: thông thường chúng ta cho là có một loại tồn tại độc lập hay một thực thể độc lập gọi là “thời gian” là hiện tại, quá khứ hay tương lai. Nhưng khi chúng ta thẩm tra nó tại một cấp độ sâu xa hơn, chúng ta thấy rằng nó chỉ là một quy ước thuần túy. Khác hơn phương diện chung giữa ba thì, hiện tại, tương lai, và quá khứ, thì không có điều gì là một thời khắc hiện tại tồn tại như vậy, vì thế chúng ta phát sinh một loại quan điểm năng động về thực tại. Tương tự thế, khi tôi nghĩ về chính mình, mặc dù vào lúc ban đầu tôi có thể có sự thừa nhận không nghi ngờ gì về việc có một tự ngã độc lập, nhưng khi tôi quán chiếu một cách gần gũi hơn tôi sẽ thấy rằng tách khỏi phương diện chung của những nhân tố đa dạng của việc cấu thành sự hiện hữu của tôi, thì không có điều gì như một thực thể tuyệt đối độc lập. Vì nó là chỉ đơn thuần là một “tự

ngã” quy ước của thế gian tục đế, của sự giải thoát hay cuối cùng chuyển hóa thành Phật, và ngay cả Phật cũng không là tuyệt đối.

Có một trường hợp tương tự với hiện tượng được đề cập phía trước, ý niệm về Linh Quang, một trình độ vi tế nhất của tâm thức. Một lần nữa, chúng ta không nên hiểu về nó như một loại thực thể tồn tại một cách độc lập. Tách khỏi sự tương tục của tâm thức, là điều hình thành nên hiện tượng này được gọi là Linh Quang, thì chúng ta không thể nói về một thực thể tồn tại tuyệt đối một cách độc lập.

Giống như thế, chúng ta sẽ thấy rằng nhiều khái niệm của chúng ta biểu thị một sự tương quan liên kết rất sâu xa, rất phức tạp. Thí dụ, khi chúng ta nói về chính chúng ta như những chủ thể, chúng ta chỉ có thể làm cho khái niệm ấy có ý nghĩa trong sự liên hệ đến một đối tượng. Tương tự thế, ý niệm về hành động có ý nghĩa trong sự liên hệ đến một chúng sinh, một tác nhân, kẻ tạo tác hành động. Vì vậy, nếu chúng ta phân tích nhiều những khái niệm này, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta không thể thật sự tách rời thực thể hay hiện tượng khỏi phạm vi của nó.

Vả chăng, nếu chúng ta vượt khỏi những ý tưởng rằng những sự vật chỉ là các nhãn hiệu hay mệnh danh và đòi hỏi

tư tưởng nhận thức của ai đấy tạo nên những tên gọi, cho dù nó là khái niệm quá khứ hay khái niệm tương lai, cho dù nó là khái niệm của một cá thể đặc thù hay khái niệm tập thể, v.v..., chúng ta cũng sẽ không tìm thấy một sự tồn tại độc lập.

Thậm chí tự chính Tính Không, là điều được xem như là một thực tại tự nhiên tối hậu, cũng không tuyệt đối, cũng không hiện hữu một cách độc lập. Chúng ta không thể xem Tính Không như độc lập về căn bản của hiện tượng, bởi vì khi chúng ta thẩm tra bản chất của thực tại, chúng ta thấy rằng nó trống rỗng sự tồn tại cố hữu, hay vô tự tính. Rồi thì, nếu chúng ta đem chính Tính Không ấy như đối tượng và tìm kiếm thực chất của nó, một lần nữa chúng ta sẽ thấy rằng nó không có tự tính hay không có sự tồn tại cố hữu. Do vậy, Đức Phật đã dạy về Tính Không của Tính Không. Tuy nhiên, khi chúng ta tìm kiếm bản chất chân thật của một hiện tượng hay một sự kiện, những gì chúng ta thấy là Tính Không này. Nhưng điều ấy không có nghĩa là tự chính Tính Không là tuyệt đối, bởi vì Tính Không như một khái niệm hay một thực thể không thể thoát khỏi sự phân tích này. Nếu chúng ta đem chính Tính Không như một đối tượng và rồi thì thẩm tra nó một lần nữa, chúng ta sẽ không thấy nó. Tuy vậy, trong một số kinh điển, chúng ta sẽ thấy

những sự nhắc đến Tính Không như chân lý tối hậu. Ở đây, chúng ta nên hiểu những gì là ý nghĩa của thuật ngữ “tối hậu” này. Chúng ta không nên nhầm lẫn nó trong những ngôn ngữ của Tính Không như là đích thực cơ bản, hay tuyệt đối, mà đúng hơn được gọi là “chân lý tối hậu” bởi vì nó một đối tượng của tuệ giác nội quán đã thấu suốt vào trong bản chất của thực tại.

*Nguyên tác: Interdependence, Interconnectedness, and the Nature of Reality trích từ quyển **The Art of Living**.*

Ấn Tâm Lộ ngày 22/09/2011

CHÚ THÍCH

[1] Lục ba la mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và tuệ trí

[2] Mười điều thiện bao gồm:

- 1 - Không sát sanh
- 2- Không trộm cắp
- 3- Không tà dâm
- 4- Không vọng ngữ
- 5- Không ỷ ngữ
- 6- Không lưỡng thiệt
- 7- Không ác khẩu
- 8- Không tham lam
- 9- Không sân giận
- 10- Không si mê (không tà kiến)

[3] **Guru yoga** (bổn tôn du già)

Guru yoga là một thực hành chính yếu trong mọi trường phái Phật giáo Tây Tạng và đạo Bosn. Điều này chứng tỏ

trong kinh tantra, và Đại Toàn Thiện. Nó phát triển sự nối kết trong lòng với vị thầy. Bằng cách liên tục làm mạnh lòng sùng mộ, chúng ta đến chỗ sùng mộ thuần túy, không lay chuyển, căn cứ thần lực của sự thực hành. Tinh túy của guru yoga là hòa lẫn tâm của hành giả với tâm của đạo sư.

Đạo sư chân thật là gì ? Đó là bản tánh nền tảng, vô tướng của tâm, tánh giác bản nguyên nền tảng của mọi sự, nhưng vì chúng ta sống trong nhị nguyên, sẽ ích lợi cho chúng ta quán tưởng cái ấy trong một hình tướng. Làm như vậy là sử dụng một cách thiện xảo những nhị nguyên của tâm thức ý niệm để làm mạnh thêm lòng sùng mộ và giúp chúng ta nhắm đến thực hành và sự phát sanh những phẩm tính tích cực.

Trong truyền thống Bosn, chúng tôi thường dùng hoặc Tapihritsa như là đạo sư, hoặc Phật Shenla Odker*, ngài đại diện sự hợp nhất của tất cả chư đạo sư. Nếu bạn đã là một hành giả, bạn có thể có một bản tôn khác để quán tưởng, như Guru Rinpoche hay một yidam hay dakini. Trong khi điều quan trọng là làm việc với một dòng phái mà bạn có một mối liên kết, bạn cần hiểu rằng đạo sư bạn đang quán tưởng là hiện thân của tất cả các đạo sư bạn đã liên kết, tất cả các vị thầy đã theo học, tất cả các bản tôn bạn đã có những cam kết. Đạo sư trong guru yoga không chỉ là một

cá nhân, mà là tinh túy của giác ngộ, tánh giác bản nguyên nó là bản tánh chân thật của bạn.

Đạo sư cũng là vị thầy mà bạn nhận những giáo lý từ ngài. Trong truyền thống Tây Tạng, chúng ta nói rằng đạo sư còn quan trọng hơn đức Phật. Vì sao ? Bởi vì đạo sư là sứ giả trực tiếp của những giáo lý, người đem trí huệ của Phật đến cho đệ tử. Không có đạo sư chúng ta không tìm ra con đường của chúng ta đến với Phật. Thế nên chúng ta cần cảm thấy sùng mộ với đạo sư như đối với Phật nếu thành linh Phật xuất hiện trước mặt chúng ta.

Guru yoga không chỉ là phát sinh một cảm giác nào đó đối với một hình ảnh được quán tưởng. Nó được làm để tìm thấy tâm nền tảng trong chính bạn, tâm đó là nhất như với tâm nền tảng của tất cả các vị thầy của bạn, và của tất cả chư Phật và những bậc chứng ngộ đã từng sống ở đời. Khi bạn hòa nhập với vị guru, bạn hòa nhập với thật tánh nguyên sơ của bạn, nó là người hướng dẫn và đạo sư đích thực. Nhưng điều này không nên là một thực hành trừu tượng. Khi bạn làm guru yoga, hãy cố gắng cảm thấy lòng sùng mộ mãnh liệt đến độ tóc gáy dựng đứng, nước mắt bắt đầu rơi trên mặt bạn, và lòng bạn mở ra và tràn đầy tình thương mến lớn lao. Hãy để bạn hòa lẫn hợp nhất với tâm của guru, chính là Phật tánh giác ngộ của bạn. Đây là cách

thực hành guru yoga.

Trích: <https://thuvienhoasen.org/p39a12977/4/phan-ba-su-thuc-hanh-yoga-giac-mong>

[4] Ý thức

[5] Nhân, nhĩ, tỉ, thiệt, thân thức

[6] Clear light: Tịnh quang hay ánh sáng trong suốt.

[7] BỐN CHÂN LÝ CAO QUÝ, His Holiness the Dalai Lama - Tuệ Uyển chuyển ngữ

[8] Chúng tôi là những con người với những cảm giác chân thành của con người trọn vẹn chứ không chỉ là thân phận những con người mà không có cảm nhận con người. *“Ngay trong văn hóa quân chúng điều này được diễn tả trong nhận xét rằng cho đến bao giờ tình thương và sự quan tâm cho những người khác trưởng thành mà một người mới được xem là “tính người trọn vẹn”.*

Trích: thuvienhoasen.org/p39a12975/4/phan-mot-ban-tanh-cua-giac-mong

[9] Cũng tức là Tương tức, tương nhập hay duyên sinh.

[10] Duy biểu học: Từ địa thứ nhất đến địa thứ bảy, A-lại-gia vẫn còn bị níu kéo. Khi đạt tới địa thứ tám hay Bất Động Địa (acala-bhumi) của các vị Bồ tát, thì tính chấp ngã không còn, *Mạt-na buông tha tàng thức và A-lại-gia hoàn toàn được tự do*, không còn bị Mạt-na nắm giữ.

Mạt-na không còn phân biệt cái ta và những gì không phải ta nữa mà nó hiểu và chứng được tính tương tức (mọi sự vật đều tương quan), không có biên giới giữa ta và người. A-lại-gia trở thành Đại viên cảnh trí và Mạt-na hết bị che mờ, trở thành Bình đẳng tính trí.

Trích: http://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/giang-kinh/duy-bieu-hoc-hieu-su-van-hanh-cua-tam/bai-tung-22-phien-nao-doan?set_language=vi



Mọi sai sót xin thành tâm sám hối.
Mọi công đức xin hồi hướng khắp chúng sinh!

Nguồn từ thichtueuyen.blogspot.com,
www.thuvienhoasen.org

Đăng tại www.lienhoaquang.org

*(Có chỉnh sửa hình thức chế bản
để phù hợp với thiết kế trang web)*

