

# HÀNH HƯƠNG NÊN BIẾT<sup>1</sup>

*Dzongsar Khyentse Rinpoche*

Các thánh địa linh thiêng cổ xưa ở Ấn Độ và khắp vùng Hi Mã Lạp Sơn đã liên tục được chư Phật và Bồ Tát gia trì nhiều lần và được hàng triệu người hành hương viếng thăm; đây là điều khiến chúng còn tồn tại một cách mạnh mẽ và có tầm ảnh hưởng lớn lao. Những thánh địa này không được tổ chức hay kiểm soát bởi bất kỳ ai. Không ai dàn dựng một “trải nghiệm thánh địa” và chẳng có sự khai thác quá mức nào. Chúng ta vẫn có thể ngồi bên sông Hằng vào buổi trưa để xem những lễ hỏa thiêu, ngửi mùi thịt cháy và mê mết bởi những tràng trì tụng Vệ-đà liên tục, như thể chẳng có gì thay đổi trong suốt ba nghìn năm qua.

Nói chung, môi trường mà chúng ta sống ảnh hưởng đến cách thức mà chúng ta suy nghĩ và cách mà chúng ta nhìn môi trường xung quanh. Cần phải nhớ rằng, trong tất cả hàng triệu hành tinh mà Phật Thích Ca Mâu Ni có thể dẫn sinh, Ngài đã chọn hành tinh của chúng ta; và trong hàng trăm quốc gia tạo nên thế giới này, Ngài chọn Ấn Độ cổ; và trong tất cả những nơi Ngài có thể đạt giác ngộ, Ngài chọn bang Bihar của Ấn Độ. Thoạt nhìn, Bihar chẳng có vẻ gì là an bình hay tâm linh – khá đối nghịch. Nhưng khi bạn đến Bồ Đề Đạo Tràng (Bodhgaya) chẳng hạn, và đặc biệt khi bạn bước vào vòng trong, bạn có thể lập tức cảm thấy rằng nó thực sự là một nơi rất đặc biệt. Hay Đỉnh Linh Thứu, nơi nhỏ bé đến mức bạn có thể bước qua nó chỉ với mười bước chân và khi nhìn vào từ đôi mắt của một người phát triển bất động sản chân chính, nó là một nơi hoang vắng, tuy nhiên, đó là nơi Đức Phật đã ban một vài trong số những giáo lý quan trọng của Ngài cho hàng trăm tu sĩ, A La Hán và Bồ Tát.

Ngay trước khi Đức Phật nhập diệt, các đệ tử thân cận hỏi Ngài rằng, “Là Phật tử, chúng con cần nói gì với thế giới về Ngài?”. Đức Phật sau đó trao cho họ rất nhiều lời khuyên, bao gồm bốn đoạn thông tin đặc biệt vì lợi lạc của các môn đồ của Ngài cũng như mọi hữu tình chúng sinh.

“Con phải nói với thế giới rằng, một người bình phàm, Tất Đạt Đa, đã đến thế gian này, đạt giác ngộ, giảng dạy con đường đến giác ngộ và không trở nên bất tử mà đã qua đời”.

Nói cách khác, Ngài dạy rằng:

- Mặc dù hữu tình chúng sinh mê lầm và vì thế, là bình phàm, chúng ta đều có Phật tính;

- Các lỗi lầm của chúng ta là tạm thời chứ không phải là bản tính rốt ráo của chúng ta, và vì thế, có thể tiêu trừ – kết quả là, chúng ta có thể trở thành Phật;

- Có một con đường chỉ ra cho chúng ta cách thức xua tan những lỗi lầm và đạt giác ngộ; và

- Nhờ nương tựa con đường này, chúng ta sẽ đạt giải thoát khỏi mọi thái cực. Những giáo lý của Đức Phật cung cấp nhiều phương pháp khác nhau để giúp ta ghi nhớ bốn tuyên bố này, từ trì tụng Mật chú cho đến các thực hành thiền định chi tiết. Ghi nhớ những giáo lý này và đưa chúng vào thực hành là xương sống của con đường Phật giáo, và một trong những phương pháp truyền thống giúp chúng ta làm điều này là thực hành hành hương.

Nhiều truyền thống tâm linh khuyến khích môn đồ đi hành hương. Bởi Phật Thích Ca Mâu Ni là bậc thầy tối thắng mà tất cả Phật tử quy y và chúng ta đều nỗ lực hết sức để đi theo những giáo lý của Ngài, với chúng ta, các thánh địa quan trọng nhất là nơi Ngài đã giảng dạy và hành động vì lợi lạc của hữu tình chúng sinh. Trong khi chúng ta cần khát

khao viếng thăm tất cả những nơi này, theo truyền thống, bốn địa điểm được xem là quan trọng nhất:

- Lumbini (Lâm Tỳ Ni), nơi thái tử Tất Đạt Đa chào đời trong thế gian này như một người bình phàm;
- Bodhgaya (Bồ Đề Đạo Tràng), nơi thái tử đạt giác ngộ;
- Varanasi (Benares), nơi Ngài giảng dạy con đường đến giác ngộ;
- Kushinagar, nơi Ngài nhập diệt.

Dù vậy, điều quan trọng cần phải nhớ là, cốt yếu của hành hương không phải chỉ là viếng thăm nơi chào đời của một vị Thánh hay nhìn ngắm nơi xảy ra một điều tuyệt diệu. Chúng ta đi hành hương để giúp bản thân ghi nhớ tất cả những giáo lý của Đức Phật, tinh túy của chúng được tìm thấy trong bốn tuyên bố của Ngài trước khi nhập diệt. Với chúng ta, là những hành giả Phật giáo, nhớ về Đức Phật không giống như việc mộng tưởng huyền ảo về bậc thầy của chúng ta; điều mà chúng ta đang làm là ghi nhớ mọi giáo lý của Ngài, bởi Đức Phật đang giảng dạy, không phải chỉ là bậc thầy.

## **HÀNH HƯƠNG ĐẾN ÁN ĐỘ**

Trong hàng trăm năm, các hành giả dũng cảm từ Tây Tạng và Trung Hoa đã hiến dâng phần lớn cuộc đời cho những hành trình dài và nguy hiểm đến Ấn Độ để có thể viếng thăm vùng đất nơi Đức Phật và nhiều vị Bồ Tát vĩ đại từng sống. Sau nhiều tháng du hành, cuối cùng đến được Bodhgaya hay Lumbini, nhiều người hành hương như vậy thường bất ngờ trải nghiệm những chứng ngộ, linh kiến và giấc mơ đặc biệt. Có những câu chuyện tuyệt vời về trải nghiệm của những vị này: các bức tượng được khắc trên đá nói chuyện với họ; những nghi ngờ tan biến ngay khi họ vừa thấy các bức tượng thiêng hay khi một cơn gió nhẹ thổi qua khi họ chờ đợi để vào chùa. Có những câu chuyện về

các hành giả, người mà đơn giản chỉ nhờ nhìn thấy chỗ phía dưới cây Bồ đề nơi Đức Phật đã ngồi, đã dâng trào trước sự thật rằng trên một phiến đá phẳng bình thường – không phải trên chiếc ghế xô-pha Ấn Độ đắt tiền hay pháp tòa ngọc bích – thái tử Tất Đạt Đa đã làm cạn kiệt vòng sinh tử và kết thúc với luân hồi, đem đến sự chấm dứt cho những khổ đau liên tục của tái sinh để trở thành Đấng Chiến Thắng (Jina) rốt ráo. Không chỉ thế, mà tại chính nơi này, vị Phật tương lai – Đức Từ Thị Di Lặc – sẽ thành tựu giống như vậy.

Chúng ta cần phải nhớ rằng, viếng thăm những thánh tích Phật giáo không lập tức giải quyết được mọi vấn đề của chúng ta, chúng ta cũng không đạt giác ngộ tức thì. Cùng lúc, là con người, chúng ta phụ thuộc vào các điều kiện và hoàn cảnh. Như Đức Phật từng nói, “Mọi sự tồn tại hiện tượng đều có điều kiện và điều kiện đó phụ thuộc vào động cơ”. Điều kiện và động cơ là đầu máy trung tâm cung cấp nguồn lực cho vòng luân hồi và khi chúng ta thoát khỏi chúng, chúng ta cũng sẽ thoát khỏi vòng tái sinh và chết để tận hưởng sự tự do được biết đến là Niết bàn. Điều kiện có tác động lớn lao đến chúng ta ở mọi cấp độ – ví dụ, cách mà chúng ta ăn diện, sự giáo dục, hệ thống chính trị mà chúng ta sống, thức ăn mà ta ăn, những người mà chúng ta kết bạn và nơi mà ta viếng thăm. Vì thế, các thánh địa mà chúng ta khám phá trong chuyến hành hương sẽ là một ảnh hưởng mạnh mẽ khác lên chúng ta và là một ảnh hưởng vô cùng tích cực.

Vậy chính xác động cơ đúng đắn để đi hành hương là gì? Tốt nhất, đó là để phát triển trí tuệ, từ, bi, lòng sùng mộ và nhận thức chân chính về sự xả ly (tâm xả ly). Vì thế, khi bạn bắt đầu, bạn cần mong ước rằng hành trình của bạn, theo cách này hay cách khác, sẽ không ngừng nhắc nhở bạn về tất cả những phẩm tính giác ngộ cao quý vĩ đại của Đức Phật, và kết quả là, bạn sẽ tích lũy được công đức và tịnh hóa những lỗi lầm.

Ban đầu, ý tưởng về việc phát triển một động cơ tốt lành nghe có vẻ khá dễ dàng, chủ yếu bởi vì chúng ta tiếp cận nó bằng những thừa nhận mang tính thói quen mà chúng ta đã lớn lên cùng. Sau tất cả, điều gì khó hiểu đến vậy? Một động cơ không gì khác ngoài một ý nghĩ, nó thậm chí không phải một hành động, vì thế, điều gì ghê gớm ở đây? Dù vậy, bạn sẽ thấy rằng thái độ của bạn thay đổi khi bạn bắt đầu làm việc với tâm mình.

Rất ngạc nhiên, phần lớn chúng ta thấy rằng, thiết lập một động cơ đúng đắn thực sự khá khó và, chắc chắn lúc bắt đầu, chúng ta phải đấu tranh.

Khi bạn trở nên tốt hơn, bạn sẽ có thể phát triển động cơ đúng đắn ngay từ thời điểm bạn bắt đầu lên kế hoạch cho chuyến đi. Khi bạn đóng gói và mua thuốc tiêu chảy, sự phấn khích thường tăng lên bởi mọi thứ bạn đang làm là một phần của quá trình, điều sẽ đưa bạn đến vùng đất mà Đức Phật đã sống và giảng dạy. Bạn sẽ có thể nhìn thấy, xúc chạm và ngửi vùng đất mà rất nhiều vị Bồ Tát chúng ngộ đã sống và giảng dạy. Ngày nay, người ta đi nghỉ đến Hawaii để tìm kiếm sự lãng mạn, đến Hồng Kông để mua sắm hay đến Rome hoặc London để [tìm hiểu] văn hóa. Bạn đang du hành đến Ấn Độ bởi bạn được truyền cảm hứng bởi những nhà phiêu lưu vĩ đại và dũng cảm, người đã chọn nơi đó làm nhà – và không chỉ bởi những môn đồ của Phật, mà còn là các bậc Thánh và bậc thầy từ nhiều tôn giáo vĩ đại khác.

Dĩ nhiên, với đa số chúng ta, Đức Phật là bậc thầy và là nguồn cảm hứng, và khi chúng ta có thể bị mê hoặc bởi những miêu tả về nước da vàng và nhục kế của Ngài, các chi tiết như vậy chẳng ảnh hưởng đến niềm tin của chúng ta với Ngài. Thứ thực sự làm khởi lên lòng sùng mộ của chúng ta là những giáo lý của Ngài và tất cả những phương pháp hợp lý mà Ngài dâng tặng chúng ta để khám phá chân lý. Là Phật tử, mục tiêu của chúng ta không phải chỉ là tuân theo lời khuyên của Ngài hay trở thành đầy tớ của Ngài; mục tiêu rốt ráo của chúng ta là trở nên giống như Ngài – một bậc giác ngộ. Vì thế, một cách lý tưởng, động cơ duy nhất và động lực thúc đẩy đằng sau mọi điều chúng ta làm, bao gồm cả việc đi hành hương, là mong ước đạt giác ngộ.

Cột trụ của phương pháp tâm linh để khám phá ra chân lý là tỉnh thức, nhưng các nguyên nhân của sự tỉnh thức thì lại hiếm. Những môn đồ của Đức Phật làm mọi điều có thể để khởi dậy, duy trì và tăng cường sự tỉnh thức, và sử dụng mọi vật đánh dấu có thể để ghi nhớ – ví dụ, viếng thăm chùa chiền, treo một bức hình Phật trong phòng khách, trì tụng Kinh điển và Mật chú, và lắng nghe, quán chiếu và thiền định về những lời dạy của Phật. Bất cứ phương pháp nào nhắc nhở chúng ta thực hành tỉnh thức đều được hoan

nghe, và động cơ để viếng thăm các thánh địa của chúng ta là tận dụng sự dồi dào những biến chỉ dẫn tinh thức mà chúng chứa đựng.

## TÍCH LŨY VÀ TỊNH HÓA

Có nhiều cách thức để cải thiện sự hiểu của chúng ta về thực hành Pháp trong khi hành hương, nhưng để đơn giản, hãy chia chúng thành phương pháp hai phần của sự tích lũy trí tuệ và công đức và tịnh hóa những lỗi lầm.

Dù chúng ta là ai, đa số tiến hành hai hoạt động theo bản năng: chúng ta thường vứt bỏ rác rưởi và chúng ta thích thu thập đồ tốt. Và cả hai hoạt động khiến chúng ta cảm thấy như thể chúng ta đang đạt được điều gì đó. Ví dụ, bạn cảm thấy tốt lành khi dọn dẹp phòng ngủ sau nhiều tháng thờ ơ và treo một bức tranh mới trên tường hay cắm những bông hoa tươi; nó làm tâm trạng của chúng ta thay đổi hoàn toàn. Và đây là một đặc tính thói quen phổ quát, điều có thể được sử dụng hữu ích như một định dạng trên con đường tâm linh, ở đó, mọi thực hành có thể được giới thiệu là để tịnh hóa (vứt bỏ rác rưởi) hoặc tích lũy (thu thập đồ tốt). Tuy nhiên, tịnh hóa và tích lũy không phải hai điều riêng biệt; chúng xảy ra đồng thời, giống như khi bạn làm việc nhà, bạn không chỉ dọn dẹp đồng rác mà còn khiến nhà của bạn trở nên đẹp đẽ hơn.

Con người liên tục trải qua những sự thay đổi tâm trạng: một lúc bạn đang ở trong sự thu thập, sau đó mọi điều bạn muốn là sạch sẽ, và bạn thường xuyên muốn làm cả hai. Nó giống như khi bạn đi theo con đường tâm linh: đôi lúc bạn sẽ muốn nhấn mạnh vào sự tịnh hóa, lúc khác bạn lại muốn tích lũy công đức, và thỉnh thoảng, bạn sẽ muốn làm cả hai cùng lúc. Khi hành hương, bạn cần làm cả hai càng nhiều càng tốt và theo những cách khác nhau nếu bạn có thể. Cũng có một truyền thống lâu dài trong việc hành hương vì những người thân yêu và những vị mà bạn có kết nối mạnh mẽ, tốt hay xấu; đó là một thực hành rất phổ biến trong các xã hội Phật giáo truyền thống, đặc biệt vì những người

mới qua đời, bởi nhờ trải qua mọi khó khăn trên suốt hành trình và mọi hiến dâng về thời gian, sức lực, của cải và tiền bạc, bạn có thể tịnh hóa những ác hạnh của họ.

## **LÀM SAO ĐỂ TÍCH LŨY CÔNG ĐỨC Ở CÁC THÁNH ĐỊA**

Hành giả Phật giáo thường mắc phải cùng một lỗi lầm: họ không làm những việc nhỏ bé để tích lũy công đức, chẳng hạn cúng dường nước hàng ngày, bởi họ cho rằng chúng tầm thường và không xứng đáng. Nhưng họ cũng chẳng làm được những việc lớn lao, chẳng hạn hỗ trợ tài chính một Phật học viện trong một năm hay cúng dường 100.000 ngọn đèn bơ mỗi tháng, hoặc xây dựng chùa chiền, bởi họ không có thời gian hay nguồn lực. Vì thế, cuối cùng họ chẳng làm được gì.

Với những người mới, tích lũy công đức đòi hỏi phải nỗ lực. Ví dụ, một người hành hương từ California có thể nghĩ đến việc mang hoa tươi từ vườn của họ đến cúng dường tại các thánh địa ở Ấn Độ. Không phải là hoa California thì tích lũy được nhiều công đức hơn hoa bản địa ở Ấn Độ, mà bởi nỗ lực trong việc bảo vệ bông hoa trong suốt hành trình từ California đến Ấn Độ, cũng như số tiền chi trả trong quá trình. Cùng lúc, mua hoa từ một cô bé tại thánh địa với mong ước giúp đỡ đứa bé nhờ cúng dường hoa của bé lên Đức Phật cũng sẽ làm tăng trưởng công đức tạo ra bởi cúng dường. Hoặc động cơ có thể là dù đó là ai, người bán hoa để bạn cúng dường sẽ tạo ra kết nối với Tam Bảo. Kiểu động cơ này là một cách thức sâu xa để tích lũy công đức bởi bạn đang sử dụng công đức của chính mình để làm cầu nối người khác với Phật, Pháp và Tăng.

Hành hương là một phương pháp mạnh mẽ để tích lũy công đức đến mức thậm chí việc tiến hành những chuẩn bị, chẳng hạn tiết kiệm tiền để chi trả và đặt lịch nghỉ việc, cũng có công đức lớn lao. Nếu chúng ta có thể rải lên động cơ của mình giọt nước Bồ đề tâm, để mọi điều chúng ta làm gắn liền với chuyến hành hương không chỉ để xoa dịu vô minh và khổ đau của chúng ta, mà còn đem mọi hữu tình chúng sinh đến giác ngộ – khát khao cao nhất có thể – thì mọi hoạt động có vẻ như tầm thường, từ đóng gói và mua vé

đến việc đi nhiều quanh một bảo tháp, cũng đều trở thành các hoạt động của một vị theo con đường Đại thừa hoàn hảo.

Người ta thường băn khoăn liệu có ích kỷ không nếu nghĩ về lượng công đức tích lũy được nhờ thiện hạnh. Trong khi điều quan trọng là biết về hiểm nguy của việc ích kỷ khi đến phần tích lũy, là một hành giả Đại thừa và là một Bồ Tát đang phát nguyện, nếu bạn hồi hướng mọi công đức tạo ra được vì hạnh phúc và giác ngộ rốt ráo của mọi hữu tình chúng sinh, các hành động của bạn sẽ không hề ích kỷ.

### **LUMBINI (Lâm Tỳ Ni)**

Nhiều thánh địa nằm ở những vùng kém phát triển, vì thế, tôi muốn cảnh báo rằng, điều kiện sống sẽ chẳng thể so sánh với một kỳ nghỉ xa xỉ trên dãy An-pơ ở nước Pháp. Khi bạn đến Lâm Tỳ Ni thuộc Nepal ngày nay, hãy nhớ rằng đó là nơi mà Đức Phật đã đản sinh và cũng là nơi Ngài thấy bản thân bị dồn vào góc bởi sự thật về những khổ đau khủng khiếp của sinh, lão, bệnh và tử. Ở một mức độ nào đó, sự chào đời vật lý của Ngài không phải là điều quan trọng căn bản với một người hành hương Phật giáo, mà chính bởi ở Lâm Tỳ Ni, sự xả ly chân chính đã sinh khởi trong tâm thức thái tử Tất Đạt Đa. Kết quả là, Ngài từ bỏ hoàn toàn cuộc đời trước kia, rời bỏ cung điện, để lại mọi của cải và toàn bộ gia đình, bao gồm cả vợ và con trai nhỏ, điều mà vài người xem là thái quá và hèn nhát. Dù vậy, những vị mong cầu chân lý có thể đánh giá cao lòng dũng cảm thực sự của Ngài, và lòng dũng cảm, sự không sợ hãi đó, sự táo bạo đã sinh ra ở Lâm Tỳ Ni.

Nếu hành trình dài của bạn đến Nepal được thúc đẩy bởi những mong ước tâm linh, chụp vài bức hình và bày tỏ niềm yêu thích mang tính nhân loại học về các xá lợi và tượng thiêng sẽ chẳng thể thỏa mãn. Thay vào đó, hãy tận dụng cơ hội này để làm suy giảm những lỗi lầm của bạn và nâng đỡ kho công đức và trí tuệ của bạn.

Không có thực hành đặc biệt nào cần phải luôn luôn và duy nhất được thực hiện ở Lâm Tỳ Ni, nhưng là một môn đồ của Đức Phật, điều tốt nhất là bất chước Ngài càng

nhiều càng tốt. Hãy khát khao học cách đánh giá đúng tuổi già (lão), bệnh và tử như cách Ngài đã làm, và khơi dậy lòng dũng cảm để làm bất cứ điều gì đưa chúng ta vượt khỏi sinh và tử.

Bởi một nhận thức sâu sắc về sự xả ly với đời sống luân hồi là chìa khóa cho con đường tâm linh, hãy vun bồi một mong ước chân thành rằng sự xả ly sẽ phát triển trong bạn để bạn không bị dính mắc mãi với thế giới luân hồi này. Hóa thân cuối cùng của Phật trong một người bình phàm là thái tử Tất Đạt Đa; hãy mong ước khiến cuộc đời hiện tại của bạn là cuối cùng, nhờ đó, bạn không còn phải chịu đựng vòng luân hồi bất tận này, điều giống như một con ong trong cái hộp, thêm nữa. Và hãy luôn luôn nhớ rằng mọi người như chúng ta đều có Phật tính, dù chúng ta có vẻ tầm thường thế nào.

### **BODHGAYA (Bồ Đề Đạo Tràng)**

Bồ Đề Đạo Tràng chẳng gì hơn một khu nhà ổ chuột và phần lớn du khách bị sốc bởi bụi, bẩn, những người ăn xin và sự nghèo khó – mặc dù (không may mắn là) hoàn cảnh đang được cải thiện một cách chậm chạp. Điều mà nhiều người trải qua khi họ rời bỏ sự điên rồ và bước vào vòng trong là bầu không khí được tạo ra bởi Chùa Đại Giác (Mahabodhi) có uy lực lớn lao đến mức cứ như thể bạn bị thôi miên. Ở đó, bạn sẽ thấy trụ xứ kim cương (*Vajra asana*, cũng được biết đến là Kim Cương Tòa), nơi mà, sau nhiều năm tìm kiếm chân lý và sáu năm khổ tu sám hối bên bờ sông Niranjana (ngày nay được biết đến là sông Falgu), Tất Đạt Đa cuối cùng đã khám phá ra Trung Đạo và đạt giác ngộ dưới cây Bồ đề.

Cây Bồ đề thực sự mà Tất Đạt Đa đã ngồi đã bị phá hủy nhiều thế kỷ trước, nhưng một hạt giống của nó đã tới Sri Lanka và phát triển ở đó để rồi sau này, quả của nó có thể được đem về Ấn Độ (có nhiều câu chuyện tuyệt vời về cách thức có được hạt giống này) và trồng ở ngay vị trí cây ban đầu. Cây Bồ đề quan trọng với Phật tử bởi nó là biểu tượng của giác ngộ. Mặc dù có rất nhiều cây cối, hang động và chùa chiền trong vùng, Tất Đạt

Đa đã lựa chọn ngồi ngay dưới cội cây Bồ đề và cũng chính ở đó, Ngài đã phá hủy những lỗi lầm cuối cùng để đạt giác ngộ và trở thành vị giải thoát của Tam Giới – dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Người ta tin rằng tất cả một nghìn vị Phật của Hiền kiếp này sẽ đạt giác ngộ tại đó. Tất cả những điều này nghĩa là tỏ lòng kính trọng cây Bồ đề không giống như thờ phụng tinh linh của một cái cây giống như một pháp sư, mà đó là sự công nhận về một sự kiện tuyệt vời xảy ra dưới các nhánh cây.

Bồ Đề Đạo Tràng không chỉ đặc biệt bởi đó là nơi tất cả chư Phật sẽ đạt giác ngộ. Theo Phật giáo Mật thừa, khắp nơi trên thế gian và mọi hiện tượng tồn tại bên ngoài chúng ta đều có một sự tồn tại tương ứng trong thân thể chúng ta. Những hành giả và Yogi tốt, trong sự hành trì của họ, có thể viếng thăm các địa điểm linh thiêng, thứ an trú trong các luân xa và kinh mạch trên thân thể họ, và theo cách này, tiến bộ trên con đường giác ngộ. Những người trong chúng ta, với sự hành trì không cao cấp đến vậy, ít nhất có thể viếng thăm sự phản chiếu bên ngoài của các thánh địa bên trong này, tâm yếu của chúng thường được xem là ở Bồ Đề Đạo Tràng.

Hãy tận dụng thời gian của bạn ở thánh địa này. Hãy thiền định dưới cây Bồ đề; dù sự hành trì của bạn ngắn thế nào, nó sẽ giúp tạo ra trong tâm thói quen tịnh hóa các lỗi lầm và tích lũy trí tuệ và công đức. Hãy thường xuyên cố gắng nhớ về Phật, Pháp và Tăng, và tăng cường sự hiện diện của chư vị trong tâm thức nhờ trì tụng các lời cầu nguyện, lời tán thán và Kinh điển, và nhờ cúng dường bất cứ điều gì bạn có thể. Trong khi ước nguyện là điều vô cùng quan trọng với những người mới, thay vì có những mong ước bình phàm vì sự mạnh khỏe và thịnh vượng, hãy tập trung vào mong ước rằng cuối cùng bạn sẽ ngồi ngay tại địa điểm đó, dưới cây Bồ đề, giống như thái tử Tất Đạt Đa và đạt được chính xác điều Ngài đã thành tựu. Cũng cần phải nhớ rằng dù các ý nghĩ và cảm xúc của bạn có nhiều đến đâu hay hoang đại thế nào, mọi lỗi lầm như vậy đều có thể được xua tan.

Đỉnh Linh Thứu và địa điểm của Học viện Nalanda cách không xa Bồ Đề Đạo Tràng, và bạn cần cố gắng viếng thăm nếu có thể. Với hành giả Đại thừa, Đỉnh Linh

Thứ đặc biệt quan trọng bởi đó là nơi mà trí tuệ mang tính cách mạng, thứ mà ngày nay chúng ta biết đến là Prajnaparamita (bát nhã ba la mật) đã được giảng dạy, điều đã làm xoa dịu nỗi lo lắng của vô số chúng sinh và giải thoát rất nhiều vị.

Đáng buồn thay, hiện nay chỉ còn lại những di tích của Học viện Nalanda. Đó là một trong những trung tâm giáo dục đầu tiên trong kỉ nguyên đương đại, cũng là một trong những trung tâm vĩ đại nhất và là địa điểm hành hương cực kỳ quan trọng với học trò Đại thừa. Phần lớn các giáo lý Phật giáo hiện còn được nghiên cứu và thực hành ở Hàn Quốc, Nhật Bản, Trung Quốc và Tây Tạng, vốn là những chú thích được viết vội vàng trên vài mẩu giấy ráp bởi các đạo sư và học trò từ Học viện này. Giống như cách mà Đại học Cambridge của Anh và Đại học Columbia của Mỹ có thể hãnh diện về những thế hệ sinh viên nổi tiếng, Nalanda sản sinh ra vô số những vị Thánh siêu phàm như Naropa, Nagarjuna (Long Thọ) và Shantideva (Tịch Thiên) – vị đạo sư, học giả Ấn Độ và Bồ Tát vĩ đại, người nổi tiếng vì biên soạn Nhập Bồ Tát Hạnh (Bodhicharyavatara), chỉ dẫn căn bản về con đường Đại thừa. Những đóng góp của chư vị với hạnh phúc của hàng triệu người trên khắp thế gian là không thể sánh bằng.

## **VARANASI**

Đã có thời Varanasi là một thành phố quốc tế nổi tiếng, và thậm chí ngày nay, Benares, như Varanasi đang được gọi, vẫn được đánh giá cao vì những trung tâm học thuật vĩ đại. Sarnath, cũng được biết đến là Lộc Uyển, khá gần với Varanasi và rất quan trọng bởi đó là nơi Đức Phật đã bắt đầu giảng dạy mọi thứ mà Ngài khám phá ra dưới cây Bồ đề.

Điều mà Đức Phật giảng dạy chúng ta ở Varanasi là, chúng ta không biết khổ đau thực sự là gì. Mọi thứ mà chúng ta nghĩ sẽ khiến ta hạnh phúc đều là sự loạng choạng bên bờ khổ đau hay nguyên nhân của khổ đau. Khá dễ dàng để nhận ra những khổ đau hiển nhiên của thế giới này, nhưng thật khó để nhìn nhận rằng “khoảng thời gian được gọi là

tốt đẹp” mà vài người có trong luân hồi thực sự là khổ đau hay dẫn đến khổ đau. Đức Phật chỉ ra rằng, trái với niềm tin thông thường, khổ đau không đến với chúng ta từ một nguồn gốc bên ngoài mà là sản phẩm của những sự đáp lại mang tính cảm xúc của chúng ta. Ngài làm rõ rằng dù chúng ta khổ đau bao nhiêu và nỗi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau đó là thực thể nào với chúng ta, thực sự nó chỉ là một huyễn ảo và không tồn tại cố hữu. Sự thật này, điều mà Phật nói với chúng ta, là thứ gì đó chúng ta có thể tự mình hoàn toàn nhận ra, và hơn thế, Ngài đã chỉ ra cho chúng ta con đường để nương theo.

Theo Đại thừa, Đức Phật không chỉ giảng dạy Tứ Thánh Đế tại Sarnath mà còn vô số giáo lý khác. Vì thế, khi ở Sarnath, hãy nhớ rằng đây là nơi Đức Phật lần đầu tiên đã phổ biến con đường cho những người như bạn và tôi. Và khi ở Lộc Uyển, nhờ ghi nhớ những lời dạy của Đức Phật – ví dụ, chân lý về khổ đau – bạn sẽ kết nối với những giáo lý cũng như địa điểm mà nó được giảng dạy.

Kính lễ Tam Bảo luôn là một thực hành tốt để thực hiện tại các thánh địa và kính lễ những giáo lý tại Sarnath thì đặc biệt mạnh mẽ. Để tỏ lòng kính lễ những giáo lý, mọi điều bạn cần làm là ghi nhớ chúng. Dĩ nhiên, bạn không thể nghĩ về mọi giáo lý của Đức Phật ngay bởi vì chúng là vô số, vì thế, hãy chỉ nghĩ về một trong số chúng, ví dụ, “Vạn pháp hữu vi là vô thường” và quán chiếu về ý nghĩa của nó một lúc. Giống như bơi trong một cái vịnh nhỏ hay dọc bờ biển được xem là bơi trong đại dương, nghĩ về chỉ một giáo lý mà Đức Phật đã ban được xem là nhớ về giáo lý. Nếu bạn muốn, bạn cũng có thể trì tụng Kinh điển, bộ luận và tiểu sử của chư Phật và Bồ Tát, tất cả chắc chắn đều chứa đựng Giáo Pháp. Về cơ bản, hãy cố gắng ghi nhớ và đánh giá đúng rằng một con đường, thứ có sức mạnh vượt khỏi luân hồi và xua tan mọi lỗi lầm của chúng ta, là thực sự tồn tại.

## KUSHINAGAR

Kushinagar là nơi mà Đức Phật đã nhập Niết bàn, và được cho là nơi Ngài đã qua đời và thân thể của Ngài được hỏa thiêu. Trong tất cả giáo lý của Đức Phật, nhập Niết bàn là điều có ảnh hưởng lớn nhất đến tâm thức chúng ta bởi nó vượt qua mọi quan niệm của chúng ta về sinh, lão, bệnh, tử, thời gian, tăng trưởng, suy giảm, luân hồi và Niết bàn. Những người chưa giác ngộ được bản tính chân thật của mình vẫn còn bị trói buộc bởi thời gian, không gian, số lượng và tốc độ, không giống như những vị đã bước vào Niết bàn và không thể bị trói buộc bởi bất cứ kiểu hiện tượng nhị nguyên nào.

Một cách rất ráo, mục đích của chúng ta trong việc theo đuổi con đường tâm linh là để trải nghiệm trạng thái giác ngộ, hoàn toàn thoát khỏi vô minh, không bao giờ rơi lại vào cấu trúc luân hồi của tâm. Không may mắn là, đó là một trạng thái cực kỳ khó để diễn tả bằng từ ngữ và cũng không thể nắm bắt phạm vi trọn vẹn của nó theo kiểu kiến thức. Tuy nhiên, nhờ đưa vào hành trì những lời khuyên của Đức Phật về cách thức tỉnh giác, chúng ta phát triển sự tin tưởng vào kinh nghiệm của bản thân về trạng thái giác ngộ của tâm, thứ hoàn toàn vượt khỏi nhị nguyên, mặc dù chúng ta không thể diễn tả trải nghiệm của mình cho người khác. Nó giống như cố gắng giải thích cho một người chưa từng ăn muối vị của muối ra sao; tất cả những gì bạn có thể làm là gọi tên những món ăn khác mà người ta có thể quen với, và nói rằng, “Nó khá giống như thế”. Khi bạn cuối cùng nhận ra tính đơn giản của trạng thái này, lòng bi mẫn lớn lao dành cho những người đang trong giấc ngủ sâu và chịu đau khổ vì cơn ác mộng về sự tồn tại thế gian sẽ khởi lên trong tâm bạn.

Mặc dù chúng ta không thể xoay sở để đạt giác ngộ hoàn toàn ngay lúc này, một ý niệm thoáng qua là sự khuyến khích lớn lao với những hành giả tâm linh nghiêm túc và giúp tăng trưởng sự xác quyết của chúng ta về con đường. Các trải nghiệm, thứ đưa chúng ta ra khỏi cuộc đời bình phàm, có thể đặc biệt phần khích, nhất là bởi con đường tâm linh thì lâu dài, khó nhọc, nhiều nghi ngờ và sự nản lòng. Một ý niệm thoáng qua về bản tính chân chính của sự thực có sức mạnh tạo ra một vết mờ vĩnh viễn trong dòng tâm

thức luân hồi của chúng ta; ít nhất, nó sẽ là món rượu khai vị cho sự kiện chính thức. Khi chúng ta đã tạo ra vết sứt mẻ đầu tiên đó, chúng ta sẽ có thể tạo ra một sự phá hủy nghiêm trọng hơn vào cấu trúc của cuộc đời luân hồi của mình, và dù vết sứt mẻ và vỡ đó nhỏ bé thế nào, chúng chính là kết quả mà một hành giả tận tụy đang tìm kiếm.

Hãy tưởng tượng rằng bạn đang đi pic-nic gần một hồ đẹp đẽ dưới một dòng sông băng. Bạn lặn xuống hồ với sự thích thú lớn lao và bơi ra xa bờ. Bất ngờ, bạn biết rằng dòng nước thì rất lạnh và chân bạn bị cồng. Bạn ngừng bơi để cố gắng xác định phương hướng nhưng không thể thấy bờ. Chân bạn bị chuột rút và tay bạn trở nên cứng đờ và đóng băng. Từng giây trôi qua như thể hàng giờ khi bạn chìm trong ý nghĩ rằng bạn sẽ bị chết cồng hoặc chết đuối.

Vào thời điểm mà bạn chấp nhận rằng cái chết là không thể tránh khỏi, một ngư dân trong vùng chèo thuyền ngang qua, kéo bạn khỏi dòng nước và đưa bạn vào bờ, nơi một chiếc khăn ấm và bát súp sôi sùng sục chờ đợi bạn. Trong khoảng thời gian cho đến lúc bạn tỉnh lại, mọi thứ xung quanh mà bạn đã suyt mất đi – gia đình, nhà cửa, bạn trai – có ý nghĩa với bạn hơn nhiều so với bất cứ thời điểm nào khác trong đời, và bạn trở nên nhận thức chính xác rằng dù bạn sở hữu nhiều thế nào, cái chết có thể xảy đến bất kỳ lúc nào và chẳng thể mua chuộc. Buồn thay, dù cơn sóc tan biến khá nhanh và bạn sẽ nhanh chóng bị mê hoặc, một lần nữa, bởi những lời hứa hẹn hạnh phúc trong thế giới vật chất.

Mục tiêu của mọi thực hành Phật giáo là nắm bắt được ý nghĩ thoáng qua về trạng thái giác ngộ. Đi hành hương, đắm chìm trong không khí linh thiêng của các thánh địa và hòa nhập cùng với những người hành hương khác đơn giản là những cách thức khác nhau để cố gắng đạt được ý nghĩ thoáng qua đó. Tại Kushinagar, bạn có thể thực hiện mọi thực hành mà bạn làm tại các thánh địa khác, nhưng có lẽ, quan trọng nhất là quán chiếu về thông điệp của Đức Phật về vô thường, và nếu bạn biết cách, hãy thiền định về sự không cực đoan hay tính không.

*Bài viết này phỏng theo cuốn sách, “Làm gì tại các Thánh địa Ấn Độ”, do Siddharath’s Intent xuất bản năm 2010.*

*Nguồn Anh ngữ: <https://www.lionsroar.com/make-the-most-of-your-pilgrimage/>*

*Pema Jyana chuyển dịch Việt ngữ.*

*Mọi sai sót là lỗi của người dịch, xin thành tâm sám hối.*

*Mọi công đức có được xin hồi hướng tất cả hữu tình chúng sinh.*

Nguồn: [thuvienhoasen.org](http://thuvienhoasen.org)

---

<sup>i</sup> Tựa đề Việt ngữ do người dịch tạm đặt. Tựa đề Anh ngữ – “Make the Most of Your Pilgrimage” nghĩa là Tận Dụng Chuyến Hành Hương Của Bạn.