

# CUỘC SỐNG CON NGƯỜI

## NHỮNG NGÀY QUÝ BÁU CỦA CHÚNG TA

*Tulku Thondup Rinpoche*

*Cuộc sống con người thì quý báu, với tiềm năng to lớn*

*Nhưng nó vô thường và đầy rẫy bất mãn,*

*Nên giờ đây chúng ta phải hoàn toàn tận dụng nó bằng thực hành tâm linh.*

Lộ trình của cuộc sống con người chúng ta – giai đoạn giữa nhận thức và cái chết – thường phong phú với những hoan hỷ và thành đạt, suối nguồn của mọi lợi ích to lớn. Tuy vậy, nó cũng là chủ thể cho vô số dạng đau khổ tinh thần và thể xác không thể tránh. Thậm chí một cuộc sống nghèo khổ dường như trôi qua quá nhanh chóng, trong lúc một cuộc sống hạnh phúc có thể kết thúc với một cảm giác chưa đầy đủ. Do vậy, cuộc sống là phù du và tuyệt đối không thỏa mãn khi nó du đưa giữa những kinh nghiệm tích cực và tiêu cực mà chúng ta dường như không thể kiểm soát.

Cuộc sống bắt đầu vào lúc có nhận thức, và chấm dứt với một “căn bệnh chết người”, hay bất kỳ nguyên nhân nào gây ra cái chết. Thân và tâm cùng hiện hữu hài hòa chừng nào chúng ta còn thở và thân thể còn duy trì hơi ấm. Khi hơi thở ngừng và thân nhiệt bị mất, tâm và thân tách rời, và người ta chết [1]

## **Bản tính thật sự của chúng ta là gì**

Thân thể không là nhân dạng của một người. Nó chỉ là một nhà trọ cho tâm ta trú ngụ trong một lúc. Trong lúc thân và tâm tách rời, thân pha trộn với những nguyên tố tự nhiên và nhanh chóng biến mất mãi mãi. Nhưng tâm chúng ta sẽ không chấm dứt. Nó sẽ tiếp tục nhận tái sinh với một thân khác và nhân dạng tùy theo luật nghiệp báo, theo chuỗi khuynh hướng tập khí ở quá khứ của chúng ta. Số mệnh tương lai của chúng ta – hoặc hạnh phúc hay bất hạnh – tùy thuộc vào khuynh hướng quen thuộc, khái niệm tinh thần, và những cảm xúc thâm căn cố đế của chúng ta, cũng như cách chúng ta biểu hiện những thói quen này trong ngôn ngữ và hành động.

Tâm, trong thật tánh của nó là rộng mở và thuần tịnh. Phẩm tính bẩm sinh của nó là an bình, hoan hỷ, toàn giác, và rộng lượng. Phẩm tánh này được gọi là tánh giác ngộ hay Phật tánh. Trong Phạn ngữ, buddha có nghĩa “tỉnh thức” hay “bậc tỉnh giác”. Tất cả chúng sanh, mỗi người trong chúng ta, đều sở hữu tánh giác. Đó là trí tuệ thoát khỏi những điều kiện tự giới hạn của suy nghĩ nhị nguyên, vốn chia kinh nghiệm thành chủ thể và đối tượng, “ta” và “người khác”. Thực tánh của tâm là toàn giác và thấy tất cả cùng lúc và bất nhị, giống như một, không giới hạn. Trong tánh phổ quát tối hậu, không chỉ là tâm toàn giác mà hư không là vô biên, thời gian là vô tận.[2]

Vậy tại sao chúng ta lại không hề biết những phẩm tính quý báu đó tiềm ẩn trong tâm mình? Lý do là vì những phẩm tính đích thực bên trong của tâm chúng ta đã bị che lấp bởi thói quen nhận thức nhị nguyên, tâm lý phân biệt luôn nhấn mạnh tính nhị nguyên và mâu thuẫn, cảm xúc phiền não, và cảm giác thèm khát. Theo cách này, thực tánh trở nên không tỉnh thức và xa lạ với chúng ta. Tuy nhiên, mặc dù chúng ta nuôi dưỡng cảm xúc tiêu cực của bám luyến và sợ hãi thì trí tuệ bẩm sinh vẫn vô nhiễm và không phiền não.

Để hiển lộ thực tánh của tâm, chúng ta phải dẫn thân vào thiền định mãnh liệt với sự hồi hướng toàn bộ. Chúng ta phải nhận ra và thiền định đúng hướng về cái thấy, suy nghĩ, cảm nhận, lòng tin và bản chất. Mà thậm chí nếu chúng ta có thể nuôi dưỡng ý nghĩ

mình sở hữu một tánh thanh tịnh và tích cực bên trong – thì chỉ một điều đó sẽ giúp chúng ta xây dựng tự tín, nâng cấp việc thực hành tâm linh, và đẩy chúng ta đến mục tiêu chân chính.

Một số trong chúng ta có thể nghĩ rằng đặc tính của tâm mình đơn giản là quá định kiến và kiên cố để rèn luyện trong một hướng tâm linh mới. Chúng ta có thể tin rằng mình quá sa lầy vào những thói quen tiêu cực khó nhận được cách suy nghĩ, cảm nhận, quan điểm mới. Tuy nhiên trong thực tế, mọi khoảnh khắc đều là lúc để bắt đầu, để khởi động lại, hoặc thay đổi việc định hướng và tính chất của cuộc sống chúng ta.

Trái ngược với những gì nó có vẻ như, tâm chúng ta không là một dòng chảy đơn độc, vững chắc. Nó không phải là một bộ phận như cây gậy sắt. Nó là một loạt những khoảnh khắc thay đổi mọi lúc, như cách ngón tay chúng ta lần chuỗi hạt thay đổi từ hạt này sang hạt khác. Mỗi sự kiện là một loạt trôi chảy của sinh và tử, một kinh nghiệm trước đó bằng cái chết của một sự kiện khác và theo sau bởi sự tái sinh kế tiếp. Ấn tượng rằng tuổi thọ của chúng ta là một sự liên tục, bền vững, không gián đoạn chỉ là một ảo giác – giống như ảo ảnh của vòng ánh sáng sinh ra do trẻ con xoay đèn bin hay thanh củi cháy dở trong đêm tối.

Nếu bị chán nản hoặc cảm thấy mình đang sống theo một lối mòn, thường là vì chúng ta không thực sự hiểu đặc tính nhất thời của cuộc sống, như nó là. Chúng ta bám chấp vào sự kiện như những đối tượng tinh thần và khái niệm hóa chúng như những thực thể hiện hữu thực sự. Thực ra, những sự kiện hoàn toàn thay đổi trước khi chúng ta có thể nghĩ về chúng. Những sự kiện chúng ta suy nghĩ kỹ lưỡng chỉ là những hình bóng, sự phản chiếu của những gì đã hoàn toàn xảy ra.

Mỗi sự kiện, mỗi khoảnh khắc đều tươi mới, giống như trẻ sơ sinh. Chúng ta dễ uốn nắn và có thể giáo dục, rèn luyện chính mình như trẻ mới ra đời. Qua thiền định, chúng ta có thể cải thiện vào mỗi mỗi nổi của mỗi khoảnh khắc và do vậy tánh giác ngộ của chúng ta hiển lộ.

## Tại sao phải thiền định

Một số người đặt câu hỏi này nhấn mạnh về thiền định. Họ thấy nó như sự đam mê lạc thú, thậm chí ích kỷ, hỏi rằng: Nếu chỉ ngồi và hưởng an bình, hoan hỷ trong tâm bạn, vậy bạn đã làm gì cho xã hội? Làm sao bạn có thể tuyên bố là quan tâm đến người khác?

Đó là điều quá tệ mà những người hiểu sai về thiền định theo cách này. Nhưng có thể cũng không ngạc nhiên, vì lợi ích của thiền định chưa được chuẩn bị nhận thức cho đa số chúng ta.

Trong thực tế, mọi sự chúng ta suy nghĩ và cảm nhận đều phát sinh một dấu ấn tích cực hay tiêu cực trong tâm thức. Sự gieo trồng hạt giống vô ngã, an bình, và những tư duy hoan hỷ sẽ đưa tới những hình tướng, cảm nhận và âm thanh tốt đẹp nhất; những tư duy tiêu cực đưa tới những ma quỷ, âm thanh khủng khiếp. Nhưng chỉ khi rời bỏ thân thô nặng của mình và đi vào bardo thì những điều này chúng ta sẽ thấy và nghe được, như sẽ đọc được về sau này.

Thiền định là một công cụ hùng mạnh để tạo ra những hình tướng, âm thanh, và cảm nhận siêu phàm có thể giúp chúng ta và vô số người khác mở ra với chúng. Nhất là, những chúng sanh trong bardo rất dễ lãnh hội thiền định và cầu nguyện như họ sống trong một thế giới của niệm tưởng. Không có thân vật chất níu giữ họ, nếu họ nghĩ “New York”, thì họ đã ở tại New York; nếu ngay sau đó họ nghĩ “London”, thì ngay lập tức đã ở London, là vì nghiệp cho phép họ. Bị thổi bay vòng quanh trong cách này, họ thường cảm thấy kiệt sức, sợ hãi và cô độc.

An bình, hỷ lạc, và lòng bi mà chúng ta phát sinh qua thiền định cung cấp cho ta một bến đậu an toàn, là nơi chúng sanh của bardo có thể nghỉ ngơi và tăng thêm tự tín, an bình và hỷ lạc. Thiền định là một cách hùng mạnh để giúp đỡ những chúng sanh này hơn là những niệm tưởng lan man, và những cảm giác thông thường của chúng ta, vì bởi nó xuất phát từ mức độ an bình, sâu thẳm hơn trong tâm chúng ta. Giống như một cục nam

châm, một tâm có nền tảng thu hút những ý thức trôi nổi và làm chúng ổn định. Chúng ta trụ trong thiền định càng lâu, thì chúng ta càng có thể an ủi những chúng sanh này để làm thay đổi họ nhiều hơn, nhằm cải thiện tương lai họ.

Thiền định cũng cho phép chúng ta góp phần vĩ đại với người còn sống. Chừng nào tâm chúng ta còn đầy rẫy những cảm xúc tiêu cực, nếu cố gắng giúp đỡ người khác thậm chí ở một bình diện vật chất, chúng ta có thể tình cờ lây nhiễm cho họ bệnh tật của mình.

Thiền định là một cách để tịnh hóa những bất tịnh của chúng ta, làm mạnh mẽ những phẩm tính đạo đức, và đánh thức thật tánh của chúng ta. Nó có thể là một kinh nghiệm của phẩm tính đạo đức, như lòng sùng mộ, tình thương, an bình, và được phát sinh mạnh mẽ nhờ tư tưởng và cảm nhận nhiệt thành. Đây là thiền định dựa trên khái niệm. Hoặc nó có thể là một kinh nghiệm của trạng thái tâm tĩnh giác. Đó là thiền định phi khái niệm. Cả hai là một kinh nghiệm, một thành tựu, khiến tẩy sạch và tràn đầy chúng ta với kho tàng vô tận của tình thương, an bình, hoan hỷ, và sùng mộ, do vậy nâng cao cuộc sống chúng ta và lần lượt nâng cao khả năng phục vụ người khác. Khi tâm chúng ta tràn đầy những phẩm tính này, bất cứ những gì chúng ta nói và làm sẽ biểu lộ và phản ánh những phẩm tính này một cách tự nhiên. Chúng ta trở thành một suối nguồn của tình thương, an bình, và hoan hỷ cho mọi kết giao với mình. Sự hiện diện của chúng ta chỉ đem lại niềm an ủi cho người khác. Thế nên, giống như không thể bỏ quên gốc rễ của cây nếu muốn dự phần hoa và trái của nó, vậy chúng ta không thể quên tâm mình nếu muốn lợi ích người khác.

Ít nhất về trình độ thông minh, nhiều người trong chúng ta biết được tầm quan trọng của thiền định; nhưng chúng ta lần lữa hoặc không làm một cách toàn tâm. Lý do thường là vì chúng ta không đem hiểu biết tri thức vào bình diện cảm nhận. Nếu có thể để hết tâm trí vào cảm nhận, không gì có thể ngăn chúng ta thực hành. Vậy làm sao có thể đạt được điều đó?

Có hai nguồn động lực cơ bản để thực hành: một là cảm hứng, hai là bị sốc hoặc sợ hãi. Cuộc sống là một nguồn gốc phong phú cho cả hai động lực ấy. Chẳng hạn gặp một vị thầy đáng khâm phục có thể là một sự kiện then chốt để tạo cảm hứng cho chúng ta. Hoặc có thể có những sự kiện xảy ra như bệnh tật của chính mình, sự ra đi đột ngột của người thương mến, hay bi kịch lớn như thảm họa sóng thần ở Nam và Đông Nam Á, sẽ đánh thức chúng ta khỏi giấc ngủ của cuộc sống hàng ngày.

Đạo Phật thúc đẩy ta suy nghĩ sâu xa về năm khía cạnh của đời sống vừa tạo cảm hứng và vừa gây sốc hoặc làm chúng ta sợ hãi:

- Có một cuộc sống đạo đức thì rất quý và hiếm.
- Cuộc sống thì vô thường và có thể thay đổi.
- Mọi sự xảy ra trong cuộc đời đều tương ứng với nghiệp gây ra.
- Đời là bể khổ.
- Cuộc sống có tiềm năng để đạt đến những mục đích cao nhất.

Những điều này không phải được tạo ra gượng gạo chỉ để nhằm mục đích làm cho chúng ta thực hành. Đó là những chân lý không che đậy về cuộc sống của chúng ta. Và cần phải chú ý suy nghĩ về những điều này bởi vì chúng ta cứ xem những điều ấy là hiển nhiên, hoặc cảm thấy không thoải mái nên không nghĩ về chúng. Trong tu viện của tôi ở Tây Tạng, mỗi buổi sáng chúng tôi thiền định suy niệm về năm điểm này. Tuy nhiên, không cần thiết phải ngồi tập trung chú tâm một điểm để suy nghĩ. Chúng ta có thể suy nghĩ về chúng bất kỳ ở đâu, bất cứ lúc nào. Khi làm, chúng ta sẽ thấy cách chúng dạy mình về cuộc sống thực sự là gì, đặt chúng ta trên con đường tâm linh đúng đắn, và nhờ đi theo chúng làm kích hoạt sự nhiệt thành, tận tâm trong chúng ta.

**Cuộc sống quý báu của con người là hiếm có**

Cuộc sống làm người quý báu cung cấp nền tảng để nâng cấp cho chúng ta không chỉ kiếp này mà còn cho tất cả những kiếp sau. Nó cống hiến cho chúng ta cơ hội đạt được giác ngộ, nhận ra an bình và hỷ lạc thật sự, và dễ dàng tỏ ra những phẩm tánh này để lợi ích vô số chúng sanh. Nếu nhận ra tánh giác ngộ của mình, vũ trụ sẽ trở thành suối nguồn của an bình và hỷ lạc cho chúng ta, và chúng ta sẽ trở thành một nguồn an bình và hỷ lạc cho vũ trụ.

Nếu nhận ra cơ hội này quý báu ra sao và hiểu được giá trị của sự hiện hữu chính mình, chúng ta sẽ lập tức cảm thấy một cảm giác biết ơn và cảm kích to lớn về sự ban phước của cuộc sống khiến chúng ta hoan hỷ. Lòng biết ơn đó sẽ chuyển thành một quyết tâm mạnh mẽ không bao giờ dám để lãng phí một khoảnh khắc nào của cuộc sống này, và cống hiến toàn bộ cho nó trong cách tốt nhất mà chúng ta có thể.

Chúng ta hãy xem xét có bao nhiêu người trong thế gian có cơ hội phi thường này, khi làm như vậy có thể giúp chúng ta nhận ra mình thật may mắn biết bao. Nhìn chung quanh, chúng ta có thể thấy có vô số chúng sanh trong thế gian. Nếu xem xét một tảng đá, hàng trăm côn trùng đang bò lúc nhúc. Nếu có một kính hiển vi, thì hàng ngàn tỷ sinh vật có thể thấy được. Tôi có thể nói hàng tỉ vi khuẩn đang sống trong ruột chúng ta. Theo Phật giáo, mỗi một trong số chúng đều có một tâm và đều tìm kiếm hạnh phúc.

Ngoài ra, những chúng sanh mà chúng ta có thể thấy chỉ là một đỉnh của tảng băng trôi. Giống như những nền văn hóa quanh thế giới một cách truyền thống tin vào những chúng sanh vô hình như thiên, thần, thánh, ma, và quỷ, những người theo đạo Phật cũng tin vào nhiều bộ chúng sanh vô hình. Nhiều sinh linh này hiện hữu giữa chúng ta trong chính nơi chúng ta ngồi và hít thở. Lý do duy nhất chúng ta không thấy và không giao thiệp trong cuộc sống lẫn nhau là vì thiếu nghiệp kết nối chung để phát sinh mối quan hệ qua nhận thức.

Tuy nhiên, giữa sự sắp xếp bao la và kỳ diệu của cuộc sống vô hình và hữu hình, nhân loại sở hữu được tiềm năng vĩ đại nhất cho việc nhận ra giác ngộ, như chúng ta có khả năng thông minh, động cơ, và sức chịu đựng để tìm kiếm con đường tâm linh và gắn

bó với nó. Hãy xem súc vật và địa ngục để lấy hai ví dụ. Những chúng sanh này chịu đựng đau khổ, sợ hãi, và trì độn khiến họ thiếu sức mạnh để gom góp thậm chí một dấu vết của những phẩm tính giác ngộ. Bây giờ hãy lấy những chúng sanh như những vị trời trường thọ, những vị đường như may mắn hơn chúng ta, với thân ánh sáng đẹp đẽ và có quyền sử dụng mọi loại ham thích. Tuy nhiên, sự thật là những vị trời đó – không giống con người nếm cả hai mùi vị hạnh phúc và đau khổ nên có động cơ và khả năng tìm kiếm giác ngộ – họ quá say mê khoái lạc sắc dục và không có bất cứ kinh nghiệm đau khổ nào để có thể thôi thúc họ thực hành hoạt động tâm linh.

Thậm chí ngay cả giữa nhân loại, nếu nhìn kỹ, chúng ta thấy thực sự có rất ít người có tính khí giống như chụp lấy cơ hội để làm việc hướng tới giác ngộ. Ngày nay nhiều người không tin vào tâm linh. Nhiều người không hề biết một chút gì về tiềm năng của tâm họ. Thậm chí ngay cả những người có học thức cũng vậy. Có lần một người trí thức đã nói với tôi: “Tâm chỉ là cây nấm trên bộ não.”

Một số người quá đắm chìm vào việc vật lộn với nghèo khó hay bệnh tật hoặc quá nhiễm vào đam mê và kích thích ham mê để phát triển tâm linh. Những người khác trút mọi năng lượng của họ vào việc đạt được thành công vật chất và danh vọng. Và cũng có người có thể có một số khuynh hướng tâm linh chưa bao giờ tiến bộ trên con đường vì rơi vào đám đông sai lầm và chọn lấy giá trị sai. Vậy khi tóm gọn lại, chỉ còn một chút phần trăm ít ỏi người có một thay đổi thực tế của việc tận dụng cơ hội cho tâm linh tăng trưởng.

Giáo lý Đạo Phật trình bày những hoàn cảnh lý tưởng cho tiến bộ tâm linh. Chúng được biết là tám tự do và mười thuận lợi. Tám tự do là thoát khỏi việc phải sinh vào cõi (1) địa ngục, (2) ngạ quỷ, (3) súc sanh, hay (4) cõi trời trường thọ, bởi vì không cõi nào có thể đem lại cơ hội tạo tiến bộ tâm linh tốt như cõi người. (Xem chương 6, “Tái sanh”, để biết thêm về các cõi.) Và cũng phải thoát khỏi việc có (5) một quan điểm đỗi bại, (6) cách cư xử mọi rợ, (7) quan điểm đoạn kiến, hay (8) sinh ra ở nơi không có sự xuất hiện của một vị thầy giác ngộ.



Mười thuận lợi bao gồm việc có được: (1) thân người với (2) các giác quan đầy đủ nguyên vẹn và (3) một công việc lành mạnh, hoặc một nghề nghiệp tốt. Người đó cũng phải sinh ra ở nơi mà (4) Giáo pháp tồn tại, (5) một vị thầy giác ngộ xuất hiện, (6) vị thầy dạy Giáo Pháp như cam lồ (Giáo lý giác ngộ của Phật giáo) và (7) Giáo Pháp giảng dạy vẫn đang thịnh vượng và phát triển. Cuối cùng, người đó phải (8) có niềm tin vào giáo lý, (9) đi theo giáo lý, và (10) có sự hướng dẫn của một vị thầy chân chính còn sống.

Như bạn có thể thấy, có được tất cả mười tám điều kiện lý tưởng này là cực hiếm. Những ai có được các điều kiện này được người theo đạo Phật gọi là cuộc sống làm người quý báu. Dù cho sở hữu bao nhiêu điều kiện lý tưởng, chúng ta cần phải hoan hỷ với những điều kiện đang có, biết rằng chúng là sự ban phước và phải hoàn toàn tận dụng. Ta cũng phải làm sao để đạt những điều kiện còn thiếu. Nếu nhận ra sự ban phước quý báu mà mình có, chúng ta sẽ không bao giờ dám lãng phí cơ hội bằng vàng này, và sớm hay muộn thì chúng ta sẽ nhận ra ý nghĩa của cuộc sống quý báu – an bình, hoan hỷ và rộng mở thực sự.

Nếu không nắm lấy cơ hội để làm cho cuộc sống trở nên ý nghĩa và chuyển thành một cuộc sống làm người quý báu thì không gì bảo đảm rằng chúng ta sẽ có một cơ hội khác trong tương lai. Sau cùng, con người không chỉ có trí tuệ nhạy bén nhất trong tất cả chúng sanh mà còn có những cảm xúc mạnh mẽ nhất. Tất cả quá dễ cho chúng ta bị cuốn theo những cảm xúc mạnh và phạm những sai lầm bi thảm có thể dẫn chúng ta tái sinh vào cõi thấp hơn. Như Tổ Shantideva (Tịch Thiên) nói:

*Quá khó để có một cuộc sống làm người được phú cho tự do và thuận lợi.*

*Ngày nay có cơ hội để hoàn thành mục đích của cuộc đời,*

*Nhưng nếu không tận dụng được nó,*

*Làm sao chúng ta có thể có lại cơ hội như vậy nữa?*

## **Cuộc đời là vô thường**

Cái chết là cách làm cho tâm tập trung một cách thực tế hơn bất kì cách nào. Khi suy niệm về cái chết và vô thường của cuộc đời, khó mà không cảm thấy sự cấp bách của việc tận dụng cuộc sống làm người quý giá này. Hiểu được nguyên lý của vô thường làm chúng ta có cách nhìn thực tế về bản chất thật của cuộc sống và thôi thúc ta hoàn thiện không lãng phí một khoảnh khắc nào.

Tất cả chúng ta đều biết giờ chết của mình sẽ đến, nhưng không biết khi nào và ra sao. Ta đơn giản cứ nghĩ rằng cuộc đời sẽ kéo dài rất lâu. Thật ra, chúng ta sống chỉ đến khi tâm còn trụ trong thân. Rất nhiều thứ có thể dễ dàng tách rời sự kết hợp mong manh này. Không chỉ bệnh tật và tai nạn gây tử vong, mà ngay cả thuốc men, thực phẩm, nhà cửa, sự giải trí, và bạn bè cũng dẫn đến cái chết.

Mặc dù dường như cuộc sống có sự hiện hữu liên tục, nó là một chuỗi sự kiện thay đổi bất thường từ lúc này đến lúc khác. Giai đoạn sinh và tử thay đổi qua lại luân phiên liên tục, giống như sự thay đổi khuôn mặt và thân thể của những vũ công. Cái này sau cái kia, lúc này sang lúc khác, những thay đổi của cuộc sống xảy đến vô tận, giống như chúng ta lần chuỗi từ hạt này sang hạt khác.

Không chỉ trong cuộc sống mà mọi thứ khác – bản tánh, bạn bè, của cải, vị trí – đều thay đổi liên tục. Đức Phật đã nói:

*Tam giới [3] là vô thường như những đám mây mùa thu.*

*Sự thay đổi của sinh và tử của chúng sanh giống như xem một điệu vũ.*

*Sự nhanh chóng của kiếp sống con người giống như sấm chớp trong bầu trời.*

*Cuộc sống trôi qua nhanh chóng như một dòng suối chảy xuống dốc núi.*

Ngài Gungthang Tenpe Dronme kể lại một câu chuyện ngụ ngôn sâu sắc. Một ngày nọ, một người đàn ông đang đi dạo vui vẻ, đột nhiên bị tai nạn té xuống sườn núi,

nửa chừng dốc ông ta chụp được chùm cỏ, cố hết sức giữ mình không bị rơi xuống sườn núi. Bỗng có một con chuột trắng đến gặm cỏ. Sau đó có một con chuột đen cũng đến gặm cỏ nhiều hơn. Hai con chuột thay đổi nhau gặm cỏ cho đến cuối cùng một con chuột gặm hết cỏ, và người đàn ông bị rơi xuống chết.

Trong chuyện ngụ ngôn này, con chuột trắng tiêu biểu cho ngày và chuột đen là ban đêm. Từng chút một, mỗi ngày và đêm trôi qua đem chúng ta ngày càng gần hơn đến cái chết. May mắn thay, chúng ta còn sống được một lúc, nhưng tất cả mọi người cùng với chúng ta đang tiến đến cái chết. Đức Phật nói:

*Bất cứ những gì tích lũy sẽ chấm dứt và tiêu tán.*

*Bất cứ những gì trôi dạt sẽ kết thúc bằng sự rơi xuống.*

*Bất cứ những ai gặp gỡ sẽ chấm dứt thành chia ly.*

*Bất cứ những ai còn sống sẽ kết thúc trong cái chết.*

*Vì sinh sẽ chấm dứt trong tử,*

*Tất cả chúng sanh đều sẽ chết.*

Nhiều người trong chúng ta biết điều này, tối thiểu ở một bình diện tri thức. Chúng ta cũng biết rằng sự kết thúc thường xảy đến không báo trước. Chúng ta vẫn còn cảm thấy dễ chịu vui đầu mình trong cát, giả vờ rằng cuộc sống sẽ tồn tại như nó còn mãi mãi. Thế nên chúng ta quên chuẩn bị cho cái chết. Khi thời gian đến, chúng ta sẽ hối tiếc. Mà lúc đó đã quá trễ.

Do vậy chúng ta phải nhận ra bản chất vô thường của cuộc đời và cảm nhận đặc tính thay đổi của nó tận đáy lòng mình. Sự nhận thức này sẽ bắt buộc chúng ta đi trên con đường an bình và hỷ lạc đến mục tiêu an bình và cực lạc không dám lãng phí bất kỳ thời gian nào nữa.

## **Sử dụng sự vô thường để hóa tán những cảm xúc tiêu cực**

Lợi ích từ việc hiểu được sự vô thường tận đáy lòng mình là bao la. Ngoài ra, để thúc đẩy chúng ta thực hành, sự suy niệm về vô thường có thể hóa tán những cảm xúc tiêu cực và dẫn đến nhận biết cao hơn.

Sự vô thường của giận dữ và thù hận. Một hiểu biết thật sự về vô thường làm chúng ta khoan dung hơn. Giả sử chúng ta bực giận với người làm hại mình. Nếu thấy bản tánh vô thường của tình trạng thù địch, chúng ta sẽ nhận ra rằng người này xuất hiện như kẻ thù của mình hôm nay có thể đã là con của chúng ta trong đời trước. Ngày mai, họ có thể là người bạn tốt nhất của chúng ta. Suy nghĩ đó sẽ làm cho hơi giận thoát khỏi lồng ngực mình. Chúng ta cũng sẽ cảm thấy vô ích và trống không với việc đấu tranh với bất kỳ ai, vì chúng sanh luôn thường xuyên thay đổi diện mạo. Thậm chí chúng ta có thể cảm thấy lòng bi hướng đến cái gọi là kẻ thù của mình bởi vì nỗ lực làm hại chúng ta cuối cùng sẽ làm tổn thương họ khi phải đối mặt với những hậu quả.

Sự vô thường của tham lam. Khi bị ám ảnh bởi bám luyến vào một người hoặc vật gì đó, chúng ta phải nghĩ về những tính chất vô thường của chúng. Những người trẻ, hấp dẫn sẽ trở nên già và xấu xí trước mắt chúng ta. Những thứ có thể đem đến khoái lạc hôm nay sẽ trở thành nguồn gốc phiền muộn ngày mai khi bị mất hoặc bị thay đổi. Của cải vật chất và địa vị xã hội chỉ biến chúng ta thành nô lệ. Để đạt được chúng thì giống như tự bóp cổ bằng chính tay của mình.

Chúng ta lừa dối chính bản thân nếu cứ theo đuổi những hình tướng thoáng qua của cuộc đời. Bằng cách nghĩ đi nghĩ lại về sự vô thường của những đối tượng tinh thần hấp dẫn mình, chúng ta sẽ nhận ra bản tánh tạm thời, không đáng tin của chúng và sẽ dần dần mất đi sự thèm khát đối với chúng. Khi sự trói buộc của lòng tham lam mất đi, chúng ta có thể cảm thấy hài lòng và hoan hỉ về bất cứ những gì chúng ta có, bất kể ta là ai.

Thoát khỏi thèm khát, cái trói buộc của sự lôi cuốn bám chấp vào những đối tượng tinh thần của tâm thức, là nguồn hỷ lạc lớn nhất. Đức Phật đã nói:

*Tất cả những thú vui nhục dục của thế gian và*

*Mọi hỷ lạc của cõi trời*

*Không thể so sánh với ngay cả một phần mười sáu*

*Của niềm vui được giải thoát khỏi sự tham muốn.*

Sự vô thường của phiền muộn. Khi tâm chán nản với gánh nặng mất mát thứ thân thuộc với tâm mình, chúng ta phải nghĩ và cảm nhận sự vô thường của nỗi buồn phiền đó và nguồn gốc của nó. Cảm nhận này có thể xoa dịu phiền muộn bằng cách nhổ bật nguyên nhân gốc rễ của nó, vốn là những bám chấp của chúng ta vào những gì không có thật và không đáng tin cậy như thể nó có thực và chắc chắn. Có thể chúng ta buồn vì phải đối phó với những sự việc mà mình không muốn. Cảm giác vô thường về những điều này làm tiêu tan và đánh bật năng lực của nỗi buồn.

Sự vô thường của phản kích. Suy nghĩ về vô thường cũng có thể giúp ta thoát khỏi sự kích động thái quá. Ví dụ như chúng ta nhận được tin báo về một vài tin vô cùng may mắn. Thay vì để bản ngã phồng lên trong tâm ta thì ta phải nhớ rằng hoàn cảnh là tạm thời. Những nghiên cứu theo dõi những người trúng số tại Hoa Kỳ trong vài thập kỉ vừa qua là rất rõ ràng. Chúng cho thấy việc trúng xổ số hàng triệu đô la thường không làm cho người trúng số được hạnh phúc hơn. Trong thực tế, nó đem lại nhiều đau khổ vì mâu thuẫn gia đình, kiện tụng, và tiêu xài không khôn khéo. Một nghiên cứu thấy rằng “những triệu phú tức thời không hạnh phúc hơn những nạn nhân mới bị tai nạn.”

Khi chúng ta chết, điều duy nhất ta sẽ mang đi là nhận biết tâm linh mà mình đã thu được và nghiệp, thói quen chúng ta đã gieo trồng trong dòng tâm thức mình trong lúc còn sống. Hoặc chúng ta hưởng thụ một cuộc sống giàu có, danh vọng, tốt đẹp, trường

thọ, và những khoái lạc nhục dục hoặc phải chịu đựng sự nghèo khổ, che ám, xấu xí, chết yếu và đau khổ không thích đáng. Ngài Shantideva viết:

*Một người thức dậy sau một giấc mơ hoan hỷ kéo dài một trăm năm.*

*Người khác cũng thức dậy sau một giấc mơ hoan hỷ chỉ kéo dài trong chốc lát.*

*Nhưng khi cả hai cùng thức dậy, những kinh nghiệm hoan hỷ của họ sẽ tan biến.*

*Vào lúc chết cũng sẽ như vậy, dù người ta sống thọ hay chết non.*

Con đường đến nhận thức cao hơn. Nếu những thiền giả chúng ta có kinh nghiệm, sự suy niệm về vô thường có thể dẫn đến trạng thái tỉnh giác sâu thẳm nhất, đó là chân lý phổ quát, bản tánh giác ngộ. Ngài Milarepa kể lại những gì xảy ra cho Ngài:

*Hoảng sợ bởi cái chết*

*Ta chạy vào núi.*

*Thiền định về những bất định của cái chết,*

*Ta đã nhận ra trạng thái bất tử, bản tánh bất sinh.*

*Giờ đây Ta đã hoàn toàn không còn sợ hãi cái chết.*

Nếu nhận ra chắc chắn phải chết và tính vô thường của những đối tượng tinh thần, mọi thói quen tinh thần không lành mạnh liên quan đến chúng sẽ lắng dịu. Tâm chúng ta sẽ trở nên rộng mở hơn thay vì bám chấp, buông xả hơn thay vì bó buộc, an định thay vì bồn chồn, an bình và hòa hợp thay vì xung đột và hỗn loạn, tỉnh thức thay vì vô minh, và trí tuệ thay vì mê lầm. Toàn bộ cuộc sống chúng ta hoạt động thông qua những thói quen của hành vi quá khứ của mình, sẽ được thay đổi từ bệnh hoạn, không lành mạnh thành một người tráng kiện và lành mạnh. Vị Thầy Putawa khuyên:

*Chúng ta hãy nghĩ về sự bất định của thời điểm chết,*

*Một cảm giác về cái chết bất định sẽ khởi lên trong chúng ta,*

*Do vậy chúng ta tránh xa những hành động xấu xa sẽ không khó khăn gì*

*Và tự mình cam kết với những hành vi đạo đức.*

Nếu hiểu sự vô thường và cảm nhận được nó trong tâm mình, thì không có mục đích nào quá cao với chúng ta. Tất cả những nỗ lực tâm linh sẽ mạnh mẽ và dẫn chúng ta đến mục tiêu đích thực. Những cảm xúc tiêu cực của chúng ta sẽ rời đi. Và tình thương, trí tuệ, những phẩm tính thanh tịnh của thật tánh chúng ta sẽ tỏa ra và chiếu sáng mọi sự.

Do vậy, chúng ta phải cảm ơn sự vô thường! Cảm ơn ân huệ của nó, những đau khổ của cuộc sống sẽ chấm dứt nếu chúng ta nỗ lực đúng, và sự ban phước sẽ có cơ hội chuyển hóa sự hiện hữu của chúng ta thành cuộc sống làm người quý báu.

### **Cuộc sống được tạo ra bởi luật nhân quả**

Một trong những thôi thúc mạnh nhất để thực hành tâm linh được biết là chúng ta sẽ gặt hái kết quả từ bất cứ những gì ta làm và suy nghĩ. Đây là nguồn gốc của nghiệp.

Karma (nghiệp) đã trở thành một khái niệm phổ biến ở phương Tây, nhưng dường như nhiều người nghĩ nó ám chỉ định mạng hoặc một số loại trừng phạt mà họ phải chấp nhận. “Ồ, thế đấy, nó là nghiệp của tôi”, người ta thỉnh thoảng thờ dài khi đối mặt với bất hạnh.

Đây là một nhận thức sai lầm. Trước hết, nghiệp không chỉ là xấu. Nó liên quan đến mọi hành động có chủ định, tích cực và tiêu cực, gây ra hạnh phúc cũng như đau khổ.

Thứ hai, karma không phải là số phận, cũng không phải là sự trừng phạt áp đặt lên chúng ta bằng một số tác nhân bên ngoài. Chúng ta tạo ra nghiệp cho chính mình. Nghiệp là kết quả của sự chọn lựa mà mình tạo ra từng lúc trong mỗi ngày. Như Ngài Walpola Rahula viết, “Lý thuyết của nghiệp là lý thuyết của nhân quả, của hành động và phản ứng, cả hai, chẳng thể làm gì với ý niệm phán xét hoặc thưởng và phạt. Mọi hành động tự nguyện đều sinh ra nhân hay quả.” Kết quả của nghiệp là kết quả của những gì đã gieo trồng trong dòng tâm thức với hành động và phản ứng của chúng ta.

Quan điểm mà chúng ta chỉ ngồi chờ đợi tác động của những hành động đã tạo trong quá khứ là một sự hiểu sai. Nhờ làm việc thiện ngay bây giờ – dù trong ngôn ngữ, ý tưởng, hay hành động – chúng ta tạo ra những thiện nghiệp và có thể xóa bỏ nghiệp bất thiện và định hình lại cho tương lai. Mặt khác, nếu tiếp tục làm những hành vi bất thiện, chúng ta có thể tiêu hủy hay làm giảm đến mức tối thiểu những hành động tốt của chúng ta trong quá khứ. Thật phẫn khích khi mình đang ở chỗ ngồi của người lái xe!

Khi đi qua ngưỡng cửa của cái chết, nghiệp chính là tất cả những gì chúng ta mang theo. Những thứ khác chúng ta đã tận hưởng trong cuộc đời này sẽ được để lại phía sau. Như đức Phật đã nói:

*Khi đến lúc, nếu một vị vua phải chết,*

*Tất cả tài sản, bạn bè và thân quyến cũng chẳng theo được.*

*Con người dù đi đâu và ở đâu*

*Nghiệp quả giống như cái bóng luôn theo hình.*

Nghiệp là thứ duy nhất có giá trị trong việc xác định tái sinh của chúng ta, kiếp sau không quan trọng nhưng hậu quả của khuynh hướng nghiệp sẽ cụ thể hóa nhận thức của chúng ta. Đức Phật nói:

*Nhờ hành động đạo đức, người ta kinh nghiệm hạnh phúc.*



*Do hành động bất thiện, người ta kinh nghiệm đau khổ.*

*Vậy những kinh nghiệm này là nghiệp quả*

*Của những hành động thiện và bất thiện.*

Nếu hiểu và tin vào nghiệp, chúng ta sẽ muốn tận dụng khoảnh khắc hiện tại để cải thiện những kiếp sắp tới của mình. Vì những dự định sẽ dẫn đến hành động và lời nói, chúng ta sẽ muốn làm việc dựa trên thái độ tinh thần để đảm bảo rằng chúng an bình và hoan hỉ. Chúng ta sẽ muốn dừng những tư duy tiêu cực trước khi chúng đi quá xa. Bởi vì nếu thật sự tin vào nghiệp, chúng ta sẽ không bao giờ dám tự thỏa mãn trong bất kì tiêu cực nào, vì ta sẽ không muốn cố ý làm hại chính mình. Nếu chúng ta cứ tham gia vào các hoạt động bất thiện thì chỉ là do chúng ta không hiểu và không tin vào nghiệp quả.

Cải thiện nghiệp của chính mình cũng cho ta cơ hội để cải thiện thế giới với những thứ mà chúng ta đang nối kết. Có thể chúng ta nghĩ rằng nghiệp của mình chỉ liên quan đến mình. Tuy nhiên trong thực tế, đó là nghiệp chung cũng như nghiệp riêng. Nghiệp cá nhân là cho thân thể và kinh nghiệm riêng của cá nhân ta. Nghiệp chung là nghiệp chúng ta chia sẻ với những người mà chúng ta nối kết. Càng thân cận với những người khác chúng ta càng chia sẻ nhiều với họ. Nghiệp chung là nguyên nhân nhiều người cùng chia sẻ những kinh nghiệm và nhận thức giống nhau. Vậy, nhờ phát sinh những hành động tích cực, chúng ta có thể giúp nâng cấp nghiệp chia sẻ của mình. Chúng ta là những thiên giả càng hùng mạnh bao nhiêu thì chúng ta càng có thể giúp ích trong mối liên quan này.

Hiểu được nghiệp hoạt động chi tiết như thế nào là điều cốt lõi cho lợi ích của chính chúng ta và người khác.

**Gốc rễ của nghiệp là sự chấp ngã**

Nghiệp là hành động tự nguyện khởi lên từ mục đích tinh thần. Do đó, tâm có vai trò nổi bật trong nghiệp và có năng lực phát sinh kết quả (Phạn, phala, “quả”) hay sự chín muồi (Phạn, vipaka).

Trước khi chúng ta có thể nhận thức với một tâm toàn giác, thì nghiệp là một sự kiện của đời sống. Chúng ta tạo ra nó vào lúc nhận thức những đối tượng tinh thần như những thực thể hiện hữu thực sự. Nhận thức một đối tượng là có thật, là thực thể hiện hữu thực sự tách khỏi tâm ta được gọi là sự nhìn thấy với một “cái tôi”. Như chúng ta đã bàn luận trước đây, cách nhận thức sự vật này gọi là chấp “ngã”. Trước hết, chúng ta bám chấp vào “bản ngã” của thân và tâm mình như “tôi”, và sau đó vào “bản ngã” của người khác hay sự vật như “cái này”, “cái kia”, “cái bàn”, “bạn bè”, v.v...

Khi ta hiểu những kết tập, hay những nguyên tố ảo tưởng của cá nhân[4] và nhận dạng chúng là “Tôi”, điều này được gọi là bám chấp vào “bản ngã của cá nhân”. Hiểu rõ những đối tượng – thân thể, cảm nhận, cảm giác, và hiện tượng – là có thật hay bền vững được gọi là “bản chất của hiện tượng”. Bám chấp vào “bản ngã” là gốc rễ của nghiệp.

Mọi sự xuất hiện trong thế gian đều kết quả từ nghiệp tạo ra do tâm nhận thức và tương tác với những đối tượng tinh thần – những khái niệm, cảm nhận, cảm giác, và mọi hiện tượng xuất hiện trong tâm thức tinh giác của chúng ta. Những đối tượng vật chất mà chúng ta nhận thức không nhất thiết được tạo ra bởi nghiệp cá nhân của chúng ta. Mà nó tùy thuộc vào việc những đối tượng này trở thành nguồn kết quả trong cuộc sống chúng ta như hạnh phúc hay đau khổ.

### **Nghiệp hình thành như thế nào**

Nghiệp bộc lộ khi tâm lý bám chấp của chúng ta kích động một thèm khát (Phạn, trishna, “khát”) vào đối tượng bám chấp. Sự thèm khát ám chỉ không những một thèm muốn hoặc bị thu hút vào một đối tượng mà còn hướng tới mặt bên của sự thèm muốn – thương hay ghét. Cả hai thương và ghét hút chặt vào sự bám chấp tinh thần của chúng ta, mà, lần lượt khởi sự một quá trình nhầm lẫn (hay si – vô minh), tham lam, và gây hấn

(hay thù hận), được biết là ba cảm xúc phiền não hay ba độc. Do vậy chúng ta hình thành nghiệp chướng qua ba “cửa” thân, khẩu, ý của mình. Chúng được kết nối với những cửa vì chúng ta biểu lộ mọi việc mình làm qua chúng – thân, khẩu, ý. Sự tiến triển của những sự kiện này bắt nguồn từ chính nhận thức tinh thần của chúng ta, chịu trách nhiệm cho mọi thân, khẩu, ý xấu của mình. Như Ngài Gampopa nói, “Gốc rễ của mọi lỗi lầm và đau khổ là sự ‘bám chấp’ vào ‘bản ngã’”. Luận Abhidharmakosha (A Tỳ Đàm) nói:

*Ý định là nghiệp của tâm.*

Thân và khẩu [hành vi] là nghiệp được tạo ra bởi ý định đó. [5]

Dù không giúp việc phát sinh ra nghiệp, chúng ta có thể chọn lựa giữa hạnh phúc và đau khổ vì có thể chọn thực hiện hành động tích cực hay tiêu cực, khiến phát sinh nghiệp tốt hay xấu. Những bản văn của Đạo Phật trình bày mười thiện hạnh và mười bất thiện hạnh, hay nghiệp mà chúng ta tạo ra bằng thân, khẩu, ý của mình.

Ba hành động bất thiện của thân là (1) sát sinh, (2) trộm cướp, (3) tà dâm. Bốn hành động bất thiện của ngữ là (1) nói dối, (2) nói chia rẽ, (3) nói lời thô tục, (4) nói chuyện phiếm vô nghĩa. Ba hành động bất thiện của ý là (1) tham, (2) sân (ý định gây hại), (3) si (quan điểm sai lạc – tà kiến).

Mười thiện hạnh bao gồm việc từ bỏ mười hành động bất thiện, bao gồm những hành động của thân (1) bảo vệ cuộc sống người khác, (2) làm việc thiện, và (3) theo đuổi phẩm hạnh đạo đức trong sạch; những hành động của ngữ là (4) nói sự thật, (5) làm người khác hòa giải, (6) nói lời dễ nghe, và (7) làm thỏa mãn người khác bằng lời lẽ đầy ý nghĩa; và những hành động thuộc ý được rèn luyện trong (8) bố thí, (9) từ-bi, (10) và chánh kiến.

Tuy nhiên, yếu tố quan trọng nhất trong việc quyết định nghiệp quả có đạo đức hay không là ý định hay động cơ của chúng ta. Ngài Je Tsongkhapa nói, “Giống như nam châm tự nhiên làm miếng sắt chuyển động, vì vậy việc tập trung vào ý định, một sự kiện

tinh thần, sẽ là nguyên nhân và cảm hứng cho tâm bị thu hút vào những tư duy thiện, bất thiện hay trung lập”.

Nếu ý định của chúng ta bị ảnh hưởng trói buộc của ba độc tham, sân, và si, thì bất cứ làm gì, nói hay suy nghĩ đều sinh ra nghiệp bất thiện và gặt hái hậu quả bất hạnh. Tổ Long Thọ nói:

*Nghiệp tạo ra bởi tham, sân, và si là bất thiện,*

*Nghiệp bất thiện sinh ra mọi đau khổ,*

*Cũng như bị sinh vào những cõi thấp.*

Trái lại, nếu động cơ là lòng từ bi, vô ngã, rộng lượng, và trí tuệ – đối nghịch với ba độc – thì bất cứ những gì chúng ta nói, làm, và suy nghĩ đều tạo ra thiện nghiệp và tương lai chắn chắn sẽ may mắn. Tổ Long Thọ nói:

*Nghiệp sinh ra không do tham, sân, và si là thiện nghiệp,*

*Thiện nghiệp khiến tái sinh vào những cõi hạnh phúc*

*Và liên tục được sinh ra với mọi hạnh phúc.*

Nếu ý định ô hợp, nghiệp của chúng ta cũng sẽ như vậy. Và nếu nghiệp là trung lập, chúng ta đã hình thành nghiệp trung lập, khiến sinh ra kết quả chẳng phải hạnh phúc cũng chẳng phải không hạnh phúc và cũng gây tái sinh vào cõi chẳng cao cũng chẳng thấp.

Một số người có thể tự hỏi tại sao đôi khi chúng ta thấy người tốt bị đau khổ và người xấu lại thịnh vượng. Câu trả lời là khi nào hoạt động của những nghiệp khác nhau chín muồi. Mỗi người chúng ta đã tạo ra vô số nghiệp trong vô lượng kiếp của mình. Mỗi hành động mà chúng ta biểu lộ đều để lại dấu vết trong tâm nền tảng của dòng tâm thức mình [6]. Tâm nền tảng (Phạn, Alayavijnana; Tạng, kunzhi, Kun gZhi – A lại da thức) là

một trạng thái trung tính, không hoạt động, và vô thức của tâm, nền tảng của kinh nghiệm sinh tử. Những khuôn mẫu nghiệp khác nhau để lại dấu ấn trong tâm nền tảng trở thành động lực chắc chắn đem lại kết quả trong những kiếp tương lai. Những kết quả này – dù là những kinh nghiệm tích cực, tiêu cực hay trung lập – đều là sự chín muồi của những hạt giống nghiệp mà chúng ta đã gieo trồng trong tâm nền tảng của mình, trong tiến trình hoạt động tự nhiên và kết quả của nó. Đức Phật nói:

*Tâm nền tảng giống như đại dương, và*

*Những đặc tính của nghiệp thì giống như những cơn sóng.*

Vì thế người xấu hưởng thành công là do sự chín muồi của một số hành động tốt trong quá khứ, trong khi người tốt thì lại gặp những kết quả của một số hành động tiêu cực trong quá khứ. Nhưng khi những nghiệp cụ thể này đang chín muồi, dấu ấn của những nghiệp khác vẫn in trong tâm nền tảng và sẽ vẫn sẵn sàng.

Vậy nghiệp chín theo thứ tự nào? Quy luật chung là những nghiệp hùng mạnh, mãnh liệt và nghiêm trọng nhất sẽ chín muồi trước tiên. Tiếp theo là những nghiệp mà ta tạo ra vào giờ khắc quan trọng của cái chết. Thứ ba là những nghiệp chúng ta sử dụng nhiều thời gian và quen thuộc nhất. Sau đó, nghiệp sẽ được kinh nghiệm theo thứ tự thời gian, bắt đầu bằng cái chúng ta tạo ra trước. Vì thế chúng ta sẽ kinh nghiệm một số nghiệp quả trong kiếp này, một số trong kiếp tới, và những nghiệp kia trong bất kì các kiếp sau đó.

Ngay cả khi chúng ta có nghiệp vô định, chúng ta không cảm thấy sự hiện diện của chúng, vì hầu hết chúng đang ở dạng ngủ ngầm và chưa chín. Nhưng khi thời khắc của một nghiệp nào đó chín muồi, nó sẽ trở nên hiệu lực và chúng ta sẽ kinh nghiệm hậu quả của nó trong cuộc sống mình. Những bản văn của Đạo Phật đưa ra phép loại suy của một người bị một loài chuột có độc nào đó cắn phải, nếu bị cắn vào mùa đông thì chất độc không tác dụng. Nhưng trong mùa xuân, khi người đó nghe tiếng sấm sét (thường xảy ra lúc thay đổi mùa), chất độc sẽ hoạt động – ngoại trừ việc áp dụng một sự giải độc.

Do vậy, nghiệp quả của chúng ta chắc chắn sẽ chín muồi khi thời khắc đến nếu chúng ta không làm gì chống lại chúng. Thế nên, Đức Phật nói:

*Nghiệp [vi phạm] bởi thân người*

*Sẽ chẳng bao giờ tiêu tan thậm chí trong một trăm kiếp. [7]*

*Khi hoàn cảnh và thời điểm xảy đến,*

*Kết quả của nó chắc chắn sẽ chín.*

Tuy nhiên, nếu chống lại và tịnh hóa những nghiệp tiêu cực của mình, chúng ta có thể chuyển đổi, làm giảm, hay hoàn toàn loại bỏ chúng. Một nghiệp tích cực rất mạnh có thể xóa sạch nhiều nghiệp tiêu cực. Động cơ càng mãnh liệt và thanh tịnh, thì hiệu lực nghiệp tích cực của chúng ta càng mạnh. Chúng ta không nên đánh giá thấp kết quả của ý niệm sinh ra. Đức Phật nói:

*Sự thực hiện một hành động công đức rất nhỏ*

*Trong cõi kế tiếp sẽ đem lại hạnh phúc to lớn*

*Và hoàn thành những mục đích vĩ đại,*

*Giống như hạt giống sinh ra rất nhiều vụ mùa được thu hoạch.*

Tuy nhiên, điều ngược lại cũng đúng. Một hành vi rất xấu có thể làm giảm bớt hoặc xóa sạch những hành vi tốt kia.

Mặc dù động cơ là điều quan trọng nhất, hiệu lực của một nghiệp cụ thể cũng phụ thuộc vào việc nó hoàn tất chưa, có nghĩa là liệu nó đã trải qua bốn giai đoạn sau chưa. Chẳng hạn như hoạt động từ thiện. Đầu tiên chúng ta phải có cái gì để cho đi. Cái đó được xem như là đối tượng (hay nền tảng) của nghiệp. Sau đó chúng ta cần động cơ quan trọng thực sự. Thứ ba là phải cho thật, được xem như là sự thực hiện. Khi món quà đã

được nhận, đó là sự hoàn tất. Bất cứ hành động nào bao gồm bốn giai đoạn này là một nghiệp được tạo thành đầy đủ.

Chuỗi nghiệp nhân quả này trải rộng bất tận và không giới hạn. Một nghiệp đơn lẻ có thể gây ra nhiều kết quả. Một kết quả đơn lẻ có thể cũng là sản phẩm của vô số nguyên nhân và điều kiện nghiệp. Trong lúc kinh nghiệm kết quả của một nghiệp, chúng ta sẽ tạo ra nhiều nghiệp nhân quả khác. Trong khi kinh nghiệm quả của một nghiệp chúng ta sẽ phát triển nhiều nghiệp nhân quả mới. Mọi phương diện và mỗi khoảnh khắc trong cuộc sống được chúng ta tạo ra và duy trì bởi một mạng lưới phức tạp của duyên sanh có nghĩa mọi sự trong hiện hữu đều nối kết với nhau, xuất hiện và hoạt động tùy thuộc lẫn nhau.

### **Vượt lên nhân quả – nghiệp báo**

Ngay bây giờ, nghiệp là một sự kiện của đời sống. Tuy nhiên, mục đích tối hậu là vượt lên nghiệp. Điều này xảy ra khi chúng ta đánh thức trạng thái toàn giác và không còn bám chấp vào “bản ngã”. Khi giải thoát khỏi luật nhân quả nghiệp báo, chúng ta tự do giúp đỡ vô số chúng sanh trong vô số cách, vì có sự toàn giác biết chính xác mỗi cá nhân chúng sanh cần gì và có năng lực xuất hiện trong bất cứ thân tướng và âm thanh nào ích lợi nhất.

Cách vượt lên nghiệp quả là qua con đường của nghiệp tích cực. Càng tạo ra thiện nghiệp, chúng ta càng gạt hái an bình và hoan hỷ, và càng an bình, hoan hỷ chúng ta càng tạo ra an bình và hoan hỷ thậm chí lớn hơn. Sự tiến bộ này làm lỏng đi sự trói buộc của việc chấp ngã. Cuối cùng, chúng tathoáng thấy được tánh quang minh thật sự của tâm mình. Nếu hoàn thiện được nhận thức này chúng ta sẽ nhỏ bật gốc rễ của sự chấp “ngã” và trở nên hoàn toàn tỉnh thức. Trong cách này, con đường của thiện nghiệp dẫn dắt chúng ta chẳng phải từ một số trạng thái “ngoài kia” mà đi tới ngay sự an bình và hoan hỷ hiện diện mọi lúc trong tất cả chúng ta.

## **Có phải cuộc sống là ảo ảnh**

Một số giáo lý nói rằng cuộc sống là một ảo ảnh; những giáo lý khác nói rằng nó được tạo ra bởi nghiệp. Với những vị Thầy giác ngộ đã vượt lên sự điều khiển của luật nhân quả, thì thế gian xuất hiện như một ảo tưởng, không bền vững hay có thật. Với các Ngài, vì mọi sự xuất hiện đều là một ảo ảnh thì có lý do gì để bám luyến và thù hận?

Tuy nhiên với đa số chúng ta, cuộc sống xuất hiện và hoạt động như có thật và bền vững. Chừng nào chúng ta còn hoạt động qua luật nhân quả, chúng ta phải đi theo quy luật tuyệt đối chính xác của nó. Hiện tượng có vẻ hiện hữu và liên tục vì những khuynh hướng nghiệp của chúng ta. Nó giống như một giấc mơ; vì chúng ta ngủ nên tin nó là thật, giáo lý Đạo Phật nói rằng cõi thế gian là sự tạo tác của tâm. Nhưng, chúng ta có thể tự hỏi làm sao tâm ta lại có thể tạo ra một ngọn núi vững chắc trước mắt mình. Nó là khái niệm về ngọn núi mà tâm đã tạo ra. Nếu không có tâm, – thì dù có núi hay không – ý niệm, tên gọi, hay tư duy về ngọn núi có hiện hữu hay không đều sẽ không xảy ra. Vậy, ý niệm hay việc định rõ “ngọn núi” là một tạo tác của tâm. Đức Phật nói trong Kinh Karmasahtaka:

*Nhiều nghiệp khác nhau*

*Tạo ra nhiều cõi khác nhau.*

*Đức Phật nói trong Kinh Mahakarunapundarika:*

*Thế gian được tạo ra và xuất hiện bởi nghiệp.*

*Chúng sanh do nghiệp tạo ra.*

*Họ là nguyên nhân của nghiệp.*

*Họ được cá nhân hóa bởi nghiệp.*



*Luận Abhidharmakosha (A Tỳ Đàm) nói:*

*Sự đa dạng của thế gian được sinh khởi từ nghiệp.*

Một số người có thể tự hỏi: Nếu cuộc đời là một ảo ảnh, vậy quan điểm cố gắng cải thiện hoàn cảnh chúng ta là gì? Xét cho cùng, cuộc sống chúng ta được đặt căn bản trên sự phản ứng và phóng chiếu của những thói quen tinh thần mình, mà trong chân lý thì không có thực tại. Tuy vậy, chúng ta phải cố gắng cải thiện cuộc sống như huyễn của mình. Nếu không thì chúng ta sẽ bị những sự kiện như huyễn làm méo mó. Vì không nhận ra chúng là như huyễn, chúng ta bị đau khổ như thể chúng có thật.

### **Sự quan trọng của việc hiểu được nghiệp quả**

Khi thực sự hiểu được nghiệp, chúng ta sẽ không tự ý cho phép mình hưởng thụ hành vi không lành mạnh dù tầm thường nhất. Thay vì chờ đợi những sự bất tịnh chúng ta mang trong dòng tâm thức thể hiện ra bên ngoài và tạo thành tình trạng hỗn độn trong cuộc sống, chúng ta nên bắt đầu dọn dẹp chúng ngay từ bây giờ.

Trong tu viện của tôi ở Tây Tạng, trước thời tôi có một vị thầy vĩ đại được biết là Khenpo Damcho. Lúc còn nhỏ, Ngài rất khó nhớ bài học của mình. Một ngày nọ, thầy Ngài ngồi phía trước yêu cầu Ngài lặp lại sau thầy một câu đơn giản một trăm lần mà vị thầy và người mới tu thay phiên nhau đọc. Khi họ kết thúc, vị thầy yêu cầu Ngài tự mình lặp lại toàn bộ – nhưng Ngài không thể nhớ. Do đó vị thầy bảo Ngài tụng câu mantra ngắn của Đức Phật Tịnh hóa một trăm ngàn lần. Ngay khi hoàn thành, trí nhớ Ngài hoàn toàn thay đổi và những bài học tiến triển rất tốt. Ngài lớn lên trở thành một trong những học giả thông minh nổi bật nhất thời bấy giờ. Tại sao? Việc tụng niệm mantra tạo nghiệp tích cực tiêu diệt những nghiệp xấu che ám trí nhớ của Ngài.

Chúng ta cũng có thể thay đổi nghiệp của mình với nỗ lực đúng đắn. Điều then chốt là rèn luyện tâm để đi từ nghiệp xấu đến nghiệp tốt và hoàn thiện, đó là sự giải thoát

hoàn toàn khỏi mạng lưới nghiệp của ảo tưởng. Một khi bắt đầu nếm mùi vị của kết quả mà chúng ta nỗ lực đạt được, lòng tin vào nghiệp và sự thiên định của chúng ta sẽ tăng trưởng và được thiết lập vững chắc sâu trong thâm tâm ta.

### **Cuộc đời thì đầy rẫy đau khổ**

Tất cả chúng ta đều mong ước được hạnh phúc. Nhưng chừng nào mà ta còn bận tâm nhiều về sinh tử, các hoạt động của thế gian phàm tục, chúng ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy hạnh phúc, vì thế gian này thì hoàn toàn không thỏa mãn và tràn đầy đau khổ. Hiểu được thực sự điều này là nhận được một cú hích hay nguồn cảm hứng đặt chúng ta đi trên hướng đúng, giống như hỏa tiễn phóng đến đích đến của nó.

Đôi khi người ta buộc tội Phật giáo là bi quan vì nói rằng cuộc sống là đau khổ. Như học giả Dr. Walpola Rahula nổi tiếng thế giới đã chỉ ra, “Phật giáo không lạc quan cũng chẳng bi quan. Nếu có bất cứ điều gì thì đó là thực tế. Đạo Phật nhìn mọi thứ một cách khách quan.”

Khi thực sự nhận ra sự vô nghĩa lúc cố gắng rút ra hạnh phúc từ thế gian mà thế gian thì không thực, chúng ta sẽ ngừng tự khiển trách khi thất bại trong việc mong muốn một cuộc sống thanh thản, và thay vào đó, đi theo con đường đến niết bàn chấm dứt đau khổ. Đó là trí tuệ của con đường và mục tiêu.

Đối diện với đau khổ của thế gian phàm tục cũng là một lý do quan trọng. Nếu muốn đạt đến mục đích, chúng ta cần khởi đầu từ nơi hiện tại chứ không phải nơi mà chúng ta nghĩ mình sẽ đến. Đó là lý do tại sao bài thuyết pháp đầu tiên của Đức Phật là về “chân lý của đau khổ” (khổ đế), cái đầu tiên của tứ diệu đế làm trọng tâm của giáo lý [8]\*. Và đó là điều tại sao chúng ta nên khảo sát cuộc sống của mình một cách khách quan. Nếu cuộc sống chúng ta hầu hết là sự lộn xộn và không hạnh phúc, ta cần phải thừa nhận và biết rằng đó là bệ phóng của chúng ta, nơi bắt đầu khởi hành con đường.

## **Đau Khổ: Diệu Đế Thứ Nhất**

Hãy xem xét sâu hơn về bản chất của đau khổ mà chúng ta phải chịu. Chúng ta hoàn toàn quen thuộc với sự đau khổ được thấy xung quanh mình, chẳng hạn như sự chán nản, đau buồn, phiền muộn và bệnh tật. Những nỗi đau phổ quát có thể nhận biết này được Đạo Phật xem là “đau khổ của đau khổ” (khổ khổ).

Nếu nhìn kỹ hơn chúng ta sẽ thấy một nỗi đau khổ khác ảnh hưởng nhẹ lên mọi hoan hỷ và thỏa mãn của mình: sự lo lắng về mọi điều tốt phải kết thúc và thay đổi. Con cháu chúng ta sẽ trưởng thành và rời bỏ mình; những người chúng ta thương yêu sẽ chết; chúng ta sẽ mất đi nhan sắc và sinh lực. Không chỉ mọi điều tốt bị chấm dứt mà chúng còn có thể chuyển ngược và trở thành nguồn đau khổ. Vậy, việc đầu tư tài chánh đem lại ung brou cho chúng ta, hút thuốc lá đem lại ung thư phổi. Điều này gọi là “đau khổ phát sinh do thay đổi” (hoại khổ).

Thậm chí ở một bình diện sâu hơn là “sự đau khổ tràn khắp” (hành khổ). Loại đau khổ này vốn có sẵn trong năm uẩn (năm thành phần của sự hiện hữu cá nhân con người: sắc, thọ, tưởng, hành, và thức), trong đó không có gì được thỏa mãn thật sự. Theo lời nói nổi tiếng của Đức Phật: “Mọi sự được hợp thành là đối tượng cho sự thay đổi và hoại diệt,” “Sự vật được hợp thành” là những gì xuất hiện từ nguyên nhân và điều kiện. Chúng được tạo ra bởi những nguyên nhân và điều kiện, những nghiệp không lành mạnh của khái niệm nhị nguyên và cảm xúc phiền não, được điều kiện hóa và điều khiển bởi đau khổ.

Sự đau khổ tràn khắp trong cách hoàn toàn thắm nhuần thế gian khiến chúng ta trở nên tê liệt với nó. Một phần của những lý do khiến chúng ta không nhận ra nó là không tỉnh giác về bất cứ hình ảnh nào của cuộc sống và không có gì để so sánh với chính mình.

Do vậy, chúng ta hãy xem xét hoàn cảnh của mình từ viễn cảnh của chư thiên. Trong quyển sách Hành Trình Giác Ngộ của tôi, tôi đã đưa ra một minh họa đơn giản: Hãy tưởng tượng chúng ta có một “thân ánh sáng” cầu vồng giống như những sinh linh

trong cõi trời. Nó là một thân ánh sáng phi vật chất cho chúng ta bay bất cứ lúc nào khắp hư không. Không có bóng tối quanh chúng ta và không cần ánh sáng của mặt trăng hay mặt trời, vì ánh sáng tỏa ra khắp khu vực quanh chúng ta. Không có áp lực hay đau đớn thân thể, vì thân chúng ta là phi vật chất, vô hình, và bất hoại. Chúng ta hưởng thụ nó trong nhiều năm. Rồi một ngày nào đó, thân ánh sáng này đột nhiên thay đổi thành một thân bằng xương, thịt, và máu được che phủ bằng một túi da và đầy đầy mọi loại uế trược. Chúng ta không thể di chuyển ngoại trừ việc đi bằng hai bàn chân từng bước một. Chúng ta không thể thấy bất cứ gì nếu không có một nguồn ánh sáng. Chúng ta có thể dễ dàng bị va chạm, vỡ ra từng mảnh, bị xuyên thủng, hay bị cắt rời, không bao giờ lành lặn hay đi lại được, nếu không luôn cẩn thận trông chừng, tránh né, và vượt qua mọi thứ. Điều này sẽ là một dạng quá mức đau khổ.

Lẽ dĩ nhiên, hạnh phúc của chư thiên không thể so sánh với hỷ lạc của trạng thái tối thượng. Vì họ vẫn hiện hữu trong luân hồi, chư thiên chắc chắn phải đau khổ. Khi thiện nghiệp của họ sập đổ, họ chết trong nỗi lo sợ khủng khiếp vì cảm thấy tương lai đau khổ đang chờ đợi họ trong lần tái sinh kế tiếp vào một trong những cõi thấp.

Chúng ta phải nhớ Đạo Phật dạy rằng tất cả chúng sanh trong thật tánh của họ đều có Phật tánh. Tánh giác ngộ đó là mục tiêu để nhận ra qua nhiều loại rèn luyện khác nhau như thiền định. Nhưng với đa số chúng ta, Phật tánh đó bị che phủ bởi nghiệp hỗn loạn bám chặt vào sự chấp ngã và làm trầm trọng thêm bằng những cảm xúc phiền não. Như một kết quả, chúng ta rơi vào những cơn ác mộng lừa gạt của nhảm lẫn và đau khổ, bị sa lầy, lang thang không ngưng nghỉ trong sáu cõi, như một bàn xoay gồm quay liên miên. Đức Phật nói:

*Do vô minh, tham lam, và thích hợp*

*Trong cõi trời, người và ba cõi thấp [9] –*

*Năm cõi [10] – chúng sanh quay tròn một cách điên rồ,*

*Giống như bàn xoay gồm quay tròn.*

Như một con ong bay vòng quanh một căn phòng đóng kín, chúng ta sẽ bị tái sinh vào những cõi khác nhau tùy thuộc đặc tính ưu thế của thói quen nghiệp cho đến thời điểm đó.

1. Nếu tâm chúng ta bị sự căm thù và tức giận thâm nhập, thì vào lúc chết nhận thức của chúng ta sẽ xuất hiện trong thân tướng tái sinh ở địa ngục. Bị thiêu đốt và lạnh cóng, đau khổ và phiền muộn, bị áp bức và gây hấn – những đặc tính của cõi địa ngục – sẽ thành cuộc sống của chúng ta.

2. Nếu chúng ta keo kiệt và bủn xỉn thì sau khi chết sẽ nhận thức chính mình bị sinh vào chỗ nghèo khổ, bị hành hạ bởi đói, khát, và thiếu thốn cả ngày lẫn đêm – là những đặc tính của cõi ngạ quỷ.

3. Nếu tâm thức và hành động của chúng ta bị vô minh và ngu đần thâm nhập, chúng ta sẽ nhận biết mình bị đọa vào cõi súc vật và côn trùng. Chúng ta sẽ bị đau khổ vì não loạn, hành hạ, nô lệ, và bị giết thịt – là kinh nghiệm của cõi súc sanh.

4. Nếu đầy dẫy ghen tị, chúng ta sẽ nhận biết mình bị tái sinh vào cõi của những sinh linh hay gây chiến, hay bán thân (a tu la), ở đó, bị thúc đẩy bởi sợ hãi và kẻ thù, chúng ta sẽ luôn bị lôi kéo vào những mưu đồ, và giao chiến.

5. Nếu kiêu ngạo ghi dấu vào tư tưởng và hành vi thì vào lúc chết chúng ta nhận biết sẽ xuất hiện như chư thiên ở cõi thiên đường, ở đó chúng ta sẽ lãng phí thời gian trong những sự giải trí đầy vui thích cho đến khi chết và bị đọa vào những cõi thấp.

6. Nếu tâm thức và hành động chúng ta được đặc tính hóa bằng tham dục và bám luyến, chúng ta sẽ tái sinh thành người.

Mặc dù cõi người công hiến cơ hội tốt nhất cho tiến bộ tâm linh, thậm chí nếu được sinh làm người, chúng ta vẫn phải đối mặt với một rủi ro lớn khi có thể bị lạc đường và có nguy cơ rơi vào cõi thấp hơn. Không thể nào biết được liệu chúng ta có tràn ngập ganh tị và thù ghét nên làm những điều tồi tệ để phản ứng lại những va chạm và bầm dập

trong cuộc sống. Ngoài ra, sự tái sinh làm người thì đầy đầy những đấu tranh, không có gì bảo đảm rằng chúng ta sẽ có năng lượng để thực hành hoạt động tâm linh.

Hãy suy nghĩ kỹ những tranh đấu chúng ta đối mặt từ lúc sinh đến lúc chết. Trước tiên, chúng ta được sinh ra và đi qua tuổi vị thành niên. Kế tiếp, nếu may mắn chúng ta sử dụng khoảng hai mươi năm kế tiếp để đi học. Sau đó, dành hết những phẩm chất tốt nhất của mình để lập gia đình và dùng phần lớn thời gian lúc thức để kiếm sống. Trước khi chúng ta kịp biết gì, việc về hưu đánh cho một cú và tuổi giàtán công bất ngờ. Chẳng bao lâu sau, việc đi lại, ngủ nghỉ và chăm sóc cho chính bản thân sẽ trở nên khó khăn đối với chúng ta. Các loại ốm đau bệnh tật sẽ lấp đầy cả ngày lẫn đêm với lo nghĩ, đau đớn, và thèm khát. Chúng ta có thể làm tiêu tán tất cả những gì đã kiếm được và để dành suốt thời trẻ.

Cuối cùng, cái chết sẽ chờ trước cửa, và cuộc sống của chúng ta sẽ kết thúc. Thân xác chúng ta sẽ biến mất khỏi thế gian này mãi mãi và những nguyên tố của thân thể sẽ hòa nhập vào trái đất. Cuối cùng, ngay cả tên chúng ta cũng sẽ biến mất khỏi ký ức của thế gian. Chỉ còn lại tâm thức di trú quanh quẩn ở những cõi chúng ta đến, trừ khi đạt được giác ngộ hay được tái sinh vào một cõi tịnh độ, ở đó tâm linh không bao giờ bị lui sụt và một ngày nào đó sẽ đạt giải thoát.

Bên trên tất cả những đấu tranh này, con người cũng phải chịu đựng bốn tình thế khó khăn suốt cuộc đời họ: nỗi sợ hãi phải nhận những gì mình không muốn, mất đi những gì ta yêu mến, và sự đau khổ của việc không đạt được những gì mình thích và gặp phải những gì mình ghét.

Sự lựa chọn lành mạnh duy nhất là hãy tự giải thoát khỏi những đau khổ này bằng việc đi qua ba giai đoạn sau:

- Nhận ra những quan điểm, cảm xúc, và cách cư xử tiêu cực của mình
- Chuyển từ tiêu cực thành tích cực.

- Chuyển hóa tích cực thành hoàn thiện.

Tham vọng có thể là một phẩm tính đáng thán phục. Phương Tây nói riêng được phú cho một tâm lý (tự tin) đáng kinh ngạc là “có thể làm được”. Chúng ta phải làm việc khôn khéo với hoàn cảnh thuận lợi của mình. Nếu đang chạy đua mà ra tông (đua đường dài) và muốn về đích một cách xấu bằng cách cố nhảy trực tiếp về mức đến mà không bắt đầu từ mức khởi hành hoặc chạy toàn bộ tuyến đường, chúng ta sẽ không được đoạt giải. Thế nên, trong lúc nhắm đến giải thưởng cuối cùng là Phật quả, chúng ta cần khởi đầu với việc trước tiên là: biết được chúng ta ở đâu. Chúng ta phải nhận ra rằng cuộc sống của mình đa phần là đau khổ và tiêu cực. Do vậy phải khẩn cấp phát sinh việc giải thoát khỏi ngục tù của sự tạo tác của chính mình. Chúng ta cần chuyển từ tiêu cực thành tích cực bằng việc rèn luyện trong con đường của quan điểm tích cực, an bình, hoan hỷ, và thương yêu. Cuối cùng phải đạt hoàn thiện và giải thoát chính mình khỏi sự lệ thuộc gây ra bởi nỗi sợ đau khổ và thèm khát hạnh phúc, bằng cách đánh thức tánh giác của tâm chúng ta.

Phật giáo đưa ra một cách để giải thoát chính chúng ta khỏi gốc rễ của đau khổ qua việc rèn luyện từng bước một dẫn dắt chúng ta thẳng đến lần ranh cuối, là trạng thái toàn giác. Thế nên, Đạo Phật duy trì một quan điểm thay đổi hoàn toàn mạnh mẽ, rộng mở khiến ngăn ngừa sự thái quá của chủ nghĩa bi quan hoặc lạc quan. Ngài Long Thọ nói:

*Với những ai có thể rộng mở [11] Thì tất cả đều có thể.*

### **Tiềm năng vĩ đại của cuộc sống**

Có nhiều người bản tánh tự nhiên đã hiền lành, vui vẻ và thông minh. Chỉ cần sự hiện diện của họ cũng đem đến an bình và hạnh phúc cho những người xung quanh. Giá như chúng ta có thể mở ra khả năng này và tạo nỗ lực thì sẽ không ai trong chúng ta lại không thể đánh thức được bản tánh trong tâm này. Mỗi người trong chúng ta đều sở hữu tánh giác. Phẩm tính thực sự của chúng ta là an bình, hoan hỷ và thông tuệ. Những cảm

xúc tiêu cực và biểu hiện không lành mạnh chỉ là phiền não – một loại của nhiễm ô – chứ không phải Phật tánh của chúng ta.

Đó là điều tại sao Phật giáo dạy chúng ta rằng cuộc sống con người là quý báu không ngờ, rằng chúng ta có thể sử dụng sự vô thường để cải thiện cuộc sống, rằng chúng ta có thể dùng sử dụng luật nhân quả để bảo đảm một cái chết an bình và tái sinh hạnh phúc, và tất cả chúng ta có thể đạt được toàn giác, mà điều này chỉ là việc nhận ra bản tánh vốn sẵn của mình. Chúng ta có thể kiếm được an bình, hoan hỷ và giác ngộ không chỉ cho cuộc đời này mà còn cho những kiếp tới; và không những cho chính mình mà còn cho vô số người khác.

Sự lựa chọn tùy thuộc chúng ta. Nếu trau dồi sự tỉnh thức của an bình, hoan hỷ, có nhận thức tích cực và làm mạnh mẽ những thói quen tốt này trong dòng tâm thức mình, thì sự tỉnh thức này sẽ chuyển hóa đặc tính cuộc sống và tinh thần của chúng ta. Những hoàn cảnh bất hạnh sẽ ít có hiệu quả với chúng ta và sức mạnh của an bình và hoan hỷ sẽ chiếm ưu thế. Nhưng nếu ngay bây giờ không tận dụng cuộc sống, thì trong tương lai chúng ta có thể rơi vào sự đau khổ của nhầm lẫn, sợ hãi và đau đớn.

Để đạt được mục đích, chúng ta phải theo đuổi con đường tâm linh. Có thể là bất kỳ con đường nào khiến phát sinh sự tỉnh thức của an bình và hoan hỷ, nói lỏng mối ràng buộc của sự bám chấp tinh thần, tịnh hóa những cảm xúc phiền não, và thanh lọc ngôn từ, hành động của chúng ta. Đây là cách duy nhất thay đổi những thói quen tiêu cực thành nghiệp công đức và nhận ra trí tuệ bên trong của chúng ta.

Con đường của chúng ta có thể đòi hỏi bất kỳ hoặc tất cả những thực hành sau:

- Sự thiền định theo dõi hơi thở của chúng ta và an trụ trong tỉnh thức của hơi thở mình từ lúc này đến lúc khác, nhằm đem lại sự thanh thản cho tâm và đánh thức trí tuệ thấu suốt.



- Trau dồi tư duy và cảm nhận về tình thương và lòng bi về người khác, áp dụng tâm bi mẫn vào thực hành nhờ phục vụ những nhu cầu của người khác mà không có bất cứ ý định ích kỷ nào.

- Sùng kính đến một hiện diện thiêng liêng khiến mở rộng tâm thức và tấm lòng bao la, phá vỡ mọi buồn phiền tâm thức và những cảm xúc giới hạn.

- Nhận thức thanh tịnh của cái thấy, và chuyển hóa mọi đối tượng tinh thần thành nguồn lợi ích tích cực.

- Suy niệm với một tâm rộng mở, sự tỉnh thức của chủ thể và khách thể hợp nhất.

- Cố gắng thấy và cảm nhận những gì xảy ra trong cuộc sống là không thật, giống như một giấc mơ giả tạo và được làm mạnh mẽ nhờ những khuynh hướng tinh thần của chúng ta.

Đề mục cuối ở trên là một trong những khía cạnh để phân biệt của truyền thống Tây Tạng, được sử dụng trong yoga giấc mộng và những thiền định khác. Rèn luyện tâm để thấy cuộc sống như một giấc mộng giúp nới lỏng sự ràng buộc của bám chấp và thèm khát vào cuộc sống này. Sau đó, khi những kinh nghiệm của cái chết và sau khi cái chết xảy đến trên ta, chúng ta sẽ thấy chúng là phi thực, giống như những giấc mộng, và sẽ có thể điều khiển chúng với sự thoải mái lớn hơn.

Thỉnh thoảng người ta ngủ cũng kinh nghiệm một tỉnh thức tự nhiên rằng họ đang mơ và những gì xảy ra chỉ là một giấc mộng. Đó là những cách rèn luyện chính mình để có sự tỉnh thức như vậy, một kỹ thuật được biết là giấc mơ sáng suốt. Chúng ta có thể học hỏi để “tỉnh thức” với những cơn ác mộng của mình và nhận ra chúng như những giấc mơ, bằng cách đó làm cho sự sợ hãi hay mối đe dọa thành bất lực, và chuyển chúng thành điều gì đó tích cực. Tương tự, sau lúc cận tử, khi trong bardo, nếu có thể nhận ra những kinh nghiệm của mình trong bardo là ảo ảnh, mọi kinh nghiệm sợ hãi sẽ trở nên vô hiệu hoặc thậm chí chuyển hóa chúng thành những hiệu quả tích cực.

Người ta nói rằng nếu rèn luyện trong yoga giấc mộng, chúng ta sẽ có thể nhận ra những trạng thái sau khi chết (trạng thái của bản tánh tối thượng và bardo, hay giai đoạn chuyển tiếp) là không thật và như huyễn. Cũng có nói rằng nếu chúng ta có thể nhận ra những giấc mộng của mình chỉ là giấc mộng được bảy lần, thì chúng ta sẽ có thể nhận ra bardo. Trong thực tế, thậm chí có một số người nói rằng những kinh nghiệm của bardo còn dễ thay đổi hơn những kinh nghiệm của giấc mộng. [12]

Theo Ngài Tsele, tư duy của chúng ta là điều quan trọng nhất khi rèn luyện vào lúc gặp những giấc mơ và bardo. Chúng ta sẽ tạo một thói quen tự nhắc mình rằng mọi sự chúng ta làm hay thấy là một giấc mơ hay bardo, một trạng thái trung gian. Nếu suy niệm sâu xa trên chân lý này, chúng ta sẽ chắc chắn đối phó thành công với bardo sau khi chết.

Để thành công trong rèn luyện của chúng ta cho lúc sắp chết và sau khi chết, Mahayana (Đại Thừa – một trong những học phái lớn của Phật giáo) chỉ chúng ta trước tiên phải tìm một vị thầy thông tuệ, đáng tin cậy. Sau đó phải học hỏi những giáo lý các Ngài đã ban cho ta. Chúng ta nên phân tích thông suốt những gì đã học và làm mạnh mẽ những kinh nghiệm trí tuệ của giáo lý qua thiền định. Chúng ta phải mở rộng tâm thức và tấm lòng đến tất cả chúng sanh, cảm nhận họ như mẹ của mình, người đã cho chúng ta cuộc sống và chăm sóc khi ta còn nhỏ và vô dụng, ăn bám vào bà. Chúng ta nên gặp gỡ chúng sanh với một thái độ thanh thân, bi mẫn, từ ái, và hoan hỷ. Chúng ta phải rèn luyện trong sáu ba la mật (sáu hoàn thiện — Phạn, paramita): bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ nhận biết chân lý như nó là. Do đó, Ngài Jigme Lingpa khai thị:

*Trong “lộ trình của cuộc sống” cầu mong con đạt được một cuộc sống tâm linh,*

*Làm vui lòng những vị thầy tâm linh*

*Dựa trên trí tuệ của học hỏi, phân tích, thiền định và,*

*Rèn luyện trong sự từ bỏ, quan điểm giác ngộ, và sáu hoàn thiện.*

Giáo lý Đại Viên Mãn chỉ cho chúng ta biết rằng những gì làm sau khi chết là điều quan trọng, khi gặp gỡ “bản tánh quang minh” và “cái thấy quang minh hiện diện tự nhiên” khởi lên trong lộ trình của bản tánh tối thượng. Để biết phải làm những gì, chúng ta phải thiền định mạnh mẽ trong chính kiếp này. Trước tiên phải hiểu giáo lý về thật tánh của tâm mình, chúng ta phải duy trì và làm mạnh những gì mình hiểu được bằng việc thiền định về nó. Sau đó, khi nhận ra thật tánh của mình, chúng ta sẽ nhận biết mọi sự xuất hiện trước mắt mình, bất cứ những gì khởi lên trong tâm thức đều là sự hiện diện và biểu hiện của cùng một thật tánh. Do vậy, Ngài Longchen Rabjam khai thị:

*Cuộc sống trôi qua, trong chính khoảnh khắc hiện tại này,*

*Chúng ta phải xác định sự nhận biết của trí tuệ của tánh giác nội tại mình, như pháp thân.*

*Sau đó duy trì năng lực thiền định tự nhiên trong trạng thái trong sáng-tự nó.*

*Nên mọi hiện tượng xuất hiện đều là năng lượng của trí tuệ hiện diện tự nhiên.*

Chúng ta có cơ hội đáng ngạc nhiên trong đời này, nếu theo đuổi con đường tâm linh đúng đắn để đạt thành tựu cao, và nhận ra thật tánh của mình, là Phật quả.

Chúng ta cũng có cơ hội kỳ diệu để chuyển tâm thức mình đến một cõi tịnh độ nếu có lòng sùng mộ chư Phật và cõi tịnh độ, như của Đức Phật Vô Lượng Quang và cõi Tịnh Độ Cực Lạc [13]. Nhờ rèn luyện trong sự thiền định phowa, sự chuyển di tâm thức, chúng ta có thể trực tiếp tái sinh vào cõi tịnh độ, bằng cách đó không cần phải đi qua những giai đoạn khác nhau của lộ trình cận tử. Ngoài ra, những thiền giả khác có thể thực hiện phowa cho chúng ta trong lúc mình còn sống, hấp hối, hay trong bardo; lộ trình chuyển tiếp.

Nếu không đạt được bất kỳ thành tựu tâm linh cao nào, thậm chí nếu có sự tích lũy công đức to lớn, chúng ta vẫn sẽ phải trải qua những kinh nghiệm của lộ trình cận tử – chủ đề của chương tới.

[1] Ở phương Tây, sự chết dùng để định nghĩa khoảnh khắc khi nhịp tim và hơi thở ngưng lại. Với sự xuất hiện của những kỹ thuật y khoa có khả năng khởi động lại nhịp tim và hô hấp, sự suy nghĩ thay đổi với khái niệm “não chết”, và người ta được xem là chết khi chấm dứt ý thức. Thậm chí dù thân có thể tiếp tục hoạt động trong một số trường hợp, y khoa hiện đại xem sự chết của não là “cái chết lâm sàng”.

Tuy nhiên, theo Phật giáo, sự chấm dứt của “hơi thở bên trong” là cái chết. Sự ngưng mạch đập và mất nhiệt tại trái tim được dùng như một dấu hiệu sắp chết và chết. Thậm chí nếu mạch đập của một người ngưng lại, có thể họ chưa chết. Nếu người ta cảm thấy ấm khi sờ vào vùng ngực của người đang chết, thì họ vẫn chưa chết, họ có thể ở trong dạng thiền định thể nhập.

[2] Trong Phật giáo mật tông có bốn thời: quá khứ, hiện tại, tương lai và phi thời gian. Ba cái trước là thời gian của chân lý tương đối hay chân lý quy ước. Chúng luôn thay đổi. Phi thời gian (Tạng, tu-me, Dus med) thời gian là tối hậu trong chân lý tuyệt đối hay tối thượng, là những thứ vượt lên tính chất thay đổi của thời gian tương đối.

[3] Cõi dục giới, sắc giới, và vô sắc giới

[4] Những nguyên tố này được biết trong tiếng Phạn là những uẩn (skandhas), nghĩa đen là “những kết tập” hay “chồng chất”: (1) sắc (vật chất hay hữu hình), (2) thọ (cảm giác), (3) tưởng (nhận thức), (4) hành (sự hình thành tinh thần – bao gồm những lực như sự thúc đẩy tự nguyện), và (5) thức (ý thức). Sự hiện diện của năm uẩn này cùng với nhau tạo ra ảo tưởng của “bản ngã”.

[5] “Nghệp của ý định là gì (Sems Pa)?” Nó là ý định làm hình thành nghiệp của tâm. Nó bao gồm công đức, phi công đức, và nghiệp trung lập. Nghiệp của tư duy là gì (bSam Pa)? nó là nghiệp của thân, khẩu, và ý. Chúng là các thiện nghiệp và bất thiện nghiệp

[6] “Nghiệp đặt nền tảng và được chứa ở đâu? Tất cả nghiệp của sinh tử và giác ngộ đều đặt căn bản trên nền tảng phổ quát như hạt giống.”

[7] (aeon-khoảng thời gian rất dài)

[8] Tứ diệu đế là Khổ đế (chân lý của đau khổ), Tập đế (chân lý của nguyên nhân gây ra đau khổ), Diệt đế (chân lý của sự chấm dứt đau khổ), và Đạo Đế (Con đường của sự chấm dứt đau khổ).

[11] Một số bản văn nói năm cõi thay vì sáu cõi vì tính chư thiên và a tu la là một cõi.

[12] Ba cõi thấp là: địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh.

[13] Sự rộng mở, hay tánh Không (Phạn, shunyata), sự thiếu vắng của hiện hữu trong mọi hiện tượng trong thật tánh của nó.

[12] “Nếu bạn có thể duy trì nhận biết của tánh sáng vào những lúc như giấc ngủ sâu, thì sẽ không khó duy trì tánh sáng của nền tảng vào lúc này.”

[13] Nó cũng có thể là vị Phật và tịnh độ khác, như Tara và tịnh độ của Ngài.

*Đức Tulku Thondup Rinpoche | Written by Vajrayana Vietnam*

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