

# BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐỂ ĐÓN NHẬN HẠNH PHÚC CHƯA?

Đừng Để Chú Cọp Giấy Làm Bạn Sợ Hãi



KHENPO TSULTRIM LODRO

Viet Nalanda Foundation



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

*(Bồ Đề Tâm nguyện - Nguyễn Hữu Hiệu dịch)*

For Free Distribution Only





ARE YOU READY FOR HAPPINESS?  
DON'T LET THE PAPER TIGER SCARE YOU OFF

# BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐỂ ĐÓN NHẬN HẠNH PHÚC CHƯA?

**Đừng Để Chú Cọp Giấy Làm Bạn Sợ Hãi**

***Khenpo Tsultrim Lodro***

*Pema Choedon Lâm Thúy Bảo Châu  
Chuyển Việt ngữ*

*Konchog Kunzang Tobgyal hiệu đính  
Với sự góp ý của Sơn Ý*

*Quiet Wisdom Translation Project*  
VIET NALANDA FOUNDATION  
Ấn tống 2018

**ARE YOU READY FOR HAPPINESS?  
DON'T LET THE PAPER TIGER SCARE YOU OFF**

*Tác giả: Khenpo Tsultrim Lodro  
Dịch giả Anh Ngữ: Loraine Wu Chen  
Nhà xuất bản: Larong Books-Wisdom Light Series  
ISBN 978-986-90204-4-2*

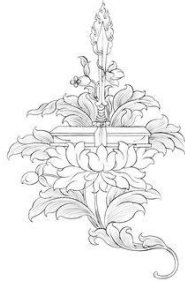
**BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐÓN NHẬN HẠNH PHÚC?**

***Đừng để chú cọp giấy làm bạn sợ hãi***  
*Dịch giả Việt ngữ: Lâm Thúy Bảo Châu (Pema Choedon)  
Hiệu đính: Tiểu Nhỏ (Konchog Kunzang Tobgyal)  
Với sự góp ý của Sơn Ý  
Viet Nalanda Foundation ấn tống và phát hành  
ISBN 978-1-937175-11-5*

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

# Mục Lục

Lời Tựa Bởi Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche .....	07
Vài Lời về Tác Giả .....	13
Lời Người Dịch .....	16
Chương 1: Quan Niệm của Phật giáo Tây Tạng về Hạnh Phúc .....	19
Chương 2: Tầm Quan Trọng của Tư Tưởng Phật giáo Ngày Nay .....	39
Chương 3: Khổ Đau Chỉ là Con Cọp Giấy .....	71
Chương 4: Làm Sao Để Đối Mặt Với Khổ Đau và Hạnh Phúc .....	103
Chương 5: Hành Trang Tâm Linh cho Thời Hiện Đại .....	169
Chương 6: Đạo Phật và Thế Giới Kinh Doanh - Sáu tiêu chuẩn trong văn hoá công ty .....	201



*“Đối với một người không tu tập thì đau khổ chẳng thể nào là con cọp giấy, vì với họ thì đau khổ là thật, hết sức thật. Tuy nhiên với một người có tu tập sâu sắc thì rất có khả năng tất cả mọi đau khổ đối với họ đều chỉ hóa hiện như một con cọp giấy. Vấn đề ở đây là nếu người tu không có được một nền tảng vững chắc trong khi tu tập thì ngay cả một sự lui sụt hay thiệt thòi nhỏ bé nhất cũng có khả năng trở thành là con cọp thật!”*

*Khenpo Tsultrim Lodro*

*(Trích bài phỏng vấn do Lưu Phương Milam thực hiện tại California 2017)*



# Lời Tựa

BỞI DZONGSAR JAMYANG KHYENTSE RINPOCHE

**T**ôi xin cảm ơn những người thực hiện dự án này đã không chỉ cho tôi cơ hội thể hiện sự tôn kính đối với Khenpo Rinpoche mà còn cho tôi cơ hội để viết vài lời giới thiệu cho sự kiện cát tường này.

Thật ra thì tôi không phải là người thích hợp để làm điều này. Thứ nhất, Khenpo Tsultrim Lodro Rinpoche không cần được giới thiệu. Các hoạt động của Ngài đã nói lên tất cả. Ngay cả khi bạn cần một người giới thiệu thì cũng không nên giao việc này cho một người kỳ cục như tôi, một người nhai trầu và mặc đồ sặc sỡ, giao lưu với những người sặc sỡ tại những nơi sặc sỡ màu sắc.

Tuy nhiên, chính tôi đã yêu cầu được cho phép viết lời giới thiệu bởi vì tôi thực sự muốn nói lên một số điều. Trong thời kỳ mạt pháp này, ánh sáng vinh quang của Đức Phật đã trở nên lu mờ. Dấu ấn của Giáo Pháp không còn được cảm nhận rõ rệt. Tôi biết rằng Đức

Phật đã nói chúng ta không nên phụ thuộc vào con người mà hãy tin vào chính chân lý. Nhưng thực sự chứng ngộ được Giáo Pháp là điều cực kỳ khó khăn đối với nhiều người chúng ta. Nội dung Giáo Pháp rất sâu rộng và đa số chúng ta quá lười biếng để tiếp cận hướng chi là thấu hiểu.

Do đó, mặc dù biết rằng không nên phụ thuộc vào một người phạm phu, chúng ta có thói quen tìm kiếm một vật thể chắc thật trong hình tướng con người để làm tấm gương noi theo.

Vì thế người thầy, Đạo Sư và những người hướng dẫn tâm linh rất quan trọng. Và ngày nay chúng ta có không ít những vị thầy, Đạo Sư và Lạt Ma như vậy. Thậm chí số lượng các vị thầy, Đạo Sư và Lạt Ma còn nhiều hơn cả số lượng áo thun của chúng ta. Đây là thời đại thậm chí thanh thiếu niên cũng có danh hiệu Trưởng dòng. Nhưng những người thực sự xiển dương Giáo Pháp lại hiếm hoi như sao ban ngày, và số lượng ít ỏi đó cũng hầu như không thể tỏa sáng.

Đức Phật đã dạy rằng, chỉ có Bạc giác ngộ mới có thể biết chúng sinh đó đã giác ngộ hay chưa. Thật ra tôi không thể nói ai là người đã thành tựu viên mãn, nhưng ít nhất trong thời đại này, chúng ta vẫn thực sự quan

tâm đến thực hành giáo Pháp, và vì vậy hiển nhiên người giảng Pháp trở nên quan trọng.

Dù vậy, như tôi đã nói ở phần trên, lối sống của tôi sặc sỡ màu sắc, do đó tôi không thể phán xét người khác. Nhưng có lẽ có một điều tốt mà tôi có thể tự hào – đó là ít nhất tôi biết được rằng tôi phải lo lắng về sự tồn vong của giáo Pháp. Và đã có lý do vững chắc để chúng ta quan tâm, để chúng ta lo lắng. Thật ra, chúng ta phải thấy hết hoảng.

Dĩ nhiên việc tôi mang mối bận tâm sâu sắc này hoàn toàn nhờ sự gia trì từ các Đạo Sư của mình. Các Ngài đã dành rất nhiều thời gian và năng lượng để lo lắng cho sự tồn vong của Giáo Pháp. Nhờ sự gia trì và hướng dẫn của các Ngài, tôi được giảng dạy không chỉ lo lắng cho Giáo Pháp của truyền thống mà mình đang theo – Phật giáo Tây Tạng – mà còn phải lo lắng cho dòng Đông Mật ở Nhật Bản, Phật giáo Nguyên Thủy ở Sri Lanka và các dòng khác nữa. Sự lo lắng này không diễn ra một cách thường xuyên, nhưng thỉnh thoảng, tôi thực sự lo lắng.

Tôi cũng lo lắng bởi vì không có nhiều người cũng lo lắng giống như vậy. Thậm chí có những Lạt Ma tuổi cao, tóc bạc và da nhăn dường như chẳng thấy lo lắng gì. Thật ra thì họ cũng có lo lắng một chút, nhưng nói

chung chỉ lo các việc liên quan đến tu viện của họ, hay giỏi lắm là dòng truyền thừa của họ mà thôi.

Đó là lý do tôi muốn nói rằng sự tồn tại của Khen Rinpoche trên quả đất này đã cho tôi biết bao hy vọng, bởi vì các hành động của Ngài còn mạnh mẽ hơn cả những lời nói của Ngài. Và xin hãy hết sức lưu ý điều này bởi vì, dù rằng tôi không có tri kiến thanh tịnh, tôi là người kiêu ngạo và hay chỉ trích, nhưng tôi muốn nói rằng tôi đã và đang quan sát Khen Rinpoche một cách thật kỹ càng.

Tôi vẫn chưa được nhận bất kỳ Giáo Pháp nào từ Khen Rinpoche. Tôi đã cố gắng nghe lại các bài ghi âm, và tôi đã bỏ cuộc bởi vì phương âm của Ngài rất nặng đối với tôi, tôi cũng đã đọc lướt qua một vài quyển sách của Ngài. Nhưng đây không phải là những lý do thực thụ khiến tôi kính trọng Ngài. Tôi cảm nhận rằng Khen Rinpoche không chỉ là người Thầy mà còn thực sự là tấm gương sáng. Chúng ta biết rằng mỗi một người thầy cũng cần phải có một vị thầy riêng cho chính mình. Và Khen Rinpoche đã được giáo huấn trong nhiều năm bởi một trong các vị Thầy vĩ đại nhất, Jigme Phuntsok Rinpoche, và ngày nay, Ngài đang thể hiện sự gia hộ phi thường này trong công việc và cuộc sống.

Như các bạn đã biết, Khenpo Rinpoche cũng là Khenpo quản lý một trong những vị trí quan trọng, Sethar Larung. Và ấn tượng ở đây của tôi không liên quan gì đến số lượng tăng và ni đông đảo như vậy. Thay vào đó, tôi đã quan sát những gì họ đang làm và những gì họ đã đạt được. Tôi cũng đã quan sát cách họ đang tiêu tiền và mục đích tiêu tiền của họ. Và tôi cũng đã quan sát liệu tu viện chỉ đào tạo ra những học giả rỗng tuếch hay những người thực hành tâm đích thực. Trong tất cả các khía cạnh này, Sethar Larung thật sự xuất sắc.

Tôi cũng muốn nhấn mạnh rằng Khenpo trước mắt chúng ta không phải là con trai một gia đình giàu có, cao quý hay thanh thế. Ngài cũng không phải là anh em hay bà con của những Lạt Ma quan trọng, Ngài cũng không có tước hiệu “Đức” trước tên của Ngài. Việc Ngài là ai và những gì Ngài đã thành tựu xuất phát từ chính công đức, sự tận tụy và công phu hành trì thực thụ của Ngài, và điều này đang truyền cảm hứng cho biết bao hành giả Phật giáo.

Tôi đặc biệt muốn chỉ ra rằng các nước nói tiếng Hoa như Đài Loan, Hồng Kông, và Singapore có phước báu biết bao vì Khen Rinpoche nói được ngôn ngữ của các bạn. Mặc dù Phật giáo đang phát triển ở phương Tây,

nhưng trong cuộc đời của mình, tôi không thấy Phật Pháp được đón nhận và thực hành bởi một số lượng lớn người Châu Mỹ và Châu Âu. Và chúng ta đều biết rằng Phật Pháp đã không phát triển rực rỡ tại chính nơi đản sinh của Đức Phật, là Ấn Độ. Ngược lại, Phật giáo cũng đã đóng góp rất nhiều cho nền văn minh Trung Hoa trong quá khứ và đóng vai trò rất lớn trong xã hội Trung Hoa ngày nay. Vì thế, đối với những người nói tiếng Hoa, đây chính là cơ hội vô giá để các bạn kết nối trực tiếp được với Rinpoche.

Vì tất cả những lý do trên và nhiều lý do khác, tôi xin thỉnh Khen Rinpoche hãy chăm sóc thật tốt bản thân, trụ thế dài lâu và hãy ăn ít bơ đi nhé.

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche

*Bài giới thiệu này được ghi lại từ bài giới thiệu của Dzongsar Khyenste Rinpoche tại buổi nói chuyện với đại chúng của Khenpo Tsutrilm Lodro ở Đài Bắc, Đài Loan ngày 22 tháng 1 năm 2015.*

## Vài Lời về Tác Giả

**K**henpo Tsutrim Lodro sinh năm 1962 ở Drango, [nay là] quận Luhuo tại khu tự trị Tây Tạng Garze thuộc tỉnh Tứ Xuyên. Năm 1984, Ngài thọ giới tại Viện Phật học Ngũ Minh Larung nổi tiếng thế giới (Larung Gar) ở Sethar, trở thành đệ tử của vị Đạo sư tinh thần xuất chúng, Ngài Chogyel Yeshe Norbu Jigme Phuntsok. Sau nhiều năm tập trung tu học mật điển chính yếu và năm bộ luật hiền giáo chính yếu, Ngài được ban cho học vị Khenpo.

Trong hơn hai mươi năm, Khenpo đã coi sóc việc học tập tại Larung Gar, liên tục đào tạo ra nhiều thế hệ đệ tử thành tựu. Trong suốt thập niên chín mươi, Ngài đã đưa ra nhiều chương trình giảng Pháp tại Singapore, Malaysia và Đài Loan. Trong hơn một thập kỷ qua, Khenpo đã tập trung mọi nỗ lực cho các khu vực Tây Tạng, nâng cao nhận thức về môi trường, giáo dục, truyền thống ăn chay và tầm quan trọng của việc bảo vệ sự sống của chúng sinh và kiêng tránh sát

sinh. Cùng lúc đó, Ngài cũng đã tìm cách nâng cao kiến thức giáo pháp cơ bản cho một cộng đồng người Tây Tạng rộng lớn hơn. Và để thực hiện mục đích này, Ngài đã đi rất nhiều nơi để giảng Pháp cho các cư sĩ. Đóng vai trò quan trọng trong việc quảng bá truyền thống văn hóa Tây Tạng, Khenpo cũng đã lập ra nhiều trường học và thư viện. Đáng chú ý, trong vòng năm năm qua, Ngài đã phối hợp với các chuyên gia ngôn ngữ và các học giả đại diện cho mọi vùng miền Tây Tạng để cùng biên soạn bộ từ điển từ vựng mới Trung - Tạng - Anh.

Hai bộ đã được phát hành trong năm năm gần đây:

- Từ Điển Từ Vựng Thông Dụng Với Hình Ảnh Minh Họa Hoa – Tạng – Anh.
- Từ Điển Từ Vựng Thông Dụng Hoa –Tạng – Anh.

Trong suốt mười năm qua, Khenpo đã tập trung nâng cao kiến thức của mình về khoa học và triết học phương Tây và dùng các phương pháp đương đại để phổ biến văn hoá Phật giáo. Khenpo đã phát hành rộng rãi các ấn phẩm văn hóa Phật giáo bằng tiếng Tây Tạng, Tiếng Hoa và Tiếng Anh. Các trước tác của Ngài bao gồm “Bốn tuyển tập”; cùng với các tác phẩm sau đây:



Các chuyên đề tiếng Hoa:

- Loạt bài Ánh Sáng Trí Huệ.
- Các Câu Chuyện Luân Hồi.
- Đạo Phật: Mê Tín Hay Trí Huệ?
- Tâm Kinh Và Vật Lý Lượng Tử.
- Mật Mã Để Mở Khoá Phật Giáo Tây Tạng.
- Phật giáo Tây Tạng: vén chiếc màn bí ẩn và hiểu rõ quyền sách có tên gọi “Cuộc đời”.

Các tác phẩm được ấn hành bằng Anh ngữ:

- Cảm Hứng Hàng Ngày Từ Khenpo Tsultrim Lodro.
- Tri Kiến Đúng Đắn.
- Bạn Đã Sẵn Sàng Để Đón Nhận Hạnh Phúc Chưa?

## Lời Người Dịch

**T**ôi đến nghe Khenpo Tsultrim Lodro Rinpoche giảng Pháp lần đầu tiên vào đầu năm 2014. Tôi nhớ mình đã rất ngạc nhiên bởi số lượng người thông báo cho tôi về chuyến viếng thăm Đài Loan của Ngài cũng như khuyên tôi đến dự buổi giảng của Ngài. Là môn đồ của Phật giáo Tây Tạng hơn hai mươi năm nay, tôi đã quen với việc nghe các bài giảng bằng Tiếng Tây Tạng hoặc tiếng Anh được dịch sang tiếng Hoa. Tôi đã không mong đợi một Đạo Sư Tây Tạng giảng Pháp trực tiếp bằng tiếng Hoa cho chúng tôi. Dĩ nhiên là điều này đã tạo ra sự khác biệt về sự dễ hiểu và sự đầy đủ của các bài giảng trong thời gian cho phép. Tuy nhiên, đặc biệt hơn cả, tôi đã rất ấn tượng với sự cấp thiết và chủ định mạnh mẽ mà qua đó Ngài đã sử dụng để truyền tải sự minh triết vượt thời gian của Phật pháp. Khi được đề nghị dịch một trong những quyển sách của Ngài, tôi đã nhanh chóng chấp nhận thử thách này.

Khenpo Tsultrim Lodro Rinpoche là hình mẫu về tinh thần Tâm Bồ Đề, vốn là điều thiết yếu đối với mọi hành giả Đại Thừa. Trong khi khuyến khích các môn đồ thực hành tâm linh, nhìn vào bên trong để khám phá tâm bi mẫn, trí huệ cơ bản và khuyên dạy giữ cân bằng giữa cuộc sống tâm linh và cuộc sống thế tục, Ngài cũng đưa ra các lời giảng rất thực tế. Quyền sách này được biên soạn từ nhiều bài giảng và xem xét bản chất cơ bản của hạnh phúc và khổ đau lẫn cách chuyển hoá chúng trên đường tu. Chúng ta cần Giáo Pháp trợ giúp để vượt qua các thời khắc khó khăn nhưng đối với chúng ta, việc áp dụng Phật pháp cả trong những lúc yên ổn, thuận lợi cũng là điều không kém phần quan trọng. Các phương pháp và khái niệm quan trọng đã được giới thiệu trong cuốn sách này; hạnh phúc và ý nghĩa cuộc sống được nhắc lại nhiều lần trong một số chủ đề nhằm giúp chúng ta tìm được hạnh phúc chân thật và ý nghĩa cuộc đời.

Tôi rất biết ơn vì đã có cơ hội được dịch quyền sách này. Tôi hy vọng bản dịch chuyển tải chính xác tinh thần và ý nghĩa của bài giảng và dễ dàng cho độc giả đọc hiểu. Tôi đặc biệt cảm ơn cô Angela Liu về các ý kiến đóng góp quý báu và sự hỗ trợ to lớn. Tôi cũng cảm ơn cô Thinley Chodron đã giúp phát hành quyền

*Bạn đã sẵn sàng để đón nhận hạnh phúc chưa?*

---

sách này. Tôi chân thành hy vọng những người quan tâm đến việc thực hành tâm linh sẽ có được lợi lạc khi đọc ấn bản này.

Lorraine Wu Chen  
Đài Bắc, Đài Loan  
Tháng ba, năm 2015

# CHƯƠNG MỘT

## QUAN NIỆM CỦA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG VỀ HẠNH PHÚC

Truyền thống Phật giáo, đặc biệt là Phật giáo Tây Tạng, rất chú trọng đến hạnh phúc. Tuy nhiên, truyền thống Đại Thừa không nhấn mạnh hạnh phúc bản thân; chính phúc lạc cho tất cả chúng sinh mới quan trọng. Khi chúng ta phấn đấu mang lại niềm vui cho mọi người, chắc chắn chúng ta sẽ có được hạnh phúc lớn lao hơn cho chính mình. Hạnh phúc cuối cùng này siêu vượt bất cứ hạnh phúc nào có được từ thú vui vật chất. Đây chính là quan niệm về hạnh phúc của Phật giáo Tây Tạng.

Từ thời xa xưa, điều mà tất cả chúng sinh đều mong muốn chính là hạnh phúc. Nhưng, với sự tiến bộ của xã hội, những gì chúng ta tin tưởng là hạnh phúc lại lảng tránh chúng ta. Sự suy giảm chỉ số hạnh phúc toàn cầu buộc chúng ta phải suy nghĩ lại: Hạnh phúc là gì? Làm sao để đạt được hạnh phúc? Trong những năm gần đây, chủ đề này ngày càng được nhiều người quan tâm.

Có lẽ có một số phương pháp (để đạt được hạnh phúc) trong Đạo Phật. Những phương pháp này có thể không hiệu nghiệm cho tất cả mọi người bởi vì mỗi chúng ta đều có nhu cầu riêng - theo ngôn ngữ đạo Phật, không có phương pháp nào thích hợp cho tất cả mọi người bởi vì mỗi chúng sinh có căn cơ khác nhau. Tuy nhiên, cho những ai mong cầu thì phương pháp này có thể hướng dẫn chúng ta trên con đường tìm kiếm hạnh phúc trong cuộc sống hàng ngày, trong công việc, và sống một cuộc đời trọn vẹn, ý nghĩa hơn.

Trong truyền thống Phật Giáo, đặc biệt Phật giáo Tây Tạng, vai trò của hạnh phúc rất quan trọng. Tuy nhiên, truyền thống Đại Thừa không nhấn mạnh hạnh phúc

cá nhân; phúc lạc cho tất cả chúng sinh mới là điều cốt tủy. Khi phấn đấu mang lại niềm vui cho mọi người, chắc chắn chúng ta sẽ đạt được hạnh phúc lớn hơn cho chính mình. Hạnh phúc cuối cùng này siêu vượt hơn bất cứ hạnh phúc nào có được từ thú vui vật chất. Đây chính là quan niệm về hạnh phúc của Phật giáo Tây Tạng.

### ❖ BẢN CHẤT CỦA HẠNH PHÚC

Trong bất kỳ công việc hay công trình nghiên cứu nào đang đảm nhiệm, chúng ta phải bắt đầu bằng cách tìm hiểu bản chất của nó. Vì vậy, trước tiên, chúng ta hãy giải đáp câu hỏi: **Hạnh phúc là gì? Bản chất của hạnh phúc là gì?**

Có một quyển sách tiếng Hoa tựa đề **Hạnh phúc là gì** đã giải đáp câu hỏi này theo quan điểm của 155 chuyên gia trên thế giới. Ví dụ như hạnh phúc là có thu nhập ổn định; hạnh phúc là gia đình êm ấm; hạnh phúc là du lịch vòng quanh thế giới; hạnh phúc đơn giản là một cốc nước... Ở đây không có sự thống nhất.

Phật giáo cho rằng bản chất của hạnh phúc không phải là thu nhập bền vững hay sự hòa thuận trong gia đình, cũng không phải niềm vui đi du lịch khắp thế giới hay một cốc nước. Mặc dù những điều trên có

thể mang đến cảm thọ an lạc nhưng đó không phải bản chất của hạnh phúc.

Bản chất thật sự của hạnh phúc là cảm thọ đến từ bên trong. Đôi khi cảm thọ này có liên quan đến vật chất nhưng đôi khi chẳng có bất cứ liên hệ nào. Vật chất chỉ là nhân hoặc duyên để tạo nên cảm thọ an lạc. Vật chất có thể mang đến sự thỏa mãn hoặc một cảm thọ an toàn tạm bợ. Những dạng hạnh phúc khác nhau, như nguồn thu nhập bền vững chẳng hạn, là nguồn gốc mang đến hạnh phúc nhưng tự thân không phải là hạnh phúc.

Nếu hạnh phúc chỉ là một cảm thọ, thì đâu sẽ là nền tảng của cảm thọ này? Cảm nhận về hạnh phúc đến từ sự thỏa mãn, sự thỏa mãn lại đến từ cảm giác tươi mới. Những loại cảm thọ này đều liên quan đến tâm của chúng ta chứ không liên quan trực tiếp đến thế giới vật chất.

### **❖ NGUỒN GỐC CỦA HẠNH PHÚC**

Chúng ta có thể chia hạnh phúc thành vô số loại. Tuy nhiên, để đơn giản hoá, có hai loại cốt yếu, một loại đến từ vật chất bên ngoài, một loại không đến từ vật chất bên ngoài.



Trong loại hạnh phúc thứ hai, có cảm thọ đại lạc vượt lên trên cả cảm thọ an lạc thông thường. Cảm thọ này được trải nghiệm trong quá trình phụng sự hoặc mang lại lợi lạc cho các chúng sinh khác – đây là mục tiêu mà các Bồ Tát trong truyền thống Phật giáo Đại Thừa hướng đến.

Một số người cho rằng Phật giáo chống lại mọi hình thức vui hưởng lạc thú vật chất, tập trung kiểm soát ham muốn, và đề cao sự thực hành khổ hạnh. Thực sự đây chính là một lối hiểu sai lầm. Đức Phật đã nói rằng các Phật tử đều có quyền vui hưởng mà không cần chối bỏ những thứ họ được quyền hưởng như của cải dành dụm được một cách lương thiện hay phước báu huân tập từ thiện nghiệp trong kiếp sống trước đây. Đức Phật không phủ nhận rằng, trong một chừng mực nhất định, vật chất có thể mang đến hạnh phúc. Tuy nhiên, Ngài đã chỉ rõ ra rằng không phải tất cả hạnh phúc đều đến từ vật chất. Ngài cũng nói rằng, hạnh phúc có từ vật chất thì rất ngắn ngủi và không thể nương dựa vào được.

Nhiều nhà tâm lý hiểu được, ở nhiều mức độ khác nhau, cách thức vận hành của tâm; nhiều nhà triết học cũng đã khảo sát hạnh phúc từ nhiều khía cạnh

khác nhau. Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng, trong tất cả các tôn giáo và các môn khoa học, chính Phật giáo có được cái nhìn đầy đủ nhất về vấn đề này. Việc nghiên cứu về tâm thức trong Phật giáo là cực kỳ tinh tế. Cách thức vận hành của tâm thức như thế nào được giải thích rất rõ ràng trong các kinh điển.

Trong Phật giáo, người phàm phu là người chưa bao giờ luyện tâm. Xét trên quan điểm của tâm, cho dù chúng ta có giàu có bao nhiêu, có địa vị xã hội thế nào và học vấn ra sao, nếu chúng ta chưa thực hành luyện tâm, thì chúng ta cũng chỉ là những người bình thường. Từ ngữ này không dùng để hạ thấp người khác mà đơn thuần được dùng để chỉ một người chưa thực hành tâm linh.

Đối với những người bình thường, tâm sẽ đi theo một mô thức tự nhiên. Mô thức này luôn luôn đi về một hướng. Ban đầu, vật chất sẽ mang đến cho chúng ta cảm thọ hạnh phúc. Cảm thọ hạnh phúc dựa trên một cảm giác thỏa mãn. Cảm giác thỏa mãn này lại đến từ một trải nghiệm tươi mới. Khi quán sát một cảm thọ hạnh phúc, chúng ta sẽ thấy rằng mọi thứ sẽ mất đi vẻ hào nhoáng một khi sự mới lạ không còn nữa. Sự tươi mới không phải là phẩm tính có thể tồn tại mãi mãi.

Khi nào nó tan biến chỉ là vấn đề thời gian. Khi cảm giác mới lạ biến mất, cảm giác thỏa mãn sẽ mất đi chỗ dựa và sẽ biến mất theo. Cảm thọ hạnh phúc cũng sẽ biến mất theo.

Là con người, chúng ta nghĩ rằng vật chất là thứ mà chúng ta theo đuổi cả đời; thật ra thì chúng ta chỉ đang chạy theo một cảm thọ. Đức Phật đã chỉ ra sự khác biệt quan trọng này, nhưng chúng ta cần phải [tự] mình nhận biết hay khám phá điều này.

Đức Phật đã dạy rằng: chúng ta có thể tìm kiếm hạnh phúc - đó là quyền của chúng ta; tuy nhiên, ta không thể nương dựa vào loại hạnh phúc hình thành từ vật chất bên ngoài. Do đó, khi theo đuổi các thú vui thế tục, chúng ta phải đồng thời tìm kiếm loại hạnh phúc to lớn hơn - loại hạnh phúc đến từ tinh thần, hay từ sự đảm nhận các việc làm cao thượng và có nhiều ý nghĩa.

### ❖ TÌM KIẾM CÁC PHƯƠNG PHÁP ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC HẠNH PHÚC

Darrin M. McMahon, một giáo sư người Mỹ, đã trải qua 6 năm nghiên cứu về lịch sử và cách mưu sinh của nhân loại, và đã hoàn thành quyển sách tên là **Hạnh phúc, một câu chuyện lịch sử**. Ông đã kết luận vào cuối quyển sách rằng hạnh phúc chỉ có thể tồn tại

trong trí tưởng tượng của chúng ta mà thôi: chúng ta có thể theo đuổi hạnh phúc, nhưng hạnh phúc chỉ sống trong tưởng tượng của chúng ta thôi; chúng ta có thể nghĩ về hạnh phúc như là một lý tưởng để theo đuổi, nhưng có thể chẳng bao giờ đạt được lý tưởng này.

Tôi nghĩ rằng kết luận này quá bi quan bởi vì điều này dựa trên nền tảng các phương pháp không chuẩn xác. Nếu các phương pháp của chúng ta là đúng đắn, chúng ta có thể tìm thấy hạnh phúc trong kiếp sống này. Vấn đề là làm cách nào để tìm ra các phương pháp này. Nếu các phương pháp không đúng đắn, cho dù có cố gắng đến đâu chúng ta cũng không thể đạt được hạnh phúc.

### **Vậy các phương pháp đúng đắn là gì?**

Có năm phương pháp chính yếu để đạt hạnh phúc, ba điều "**không nên [làm]**" và hai điều "**nên [làm]**".

#### **➤ Ba điều “không nên”**

1. Thứ nhất là **đừng so bì**. Chúng ta càng so sánh với người khác thì chúng ta càng khó có thể tìm thấy hạnh phúc hơn. Ví dụ: một người có một chiếc xe hơi rất hiện đại và xa xỉ; nếu ông ta thích so bì, ông ta sẽ tìm trong số bạn bè của mình

xem ai có chiếc xe tốt hơn. Như tục ngữ có câu: người giỏi còn có người giỏi hơn, núi này cao còn có núi khác cao hơn. Thậm chí trong hiện tại nếu người đàn ông này vẫn ở vị trí số một, không có gì đảm bảo rằng ông ấy sẽ không bị qua mặt trong một, hai năm tới. Nếu lúc đó, ông ta lại muốn tiếp tục ganh đua, ông ta sẽ tìm thấy mình dần thân trong một cuộc rượt đuổi rất mệt mỏi. Việc so bì là không cần thiết trong cuộc sống này, nhưng đây thường là nguyên nhân dẫn đến rất nhiều đau khổ.

2. Thứ hai là **đừng kiêu ngạo**. Càng kiêu ngạo bao nhiêu thì chúng ta lại càng cảm thấy trống trải và vô dụng bấy nhiêu. Vào cuối cái vòng lẩn quẩn nghiệt ngã này, chúng ta chỉ có thể lấp đầy sự trống trải của mình với một sự kiêu ngạo lớn hơn mà thôi. Cảm thọ này là loại khổ đau tột độ. Rất nhiều người giàu có muốn chết hơn là sống bởi vì họ cảm thấy trống trải bên trong; tài sản, của cải của họ không thể mang đến chút hạnh phúc nào.

Nhiều người nghĩ rằng sự giàu có là chìa khóa cho hạnh phúc. Tuy nhiên, sau khi giàu có, họ không thường cảm thấy hạnh phúc như họ đã

hình dung. Trong khoảng từ những năm 1959 đến năm 2000, thu nhập của người phương Tây tăng lên gấp ba lần, nhưng thực tế thì phúc lạc của người dân lại giảm đi. Nhiều nhà tâm lý học, xã hội học và kinh tế học đã nghiên cứu hiện tượng này trong hơn năm mươi năm và đã kết luận: khi thu nhập hằng năm của chúng ta dao động quanh mức 40.000 đô la Mỹ thì tiền bạc có thể mang đến cảm giác an toàn, rồi cảm giác an toàn này sẽ dẫn đến cảm thọ hạnh phúc; khi thu nhập hằng năm vượt khỏi mức này thì tiền bạc và hạnh phúc chẳng còn liên quan đến nhau nữa. Vì vậy, có nhiều của cải chưa chắc đã hạnh phúc.

Ví dụ, có một tình trạng tâm lý được gọi là khuynh hướng mua sắm bắt buộc. Khi người ta bị trầm cảm, họ sẽ bị ám ảnh bởi ý muốn mua sắm để khóa lấp khoảng trống trong lòng mình. Tuy nhiên, cuối cùng thì họ không có được cảm giác thỏa mãn như những lần mua sắm trước và đau khổ lại trở lại.

Do đó, một loạt các giá trị được tích lũy qua thời gian bị rơi vào diện cần phải xem xét lại. Người

ta đã bắt đầu suy nghĩ lại hạnh phúc là gì và làm sao để tìm được một loại hạnh phúc mới.

3. Thứ ba là **đừng quá tham lam**. Nhiều người hiểu không đúng về Đạo Phật và cho rằng Phật giáo chối bỏ mọi ham muốn và những thú vui vật chất. Không phải như vậy. Đức Phật cũng thừa nhận rằng, sự ham muốn, trong một chừng mực nhất định, là một động lực. Ví dụ, lòng khát ngưỡng để học Giáo Pháp, để thành Phật, để mang lợi lạc đến cho mọi chúng sinh đều là những ham muốn. Thiếu sự ham muốn này, người ta sẽ không còn thiết tha học Phật Pháp. Do đó, nói chung Đức Phật không bác bỏ sự ham muốn, Đức Phật đã nói rằng người bình thường không thể hoạt động hay sống sót mà không có nhu cầu; họ uống khi khát và ăn khi đói. Tuy nhiên, khi nhu cầu trở nên thái quá, sẽ có những hậu quả mà chúng ta không muốn thấy như khổ đau, thất vọng hay tuyệt vọng...

Chúng ta có thể tự hỏi chính mình: làm thế nào để tìm được hạnh phúc? Làm thế nào để từ bỏ bất hạnh? Nếu chúng ta quán chiếu theo hướng này, chúng ta sẽ tìm được câu trả lời – sự ham

muốn, nếu không được kiểm soát, sẽ là vô hạn. Sự ham muốn quá mức cuối cùng sẽ nhấn chìm chúng ta và đem đến nhiều đau khổ.

Hạnh phúc do vật chất mang lại thì có giới hạn. Trong khi tham muốn của chúng ta thì lại vô hạn. Làm sao có thể lấp đầy không gian vô tận với một vật hữu hạn? Tất nhiên là không thể thực hiện điều này trong kiếp sống này được! Kiếp sống của chúng ta chỉ kéo dài vài thập kỷ nhưng thậm chí cho dù chúng ta có sống hàng tỷ năm đi chăng nữa, chúng ta sẽ vẫn không thể thỏa mãn lòng tham ngày càng to lớn của mình. Thực ra thì càng sống lâu thì lòng tham muốn và khổ đau đi kèm sẽ càng tăng. Đức Phật đã dạy chúng ta phải kiểm soát lòng ham muốn của mình để đạt được hạnh phúc chân thật. Nếu lúc nào chúng ta cũng đuổi theo vật chất, chúng ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy hạnh phúc thật sự.

Để hoàn toàn cắt đứt sự ham muốn, chúng ta phải dựa nương vào việc tu Phật. Khi đạt được Phật quả, sẽ không còn ham muốn nữa. Tâm từ bi và trí tuệ vô tận của Đức Phật đã thay thế tất cả các ham muốn trần tục. Nhưng trước khi đạt



được Phật quả, người phạm chúng ta vẫn còn nhiều ham muốn. Trong việc tu tập của mình, chúng ta phải tránh không để rơi vào biên kiến. Một là từ bỏ tất cả các ham muốn vật chất. Một số tôn giáo cổ ở Ấn Độ đã đề cao lối sống khổ hạnh - họ không ăn uống trong một thời gian rất dài, không mặc quần áo, không nói chuyện, thậm chí còn hành xác tàn nhẫn. Đức Phật đã không chấp nhận các cách thực hành này và thậm chí còn cho rằng trong chừng mực nhất định, chúng ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe chúng ta. Một thái cực khác là buông xuôi trước mọi ham muốn của mình. Chúng ta làm việc cực nhọc cả đời để đáp ứng các nhu cầu của mình, nhưng vẫn chưa thấy thỏa mãn tại thời điểm lìa đời. Cuối cùng, oán hận và giận dữ là thứ duy nhất mà chúng ta sẽ mang theo. Thật khó để đạt được hạnh phúc theo cách này.

➤ **Hai điều “nên làm”**

4. Thứ tư là phải có **cái nhìn đúng đắn về cuộc sống**. Đừng lý tưởng hoá cuộc sống, đừng cho rằng cuộc sống hoàn hảo. Nếu chúng ta không cảnh giác trước những khủng hoảng đang chực

chờ, chúng ta sẽ cực kỳ tuyệt vọng khi đối diện với sinh, lão, bệnh, tử và các loại đau khổ khác. Chúng ta có thể sẽ hành động cực đoan nếu chúng ta không đối phó được với khổ đau. Do đó, sự thận trọng với liều lượng vừa phải là cần thiết để khắc phục các khó khăn trong cuộc sống. Khi sự cố xảy ra, chúng ta phải luôn tự nhắc mình: sinh, lão, bệnh, tử; buồn, vui; hội ngộ và chia ly là một phần của cuộc sống. Chẳng có ai trong chúng ta có thể được buông tha hay chạy thoát được, vì vậy chúng ta không được mềm yếu quá mức. Trong cuộc sống, có nhiều điều rắc rối và bất hạnh mà chúng ta không thể tránh khỏi. Một số việc xảy ra do nguyên nhân khách quan, một số khác là do nghiệp trong quá khứ của chúng ta. Cho dù lý do có như thế nào đi chăng nữa, chúng ta cũng không thể trốn chạy. Chừng nào còn có thân tướng này, chúng ta còn phải trải nghiệm sinh, lão, bệnh và tử. Nếu chúng ta không đủ mạnh mẽ để đối phó với chúng, chúng ta sẽ phải chịu nhiều khổ đau.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã chỉ ra nhiều phương pháp để đối diện với sinh, lão, bệnh, tử

và luôn dạy chúng ta phải đối diện, chứ không phải chạy trốn khổ đau.

5. **Thứ năm là luyện tâm.** Cách tốt nhất để điều tâm và luyện tâm là hành thiền. Trong các trường phái lớn của Phật giáo Trung Hoa, bao gồm cả Tịnh độ và Thiền tông thì Thiền tông đề cao thiền tập; trong Phật giáo Tây Tạng cũng có nhiều phương pháp hành thiền khác nhau. Mục đích của những phương pháp hành thiền này là nhằm đạt được giải thoát và Phật quả; thậm chí nếu chúng ta không phát nguyện cho mục tiêu rốt ráo, phương pháp này vẫn có lợi trong việc trưởng dưỡng tâm.

Thiền định hay tập trung tư tưởng có thể được thực hành cùng với niềm tin tôn giáo hoặc không [nhất thiết phải là tôn giáo], cũng giống như Yoga có thể kết hợp hoặc không kết hợp với bất cứ tôn giáo nào. Yoga chỉ đơn giản là một phương pháp tập luyện để có sức khỏe tốt. Cũng như vậy, việc hành thiền có thể mang đến hạnh phúc và điều trị bệnh trầm cảm bằng cách điều hòa tinh thần chúng ta.

Đức Phật đã chỉ cho chúng ta nhiều phương pháp để luyện tâm. Cho dù chúng ta có tin Đạo Phật hay không, các phương pháp luyện tâm vẫn rất quan trọng đối với tất cả chúng ta. Ai cũng có thể thực hành các phương pháp này. Dĩ nhiên là kết quả thực hành thiền định sẽ khác nhau đối với những người có hoặc không có niềm tin tôn giáo. Tuy nhiên, đây không phải là vấn đề. Chúng ta có thể đạt được mục tiêu của mình – cho dù chúng ta có muốn đạt được Phật quả, mang lại lợi lạc cho chúng sinh, và tự giải thoát hoặc chỉ đơn thuần là giảm căng thẳng, nâng cao chất lượng cuộc sống và sống một cuộc đời hạnh phúc và có ý nghĩa hơn.

Tuy nhiên điều không hay là dường như mọi người chỉ chú trọng luyện thân, chứ không luyện tâm của mình. Xu hướng này đang dẫn đến một cuộc khủng hoảng sắp xảy ra trên thế giới - không phải khủng hoảng tài chính mà là khủng hoảng tinh thần. Trầm cảm, đi kèm với các triệu chứng lo âu và cảm thấy cô đơn, đã trở thành sát thủ lớn thứ ba của nhân loại, sau ung thư và AIDS.

Có hai cách để điều trị bệnh trầm cảm: cách thứ nhất là thiền hành, vốn không chỉ điều trị cả triệu chứng

lấn căn bệnh mà còn mang lại được các lợi ích ngoài mong đợi; cách thứ hai là điều trị bằng dược phẩm mà về nguyên lý vốn dựa trên các tác dụng sinh lý của thuốc để kiểm soát chứng lo âu, tin tưởng để giải quyết phiền não. Mặc dù bệnh nhân trông có vẻ như không còn bị trầm cảm, nhưng thuốc có tác dụng phụ làm ảnh hưởng xấu đến khả năng nhận thức của họ và do đó không thể dùng để điều trị trong một thời gian dài.

Nếu mới bị bệnh trầm cảm thì thuốc là không cần thiết; các triệu chứng như đãng trí, lo âu và các cảm xúc tiêu cực đều có thể được điều trị bằng cách điều tâm. Khi các triệu chứng trên được giảm nhẹ, chúng ta có thể lấy lại sự tập trung và sẽ làm việc hiệu quả hơn. Nếu bệnh tình của người đó đã khá trầm trọng thì thuốc có thể được sử dụng trước để làm giảm triệu chứng. Đó là bởi vì một người mới thực hành chưa đủ khả năng để bình ổn bệnh tình của mình. Khi bệnh tình đã được cải thiện, người đó phải bắt đầu hành thiền để đi sâu vào nguyên nhân của mọi vấn đề.

Dù cho chúng ta có thảo luận về hành thiền theo quan điểm của Phật giáo hay khoa học đi chăng nữa, năng lực của thiền định là không thể nghĩ bàn.

Các nhà khoa học Mỹ đã có lần làm một thí nghiệm, trong đó những người tham gia là hành giả thiền định của Phật giáo Tây Tạng. Một mặt, các nhà nghiên cứu đã sử dụng các dạng thức để đo lường sự thay đổi về sóng não, và mặt khác, sử dụng hình ảnh cộng hưởng để định vị hoạt động của não bộ. Cuối cùng, họ đã kiểm chứng rằng thiền định không chỉ thay đổi hoạt động của não bộ trong thời gian ngắn, mà còn có nhiều khả năng thay đổi hoạt động của não bộ trong lâu dài. Nói cách khác, với việc hành thiền, chúng ta có thể hoàn toàn loại bỏ chứng lo âu, sự buồn chán, các cảm giác tiêu cực, và tạo ra cảm giác hạnh phúc, thậm chí còn có thể cấu trúc lại não bộ.

Do vậy, dù là người điều hành công ty hay công nhân làm việc dưới áp lực cao, nếu chúng ta có thể thực hành thiền định mỗi tối hai mươi phút hoặc nửa giờ, và buông bỏ những cảm xúc tiêu cực tích lũy trong ngày, chúng ta sẽ có khả năng duy trì trạng thái hạnh phúc hơn khi đi vào giấc ngủ. Làm được như vậy, chúng ta điều hòa được cả thân lẫn tâm một cách hiệu quả. Theo các nhà tâm lý, năm phút hành thiền sâu tương đương với một giờ ngủ. Do đó, hành thiền mỗi tối không chỉ giúp điều thân và điều tâm mà duy trì trạng thái tràn đầy năng lượng.

Cũng không cần thiết phải từ bỏ gia đình, cuộc sống, hay công việc để hành thiền. Trong lúc tận hưởng của cải vật chất và cuộc sống gia đình trong cõi đời này, chúng ta vẫn có thể dành thời gian để thực hành một cách thường xuyên. Nếu chúng ta có thể giữ sự tĩnh lặng và thư giãn trong các hoạt động của cuộc sống, chúng ta sẽ có thể trải nghiệm hạnh phúc đến từ sâu thẳm trong tâm mình.





## CHƯƠNG HAI

# TÂM QUAN TRỌNG CỦA TƯ TƯỞNG PHẬT GIÁO NGÀY NAY

*Trong thời đại ngày nay, [cái] điều [mà] ngày càng trở nên rõ ràng và hiển nhiên là có nhiều vấn đề về tinh thần không thể được giải quyết bằng các phương tiện vật chất. Để giải quyết các vấn đề về tinh thần, chúng ta phải bắt đầu từ tâm của mình. Chúng ta phải ngay lập tức tìm các câu giải đáp trong văn hóa Phật giáo để giải quyết vấn đề cụ thể trong đời sống của mình, để giải tỏa sự căng thẳng và lo âu mà chúng ta đang cảm nhận.*

Có thể nói Phật giáo là một loại văn hóa đặc biệt bởi Phật giáo bao quát nhiều ngành học phong phú khác nhau: triết học, thiên văn học, địa lý và khoa học... Không chỉ vậy, Phật giáo cũng có quan điểm riêng về cuộc sống, về các giá trị đúng đắn và về thế giới. Trong chương này, chúng tôi sẽ giới thiệu quan điểm của Phật giáo về thế giới.

Trước tiên, thế giới quan là một loại tri thức đặc biệt, nhưng quan trọng hơn cả, thế giới quan hệ thống hóa tri thức này thành các cách thức và phương pháp có thể vận dụng được trong cuộc sống hàng ngày. Một khía cạnh liên quan đến việc điều tâm của chính chúng ta - khía cạnh kia liên quan đến việc làm lợi lạc cho chúng sinh, mang đến hạnh phúc, một cuộc sống mạnh khỏe, sự an vui cho nhiều người - đây cũng chính là giáo lý căn bản của Đạo Phật.

Một số môn đồ của Phật giáo hoặc các tôn giáo khác chỉ thích tập trung vào khả năng thấu thị [thần thông] và các trạng thái chứng ngộ, nhưng đây không phải là mục đích thật sự của Phật Pháp. Mặc dù Phật giáo không phủ nhận thần thông, nhưng Phật giáo cũng

không theo đuổi thần thông. Phật Pháp chủ yếu giáo huấn cho chúng ta cách trưởng dưỡng lòng bi mẫn, phát triển trí tuệ và phục vụ chúng sinh.

Trong thời hiện đại, hầu như tất cả mọi người, đặc biệt là các doanh nhân, đều phải chịu đựng nhiều áp lực. Điều ngày càng trở nên rõ ràng và hiển nhiên là có nhiều vấn đề về tinh thần không thể được giải quyết bằng các phương tiện vật chất. Rất nhiều người có của cải đã nhận ra rằng của cải vật chất không phải là câu trả lời cho mọi vấn đề. Trong quá khứ, người ta cho rằng của cải vật chất sẽ dẫn đến hạnh phúc, nhưng hoàn toàn trái với mong đợi, của cải thực sự có một tác động tiêu cực rất lớn.

Ngân Hàng Thế Giới và tổ chức Y Tế Thế Giới dự đoán bệnh trầm cảm sẽ trở thành vấn đề sức khỏe công cộng toàn cầu lớn nhất trong tương lai không xa. Chỉ riêng năm 2006, chi tiêu hàng năm cho thuốc chống trầm cảm ở Hoa Kỳ được cho là xấp xỉ 76 tỷ Đô la Mỹ. Tuy nhiên, hiệu quả của thuốc lại thấp hơn mong đợi, bởi vì thuốc làm thương tổn bộ phận não bộ điều khiển các quá trình tư duy vi tế. Do đó, dùng thuốc chống trầm cảm trong thời gian dài sẽ tác động xấu đến trạng thái cảm xúc của chúng ta.

## **Làm sao chúng ta giải quyết vấn đề này?**

Để giải quyết vấn đề tinh thần chúng ta phải tác động đến tâm của chúng ta. Không có cách nào tốt hơn để giải quyết vấn đề tinh thần bằng cách đối diện với chính tâm ta. Đặc biệt trong một xã hội bị định hướng bởi vật chất, bắt buộc chúng ta phải ngay lập tức tìm câu trả lời theo tư tưởng Phật giáo để giải quyết vấn đề cụ thể trong đời sống chúng ta, để cải thiện sự căng thẳng và lo âu mà chúng ta đang cảm nhận.

Dĩ nhiên là nếu chúng ta luôn chần chừ bên ngoài, luôn phân tích và phán xét Phật giáo trên quan điểm của người ngoài cuộc thì kết quả sẽ không thể tốt đẹp được. Tuy nhiên, nếu chúng ta sẵn lòng hoan hỉ tiếp cận, thậm chí sẵn sàng tìm kiếm giáo Pháp của Đức Phật, tôi chắc chắn rằng chúng ta sẽ tìm ra câu trả lời thỏa mãn.

Trong phần tiếp theo, tôi sẽ cố gắng giới thiệu đơn giản về giáo lý cơ bản của Đức Phật và nhiều cách hành thiền khác nhau để loại trừ căng thẳng.

### **❖ TỔNG QUAN VỀ PHẬT GIÁO**

#### **➤ Ba lần chuyển Pháp luân**

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã ba lần chuyển Pháp luân:

**Lần chuyển Pháp luân đầu tiên** được thực hiện ngay sau khi Đức Phật giác ngộ. Các giáo huấn [trong lần chuyển pháp luân thứ nhất] có bản chất đơn giản, dễ hiểu, và chỉ liên quan đến việc trưởng dưỡng giới hạnh trong cuộc sống, búng rể ác hạnh, thực hành thiện hạnh và những hành động khác liên quan đến Phật giáo Nguyên Thủy. Giáo Pháp của lần chuyển Pháp luân đầu tiên được ví như các môn học được dạy ở bậc tiểu học.

Đức Phật sau đó **chuyển Pháp luân lần hai** ở Núi Linh Thứu, Ấn Độ, với trọng tâm là Bát Nhã. "Prajna" là tiếng Phạn, còn được gọi là Prajnaparamita (Bát nhã Ba La Mật), dịch sang Tiếng Hoa là Zhi Hui du. "Zhi hui" nghĩa là trí tuệ siêu việt; "du" có nghĩa là vượt qua đến bờ bên kia.

Mọi chúng sinh đều có trí tuệ, nhưng trí tuệ của chúng sinh thì lại giới hạn về chiều sâu và phạm vi do thiếu luyện tâm. Bát Nhã Ba La Mật liên quan đặc biệt đến luyện tâm, đến việc trưởng dưỡng trí tuệ để đạt đến trạng thái giác ngộ vô song - Phật Quả. Với cái nhìn của người ngoài cuộc, quá trình này trông có vẻ bí ẩn và có liên quan đôi phần đến tôn giáo, tuy nhiên, hành giả chân chính đều hiểu rằng việc luyện tâm này

là rất thực. Những bộ kinh mà nhiều người đã biết đến, như Bát Nhã Tâm Kinh và Kinh Kim Cang, cũng như những bộ thiền luận về thiền đốn ngộ, đều thuộc về những giáo Pháp của lần chuyển Pháp luân thứ hai. Các giáo huấn của lần chuyển Pháp luân thứ hai có thể được ví như các môn học của bậc trung học.

**Lần chuyển luân thứ ba** tập trung vào đại tri kiến của Phật giáo Đại Thừa và khía cạnh sáng rõ của Phật tánh. Các giáo huấn của lần chuyển Pháp luân này thâm sâu hơn [so với các lần chuyển Pháp luân trước]. Ngay trước khi nhập niết bàn, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni mới truyền dạy các Pháp hành mật tông. Các giáo huấn cốt lõi của lần chuyển Pháp luân thứ ba trong Đại thừa hiển giáo và các pháp hành Mật tông được ví như các môn học ở bậc đại học.

Sau khi Đức Thích Ca Mâu Ni nhập niết bàn, các đệ tử của Ngài bắt đầu giảng giải giáo Pháp mà Đức Phật đã giải nghĩa, theo hiểu biết và chứng ngộ riêng của họ. Các giáo Pháp từ chính Đức Phật giảng gọi là kinh (sutra), các luận giải của đệ tử Đức Phật gọi là luận (sastras). Trong tam tạng kinh của Trung Hoa, bao gồm cả kinh lẫn luận giải.

Các bộ kinh và luận được biên tập rộng rãi trong văn chương Phật giáo. Nhiều tu viện Tây Tạng và các viện Phật học cao cấp đã đưa năm bộ luận vào chương trình giảng dạy. Đây chính là năm bộ luận chính.

➤ **Năm bộ luận chính**

Năm bộ luận chính là năm bộ luận khác nhau; bản thân mỗi bộ lại là một hệ thống riêng biệt.

- Loại thứ nhất được gọi là giới luật, vốn chủ yếu trình bày những quy định chi phối đạo hạnh của tăng sĩ và cư sĩ.
- Loại thứ hai được gọi là Vi diệu Pháp, vốn tập trung vào nhiều chủ đề, bao gồm: sự tạo lập, hủy hoại và thay đổi trong vũ trụ, điều kiện của tiểu vũ trụ, sắc pháp (sinh lý con người), danh pháp (diễn biến của tâm), nhân quả, tái sinh, thiền tập, thực tánh và chủng loại giải thoát.

Về danh pháp, Phật giáo đã phân tích rất chi tiết tâm con người. Trong bộ luận còn có sự phân loại các trạng thái cảm xúc, số cảm xúc tích cực hoặc cảm xúc tiêu cực, mối liên hệ giữa các cảm xúc khác nhau, các trường hợp cảm xúc sinh khởi và tan biến, cách làm chủ cảm xúc... cũng bao gồm trong đó là các

phương pháp thiền tập của Phật giáo Nguyên Thủy và Phật giáo Đại Thừa.

- Loại luận thứ ba gọi là Trung luận. Nói đơn giản thì bộ luận này thể hiện tri kiến trung quán, tách lìa hai cực biên. Quan niệm chủ yếu của Trung đạo là Tánh không; các tri kiến cực biên là sự tồn tại và sự không tồn tại, chủ nghĩa thường hằng và chủ nghĩa hư vô... Trung Đạo là một trong những bộ luận quan trọng nhất của Đại Thừa Phật Giáo.
- Luận thứ tư được gọi là luận lý, vốn là một dạng biện chứng pháp rất đặc biệt và tinh tế. Với cách tiếp cận cũng tương tự các tiền đề chính và thứ trong triết học Phương Tây, luận lý Phật giáo có nội dung đầy đủ hơn. Là bộ môn luận lý toàn diện và chính xác, nó cần được nghiên cứu bởi những ai quan tâm đến chủ đề này.  
Luận lý là môn nghiên cứu cách làm thế nào để đi đến các kết luận trên cơ sở gồm một chuỗi các bước lô gíc. Tranh biện là việc làm phổ biến tại nhiều tu viện Tây Tạng. Chính nhờ việc tranh biện mà tri kiến được xác lập.
- Loại luận thứ năm là Hiện quán trang nghiêm luận, vốn chủ yếu trình bày việc thực hành trong



Phật giáo Đại Thừa. Việc thực hành của chúng ta có nghĩa là gì? Mặc dù có nhiều người là các học giả cao siêu về văn học và nghệ thuật, cái tạo thành tinh túy văn hóa cũng chỉ là kiến thức. Vấn đề là liệu chúng ta có ứng dụng được kiến thức đó vào cuộc sống của mình không? Một người có thể rất thông thạo Nho giáo và giỏi văn chương Luận ngữ và Di Zi Gui (tiêu chuẩn cho đệ tử), nhưng để có thể ứng dụng trong cuộc sống vẫn cần phải có sự rèn luyện đặc biệt. Trong bộ luận này, toàn bộ quá trình thực hành của Phật Giáo Đại Thừa được thể hiện rất rõ ràng.

Phần dưới đây là sự giới thiệu đơn giản về thế giới quan của Đại Thừa Vi diệu Pháp và một số quan niệm của Trung Đạo.

### ❖ NHỮNG NGƯỜI THEO CHỦ NGHĨA HIỆN THỰC, LÝ TƯỞNG VÀ ẢO TƯỞNG

Triết học Phương Tây có thể chia thành hai trường phái khác nhau: Hiện Thực và Lý Tưởng. Phật giáo chẳng phải là trường phái thứ nhất, cũng chẳng phải là trường phái thứ hai mặc dù các Giáo Pháp bao gồm nhiều nội dung của cả hai trường phái này. Một số các quan điểm theo trường phái lý tưởng ở phương Tây

được diễn giải trong bài thuyết trình “Triết học Phương Tây” và trong các bài viết của nhà Lý tưởng thực nghiệm học người Anh George Berkeley. Họ cho rằng thực tại chỉ bao gồm các nhận thức bằng giác quan và không có thế giới vật chất nào ngoài thực tại này. Quan niệm này tương tự trường phái Duy thức trong Phật giáo. Tuy nhiên, cuối cùng thì ông Berkeley lại mâu thuẫn với lập luận của chính mình. Trong phần trả lời cho các đại diện của trường phái Hiện thực, ông đã miễn cưỡng chuyển giao vấn đề lại cho Thượng đế, khiến cho người ta không chấp nhận được quan điểm của ông.

Trường phái Duy Thức tương đối quan trọng hơn trong Phật giáo Trung Hoa. Khi Ngài Huyền Trang đến Ấn Độ để tìm kiếm Giáo Pháp, Ngài đã dành nhiều thời gian để học ở Đại học Nalanda, là Viện Phật học cao nhất của Ấn Độ tại thời điểm đó. Các môn được giảng dạy bao gồm là Duy Thức, Trung Đạo và Mật điển. Thầy của ngài Huyền Trang là một Đại sư thành tựu của trường phái Duy Thức. Do đó, phần lớn các thực hành mà ngài Huyền Trang nhận được là đến từ trường phái Duy Thức và ngài chủ yếu giảng giải theo tư tưởng này khi trở về Trung Hoa.

Mặc dù một số quan điểm của trường phái Duy Thức tương tự như chủ nghĩa Lý tưởng, những quan niệm cơ bản của Phật giáo và chủ nghĩa Lý tưởng không giống nhau. Nếu phải chọn một từ để so sánh được trong Phật giáo, tôi sẽ chọn từ "ảo tưởng".

### ➤ HIỂU RÕ VỀ ẢO TƯỚNG

Trước tiên, Phật giáo giảng về hai chân lý: tục đế và chân đế. Từ "chân lý" dùng cho cả hai trường hợp để chỉ ra rằng cả hai đều là thật.

Thế nào là thật? Lấy ví dụ, tất cả các hình ảnh trong giấc mơ là không thật với người đang thức; tuy nhiên chúng lại là rất thật với những người đang chìm đắm giữa cơn mơ, cũng giống như các trải nghiệm trong cuộc đời thì rất thật với một người vào lúc ban ngày. Tương tự, người thực hành và người không thực hành nhìn thế giới một cách khác nhau. Tuy nhiên, mỗi người đều nghĩ rằng thế giới mà họ đang sống là có thật.

Theo Đức Phật, cuộc sống mà những người bình thường đang sống là có thật đối với họ. Vì thế, những người bình thường chỉ có thể làm những gì mà họ cho là đúng; họ không được làm những điều sai trái như trộm cắp, gian lận, nói dối, sát sinh... Tuy nhiên, thực

tế này chỉ là một thực tế tương đối, chứ không phải là thực tế tuyệt đối.

Giả dụ như nếu chúng ta đặt một viên đá cuội trên mặt bàn và quan sát bằng chính đôi mắt của mình thì chúng ta chỉ thấy một vật bất động. Nhìn bằng đôi mắt của mình thì chẳng có chuyển động trong nước và các đám mây; không có chuyển động trong một cấu trúc vật lý và trong viên đá cuội. Tuy nhiên, nếu quan sát bằng kính hiển vi thì tình hình hoàn toàn khác. Sự mâu thuẫn rõ ràng này phát sinh bởi vì mắt người và kính hiển vi cảm nhận sự vật với mức độ khác nhau. Kính hiển vi là một dụng cụ tinh vi có khả năng nhìn rõ hơn so với mắt người rất nhiều. Do đó, chúng ta phải kết luận rằng nội dung được khám phá dưới kính hiển vi là chính xác hơn. Tuy nhiên, trong đời sống hằng ngày, chúng ta cho rằng sự bất động của các đồ vật mà chúng ta tri nhận với mắt của mình là thực. Trong cái thực tại tương đối này, cái mà chúng ta tri nhận bằng mắt là chân lý tương đối; cái được tri nhận bằng kính hiển vi [được xem như là] chân lý tuyệt đối.

Chúng ta không nên tin tưởng quá nhiều vào các giác quan của chúng ta bởi vì chúng không hoàn hảo. Mắt chỉ có thể thấy được lớp ngoài cùng của trái đất, và

chúng ta thấy được ánh sáng, nhưng đó chỉ là một phần nhỏ của quang phổ. Chúng ta nghe được âm thanh, nhưng đó chỉ là những âm thanh thông thường, chúng ta không thể phân biệt được các sóng âm thanh tần số cao hơn hoặc tần số thấp. Do đó, chúng ta không thể kết luận rằng các nhận thức qua giác quan của chúng ta là hoàn toàn đúng.

Còn sự khám phá về chuyển động Brown dưới kính hiển vi thì như thế nào - nó có thật ở mức độ chân lý tuyệt đối? Thực tế là luôn luôn có một số tri thức thâm sâu, một thiết bị tối tân và có độ nhạy cao hơn. Với sự ra đời của cơ học lượng tử, chúng ta thấy không thể ứng dụng các lý thuyết trong vật lý được nữa. Mọi kiến thức thế gian chỉ có giá trị ở mức độ tương đối, chứ không phải ở mức độ tuyệt đối.

Nhiều người đã đọc hoặc thậm chí còn trì tụng Bát Nhã Tâm Kinh. Theo Bát Nhã Tâm Kinh thì không có mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Mặc dù trong cuộc sống, không ai có thể phủ nhận sự tồn tại của mắt, tai... kết luận cuối cùng trong Phật giáo là mọi hiện tượng chỉ là ảo mộng, chỉ là chúng ta chưa ngộ ra mà thôi.

Nếu chúng ta quan sát thế giới, chúng ta sẽ thấy rằng trái đất đang di chuyển với vận tốc 29,79 km một giây,

vậy mà trong đời sống, chúng ta không hề nhận biết được điều đó. Những gì được tuyên thuyết trong kinh hơn hai ngàn năm trước về thế giới vi mô và những gì khoa học đã khám phá gần đây đều tương đồng với nhau - các hiện tượng sinh khởi và hoại diệt chỉ trong một thoáng chốc. Bất cứ những gì vừa được sinh ra cũng sẽ bị hoại diệt ngay tức khắc.

Nếu vậy, tại sao chúng ta lại không thấy được quá trình sinh và diệt? Lý do là bởi vì nó diễn ra quá nhanh để chúng ta kịp nhận ra. Các sinh viên triết học sẽ dễ dàng chấp nhận các khái niệm về chuyển động và sinh khởi - hoại diệt.

Từ ngữ được sử dụng trong kinh là “sinh khởi - hoại diệt” nhưng thuật ngữ trong vật lý lại là “chuyển động.” Vậy từ nào chính xác hơn? Cá nhân tôi nghĩ rằng từ Phật học “sinh - diệt” là chính xác hơn.

Khi quan sát sự chuyển động của các hạt điện tử từ góc độ vật lý, chúng ta đã sai lầm khi cho rằng chỉ có một hạt điện tử xuất phát ở phía đông, chuyển động sang phía nam, tây, và bắc, theo thứ tự này và trở lại điểm ban đầu; vì thế chúng ta gọi đó là một “chuyển động”. Khi quan sát chuyển động của các hạt điện tử từ góc độ Phật pháp, chúng ta sẽ phát hiện ra rằng khi một hạt

điện tử trông như có vẻ quay quanh nhân của nguyên tử, hạt điện tử chiếm vị trí 1 độ của quỹ đạo bị diệt vong ngay tại vị trí này; chiếm giữ từ vị trí 2 độ đến 360 độ là vô số các hạt điện tử, tất cả đều là các sự khởi sinh mới và bị diệt vong ngay tại vị trí của chúng; các hạt điện tử khác nhau này tạo thành ảo ảnh của một quỹ đạo.

Cũng giống như vậy, thế giới mà chúng ta đang nhìn thấy chỉ tồn tại trong một phần vô cùng bé của một giây (một phần mười ngàn của một giây, có thể còn bé hơn thế nữa). Thế giới trong khoảnh khắc trước đó đã hoàn toàn biến mất và thế giới tương lai thì vẫn chưa đến. Tuy nhiên, chúng ta lại tin rằng thế giới tồn tại một cách tương tục, thường còn mà không hề có thay đổi. Chính tâm hư vọng của chúng ta đã dẫn đến kết luận này.

Có một ví dụ rất phù hợp trong lĩnh vực kỹ thuật hiện đại. Phim điện ảnh cũ đã tạo thành từ nhiều khung hình phim nghịch đảo; khung hình thứ nhất chẳng liên quan gì đến khung hình thứ hai nhưng do tốc độ quay chiếu (24 khung hình trong một giây), chúng ta không nhận biết được lúc nào khung hình đầu tiên kết thúc và khung hình tiếp theo bắt đầu. Chúng ta hiểu nhầm rằng khi một người trong phim đi đứng và nói chuyện

thì đó là một chuyển động liên tục, chúng ta không nghĩ ra được rằng các hình liên kết với nhau được tạo thành từ nhiều khung hình riêng. Ảo giác xuất hiện bởi vì mắt của chúng ta không nhận thấy được các vật thể tinh tế. Logic này được các nhà khoa học và vật lý học dễ dàng chấp nhận lý luận.

Do đó, Phật giáo tin rằng tất cả hiện tượng vốn sinh và - diệt bởi nhân duyên cũng giống như một giấc mơ, như ảo thuật, như bọt nước, như cái bóng. Tất cả đều là không thật và hư ảo.

Tuy nhiên, trên quan điểm của chân lý tương đối (tục đế), nếu chúng ta muốn tồn tại và sống một cuộc đời bình thường, chúng ta cần có cái hư ảo đó. Nếu cái hư ảo đó vỡ vụn thì nền tảng của sự tồn tại và tín ngưỡng của chúng ta cũng sẽ sụp đổ theo.

Làm sao chúng ta chứng minh được thế giới chỉ là hư ảo? Hàng trăm năm trước, tổ tiên của chúng ta hoàn toàn dựa vào luận lý để suy luận và đưa ra kết luận. Ngày nay, bên cạnh luận lý, chúng ta còn có thể dựa vào kỹ thuật để chứng minh rằng cuối cùng thì tất cả hiện tượng đều là rỗng rang.

Có lẽ chúng ta sẽ hỏi rằng vì sao cuối cùng thì vật chất là rỗng rang khi mà càng chia nhỏ, càng có nhiều vật



chất được tạo thành. Trong vật lý và toán học, thỉnh thoảng chúng ta gặp thuộc tính vô cùng lớn hoặc vô cùng bé cho các đối tượng. Tuy nhiên đây lại là một khái niệm sai lầm, bởi vì một hạt vô cùng bé chẳng hề tồn tại trên thế giới này. Ví dụ, một phút có thể chia nhỏ thành 60 giây, một giây lại có thể chia nhỏ thành 100 hoặc thậm chí nhiều đơn vị nhỏ hơn thế nữa; nếu chúng ta tiếp tục theo cách này, chúng ta sẽ kết thúc với khái niệm mà chúng ta gọi là vô cùng nhỏ (cực vi).

Thật sự, nếu một giây có thể chia nhỏ một cách vô tận, thời gian sẽ ngừng lại vĩnh viễn tại giây đó, không có khả năng trôi qua. Chúng ta đều biết rằng, trong thế giới khách quan, thời gian được giới hạn ở đơn vị một giây. Hiển nhiên là hai điều này mâu thuẫn lẫn nhau.

Tương tự, nếu một phân tử hay hạt điện tử có thể chia nhỏ thành vô cùng, thì một tòa nhà và một hạt gạo sẽ có khối lượng và trọng lượng như nhau. Tuy nhiên, kinh nghiệm cho chúng ta biết rằng hạt gạo có khối lượng hoặc trọng lượng không đáng kể bởi vì nó được tạo thành từ một số ít phân tử và nguyên tử; một tòa nhà, mặt khác lại rất to lớn và nặng bởi vì nó được tạo thành từ nhiều nguyên tử và phân tử.

Tại sao có sự mâu thuẫn này? Bởi vì có sự khác biệt giữa nhận thức chủ quan và sự thật khách quan.

Nói cách khác, mặc dù về mặt khái niệm, một giây có thể được chia nhỏ thành mười ngàn đơn vị, hoặc một trăm ngàn đơn vị nhỏ hơn... tất cả chỉ là ảo tưởng. Cũng giống như cái quạt gió đang quay ở tốc độ cao, chúng ta không thể thấy được từng cánh quạt riêng biệt mà chỉ thấy một hình dạng hình tròn mà thôi. Hoặc trên cái ly mà chúng ta uống nước, chúng ta không thể thấy được vô số phân tử và nguyên tử tạo thành cái ly hoặc vô số các hạt điện tử đang xoay quanh nhân của từng nguyên tử. Nhận thức bằng mắt của chúng ta thì rất giới hạn, chúng ta không thể thấy được thực tại đích thực của các hiện tượng mà chỉ thấy ảo ảnh mà thôi.

## **❖ ỨNG DỤNG QUAN NIỆM HƯ ẢO VÀO TRONG CUỘC SỐNG**

### **➤ Siêu vượt qua thế giới trần tục**

Khái niệm về hư ảo có liên quan gì với cuộc sống của chúng ta trong thế giới này? Làm sao để ứng dụng được khái niệm này?

Thứ nhất, mặc dù chúng ta biết rằng thế giới chỉ là hư ảo, thế giới vẫn rất thật trên quan điểm của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân của chúng ta. Do có chân lý tương đối này, chúng ta phải có trách nhiệm với xã hội, gia đình và nhân viên công ty của chúng ta; chúng ta cần phải tạo dựng sự nghiệp và nuôi sống gia đình. Chúng ta phải tránh hủy hoại hay gây tổn hại đến cuộc sống chúng sinh, tránh trộm cắp, lừa đảo... Mặc dù biết được rằng mọi thứ chỉ là hư ảo, dù sao chúng ta vẫn phải phân biệt được đúng và sai, tốt và xấu.

Đức Phật khuyến khích chúng ta sống đúng các quy tắc của cuộc sống này, biết phân biệt điều xấu và điều tốt và có chánh niệm về nhân quả.

Thứ hai, bởi vì chúng ta biết rằng mọi thứ chỉ là hư ảo, chúng ta như đang chìm đắm giữa giấc mơ. Giấc mơ ban đêm của chúng ta thường ngắn ngủi trong khi giấc mơ trong cõi luân hồi này của chúng ta thì tương đối dài. Khi chúng ta chuẩn bị lìa đời và nhìn lại quá khứ, chúng ta thấy rằng các tình huống trong cuộc đời đều hư ảo và không thật như giấc mơ đêm qua của mình. Do đó, chúng ta không nên bám luyến quá mức vào của cải, các mối quan hệ... là những gì mà chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể bám luyến.

Tất nhiên, người bình thường không thể tránh khỏi tham muốn. Đức Phật không nghĩ rằng một mối quan hệ bình thường là điều sai trái miễn là nó không gây tổn hại cho chính mình. Tuy nhiên, chúng ta phải hiểu được rằng các mối quan hệ cũng hư ảo như là giấc mơ; chúng ta không nên tham đắm quá đà trong một mối quan hệ không đúng thực - không có sự phán đoán đúng đắn, chúng ta cũng chỉ kết thúc với đau khổ mà thôi.

Nhiều người bình thường cảm thấy đau đớn khôn nguôi khi gặp vấn đề trong các mối quan hệ cá nhân bởi vì họ đã quá bám luyến vào đấy.

Đức Phật đã dạy chúng ta phải thực hành Trung Đạo để tránh tình trạng quá cực đoan trong bất kỳ trường hợp nào. Chúng ta không cần phải bực bội, chán ghét, bi quan trong cuộc đời này, nhưng cũng không nên xem cuộc đời là hoàn hảo. Bản thân tài sản và các mối quan hệ chẳng xấu, cũng chẳng tốt; việc chúng trở thành tốt hay xấu phụ thuộc vào tâm của chúng ta. Nếu chúng ta nhìn vào tài sản, các mối quan hệ và các mục tiêu thế gian khác với tâm bình đẳng thì cuộc sống của chúng ta sẽ hạnh phúc hơn rất nhiều.

Chìa khóa để xây dựng hạnh phúc trong cuộc sống này là sự thực hành của chúng ta. Cũng giống như những vận động viên phải rèn luyện tích cực để đoạt giải, như bệnh nhân nghe lời bác sĩ để khỏi bệnh. Nếu chúng ta thực hành theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta có thể học được cách đối phó với các cảm xúc tiêu cực bằng cách không buông xuôi theo các bám luyến quá mức hoặc trở nên tuyệt vọng trước những căng thẳng nặng nề. Nếu làm như thế, chúng ta có thể thành công trong công việc hoặc kinh doanh của mình, và đồng thời có được nhiều hạnh phúc và sự thanh thản. Trong Phật giáo, đặc biệt là Thiền tông, thuật ngữ “buông xả” thường được dùng để chỉ trạng thái này của tâm.

Buông xả không có nghĩa là bỏ mặc. Buông xả trong công việc không có nghĩa là bỏ mặc mọi công việc của mình; buông bỏ của cải không có nghĩa là từ chối mọi của cải. Bỏ mặc là một hình thức chạy trốn, trong khi buông xả nghĩa là một phương pháp để đối mặt với vấn đề.

Thế giới không thật sự xinh đẹp như chúng ta thường nghĩ; cuộc sống đầy rẫy các điều chán ngán. Nếu chúng ta kỳ vọng quá nhiều vào thế giới và vào cuộc

sống này, nếu chúng ta không chuẩn bị kỹ cho các khó khăn đang chực chờ, chúng ta sẽ phải đối diện với cái chết, bệnh tật, phá sản, tổn hại thanh danh... trong sự sợ hãi. Sẽ khó cho chúng ta chấp nhận những gì xảy ra đến lúc đó; chỉ một vấn đề nhỏ sẽ có thể dẫn đến việc chúng ta tự kết thúc cuộc sống của mình.

Trong cuộc chiến tranh Việt Nam, ông James Stockdale, một đô đốc hải quân bị bắt. Các quan sát trong tù đã dẫn ông đến kết luận rằng: "Người lạc quan sẽ chết trước. Họ có niềm tin mù quáng rằng mọi việc sẽ được giải quyết. Họ luôn nói: "Chúng ta sẽ được tự do vào Giáng Sinh". Khi đến Giáng Sinh mà họ vẫn chưa tự do, họ sẽ nói: "Chúng ta nhất định sẽ được trả tự do vào lễ Phục Sinh". Khi đến lễ Phục Sinh mà vẫn ở trong tù, họ sẽ nói: "Chúng ta sẽ được trả tự do vào lễ Tạ Ơn". Tuy nhiên, lễ Tạ Ơn đã đến rồi đi, và họ vẫn ngồi tù. Do hy vọng quá nhiều và điều kiện trong tù quá khắc nghiệt, cuối cùng thì họ đã chết với cõi lòng tan nát".

Thật sự, đây là trường hợp điển hình của mọi tình huống. Chúng ta không nên quá bi quan cũng không nên quá lạc quan trong cuộc sống. Chúng ta nên đi theo con đường Trung Đạo, theo đúng dòng chảy, và

hiểu rằng mọi thứ đều là vô thường, giống như giấc mộng hay ảo ảnh. Với chánh kiến và thái độ đúng đắn, chúng ta sẽ thoát khỏi việc bám chấp hay tham luyến vào của cải. Nếu có tiền bạc, chúng ta có thể hạnh phúc, không có tiền, chúng ta cũng sẽ thanh thản.

Đây chính là cách chúng ta có thể áp dụng Giáo Pháp của Đức Phật vào cuộc sống.

➤ **Thực hành để đạt giải thoát**

Trong xã hội hiện tại, mỗi người đều chịu áp lực. Cách giải quyết căng thẳng là một vấn đề cấp bách và nghiêm túc cần được nghiên cứu. Mặc dù trong Phật Pháp có rất nhiều phương pháp, chúng ta sẽ chỉ thảo luận những phương pháp liên quan đến các khái niệm mà chúng ta đã đề cập.

Thông thường khi chúng ta nói chuyện hay đi bộ, chúng ta hoàn toàn bị phóng tâm. Khi chúng ta không thể tập trung hoặc định tâm, thì sẽ khó cho trí tuệ sinh khởi. Chỉ sau khi đã điều phục được tâm, khi tâm đã trở nên trong sáng và bén nhạy hơn thì tư duy của chúng ta mới hoạt động tập trung hơn và hiệu quả hơn để giải quyết vấn đề. Phạm vi giải quyết bao gồm cả các vấn đề liên quan đến việc vận hành công ty hoặc kiếm tiền.

Thật ra thì nhiều phát hiện lý thú bởi các nhà khoa học và triết học thời trước đây đã được hình thành trong quá trình thiền định và trong giấc mơ của họ. Không có phát minh nào được hình thành khi tâm bị kích động hoặc tâm đang trong trạng thái phóng dật.

Làm sao chúng ta có thể định tâm của mình? Có những phương pháp chuyên biệt như sau.

Trước tiên, hãy chọn thời điểm khi chúng ta đã hoàn tất mọi công việc, đóng cửa cái và cửa sổ, tắt điện thoại cùng các nguồn gây phóng tâm khác; sau đó hãy an trú trong tư thế thiền bảy điểm của đức Đại Nhật Như Lai.

➤ **Các điểm tinh yếu của thân trong - tư thế thiền định**

● **Bảy điểm chủ yếu này bao gồm:**

1. Tư thế hai chân bắt chéo.
2. Hai tay kết ấn thiền định – hai lòng bàn tay để ngửa, tay phải đặt trên tay trái, hai ngón cái chạm vào nhau, hai tay đặt dưới rốn với khoảng cách bốn ngón tay.
3. Hai cánh tay trên khuỳnh ra ngoài thân người.



4. Giữ thẳng người ở tư thế thích hợp - không nghiêng sang trái, phải, trước hay sau.
5. Đầu hơi cúi nhẹ về phía trước.
6. Mắt hơi nhắm hờ và nhìn xuống đầu mũi.
7. Đầu lưỡi chạm vào vòm miệng - thở đều đặn, không quá nhanh cũng không quá chậm. Điều này giúp các bộ phận trên cơ thể được thư giãn và giúp định tâm nhanh chóng.

Tốt nhất là ngồi trên một tấm nệm khi chúng ta thiền định. Phía sau của nệm thiền định phải cao hơn phía trước. Nếu chúng ta ngồi trên ghế sofa mềm, cơ thể chúng ta cũng sẽ không thoải mái và thư giãn.

- **Điểm tinh yếu của miệng - thở ra khí bất tịnh**

Sau khi ngồi trong tư thế thiền định, bước tiếp theo là phải trục xuất các khí hay sinh lực bất tịnh trong cơ thể ra ngoài.

1. **Tại sao chúng ta cần phải trục xuất các khí bất tịnh trong cơ thể?**

Thông thường, chúng ta không nhận biết được sự liên hệ giữa hơi thở và các ý nghĩ của chúng ta; tuy nhiên, một hành giả chân chính sẽ biết được biết mối liên hệ chặt chẽ giữa hai thứ này. Các hành giả đều

biết rằng tư thế thiền định, hơi thở bên ngoài và ẩn khí [khí vi tế] bên trong cơ thể đều kết hợp chặt chẽ với nhau. Cũng giống như chúng ta cần rửa bát trước khi ăn tối, hành giả cũng cần trục xuất phần khí liên quan đến các vọng niệm của họ trong cả ngày trước khi thực hành thiền định. Khi khí bất tịnh được trục xuất ra, những vọng niệm, cảm xúc tiêu cực và nguy hại cũng bị tiêu trừ. Trong đạo Phật, kỹ thuật thiền tập này còn được gọi là quán tưởng.

Quán tưởng là một phương pháp rất hiệu quả trong thiền tập và quán tưởng cũng dựa trên cơ sở khoa học. Kỹ thuật này có thể làm thay đổi rõ rệt cấu trúc liên quan của não trái và não phải. Các cảm xúc vui buồn được chứng minh là có liên quan đến thùy trước của não trái và não phải. Não trái chi phối cảm xúc vui trong khi não phải chi phối cảm xúc buồn. Khi não trái hoạt động mạnh mẽ hơn mức bình thường, cảm thọ hạnh phúc cũng tăng theo tương ứng. Nói cách khác, thiền tập chắc chắn sẽ dẫn đến trạng thái hạnh phúc và an lạc.

Thông thường thì chúng ta quen kết hợp năng lực với vật chất hơn là với tâm của mình. Chúng ta đừng

quên rằng đôi khi sức mạnh của tâm vượt xa hẳn sức mạnh của vật chất.

## **2. Làm thế nào trục xuất khí?**

Thứ nhất, trên bàn tay trái, nhấn ngón cái lên phía dưới đốt cuối của ngón tay thứ tư (có một mạch máu ở đây), nắm bốn ngón tay còn lại lên ngón cái; đây được gọi là kim Cang Thủ, rồi nhấn trên động mạch của phần đùi trên bên trái gần háng. Sau đó, trên bàn tay phải, nhấn ngón tay cái lên phía dưới đốt cuối của ngón tay thứ tư, đặt ba ngón tay còn lại lên ngón cái ngoại trừ ngón trỏ; vẽ một vòng tròn với ngón trỏ chỉ lên trời; sau đó nhấn ngón trỏ lên cánh mũi phải.

Đẩy khí từ mũi trái ra bằng cách thở ra nhẹ nhàng ba lần liên tiếp. Khi làm vậy, quán tưởng như sau: hãy để tất cả các cảm xúc tiêu cực phát sinh trong ngày chuyển hóa thành chất khí màu đen, giống như khí thải xả ra từ ống pô xe chạy bằng dầu, và để khí đó thoát ra từ mũi trái.

Sau đó đổi tay; tạo kim Cang Thủ với bàn tay phải, và nhấn trên động mạch ở phần đùi trên bên phải nơi gần háng; vẽ một vòng tròn với ngón trỏ bên trái chỉ lên trời; sau đó nhấn ngón trỏ lên cánh mũi trái và nhẹ nhàng tống khí ra từ mũi bên phải ba lần liên tiếp. Sau

đó, tạo thế kim cương với cả hai bàn tay phải và trái cùng lúc; dùng cả hai tay nhấn cùng một lúc trên động mạch ở phần đùi trên bên trái và phần đùi trên bên phải gần háng; và tổng khí ra từ hai lỗ mũi ba lần liên tiếp.

### **Chú tâm vào hơi thở**

Sau khi đã thực hành xong bài tập nói trên, kết ấn thiền định và đặt lại hai tay ở độ thấp bốn ngón dưới rốn. Hãy để ánh mắt nhìn xuống và chú tâm hoàn toàn vào hơi thở của bạn. Hãy thở bình thường, không quá nhanh cũng không quá chậm rồi đếm nhịp thở. Hãy đếm bảy nhịp mỗi lần; mỗi nhịp bao gồm một lần thở ra và một lần hít vào. Sau khi đã kết thúc chu kỳ bảy nhịp đầu tiên, hãy đếm lại từ nhịp một và tiếp tục đến nhịp bảy. Chúng ta cần thực hiện ba chu kỳ bảy nhịp thở, tổng cộng là 21 nhịp. Theo kinh nghiệm của các hành giả đi trước, thực hành lại các chu kỳ bảy nhịp thở sẽ tốt hơn tăng số nhịp thở lên đến 15, 16 hoặc 20 chẳng hạn, bởi vì như thế sẽ khó duy trì sự tập trung. Tùy vào thời gian chúng ta có, chúng ta sẽ quyết định thực hành bao nhiêu vòng thở. Nếu chúng ta có thể thiền định trong một giờ và duy trì trạng thái tập trung vào việc đếm hơi thở trong suốt thời gian đó, chúng ta sẽ loại trừ được sự căng thẳng.

Tại sao phương pháp này lại hiệu quả trong việc làm giảm căng thẳng? Khi chúng ta hoàn toàn tập trung vào hơi thở của mình, chúng ta sẽ làm giảm cảm xúc phiền não. Với sự tập trung, sẽ không có các suy nghĩ lan man. Sẽ không có suy nghĩ về gia đình, các mối quan hệ, công việc... và sẽ không có các suy nghĩ về quá khứ, hiện tại và tương lai. Nếu trong thời gian nửa giờ hoặc một giờ này, chúng ta có thể thả lỏng hoàn toàn, chúng ta sẽ đạt trạng thái định. Trong trạng thái này, tất cả những lo lắng, cảm xúc phiền não và căng thẳng sẽ bị loại bỏ. Mới đầu thì trạng thái này chỉ có thể kéo dài trong khoảng một phút mà thôi, nhưng theo thời gian sẽ tăng lên hai, năm, mười phút hoặc nhiều hơn nữa. Nếu chúng ta có thể thiền định ít nhất hai mươi phút mỗi ngày thì lợi ích mang lại sẽ rất lớn.

### **Như một giấc mộng**

Sau khi tâm đã lắng xuống, chúng ta sẽ quán chiếu: chính xác là cái gì đã khiến ta bám luyến như vậy, cái gì đã làm ta bận tâm từng giờ trong ngày? Dùng lý luận đã giải thích ở phần trên, cuối cùng thì chúng ta sẽ đi đến kết luận rằng tất cả cũng chỉ là hão huyền. Một khi chúng ta đã xác quyết được tri kiến này và

nhận thức mạnh mẽ rằng “cuộc đời cũng chỉ là một giấc mộng”, đừng quán chiếu chủ đề này nữa. Hãy ngừng việc quán chiếu ngay lập tức và an trú trong trạng thái này trong một, năm hay mười phút. Thoạt đầu, cảm thọ này có thể chỉ đến với chúng ta trong một phút mà thôi. Điều đó không quan trọng; với việc quán chiếu liên tục, rõ biết và định tâm trong nửa giờ hoặc một giờ thôi, thì dần dần cách thực hành này sẽ thay đổi quan niệm của chúng ta và giảm căng thẳng.

Thiền hay quán về huyễn mộng là hai phương pháp hiệu quả để giảm căng thẳng. Chúng ta cũng có thể thực hành các phương pháp này ngay cả khi chúng ta không muốn học Phật Pháp. Mặc dù đây là hai phương pháp thực hành trong Phật giáo nhưng nội dung không bao hàm yếu tố đạo giáo nào. Cũng giống như môn Du Già chẳng phải là Ấn Độ giáo cũng chẳng phải Phật giáo, không cần thiết phải kết hợp chúng với Phật giáo và có thể thực hành chúng vì mục đích duy nhất là sức khỏe.

### **Thời gian tốt nhất để thực hành thiền**

Buổi tối trước khi đi ngủ, những căng thẳng mà chúng ta đã tích tụ trong ngày từ những quan hệ cá nhân phức tạp và từ những hoạt động xã hội sẽ ở mức đỉnh

điểm. Thời điểm này, nếu chúng ta có thể thực hành hai phương pháp trên để giảm căng thẳng, chúng ta sẽ có thể ngủ ngon suốt đêm.

Chúng ta cũng có thể thức dậy sớm hơn một giờ trong buổi sáng, sau khi đã đánh răng, rửa mặt, hãy hành thiền trong một giờ, nửa giờ hoặc thậm chí là hai mươi phút. Bằng cách điều chỉnh tâm của mình trước khi đi làm, tâm sẽ có thể tĩnh lặng trong suốt một ngày; điều này chắc chắn là một điểm thuận lợi cho bất cứ việc gì chúng ta thực hiện trong ngày.

Hành thiền là một cam kết đòi hỏi thời gian và nỗ lực. Chúng ta không nên chán nản sau một vài buổi tập không có kết quả mà rồi từ bỏ. Giống như trong tất cả mọi việc, chúng ta phải thực hành công phu từng bước một. Không dành thời gian để công phu, chúng ta sẽ không thể thành công được.





## CHƯƠNG BA

### **KHỔ ĐAU CHỈ LÀ CON CỌP GIẤY**

*Đạo Phật có một số phương pháp rất đặc biệt để đối trị khổ đau. Bằng cách thực hành theo các phương pháp này, chúng ta sẽ tịnh hóa được tâm của mình và đạt được trạng thái chứng ngộ cao hơn. Trước mắt, chúng ta sẽ có thể làm giảm căng thẳng của mình; cuối cùng, chúng ta sẽ có thể vượt qua được khổ đau của sinh, lão, bệnh và tử.*

Khổ đau của con người có thể đến từ nhiều nguồn gốc khác nhau. Và phương pháp để đối trị khổ đau cũng rất đa dạng.

Đạo Phật có một số phương pháp rất đặc biệt để đối trị khổ đau. Bằng cách thực hành theo các phương pháp này, chúng ta sẽ tịnh hóa được tâm của mình và đạt được trạng thái chứng ngộ cao hơn. Trước mắt, chúng ta sẽ có thể làm giảm căng thẳng của mình; cuối cùng, chúng ta sẽ có thể vượt qua được khổ đau của sinh, lão, bệnh và tử.

Trước đây, người ta thường cho rằng Phật giáo đồng nghĩa với sự bi quan, thụ động và dạy ta cách trốn tránh cuộc sống thực tế. Thật ra thì điều này không đúng. Sự hiểu biết của Phật giáo đối với khổ đau của con người vượt xa quan niệm này. Phật giáo không hề thụ động; ngược lại, quan niệm của Phật giáo về cuộc sống, khổ đau và hạnh phúc có liên hệ mật thiết với cuộc sống thực tế. Hiểu được một số các quan điểm sau sẽ có lợi cho tất cả chúng ta rất nhiều.

## ❖ NGUỒN GỐC CỦA KHỔ ĐAU

### ***Khổ đau của con người sinh khởi thế nào?***

Nhiều người suy nghĩ một cách cảm tính rằng khổ đau đến từ việc thiếu thốn tiền bạc, ăn không no, mặc không ấm... mà chẳng chịu tìm hiểu kỹ càng. Thật sự, đây chỉ là một số lý do khiến chúng ta đau khổ, nhưng lại chẳng phải là lý do chính.

#### ➤ **Nguồn gốc ban đầu của đau khổ - Tánh sáng và đại dương tĩnh lặng**

Phật giáo thỉnh thoảng dùng chữ “đại dương” để mô tả trạng thái tâm của chúng ta, và đôi khi cũng dùng bầu trời, áng mây để mô tả bản tánh và hoạt động của tâm. Ở đây chúng ta lại so sánh đại dương và tâm của mình.

Trạng thái sáng tỏ của tâm cũng giống như bề mặt của đại dương lúc hoàn toàn tĩnh lặng, không âm thanh, không sóng và không gợn, nó bình lặng và giống như không thời gian và không gian.

Trong cuộc đời của mình, chúng ta chưa bao giờ trải nghiệm được tánh sáng nội tại [vốn sẵn có của chính mình], mặc dù tất cả những khổ đau, hạnh phúc và cảm xúc đều đến từ sâu thẳm trong tâm. Phật giáo thường dùng từ “sáng tỏ” để chỉ tầng cơ bản nhất

của tâm (các từ “quang minh” hay ánh sáng trong suốt cũng được dùng để chỉ trạng thái này). Tánh sáng này không phải là ánh sáng có thể nhìn thấy được cũng chẳng phải là ánh sáng không thể nhìn thấy được; nó cũng không thể được tìm thấy trong bất kỳ phổ điện từ nào trong vật lý. Đây là trạng thái thanh tịnh tuyệt đối không còn chút nhiễm ô nào. Trong trạng thái đại bình đẳng này, không có hạnh phúc hay hỷ lạc, không có đau khổ hay lo lắng.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni chứng được trạng thái sáng tỏ này khi Ngài đạt được giác ngộ. Tất cả những người thực hành Phật Pháp đều mong muốn đạt được trạng thái chứng ngộ này. Trong kinh điển, trạng thái này cũng được gọi là Phật tánh. Phật tánh hay tánh sáng nội tại của tâm cũng có thể được trực nhận và trực chứng. Trong thiền tông có câu thế này: “Người uống nước biết rõ nước đang ấm hay lạnh.” Điểm nhấn trong thiền tông về Phật tánh cũng không khác gì việc chứng ngộ tánh sáng nội tại này.

### **Vô minh – sóng gợn**

Vô minh được dịch sang tiếng Hoa là “wu ming”. “Ming,” chỉ trí tuệ đến từ sự chứng ngộ. “Wu” là phủ định. Vì vậy, vô minh là không có trí tuệ và chứng ngộ.

Mặc dù tánh sáng tỏ nội tại của tâm thì vốn luôn luôn tồn tại ở đấy, nhưng chúng ta chưa nhận biết ra hay trải nghiệm ra bởi vì chúng ta chưa đạt được chứng ngộ. Vì vậy, điều này được gọi là vô minh.

Khi trạng thái vô minh cơ bản sinh khởi, tâm chúng ta đã xa rời trạng thái sáng tỏ tự nhiên để chuyển sang trạng thái thứ hai.

Tầng vô minh cơ bản là gì? Ở tầng vô minh hay trạng thái này, trước khi ta bước vào trạng thái sáng tỏ tự nhiên của tâm, thì khi ấy tâm rất bình lặng, thư giãn, hoàn toàn vô niệm – nghĩa là hoàn toàn không có các niệm [phân biệt] đúng, sai, tốt, xấu, đau đớn, hạnh phúc... Nói cụ thể hơn, cội nguồn của tâm là tánh sáng soi quang minh; sau đó, các gợn sóng nhỏ bắt đầu hình thành trong tánh sáng đó; khi những gợn sóng nhỏ này xuất hiện thì khoảnh khắc đầu tiên của vô minh cơ bản liền được tạo ra. Mặc dù tánh sáng nội tại của tâm vẫn không thay đổi trong thời điểm này, nhưng vô minh cơ bản đã tách khỏi tánh sáng để tạo thành ý thức của chúng ta. Ở đây, vô minh cơ bản được ví như một gợn sóng lăn tăn trong đại dương. Mặc dù gợn sóng này chưa phải là con sóng, bề mặt yên tĩnh của đại dương đã không giống như lúc đầu và đã cho thấy dấu hiệu của dòng nước ngầm.

Trong Phật giáo, vì sao vô minh lại được tạo ra từ tánh sáng tỏ là một câu hỏi khó. Làm sao mà vô minh lại được phát khởi từ một trạng thái quang minh? Thật ra thì chúng ta có thể nói rằng nguồn gốc của luân hồi cũng xa xôi như giới hạn của bầu trời, bởi vì chúng ta đã trôi lăn trong luân hồi từ vô thủy, nhưng từ một góc độ khác, chúng ta cũng có thể nói rằng nó ở ngay trước mặt chúng ta, bởi vì tánh sáng ở thời điểm hiện tại là nguồn gốc của luân hồi. Những người quan tâm đến chủ đề này có thể tham khảo thêm kinh sách Kim Cang Thừa.

Tất cả các thiên thể trong vũ trụ, bao gồm cả dãy Ngân Hà và hệ mặt trời đều có quỹ đạo và chu kỳ riêng. Cuộc sống của con người cũng có chu kỳ riêng, nó sẽ tiếp diễn bất tận nhờ vào sinh lực hay năng lượng luôn tràn đầy [của nó] cho đến khi đạt được Phật quả. Sinh lực này là không thể nghĩ bàn, kéo dài theo chu kỳ từ lúc bắt đầu đến khi kết thúc.

Vậy điểm khởi đầu là gì? Chính là tánh sáng. Điểm kết là gì? Cũng là tánh sáng. Tánh sáng là điểm đầu và cũng là điểm kết của luân hồi. Nguyên lý này không mang tính tôn giáo. Tất cả chúng ta đều có thể trải nghiệm và ngộ được điều này bất kể chúng ta là ai. Đó là vì cấu trúc của tâm chúng ta đều giống nhau.

Hạnh phúc, khổ đau, thực tế, lý tưởng, hữu thần, vô thần... đều là những hiện tượng nằm sát ở tầng trên và chẳng hề hiện diện nơi tầng vô minh hoặc quang minh. Nguồn gốc của ý thức là tánh sáng. Không hề có không gian và thời gian nơi tánh sáng hay tịnh quang; tất cả các khái niệm về thời gian và không gian thì sinh khởi từ vô minh. Tuy nhiên, trong khoảnh khắc ngắn ngủi khi vô minh vừa được tạo ra từ tánh sáng thì không có khái niệm về thời gian và không gian. Cũng giống như trong sau Big Bang không hề có vật chất nào xuất hiện mà đó chỉ có năng lượng được tạo ra từ không gian trống rỗng; khi năng lượng đạt đến một mật độ nhất định, một hạt cơ bản sẽ được hình thành. Từ hạt cơ bản này, tất cả các loại vật chất sau đó được hình thành. Tương tự, từ tánh sáng, nền tảng vô minh được tạo ra, nghĩa là ý thức được hình thành; ý thức là một đối tượng biết dao động, có khả năng tư duy và phân biệt giữa các hiện tượng. Sau đó, một hạt cơ bản ngay tức khắc được tạo ra; tất cả các loại vật chất được hình thành, rồi sau đó là sự hình thành trái đất và các thiên thể. Cách sự vật được hình thành từ năng lượng, vốn không bị ngăn trở bởi vật chất và cách thế giới được tạo ra từ vô minh, giống nhau một cách đáng kinh ngạc.

Trong Phật giáo Tây Tạng, Mật điển Kalacakra (Thời Luân) mô tả ba thế giới khác nhau – thế giới bên ngoài, bên trong và ẩn mật – và mối liên hệ giữa ba thế giới này. Thế giới bên ngoài là vũ trụ, bao gồm cả hệ mặt trời, dãy Ngân Hà...; thế giới bên trong là thân thể vật lý của chúng ta, thế giới ẩn mật chính là tâm. Thế giới tâm linh của chúng ta được giải thích như một vũ trụ, cấu trúc thân thể chúng ta cũng là một vũ trụ; thế giới bên ngoài cũng là một vũ trụ. Cả ba đều liên hệ mật thiết với nhau. Trong một chừng mực nào đó, chúng có tác động qua lại.

Trong nền văn hóa hiện nay, các công trình nghiên cứu về tâm đang bị xem nhẹ; các công trình hiện có thì thường không nghiên cứu sâu về chủ đề này. Tuy nhiên, rất nhiều vấn đề chúng ta đối mặt lại đến từ tâm. Những gì chúng ta cảm nhận bên trong thường không có liên quan với các điều kiện bên ngoài.

Mỗi chúng ta đều có quan điểm riêng về cuộc đời; nói một cách tương đối, những cách nhận thức sự vật khác nhau có thể đúng đắn ở các mức độ khác nhau; tuy nhiên, chỉ có duy nhất một chân lý ở mức độ tuyệt đối. Do đó, chúng ta cần phải tìm hiểu quan điểm thâm sâu hơn.



Chúng ta cần phải biết rằng thế giới bên trong của mình thực sự rất kỳ diệu. Để đến với thế giới này, chúng ta sẽ không dựa vào số liệu hay việc quan sát bằng dụng cụ, mà chỉ dựa vào các phương pháp thực hành đặc thù của Phật giáo. Đây không phải là niềm tin mù quáng mà là điều rất chân thực, cũng giống như thức ăn có thể thỏa mãn được cơn đói, như nước có thể chuyển thành đá ở nhiệt độ đóng băng.

Những gợn sóng của vô minh cơ bản rất giống với sự khám phá lý thuyết dây trong vật lý. Trong quá khứ, chúng ta từng cho rằng các hạt, như proton và neutron chẳng hạn, là các hạt vật chất. Lý thuyết dây cho chúng ta biết rằng cấu trúc cơ bản của vật chất trông giống như sợi dây đàn; với nhiều kiểu rung khác nhau thì một hạt mới sẽ xuất hiện. Mặc dù xuất hiện như một hạt vật chất, thật sự đây chỉ là một rung động. Chúng ta chỉ nhìn thấy ảo giác do cái nhìn thành kiến của mình.

Khi những vô minh cơ bản hay ý thức không dao động, nó sẽ yên ả như bề mặt của đại dương, vốn luôn luôn tĩnh lặng. Đây là trạng thái của Phật quả. Khi nhận thức bắt đầu di chuyển, thậm chí là di chuyển về phía sau, nó không thể nhận thức được bản tánh tự

nhiên của chính nó nữa. Đây là lý do vì sao chúng ta lại gọi là vô minh.

Tâm là một đối tượng phức tạp - sự tương tục, diệt vong, bản tánh tự nhiên, và sự phát triển của nó đều bị chi phối bởi các quy luật đặc biệt. Ngoài Đức Phật, không ai có thể hiểu được cách vận hành của tâm. Nhiều người có rất nhiều kiến thức quan trọng về thế giới nhưng lại không biết mình là ai, bản tánh của mình là gì, và mình từ đâu đến. Có lẽ một khi đã phát triển đến một trình độ nhất định, khoa học có khả năng xác thực sự tồn tại của những quy luật này nhưng hiện nay khoa học chưa thể xác thực được. Chỉ khi thực hành Phật Pháp, chúng ta mới có thể làm được như vậy. Bằng cách thực hành, chúng ta sẽ ngộ được điều này bởi vì tâm của chúng ta có khả năng tự tri. Thiền tông, vốn nhấn mạnh đến việc nhận biết bản tánh của tâm, cũng không khác việc tự tri này.

### ➤ **Chấp ngã – con sóng**

Chấp ngã cũng là một dạng bám chấp. Tất cả chúng ta đều bám chấp một cách tự nhiên vào bản thân hay bản ngã. Bất kể trình độ, vị trí xã hội của chúng ta thế nào, chúng ta đều tin rằng chúng ta đang tồn tại. Tuy nhiên chúng ta chưa bao giờ tự hỏi chúng ta tồn tại

như thế nào, chúng ta cũng chưa bao giờ thực hiện các bài kiểm tra khoa học hoặc dùng các phương pháp lý luận để xác thực sự tồn tại của chúng ta.

Sự bám luyến nội tại này rất dễ ngộ nhận. Thật sự thì ngã không tồn tại. Trên quan điểm tục đế, chúng ta đang tồn tại; đây là điều không ai tranh cãi được. Tuy nhiên, nếu chúng ta quan sát kỹ lưỡng con người là gì thì chúng ta sẽ giải đáp được câu hỏi này.

Giống như vậy, con người chấp nhận sự tồn tại của một thế giới vật chất và ý nghĩ rằng thế giới chỉ đơn thuần là một thế giới vật chất; không một ai có ý nghĩ lật lại kết luận hiển nhiên này. Tuy nhiên, nếu quan sát thật gần, chúng ta nhận thấy cái gọi là vật chất, phân tử, nguyên tử... đều là giả huyễn. Sự thật chúng ta chưa có khả năng nhận thức chân lý tuyệt đối của sự vật bằng con mắt.

Khoa học có thể giải thích được lịch sử loài người; nó có thể dự báo tương lai và nói cho chúng ta biết thế giới sẽ như thế nào trong một trăm năm tiếp theo kể từ bây giờ; nó có thể giải thích sinh lý học của cơ thể con người, vi trùng, tế bào... nó có thể mang cho chúng ta một kho tàng kiến thức. Nhưng thật đáng tiếc, nó không thể cho chúng ta biết cái ngã là gì.

Phật giáo giải thích ngã trên hai góc độ: tục đế và chân đế. Năm giác quan của chúng ta được gọi là tục đế. Không xem xét kỹ lưỡng, chúng ta cho rằng nhận thức từ các căn của chúng ta là chân lý – nếu mắt chúng ta thấy màu đỏ, chúng ta tin rằng đó chính là màu đỏ; nếu mắt chúng ta thấy màu trắng, tin rằng đó chính là màu trắng. Tất cả các giá trị và thế giới quan hình thành trên nền tảng này rất là hời hợt.

Siêu vượt nhận thức cảm quan là chân đế. Sự thật tuyệt đối về thế giới và cái ngã là chân đế.

Các hình tượng trên thế giới này có phải là chân đế? Chẳng có gì ngoài những thứ chúng ta cảm nhận được bằng mắt, tai, mũi, lưỡi và thân?

Có thể chúng ta đang không tin vào sự tồn tại của Thượng đế, đấng sáng tạo ra vạn vật, nhưng chúng ta phải tin vào sự tồn tại của một cái gì đó thâm sâu và bí ẩn. Thế giới không phải như những gì chúng ta đang thấy và nghĩ. Thông tin chúng ta nhận được từ ngũ quan là không chính xác, những gì chúng ta có chỉ đều là giả huyền. Tuy nhiên, chúng ta lại bám chấp vào đó và cho rằng đó là thật. Trong Phật giáo, chúng ta dùng thuật ngữ ‘bám chấp’.

Vô minh cơ bản, vốn sinh khởi từ tánh sáng, bắt đầu phát triển và đến một giai đoạn nhất định sẽ có tri kiến riêng của mình. Tri kiến này là sự chấp ngã. Tiến trình mà vô minh chuyển thành chấp ngã cũng giống như gợn sóng trở thành con sóng. Trong Phật giáo, nguồn gốc của mọi đau khổ chính là sự bám chấp này.

Đức Phật đã dạy rằng sinh, lão, bệnh và tử là một phần tự nhiên của cuộc đời mà không ai có thể tránh khỏi. Khi đối diện với khổ đau, bám chấp chính là vấn đề lớn nhất. Bám chấp rõ ràng dẫn đến khổ đau; làm thế nào đối diện với khổ đau trong cuộc sống là nhiệm vụ quan trọng nhất trong cuộc đời của chúng ta. Để gánh vác nhiệm vụ này tốt hơn, Đức Phật đã dạy chúng ta phải học cách buông bỏ.

Thiền tông thì ủng hộ sự buông bỏ. Nhiều người cho rằng quan niệm này là thụ động, bi quan và né tránh. Nếu chúng ta chọn cuộc sống tu viện bởi vì chúng ta không thể làm gì trong cuộc sống ngoài đời, thì đó không phải là buông bỏ, đó chính là trốn chạy hay là xuôi tay đầu hàng.

Nếu chúng ta thành công trong cuộc sống và chúng ta có thể buông bỏ cùng một lúc, đó mới thật sự là buông bỏ. Chúng ta có thể đảm nhiệm việc điều hành

và phát triển một doanh nghiệp để nuôi sống hàng trăm hay hàng ngàn người, hay thậm chí hàng chục ngàn người; đồng thời, để đạt được giác ngộ, chúng ta cũng có thể buông bỏ - buông bỏ giận dữ, sân hận, sự mong muốn quá mức... Làm như vậy chúng ta lại còn có thể làm việc hiệu quả hơn bởi vì không có gì mâu thuẫn giữa việc nhận lấy trách nhiệm và buông bỏ bám chấp.

Phật giáo nhấn mạnh đến việc chấp nhận hoàn cảnh và sống trong giây phút hiện tiền. Chúng ta không nên trở nên quá bám chấp vào quá khứ hay tương lai mà hãy sống thật hoàn hảo trong giây phút hiện tại. Khổ đau của chúng ta không liên quan gì đến các quỷ thần hay thượng đế mà chỉ là hậu quả của sự chấp ngã. Nếu chúng ta buông bỏ chấp ngã, chúng ta sẽ ngay tức khắc cảm thấy thư thái, thoải mái và không khổ đau.

Trong kinh cũng đã nói rằng trước đây, nhiều vị Bồ Tát đã hóa hiện thành các bậc thống lĩnh nhằm giúp chúng sanh đạt được giác ngộ trong lúc bản thân các ngài vẫn đang an trụ trong trạng thái không bám chấp. Chủ yếu, nhờ buông bỏ sự bám chấp, các ngài đã đạt được trạng thái vô ngã và hoàn toàn làm Phật

sự [hóa hiện trong nhiều tướng trạng] vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Liệu một người bình thường có thể thực hành buông xả như thế hay chẳng? Với phương pháp thực hành đặc biệt, điều đó là hoàn toàn có thể.

➤ **Phiền não – sóng to**

Chúng ta thường nghĩ rằng khổ đau đến từ sự thiếu thốn vật chất. Hiển nhiên là khi chúng ta nghèo, chúng ta đau khổ bởi không có những thứ cơ bản, tuy nhiên, khổ đau lại càng sinh khởi nhiều hơn trong trạng thái tinh thần trống trải, bất mãn và tham muốn không giới hạn.

Ngay sau khi hình thành khái niệm về cái ngã là có sự phân biệt giữa bạn, tôi và người khác. Khi chúng ta đã trở thành thực thể cá nhân thì sẽ có tình trạng oán giận và ganh ghét lẫn nhau. Trong tiến trình này, tham lam và sân hận trở thành những con sóng lớn nhấn chìm tinh thần chúng ta và ngăn cản không cho chúng ta biết những gì nên làm.

Lòng tham muốn quá mức là sát thủ chủ chốt của nhân loại. Trong một số trường hợp, nó có thể hủy diệt cả một con người có nhân cách tốt và đức cao trọng vọng. Nếu vô minh là sóng lẫn tẩn và bám chấp

giống như những cơn sóng thường thì phiền não được ví như sóng to. Lòng tham muốn và sân hận không được kiềm chế đẩy chúng ta rời xa tự tánh, khiến cho chúng ta quên đi mình là ai và nên làm gì, và từng bước dẫn chúng ta đến bờ vực hủy diệt.

### **Phật giáo phân loại phiền não thành ba loại:**

- 1. Thứ nhất là sự tham lam.** Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không dạy chúng ta phải từ bỏ tham lam hay tham dục ngay từ lúc đầu bởi vì điều này thực sự không thể thực hiện được. Kinh sách cũng dạy rõ ràng rằng có một số ước muốn rất cần thiết cho sự phát triển của chúng ta. Ví dụ như trong một chừng mực nhất định, ước muốn phát triển chất lượng cuộc sống là một hình thức tham dục, ước muốn có nhiều tiền trong công việc hay kinh doanh để giúp đỡ người khác cũng là một hình thức tham dục. Đức Phật đã dạy rằng hiện giờ chúng ta chưa cần diệt bỏ hình thức tham dục này; trước tiên, chúng ta cần phải buông bỏ những ham muốn quá mức chỉ phục vụ cho lợi ích bản thân.
- 2. Thứ hai là sân.** Trong kinh điển, sân được chia thành nhiều mức độ. Khi sân đạt đến điểm mà



chúng ta không thể buông bỏ được thì nó sẽ trở thành hận thù.

**3. Thứ ba là si.** Nguồn gốc của phiền não chính là vọng niệm, vô minh và không biết về chân đế.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy rằng Ngài có thể chỉ cho chúng ta con đường đi đến Phật quả, nhưng chẳng thể nào làm hơn được thế, sự giác ngộ tối thượng phải đến từ bên trong mỗi chúng ta. Đức Phật không phải là có mọi năng lực [có thể làm cho ta giác ngộ được, mà chính ta phải tự tu]. Khi Ngài nhận ra qui luật tự nhiên này, Ngài chỉ có thể trao truyền giáo huấn cho chúng ta. Nếu chúng ta không thực hành theo lời dạy của Ngài, chúng ta sẽ không thể nào đạt đến giác ngộ.

#### ➤ **Nghiệp – sóng thần**

Vấn đề lớn nhất kế tiếp là vấn đề thiện ác. Từ phiền não đến thiện ác, sóng to đã trở thành sóng thần. Nếu chúng ta mang tâm sân hận, chúng ta sẽ sống trong bất hòa và làm điều sai trái; chúng ta sẽ dùng lời lẽ cộc cằn, gây thương tích cho người khác và thậm chí là sát sanh. [Lại nữa,] nếu chúng ta thực hành thiện hạnh với tâm bám chấp, thì thiện nghiệp đó chưa hoàn hảo. Mặc dù thiện và ác khác nhau rõ

rệt, nhưng từ quan điểm của tánh sáng, chúng ở rất xa cảnh giới linh quang. Cho dù là thiện hay ác, chúng đều cách xa tự tánh; do đó, chúng đều thuộc về một nhóm và được kinh sách gọi là “nghiệp”.

Mọi hoàn cảnh trong đời chúng ta, thuận lợi hay bất lợi, hạnh phúc hay bất hạnh... đều là kết quả của các thiện nghiệp và bất thiện nghiệp chúng ta đã tạo ra trong quá khứ. Cũng giống như sóng thần mang lại nhiều tổn thất cho nhân loại, bất thiện nghiệp có thể giam hãm chúng ta vĩnh viễn trong khổ đau triền miên của luân hồi.

### ➤ **Búng rể khổ đau**

Quay về với tánh sáng

Thứ nhất, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không phủ nhận rằng vật chất có thể giải quyết được nhiều khổ đau. Khi chúng ta không có cơm để ăn và quần áo để mặc, thì vật chất là quan trọng nhất. Tuy nhiên vật chất cũng không thể giải quyết tất cả vấn đề của chúng ta. Tôi tin rằng tất cả chúng ta trong thế kỷ hai mươi mốt ngày càng hiểu rõ vấn đề này hơn. Do đó, cuối cùng chúng ta vẫn cần trở về với bề mặt đại dương yên tĩnh, chúng ta cần đạt giác ngộ. Với sự giác ngộ, chúng ta sẽ có thể bừng rể mọi khổ đau.

Giác ngộ là gì? Đó là trở về với tánh sáng. Khi xa rời tánh sáng, chúng ta sẽ lâm vào tình trạng vô minh, bám chấp, phiền não, tạo nghiệp và khổ đau. Cuối cùng, khi đã đạt giác ngộ tối thượng, chúng ta sẽ trở về tánh sáng ban đầu và kết thúc một chu kỳ dài.

Thiền tông gọi đây là bản lai diện mục của chúng ta vì chân tâm lúc nào cũng vốn như vậy, cho dù chúng ta giận dữ, tham lam, hạnh phúc hay lo lắng; chân tâm không bao giờ thay đổi.

Làm sao có thể chứng ngộ được tánh sáng soi nội tại trong tâm của chúng ta?

Chúng ta sẽ đạt được sự chứng ngộ nhờ thiền hành. Một khi đạt được chứng ngộ, chúng ta sẽ lập tức nhận ra là thật sự không hề có khổ đau, vui, giận, tham, hay vọng niệm nơi bản tánh sáng tỏ. Tánh sáng này, hay Phật tánh, còn được gọi trong tiếng Phạn là Như Lai Tạng (Tathagatagarbha).

Ngay nơi tánh sáng là lòng bi mẫn và trí tuệ. Một người thực hành Phật Pháp chân chính không nên cầu tìm sự tái sinh ở cõi trời hay cầu thần thông mà cần cầu tìm sự chứng ngộ chân tâm, trong đó đã hiện hữu sẵn trí tuệ và lòng bi mẫn vô lượng.

Khi nào chúng ta có thể chứng ngộ được tánh sáng? Có ba thời khắc khác nhau mà chúng ta có thể thể nhập tánh sáng này:

- **Thứ nhất** là khi chúng ta chứng ngộ được bản tâm.
- **Thứ hai** là trong thời khắc lìa đời. Không ai hiểu được cái chết. Nhiều người không thích nghe, hay nói về cái chết, hướng chi là đối diện với cái chết. Thật sự, chết không phải là điểm kết thúc của cuộc đời, đó chỉ là một trong những tiến trình của luân hồi. Điểm bắt đầu của tiến trình này là tánh sáng. Từ tánh sáng, tất cả các niệm được khởi sinh; cuối cùng khi chúng ta chết, chúng ta trở về với tánh sáng. Một lần nữa, từ tánh sáng hay trạng thái quang minh này, cuộc đời tiếp theo của chúng ta được tạo ra. Do đó, nguồn gốc của mọi nhận thức vốn là tánh sáng.
- **Thứ ba** là khi chúng ta chìm sâu trong giấc ngủ ban đêm. Tuy nhiên, nếu không thực hành, chúng ta sẽ không thể nào nhận biết được các giai đoạn chuyển tiếp để đi vào giấc ngủ sâu, trạng thái giấc mộng, và trở lại thực tại sau khi thức giấc. Pháp hành này chỉ có thể tìm thấy ở Phật giáo Tây Tạng trong một pháp tu mật đặc biệt.

Quyển **Tử thư Tây Tạng** có giới thiệu cách hòa nhập vào tánh sáng trong ba thời khắc nói trên. Phật giáo Tây Tạng nhấn mạnh đến việc đưa giấc mộng vào thực hành tâm linh. Lý do là bởi vì có một cơ hội hòa nhập vào tánh sáng và đạt được giác ngộ trong giai đoạn giữa trạng thái giấc mộng và thời điểm ngủ sâu.

Song song đó, Phật giáo Tây Tạng cũng đặt tầm quan trọng trong việc thực hành sau khi chết. Thông thường, người ta không quan tâm đến những gì xảy ra sau khi lìa đời; thật sự, nhiều người đều ghê sợ cái chết. Cái chết thực ra không đáng sợ hay kỳ bí. Chết chỉ là việc hoàn toàn ngưng hoạt động của một thân thể vật lý; tâm thức thì vẫn hoạt động. Sau khi chết, tâm thức có thể hòa nhập lại vào tánh sáng. Với thuật thôi miên vốn rất phổ biến hiện nay, một người bị chứng sợ hãi có thể xác định được nguồn gốc của nỗi sợ đó và vượt qua nỗi sợ ngay tận gốc. Tương tự như vậy, với các phương pháp thực hành trong Phật giáo, một người có thể phát triển được khả năng bừng rỗi mọi vấn đề sinh tử cũng như các phiền não của tham, sân, mạn và đố kỵ khi thể nhập tánh sáng sau khi lìa đời.

Mục đích của Đạo Phật là thể nhập tánh sáng. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta an trú trong tánh sáng càng lâu thì lòng bi mẫn, tình yêu thương và tín tâm

ngày càng tăng trưởng; phiền não cũng sẽ giảm bớt từ từ cho đến khi chúng ta đạt được Phật quả.

Thông thường trong cuộc sống, khi chúng ta phiền muộn và lo lắng, chúng ta cần phải ngưng ngay lập tức việc xem xét tại sao chúng ta không được hạnh phúc. Thân chúng ta chẳng hề có ý nghĩ hạnh phúc hay khổ đau. Phiền não chỉ khởi sinh trong tâm thức của chúng ta mà thôi. Vậy chính xác thì tâm thức là gì? Quán chiếu theo cách này, chúng ta cũng có thể đạt đến trạng thái hoàn toàn tỉnh giác.

Để đạt được trạng thái lý tưởng này, cần phải có sự hiện hữu của một số tiền đề trước đó. Tuy nhiên, sẽ chẳng có vấn đề gì nếu chúng ta chỉ muốn trở lại trạng thái vô minh cơ bản, mà trong hoàn cảnh hiện tại của chúng ta, lại là cách đơn giản nhất, dễ dàng nhất, và hiệu quả nhất để vượt qua những vấn đề như sự lo lắng chẳng hạn.

Một số người cho rằng những vấn đề của tâm có thể tạm thời được giải quyết theo cách này, nhưng một khi chúng ta xả thời thiền (thiền chỉ), chúng ta vẫn sẽ phải đối diện với thực tế và các vấn đề trước mắt; do đó, thiền tập không có tác dụng gì cả.

Thật vậy, thực tại vẫn luôn hiện hữu nhưng đối diện với nó thế nào thì tùy thuộc vào mỗi chúng ta. Thái độ của chúng ta là tách biệt khổ đau ra khỏi cái không - khổ - đau. Nếu chúng ta bình thản, thư giãn và rộng mở trong cách đối diện với thực tế, chúng ta sẽ không bao giờ bị tổn thương. Mặc dù vấn đề vẫn chưa được giải quyết, [nhưng] khi đã cố gắng hết sức, chúng ta có thể chấp nhận kết quả. Nếu vấn đề không thể tạm thời được giải quyết do khả năng giới hạn của mình thì bằng cách duy trì một thái độ tích cực, chúng ta vẫn có thể chấp nhận kết quả một cách dễ dàng và không bị đẩy vào đường cùng.

Từ trạng thái của tánh sáng, vốn vô thủy và vô lượng, đến từ sự hình thành ý thức và đời sống, từ sự hòa hợp của cha mẹ, đến sự hình thành thân vật lý, và cuối cùng trở về với cát bụi – đó là một vòng đời. Cuối cùng khi chúng ta đạt được giác ngộ, chúng ta sẽ thấy rằng cuộc sống chẳng khác gì một giấc mơ – vô minh, phiền não và khổ đau chẳng hề tồn tại; luôn luôn vẫn chỉ là tánh sáng. Nội dung này vô cùng thâm sâu!

Sau khi đạt được giác ngộ, chúng ta không còn ích kỷ, đau khổ, và phiền não, và chúng ta có thể có lòng bi mẫn và trí tuệ. Với lòng bi mẫn và trí tuệ, chúng ta sẽ có thể giúp được nhiều người hơn trên thế giới này;

chúng ta có thể chia sẻ những gì mình đã chứng đắc để họ cũng có được hạnh phúc trong cuộc đời. Đây chính là cách mà giáo lý của Đức Phật có thể dẫn dắt chúng sinh thoát khổ.

### ➤ **Thiền định**

Tâm của chúng ta có thể được rèn luyện. Thậm chí không cần có lòng tin hay tín ngưỡng, chúng ta cũng có thể thực hành thiền hàng ngày. Bằng cách buông bỏ các ý nghĩ thuộc về quá khứ, hiện tại và tương lai, chúng ta sẽ bước vào một trạng thái vô cùng tĩnh lặng. Trạng thái này không phải là tánh sáng mặc dù nó cũng tương tự. An trú trong sự tĩnh lặng này trong một khoảng thời gian là hành thiền.

Thiền có thể làm giảm căng thẳng; đồng thời cũng giúp tăng trưởng trí tuệ, giảm mệt mỏi và kèm chế giận dữ. Mặc dù loại thiền này không thể giúp chúng ta đạt được trạng thái quang minh hay có thể ngăn chặn vô minh, nhưng thiền được như vậy thật sự cũng khá tốt. Ngoài Phật giáo, nhiều tôn giáo cổ ở Ấn Độ, cũng như môn thiền trong ngành tâm lý học đều khai thác khía cạnh này. Tất nhiên, đây cũng chỉ là loại thiền định thông thường.



Trong lúc hành thiền, mặc dù ý thức của chúng ta được so sánh như sóng nhỏ lăn tăn, nhưng vô minh lại không nhận ra được điều đó. Cũng giống như chúng ta đột nhiên cảm thấy an bình và tĩnh lặng sau một ngày làm việc mệt mỏi, chúng ta cảm thấy rất thư giãn và không phải lo lắng gì cả. Vì thế, tâm càng xao động, ý thức về khổ đau và bất hạnh đi theo sau càng lớn, và càng chắc chắn là một cảm thọ hạnh phúc sẽ tự nhiên xuất hiện một khi sự tĩnh lặng xuất hiện; cảm giác này được gọi là hỷ lạc trong thiền định. Nhiều người bắt đầu cảm thấy ưa thích trạng thái hỷ lạc này và muốn hành thiền suốt ngày đêm.

Người thực hành Phật Pháp phải vượt qua được cả vô minh lẫn hỷ lạc của thiền định, và cố gắng chứng được trạng thái tịnh quang; người hành thiền không theo Phật giáo chỉ cần thể nhập vào trạng thái vô minh cơ bản. Trong Phật giáo, trạng thái tâm thức này được gọi là tàng thức, tiếng Phạn gọi là A Lại Da thức.

Tại sao gọi là tàng thức? Lấy ví dụ, chúng ta đang cho rằng tất cả các ác nghiệp chúng ta đã tạo ra trong quá khứ như sát sinh, trộm cắp... đã kết thúc và không lưu lại dấu vết nào nữa. Nhưng không phải như vậy. Bởi vì, một số năng lượng nhất định vẫn còn lưu lại ở tầng cơ bản nhất trong tâm thức của chúng ta. Trong

tàng thức cơ bản này, có tất cả các loại năng lượng – thiện nghiệp và bất thiện nghiệp, thiện niệm và ác niệm... giống như kho chứa hàng. Do đó, nó được gọi là tàng thức.

Theo Phật giáo, con người được tái sinh sau khi lìa đời. Mặc dù thân vật lý không còn nữa, dòng tâm thức cơ bản nhất không bao giờ kết thúc và sẽ luân hồi. Việc này cũng giống như chúng ta di chuyển phần mềm từ máy tính này sang máy tính khác. Do đó, tính cách và nhân cách của chúng ta thường bị chi phối bởi kiếp trước thông qua các thông tin chứa trong tàng thức.

Trạng thái vô minh cơ bản này rất hữu ích cho sự thực hành của chúng ta. Chúng ta có thể phát triển những tiềm năng bẩm sinh của mình nếu như chúng ta trụ ở trạng thái này đủ lâu và sâu. Tâm của chúng ta có năng lực rất mạnh nhưng chúng ta đang sử dụng chưa đến năm phần trăm. Điều này là chính xác ngay cả với những người thông minh nhất như Einstein hay nhiều nhà khoa học khác. Chưa ai chạm đến cốt lõi của tiềm năng này.

Thông qua thiền định chúng ta có thể phát triển tiềm năng bẩm sinh của chúng ta. Trước mắt chúng ta có

thể phát triển khả năng thấu thị. Lấy ví dụ, cái gọi là thiên nhãn chỉ là kết quả của sự thay đổi cấu trúc mắt thông qua thiền định. Quá trình chuyển hóa này không phải là một sự thay đổi vật lý, đây không phải là cấu trúc mà chúng ta có thể nhìn thấy được mà là một chức năng phụ trội của cấu trúc mắt. Với sự thay đổi này, một người có thể thấy được những gì mà người bình thường không thể nhìn thấy được, không chỉ là những vật thể xa xăm mà còn có cả các chi tiết vi mô - thậm chí họ còn thấy được cả quá khứ lẫn tương lai.

Hơn nữa, thiền định có thể cải thiện tính khí của chúng ta và điều chỉnh một số tình trạng sinh lý của cơ thể. Ví dụ như 80% bệnh nhân trầm cảm thường có xu hướng tự sát. Đa số những người này không thiếu cơm ăn hay áo mặc; những vấn đề của họ do chính tâm của họ tạo ra. Chúng ta biết rằng cơ thể chúng ta có khả năng tự chữa lành và nó có thể tự chữa lành bệnh mà không cần dùng thuốc. Nếu không có khả năng tự điều trị, cơ thể chúng ta không thể bình phục cho dù có dùng được phẩm. Tương tự như vậy, để giải quyết vấn đề tinh thần, chúng ta phải luyện tâm để điều trị tâm bệnh. Những người đang cảm thấy chán chường, thấy trống rỗng trong lòng có thể trở

nên hạnh phúc và cởi mở hơn nhờ thực hành. Thiền định cũng làm giảm bớt phiền não; tuy nhiên, chúng ta biết rằng thiền chỉ có thể kèm chế phiền não, chứ không thể cắt đứt hay nhổ tận gốc phiền não, bởi vì không có yếu tố chứng ngộ trong loại thiền này, chỉ có tâm tĩnh lặng mà thôi.

### **Các kỹ thuật thiền định đặc biệt**

#### **a. Tư thế thiền định**

Khi ngồi thiền, chúng ta phải xem lại tư thế của mình. Tư thế ngồi bảy điểm đã được mô tả trong kinh điển. Đối với người mới bắt đầu, tâm thức liên quan mật thiết đến hơi thở và tư thế ngồi; do đó, tư thế ngồi đúng đắn rất quan trọng.

#### **b. Đếm hơi thở**

Sau khi ngồi yên tĩnh, chúng ta phải hoàn toàn chú tâm vào hơi thở. Hã thở bình thường, không quá nhanh cũng đừng quá chậm, sau đó đếm số lần hít thở. Tham khảo lại phần thảo luận ở chương trước, “Tầm quan trọng của triết lý Phật giáo ngày nay.”

Khi chúng ta tập trung hoàn toàn vào hít thở, đừng để tâm xao động bởi gia đình, công việc và cuộc sống. Đừng nhìn lại quá khứ hay dự đoán tương lai, hãy

buông bỏ những vọng niệm và đưa tâm về trạng thái yên tĩnh như bề mặt tĩnh lặng của đại dương không có chút gợn nào. Nếu điều này khó thực hiện, hãy giữ tâm ít nhất ở trạng thái yên tĩnh tương đối như đại dương chưa dậy sóng.

Ở Phương Tây, nhiều nhà triết học và người hành thiền thích dùng phương pháp đếm hơi thở của Phật giáo. Mặc dù bản thân phương pháp này cũng là một dạng thiền quán, mục tiêu của phương pháp chỉ là để nhập định - bằng cách dùng suy nghĩ để chặn suy nghĩ.

### **c. Tập trung vào một điểm**

Trong thiền định, chúng ta đặt đối tượng thiền định trước mặt – một cây bút, một chai nước, một hạt gạo hay bất kỳ vật gì khác – và hoàn toàn tập trung vào đối tượng đó bằng cả hai mắt và tâm mình. Sau đó, hãy ngưng mọi ý niệm và cứ để tâm an nghỉ. Hãy duy trì trạng thái không phóng tâm trong vài phút.

Ban đầu, chúng ta có thể chỉ có thể an trú trong trạng thái này trong năm phút, một khi chúng ta đã thuần thực pháp hành này, chúng ta sẽ có thể nâng khoảng thời gian thiền định này lên mười hay hai mươi phút.

#### **d. Nội dung cần nhắc lại**

Thông thường, khi chúng ta nhập thiền, tâm sẽ tĩnh lặng trong thời gian đầu; tuy nhiên, vài giây sau, các tư tưởng vi tế bắt đầu trỗi lên, như sóng lăn tăn trên mặt nước vậy. Chúng ta phải quan sát sự khởi sinh của từng tư tưởng và ngăn chặn nó ngay tại thời điểm khởi sinh. Chúng ta có thể chưa đủ khả năng loại bỏ tất cả các chuyển động trong tâm, nhưng chúng ta phải giữ sự phóng tâm ở mức tối thiểu. Khi tâm ở trong trạng thái tĩnh lặng, chúng ta sẽ cảm thấy rất tỉnh giác và bén nhạy. Bằng việc hành thiền mỗi tối từ mười đến hai mươi phút, những người đang quá tải trong tâm trí hoặc đang chịu nhiều áp lực sẽ có thể hoàn toàn giải tỏa mọi mệt mỏi sau một ngày làm việc và duy trì một trạng thái tâm thư giãn và hạnh phúc. Nhiều người điều hành công ty nhận thấy rằng họ đã tìm được hướng giải quyết các vấn đề hóc búa trong lúc thiền định.

Nếu trong thiền định, chúng ta cảm thấy rằng thế giới hoàn toàn biến mất, kể cả chúng ta, và chẳng có gì tồn tại, thì đó chính là một cảm giác rất vô ưu và hạnh phúc. Khi chúng ta trải nghiệm được một trạng thái tâm tích cực như vậy, chúng ta phải xả thiền ngay lập

tức. Tại sao chúng ta lại không nên tiếp tục? Nếu chúng ta kéo dài cảm thọ này thì các tư tưởng vụn vặt sẽ hình thành nhanh chóng và làm gián đoạn trạng thái tâm này. Do đó, trước khi vọng niệm sinh khởi, chúng ta có thể chủ động xả thiền, và sau lại tiếp tục nhập thiền.

Trên cơ sở này, chúng ta sẽ dễ dàng tu tập một số pháp hành Phật giáo và những kỹ thuật thiền định khác.

Quay về với tánh sáng là điều dễ nói. Tuy nhiên, để thực chứng trạng thái tịnh quang này, chúng ta cần phải cố gắng tu tập nhiều hơn. Ngoài Chư Phật và Bồ Tát có thể tự chọn hóa thân, tất cả chúng ta trên thế giới này đều không thể tự do lựa chọn nơi mà ta sẽ trở lại. Khi nhân và duyên đã chín muồi, chúng sẽ lôi kéo chúng ta về nơi mà chúng muốn. Tuy nhiên, chúng ta đã ở đây trong cõi đời này và đã học cách quay về với tánh sáng quang minh thì hương mà chúng ta muốn đến đang nằm trong tay mình. Chúng ta phải trân trọng và nắm lấy cơ hội thực sự có một không hai này!





## CHƯƠNG BỐN

# LÀM SAO ĐỂ ĐỐI MẶT VỚI KHỔ ĐAU VÀ HẠNH PHÚC

Những người thực hành cũng phải đối diện với khổ đau. Làm thế nào để chuyển hóa hạnh phúc, và đặc biệt là chuyển hóa khổ đau trở thành điều kiện thuận lợi để thực hành Phật Pháp là điều cực kỳ quan trọng. Không có phương pháp đúng đắn, hạnh phúc và khổ đau sẽ trở thành chướng ngại trên con đường của chúng ta. Hạnh phúc và khổ đau không chỉ cản trở sự thực hành của mỗi chúng ta, mà còn ảnh hưởng đến cuộc sống bình thường của chúng ta.

Phật Pháp không phải là một triết lý để chúng ta tán thán từ xa. Trí huệ Phật pháp có thể được trực tiếp tiếp cận và có liên quan đến các vấn đề trong cuộc sống thường ngày của chúng ta. Đáng tiếc là hầu hết những người thực hành không vận dụng được tri thức Phật Pháp, kể cả những người đã nghiên cứu năm bộ luận lớn - Trung Đạo, Luận Lý, Bát Nhã và những bản văn thâm sâu và quan trọng khác. Khi chạm trán những khó khăn không mong đợi trong cuộc sống, họ bị mất phương hướng và không có khả năng ứng dụng giáo pháp vào thực hành. Điều này cũng giống như một người lính được trang bị nhiều vũ khí tối tân; khi bất ngờ chạm trán với kẻ thù thì không biết nên sử dụng loại vũ khí nào. Thật là đáng tiếc làm sao!

Do đó, trong phần này, chúng ta sẽ thảo luận cách ứng dụng giáo pháp và phát triển phương pháp đúng đắn để đối mặt với cả hạnh phúc lẫn khổ đau trong đời sống.

### ❖ Làm sao đối diện với khổ đau

Khổ đau có ở mọi nơi trong sáu cõi luân hồi: nếu không là khổ khổ thì là hoại khổ; nếu không là hoại khổ thì là hành khổ. Điều vừa nói đặc biệt đúng trong thời mạt pháp này. Thậm chí dù không mong muốn đau khổ, tất cả chúng ta vẫn phải đối mặt với nó, chúng ta không thể phớt lờ nó được.

Con người thường không có phương pháp đối mặt với khổ đau, do đó họ hy vọng có được hạnh phúc và sợ hãi khổ đau. Thú vật cũng vậy – chúng hy vọng những điều xấu sẽ chóng qua và điều tốt đẹp sẽ đến nhanh chóng. Và do đó, cả một cuộc đời sẽ bị phung phí trong việc mong đợi này.

Những người thực hành cũng phải đối diện với khổ đau. Cách chuyển hóa hạnh phúc, và đặc biệt là khổ đau thành điều kiện thuận lợi để thực hành Phật Pháp là điều cực kỳ quan trọng. Không có phương pháp đúng đắn, hạnh phúc và khổ đau sẽ trở thành chướng ngại trên đường tu của chúng ta. Hạnh phúc và khổ đau không chỉ cản trở sự tu tập của chúng ta, mà còn ảnh hưởng đến đời sống bình thường của chúng ta.

Khi đối mặt với khổ đau, nếu chúng ta có chánh kiến và hiểu biết đúng đắn, khổ đau có thể sẽ không gây

hại cho chúng ta; nếu không, khổ đau sẽ gây ra lo lắng, rối loạn tinh thần, thậm chí còn dẫn đến việc tự hủy hoại bản thân.

Trong tác phẩm **Làm thế nào chuyển hóa bệnh tật thành phương tiện tu tập** của Ngài Mipham Rinpoche, có một phương pháp mà tôi đã từng đề cập (tham khảo tuyển tập **Ánh Sáng Trí Tuệ**). Tuy nhiên, những gì chúng ta đối diện thì không chỉ là bệnh tật, mà còn là tất cả các loại khổ đau trong cuộc sống thường ngày. Chúng ta nên đối mặt với khổ đau như thế nào?

Các hướng dẫn sau đây không dựa vào kinh nghiệm của bản thân tôi, mà dựa vào các giáo huấn và từ sự chứng ngộ các bậc thầy đã đạt thành tựu cao.

Sự thực hành để đối mặt với khổ đau có thể chia thành 4 giai đoạn: [đầu tiên] phải hiểu thế nào là khổ đau, [kế tới] phải biết nguồn gốc của khổ đau, rồi kế tới nữa là đánh bại khổ đau và [cuối cùng là ứng dụng] các phương pháp để vượt qua khổ đau.

➤ **Giai đoạn 1: Hiểu thế nào là khổ đau**

Theo quan niệm của Phật giáo, khổ đau không phải là một vấn đề vật chất mà cũng chẳng phải là một chuyển động vật lý; khổ đau là một cảm thọ đặc biệt.

Cảm thọ là một khía cạnh đặc biệt của tâm. Các vật thể như sắt, thép, xi măng, gạch, kính... đều không có cảm xúc, chúng không cảm nhận được hạnh phúc hay khổ đau. Sau khi chúng ta lìa đời, cơ thể của chúng ta cũng sẽ giống như gạch hay đá. Khi nó tiếp xúc với đất, nước, lửa, gió hay bất kỳ yếu tố nào khác ở bên ngoài, thì nó sẽ không còn phản ứng gì nữa. Nó không còn ý thức và do đó, nó không thể cảm nhận được hạnh phúc hay khổ đau.

Tâm có hai khía cạnh: một là tâm phân biệt hay “ý phân biệt,” còn khía cạnh kia là tâm không phân biệt hay “ý không phân biệt”.

Mắt, tai, mũi, lưỡi và thân có cảm giác, nhưng chúng không suy tư hay quán chiếu được; vì vậy, cảm giác này được gọi là tâm không phân biệt. Khi chúng ta bị bệnh, cơ thể chúng ta trải nghiệm nhiều đau khổ cho dù chúng ta có suy nghĩ gì đi chăng nữa, đây là tâm không phân biệt.

Khi chúng ta thấy và nghe gì đó, thức thứ 6 sẽ quán chiếu và phân biệt tốt và xấu; đây được gọi là tư tưởng phân biệt. Khổ đau cảm nhận bởi thức thứ 6 này được gọi là khổ đau của tư tưởng phân biệt.

➤ **Giai đoạn thứ hai: Hiểu nguồn gốc của khổ đau**

Khi đau khổ hay hạnh phúc sinh khởi, người ta tìm thấy những sự thay đổi hoạt động của sóng não ở một số khu vực của não bộ. Do đó, một số người tin rằng hạnh phúc hay khổ đau là do não tạo ra. Thật sự, não chỉ là một công cụ mà thôi. Ý thức dựa vào não bộ để phân biệt và trải nghiệm các hiện tượng bên ngoài, nhưng hạnh phúc và khổ đau không được tạo ra bởi não bộ.

Kinh sách thường đề cập và chứng minh rằng khổ đau đến từ sự chấp ngã, tức bám chấp vào sự tồn tại của một cái ngã. Ở đây, kết luận được rút ra từ một quan điểm khác biệt. Khổ đau và hạnh phúc không được tạo ra bởi các hoàn cảnh bên ngoài, nhưng đều có liên quan mật thiết đến quan điểm và tập khí của chúng ta. Mọi khổ đau được tạo ra bởi sự bám chấp vào vật chất của chúng ta.

Mặc dù khổ đau từ tâm không phân biệt thường không có liên quan đến ý thức của chúng ta, nhưng khổ đau ấy cũng có thể được chuyển hóa khi chúng ta đạt đến một trình độ tu tập nhất định. Tuy nhiên, mục tiêu của chúng ta là chuyển hóa được khổ đau đến từ thức thứ 6, tức khổ đau đến từ tâm phân biệt.

Ví dụ, khi lái một chiếc xe hơi sang trọng, chúng ta sẽ có cảm giác tự hào và phấn khích. Cảm giác này đến từ thức thứ 6. Trên quan điểm của tâm không phân biệt, việc lái một chiếc xe đắt tiền và chiếc xe xinh xắn bình thường không khác nhau nhiều, nhưng trên quan điểm của thức thứ 6, có một sự khác biệt rất lớn. Cũng giống như vậy, khi chúng ta mặc hàng hiệu, chúng ta sẽ cảm thấy hài lòng, vui sướng và nổi trội, nhưng cảm giác đó lại không đến từ quần áo mà đến từ ý thức của chúng ta. Trên quan điểm của nhận thức không phân biệt, quần áo đẹp và quần áo nhãn hiệu cao cấp đều mang đến một cảm giác [khi mặc] như nhau. Giả sử đưa một bộ đồ bình thường cho một người mặc và nói với cô ta rằng đây là hàng của Chanel; nếu cô ấy không biết phân biệt hàng nhái và hàng thật, cô ấy sẽ cảm thấy hài lòng và vui sướng [như được mặc hàng thật].

Nếu một ngày nào đó chúng ta đánh mất chiếc xe hơi sang trọng, và chúng ta không thể mua nổi quần áo đắt tiền; hay là chúng ta phát hiện ra rằng hàng xóm của mình có nhà và xe hơi đẹp hơn, chúng ta sẽ bắt đầu cảm thấy khổ đau. Mặc dù chúng ta vẫn còn quần áo để mặc và không thiếu thức ăn hay chỗ ở, và mặc dù nhận thức không phân biệt của chúng ta đang mãi

nguyện, nhưng nhận thức phân biệt của chúng ta vẫn thấy xấu hổ và thua kém người khác. Hiển nhiên rằng cảm giác này được tạo ra hoàn toàn bởi thức thứ 6.

Đức Phật không phủ nhận rằng tiện nghi vật chất có thể mang đến hạnh phúc ở một mức độ nào đó. Thế giới bên ngoài vẫn có ảnh hưởng đến hạnh phúc và khổ đau của chúng ta nhưng không phải là nguyên nhân chính quyết định sự an lạc của chúng ta. Bản thân hạnh phúc không đến từ bên ngoài, mà đến từ trong tâm chúng ta. Vì vậy chúng ta không nên hiểu lầm rằng tiền bạc là chìa khóa cho hạnh phúc bởi vì nó không thể mang đến toàn bộ hạnh phúc cho chúng ta.

Nhà văn trào lưu khai sáng Voltaire người Pháp, nhà duy vật cơ học La Mettrie và nhiều nhà triết học khác ở Phương Tây tin rằng hạnh phúc và khổ đau đến từ thế giới bên ngoài và tâm không thể nào tạo ra hạnh phúc. Do đó, trong một thời gian rất dài, thế giới Phương Tây đã từng khuyến khích con người tìm kiếm hạnh phúc bên ngoài tâm mình.

Sự khuyến khích này củng cố thêm xu hướng tự nhiên tìm kiếm hạnh phúc bên ngoài. Vài trăm năm sau cách mạng công nghiệp, người ta đã không ngừng chạy theo tiện nghi và của cải vật chất. Tuy nhiên, trong



những năm gần đây, mặc dù thu nhập ở phương Tây vẫn đều đặn tăng cao, chỉ số hạnh phúc vẫn tiếp tục giảm. Ngày càng nhiều người nhận ra rằng việc theo đuổi này là sai lầm; người ta có thể nói rằng mọi nỗ lực đều đã thất bại.

Các Đạo Sư đã liên tục chỉ ra tầm quan trọng của một tinh thần vững vàng. Nhưng người tinh thần yếu đuối thường dễ bị khổ đau.

Thế nào là yếu đuối về tinh thần? Loại người nào dễ bị yếu đuối về tinh thần?

Trong một chừng mực nhất định, sự mạnh mẽ và yếu đuối có thể có nguồn gốc do di truyền; một số người thì bẩm sinh mạnh mẽ, một số người khác thì yếu đuối bẩm sinh. Nhưng các nhân tố quan trọng hơn là môi trường, quá trình học vấn và tập khí. Nói một cách tương đối, một người sinh ra trong một gia đình giàu có và được học trong một ngôi trường danh giá thì dễ bị yếu đuối hơn về tinh thần. Hậu quả là người này sống kiêu cách và khó hòa đồng. Khi tập khí này phát triển thành thói quen, thói quen ấy trở nên ngày càng nghiêm trọng rồi đến một mức độ nào đó, người này sẽ cảm thấy chán ngán và bất mãn với mọi thứ. Cuối cùng, người đó sẽ thấy cuộc sống không còn ý

nghĩa và hạnh phúc, và thậm chí họ còn có thể làm những điều tiêu cực.

Do đó, chúng ta phải mạnh mẽ về tinh thần; chúng ta không nên để khổ đau bám rễ trong tâm mình một cách dễ dàng.

Kết luận, nguồn gốc chính yếu của khổ đau chính là tâm bám chấp của chúng ta.

### ➤ **Giai đoạn 3: Đánh bại khổ đau**

Ở giai đoạn này, đánh bại khổ đau không phải là cắt đứt gốc rễ của khổ đau, [vì cắt đứt vốn có nghĩa là] loại bỏ mọi khả năng để khổ đau có thể sinh khởi trở lại. Mục tiêu này chỉ có thể đạt được ở giai đoạn cuối khi chúng ta đạt giác ngộ. Còn lúc này, chúng ta nên dùng thiền định để chuyển hóa khổ đau trên đường tu tập, để ngăn không cho khổ đau ảnh hưởng đến việc tu và cuộc sống của mình. Theo hướng này thì chúng ta có thể “đánh bại khổ đau.”

Những đau khổ mà chúng ta đối diện trong cuộc đời này thường liên quan đến tiền bạc, quan hệ xã hội và hôn nhân... Nếu không thực hành thiền định, một người bình thường sẽ gặp khó khăn trong việc đánh bại khổ đau. Nhiều người đang tìm kiếm nguồn gốc

khổ đau của mình ở bên ngoài; họ cũng đang giải quyết khổ đau bằng cách thay đổi điều kiện bên ngoài. Ví dụ, nếu một người không thích một người khác, anh ta sẽ đau khổ nếu không vượt qua được cảm xúc tiêu cực này. Để giải quyết vấn đề, anh ta có thể tìm cách làm tổn thương hoặc giết người đó. Nhưng thực sự thì anh ta không đánh bại được khổ đau theo cách này. Chỉ có những người thực hành chân chính mới có thể thoát khỏi khổ đau và đánh bại khổ đau.

➤ **Giai đoạn thứ 4: Phương pháp vượt qua khổ đau**

Tôi biết được một số liệu pháp tâm lý. Bản thân tôi thấy những liệu pháp này là hữu ích đối với một số người bằng cách giúp họ thư giãn, nhưng đây cũng chỉ là giải pháp tạm thời, chứ không thể giải quyết vấn đề tận gốc.

Theo một bác sĩ tâm thần, khi bệnh nhân có vấn đề trong hôn nhân, ông ta khuyên bệnh nhân tưởng tượng nhét người bạn đời trong một cái rương hoặc cái túi, khóa hay cột lại và ném qua cửa sổ tầng thứ mười của tòa nhà; sau đó tưởng tượng rằng người bạn đời đó không còn tồn tại nữa và hoàn toàn biến mất khỏi thế giới này cũng như khỏi cuộc đời của

mình. Việc này tạo điều kiện dễ dàng về mặt tâm lý để bệnh nhân đó xa rời người bạn đời và buông bỏ [nỗi đau]. Phương pháp này có thể được lặp lại mỗi khi khổ đau sinh khởi lại. Mặc dù cách này nghe có vẻ buồn cười, nó đã giúp cho một số người giảm bớt căng thẳng. Nhưng nó lại không thể giải quyết được gốc rễ của vấn đề.

Khi những người bình thường đối mặt với khổ đau, phản ứng đầu tiên lúc nào cũng là loại bỏ hoặc búng rể khổ đau được cho là đến từ bên ngoài. Tuy nhiên, đối với người bình thường, có một số thứ không thể đảo ngược và búng rể được; tất cả những gì mà họ có thể làm là tìm các biện pháp có sẵn để giải quyết vấn đề trong tầm tay của mình với nhiều mức độ thành công khác nhau phụ thuộc vào từng hoàn cảnh cụ thể.

Các phương pháp trong Phật giáo để đối trị khổ đau được chia làm hai loại: một loại xuất phát từ quan điểm tục đế và loại kia từ quan điểm chân đế.

- **Phương pháp tục đế**

Khi đối mặt với khổ đau – ví dụ như khi đã làm một việc sai trái hoặc khi đánh mất một thứ mà mình rất ưa thích – chúng ta cần phải xem xét vấn đề trên hai mặt: thứ nhất là thông qua tu tập, chúng ta có thể

giải tỏa khổ đau; thứ hai, quan trọng hơn, chúng ta có thể chuyển hóa khổ đau vào đường tu.

**Thứ nhất:** Loại bỏ hoặc tiết giảm khuynh hướng không chấp nhận khổ đau.

Chúng ta phải quán chiếu như thế này: khổ đau này không giúp được gì cho hoàn cảnh của mình, mà chúng lại còn gây hại đến thân thể và tâm của mình.

Trong luân hồi, rất nhiều khổ đau đang đợi chờ chúng ta. Đối với người bình thường, cuộc sống của chúng ta không khác nhau là mấy – chúng ta cũng đều phải trải qua sinh, lão, bệnh và tử; tất cả chúng ta cuối cùng cũng đều phải chết. Không ai có thể biết chính xác chúng ta sẽ chết như thế nào. Cha mẹ có thể xa rời chúng ta; Chưa kể chúng ta còn phải đối mặt với nhiều vấn đề trong hôn nhân, gia đình, quan hệ xã hội, tài chính và công việc. Nếu chúng ta luôn từ chối, kháng cự, bỏ lơ hay không dám đối mặt và chấp nhận khổ đau, khả năng chịu đựng áp lực của chúng ta dĩ nhiên sẽ rất yếu. Nếu vì sự yếu đuối của mình, chúng ta không thể đối mặt, không thể chấp nhận khổ đau, và tạo thói quen trốn tránh theo bản năng thì chúng ta sẽ ngày càng trở nên yếu đuối hơn về tinh thần. Chúng ta sẽ cãi cọ và cáu gắt đủ mọi chuyện. Cho dù

hoàn cảnh có hoàn hảo như thế nào đi chăng nữa, mọi thứ đều không làm chúng ta hài lòng.

Nếu mọi việc cứ tiếp diễn như vậy, tâm của chúng ta sẽ trở nên càng ngày càng dễ bị tổn thương; không có gì làm chúng ta hạnh phúc được. Điều này sẽ dẫn đến một mối nguy to lớn hơn; cuối cùng chúng ta sẽ đầu hàng khổ đau và trở thành con mồi lớn nhất của nó. Do đó, chúng ta phải hoàn toàn sẵn sàng ngay từ bây giờ - chúng ta phải luyện tâm trước khi vấn đề phát sinh. Nếu không, ngay cả khi chúng ta đã hiểu khái niệm khổ đau và hạnh phúc đến từ tâm, kiến thức đơn thuần này cũng không thể giúp ích được gì khi chúng ta cần được giúp đỡ.

Chủ yếu là do trạng thái tâm khác nhau nên cùng một vấn đề mà mọi người lại có cách nhìn nhận khác nhau. Nói chung, tâm của người bình thường thì rất yếu đuối trong khi tâm của bậc thánh thì lại mạnh mẽ. Ví dụ khi Đức Phật nhập niết bàn, bao quanh Ngài có rất nhiều A La Hán và các đệ tử. Mặc dù tất cả đều biết rằng Đức Phật sắp qua đời và họ sắp mất đi một người thầy vĩ đại và phi thường, nhưng các vị A La Hán đều rất điềm tĩnh. Ngoại trừ ngài Ananda, vốn chưa chứng ngộ, vẫn là một người bình thường. Ngài

đứng bên cạnh giường Đức Phật và khóc rất nhiều vì không kèm chế được nỗi đau của mình. Thái độ [điềm tĩnh] của các vị A La Hán chẳng phải là bất kính. Do đã chứng ngộ Tánh Không nên các ngài có thể vượt qua khổ đau.

***Tóm lại, khổ đau có thể không phải [thật] là khổ đau; hạnh phúc có thể không phải [thật] là hạnh phúc. Tất cả đều phụ thuộc vào cách các bạn nhìn nhận vấn đề.***

Khi quán chiếu, cách tốt nhất là ngồi trong thiền khóa, chứ không nên quán chiếu trong lúc làm việc hoặc bước đi.

Ví dụ như khi mất đi một người hay một vật dụng mà chúng ta hết sức yêu thích và cảm thấy đau khổ khôn nguôi thì chúng ta phải thiền định và quán chiếu như thế này: mình có thể lấy lại những gì đã mất hay chẳng? Nếu được thì không có gì phải lo lắng hay đau buồn, mình chỉ cần tìm lại cái đã mất mà thôi; nếu không bao giờ tìm lại được cái đã mất thì mình chỉ còn cách đối mặt và chấp nhận sự thật mà thôi.

Thiền quán như thế này có thể sẽ không hiệu nghiệm lúc đầu; có thể là chúng ta thích chịu khổ đau hơn là quán chiếu như vậy. Nhưng nếu kiên trì, dần dần chúng ta sẽ có thể suy ngẫm vấn đề một cách toàn

diện. Trong luân hồi, mất đi một người hay một vật dụng mà chúng ta yêu thích là một quy luật tự nhiên mà chúng ta không nên xem thường. Ngày đó sẽ đến với tất cả chúng ta, chẳng sót một ai, vấn đề chỉ là thời gian mà thôi. Khổ đau làm chúng ta âu sầu và ảnh hưởng xấu đến cuộc sống, đến công việc và việc tu tập của chúng ta. Với việc quán chiếu liên tục, chúng ta sẽ xác quyết được tri kiến này. Mặc dù phương pháp này trông có vẻ tương đối đơn giản, chúng ta sẽ được lợi ích rất lớn nếu thực sự ứng dụng điều này trong cuộc sống thực tế. Mọi người hãy thử thực hành theo cách này!

Nếu tin vào phương pháp đơn giản này để đối mặt với khổ đau, chúng ta sẽ có thể khắc phục được nhiều vấn đề. Dần dần, chúng ta sẽ thấy rằng mình có thể giải quyết được bất kỳ vấn đề gì, dù khó khăn đến đâu, và rồi khổ đau sẽ không còn là khổ đau nữa. Thật ra thì khổ đau cũng có nhiều lợi điểm; về tính hữu dụng thì mặt tích cực của nó vượt trội so với mặt tiêu cực. Cũng giống như có một số liệu pháp gây khó chịu cho bệnh nhân, nhưng lại hiệu nghiệm một cách đáng ngạc nhiên để chữa trị căn bệnh. Do đó, chúng ta không nên tạo thói quen kháng cự lại khổ đau mà phải học cách đối diện với nó.



Tuy nhiên, chúng ta cần phải nghiêm túc hơn khi thực hành bốn năng lực tịnh hóa nghiệp. Đó là chúng ta phải rất ăn năn về những nghiệp trong quá khứ và cảm thấy thật sự lo lắng và sợ hãi nghiệp quả. Chúng ta càng thật sự ăn năn thì năng lực tịnh hóa càng mạnh mẽ.

Trên thế gian này, người ta thường không hiểu tại sao họ cần phải chấp nhận khổ đau. Nói chính xác thì chính thái độ [của họ] đã ngăn trở họ đạt được hạnh phúc đích thực.

Trong kinh điển có một câu chuyện về một vị vua sống rất xa xỉ. Ông ấy chưa từng bao giờ biết phải [chịu đựng] sự khó chịu là sao; do đó, nếu có hạt đậu bị rơi vãi dưới mười tám lớp lụa trải giường, thì ông ấy cũng sẽ biết ngay và cảm thấy không chấp nhận được. Sau đó, ông ấy không chỉ mất ngai vàng mà còn trở thành người bần cùng. Phương kế sinh nhai duy nhất của ông ta là vào sâu trong núi, đốn củi để kiếm sống. Do không có quần áo để mặc, ông ta phải khâu vá gỗ trên đôi vai trần của mình. Sau một thời gian, ông ta không còn cảm thấy khổ đau nữa và thấy rằng cuộc sống như vậy cũng rất bình thường.

Mặc dù đây chỉ là một câu chuyện, nhưng cũng có nhiều ví dụ tương tự trong đời sống thực tế của chúng ta.

Khi gặp khổ đau, chúng ta phải đối diện với khổ đau một cách dũng cảm hơn là thụ động kháng cự. Một khi rào cản này đã được khắc phục, chúng ta sẽ có thể bình thản chấp nhận khổ đau tương tự và vượt qua nó. Bằng cách này, chúng ta sẽ trở thành người chiến thắng. Nếu kiên trì, chúng ta có thể gia tăng sức mạnh tinh thần của mình và vượt qua mọi khổ đau.

**Thứ hai:** Chuyển hóa khổ đau trở thành các điều kiện tích cực cho việc tu tập.

Nếu chúng ta hiểu được tâm mình, chúng ta sẽ có thể đối diện với khổ đau bằng sức chịu đựng kiên cường và chấp nhận nó một cách dễ dàng. Chúng ta thậm chí còn có thể tạo ra niềm vui bằng cách nghĩ rằng hạnh phúc và khổ đau là cơ hội hiếm có để chúng ta thực hành luyện tâm. Chúng ta thường nghe nói: chuyển hóa thất bại thành sức mạnh, chuyển hóa buồn phiền, đau đớn thành động lực đẩy chúng ta đi nhanh trên đường tu.

Việc chuyển hóa diễn ra như thế nào? Có bảy phương pháp sau:

## 1. Chuyển hóa khổ đau thành sự buông bỏ

Nguyên lý là phải thực hành [khắc phục] khổ đau và sự buông bỏ cùng một lúc; nếu thực hành như thế, khổ đau sẽ có thể chuyển hóa được hiệu quả thành sự buông bỏ với các kết quả tuyệt vời. Có hai cách thực hành: quán chiếu trong thời khóa thiền và suy ngẫm sau thời khóa thiền.

### **Quán tưởng trong thời khóa thiền:**

Trước tiên ngồi trên tọa cụ trong tư thế bảy điểm Vairochana (Tỳ Lô Giá Na), sau đó quy y và phát Bồ Đề tâm, tụng kinh ra, cầu nguyện Đạo Sư và Tam Bảo hòa tan vào mình trong dạng ánh sáng. Sau đó quán chiếu:

Cõi luân hồi đầy rẫy đau khổ mà không ai có thể tránh khỏi. Từ nguyên thủ quốc gia, viên chức chính phủ cao cấp, người giàu sang, kẻ trộm cướp, người ăn mày và thậm chí đến cả muỗi, kiến... tất cả đều phải chịu khổ đau. Khi đối diện với khổ đau, của cải và quyền lực trở nên vô dụng. Cách duy nhất là chuyển hóa khổ đau vào đường tu.

Nguồn gốc của khổ đau chính là tâm bám chấp. Một khi tâm bám luyến vào người hay đồ vật đã phát triển, khổ đau chắc chắn sẽ đến. Do đó, kinh điển nào cũng khuyên chúng ta phải thực hành buông xả.

Buông xả là từ bỏ bám chấp, không có bám chấp thì sẽ không có đau khổ.

Đức Phật đã dạy rằng tất cả pháp thế gian đều phát sinh từ nhân duyên. Duyên dẫn đến khổ đau và hạnh phúc là các yếu tố khách quan, còn nhân chính là sự bám chấp của chúng ta.

Lấy ví dụ, nghiệp tốt hay xấu tạo trong đời trước hoặc đời trước nữa là nhân và duyên của cuộc sống luân hồi [của chúng ta hôm nay]. Ngay cả vị A La Hán cũng phải gánh chịu nghiệp quả chưa trả ở đời trước trong kiếp này. Nếu chúng ta có thể loại bỏ tâm bám chấp, nhân đời trước sẽ không thể trở quả được. Cũng giống như việc trồng trọt, hạt giống sẽ không nảy mầm nếu không có độ ẩm, nhiệt độ và điều kiện ánh sáng thích hợp. Nghiệp tốt và xấu trong đời trước của chúng ta giống như hạt giống, không có sự bám chấp thì chúng sẽ không thể nảy mầm được.

Đức Phật đã dạy rằng tất cả các Pháp là vô thường, không hoàn hảo, mang bản chất của khổ đau, rỗng không và không đáng để chúng ta bám chấp vào. Nếu chúng ta có được sự hiểu biết cơ bản này qua tu tập, chúng ta sẽ có thể loại bỏ được bám chấp, khổ đau và đạt được giác ngộ.

Mọi thứ đều là huyễn mộng trong luân hồi; chúng ta không có tự do và không có thể kiểm soát được mọi thứ, kể cả tâm của mình. Tham, sân, vô minh, đố kỵ và kiêu mạn quấy rối và giam cầm chúng ta. Vì tâm của chúng ta không được tự do, chúng ta phải đi theo đến bất cứ nơi nào hoàn cảnh bên ngoài dẫn dắt; điều này là bình thường, không có gì phải lo lắng.

Giá mà mình được như Đức Phật, các vị Bồ Tát hay A La Hán, luôn trụ trong trạng thái đại bình đẳng, không bị chi phối bởi các nhân tố bên ngoài.

Loại đau khổ này không mới mẻ gì đối với ta. Kể từ vô thủy, chắc chắn là ta đã phải chịu đau khổ như vậy, thậm chí nhiều hơn, vô số lần. Cho đến khi nào đạt được địa Bồ Tát thứ nhất, các chúng sinh còn phải đối mặt với đau khổ thậm chí còn lớn hơn đau khổ mà họ đã từng phải chịu đựng. Vậy mà ta vẫn chưa chán ghét cõi luân hồi này, chưa phát tâm buông xả và vẫn hy vọng tìm kiếm hạnh phúc trong luân hồi. Ta thực sự vô minh làm sao!

Mặc dù ta đang chịu khổ đau khôn xiết, điều đó cũng không thể nào so sánh với những khổ đau trong các cõi địa ngục, súc sanh và ngạ quỷ. Nếu không thể chấp nhận được khổ đau này, làm sao ta lại có thể đối mặt với khổ đau trong ba cõi thấp? Do đó, ngoại trừ

việc tu tập và giác ngộ của mình, tất cả các việc thế tục – như tiền bạc, danh tiếng, địa vị xã hội, hôn nhân, gia đình, người thân... đều là tạm thời và vô nghĩa. Ta phải thực hành tinh tấn và tìm kiếm giác ngộ. Nếu không, hậu quả sẽ thực sự không thể hình dung ra được. Đây chính là sự buông xả.

### ***Suy ngẫm sau thời khóa thiền:***

Khi đối diện với khổ đau, chúng ta có thể suy ngẫm các nội dung trên vào mọi lúc, mọi nơi... khi đi bộ hay đang lái xe.

Pháp hành này giúp chuyển hóa khổ đau thành động lực dẫn chúng ta đi nhanh trên đường tu; pháp ấy còn được gọi là pháp chuyển hóa đau khổ vào đường tu.

Có hai tác dụng được tạo ra từ việc thực hành này: thứ nhất, thông qua thiền quán, chúng ta sẽ có thể bình thản chấp nhận khổ đau; thứ hai, chúng ta có thể chuyển hóa khổ đau thành động lực thực hành sự buông xả.

Thực hành buông xả và Bồ đề tâm là các phương pháp hiệu quả để bứt rã tâm bám chấp.

Một pháp hành phải có tính đặc thù với một vấn đề trước mắt – chúng ta phải chĩa tất cả các mũi dùi vào sự bám chấp và chặt nó đi. Thấp nhang, lễ lạy và tụng

kinh nói chung là những pháp hành tốt, nhưng không nhắm vào sự bám chấp và không thể loại bỏ nó. Đây là một điểm rất cốt yếu.

Những người thực hành Pháp *Kusali Chod*\* là một ví dụ. Để loại bỏ tâm bám luyến vào thân mình, họ chủ động đi đến những nơi hẻo lánh nơi mà các tinh linh thể tục cư ngụ, chặt cây và phá núi chọc giận tinh linh. Kết quả là khi sấm sét, gió mạnh và các dấu hiệu đáng sợ khác xuất hiện, những người thực hành bắt đầu nhận biết sự xuất hiện của tinh linh và ý thức về bản ngã trở nên mạnh mẽ hơn. Ngay cả những người bạo gan nhất cũng sợ hãi điếng người và suy nghĩ – tôi đã đi đến đường cùng rồi và không còn nơi nào để đi nữa, tôi sẽ phải làm gì đây? Khi tư tưởng này khởi sinh, họ ngay tức khắc thực hành “cắt đứt bản ngã” dựa vào kinh Bát Nhã Ba La Mật, với kết quả phi thường.

---

\* *Kusali Chod*: trong Hướng dẫn thực hành hợp nhất Đại Thủ Ấn và Đại Viên Mãn của Ngài Karma Chagme Rinpoche, “Kusali là những người thực hành thiền định đã diệt mọi loại dục ngoại trừ nhu cầu ăn uống, tiểu tiện và ngủ”. Bằng cách loại bỏ mọi suy nghĩ chấp ngã và bám luyến vào thân thể, họ cắt đứt bốn ma quân và tích tụ công đức.

Kusali, nghĩa là “ăn mày,” là những hành giả đã bỏ sau lưng mọi lo toan thế tục và nhập thất tại những vùng núi non, hoặc là những ai [quá nghèo] không có phương tiện cúng dường để tích tụ công đức. Thay vào đó họ thực hành quán tưởng dùng thân thể mình để cúng dường.

Cũng như vậy, nếu chúng ta thực hành buông xả khi chúng ta đang ở lưng chừng nỗi khổ lớn, kết quả rõ ràng tốt hơn nhiều so với khi chúng ta không bị khổ đau.

Chúng ta thường nghe người khác nghĩ ngợi tại sao họ lại là người đau khổ. Không nghi ngờ gì nữa, khổ đau sẽ đến khi tâm chúng ta chưa đạt được trạng thái tự do.

Những người không thực hành [Phật pháp] thường không tin về sự tái sinh hay nhân quả; họ nghĩ rằng chết là hết, và thường đối xử cực đoan với cuộc đời của chính họ.

Những người thực hành Phật giáo, mặt khác, có thể hiểu được bản tánh của luân hồi, đối diện khổ đau một cách dũng cảm, và trưởng dưỡng mạnh mẽ ý thức buông xả. Đây chính là mục tiêu chúng ta cần đạt đến.

## **2. Chuyển hóa khổ đau thành động lực quy y**

Bởi vì chúng ta đã chịu nhiều đau khổ, chúng ta hiểu thật sự rằng luân hồi đầy rẫy khổ đau, bất kể giàu nghèo, sang hèn, không ai tránh khỏi.

Lấy ví dụ, trong một gia đình êm ấm và yêu thương, vợ chồng, anh chị em đều rất hòa thuận với nhau, mọi người đều hy vọng gia đình sẽ hạnh phúc như vậy



mãi. Tuy nhiên, cuối cùng sẽ có một thành viên trong gia đình qua đời, nếu gia đình không chuẩn bị tinh thần kỹ, biến cố này sẽ tạo ra đau khổ rất lớn.

Điều này cũng đúng với giàu sang và danh vọng; càng bám chấp, chúng ta lại càng đau khổ. Khi vẫn còn trong luân hồi, chúng ta không thể vượt qua khổ đau.

Chúng ta không thể trông chờ vào sự trợ giúp của những người khác, các nhà khoa học, triết học, hay gia đình, bạn bè, hay đồng nghiệp; cách duy nhất để thoát khỏi khổ đau là quy y Tam Bảo – với sự gia trì của Chư Phật và Tăng Đoàn, hãy thực hành Phật Pháp theo lời dạy của Đức Phật để loại bỏ phiền não và bám chấp. Khi sự bám chấp không còn nữa, khổ đau cũng sẽ biến mất ngay lúc đó.

Thật không may, suy nghĩ thông thường lại hay trái ngược. Khi đối diện với khổ đau, hành động đầu tiên của chúng ta không phải là hàng phục tâm và buông bỏ bám chấp, mà là tạo các hoàn cảnh bên ngoài để cho khổ đau biến mất. Đây chính là cách làm của tất cả những người bình thường. Tuy nhiên, chúng ta đã thất bại liên tiếp với cách làm này và cho đến ngày nay, vẫn là người bình thường chưa đạt giác ngộ.

Nhờ những thiện nghiệp tích tụ trong quá khứ, chúng ta đã có được thân người trong kiếp này. Là con người, chúng ta phải nắm bắt cơ hội này để vượt thoát luân hồi, và bước đầu tiên là quy y. Khi chúng ta đã bắt đầu nhận thức sâu sắc giá trị của những phẩm chất vĩ đại và oai lực của Phật, Pháp và Tăng, chúng ta sẽ phát triển tín tâm và khao khát quy y nơi Tam Bảo.

Cũng giống như khi bị đau ốm, chúng ta mới nhận thấy tầm quan trọng và sự cần thiết của thuốc và của bác sĩ đối với mình; khi khỏe mạnh, không đau ốm, nhận thức này sẽ không mạnh mẽ như vậy. Khi khổ đau đang gần kề thì mong muốn quy y sẽ bức thiết hơn so với những lúc thông thường khác. Điều này có thể giúp chúng ta chuyển hóa đau khổ thành nhân duyên để quy y cũng như phát triển lòng sùng mộ chân thật vào Tam Bảo. Do đó, khổ đau không chỉ là chướng ngại, mà khổ đau còn là động lực thúc đẩy chúng ta tinh tấn trên đường tu.

Nếu dựa vào lập luận này, chúng ta sẽ giảm bớt bám chấp; càng ít bám chấp, càng ít khổ đau; khổ đau ít đi thì việc tu tập của chúng ta cũng sẽ tinh tấn hơn.

### **3. Loại bỏ tính kiêu ngạo**

Thông thường, khi người ta có tiền tài, quyền lực, tài năng, học vị hay những phẩm chất đáng khoe khoang, họ sẽ trở nên rất kiêu ngạo; họ sẽ nghĩ họ cao cả hơn kẻ khác và thuộc tầng lớp ưu tú của xã hội. Một số Phật tử, không thực hành chăm chỉ, cũng có thể khinh khi người khác dù chỉ có một chút hiểu biết Giáo Pháp và thọ nhận một số giới luật. Tuy nhiên, khi khổ đau đến, mọi thứ sẽ sụp đổ. Chỉ khi đó họ mới nhận ra rằng họ không có gì để mà kiêu ngạo cả – sau nhiều năm thực hành, họ cũng không thể chịu đựng một chút khổ đau nhỏ nhoi. Với nhận thức như vậy, sự kiêu ngạo của họ sẽ biến mất; họ cũng bắt đầu tinh tấn lắng nghe, quán chiếu và thực hành Giáo Pháp.

Không có trải nghiệm khổ đau từ bản thân, rất khó để dẹp trừ kiêu ngạo chỉ bằng cách dựa vào thực hành quán tưởng. Do đó, chúng ta nên hoan hỉ với khổ đau bởi vì khổ đau giúp cho tâm chúng ta mạnh mẽ hơn. Với một tâm thức mạnh mẽ, chúng ta sẽ có thể chịu đựng bất kỳ khổ đau hay hoàn cảnh tiêu cực nào; [cho nên] khó khăn không chỉ ngăn trở chúng ta tu tập mà lại còn giúp chúng ta tinh tấn trên đường tu.

#### **4. Tịnh hóa nghiệp xấu**

Đối diện với khổ đau, những ai tin vào nhân quả và luân hồi sẽ nghĩ rằng: mặc dù ta không làm gì sai trong kiếp này, khổ đau không thể nào đến với ta mà không có lý do. Mọi khổ đau phụ thuộc vào các nhân tố chủ quan và khách quan. Do các ác nghiệp mà ta đã phạm trong quá khứ, bây giờ ta phải gánh chịu hậu quả. Thậm chí chỉ một nỗi khổ nhỏ nhoi cũng có thể làm ta đau đớn nhiều đến vậy. Nếu ta phải gặp khổ đau lớn hơn trong tương lai thì làm sao ta lại có thể đối diện được với nó? Nếu ta tiếp tục tạo nghiệp xấu ác và không sám hối tội lỗi từ bây giờ, ta sẽ phải chịu đựng hậu quả nặng nề trong tương lai. Ta sẽ không bao giờ thoát khỏi luân hồi nếu vòng lẩn quẩn này không dứt. Cũng giống như phải trị bệnh từ gốc rễ, nếu chúng ta không muốn khổ đau, chúng ta phải tịnh hóa nghiệp trong quá khứ.

Có hai cách tịnh hóa nghiệp: cách thứ nhất là sám hối những hành động trong quá khứ trước khi nghiệp trở quả để loại bỏ các chướng ngại từ những nghiệp xấu đó và loại bỏ khả năng trở nghiệp trong tương lai; cách thứ hai là chấp nhận nghiệp báo để trả nghiệp xấu trong quá khứ.

Bản thân khổ đau đang gửi chúng ta một thông điệp: khi gánh chịu khổ đau, chúng ta đang trả nghiệp hay đang giảm bớt nghiệp báo. Việc này cũng giống như thu hoạch mùa vụ vậy; khi trái chín, thì hạt giống không còn tồn tại. Sau khi đã chịu đựng nhiều khổ đau, một số nghiệp xấu sẽ được tịnh hóa. Chịu đựng gian khó là bứng rễ nghiệp xấu. Thật may mắn là chúng ta phải chịu đựng những gian khổ này ở cõi người, chứ không phải ở cõi địa ngục, súc sanh hay ngã quý. Đây là một điều tốt và ta phải lấy làm hoan hỉ. Nếu biết hành động đúng đắn thì ta sẽ có thể dùng khổ đau này để thực hiện các hành động hữu ích cho kiếp này và kiếp sau, và hơn nữa là để nhận thức đúng tầm quan trọng của việc tịnh hóa nghiệp xấu. Sau đó ta phải cố gắng thực hành Bốn Năng lực Tịnh hóa nghiệp để hoàn thiện pháp Kim Cang Tát Đỏa, và chuyển hóa khổ đau thành điều kiện tích cực để đạt được giác ngộ.

Ngoài ra, ta phải nghĩ như thế này: nghiệp báo này thật nặng nề và khó chịu đựng. Mặc dù nó có mặt tích cực, ta vẫn hy vọng loại khổ đau này không đến với ta nữa. Các chúng sinh khác cũng không mong loại khổ đau này đến với họ. Ta nên nuôi dưỡng Tâm Bồ Đề để giải thoát mọi chúng sinh khỏi sự đau đớn và gian khó.

Lý do chúng ta đang thực hiện việc lắng nghe, quán chiếu và thực hành Phật Pháp trong suốt thời gian dài là để đối mặt với tất cả các nỗi khổ đau trong luân hồi. Mặc dù việc học năm môn luận là tốt và đáng khen ngợi, [nhưng] các giáo huấn này hữu ích cho chúng ta như thế nào trong cuộc sống thực tế này? Chúng ta phải suy ngẫm về điểm này. Chưa chứng được Tánh Không thì chúng không giúp được gì cho chúng ta cả. Khi đối diện với khổ đau, cho dù có là một học giả thâm sâu giáo thuyết, chúng ta vẫn cảm thấy bối rối và tuyệt vọng. [Cho nên] phương pháp được giới thiệu ở đây là một pháp hành cơ bản, rất hữu ích trong đời sống thực tế, có thể được thực hành bất cứ nơi đâu và bất cứ lúc nào. Tôi hy vọng tất cả chúng ta có thể sử dụng phương pháp này để khi chúng ta đối diện với những khó khăn trong cuộc đời, chúng ta sẽ không hề sợ hãi.

Chúng ta có thể chọn lựa thực hành một hay nhiều phương pháp này. Tuy nhiên, tốt nhất là chỉ thực hành một phương pháp trong một thời thiền.

### **5. Chuyển hóa khổ đau thành động lực để thực hành thiện hạnh**

Khi chịu đựng khổ đau, chúng ta cũng có thể nghĩ: thật may mắn làm sao ta chỉ trải nghiệm khổ đau của

cõi người. Nếu một ngày nào đó ta phải tái sinh vào cõi địa ngục, súc sanh và ngạ quỷ thì không biết phải làm sao? Do đó, ta nên vui vẻ chịu đựng khổ đau trước mắt.

Để không phải khổ đau, chúng ta phải tích tập công đức và tạo nguyên nhân để không phải chịu khổ đau bằng cách thực hành thiện hạnh. Đây là quy luật tự nhiên về nhân quả.

Mặc dù chúng ta thường hiểu được những khái niệm này, nhưng chỉ khi đã trải nghiệm khổ đau chúng ta mới thấm thía và hiểu ra rằng luân hồi không hoàn hảo như chúng ta đã nghĩ mà cũng đầy rẫy gian khổ. Với nhận thức này chúng ta chuyển hóa khổ đau thành động lực để thực hành thiện hạnh. Các Phật tử thường tinh tấn trong việc thực hành thiện hạnh và tránh làm điều xấu ác. Thông qua khổ đau, họ gắng sức hơn nữa trong tu tập.

## **6. Chuyển hóa khổ đau thành lòng bi mẫn**

Tinh túy của Phật giáo Đại Thừa là Bồ Đề Tâm; nền tảng của Bồ Đề Tâm là lòng bi mẫn. Không có lòng bi mẫn thì không có Bồ Đề Tâm.

Cái gì giúp chúng ta phát triển lòng bi mẫn? Đấy chính là khổ đau. Khi chúng ta hoàn toàn hiểu rằng tất cả chúng sinh đều phải gánh chịu nhiều khổ đau trong luân hồi, chúng ta sẽ có được niềm an ủi khi biết rằng có sự tồn tại của quy luật nhân quả. Chúng ta biết rằng tất cả khổ đau của mình được tạo ra từ các hành động bất thiện mà chúng ta đã thực hiện ra trong các đời trước và chúng ta phải chịu nghiệp báo. Nhưng các chúng sinh khác có thể không hiểu được các quan niệm này; họ sống triền miên trong sân hận và điều này lại càng gắn chặt họ với khổ đau. Thấy được điều này, chúng ta sẽ dễ dàng phát triển sự đồng cảm và lòng bi mẫn, thật lòng mong mỏi tất cả chúng sinh sẽ thoát khỏi khổ đau, và sẵn sàng đổi hạnh phúc của mình lấy khổ đau của họ - đó chính là lòng bi mẫn.

Việc quan trọng nhất lúc này là nuôi dưỡng lòng bi mẫn. Trong việc nuôi dưỡng lòng bi mẫn, có hai loại kết quả và lợi ích; thứ nhất: do hiểu được sự vận hành của nhân quả, chúng ta sẽ có thể giảm nhẹ khổ đau của mình; thứ hai: vì đã phát triển lòng đại bi từ những khổ đau của chính mình, chúng ta sẽ không lo sợ khi đối diện với khổ đau lần nữa.

Xét hoàn cảnh hiện nay của nhiều người, cái mà chúng ta cần phải học nhất không phải là pháp mật



điển cao siêu như Đại Toàn Thiện hoặc giáo lý thâm sâu của Trung Đạo và luận lý học, mà là làm thế nào để giải quyết vấn đề trong đời sống thực tế của mình - bệnh tật, lão hóa, khó khăn trong công việc, bất hòa trong gia đình...

Chúng ta phải nghiêm túc thực hành những phương pháp cơ bản này đều đặn; nếu không, chúng sẽ không có tác dụng gì khi chúng ta đối diện với khổ đau.

### **7. Chuyển hóa khổ đau để giúp các chúng sinh khác**

Từ thời vô thủy, sự chấp ngã luôn là nguồn gốc của khổ đau. Trong mọi tình huống, chúng ta đặt nhu cầu của chính mình lên trên mọi thứ; chúng ta chỉ nghĩ về bản thân - vì hạnh phúc của chính mình, chúng ta hủy hoại hạnh phúc của người khác; vì sức khỏe của chính mình, chúng ta làm hại sức khỏe của các chúng sinh khác, thậm chí lấy đi cả sinh mạng của họ. Chúng ta chẳng hề nghĩ đến việc giúp đỡ hay chăm sóc người khác. Do sự ích kỷ chúng ta đã phạm các ác nghiệp lớn. Cho dù khổ đau mà chúng ta đang cảm nhận chỉ là một giọt nước trong đại dương nghiệp báo, giọt nước ấy đã gây thống khổ tột cùng và rất khó đối diện.

Chúng ta phải hiểu ra rằng tất cả khổ đau đều đến từ sự ích kỷ. Do sự bám luyến này, chúng ta đang tạo ra

ngiệp xấu vì lợi ích bản thân và chịu khổ trong oán thù đớn đau. Khi đối diện khổ đau, chúng ta không hiểu rằng khổ đau đến từ hành động của chính mình; chúng ta đổ lỗi cho kẻ khác và sinh lòng thù hận; với thù hận thì nghiệp xấu lại càng được tạo thêm. Hậu quả của những vòng thù hận triền miên này là chúng ta không thể vượt thoát khỏi luân hồi. Nếu muốn thoát khỏi khổ đau, chúng ta phải thay đổi lối sống của mình. Từ bây giờ trở đi, chúng ta phải giúp đỡ, yêu thương và hỗ trợ mọi chúng sinh khác với tâm vô ngã.

Có hai pháp hành Tâm Bồ Đề [được đề cập] trong tác phẩm **Nhập Bồ Tát Hạnh**, “Hoán Chuyển Ngã Tha” và “Xem Người Khác Quan Trọng Hơn Bản Thân Mình,” là hai điều mà chúng ta phải thực hành. Nguyên lý cơ bản, trước hết, là tìm ra nguồn gốc gây ra khổ đau khi đối diện với nó. Có những nhân tố khách quan nhưng không phải là lý do chính mà chỉ là điều kiện phụ trợ. Lý do cơ bản là những ác nghiệp chúng ta đã tạo ra trước đây. Tất cả những người bình thường đều có lòng tham; khi điều này tiếp xúc với các nhân đã gieo trong quá khứ thì nghiệp sẽ trở quả. Lòng tham gắn chặt với sự ích kỷ; cũng như tác dụng của phân bón đối với mùa màng, lòng tham nuôi dưỡng nghiệp báo và làm cho nó trở quả. Những đại sư đã đạt chứng

ngộ cao, như các vị A La Hán, cũng có nghiệp nhân chưa được tịnh hóa hoàn toàn, nhưng vì các ngài đã cắt bỏ lòng tham, nên nghiệp báo không thể trói các ngài vào luân hồi.

Chúng ta thường nói về việc nuôi dưỡng Tâm Bồ Đề, cho đi hạnh phúc và nhận lãnh khổ đau; tuy nhiên, khi thật sự đối diện với các rắc rối, chúng ta chỉ nghĩ đến mình mà thôi, và do đó, sẽ nhận lấy nghiệp quả trong nhiều đời kiếp. Điều này hoàn toàn do sự ích kỷ mà ra. Mặc dù người bình thường không thể cắt đứt sự bám luyến này ngay lập tức, nhưng có thể giảm bớt sự bám luyến với việc thực hành Bồ Đề Tâm.

Sau này khi đối diện với bất kỳ khổ đau nào, chúng ta phải thực hành phương pháp Hoán Chuyển Ngã Tha: khi thở ra, hãy quán tưởng rằng chúng ta đang chuyển cho tất cả chúng sinh những thiện nghiệp mà mình đã, đang và sẽ tạo ra trong quá khứ, hiện tại và vị lai cũng như sự phúc lạc thân – tâm hiện tại của mình; sau đó hãy quán tưởng tất cả chúng sinh đang được nhận lãnh trọn vẹn hạnh phúc của mình; rồi khi hít vào, hãy quán tưởng tất cả những khổ đau về tinh thần và vật chất của tất cả chúng sinh được chuyển hóa thành chất khí màu đen đang đi vào thân thể

mình, hòa tan sự ích kỷ trong tim mình và tiêu trừ những khổ đau ấy đi. Chỉ riêng chúng ta mang trách nhiệm nhận lãnh [khổ đau] để họ có thể được giải thoát khỏi sự đau đớn. Cuối cùng, hãy thiển định về sự rỗng rang của cái Ngã. Đây là Pháp hành “Hoán Chuyển Ngã Tha” cơ bản.

Ngoài ra, mỗi khi khổ đau đến với mình, chúng ta phải thật tâm mong cầu rằng: nguyện tôi chịu khổ thay cho tất cả chúng sinh, nguyện không một chúng sinh nào còn phải chịu nỗi khổ này nữa. Tốt nhất là chúng ta phải phát khởi ước nguyện này một cách vô ngã. Nếu không được như vậy, [còn nếu có sự mong cầu mà vẫn phát nguyện] thì sự phát khởi ước nguyện này cũng mang lại công đức đáng kể. Nhiều kinh điển đã dạy rằng pháp hành này mang lại công đức vô lượng. Khi khổ đau đến, chúng ta phải thực hành pháp tu này với tâm chân thành. Khi đó khổ đau sẽ trở thành điều kiện tích cực cho việc tu tập của chúng ta, và chúng ta cũng sẽ ít chối bỏ nghịch cảnh như đã thường làm trước đây. Bằng việc chấp nhận khổ đau, chúng ta sẵn sàng nhận lãnh khổ đau cho tất cả chúng sinh và sẵn sàng phát khởi hứa nguyện này. Mặc dù chướng duyên rất nặng nề, chúng ta vẫn sẵn lòng gánh chịu nếu chướng duyên có thể hỗ trợ cho việc tu tập của

mình. Lâu dần thì chúng ta sẽ phát triển được thói quen quán tưởng như thế ngay cả trong giấc mơ ban đêm. Trải nghiệm khổ đau trong những tình huống như vậy rõ ràng là việc hữu ích. Từ vô thủy, chúng ta đã phải chịu đựng vô lượng khổ đau, vậy mà chúng ta chưa bao giờ dùng nghịch cảnh của mình để giải thoát khổ đau cho chúng sinh khác, để tích tụ công đức, hay nuôi dưỡng Tâm Bồ Đề; chúng ta chỉ đơn thuần để cho khổ đau phát tác một cách vô ích. Tất cả chúng ta phải hoan hỉ khi biết được rằng từ nay mình có khả năng giúp đỡ người khác từ chính khổ đau của mình.

Bảy phương pháp đề cập ở trên là các pháp hành rất quan trọng, để thực hành, tiện lợi và hiệu quả. Chúng phải được thực hành không chỉ trong thời khóa thiền mà còn ở mọi lúc, mọi nơi. Chúng ta phải kiên trì nỗ lực và thực hành theo từng giai đoạn một. Nếu bắt đầu với những khó khăn tương đối nhỏ trong cuộc sống, lâu dần, chúng ta sẽ có thể khắc phục những khó khăn lớn hơn bằng cách chuyển hoá chúng vào đường tu. Nếu chúng ta theo cách này trong một thời gian dài, kết quả sẽ rất là hiển nhiên, bất cứ khi nào khổ đau đến, tâm chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ hơn.

Động cơ thực hành những pháp tu này không nên quá ích kỷ. Nếu chúng ta thực hành chỉ để giảm bớt những đau khổ của chính mình – các pháp tu – mặc dù hữu hiệu ở mức độ nào đó – sẽ không có nhiều ý nghĩa vì nó xuất phát từ chủ định vị kỷ, chứ không phải từ Bồ Đề Tâm và lòng bi mẫn.

Sau khi xả thiền, chúng ta nên hồi hướng công đức như sau: *con khẩn cầu Bốn Sư và Tam Bảo cho con đối diện được với khổ đau một cách mỹ mãn trong lần này và chuyển hóa được nỗi đau thành sự buông xả, Bồ Đề Tâm và lòng bi mẫn.*

Hằng ngày nhiều Phật tử cầu nguyện đến các vị Hộ Pháp với hy vọng tránh được những chướng ngại trong cuộc sống. Đó là bởi vì họ yếu đuối về tinh thần và lo sợ chạm trán với bất kỳ nỗi khổ nào. Khi chúng ta tinh tấn trên đường tu và có sức chịu đựng bền bỉ hơn, chúng ta cũng có thể khẩn cầu Bốn Sư và Tam Bảo ban cho mình đau khổ và chướng ngại, và khẩn cầu các vị Hộ Pháp hãy tạo chướng duyên để tăng thêm sức mạnh tinh thần cũng như tinh tấn thêm trên đường tu.

Sự hồi hướng này, thực hành sau khi thiền định, cũng là phương pháp về tục để để vượt qua khổ đau.

Nhiều người nghĩ rằng thắp nhang, lễ lạy chư Phật và bố thí là những cách để áp dụng Giáo Pháp vào cuộc sống. Thật ra đó chỉ là một phần của các thực hành Phật Pháp rất hời hợt trong đời sống. Tinh túy của các Giáo Pháp bao hàm trong quy y, buông xả, lòng bi mẫn, Tâm Bồ Đề và tri kiến về tánh Không. Thông qua những phương pháp này, chúng ta có thể đối diện và khắc phục những khó khăn mà chúng ta gặp phải trong cuộc sống một cách dễ dàng.

- **Phương pháp chân đế**

Thật ra thì chỉ khi nào đã chứng ngộ tánh Không thì mới có thể khắc phục khổ đau bằng các phương pháp chân đế. Những người đã chứng ngộ tánh Không sẽ nhận thức được một cách sâu sắc rằng cuộc đời cũng giống như một giấc mơ. Trong mơ chúng ta có thể thấy cha mẹ hoặc người thân của mình qua đời và cảm thấy rất đau khổ. Nếu chúng ta đột nhiên thức dậy được từ giấc mơ, không cần sự thực hành hay thương cảm, khổ đau cũng sẽ biến mất ngay tức khắc. Nếu chúng ta không biết rằng chúng ta đang sống trong mơ, hay là chỉ biết lý thuyết suông chứ không phải từ sự trực nghiệm thì sẽ càng khó để khắc phục khổ đau. Tuy nhiên, trước khi chứng ngộ tánh

Không, chúng ta vẫn có thể thực hành bằng cách lý luận theo Trung Đạo để xác quyết rằng những hiện tượng bên ngoài mang đến khổ đau cho mình, hay chính cái tâm đang kinh nghiệm khổ đau kia đều rỗng không. Quan trọng hơn, chúng ta cần phải biết rằng khổ đau và hạnh phúc về cơ bản cũng chỉ là một cảm thọ, là sự hóa hiện của tâm; chúng không được đơn thuần tạo ra từ những nhân tố bên ngoài như kẻ thù hay thảm họa thiên nhiên. Khổ đau không tồn tại ở thế giới bên ngoài – núi, sông, mặt trời, mặt trăng hay ngôi sao; khổ đau tồn tại trong tâm chúng ta. Không có cảm giác thì sẽ không có khổ đau. Mọi thứ đều là huyễn mộng, chỉ là sự hóa hiện của tâm.

Người trí tuệ nhìn bên trong tâm để tìm kiếm hạnh phúc và nguồn gốc của khổ đau. Họ biết rằng nhân của hạnh phúc hay khổ đau ở ngay trong tâm, những thứ bên ngoài chỉ là giả duyên. Bởi vì có tri kiến đúng đắn, cuối cùng họ sẽ có thể nhổ tận gốc khổ đau, đạt được hạnh phúc tuyệt đối và đạt được tự do - giải thoát. Ngược lại, những người bình thường tìm kiếm nguồn gốc của những khó khăn ở bên ngoài. Bởi vì họ đã đi sai đường, họ sẽ chẳng thể diệt tận gốc khổ đau và sẽ lại thất bại trong từng đời kiếp khi tìm kiếm giải thoát. Đây là sự khác nhau giữa người bình thường và người minh triết.



Tuy nhiên chúng ta không thể chỉ đơn giản dựa vào lý luận hay giáo thuyết để xác quyết tri kiến này; chúng ta cần để tâm ngơi nghỉ và quán sát tri kiến ấy trong lúc thiền định. Đừng để tâm bị dính mắc vào các vọng niệm; không nhìn lại quá khứ hay chào đón tương lai. Quá khứ không còn tồn tại, tương lai thì chưa đến; nếu có một tâm thức, đấy chỉ có thể là tâm thức ở ngay chính khoảng khắc hiện tại. Bây giờ chúng ta hãy kiểm tra xem tâm thức hiện tại có tồn tại hay không. Nếu chúng ta tinh tấn trong việc thực hành pháp tu dự bị, chúng ta sẽ biết rằng tại thời điểm chúng ta quán sát tâm, tâm thức trong chính khoảng khắc hiện tiền này chẳng là gì ngoài Tánh Sáng và Tánh Không. Trong tác phẩm **Ngọn Đèn Xác Quyết Tri Kiến**, gương mặt ban đầu của khổ đau được mô tả là thuần khiết như bầu trời trên cao nguyên Tây Tạng, chỉ là rỗng rang. Đại Thánh tăng Atisha cũng đã viết trong bộ luận về Trung Đạo rằng bản tánh của tâm cũng trong sáng và thông suốt như bầu trời mùa thu. Những gì cho là khổ đau từ lâu đã tan thành mây khói chẳng để lại chút dấu vết gì.

Chúng ngộ Tánh Không không phải là điều khó. Thật không may, bởi vì chúng ta không thực hành Pháp dự bị, không thực hành buông xả hay trưởng dưỡng Bồ

Đề Tâm, và cũng không tích lũy công đức hay sám hối việc làm sai trái của mình, chúng ta chỉ kinh nghiệm hôn trầm và lo lắng trong thiền định mà thôi.

Nếu việc tu tập không ổn định, tâm của chúng ta sẽ quay trở lại với những bận tâm thế tục và lại kinh nghiệm lo lắng, khổ đau. Tâm của chúng ta vẫn sẽ tiếp tục di chuyển qua lại giữa ảo ảnh và thực tế, tục đế và chân đế cho đến khi được điều phục.

Nếu chúng ta muốn bứng rễ khổ đau ngay tức khắc, chúng ta phải thực hành Pháp tu dự bị. Chúng ta không thể bỏ qua Pháp tu dự bị và nghĩ rằng mình có thể thực hành một pháp tu khác để đạt được kết quả tương tự.

Kết quả cuối cùng của mọi pháp hành là chuyển hóa được khổ đau thành điều kiện tích cực và động lực cho việc tu tập. Việc đạt được mục tiêu này có nghĩa là chúng ta đã nuôi dưỡng Tâm Bồ Đề và thực hành buông bỏ một cách thành công. Đáng tiếc là tôi cũng chưa đạt được mục tiêu này; tuy nhiên, đây không phải là vấn đề khi mà chúng ta có thể cùng nhau thực hành và tinh tấn. Không ai có thể thành công ngay từ lúc bắt đầu; và cũng không ai có thể thất bại mãi được. Tất cả phụ thuộc vào nỗ lực của chúng ta.

Khi những người bình thường ngồi chung với nhau, va chạm là điều chắc chắn sẽ xảy ra và va chạm sẽ tạo ra đủ loại khổ đau. Ngoại trừ chư Phật và chư Bồ Tát, ngay cả các bậc A La Hán cũng không thể trước sau như một chỉ mang lại hạnh phúc và tránh làm người khác khó chịu. Những người bình thường lại càng không làm được như vậy.

Mặc dù chúng ta phải gánh chịu khổ đau nặng nề, [nhưng] nếu biết cách thì khổ đau sẽ giúp chúng ta tinh tấn trong tu tập, giúp chúng ta luyện tâm và lấp đầy tim ta với niềm vui. Khi cảm thọ hỷ lạc này phát triển đến một mức độ nhất định thì nỗi đau vật lý của chúng ta sẽ đỡ nhức nhối hơn, tâm ta rộng mở hơn; chúng ta sẽ có thể đón nhận khổ đau dễ dàng, giao tiếp với mọi người tốt hơn; vì thế, chúng ta phải nhận vào, thậm chí nhiệt liệt chào đón khổ đau đến với mình. Cũng giống như khi đi châm cứu, bệnh nhân sẵn sàng chịu đựng đau đớn và trả tiền cho việc này vì họ biết rằng đổi lại họ sẽ có sức khỏe tốt hơn. Một cách tương tự, khổ đau có thể mang đến cho chúng ta niềm phúc lạc trong tinh thần, hạnh phúc và thậm chí là sự giải thoát. Chúng ta không phải trả tiền để được khổ đau, chỉ cần đổi diện trực tiếp và chuyển hóa khổ đau vào đường tu.

Tuy nhiên, những người thiếu khôn ngoan và dũng cảm thường sợ hãi khổ đau và tìm cách chạy trốn khổ đau – toàn bộ nỗ lực trong đời họ được dồn vào việc tránh cảnh nghèo khó; họ chưa bao giờ nghĩ đến việc tìm sự giải thoát. Vấn đề cơ bản nằm ở chỗ không biết được khổ đau là biểu hiện của một tâm hồn yếu đuối. Hậu quả là tâm lại càng bị hạn hẹp, luôn sợ hãi các vấn đề liên quan đến sinh kế, gia đình và tuổi già. Do vô minh và sợ hãi, chúng ta đang vô tình tạo ra nghiệp xấu. Với các pháp hành đã nói ở trên, chúng ta có thể phá bỏ vọng niệm, đối diện khổ đau với sự dũng cảm, rộng mở trái tim dành cho người khác, và tìm thấy niềm vui trong cuộc sống.

Mặc dù pháp hành hiệu quả nhất để đối diện khổ đau là Đại Viên Mãn, và một phương pháp của chân lý rất rõ ràng đã được đề cập trên đây – tức luận lý Trung Đạo, đặc biệt là những chứng ngộ đạt được từ việc thực hành Trung Đạo – thỉnh thoảng cũng giống như Đại Viên Mãn. Tại điểm này, chúng ta không nhất thiết thực hành một pháp tu thâm sâu. Đối với nhiều người, phương pháp [của luận lý Trung Đạo] này dễ dàng và trọng yếu, và thật sự quan trọng hơn pháp hành Đại Viên Mãn và các giai đoạn phát khởi và viên mãn.

Thời mạt pháp đề cập trong kinh điển tương ứng rõ ràng với xã hội hiện tại. Trong thời đại suy đồi, chúng ta phải thực hành theo cách này để được tinh tấn. Tuy nhiên, cho dù có hiểu sâu về Giáo Pháp đến đâu đi chăng nữa, chúng ta sẽ không thể vượt qua được khổ đau và áp lực trong cuộc sống, bởi vì việc tu tập của chúng ta thiếu sự bền vững ổn định. Nếu chúng ta biết cách áp dụng các giáo huấn khẩu truyền, cường lực của khổ đau và chướng ngại sẽ có thể giúp chúng ta tiến xa trên đường tu. Rồi khổ đau cũng có thể được chuyển hóa thành động lực cho việc tu tập của chúng ta.

Chúng ta phải hết sức coi trọng việc tu tập này và thực hành tu tập theo Giáo Pháp. Với những pháp hành này, khổ đau sẽ không thể tác động đến chúng ta lâu dài, và cũng không thể gây chướng ngại cho việc tu tập của chúng ta.

### **❖ LÀM THẾ NÀO ĐỐI DIỆN HẠNH PHÚC**

#### **CHÚNG TA CŨNG CẦN PHÁP TRONG THỜI KỲ SUNG TÚC**

Khi những người bình thường đối diện và không chịu nổi khổ đau, khổ đau sẽ trở thành một chướng ngại trong việc tu tập của họ; cuộc sống của họ cũng sẽ bị ảnh hưởng trên nhiều phương diện. Cũng giống như

vậy, khi được ban “hạnh phúc” – tài sản, chức vụ, địa vị – và không biết tự điều chỉnh thái độ, người ta sẽ trở nên kiêu ngạo; họ khinh ghét người khác và thậm chí bắt nạt và áp bức những người kém may mắn.

Điều tồi tệ nhất của sự kiêu ngạo là người ta tin rằng mình tốt hơn người khác và cuối cùng không còn tôn trọng ai cả. Thêm vào đó, họ còn nhận thức sai lầm rằng tiền bạc có thể giải quyết mọi vấn đề. Không nhận ra lợi ích của việc tu tập và giải thoát, họ càng đắm sâu vào các thú vui vật chất và không có động lực để hoàn thiện. Khi được khuyên nhủ trì chú A Di Đà Phật hay tu tập tinh tấn, họ đáp lại, “mọi thứ trong cuộc đời tôi rất thuận lợi; tôi đang có tất cả những thứ tôi muốn. Tại sao tôi cần phải đi đến cõi Phật A Di Đà?”

Sự tự mãn, không mong muốn tiến bộ, và thậm chí là thái độ vô cùng miễn cưỡng trong việc tu tập nghiêm túc không phải là vấn đề của từng cá nhân mà còn là hiện tượng điển hình trong thời đại của chúng ta. Khi bị phiền não chi phối thì việc tu tập [của chúng ta] sẽ trở nên khó khăn và đầy rẫy chướng ngại. Để khắc phục những khó khăn này, chúng ta cần dùng các phương pháp đặc biệt.

Những người bình thường có nhiều hiểu biết về vấn đề thế tục – làm thế nào kiếm tiền, làm thế nào để

mưu sinh... nhưng bởi vì họ chưa bao giờ được thọ nhận Giáo Pháp và chưa được giáo huấn về sự giải thoát và về những vấn đề thâm sâu của cuộc sống nên các giá trị của họ thường sai lầm và khác thường. Họ thường chỉ thấy những vấn đề trước mắt mà không suy nghĩ về những vấn đề lâu dài. Sự thiếu hiểu biết về bản tánh cơ bản của của cải và vật chất cuối cùng sẽ làm sinh khởi tính kiêu ngạo và lười biếng.

Nhiều người lại chọn lựa một cuộc sống trung bình, không sướng quá, không khổ quá – một cuộc sống tương đối bình yên để họ có thể thực hành được Pháp. Tuy nhiên, một cuộc sống bình thường như thế không chắc chắn sẽ tồn tại trong một thời gian dài. Chúng ta không thể tránh khỏi tám loại khổ, bao gồm sinh, lão, bệnh, tử và thậm chí có thể phải đối diện với những thăng trầm trong cuộc sống. Không có Giáo Pháp thì làm sao chúng ta có thể đối diện được với những hoàn cảnh đó?

Do đó, không chỉ khi đau khổ, mà cả khi hạnh phúc chúng ta cũng cần đến Giáo Pháp. Với sự uyên thâm và sức mạnh của các giáo huấn để đối diện với hạnh phúc, để chia sẻ may mắn của mình với những người khác thì hạnh phúc sẽ không gây chướng ngại cho việc tu tập của chúng ta.

Không có Giáo Pháp và công phu tu tập nhưng nhiều người vẫn có thể chịu đựng được khổ đau bởi vì họ bám víu vào hy vọng, ngay cả khi nó rất nhỏ bé. Tuy nhiên, khi đối diện với vận may, duy trì sự bình thản là việc khó khăn cho họ; với tiền bạc, quyền lực và địa vị, họ sẽ trở nên ích kỷ một cách bệnh hoạn và trở nên kiêu ngạo. Không có khả năng quay về cuộc sống đơn giản như trước, càng không sẵn lòng lắng nghe, suy tư và thực hành Giáo Pháp, họ đắm chìm trong thú vui vật chất và dần dần mất hết phước báu.

Nhiều người ganh tỵ với những người giàu có và suy nghĩ sai lầm rằng vật chất có thể mang đến đủ loại hạnh phúc. Cộng thêm ảnh hưởng của chủ nghĩa vật chất Phương Tây, họ không ngừng theo đuổi một cuộc sống đầy thú vui vật chất. Ngoại trừ những người hiểu được Phật Pháp và thực hành nghiêm túc, nhiều người giàu có khác lại không cảm thấy hạnh phúc mà thực ra còn thấy phiền muộn và khổ sở hơn người bình thường. Nếu chúng ta xem xét cách họ kiếm và tiêu tiền, chúng ta sẽ có thể phát hiện ra rằng vô số hành động tiêu cực được tạo ra phía sau cái vẻ bên ngoài giàu sang tráng lệ. Làm sao đây lại có thể là một ân phước được?



Do đó, Đức Phật và nhiều Đại sư Phật Giáo đã giải thích rằng không hề có hạnh phúc tuyệt đối trong tam giới, đặc biệt là cõi dục giới. Mặc dù có hạnh phúc trong cuộc sống, hạnh phúc đó cũng chỉ tương đối và ngắn ngủi, [bởi] trong hạnh phúc đã có mầm mống của khổ đau.

Cho dù đó là hạnh phúc tạm thời mà chúng ta đang trải nghiệm trong cuộc sống hằng ngày, hay là hạnh phúc vĩnh cửu mà chúng ta sẽ đạt được sau khi vượt thoát luân hồi, chẳng hạnh phúc nào lại bắt nguồn từ một cuộc sống theo đuổi vật chất mà chỉ bắt nguồn từ một tâm thức yên bình và tự tại. Khi tâm chứa đầy thù hận, ích kỷ và mong cầu, tâm ấy sẽ không được tự tại. Để đạt được hạnh phúc vững chắc, phải loại bỏ các chất độc tham, sân, si và mạn đố ra khỏi tâm.

Khi hiểu biết Phật Pháp sâu hơn, chúng ta có thể giữ được sự bình thản cho dù cuộc đời mình có thăng trầm ra sao đi chăng nữa.

### ❖ PHƯƠNG PHÁP ĐẶC THÙ

Phương pháp đặc thù là nhập thất hành thiền. Nhập thất hành thiền ở đây không có nghĩa là các đợt nhập thất kéo dài hai ba năm hoặc vài tháng mà là việc công phu đều đặn một, hai giờ mỗi ngày.

➤ **Phương pháp tục đế**

- **Thứ nhất: quán chiếu về sự vô thường của cuộc sống**

Theo nội dung về sự vô thường của cuộc sống trong cuốn **Lời vàng của thầy tôi**, chúng ta phải suy nghĩ: của cải mà tôi đã có được trong kiếp sống này là kết quả của những nghiệp tốt mà tôi đã tạo ra trong quá khứ và có thể mất đi bất cứ lúc nào. Do đó, tôi không nên bám chấp vào của cải và trở nên kiêu mạn.

Chúng ta nên suy nghĩ thêm: của cải và địa vị mà tôi có được trong đời này đều là tương đối; cuối cùng tôi cũng sẽ rời bỏ [cõi đời này] với hai bàn tay trắng giống như khi tôi đã đến – không mang theo gì ngoại trừ nghiệp xấu mà tôi đã tạo. Tôi phải không nên quá u mê khi nghĩ mình có thể vượt thoát [luân hồi] mà không cần thực hành gì cả chỉ bởi vì tôi đang có một chút may mắn trong lúc này. Tôi càng phải tinh tấn hơn trong thực hành và phấn đấu mang lại lợi lạc cho các chúng sinh khác.

Bằng cách quán chiếu đi quán chiếu lại như thế, lòng kiêu mạn sẽ giảm bớt. Điều chắc chắn là chỉ sau khi đạt được địa thứ nhất của Bồ Tát thì các hạt giống kiêu mạn mới có thể bị tiêu diệt hoàn toàn.

Trong cuốn **Thực Hành Yếu Lược**, Ngài Tịch Thiên dẫn chứng nhiều kinh điển để mô tả một thái độ đặc biệt: một nhà vua hay doanh nhân có Bồ Đề Tâm sẽ nghĩ rằng tài sản của mình không thuộc về mình. Ông ấy chỉ là người giữ của cải, có trách nhiệm xuất kho hoặc phân phát theo cách có thể mang lại lợi lạc cho chúng sinh khác.

Nếu không có Bồ Đề Tâm thì tài sản và của cải thế tục đều là mọi nguyên nhân dẫn đến khổ đau và gây chướng ngại cho việc tìm kiếm giác ngộ.

- **Thứ hai: quán chiếu hạnh phúc hiện thời đã không đến một cách dễ dàng**

Cùng lúc đó, chúng ta phải suy nghĩ rằng, mặc dù tất cả những thứ hư vọng hay ô nhiễm đều là nguyên nhân của khổ đau, tôi đang tận hưởng một cuộc sống yên bình và tương đối hạnh phúc nhờ vào công đức mà tôi đã tạo ra trong quá khứ; hạnh phúc không hề đến một cách dễ dàng. Kinh sách cũng chỉ ra rằng cơ hội may mắn thật sự và không thể so sánh trên đời này là được sống một cuộc sống tương đối hạnh phúc và có cơ hội lắng nghe, quán chiếu và thực hành Phật Pháp cùng lúc. Thật vô cùng hiếm có người nào trong luân hồi có thể thực hiện được cả hai điều kiện này.

Chúng ta cũng cần phải biết rằng việc trở thành một quan chức cấp cao, một tài phiệt kinh doanh hay một thành phần ưu tú trong xã hội không có gì là bất thường hay đặc biệt gì cả. Trong sáu cõi luân hồi, chư Thiên, chư A tu la và một số ngạ quỷ cũng có của cải và tài sản nhiều hơn loài người bội phần. Mặc dù người giàu có nhiều của cải, họ lại thiếu lòng bi mẫn và trí huệ đến từ việc lắng nghe, quán chiếu và thực hành Phật Pháp. Từ quan điểm thực hành Phật Pháp, bọn họ bị khiếm khuyết và không có thuận duyên.

Qua việc so sánh, chúng ta có thể thấy rằng mình được may mắn biết chừng nào; do đó, trước tiên, chúng ta nên dùng ân phước được gia trì của mình để tiếp cận Giáo Pháp và ứng dụng các Giáo huấn để có được một hạnh phúc lâu dài và vững bền. Bằng cách này, hạnh phúc và thực hành Phật Pháp có thể hỗ trợ cho nhau phát triển.

- **Thứ ba: nhận biết, trân trọng và chia sẻ hạnh phúc của mình**

Chúng ta có thể quán chiếu thế này: tôi phải nhận biết các ân phước mà mình được hưởng trong cuộc sống hiện nay của mình. Cùng lúc, tôi phải nuôi dưỡng lòng biết ơn sống một cuộc sống đơn giản và khiêm

nhường; tôi cũng phải học cách tiết chế nhu cầu của mình, hài lòng với những gì mình có, chia sẻ hạnh phúc của mình, bố thí cho người túng thiếu. Một hành động bố thí bình thường, dù vật thí có khiêm tốn, cũng có thể mang lại mọi công đức của Lục độ Ba La Mật. Bố thí dựa trên tâm buông xả và tâm Bồ Đề sẽ dẫn đến việc tích lũy rất nhiều công đức. Bằng cách này, tâm sẽ từ từ lắng đọng rồi cảm thấy tự tại và hạnh phúc. Ta phải luôn nhớ không nên để cho nhận thức sai lạc với chút phước báu mà mình hiện có; ta phải nỗ lực nhiều hơn trong việc lắng nghe, quán chiếu và thực hành Phật Pháp.

Thật không may, người bình thường lại không nghĩ theo cách này. Sau khi họ được giàu có, họ vẫn không thỏa mãn, chẳng những họ không cảm thấy hạnh phúc mà còn cố gắng đi tìm các loại hạnh phúc khác nữa. Bị điều khiển bởi ham muốn, họ sẽ không bao giờ có được hạnh phúc thật sự.

- **Thứ tư: hoán chuyển ngã tha**

Khi đối mặt khổ đau, chúng ta có thể thực hành pháp hoán chuyển ngã tha; khi trải nghiệm hạnh phúc, chúng ta cũng có thể thực hành hoán chuyển mình với các chúng sinh khác.

Trên quan điểm thế tục, chúng ta sẽ tận hưởng hạnh phúc khi chúng ta có sức khỏe tốt và vật chất đầy đủ; nhưng từ quan điểm giải thoát, chúng ta đang phung phí phước báu và hạnh phúc của mình. Trong kinh sách, những lời dạy luôn nhắc nhở chúng ta đừng phung phí hạnh phúc của mình. Do đó, khi chúng ta thành công trong sự nghiệp hay cảm thấy niềm vui to lớn trong cuộc sống, chúng ta nên thực hành pháp hoán chuyển ngã tha.

Trong thiền định, khi chúng ta thờ ra, hãy quán tưởng về hạnh phúc của mình và các [nguyên] nhân dẫn đến hạnh phúc này – những thiện hạnh và công đức trong quá khứ, hiện tại và tương lai – được chuyển hóa thành chất khí màu trắng hòa tan trong thân và tâm thể của mọi chúng sinh. Hãy quán tưởng rằng họ đang nhận được hạnh phúc và nhân hạnh phúc, và do đó, thoát khỏi khổ đau.

Không nhờ pháp quán tưởng như thế, nhiều Phật tử sẽ không khác gì những kẻ không phải là Phật tử – khi đối diện một chút khổ đau nhỏ nhất, họ sẽ trở nên đau buồn và sụp đổ, không còn khả năng để tự tổ chức một cuộc sống bình thường cơ bản. Nếu họ may mắn hơn người khác, họ sẽ trở nên kiêu ngạo và tự

cho mình là quan trọng. Do đó, chúng ta phải thực sự thực hành pháp quán tưởng này trong cuộc sống hằng ngày của mình. Lâu dần thì chúng ta sẽ có thể thực hành pháp quán tưởng này khi chúng ta trải nghiệm hạnh phúc hay khổ đau trong các giấc mơ. Nếu chúng ta tiếp tục nỗ lực, chúng ta sẽ có thể giữ được sự bình thản trong những hoàn cảnh khó khăn nhất và tinh tấn trong việc tu tập mà không hề gặp trở ngại gì.

Mặc dù phương pháp quán tưởng này trông có vẻ rất đơn giản và không thể so sánh được với các pháp Đại Viên Mãn hay Đại Trung Đạo thâm sâu, đây là phương pháp tốt nhất cho chúng ta ở giai đoạn ban đầu. Sự tiến bộ tâm linh phải bắt đầu từ bước đầu tiên nhất. Với một nỗ lực hài hòa, chúng ta có thể đoán chắc rằng cuối cùng mình sẽ đạt được trạng thái giác ngộ cao nhất.

Hạnh phúc không được hình thành trên cơ sở của cải hay vị trí xã hội. Thậm chí không có tiền, chúng ta vẫn có thể sống một cuộc đời tràn đầy lý tưởng, lòng bi mẫn, đạo đức, và tin tưởng nhân quả – một cuộc đời không làm hại người khác hay hủy hoại môi trường. Bất kể người khác có nhìn chúng ta như thế nào đi

chẳng nữa, chúng ta vẫn cảm thấy hoan hỉ trong tâm, đó chính là hạnh phúc thật sự.

Thật không may, nhiều người lại sống hoàn toàn theo một hệ tiêu chuẩn khác – thiếu đạo đức, họ hoàn toàn trống rỗng bên trong, tâm lý không ổn định, và nghi kỵ lẫn nhau; bọn họ gây thương tích cho nhau, tận dụng đất đai, phá hủy môi trường, và xem tiền là số một. Nếu chúng sinh nào cũng hành xử như thế này thì sẽ không còn hy vọng gì cho nhân loại và xã hội này nữa.

Mặc dù nhiều người là Phật tử, họ lại không dành đủ thời gian để lắng nghe, quán chiếu và thực hành Pháp, và do đó, về bản chất không khác gì những người không phải là Phật tử. Trong cộng đồng Phật giáo, chúng ta có thể thấy tràn lan sự bất hòa và phiền não. Tại sao họ lại không thực hành Pháp? Bởi vì họ không thấy được việc tái sinh làm người quý báu và cơ hội này hiếm có như thế nào. Mua một căn nhà lớn hay một chiếc xe hơi đắt tiền là điều vô ích. Chúng ta phải trân quý đời mình và cơ hội có một không hai này. Chúng ta phải biết rằng đây là thời gian quý giá nhất; nếu chúng ta vẫn không nhận ra điều may mắn này và bắt đầu thực hành Pháp, những phước báu này sẽ giảm bớt trên con đường phía trước.



➤ **Phương pháp chân đế**

Phương pháp chân đế là chứng ngộ Tánh Không. Có hai cách thực hành cụ thể:

● **Thứ nhất: lý luận Trung Đạo**

Dùng lô gíc và cách lập luận trong Trung Đạo, chúng ta có thể có được tri kiến xác thực rằng thế giới này là huyễn mộng và mọi hiện tượng đều không tồn tại trên cơ sở tự tánh. Khi chúng ta đang nằm mơ thấy mình trở thành một viên chức cao cấp và có nhiều tiền, trải nghiệm đó không khác gì thực tế; tuy nhiên, khi thức dậy, chúng ta sẽ thấy rằng mọi thứ trong mơ đều là không thực. Cũng giống như vậy, ngay cả khi chúng ta hiện đang là một viên chức cao cấp hay một nhà tài phiệt trong thực tế, một ngày nào đó chúng ta cũng sẽ nhận ra đó cũng là một giấc mơ. Sự khác nhau giữa cuộc sống thực và giấc mơ chỉ là độ dài thời gian; còn bản chất thì không có gì khác biệt.

● **Thứ hai: trực tiếp quán sát tâm**

Đây cũng là phương pháp tốt nhất: trước khi thực hành, chúng ta phải hiểu rằng cái được cho là hạnh phúc và khổ đau chỉ là một cảm thọ, và không có liên quan gì đến với của cải, vị thế hay quyền lực. Kết luận

này không chỉ là quan điểm cơ bản trong Phật giáo mà còn là kết luận mà các nhà tâm lý học, kinh tế học và xã hội học đã rút ra từ các công trình nghiên cứu diễn ra hơn nửa thế kỷ. Ngoài ra, còn có nhiều dữ liệu chứng minh cho quan điểm này.

Giống như trong một ngày hè hoặc khi mặt trời ló dạng và trở nên ấm áp, một người tuyết hay một bức tượng tuyết tan chảy và biến mất. Hoặc đôi khi giữa bầu trời trong xanh, mây xuất hiện với hình dạng con thú hay những hình dạng rõ ràng khác đột nhiên biến mất mà không để lại một chút dấu vết gì. Khi chưa đạt giác ngộ, tâm nhận thức mọi hiện tượng là có thật. Một khi đã chứng ngộ được bản tánh tự nhiên của tâm, ta sẽ nhận ra bản tánh của tâm, hay thức, là không tồn tại, như không gian trống rỗng. Khổ đau và hạnh phúc, vốn gắn liền với tâm cũng có thể biến mất đột ngột không để lại dấu vết gì như mây và tuyết vậy. Cũng như câu châm ngôn: “Bạn sẽ gắn tóc vào đầu nếu không có da đầu.”

### **Kỹ thuật quán tưởng:**

Bước đầu tiên là phải thực hành pháp Đạo Sư Du Già. Đạo Sư mà chúng ta đề cập ở đây là Đức Jigme Phuntsok Rinpoche (Đạo Sư của Khenpo Tsutrilm

Lodro – người dịch chú thích); Ngài cũng có thể là hiện thân của tất cả các Đạo Sư khác. Hãy quán tưởng Ngài và Đức Liên Hoa Sanh là bất khả phân – hiện tướng của Đạo sư là Đức Liên Hoa Sanh, bản tâm chính là Đức Jigme Phuntsok Rinpoche. Sau khi thực hành xong, hãy quán tưởng Đạo Sư hòa tan vào chúng ta. Sau đó để tâm thư giãn và quán sát bản tánh của tâm. Trong khoảnh khắc đó chúng ta có thể nhận ra tâm vốn thanh tịnh, không lẫn tẩn, bình lặng, sáng tỏ và rỗng rang. Chúng ta sẽ nhận ra mọi pháp đều không tồn tại trên cơ sở tự tánh, dù cho đó là hạnh phúc hay khổ đau.

Sau khi kết thúc công phu thiền, chúng ta cũng phải biết rằng mọi thứ trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta cũng giả huyễn như một giấc mơ. Nhập tâm điều này, chúng ta sẽ đối diện được với mọi hoàn cảnh trong cuộc sống một cách dễ dàng và ngoan cường.

Giống như tất cả các pháp tu ở giai đoạn sơ khởi, tốt nhất là tìm một nơi tương đối yên tĩnh xa những nơi đông đúc để thực hành đạt kết quả tốt. Nếu không thể làm được như vậy, ít nhất chúng ta cũng phải tạo một không gian tương đối yên tĩnh tại nhà và quyết tâm thiền định một đến hai giờ mỗi ngày. Kiên trì như

thế trong một thời gian dài, chúng ta sẽ có thể đạt được kết quả mong muốn. Khi pháp tu của chúng ta đã đi vào ổn định, tâm của chúng ta sẽ có thể duy trì trạng thái tĩnh lặng và an bình vào mọi lúc như ở cõi Tịnh độ vậy và không mảy may xao động bởi thế giới luân hồi này, cho dù chúng ta có sống trong đô thị hay gần những khu vực linh thiêng. Thân cư trú trong cõi Ta bà trong khi tâm an trú trong cõi Tịnh độ.

### ❖ HÀNG PHỤC TÂM

#### ➤ Như hàng phục voi

Việc hàng phục tâm cũng giống như việc hàng phục một con vật. Khi tâm cô đơn và tuyệt vọng, chúng ta phải thực hành cách đối diện với khổ đau và chuyển hóa nghịch cảnh thành dững khí và quyết tâm trên đường tu giải thoát; khi tâm bị đắm chìm trong sự tự cao và bị sự thành công cuốn đi xa, chúng ta phải quán mọi thứ đều là vô thường và mọi thứ nhiễm ô đều là khổ đau để vượt qua sự kiêu ngạo. Chúng ta phải vượt qua hai trạng thái cực biên của tâm và luôn an trú trong trạng thái trung đạo.

Chỉ có Đức Phật mới biết cách toàn diện và hữu hiệu nhất để hàng phục tâm. Đây là cách tiếp cận phi thường mà những nhà khoa học, triết học, những hành giả phi

Phật giáo có năng lực siêu nhiên, và những người tự xưng là Đại sư không thể lãnh hội được.

Có một câu chuyện trong kinh điển:

Trong thời Đức Phật còn sống, nhiều vị vua của các vương quốc nhỏ ở Ấn Độ đều là các đệ tử thuần thành của Đức Phật; tuy nhiên, có một vị vua không hiểu Phật Pháp và cũng không là Phật tử.

Vào một dịp nọ, vị vua này mua được một con voi rất quý. Để huấn luyện voi, nhà vua tìm được một người dạy voi tài giỏi và nổi tiếng. Sau khi sử dụng nhiều kỹ thuật khác nhau, cuối cùng người huấn luyện cũng khuất phục được con voi. Sau đó ông được mời đến gặp nhà vua để báo công.

Nhà vua và người huấn luyện cùng cưỡi voi ra ngoài để ngắm cảnh. Đột nhiên voi bắt đầu dờ chừng, nó phóng nhanh về phía trước, vượt hết núi này đến núi khác, hoàn toàn không đếm xỉa gì tới những khẩu lệnh của người huấn luyện. Khi con voi đến một cánh rừng, người huấn luyện – lúc này đã bắt lực – nhanh chóng kêu vua bám vào một cành cây, nhờ đó mà được an toàn. Trong khi đó, con voi tiếp tục phóng nhanh về phía trước một cách hoàn toàn tự do.

Sau khi đã qua cơn nguy hiểm, nhà vua nổi cơn thịnh nộ. Vua chỉ vào người huấn luyện và hét: “Sao người

dám nói dối trẫm! Người để trẫm trên lưng con voi chưa được huấn luyện, động cơ của người là gì? Ta sẽ chặt đầu người trước thiên hạ!”

Biết đã sai, người huấn luyện trả lời: “Thật ra thì thần cũng đã thuần hóa con voi rồi. Nếu bệ hạ không tin, xin hãy đợi thêm ba ngày nữa. Con voi sẽ tự trở về, bệ hạ có thể tự thấy điều này được”.

Mặc dù nhà vua vẫn còn giận dữ, nhưng ông cũng tò mò và miễn cưỡng trả lời: “Trẫm sẽ cho người một vài ngày nữa và chờ con voi trở về. Nếu không đúng như người đã nói, chắc chắn trẫm sẽ chặt đầu người”.

Ba ngày sau, con voi đã trở về như người huấn luyện đã dự đoán. Để chứng minh rằng mình đã thuần hóa con voi, người huấn luyện đặt một trái banh bằng thép nóng đỏ trước voi và ra lệnh cho nó dùng vòi để nhặt trái banh. Không chút do dự, con voi chuẩn bị thực hiện lệnh của người huấn luyện. Ngay lúc đó, người huấn luyện quay sang nhà vua và nói, “Bởi vì voi đã được thuần hóa nên nó sẽ lượm trái banh bằng thép; tuy nhiên nó sẽ chết ngay tức thì khi lượm được trái banh. Nếu con voi này quan trọng đối với bệ hạ, bệ hạ phải ngăn không cho nó chạm vào quả banh thép trước khi quá muộn.”

Sự hoài nghi ban đầu của nhà vua đã chuyển sang sự tin tưởng khi ông thấy con voi tiến về phía trái banh thép. Ông lập tức ra lệnh ngừng cuộc biểu diễn. Nhưng nhà vua cũng rối trí và hỏi: “Tại sao hôm trước con voi lại nổi điên và không nghe lời? Tại sao hôm nay nó lại vâng lời người?” Người huấn luyện đáp rằng: “Thần chỉ có thể huấn luyện thân của con voi, chứ không thể huấn luyện tâm của nó được. Chính mùi hương của con voi cái trong thời kỳ động dục đã làm cho con voi này điên dại. Trong hoàn cảnh ấy, có thể con voi đã không còn khả năng nghe theo chỉ dẫn của thần. Hôm nay con voi nghe theo chỉ thị của thần bởi vì nó đã hành động bình thường trở lại.”

Nhà vua bị thuyết phục sau khi nghe lời người huấn luyện. Sau đó nhà vua hỏi: “Có ai hàng phục được tâm không?” Người huấn luyện trả lời: “Thưa có, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni làm được việc này.” Nhà vua ngay tức khắc phát triển tín tâm vô song dành cho Đức Phật và sắp xếp để đến quy y và cúng dường cho Ngài.

Câu chuyện vừa rồi cho chúng ta thấy rằng cho dù các luật lệ trên thế giới này có hiệu lực như thế nào đi chăng nữa để điều chỉnh lời nói và hành động của chúng ta, luật lệ vẫn không thể hàng phục được tâm.

Người thầy duy nhất có thể hàng phục tâm chính là Đức Phật.

Các phương pháp hàng phục tâm chính xác là những gì chúng ta đã và đang đề cập. Không có những phương pháp này, nhiều người đối diện nghịch cảnh nghiêm trọng có thể sẽ rơi vào tuyệt vọng và thậm chí sẽ có thể tự kết liễu cuộc sống quý giá của mình. Theo báo cáo năm 2003 của Quang Minh nhật báo, chỉ riêng năm 2003, đã có 200.000 người Trung Quốc tự kết liễu đời mình.

Những người bình thường đều gặp phải một vấn đề chung -- hoặc là họ không thể chịu được một nỗi đau khổ nhỏ nhất và muốn kết thúc cuộc đời của mình, hoặc là họ lập tức tự cho mình quan trọng sau khi có được một thành tựu nhỏ nhất.

Lịch sử loài người đầy rẫy những bi kịch và những cuộc chiến không dứt, vốn xuất phát từ tâm, và là hậu quả của lòng tham vô độ. Chúng ta đều biết về cách đối xử vô nhân đạo đối với nô lệ tại Phương Tây trong thời kỳ bốn trăm năm, theo đó người da đen bị mua bán như là thú vật. Đó chính là một biểu hiện của lòng tham muốn không giới hạn ở đỉnh điểm của nhân loại. Do đó, chúng ta phải hàng phục tâm mình, không để cho tâm ấy sai bảo thân mình và mang lại phiền não



cho mình. Bằng cách hàng phục tâm, chúng ta sẽ có dũng khí chuyển hóa khổ đau thành sức mạnh và hy vọng để bước lại vào đường tu giải thoát.

Cả hạnh phúc lẫn khổ đau đều không thể tránh khỏi trong cuộc sống luôn thay đổi này. Nếu không được hàng phục, làm sao tâm có thể duy trì ở trạng thái an bình?

Cho dù chúng ta đang thực hành Pháp hay đối diện với những khó khăn trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải dựa vào Pháp để điều tâm. Lối tiếp cận này không chỉ mang lại lợi ích cho mọi người tại thời điểm hiện tại này mà còn tạo ra những điều kiện thuận lợi không thể nghĩ bàn cho tương lai của mọi chúng sinh.

Những phương pháp đặc biệt mà chúng ta đã đề cập đều là những kỹ thuật để đưa Giáo Pháp vào trong cuộc sống hằng ngày. Rất nhiều người cũng đã nhận thấy nhu cầu ứng dụng đưa các Giáo Huấn vào trong cuộc sống của họ; tuy nhiên, không tu tập, không có chánh kiến và hiểu biết đúng đắn thì lấy gì đưa vào cuộc sống thực tế của họ đây?

Việc thực hành Pháp sau khi thiền định chính là áp dụng chánh kiến và hiểu biết đúng đắn mà chúng ta đã có được trong lúc thiền định vào cuộc sống thường ngày.

Tôi hy vọng rằng mọi người sẽ có thể ứng dụng được những phương pháp này. Đây chính là cơ hội duy nhất không thể bỏ lỡ của chúng ta. Nếu chúng ta không tinh tấn tu tập trong đời này thì khó mà nói được khi nào chúng ta mới có thể gặp lại Giáo Pháp lần nữa. Do đó, chúng ta phải trân quý các phương pháp và cơ hội này.

Con người ngày nay được tận hưởng một cuộc sống vật chất đầy đủ hơn trước đây, nhưng họ cũng phải chịu áp lực nhiều hơn bao giờ hết. Sự cạnh tranh và áp lực khốc liệt đã đẩy chúng ta đến bờ vực của sự sụp đổ. Chúng ta thật sự rất cần đến Giáo Pháp! Chỉ có thiên định mới có thể giúp được chúng ta và mọi người khác.

Mặc dù đang đối mặt với áp lực rất lớn, chúng ta cũng đầy phước báu khi có được thân người quý hiếm với những điều kiện thuận tiện và tự do để thực hành Pháp. Nếu chúng ta không thực hành, không ai có thể nói chắc rằng điều gì sẽ xảy đến trong tương lai. Thậm chí khi mọi người đều nói “ngày mai trời lại sáng,” ai có thể đảm bảo điều này cho chúng ta? Thiên tai, đói kém, chiến tranh và bạo lực có thể giáng xuống bất cứ lúc nào. Hãy nắm bắt cơ hội này ngay từ bây giờ!!!

# CHƯƠNG NĂM

## HÀNH TRANG TÂM LINH CHO THỜI HIỆN ĐẠI

*Trong thời hiện đại này, chúng ta đang tận hưởng nhiều tiện nghi vật chất hơn bao giờ hết. Cùng lúc, chúng ta cũng đang đối mặt nhiều vấn đề: niềm tin của chúng ta vào con người giảm thấp, chỉ số hạnh phúc tiếp tục giảm; tình trạng ly dị, tự tử và tỷ lệ tội ác tiếp tục gia tăng, trầm cảm ngày càng nhiều. Chúng ta sẽ giải quyết những vấn đề này như thế nào? Triết học Phật giáo có thể rất hữu ích vào lúc này.*

## ❖ TẤN BI KỊCH TRONG XÃ HỘI HIỆN ĐẠI

Vào thế kỷ XVII, Châu Âu thúc đẩy cuộc sống văn minh hiện đại; thế kỷ thứ 18, nước Anh khởi động cuộc cách mạng công nghiệp. Sau khi chuyển đổi từ nền kinh tế nông nghiệp sang nền kinh tế công nghiệp, các công nghệ mới bắt đầu góp phần xây dựng sự phồn thịnh và giàu có đáng kể cho nhân loại. Thật sự, trong thời hiện đại này, con người đang tận hưởng những thú vui vật chất nhiều hơn bao giờ hết.

Tuy nhiên, chúng ta cũng phải đối diện với nhiều vấn đề cùng một lúc:

Thứ nhất, niềm tin vào con người bị giảm sút. Mặc dù tiêu chuẩn văn hóa được nâng cao và kiến thức liên tục phát triển, tiêu chuẩn đạo đức của chúng ta bị xói mòn. Chúng ta dường như không biết làm thế nào để trở thành người ngay thẳng.

Ở thế kỷ trước, từ thập niên sáu mươi đến thập niên chín mươi, chỉ số niềm tin vào con người ở Mỹ và Anh đã suy giảm 28%.

Vì sao lại có sự sụt giảm nghiêm trọng trong một thời gian ngắn ngủi như thế? Lý do chính yếu là nhiều

người không còn thành thật nữa. Khi thiếu sự chân thật, con người sẽ không còn tin nhau nữa.

Quan trọng hơn, cho dù xã hội có tiến bộ không ngừng, chỉ số hạnh phúc vẫn tiếp tục sút giảm, trong khi tỷ lệ ly dị, tự tử và tội phạm vẫn tiếp tục tăng cao. Trầm cảm thậm chí còn trầm trọng hơn. Ta sẽ giải quyết vấn đề này như thế nào? Bản thân tôi tin rằng triết học Phật giáo có thể đóng một vai trò rất quan trọng trong lĩnh vực này. Dưới đây là bảy nguyên tắc cốt lõi:

## **1. Tôn trọng nhân quả và thực hành mười thiện nghiệp**

### **➤ Luật nhân quả là gì?**

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni khi còn tại thế đã giảng về luật nhân quả - tất cả hạnh phúc và khổ đau phát sinh trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta không phát sinh từ các tinh linh hay phát sinh vô cớ, mà đến từ hai loại nhân duyên.

Loại thứ nhất được gọi là cận duyên (nhân và duyên phát sinh gần đây); và loại còn lại là viễn duyên (nhân và duyên phát sinh từ lâu trong quá khứ). Khi hai điều kiện này giao thoa với nhau sẽ tạo ra một kết quả. Đây chính là nhân quả.

Những người không hiểu về nhân quả sẽ cho rằng đây là vấn đề thần bí và thuộc về tôn giáo. Thật sự chẳng có gì thần bí cả. Nếu chịu khó quan sát, chúng ta sẽ phát hiện ra rằng mọi thứ xung quanh chúng ta – từ loài vật, cỏ cây đến loài người – đều chịu sự chi phối của luật nhân quả. Một cái nhân sẽ tạo ra một cái quả tương ứng.

Người xưa có câu: “Gieo nhân nào gặt quả đó.” Đây là nguyên lý khách quan của luật nhân quả. Mặc dù chúng ta không thể quan sát mối quan hệ vi tế giữa nhân và quả bằng mắt thường, chúng ta vẫn có thể dùng tư duy để xác thực sự tồn tại của nhân quả. Rất nhiều những khám phá mới trong khoa học đã có lúc bị giả định là không tồn tại bởi vì chúng không thể được nhận biết bằng mắt thường. Luật nhân quả cũng không phải là ngoại lệ; nó đang tồn tại ngay cả khi ta không thể nhận thấy được.

Luật nhân quả chính là một quy luật tự nhiên. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không tuyên thuyết, cũng không tạo ra nó; Đức Phật chỉ nhận thấy và truyền giảng cho mọi người mà thôi.

Đức Phật đã chỉ ra trong Kinh Đạo Can: “Có hay không có Như Lai, bản chất các pháp vẫn như vậy.” Cho dù

Đức Phật có thị hiện trên thế gian hay không, quy luật tự nhiên của vạn pháp vẫn tồn tại và không thay đổi.

Có một sự khác nhau rất lớn giữa Đạo Phật và các tôn giáo khác: luật nhân quả là một quy luật tự nhiên; thậm chí cả Đức Phật cũng không thể thay đổi được. Đức Phật không phải là Đấng toàn năng; các vị Phật khác cũng vậy.

➤ **Luật nhân quả vận hành như thế nào?**

Sau khi thực hiện một hành động, cho dù là sát sinh, trộm cắp hay phóng sanh, bố thí, chúng ta sẽ không còn nhận thức được sự tồn tại của hành động đó. Tuy nhiên, một năng lượng đặc biệt đã được lưu giữ ở tầng sâu nhất của tâm thức – A lại da thức. A lại da là một chữ tiếng Phạn có nghĩa là chứa đựng [tàng trữ]. A lại da thức cũng giống như một cái đĩa máy tính có thể chứa đựng rất nhiều thông tin.

Không chỉ như vậy, tất cả những thông tin liên quan đến kiếp trước, bao gồm kiến thức cá nhân, tính cách và các điều kiện sống vốn phân biệt người này với người khác – đều được lưu trữ trong A lại da thức và chuyển giao đến kiếp sau.

A lại da thức là thức căn bản. Tất cả các loại thức khác, giống như thức thứ sáu, đến và đi; ví dụ như chúng không tồn tại khi chúng ta ngủ hay khi thân chúng ta chịu tác động của một ngoại lực rất lớn và bất tỉnh. Tuy nhiên, A lại da thức và những chủng tử tốt xấu, vốn được lưu trữ trong A lại da thức sẽ luôn luôn nguyên vẹn và không bị hư hại. Trước khi chủng tử chín muồi, chúng ta không thấy được chúng; nhưng vào một lúc nào đó, chúng trở quả và tạo ra một kết quả. Do đó chúng ta có câu nói rằng “Ở hiền gặp lành và ở ác gặp ác.”

➤ **Tin sâu nhân quả, giúp đỡ bản thân và mọi người**

Mặc dù hầu hết các quan niệm của Phật giáo đều có thể được suy luận một cách lô gíc, nhưng cũng có một số quan niệm khó nắm bắt nếu không có trí huệ thâm sâu như Đức Phật. Khi hoằng dương Phật Pháp, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cũng đã nói, sẽ khó cho một người bình thường quan sát và hiểu được luật nhân quả. Do đó, trước khi đạt đến một trình độ trí huệ nhất định, tốt nhất là không nên quán sát kỹ cách vận hành của luật nhân quả. Thậm chí nếu có cố gắng, chúng ta cũng sẽ không thể đi đến kết luận nào, ngược lại chúng ta còn có thể nảy sinh nghi ngờ về tính xác thực của nó.



Một khi đã có sự nghi ngờ, chúng ta có thể sẽ hành động vì lợi ích của chính bản thân mình mà không cần quan tâm đến luật nhân quả và giới hạnh; nghĩ rằng những người khác không biết về chủ ý thực sự của mình, chúng ta sẽ gây tổn hại và tổn thương cho họ. Nếu chúng ta thực sự tin và tuân thủ luật nhân quả, chúng ta sẽ biết sợ hãi việc phạm giới. Đó là bởi vì không có sự liên quan giữa “nhân và quả” và “người khác có biết về chủ ý thực sự của mình hay không.” Khi chúng ta phạm giới, hành động này, như một chủng tử, sẽ được lưu giữ và một ngày nào đó sẽ trở quả. Khi trở quả thì nó sẽ không chừa một ai cả; có nhân thì sẽ có quả – đó là thực tế khách quan. Không có luật nhân quả chi phối, tiêu chuẩn đạo đức của chúng ta sẽ suy giảm và thậm chí sẽ tụt sâu hơn cả giới hạn thấp nhất. Điều này sẽ tạo ra một sự chia rẽ sâu sắc hơn giữa người với người và gây ra nhiều vấn đề cho xã hội. Do đó, chúng ta phải tin vào nhân quả, và thực hành mười hạnh tốt\*

- 
- \* Mười thiện nghiệp: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không nói lời thêu dệt, không nói dèm pha, không nói điều xấu ác gây chia rẽ, không tham lam, không sân hận, không tà kiến.

Trong bất cứ thời kỳ lịch sử hay nền văn hóa nào, thực hành bất kỳ thiện hạnh nào trong mười hạnh tốt luôn luôn là điều thích hợp. Sát sanh, trộm cắp, phá vỡ gia đình người khác... không bao giờ được xã hội tha thứ hay chấp nhận bởi vì mọi người đều xem chúng là các hành động bất thiện.

Nếu nhân loại hoàn toàn tin tưởng vào nhân quả thì đã không có sát sanh, nói dối, trộm cắp; không có dầu, thịt, bột sữa ô nhiễm và những lương thực ô nhiễm khác; không có bạo lực và chiến tranh. Con người sẽ tương tác với nhau với tất cả sự chân thành.

Do đó, Giáo Pháp về luật nhân quả đem đến vô lượng lợi ích cho xã hội hiện đại.

## **2. Thiểu dục tri túc**

Thiểu dục tri túc cũng là một nguyên tắc của Phật giáo mà Đức Phật trông chờ các đệ tử sẽ tuân theo.

Nói một cách tương đối, thời xưa con người sống hài lòng hơn với cuộc sống ít tiện nghi. Công nghệ là thanh gươm hai lưỡi: một mặt nó đã tạo ra nhiều của cải vật chất cho chúng ta, một mặt nó làm cho nhu cầu của chúng ta tăng cao. Nếu làm cạn kiệt tài nguyên mà không kiểm chế nhu cầu, cuối cùng chúng

ta sẽ đưa nhân loại đến chỗ diệt vong. Ví dụ, nếu mọi người trên thế giới đều sống theo chuẩn của người Mỹ, chúng ta sẽ cần nguồn tài nguyên cao từ ba đến năm lần khả năng trái đất có thể cung cấp được. Đây là một suy nghĩ thật đáng lo ngại! Tất cả chúng ta chỉ có một hành tinh mà thôi!

Một số tổ chức và các nhóm chuyên về môi trường đã làm hết khả năng của mình để thúc đẩy việc bảo tồn tài nguyên và bảo vệ môi trường. Mặc dù điều này rất đáng khen ngợi, nhưng vẫn không giải quyết được vấn đề tận gốc. Để giải quyết vấn đề khan hiếm tài nguyên trên trái đất, điểm mấu chốt là phải biết tiết chế nhu cầu vô hạn của con người. Vì thế, việc thực hành thiếu dục tri túc đối với con người hiện đại thậm chí còn quan trọng hơn cả người xưa.

Bản chất của tham dục là không tiết chế được. Các hàng hóa xa xỉ của năm nay sẽ trở thành các hàng hóa cần thiết mà chúng ta phải sở hữu trong năm sau để bắt kịp thời đại. Mỗi hai đến ba năm, những nhãn hiệu xa xỉ sẽ được lấy ra khỏi kệ hàng. Nhu cầu cũng giống như cái máy tập đi bộ; bước chân của chúng ta không bao giờ bắt kịp tốc độ của máy được. Nếu chúng ta tiếp tục cảm thấy hạnh phúc trong khi nhu cầu của mình gia tăng thì có thể hiểu chúng ta đang xem vấn

đề cạn kiệt tài nguyên trái đất là chuyện của các thế hệ tương lai, chứ không phải của mình. Tuy nhiên, câu hỏi là liệu chúng ta có thật sự cảm thấy hạnh phúc nếu nhu cầu của mình tiếp tục phát triển không ngừng? Chúng ta thật sự không thể! Vì hạnh phúc được hình thành trên sự thỏa mãn nhu cầu, khi chúng ta không ngừng ham muốn tất cả mọi thứ, ngay cả khi chúng ta cảm thấy thỏa mãn thì đó cũng chỉ là cảm giác rất tạm bợ.

Ví dụ như khi một sản phẩm công nghệ mới xuất hiện trên thị trường, chúng ta sẽ mua ngay và cảm thấy hài lòng. Nhưng công nghệ lại luôn luôn thay đổi với những sản phẩm thế hệ đầu tiên, thứ hai, thứ ba... Theo thời gian, sản phẩm mà chúng ta rất hãnh diện khi mua được trước đây sẽ không còn hợp thời trang nữa. Theo thời gian, cảm giác thỏa mãn và hạnh phúc ban đầu sẽ dần dần biến mất.

Việc học Phật Pháp cũng giống như vậy. Một số người rất hăng hái và nghiêm túc thực hành Giáo Pháp lúc ban đầu; một, hai năm sau, họ cảm thấy chán Giáo Pháp và không còn thực hành nghiêm túc nữa. Tất cả chúng ta đều có xu hướng tự nhiên này – chúng ta luôn tìm những cảm giác tươi mới để thỏa mãn lòng mong muốn và sự tò mò của mình.

Do đó, chúng ta phải gắng sức nỗ lực kiềm chế tham muốn của mình. Có câu nói rằng “nhu cầu là động lực phát triển.” Câu nói này là đúng về nguyên tắc; nếu không có mong cầu, chúng ta sẽ không thể hoàn thành bất cứ thứ gì, kể cả mong muốn tu học Giáo Pháp. Tuy nhiên, khi đã quá mức, thì tham muốn không còn là động lực xây dựng nữa, và thay vào đó, sự tham cầu trở thành mối đe dọa cho sự tồn tại của chúng ta.

Mặc dù có nhiều người nhận thức được vấn đề này, nhưng họ vẫn không thể kiểm soát được nhu cầu của mình một cách hiệu quả. Để đạt được mục đích này, thực hành tâm linh là cần thiết. Phương pháp đặc biệt để thực hành là thiền định.

### **3. Buông bỏ**

Trong số các trường phái Phật giáo, Thiền tông đặc biệt nhấn mạnh đến buông bỏ.

Có lẽ nhiều người sẽ hỏi làm sao họ có thể buông xả được trong khi họ còn phải chịu trách nhiệm về gia đình và xã hội.

Sẽ là một sai lầm nếu chúng ta nghĩ rằng buông xả có nghĩa là “từ bỏ” hoặc “chối bỏ” trách nhiệm của mình. Chúng ta chỉ đơn thuần buông bỏ sự bám chấp

thái quá của mình vào tiền bạc, sự nghiệp và các thứ khác. Là một người bình thường, chúng ta không thể nào không màng đến gia đình và nhu cầu vật chất; tuy nhiên, nếu chúng ta quá bám chấp vào những thứ đó, chúng ta sẽ gánh chịu khổ đau bội phần.

Những vấn đề mà chúng ta đang đối diện hàng ngày đến từ nhiều nhân và duyên khác nhau; tuy nhiên, tất cả mọi nhân và duyên lại xuất phát từ sự bám chấp của chúng ta. Trong chủ đề cụ thể này, nhiều nhà tâm lý hiện đại đã và đang cố gắng truyền đạt cho chúng ta nội dung tương tự. Freud và những nhà tâm lý học khác cũng đồng quan điểm – càng nhấn mạnh và nâng cao tầm quan trọng của tiền bạc, chúng ta lại càng bất mãn và khổ đau. Chẳng cần buông bỏ mọi thứ, chúng ta chỉ cần buông bỏ những bám chấp không cần thiết. Điều này không những không hề cản trở sự nghiệp của chúng ta mà thường còn bắt ngờ dẫn đến thành công lớn lao hơn.

**Làm thế nào để buông bỏ bám chấp? Có hai cách:**

- **Đạt được chứng ngộ**

Chứng ngộ là gì? Là trạng thái hoàn toàn tỉnh giác về bản tánh [đích thực] của cuộc đời và thế giới. Khi đạt được chứng ngộ, chúng ta sẽ đạt được trí huệ vô

song. Một người nếu không thực hành sẽ không thể nào hiểu được điều này. Hầu hết mọi người trong thời hiện đại này đều có một cuộc sống cuồng nhiệt. Khi có những khoảnh khắc gián đoạn triền miên trong đời mình, chúng ta sẽ không thể nào trượng dưỡng được tiềm năng bên trong hay trí huệ nội tại của chúng ta được. Tuy nhiên, trong mọi hoàn cảnh, chúng ta phải dành thời gian thực hành hằng ngày. Trước khi tâm được rèn luyện bằng các phương pháp luyện tâm, tâm ta rất dễ bị tổn thương và thường bối rối trước sức mạnh của các cám dỗ vật chất. Tuy nhiên, khi việc luyện tâm tiến triển, tâm cũng trở nên mạnh mẽ hơn. Khi việc luyện tâm đã viên mãn, nghĩa là khi trí huệ đã phát triển toàn diện thì điều này được gọi là Phật quả. Thật sự, đạt được Phật quả không phải là điều gì bí ẩn cả; đó chỉ là việc luyện tâm để trí huệ đạt đến đỉnh điểm cao nhất.

Tuy nhiên những người bình thường như chúng ta không cần đặt kỳ vọng cao như vậy. Chúng ta chỉ cần trượng dưỡng trí huệ hơn nữa để vượt qua căng thẳng trong cuộc sống của mình. Nếu chúng ta thực hành theo lời dạy của Đức Phật, chúng ta có thể rút ra bài học từ những khổ đau và trở nên mạnh mẽ và khôn ngoan hơn. Phật giáo chỉ chúng ta cách “chuyển

hóa khổ đau vào đường tu.” Điều này có nghĩa là chúng ta không thể tránh được các khổ đau trong cõi luân hồi này như là sinh, lão, bệnh, tử, nhưng chúng ta có thể thay đổi tư duy để có thể đối mặt với khổ đau dễ dàng hơn. Thuật ngữ “Đạo lộ” – cũng giống như đạo lộ được giảng giải trong Đạo giáo – chính là việc thực hành Pháp. “Chuyển hóa vào đường tu” có nghĩa là dùng khổ đau một cách thiện xảo để rèn luyện tâm mình. Phương pháp hay phương tiện hay thiện xảo nhất chính là chứng ngộ được tánh Không. Thật không may, nhiều người lại không sẵn lòng tu tập; thay vào đó họ cố gắng bằng mọi cách để tránh chạm trán với mọi khổ đau.

- **Quán chiếu vô thường**

Con người thường thích lý tưởng hóa thế giới của họ. Do không chuẩn bị cho những vấn đề trước mắt, cuối cùng thì họ vẫn phải đối diện với chúng. Cho dù có mong ước trẻ mãi và sống mãi, chúng ta cũng sẽ không thể nào làm được như vậy. Đây là quy luật tự nhiên của cuộc sống mà chúng ta phải tuân theo; chúng ta chỉ chuốc lấy khổ đau nếu chối bỏ hay chống lại quy luật này. Vì thế, chúng ta phải có chánh kiến và thái độ đúng đắn đối với cuộc sống và thế giới.



Vạn pháp, bao gồm cả vũ trụ, dải Ngân hà, hệ mặt trời, thậm chí cả những hạt nhỏ nhất trong thế giới vi mô đều đang trong tiến trình thay đổi. Cách vạn pháp thay đổi phụ thuộc vào nhân và duyên, chứ không phụ thuộc vào ý muốn chủ quan. Thực thể đang trong tiến trình thay đổi cũng không có được sự lựa chọn về cách thay đổi của chính mình. Tuy nhiên, nhân và duyên không phải lúc nào cũng tốt; có một số nhân duyên tốt và một số nhân duyên không tốt. Chúng ta không thể dự đoán được điều gì sẽ xảy ra tại một thời điểm cụ thể trong tương lai. Ví dụ, một người ngay lúc này có thể đang khỏe mạnh nhưng một tháng, một năm hay thậm chí một giờ sau, không thể biết được người đó sẽ như thế nào bởi vì có quá nhiều ẩn số. Những thứ chúng ta đang nâng niu, yêu quý nhất có thể sẽ rời xa chúng ta trong một giờ, một tháng hay một năm – tất cả đều là do nhân và duyên, vốn là một quy luật tự nhiên bất biến.

Càng kỳ vọng bao nhiêu thì rủi ro thất vọng sẽ càng cao bấy nhiêu. Do đó, chúng ta phải cảnh giác và sẵn sàng trước những thay đổi và vấn đề trước mắt. Trong thuật ngữ Phật giáo, đây là sự thực hành về vô thường. Nếu chúng ta có thể đối mặt với tất cả mọi việc một cách bình tĩnh và kiểm soát được sự bám

chấp của mình thì chính là chúng ta đang học cách buông bỏ đó.

Tất nhiên, để thực sự buông bỏ, chúng ta phải thấy được cuộc sống là huyễn mộng, giống như giấc mơ đêm qua và cắt đứt được sự bám chấp của mình. Ở giai đoạn này, điều này không cần thiết và cũng không thể thực hiện được. Miễn là chúng ta sẵn lòng nương theo các phương pháp luyện tâm do Đức Phật dạy bảo thì chắc chắn là khả năng chịu đựng khó khăn của mình sẽ mạnh mẽ hơn theo thời gian.

#### **4. Lòng biết ơn**

Nếu chúng ta yêu quý cuộc đời và thế giới mà mình đang sống, chúng ta sẽ cảm thấy rất hạnh phúc. Cuộc đời chúng ta cũng sẽ có ý nghĩa hơn. Với lòng biết ơn từ trong tim của mình, chúng ta sẽ không than phiền hay oán giận; chúng ta sẽ có được sự thuận hòa tại nơi làm việc, gia đình và với những người bạn của ta.

#### **Làm thế nào để nuôi dưỡng lòng biết ơn?**

Nếu chúng ta chấp nhận tư tưởng của Phật giáo thì phát triển lòng biết ơn sẽ là việc dễ dàng. Mặc dù một số người không chấp nhận quan niệm của Đức Phật về tái sinh, vẫn có bằng chứng để chứng minh sự tồn tại của điều này.

Khi chấp nhận tư tưởng tái sinh, chúng ta có thể suy luận rằng tất cả mọi chúng sinh, vào một thời điểm nào đó, đã từng là cha mẹ của mình. Khi đã là cha mẹ của mình trong kiếp trước thì họ cũng đâu khác gì cha mẹ của mình trong kiếp này, vốn là những người mà chúng ta đang mang ơn. Bởi vì thân thể trải qua một tiến trình đặc biệt khi tái sinh nên nhiều ký ức tuyệt vời đã bị mất đi. Dù vậy, nhiều điều liên quan đến quá khứ của chúng ta vẫn tồn tại một cách tiềm tàng. Mẹ chúng ta trong đời trước cũng rất có thể là những chú chó, mèo mà chúng ta yêu thích, hay là một người xa lạ, hay thậm chí là chú chó, mèo hoang.

Một khi chấp nhận được ý tưởng này, chúng ta có thể tập xem mọi chúng sinh như người nhà của mình; trong Phật giáo, điều này được gọi là Tâm Bồ Đề. Làm như vậy, chúng ta sẽ trở thành một người biết yêu thương và có lòng bi mẫn. Mọi việc mà chúng ta làm đều thực sự là vì lợi ích của mọi chúng sinh. Thậm chí một người không phải Phật tử cũng có thể trở thành một người khoan dung; chỉ ít, khi người đó gặp phải tình huống dẫn tới phần nộ, người đó sẽ nhận biết được sân hận của mình ngay khi nó khởi lên và kiểm soát được cơn giận này.

Nếu quan niệm về tái sinh không được chấp nhận thì sẽ khó có thể nuôi dưỡng lòng biết ơn. Tuy nhiên, chúng ta cũng nên cố gắng thuyết phục bản thân như thế này: một người, nếu muốn thành công, sẽ không thể làm được gì mà không có sự giúp đỡ và hỗ trợ trực tiếp và gián tiếp của rất nhiều người khác. Tương tự như vậy, nếu muốn đạt Phật quả, chúng ta phải cần có sự giúp đỡ của tất cả chúng sinh.

Ví dụ, tất cả các pháp tu trong Phật giáo có thể được phân thành sáu loại – hay sáu Ba La Mật. Thứ nhất là bố thí. Cho tiền của cho người nghèo khó là một dạng bố thí; chia sẻ kiến thức của mình cho người khác mà không cần điều kiện và không có chút vụ lợi là một dạng bố thí khác; nuôi dưỡng lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh cũng là một dạng bố thí khác.

Không có chúng sinh thì chúng ta sẽ thực hành hạnh bố thí với ai? Chúng ta dựa vào chúng sinh để tinh tấn trong thực hành và đạt được Phật quả. Do đó, chúng ta phải biết ơn họ.

### **5. Quán chiếu luân hồi là khổ đau**

Khi nói quán chiếu luân hồi là khổ đau, rất nhiều người cho rằng quan niệm Đạo Phật về cuộc đời là thụ động và bi quan.

Điều này là không đúng. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không phủ nhận rằng có hạnh phúc tạm thời trong cuộc sống thế gian. Trong sáu cõi: cõi người, cõi trời và cõi A tu la đều thuộc về các cõi cao. Việc tái sinh vào các cõi cao là nhờ vào thiện hạnh của các đời trước. Tất nhiên kết quả của thiện nghiệp là hạnh phúc. Tuy nhiên, Đức Phật cũng dạy rằng nếu chúng ta quán chiếu hạnh phúc của mình kỹ hơn, chúng ta sẽ nhận ra rằng đây chỉ là sự vắng mặt của cảm giác khổ đau tại giây phút đó. Đây chỉ là hạnh phúc phù phiếm và tương đối, chứ không phải là hạnh phúc tuyệt đối. Nhìn vào cõi luân hồi thì sẽ thấy cõi ấy đầy rẫy những khổ đau khôn xiết. Do đó, Đức Phật giảng nghĩa: nói rằng luân hồi là hạnh phúc thì không hoàn toàn phù hợp, còn nói rằng luân hồi là khổ đau thì là rất đúng.

Nếu chúng ta biết rằng có khổ đau trên thế giới này và cảnh giác với những vấn đề sẽ xảy ra trong cõi luân hồi và trong cuộc đời của mình, chúng ta sẽ chuẩn bị được về mặt tinh thần để thực hiện những biện pháp cần thiết để khắc phục khổ đau. Điều này có thể thực hiện được bởi vì chúng ta có thể thay đổi được vận mệnh của mình.

## 6. Làm lợi lạc cho chúng sinh

Theo thuật ngữ Phật giáo thì điều này được gọi là giải thoát các chúng sinh.

Trong một xã hội cạnh tranh, con người chịu nhiều áp lực và ngày càng trở nên ích kỷ, không quan tâm đến những người khác, những mảnh đời khác và không quan tâm đến những cảm xúc của họ. Sự lo lắng cho bản thân sẽ dẫn đến áp lực lớn hơn. Cứ tiếp tục với vòng lẩn quẩn này thì cuối cùng chẳng ai có thể tìm được hạnh phúc.

Nếu một người chỉ quan tâm đến việc kiếm tiền cho bản thân mình, cho dù người đó có thành công, họ cũng chỉ đạt được sự hài lòng tạm thời. Hậu quả theo sau rất tiêu cực dẫn đến các vấn đề không giải quyết được bằng tiền. Cuối cùng người đó sẽ gặp rất nhiều khổ đau.

Có một quyển sách tiếng Hoa tựa là **Nghèo làm sao nếu chỉ còn tiền mà thôi**. Chúng ta có thể nghĩ rằng tựa đề quyển sách có phần bị xuyên tạc. Tuy nhiên, một người thật sự hiểu được bản chất của tiền bạc, giống như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, hay một nhà tài phiệt, sẽ có cảm nhận sâu sắc về thông điệp này.

Con người thường cho rằng “có tiền” đồng nghĩa với “giàu có,” chứ không cho là “có tiền” đồng nghĩa với “nghèo túng.” Tuy nhiên, có tiền chỉ phần nào, chứ không phải hoàn toàn, có nghĩa là “giàu có;” có tiền chỉ là một phần của việc có tài sản. Tương tự, không có tiền là một phần của cái nghèo, chứ không phải là hoàn toàn nghèo. Một số người khá giả nhưng lại cảm thấy trống rỗng trong lòng và bắt buộc dựa vào mua sắm để khóa lấp khoảng trống. Đây chỉ là cách giải quyết tạm thời, không phải là giải pháp cơ bản cho vấn đề. Nếu lúc đó họ có thể nghĩ đến việc giúp đỡ người khác, cảm giác trống rỗng trong lòng họ sẽ tan biến rất nhanh.

Trong Phật giáo, quan niệm của Nguyên Thủy và Đại Thừa về tiền bạc có khác nhau đôi chút. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, các tu viện không được phép nhận tiền cúng dường từ các Phật tử hay chạm tay vào tiền và đá quý. Tăng đoàn Nam Tông vẫn tuân thủ các giới luật đó cho đến ngày nay; họ sẽ không chạm tay vào tiền hay đá quý. Bởi vì họ thực hành Giáo Pháp cho sự giác ngộ của chính bản thân họ nên việc nhận tiền cho lợi ích cá nhân sẽ không thích hợp.

Trong Phật Giáo Đại Thừa, việc từ chối tiền cúng dường từ các Phật tử, tuy không phải là sự vi phạm các giới luật gốc, nhưng lại là sự vi phạm một nhánh của các giới luật. Bởi vì tinh thần đích thực của Phật Giáo Đại Thừa là mang lại lợi lạc cho mọi chúng sinh. Nếu có người muốn cúng dường bằng tiền, người tu sĩ nên cho người thí chủ một cơ hội tích lũy công đức. Bản thân tiền thì không tốt cũng chẳng xấu; vấn đề là cách chúng ta nhìn nhận nó ra sao. Chúng ta phải suy nghĩ như thế này: tiền này không phải của tôi, tôi chỉ là người giữ gìn và chịu trách nhiệm phân phát đến những người túng thiếu. Tôi chỉ là người quản lý, người phân phát, chứ không phải người chủ.

Theo ý kiến của tôi, nếu một người lãnh đạo doanh nghiệp hay một người thành đạt có thể phát huy được quan niệm này thì người đó sẽ không chỉ không kiếm tiền một cách không ngừng nghỉ mà lại còn có khả năng tránh được cảm giác trống rỗng bên trong sau khi có tiền, và thậm chí lại còn có thể sử dụng tiền tốt hơn bằng cách giúp đỡ người khác.

Một quan niệm quan trọng khác liên quan đến việc mang lại lợi ích cho người khác là đối xử với mọi chúng sinh nói chung và từng chúng sinh [nói riêng] như tay và chân [đối với nhau] – nếu chân gặp vấn đề



thì tay sẽ giúp đỡ; nếu tay trái gặp vấn đề thì tay phải sẽ đến giải cứu không chút do dự. Do đó, thậm chí đối với một người hoàn toàn xa lạ hay một người không có chút liên hệ gì với mình, chúng ta cũng sẽ sẵn lòng giúp đỡ. Đây là điều mà khái niệm “toàn thể” có thể làm được.

Bằng việc dùng các phương pháp này để luyện tâm, thậm chí một người ích kỷ cũng có thể chuyển hóa thành người vị tha. Sau cùng, công việc sẽ không còn là gánh nặng và chúng ta sẽ cũng không còn cảm thấy trống rỗng trong lòng nữa.

## **7. Nuôi dưỡng tâm**

Nhiều người trong thời hiện đại này thiếu sự vững vàng. Khi họ mất đi những thứ mà họ sở hữu – của cải, danh tiếng, vị thế, quyền lực... họ sẽ nghĩ họ chẳng còn gì nữa. So sánh với các thế hệ trước, việc phụ thuộc quá mức vào của cải vật chất đã làm cho tinh thần họ trở nên yếu đuối hơn nhiều. Trong một cuộc sống luôn bận tâm đến vật chất, con người trở nên rất hiếu động. Ví dụ, nếu chúng ta được yêu cầu ngưng xem ti vi, ngưng sử dụng điện thoại hay lướt internet và ngồi yên trong một giờ, hầu hết chúng ta sẽ cảm thấy khó khăn vì nghĩ rằng sẽ thật chán chường – đây chính là hậu quả tiêu cực của việc sống

trong một thế giới thiên về vật chất. Nếu một ngày nào đó chúng ta bị tước hết các sản phẩm vật chất này, chúng ta sẽ dễ gánh chịu nhiều khổ đau trong tương lai.

Trong thuật ngữ Phật giáo, điều này được gọi là hoại khổ.

Các doanh nghiệp tham gia phát triển sản phẩm công nghệ hiểu được nhu cầu cải tiến sản phẩm một cách liên tục, nâng cấp sản phẩm của họ. Nhiều người cũng cố gắng vươn cao bằng việc sở hữu những thứ lớn hơn và tốt hơn – thu nhập, chức quyền, danh tiếng, nhà cửa, xe hơi... Tuy nhiên, chỉ có ít người suy nghĩ đến việc nâng tâm của họ lên tầm cao mới. Khi tâm không thể bắt kịp sự tiến bộ nhanh chóng ở thế giới bên ngoài, khổ đau sẽ bắt đầu sinh khởi.

Đức Phật đã dạy rằng có thể nương vào khổ đau để đạt giác ngộ. Với quan điểm này, khổ đau không phải là điều xấu. Nếu chúng ta biết cách sử dụng tốt khổ đau, chúng ta sẽ tiến bộ và học hỏi được từ kinh nghiệm này. Trong thuật ngữ Phật giáo, điều này gọi là chuyển hóa khổ đau vào đường tu; bởi vì đạo lộ chính là tu tập nên khổ đau cũng được chuyển hóa đưa vào tu tập.

Vì vậy, nâng tâm lên tầm cao mới là việc cực kỳ quan trọng. Điều này bao gồm rất nhiều khái niệm và pháp

tu. Dưới đây là một số phương pháp thiền định đơn giản để giảm căng thẳng – rất quan trọng cho cả người theo Phật giáo lẫn những người không theo Phật giáo.

### ❖ Giảm căng thẳng - thiền định

#### ➤ Pháp hành đặc biệt

Trước khi thực hành, chúng ta nên hoàn thành công việc nhà; sau đó đóng cửa sổ với cửa chính, tắt điện thoại và ngồi thiền.

Khi ngồi, duy trì trạng thái hoàn toàn thư giãn với mắt mở. Một số người thích nhắm mắt khi thiền định để không bị phân tâm bởi những vật bên ngoài. Mặc dù phương pháp này giúp tâm bình lặng lúc ban đầu, chúng ta sẽ có thể cảm thấy mệt mỏi và thậm chí rơi vào giấc ngủ sau mười hay hai mươi phút.

Lợi ích của thiền định, tư thế ngồi bảy điểm Vairochana và phương pháp thở tổng khí đã được giải thích trong chương hai “*Tâm quan trọng của triết học Phật giáo ngày nay*” và sẽ không được nhắc lại ở đây nữa.

#### 1. Thiền nhất tâm

Sau khi đẩy các năng lượng xấu ra khỏi cơ thể chúng ta, hãy nhìn và chú tâm vào một đối tượng trước mình.

Đối tượng này có thể là một bức tranh, ví dụ như một bức phác họa mà chúng ta đã vẽ. Kích thước phải nhỏ thôi, không nên quá to. Các Phật tử có thể tập trung vào một đối tượng như tượng Phật chẳng hạn. Phải chú tâm hoàn toàn vào bức tranh. Hãy cố gắng ít chớp mắt nhất trong khả năng có thể và buông bỏ mọi suy nghĩ, cho dù là tốt hay xấu. Bằng cách này, tâm có thể quay về trạng thái tự nhiên tương đối của nó. Sau đó, hãy an trú trong trạng thái này.

## **2. Quán tưởng khí**

Hãy chọn một chủng tự hay một từ như đối tượng hành thiền và quán tưởng chủng tự hay từ đó trên đầu mũi của mình. Khi thở ra, hãy quán tưởng đối tượng đó cũng bị đẩy ra với khí; khi hít vào, hãy quán tưởng đối tượng đó quay trở về trên đầu mũi của mình. Hãy lặp đi, lặp lại động tác này trong một khoảng thời gian.

## **3. Đếm hơi thở**

Hãy tham khảo chương hai “*Tầm quan trọng của triết học Phật giáo ngày nay.*”

Đây là giai đoạn đầu của việc hành thiền. Vì nghĩ rằng chúng ta đang hành thiền an định, đôi khi chúng ta

không nhận ra được những suy nghĩ vi tế sinh khởi trong tâm mình. Do đó, chúng ta phải tỉnh thức và đưa tâm mình về đối tượng tập trung ngay khi chúng ta bị phóng tâm. Nếu không tỉnh thức, tâm có thể chạy tán loạn nhanh chóng và mất tập trung. Khi đó thực hành sẽ không có kết quả.

Nếu công phu thiền này được thực hiện sau một số pháp tu đặc thù Phật giáo thì đây chính là công phu thiền Phật giáo. Nếu chúng ta không phát nguyện lúc bắt đầu và hồi hướng khi kết thúc thiền khóa thì việc hành thiền không liên quan gì đến Phật giáo hoặc bất kỳ tôn giáo nào khác. Đây chỉ là phương pháp điều hòa trạng thái cảm xúc của tâm.

Lúc bắt đầu, chúng ta có thể chỉ có khả năng tập trung khoảng một phút. Khi chúng ta thực hành tốt hơn – [nghĩa là] khi tâm trở nên rất tĩnh lặng yên tịnh và thư thái, và mọi áp lực, phiền não đã hòa tan vào trạng thái an định này – chúng ta nên xả thiền. Nếu chúng ta tiếp tục, chắc chắn sẽ bị phóng tâm sau đó. Vì thế, hãy xả thiền trước khi sự phóng tâm xuất hiện, sau đó tái lập sự tập trung ngay lập tức. Đây là cách tiếp cận rất hữu ích cho công phu thiền.

Nếu chúng ta dự định ngồi thiền trong một giờ, trước tiên, chúng ta có thể thực hành đếm hơi thở trong hai mươi phút; sau đó thực hành quán tưởng khí hay thực hành thiền nhất tâm trong bốn mươi phút. Để thành công, chúng ta phải nỗ lực thực hành; nếu không, kết quả sẽ không như mong đợi.

## ➤ **Điều kiện thực hành**

### **1. Môi trường**

Các tu viện thiền tông thường thực hành nhập thất bảy ngày. Mỗi giai đoạn thực hành bao gồm bảy ngày. Giống như là một liệu trình trị bệnh, chúng ta có thể tham dự khóa tu thiền bảy ngày hoặc hai hoặc nhiều khóa tu đến bảy ngày. Chúng ta có thể dùng một đợt nghỉ dài ngày để tham dự khóa nhập thất; thậm chí một tuần cũng rất hữu ích đối với chúng ta.

Thiền an định có thể được thực hành tại tu viện hay tại nhà. Nếu có phòng thiền tại nhà thì đó chính là một nơi tốt để thực hành .

### **2. Thái độ**

Duy trì một thái độ đúng đắn vào mỗi buổi sáng sau khi thức dậy là điều bắt buộc: hôm nay tôi phải làm một điều có ích cho người khác, và sau đó thực hành

thiền an định. Và cũng không nên giữ ý nghĩ không vui hay thù hận vào buổi tối trước khi đi ngủ. Bằng thiền an định, hãy giải tỏa mọi căng thẳng, sân hận và bất mãn, sau đó đi ngủ với tâm thanh tịnh. Việc này không chỉ nâng cao chất lượng giấc ngủ mà còn hữu ích cho trạng thái cảm xúc, sức khỏe thể chất, hiệu quả làm việc và sức mạnh tinh thần.

### **3. Thời gian**

Trong hai mươi bốn giờ một ngày, có hai khoảng thời gian tốt cho việc hành thiền: một là trước khi đi ngủ; hai là ngay khi vừa thức dậy vào buổi sáng.

Một Phật tử nghiêm túc sẽ chia một ngày ra thành bốn thời: sáng sớm ngay khi vừa thức dậy, buổi sáng, buổi trưa, và buổi tối trước khi đi ngủ. Những ai đi làm có thể chỉ có thời gian vào đầu ngày và cuối ngày. Mỗi thời thực hành phải kéo dài từ ba mươi phút đến hai giờ. Một thời khóa công phu có thể bắt đầu với ba mươi phút sau đó tăng dần lên tối đa hai giờ. Nếu không, sự mệt mỏi và chán ngán sẽ bắt đầu hình thành. Chìa khóa thực hành không phải chỉ là nỗ lực trong thoáng chốc mà là thực hành đều đặn hằng ngày.

➤ **Lưu ý**

Ngoại trừ khi học hay làm bài kiểm tra, tâm của chúng ta thường hay bị phân tán; chúng ta để cho tâm mình đi hoang và không kiểm soát nó. Bằng cách thực hành thiền an định, chúng ta sẽ có thể giảm sự phóng tâm một cách đáng kể.

Từ thời thơ ấu, chúng ta đã quen với việc quan sát mọi việc từ bên ngoài. Bây giờ, bằng cách nhìn vào bên trong, chúng ta sẽ phát hiện ra thật sự không có gì để mình có thể thực hành hay tập trung vào. Khả năng trí tuệ mà chúng ta từng dựa vào để suy nghĩ và ra quyết định không tồn tại trong khối óc hay con tim chúng ta; nó chẳng hề tồn tại chút nào.

Ở Phương Tây, người ta tổ chức nhiều lớp dạy cách làm giảm sự căng thẳng mà nội dung đích thị là thiền an định. Ví dụ như qua việc tham dự một khóa học tám tuần và thực hành mỗi ngày, sau khi thực hiện việc xét nghiệm cuối khóa, người ta thấy rằng tỷ lệ khối lượng chất xám giữa não trái và phải của những học viên đã thay đổi theo hướng tập trung nhiều hơn ở các khu vực bên não trái. Nhiều học viên nhận ra rằng khóa học rất hữu hiệu trong việc giúp họ đối diện với các vấn đề trong cuộc sống hằng ngày. Thậm chí một khóa thiền



tám tuần cũng đủ để tạo ra năng lượng tích cực kéo dài được trong nhiều tháng. Tuy nhiên, nếu không thực hành liên tục, năng lượng tích cực này sẽ giảm đi từ từ; vì thế, thường xuyên thực hành Pháp trong một thời gian dài là điều rất quan trọng.

Thiền an định là nền tảng để nâng tâm lên tầm cao mới. Nhờ thiền định, những bất mãn và suy nghĩ tiêu cực tích tụ trong ngày có thể giảm bớt và các mối quan hệ giao tiếp cá nhân có thể được cải thiện.

Tất nhiên, việc chuyển biến thật sự – giác ngộ và việc hoàn toàn loại bỏ mọi phiền não – thì lại không hề dễ dàng như vậy .



# CHƯƠNG SÁU

## ĐẠO PHẬT VÀ THẾ GIỚI KINH DOANH

### Sáu tiêu chuẩn trong văn hóa công ty

Văn hóa Phật giáo là một nền văn hóa cổ xưa vốn bao quát và thâm sâu; văn hóa công ty lại là một nền văn hóa mới mẻ với lịch sử khoảng ba mươi năm. Mặc dù cách nhau hơn hai ngàn năm, hai nền văn hóa này có thể gắn kết rất chặt chẽ với nhau. Nếu chúng ta có thể dung hòa được cả hai, hiệu quả đối với việc vận hành doanh nghiệp hay đối với phương hướng dành cho cuộc sống của mình sẽ có thể tích cực một cách bất ngờ.

### ❖ Sử dụng minh triết của người xưa

Văn hóa Phật giáo đã ra đời hơn hai ngàn năm trăm năm trước và là nền văn hóa phổ quát và thâm sâu. Văn hóa công ty bắt nguồn từ công cuộc nghiên cứu bởi nhiều giáo sư Harvard trong những năm 1980 và là một nền văn hóa non trẻ với lịch sử chỉ khoảng ba mươi năm. Mặc dù cách nhau hơn hai ngàn năm, hai nền văn hóa này có thể cùng gắn kết rất chặt chẽ. Nếu chúng ta có thể dung hòa được cả hai, hiệu quả đối với việc vận hành doanh nghiệp hay đối với phương hướng cho cuộc sống của mình sẽ có thể tích cực một cách bất ngờ. Đó là bởi vì trí tuệ của Đức Phật đang soi sáng; lòng bi mẫn của Ngài đang sưởi ấm tim ta.

Trên quan điểm cấu trúc, văn hóa công ty được tạo thành bởi bốn thành phần - sản phẩm, tổ chức, hành vi và đạo đức. Đạo đức kinh doanh là cốt lõi tinh thần của văn hóa công ty; điều này được hình thành trên cơ sở các giá trị của công ty. Các giá trị của một công ty là tối quan trọng cho sự tồn tại và phát triển của nó.

Khi đưa văn hóa Phật giáo vào văn hóa công ty, không cần thiết để cho các nhân viên cấp cao trở thành Phật tử hay học giáo lý của Đức Phật. Có tín tâm hay không có tín tâm không phải là điều quan trọng. Mục tiêu là áp dụng trí huệ của Đức Phật để quản lý và phát triển kinh doanh và nâng cao sức khỏe tinh thần của nhân viên. Thật sự, đa số những tư tưởng Phật giáo cao quý vẫn tiếp tục tồn tại qua nhiều thế kỷ. Thậm chí sau hơn hai ngàn năm trăm năm, những giáo huấn ấy vẫn còn giá trị và cần thiết cho sức khỏe tinh thần của con người trong thời hiện đại .

#### ❖ Sáu Ba La Mật

Nền văn hóa Phật giáo rất bao la và không dễ để cô đọng lại. Ở đây, chúng ta chỉ giới thiệu đơn giản một ví dụ về Sáu Ba La Mật trong truyền thống Phật Giáo Đại Thừa.

Từ “Ba La Mật” trong tiếng Phạn có nghĩa là “Vượt qua đến bờ bên kia.” Tất nhiên trong quan niệm Phật giáo, thuật ngữ này có ý nghĩa thâm sâu hơn nhiều.

Khi một người hay công ty khởi nghiệp từ con số không và đạt được thành công cùng với việc thực hiện các mục tiêu cao cả hơn thì tiến trình này được ví như việc vượt sông để qua bờ bên kia. Nếu vấn đề là

như vậy thì làm sao chúng ta áp dụng được Sáu Ba La Mật để làm giàu nền văn hóa công ty?

Sáu Ba La Mật là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí huệ.

1. Bố thí nghĩa là cho đi. Trong công ty, cho đi là một phần quan trọng của mục tiêu, sứ mệnh và văn hóa của công ty đó.
2. Trì giới không có nghĩa là vào tu viện để ăn chay, tụng kinh, hay thọ nhận giới luật. Đây là một hệ thống các tiêu chuẩn đạo đức được xây dựng trên kỷ luật tự giác. Mục đích là nhận biết rõ ràng những gì nên và không nên làm. Những vấn đề thời sự hiện đang phổ biến như dầu ăn bẩn hay sữa bột bẩn chính là hậu quả của sự suy thoái hóa về đạo đức. Phát huy đạo đức là nền tảng của một công ty, nhờ đó mà công ty sẽ không đánh đổi lương tâm lấy lợi nhuận.
3. Ngày nay, sự kham nhẫn đặc biệt quan trọng đối với con người. Chúng ta đang sống trong thế giới phong phú về vật chất nhưng lại sa sút về tinh thần. Cuộc khủng hoảng tinh thần này đã dẫn đến mọi điều bất hòa; do đó chúng ta phải học cách nhẫn nại.

4. Tinh tấn là có đam mê và nỗ lực trong bất cứ công việc gì mà chúng ta đang làm. Tinh tấn là động lực cho nền văn hóa công ty. Nếu những người quản lý hàng đầu và nhân viên đều hết lòng vì công ty và công việc của họ, doanh nghiệp sẽ thành công. Vài trăm năm sau thế kỷ XIX, trong khoảng hơn một trăm công ty đang hoạt động tại Nhật Bản lúc đó, cuối cùng chỉ còn tồn tại khoảng hai phần ba. Tại sao chúng lại trở nên yếu kém đến vậy? Tại sao tuổi thọ của chúng lại ngắn ngủi đến vậy? Chúng thất bại do thiếu tinh thần đồng đội – hay theo thuật ngữ Phật giáo, là thiếu sự tinh tấn. Nhật Bản thường được công nhận là có đội ngũ lao động chăm chỉ nhất trên thế giới. Nếu điều này xảy ra được ở Nhật Bản thì viễn cảnh thật không tốt cho các nước khác.
5. Chúng ta đều nghe nói đến truyền thống Thiền Phật giáo hay văn hóa Thiền tông dù rằng sự hiểu biết của chúng ta đối với từ ngữ này có thể khác biệt. Văn hóa Thiền có lịch sử hơn một ngàn năm ở Trung Quốc. Trong những năm gần đây, truyền thống này đã bén rễ ở Phương Tây và rất được quan tâm. Gần đây, nền văn hóa

Thiền này đã được nhận biết trên toàn thế giới như là một nền văn hóa tâm linh. Tuy nhiên, đại đa số mọi người chỉ biết về định nghĩa của từ ngữ này. Rất ít người thật sự hiểu được tinh túy của văn hóa Thiền hay biết cách ứng dụng trong cuộc sống và công việc.

Chúng ta đều biết ông Steven Jobs đã đưa ra nhiều quyết định rất quan trọng cho sự thành công của hãng Apple trên toàn thế giới. Khi đọc tiểu sử của ông, chúng ta hiểu được rằng các quyết định ấy có liên quan và không thể tách rời khỏi việc thực hành thiền định của ông. Nhờ thực hành thiền an định, tâm được rèn luyện để đạt tới trạng thái sáng rõ sắc nét. Khi ra các quyết định được đưa ra với một trạng thái tâm như vậy, chúng sẽ có ảnh hưởng mạnh mẽ hơn và tốt hơn cho sự vận hành và phát triển của sản phẩm.

Thiền an định không chỉ đóng vai trò quan trọng quản lý và ra định hướng chiến lược cho công ty, mà còn có tác dụng vô giá trong việc nâng cao sức khỏe tinh thần và hạnh phúc của lãnh đạo và nhân viên công ty. Không có sự tập



trung hay chú tâm về tinh thần thì làm sao các nhà quản lý doanh nghiệp có thể giải quyết tất cả những nghĩa vụ xã hội của mình? Làm sao họ giải tỏa được những căng thẳng mà họ đang phải gánh chịu? Còn sự khổ đau do cảm giác trống rỗng và bất an, vấn đề liên quan đến bệnh mất ngủ, trầm cảm và hoạt động kém hiệu quả thì sao? Chúng ta có thể hình dung ra được việc đưa ra những quyết định chính xác trong những hoàn cảnh như vậy mới khó khăn làm sao. Thiên định có thể giúp cải thiện hay thậm chí là loại bỏ những vấn đề đó. Lúc này, tiền bạc mà chúng ta thường cho là rất quan trọng chẳng có tác dụng gì cả.

6. Trí huệ trong ngữ cảnh Phật giáo không có nghĩa là thông minh, vốn thường liên quan đến việc học giỏi, tích lũy nhiều của cải... Trí huệ và thông minh rất khác nhau. Trí huệ có nghĩa rộng lớn và thâm sâu hơn; trí huệ liên quan rất chặt chẽ với sự nhận thức về cuộc sống và thế giới, có quan niệm đúng đắn về cuộc đời và các giá trị... Thiếu trí huệ, tín tâm sẽ trở thành sự mê tín.

Trong giai đoạn cuối đời, Einstein đã có một câu nói rất thú vị, “Khoa học mà không có tôn giáo thì khập khiễng; tôn giáo mà không có khoa học thì mù quáng.” Điều này rất chính xác. Tôn giáo phải có trí huệ và minh chứng. Nếu không, tín ngưỡng chỉ còn là sự sùng bái mù quáng, đơn thuần là mê tín. Tương tự như vậy, khoa học cũng cần quan tâm đến tinh thần con người để phát triển đúng đắn. Và tâm cần trí huệ cổ xưa để cải tà quy chính, để đưa tâm về trạng thái cân bằng. Cả hai cùng phải đồng hành với nhau, chứ không thể phát triển đơn lẻ.

Cũng giống như vậy, mục đích ban đầu của việc xây dựng doanh nghiệp là đem lại công việc và cuộc sống tốt đẹp hơn cho mọi người. Tuy nhiên, thiếu trí huệ thì mục đích này là ngây thơ.

Các quy tắc điều phục tâm chính là quy luật tự nhiên. Các quy tắc này không do Thượng đế hay bất kỳ thần linh nào sai khiến hay điều khiển. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không tạo ra những quy tắc này; Ngài chỉ phát hiện ra chúng, rồi sau đó phát triển và truyền dạy các phương pháp điều tâm.

Chúng ta có thể học những phương pháp này cho dù có là Phật tử hay không. Chúng ta không nhất thiết phải là Phật tử để đọc kinh Phật, ngồi thiền hay thực hành thiền an định. Cũng giống như trường hợp được phẩm được điều chế bởi một nhóm tôn giáo nào đó thì chúng ta vẫn có thể dùng nếu nó có hiệu quả trị bệnh.

Chúng ta thừa nhận rằng đại đa số con người không thể có hạnh phúc nếu cuộc sống hoặc những nhu cầu cơ bản của họ không được đáp ứng hay đảm bảo. Tuy nhiên, một khi có cơm để ăn và nhà để ở, chúng ta sẽ không thỏa mãn với điều này mà còn phải tìm cách thỏa mãn nhu cầu về phương diện tâm linh hay tinh thần. Trong giai đoạn này, các món ăn tinh thần hay tâm linh, như triết học, nghệ thuật, tôn giáo chẳng hạn, sẽ đóng vai trò quan trọng hơn trong cuộc sống của mình.

Những gì chúng ta cần đạt được ở đây là chuyển hóa việc mưu sinh thành một tiến trình hạnh phúc. Nói cách khác, cho dù chúng ta là quản lý công ty hay chỉ là nhân viên bình thường, vấn đề thực sự là làm sao để trở thành người hạnh phúc hơn trong quá trình tìm kiếm lợi nhuận và thu nhập cao hơn.

Những người nổi tiếng trong ngành công nghiệp và kinh doanh giải trí thường sống trong hai thế giới hay không gian khác nhau: một là thế giới công khai với tiền tài, danh vọng và sự hào nhoáng mà mọi người đều thèm muốn; thế giới còn lại là thế giới cá nhân, nhỏ bé, tức không gian riêng tư của họ. Ngoại trừ sự nổi tiếng của anh ta hay chị ta và một số cộng sự, không ai biết cuộc sống riêng tư của họ như thế nào. Có lẽ không gian này đang đầy rẫy sự lo lắng, tham muốn quá độ, sợ hãi, khổ đau, áp lực không thể tưởng tượng nổi, và trầm cảm. Khi những vấn đề vượt tầm kiểm soát trong không gian nhỏ bé này, nhiều người quản lý sẽ chuyển những năng lượng tiêu cực của mình xuống những người phụ thuộc và cấp dưới của họ một cách vô thức. Dù vô tình hay cố ý, kết quả là chẳng một ai sẽ cảm thấy hạnh phúc cả; trong các trường hợp nghiêm trọng, điều này có thể khiến cho một số người phải tự tử.

Những người bình thường thì chỉ có không gian riêng tư của họ. Mặc dù vậy, chăm sóc tốt không gian này vì lợi ích của cả gia đình và xã hội là việc quan trọng. Nếu một người lãnh đạo công ty có thể quản lý được hạnh phúc và không gian riêng của mình, và qua việc làm này làm gương được cho mọi nhân viên thì mọi

người trong công ty có thể hưởng cả sự thịnh vượng về kinh tế lẫn hạnh phúc bên trong. Điều này cũng giúp cho doanh nghiệp năng động và đoàn kết hơn.

Cách quản lý và tạo ra một không gian bên trong tốt lành phụ thuộc vào trí huệ. Một người thông minh với nhiều thành công ở thế giới bên ngoài không nhất thiết sẽ thành công trong việc quản lý không gian bên trong của mình. Tất cả những vấn đề liên quan đến nhiệm vụ này phải được giải quyết bằng trí huệ. Do đó, trí huệ chính là người dẫn đường cho doanh nghiệp. Đây chính là lúc trí huệ của Đức Phật trở nên thích hợp và hữu ích.

Nhiều người có thể nghĩ rằng Phật giáo chỉ lo tụng kinh và ăn chay, trong khi doanh nghiệp lại thực hiện hoạt động kiếm tiền. Khi hai điều này hoàn toàn đối nghịch nhau thì làm sao chúng lại có thể đi chung với nhau được?

Mặt dù Phật giáo khuyến khích ăn chay và sống thiền, Phật giáo Đại Thừa – khác với Phật Giáo Nguyên Thủy – thì vô cùng phóng khoáng và nhân văn. Chúng ta không nên nghĩ rằng Bồ Tát là những thiên nhân ngự ở trên cao, không bị phiền não và không lo lắng gì cho thế gian. Cũng giống như bức hình của một người thì

không phải là chính người đó, tượng hay tranh ảnh của Chư Phật và Bồ Tát trong các tu viện cũng không phải là Phật hay Bồ Tát, mà chỉ đơn thuần tượng trưng cho các ngài. Một vị Bồ Tát đích thực là người sẵn sàng cho đi vì lợi ích của chúng sinh một cách vô ngã. Những ai thực hành Đại Thừa đều có thể trở thành Bồ Tát cả. Không nhất thiết phải liên quan đến việc ăn chay hay sống thiền, hay đến địa vị, dung mạo và công việc của một người, mà liên quan đến nội dung của tâm.

Chúng ta thường nghe câu thành ngữ: “Hãy giúp người khác mà thôi, chớ đừng bao giờ chỉ lo cho bản thân.” Trong Phật giáo, từ “người” được thay thế bằng từ “chúng sinh;” vì vậy, thành ngữ đó sẽ trở thành: “Hãy giúp các chúng sinh khác mà thôi, chớ đừng bao giờ chỉ lo giúp mình.” Cụm từ “các chúng sinh” ở đây chỉ tất cả chúng sinh hữu tình. Nếu chúng ta có thể giúp được mọi chúng sinh hữu tình, chúng ta sẽ trở thành Bồ Tát. Để mô tả một người tốt bụng, chúng ta thường nói người đó là một vị “Bồ Tát.” Thật sự thì về thuộc tính, có sự khác biệt nhất định giữa hai từ ngữ này. Một người tốt bụng thì giống như một hạt giống sẽ sản sinh ra một vị Bồ Tát; khi

người tốt bụng đó đã chuyển hóa tâm mình lên đến một trạng thái cao hơn, người đó sẽ trở thành Bồ Tát.

Làm sao để chúng ta trở thành Bồ Tát được ?

### ❖ BỐ THÍ

**Sự lo lắng, nhìn nhận, cảm thông, khoan dung và chân thành – tất cả các tố chất này cấu thành sự bố thí.**

Mặc dù mục tiêu của doanh nghiệp là kiếm tiền, nhưng việc kiếm tiền không nên là mục tiêu duy nhất. Một doanh nghiệp không quan tâm đến người lao động sẽ không tồn tại lâu được, giống như máy vi tính không có phần mềm vậy.

Nếu người điều hành công ty chỉ quan tâm đến việc tạo ra lợi nhuận cho doanh nghiệp thì nhân viên cũng sẽ chỉ nghĩ đến tiền và lợi ích cá nhân của họ. Điều này có thể dẫn đến việc thắt kết hay nghi ngờ lẫn nhau, tạo trở ngại cho sự phát triển của công ty. Để xây dựng công ty, nhân viên phải làm việc với tinh thần đồng đội; tinh thần đồng đội lại đến từ sự quan tâm đến người khác và quan tâm đến sự rộng lượng. Một công ty sản xuất có thể đóng góp cho xã hội bằng những sản phẩm tốt hơn; một doanh nghiệp trong lĩnh vực dịch vụ có thể cung cấp cho khách hàng các

dịch vụ tốt hơn; chủ doanh nghiệp có thể dành cho nhân công sự quan tâm và các phúc lợi khác nhau.

Tất nhiên, chủ doanh nghiệp nhỏ sẽ không có đủ khả năng để trả lương cao cho công nhân ngay khi khởi nghiệp nhưng điều quan trọng là phải biết nhìn nhận nỗ lực của họ và phấn đấu cải thiện môi trường làm việc. Nhiều doanh nghiệp gặp khó khăn không phải là vì lý do tài chính. Khả năng quan tâm đến những vấn đề phi vật chất cũng cần thiết cho sự ổn định và phát triển lành mạnh của doanh nghiệp.

Chúng ta có thói quen nghĩ rằng những thứ liên quan đến tâm đều là vô dụng nếu chúng không có giá trị tiền tệ. Người ta có thể hiểu được cách suy nghĩ này dù nó bắt nguồn từ thời kỳ “tích lũy vốn nguyên thủy.” Chúng ta biết rằng mọi sinh vật cần phải sinh tồn. Ví dụ nếu có một người đàn ông bị giam giữ trong năm hay sáu ngày mà không được cho ăn uống thì điều quan trọng duy nhất đối với ông ấy khi được phóng thích là thức ăn. Tất cả những thứ khác như tiền bạc, đá quý, âm nhạc, triết học và tôn giáo thì không quan trọng. Chúng không thể thỏa mãn cơn đói của ông ấy lúc đó. Tuy nhiên, khi ông ấy đã no bụng, nhận thức của ông ấy sẽ thay đổi.



Một xã hội, quốc gia, doanh nghiệp và từng cá nhân cũng giống như vậy. Khi những nhu cầu cần thiết cho cuộc sống không được đáp ứng, họ chỉ nghĩ đến tiền vì họ cần tiền để sinh sống. Tuy nhiên, nếu họ vẫn giữ quan điểm này khi nhu cầu cuộc sống đã được đảm bảo rồi, thì họ sẽ gặp phải nhiều vấn đề.

Cũng giống như khi cơ thể bị chấn thương, nó có thể tự chữa lành; khi tâm thức bị tổn thương thì tâm ấy cũng có thể tự phục hồi bằng việc điều chỉnh từng bước. Thật ra thì tâm thức thường có khả năng tạo ra những điều kỳ diệu mà chúng ta không thể hình dung ra được.

Lấy ví dụ của doanh nhân Nhật Bản Inamori Kazuo một mình thành lập hai tập đoàn nằm trong “top 500” của Fortune. Khi công ty Kyocera bắt đầu hoạt động lần đầu tiên, mười một nhân viên đã đồng loạt đệ đơn nghỉ việc. Lo lắng cho tương lai, họ dọa sẽ nghỉ việc nếu không được thưởng và tăng lương. Lúc đó, công ty đang gặp khó khăn tài chính và thậm chí còn gặp khó khăn trong việc huy động vốn. Phương kế duy nhất cho Kazuo lúc đó là dùng tình cảm để thuyết phục họ.

Ông ấy mời mười một nhân viên này về nhà mình, bỏ hai, ba ngày để truyền đạt tầm nhìn của mình đưa ra lời hứa chân thành đến tất cả những người này: nếu công ty làm ăn có lãi thì chắc chắn mọi người sẽ được chia phần và ông sẽ tham khảo ý kiến mọi người trước khi đưa ra mọi quyết định. Mười một nhân viên này cực kỳ xúc động trước những lời thuyết phục của ông và ra về với nước mắt lưng tròng. Sau đó, họ làm việc sát cánh cùng ông, thống nhất về tinh thần và tính cách để xây dựng công ty mà cuối cùng đã lọt vào danh sách 500 của tạp chí Fortune.

Người lãnh đạo công ty phải học cách đồng cảm và khoan dung. Nếu nhân viên phát triển kế hoạch kinh doanh không thành công, nỗ lực của họ cũng phải được nhìn nhận. Bằng cách này, mặc nhiên họ sẽ mong muốn làm việc với người chủ trong hoàn cảnh tốt lẫn xấu.

Nếu ông chủ có thể chia sẻ được với nhân viên của mình rủi ro và lợi nhuận của doanh nghiệp sao cho rủi ro và lợi nhuận của công ty trở thành rủi ro và lợi nhuận của mọi nhân viên, đối xử với nhân viên một cách bình đẳng và tăng cường truyền thông thì nền tảng cho tinh thần đồng đội và niềm tin lẫn nhau sẽ được thiết lập.

Mặc dù tiền là một nhân tố trong việc xây dựng tinh thần đồng đội, nhưng tiền cũng chỉ có thể giúp con người gần nhau trong một giai đoạn mà thôi. Tuy nhiên, một tinh thần được xây dựng dựa trên cơ sở của sự tham gia chân thành và sự quan tâm đích thực đến phúc lợi của mọi người thì sẽ không thể nhạt nhòa được.

Làm thế nào để học cách cảm thông, tha thứ, và rộng lượng cùng với sự trân trọng? Cách tốt nhất là vận dụng quan điểm bình đẳng trong Đạo Phật. Cùng lúc, sứ mệnh và mục đích của một doanh nghiệp cũng phải bao hàm tinh thần vị tha của Đại Thừa.

- **Cho đi cũng chính là nhận lại**

Có lẽ mọi người sẽ hỏi làm sao chúng ta có thể giải quyết vấn đề của chính mình nếu chỉ lo giúp đỡ người khác.

Thật sự, có một bí mật được giấu kín mà chỉ có người như Đức Phật mới hiểu được. Đó chính là – khi chúng ta buông bỏ chấp ngã và chỉ nghĩ đến việc mang lại lợi lạc cho người khác, chúng ta sẽ được nhận những thứ xứng đáng được nhận một cách không dụng công.

Ví dụ như khi mọi người hối hả hỗ trợ việc quyên góp tiền cho những nạn nhân thiên tai, một số người ăn

xin và người tàn tật cũng tham gia bằng cách đóng góp tất cả những gì họ có – hai mươi đô la, một trăm đô la – cho một tổ chức từ thiện. Tại thời điểm đó, có vẻ là họ đã đóng góp tất cả những gì họ có và đột nhiên họ chẳng còn gì cả. Nhưng có lẽ nhờ vào hành động từ ái của họ, họ đã chạm đến trái tim và tạo sự cảm hứng cho những người khác, và cuối cùng nhận được gấp nhiều lần những gì họ đã cho đi. Khi họ đóng góp tiền cứu trợ, họ chỉ thật lòng mong ước giúp đỡ kẻ khác mà không có bất kỳ tính toán nào. Khi mà bố thí được thực hành với lòng chân thành thực sự, người cho đi cũng sẽ nhận lại được như vậy ngoài mong đợi của mình – đây chính là bí mật tuyệt vời liên quan đến luật nhân quả.

Trong số năm nhà tư vấn tiếp thị hàng đầu của Mỹ là tác giả Joe Vitale, người đã viết quyển sách **Bí mật kiếm tiền vĩ đại nhất trong lịch sử!** Mặc dù quyển sách bao hàm rất nhiều vấn đề, bí mật quan trọng nhất chính là sự rộng lượng.

Bí mật chủ yếu để kiếm tiền là: càng cho đi nhiều, càng nhận lại nhiều. Một ông chủ công ty không thể cư xử bủn xỉn với nhân viên của mình và phải luôn

luôn chia sẻ lợi nhuận công ty với họ. Rộng lượng chính là hạt giống của sự báo đáp.

Tất nhiên, có những người đang vận dụng kiến thức này vì tư lợi của mình. Họ cho đi nhưng chủ đích của họ không thanh tịnh, cuối cùng thì họ thực sự lừa dối chính họ. Bằng việc cho đi với động cơ thanh tịnh, những gì đúng là của bạn sẽ đến một cách tự nhiên.

Việc chủ doanh nghiệp có quan tâm thật lòng đến nhân viên hay không phụ thuộc vào tính tình và sự tu tập bên trong của người chủ. Nếu tính cách và sự tu tập không đạt được tiêu chuẩn nhất định thì thực hành vô ngã là việc khó khăn. Chúng ta phải biết rằng nếu chúng ta không được hạnh phúc trong không gian riêng của mình thì vinh quang nào ở thế giới bên ngoài cũng là vô dụng. Chỉ bằng cách học cho đi, chúng ta mới có thể tạo được một thế giới bên trong lẫn bên ngoài hoàn hảo cho chính mình.

- **Nuôi dưỡng lòng bi mẫn và xây dựng hạnh phúc**

Bố thí được hình thành trên cơ sở lòng bi mẫn. Chúng ta không nên bố thí để làm lợi cho mình hay vì đơn thuần là bố thí; chúng ta phải bố thí cho lợi ích kẻ khác. Chừng nào còn khổ đau của luân hồi và nhân loại, lòng bi mẫn luôn luôn là điều cần thiết.

Mỗi người hay chúng sinh hữu tình đều có lòng bi mẫn với mức độ khác nhau. Thành ngữ có câu: “Hổ dữ không ăn thịt con.” Đó cũng là bản chất chăm sóc con cái của thú dữ như hổ, rắn độc... Tuy nhiên lòng bi mẫn này rất giới hạn và hay bị tâm sân hận thay thế.

Thông thường, chúng ta quan tâm đến tư lợi của mình trước và không nghĩ đến quyền lợi của những người khác; đôi khi chúng ta quan tâm đến quyền lợi của chúng ta trước rồi mới quan tâm đến quyền lợi của những người khác. Không ai sẵn lòng buông bỏ tư lợi để phục vụ người khác. Chỉ trong Phật Giáo Đại Thừa, chúng ta mới tìm thấy được khái niệm bố thí vô điều kiện.

Sự khác biệt giữa Phật Giáo Đại Thừa và Nguyên Thủy nằm ở phạm vi của đối tượng được nhận thức. Trong Phật Giáo Đại Thừa, tất cả là vì lợi ích của những người khác; do có lòng bi mẫn vô hạn nên đây là “cỗ xe lớn.” Trong Phật Giáo Nguyên Thủy, không làm hại kẻ khác là tiền đề cơ bản, nhưng mục đích chỉ là giải thoát cho bản thân; do có lòng bi mẫn rất giới hạn nên đây là “cỗ xe nhỏ.”

Trong lịch sử loài người, khái niệm vĩ đại nhất là tư tưởng Tâm Bồ Đề của Đại Thừa.

Từ ngữ “Bồ Đề” thể hiện tinh thần đích thực của sự bố thí vô ngã. Tất cả các cuốn sách về Phật Giáo Đại Thừa đều nói đến vô ngã và bi mẫn. Mặc dù ai cũng biết Tâm Bồ Đề là tốt, làm thế nào để có thể vận dụng được vào việc quản lý công ty?

Một công ty tốt không những phải huấn luyện cho nhân viên về kỹ thuật mà còn phải huấn luyện cho họ về tinh thần. Ví dụ, khi nhân viên gặp vấn đề cá nhân, công ty Google cho họ nghỉ phép và thậm chí còn cho họ tham gia các hoạt động đánh Gôn hay Bowling để thư giãn hoàn toàn. Và kết quả trở thành tốt ngoài sự mong đợi.

Ngoài ra, nhiều công ty lớn của Nhật Bản, như Panasonic và Toyota chẳng hạn, còn tổ chức các hoạt động thiện định và khuyến khích nhân viên đến tu viện tham gia các đợt nhập thất. Hằng năm, các công ty này cũng tổ chức lễ tưởng niệm dưới sự chủ trì của ban lãnh đạo để cầu nguyện cho các nhân viên quá cố theo tập tục địa phương hay theo truyền thống của các nhóm tôn giáo, hoặc chính công ty bảo trợ cho lễ cầu siêu cho người quá cố tại các chùa. Khi phúc lợi của nhân viên có vị trí ưu tiên trong nền văn hóa công ty, họ sẽ thực sự cảm nhận rằng “công ty chính là gia đình, là nhà mình” – quả thật là công ty đang quan

tâm đến tôi, không những khi tôi còn sống mà cả khi tôi đã qua đời và không còn đóng góp gì được cho công ty nữa. Cho dù nỗ lực này chỉ mang tính hình thức hay là thật lòng, nó cũng rất hữu ích. Dĩ nhiên là lòng bi mẫn chân thành là tốt nhất; sớm hay muộn, lòng bi mẫn giả dối cũng sẽ bị người ta phát hiện. Chúng ta không nên lừa dối người khác và lừa dối chính mình.

Người tổng quản lý trước của công ty Toshiba là một Phật tử và là hình mẫu của lòng bi mẫn. Ông ấy dành ra một giờ đọc Kinh Liên Hoa mỗi buổi sáng sau khi thức dậy; trở về nhà vào buổi tối sau giờ làm, ông ấy tiếp tục đọc kinh và thiền định, và thông thường từ chối các lời mời giao tiếp xã hội. Ông ấy kiên trì thực hành dù cho công việc có áp lực ra sao. Ở tuổi bảy mươi, Ông ấy luôn suy tưởng về tánh không và không màng bỏ vài giờ đi đường đến thăm nhân viên sống ở vùng nông thôn. Thực tế đã chứng minh rằng việc ông ấy đặt mình vào ngang hàng những người ông ấy muốn giao tiếp đã thực sự động viên họ. Nỗ lực này đến từ đâu? Câu trả lời chính là sự nuôi dưỡng lòng bi mẫn của Phật giáo.

Nguyên nhân của nhiều vấn đề trong xã hội ngày nay là sự thiếu vắng lòng bi mẫn.



Trước đây đã xảy ra biến cố nghiêm trọng tại trường Y khoa Harbin, trong đó một bác sĩ bị giết và ba học sinh bị thương. Sau biến cố, một cuộc khảo sát trên mạng Internet được thực hiện với kết quả đáng kinh ngạc. 6.161 người tham gia khảo sát được hỏi họ vui hay buồn về biến cố đó. 4.018 người trong số đó trả lời là họ “hài lòng”. Báo động hơn nữa là nội dung đăng “Hãy mang pháo hoa, rượu và âm nhạc đến!” đã nhận được hơn 5.000 lượt thích.

Kết quả này bắt buộc chúng ta phải suy nghĩ: người ta đang bị cái gì vậy? Làm thế nào mà họ trở nên lạnh lùng như vậy? Tại sao nhiều người lại tỏ ra vui sướng trước cái chết của vị bác sĩ? Tại sao họ lại ghét bác sĩ đó?

Phần lớn các câu trả lời đều đơn giản – vì vị bác sĩ này không tốt. Tại sao bác sĩ lại không tốt? Nói một cách hợp lý, bác sĩ phải là người giàu lòng bi mẫn và là người chúng ta tin dựa vào nhiều nhất. Nếu đạo đức nghề nghiệp của các bác sĩ đang là vấn đề, chúng ta có thể trông chờ gì ở những ngành nghề khác? Thật sự, những vấn đề này của xã hội là hậu quả của việc thiếu lòng bi mẫn.

Khoa Sức Khỏe Tâm Thần của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Trung Quốc đã từng đưa ra kết

qua nghiên cứu: số lượng người Trung Quốc mắc bệnh tâm thần ở nhiều mức độ khác nhau đã vượt qua con số một trăm triệu. Nói cách khác, cứ mười ba người thì có một người được chẩn đoán là bị rối loạn tâm thần. Ngoài ra, tỷ lệ này đang tiếp tục tăng cao. Trong số những người bị rối loạn tâm thần, hơn mười sáu triệu người được chẩn đoán là bị bệnh tâm thần trầm trọng. Đúng là một thống kê kinh khủng!

Theo báo cáo năm 2003 của Quang Minh Nhật báo, số lượng người Trung Quốc tự tử mỗi năm vào khoảng 230.000 người. Nhiều thông tin hiện hành chỉ ra rằng trung bình có 287.000 người chết vì tự tử mỗi năm (tương đương với số lượng thương vong của vài trận động đất ở Văn Xuyên), trong khi đó lại có thêm hai triệu người định tự tử nhưng được cứu sống. Nếu tình hình cứ tiếp diễn thì sẽ có mười triệu người tự tử trong năm năm, một trăm triệu người sẽ tự tử trong năm mươi năm. Mặt khác, theo báo cáo năm 2003 của Quang Minh Nhật Báo, các chuyên gia tin rằng 80% những người có xu hướng tự tử đều bị bệnh trầm cảm.

Ngân hàng Thế giới và Tổ chức Y Tế Thế Giới dự đoán rằng trầm cảm sẽ trở thành vấn đề sức khỏe cộng đồng lớn nhất trên thế giới trong tương lai không xa.

Bên cạnh những người đang mắc bệnh trầm cảm, có nhiều người đang sống cô lập và ngày càng xa lánh xã hội. Hậu quả của việc sống cô lập và lo lắng trong thời gian dài là bệnh trầm cảm.

Trầm cảm không chỉ dẫn đến việc mất ngủ, ăn không ngon miệng và không giao tiếp với người khác, mà còn dẫn đến việc tự tử trong trường hợp đau buồn tột độ. Nếu khủng hoảng này không được giải quyết thì sẽ chẳng bao giờ có hạnh phúc ngay cả khi tiền bạc đang thừa mứa.

Để giải quyết tình cảnh này, các chuyên gia đã đưa ra một giải pháp có tên là “đơn thuốc cho hạnh phúc.” Đơn thuốc này yêu cầu mỗi người phải sống hạnh phúc mỗi ngày. Nhưng làm sao để người ta có thể hạnh phúc mỗi ngày lại là một câu hỏi khó.

Hiện nay, phương pháp phổ biến nhất để điều trị trầm cảm là dùng thuốc chống trầm cảm. Tuy nhiên, những loại thuốc đều có tác dụng phụ và làm giảm khả năng nhận thức của chúng ta.

Thật sự, cách điều trị bệnh trầm cảm tốt nhất là thiền định; thiền không chỉ được hướng dẫn trong Phật giáo mà còn có tác dụng được minh chứng trong nhiều công trình nghiên cứu khoa học.

Có một quyển sách mang tựa là **Sống vui**. Quyển sách giải thích quá trình tìm kiếm hạnh phúc thông qua thiền định với lý lẽ rất thuyết phục. Giờ thì chúng ta đã biết được rằng thực hành thiền định có thể nâng cao cảm thọ hạnh phúc của mình.

Tóm lại, lòng bi mẫn là động lực quan trọng nhất và cũng là nhân tố gắn kết trong doanh nghiệp; những đóng góp của công ty cho xã hội hoàn toàn đến từ lòng bi mẫn. Từ bi mẫn phần lớn bắt nguồn từ niềm tin tôn giáo. Tuy nhiên, một người không theo tôn giáo nào chắc chắn cũng có thể là người rất từ ái.

Một doanh nhân bi mẫn sẽ tạo ra một nền văn hóa quan tâm đến phúc lợi của nhân viên. Tại sao tự tử lại là một vấn nạn vẫn đang tiếp diễn tại một số công ty? Khi nhân viên lo lắng quá mức và không cảm thấy công ty quan tâm đến mình, họ sẽ có những hành động thái quá. Vì vậy, mỗi doanh nhân có lương tâm đều phải ưu tiên cho phúc lợi của nhân viên. Tôi hy vọng chân thành rằng mọi người ở bất cứ nơi đâu có thể đến sở làm một cách vui vẻ và về nhà an toàn mỗi ngày.

- **Tạo phúc lành và giúp kẻ khác**

Để thật sự cảm thấy hạnh phúc, chúng ta phải thực hành lời giáo huấn “thiếu dục tri túc” của Đức Phật.

Điều này không có nghĩa là chúng ta không thể kiếm sống và nuôi dưỡng bản thân, gia đình và nhân viên; điều này có nghĩa chúng ta phải ngăn chặn lòng tham lam quá độ và giữ hết lợi nhuận cho mình trong khi cắt giảm tối đa phúc lợi của nhân viên. Hài lòng với ít ham muốn là sống một đời sống đơn giản và chia sẻ lợi nhuận của công ty với nhân viên và xã hội tùy theo khả năng của mình. Giống như các ông trùm kinh doanh Bill Gates và Li Ka-shing, vốn đã hiến tặng 70 đến 80 phần trăm tài sản của mình cho từ thiện, chúng ta cũng nên phát huy một tinh thần tương tự: hoàn trả lại cho xã hội những gì chúng ta đã lấy của xã hội.

Làm sao chúng ta thực hành việc bố thí vô điều kiện? Nếu chúng ta chấp nhận được các tư tưởng của Phật Giáo Đại Thừa thì việc này dễ dàng hơn.

- **Đổi trị sự ích kỷ - hoán chuyển ngã tha**

Trong việc điều hành doanh nghiệp, người quản lý nên tỏ ra chu đáo đối với nhân viên siêng năng và nghĩ rằng: ngoại trừ một ít nhân viên, đa số họ không được trả lương cao; họ cũng không có kinh tế khá giả; họ ở xa và phải làm việc nhiều giờ mỗi ngày để kiếm vài ngàn đô la ít ỏi.

Sau đó, chọn một nhân viên thường ốm đau và có gia cảnh túng thiếu, và đặt bản thân mình vào vị trí của người đó: nếu mình chính là nhân viên đó hay một thành viên trong gia đình người đó, và không phải là chủ doanh nghiệp, thì mình sẽ cảm nhận như thế nào?

Đôi khi chúng ta cũng có thể quán tưởng nhân viên mà mình không thích đang xuất hiện trước mặt mình và nghĩ: nếu ta là cha của nhân viên đó, và không phải chủ doanh nghiệp, thì buồn làm sao khi biết rằng người đó chẳng biết vâng lời cũng chẳng thông minh nên hậu quả là không được ông chủ đối xử tốt, và người đó không thể tiếp tục làm việc ở công ty đó được nữa!

Bằng cách này, chúng ta sẽ phát triển được một tình cảm đặc biệt – sự đồng cảm.

Chúng ta cũng nên quán chiếu thêm như thế này: mặc dù cô ấy không phải con gái của mình, cô ấy cũng không khác gì con gái của mình trong mong muốn được hạnh phúc và được ông chủ đối xử công bằng. Nếu con gái mình bị đối xử bất công tại chỗ làm, chắc chắn mình sẽ chẳng hài lòng. Vì vậy, làm sao mình lại có thể đối xử không công bằng với con gái của người khác một cách vô tư như vậy? Thật đáng xấu hổ! Nghĩ

như vậy, chúng ta sẽ nhận ra được những khuyết điểm của chính mình.

Nếu chúng ta kiên trì thực hành theo cách này mỗi ngày, chúng ta sẽ có động lực để chia sẻ những gì mình có với nhân viên một cách tự nhiên, và có được mối quan hệ tốt trong công việc.

Còn một pháp tu cũng rất hữu ích trong Phật Giáo. Khi tâm an bình, hãy quán tưởng tất cả hạnh phúc và sức khỏe tốt của mình được chuyển hóa thành chất khí màu trắng thoát ra từ lỗ mũi khi thở ra và chuyển đến mọi nhân viên; sau đó, hãy quán tưởng những chuyện tiêu cực mà nhân viên đang phải gánh chịu được chuyển hóa thành chất khí màu đen được chuyển vào người chúng ta khi chúng ta hít vào. Ngoài ra, hãy quán tưởng một mình ta sẽ gánh chịu tất cả các khổ đau [của họ].

Hãy thử đi – đừng lo hít khí ô nhiễm sẽ làm mình bệnh. Điều này sẽ khó xảy ra vì đây chỉ là một bài thực hành. Nhưng nhờ bài thực hành này, chúng ta sẽ có thể phát hiện được mình ích kỷ biết bao; chúng ta cũng sẽ học cách đặt mình vào vị trí người khác, hiểu được rằng con người ta [vốn] không có vị trí cao hay thấp mà chỉ có nhiệm vụ khác nhau trong công việc,

và từ đó, chính ta sẽ phát triển được lòng bi mẫn. Khi lòng bi mẫn phát triển, chúng ta sẽ có khả năng làm lợi cho xã hội bằng cách đem lòng từ ái đến cho nhiều người hơn.

Trong việc trường dưỡng lòng bi mẫn, không có phương pháp nào tốt hơn là thực hành Tâm Bồ Đề của Phật Giáo Đại Thừa. Tôi muốn giới thiệu cho mọi người quyển sách có tên là **Nhập Bồ Tát Hạnh**. Có thể tìm thấy ấn bản tiếng Hoa trong Tam Tạng Kinh Trung Quốc. Mọi Phật tử thuộc truyền thống Phật Giáo Đại Thừa được yêu cầu đọc cuốn sách này; nhưng tập sách này cũng giúp những người không theo đạo Phật hiểu được những tư tưởng và triết lý Phật Giáo Đại Thừa có thể hữu ích cho họ như thế nào.

- **Tình yêu cao thượng và tình yêu thông thường**

Phật giáo phân chia tình yêu thành hai loại: tình yêu thông thường và tình yêu cao thượng. Tình yêu thông thường là tình yêu có điều kiện, lấy mình làm trung tâm, dành cho gia đình và bạn bè. Tình yêu cao thượng là loại tình yêu mở rộng đến toàn xã hội và mọi chúng sinh với mong ước cho họ được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau.



Mặc dù chúng ta đều có khả năng yêu thương, nhưng tình yêu của chúng ta lại rất giới hạn. Nó chỉ nhỏ hẹp trong phạm vi gia đình, họ hàng và bạn bè. Tệ hơn nữa, chúng ta thường tỏ ra là người biết yêu thương và từ ái nhưng thực sự thì chúng ta rất ích kỷ. Lấy ví dụ, khi tình yêu tan vỡ, một số người có thể thực hiện các hành vi độc ác, như giết chết hay hủy hoại dung nhan người tình. Loại tình yêu này cực kỳ ích kỷ và mang tính chiếm hữu – khi ý muốn không được đáp ứng thì nổi giận. Nguyên nhân cơ bản là cái ngã hay tính ích kỷ. Tình yêu thông thường không mang đến hạnh phúc đích thực. Chúng ta có thể tận hưởng hạnh phúc tạm thời, nhưng ngay khi người tình không thể đáp ứng hay thỏa mãn nhu cầu của mình, chúng ta ngay lập tức thể hiện sự bất mãn và tình yêu cũng tan vỡ. Do đó, tình yêu thông thường không vững bền; tình yêu thông thường đến rồi lại đi.

Tuy nhiên, tình yêu cao thượng lại có thể tồn tại mãi mãi. Trong Phật Giáo, tình yêu này được gọi là vô lượng – lòng từ ái vô lượng, lòng bi mẫn vô lượng... “Vô lượng” có nghĩa là không lẫn mé. Ý niệm của Phật giáo về tình yêu không phân biệt sắc tộc, màu da, quốc tịch, hay thậm chí con người hay thú vật. Đây là một tình yêu bao trùm, và không thay đổi.

Phật giáo dùng các từ ngữ “tù ái và bi mẫn” để mô tả tình yêu. “Tù ái” là chân thành mong muốn mọi người được hạnh phúc; “Bi mẫn” là chân thành mong muốn mọi người không khổ đau.

Nếu mỗi doanh nhân hay mỗi người thành công đều nuôi dưỡng tình yêu thương cao thượng, năng lượng tích cực này sẽ lan tỏa đến nhân viên, gia đình, họ hàng và bạn bè, thậm chí toàn xã hội và thế giới.

### ❖ GIỮ GIỚI

Giữ giới chính là loại bỏ các hành động bất thiện và thực hành sự tu sửa phù hợp và sự kiểm soát hành vi của mình. Trong xã hội hiện tại, tự kèm chế là một nhu cầu thực sự. Khi con người tự buông thả trong sự tự do quá trớn, không tôn trọng kẻ khác, thì bất cứ chuyện gì cũng có thể xảy ra. Mặc dù chúng ta đều muốn có tự do, đặc biệt ở các nước Phương Tây nơi mà tự do chính là quyền cơ bản, chúng ta phải cảnh giác cả trong suy nghĩ lẫn hành động. Hãy hình dung ra một thế giới không có luật pháp và đạo đức, con người chỉ hoàn toàn làm theo những gì họ thích, thì thế giới sẽ hỗn loạn biết chừng nào.

Trong Phật giáo, sự tự kèm chế được hình thành trên cơ sở luật nhân quả và giá trị của lòng vị tha.

## **Luật nhân quả luôn tồn tại cho dù chúng ta có tin hay không**

“Gieo gì gặt nấy” chính là nguyên tắc cơ bản của luật nhân quả. “Ở hiền gặp lành, ở ác gặp ác” cũng là một quan niệm không cần phải bàn cãi. Trên quan điểm pháp luật, nếu một người phạm pháp nhưng không bao giờ bị phát hiện, thì sẽ không chịu hình phạt. Tuy nhiên, với luật nhân quả thì mọi việc sẽ không giống như vậy. Ngay cả khi hành động phạm pháp của một người không bị phát hiện, người đó vẫn phải gánh chịu hậu quả; đây là một quy luật tự nhiên. Cho dù có tin vào luật nhân quả hay không, không ai có thể thoát khỏi sự chi phối của quy luật đó.

Luật pháp và quy định trong mỗi quốc gia là do con người tạo ra. Hầu hết đều được thiết lập trên cơ sở lợi ích cá nhân và tượng trưng cho một hình thức ràng buộc mọi người lại với nhau. Mặt khác, luật nhân quả giải thích trong Phật giáo là một quan hệ ràng buộc tất cả chúng sinh. Cho dù là quan hệ giữa người với thú vật, hay giữa thú vật với nhau, tất cả phải tuân thủ luật này. Bất kỳ ai vi phạm luật này cũng sẽ gánh chịu hậu quả.

Với sự hiểu biết về luật nhân quả, chúng ta sẽ cân nhắc các hành động của mình và biết được những gì nên

làm và những gì không nên làm. Trong câu “Ở hiền gặp lành, ở ác gặp ác”, hiền và ác có thể được định nghĩa rất đơn giản như thế này: những gì làm hại chúng sinh là ác, những gì giúp ích được cho chúng sinh là hiền. Nếu hiền và ác là tiêu chuẩn đạo đức trong công ty, tiêu chuẩn ấy có thể giúp thúc đẩy quan hệ trung thực giữa người quản lý và nhân viên; rồi nhân viên đến lượt họ sẽ làm việc vì mục đích chung: nhận trách nhiệm với xã hội và khách hàng bằng cách cung cấp những sản phẩm đáp ứng nhu cầu của họ. Việc biết được những gì nên làm và những gì không nên làm tuân theo luật nhân quả làm cho người ta chú trọng hơn đến sự trung thực và tin cậy nhau hơn. Với sự trung thực và niềm tin cậy, chúng ta có thể tạo ra một tình huống “hai bên cùng có lợi” cho cả công ty lẫn khách hàng.

Các giao dịch kinh doanh có thể được phân chia thành ba cấp độ: cấp độ thấp nhất là công ty được lãi nhưng khách hàng chịu thiệt, tạo lợi nhuận dựa trên sự chi tiêu của khách hàng – loại giao dịch này không tồn tại lâu dài vì không ai muốn tiếp tục giao dịch với doanh nghiệp sau một hay hai trải nghiệm không tốt; ở cấp độ trung bình, công ty lỗ khách hàng được lợi; ở cấp độ cao nhất, công ty và khách hàng đều có lợi. Một doanh nghiệp có khả năng làm lợi cho chính nó và cho

cả khách hàng sẽ có triển vọng tốt. Ngược lại, doanh nghiệp không hiểu gì về sự vận hành của luật nhân quả và làm bất cứ gì để tạo ra lợi nhuận sẽ bị đào thải.

Thật sự, không có gì là bí ẩn trong giáo lý về luật nhân quả của Phật Giáo; chỉ vì nhiều người không hiểu gì Phật Pháp mới thấy bí ẩn. Ngoài ra, một số tín đồ Phật Giáo lại hành động như thể họ đang biết thần thông; làm như vậy, họ làm cho những điều bình thường trở nên bí ẩn và những điều thông thường trở thành chân lý thần thánh, do vậy đã gây hiểu lầm cho rất nhiều người.

### ➤ **Mang lại lợi ích cho người khác**

Ngoài một số việc chúng ta cần phải làm vì lòng bi mẫn, cũng có một số việc chúng ta không thể làm được bởi vì chúng xung đột với lòng bi mẫn.

Nếu có tình yêu thương và ước nguyện mang lại lợi lạc cho chúng sinh, thì con người sẽ không làm điều gì trái với lương tâm và không làm hại người khác; và họ cũng sẽ không làm những điều không có đạo đức trên thương trường. Điều này không chỉ tốt cho kinh doanh mà còn tốt cho toàn xã hội và mọi chúng sinh.

### ❖ **NHÃN NHỤC**

Trong Phật Pháp, nhẫn nhục bao gồm ba phần: thứ nhất là chịu đựng gian khổ để thực hành, thứ hai là tha

thứ cho sự lãng mạn và bạc đãi của những người khác trong quá trình tu tập, thứ ba là chấp nhận những tri kiến thâm sâu của Phật Pháp mà không hề sợ hãi hay bị sốc.

Nhấn nhọc nên và có thể áp dụng được trong việc quản lý kinh doanh như sau: thứ nhất là chịu đựng khó khăn để điều hành doanh nghiệp, thứ hai là khoan dung và giúp đỡ đối thủ cạnh tranh trong kinh doanh, thứ ba là chấp nhận và dũng cảm đón nhận mọi sản phẩm, công nghệ hay kỹ thuật quản lý mới trong kinh doanh thay vì khước từ sáng kiến mới bởi vì nó độc đáo và ưu việt hơn so với sáng kiến của mình.

### ➤ **Chấp nhận khó nhọc**

Thứ nhất, đừng hoàn toàn chạy theo ham muốn của mình. Nếu chúng ta xuôi tay theo từng ham muốn của mình, thì chính là chúng ta đang nuôi dưỡng nó. Nếu một ngày nào đó chúng ta không còn khả năng thỏa mãn được ham muốn nữa, nó sẽ quay lại báo thù chúng ta. Nó bắt chúng ta phục tùng và biến chúng ta thành nô lệ cho của cải vật chất.

Chúng ta biết rằng, trong thời đói kém trước đây, ít người mắc những bệnh đang hiện hữu ngày nay – mỡ trong máu cao, huyết áp cao... Những bệnh tật này do

ăn uống quá độ gây ra. Có một giới hạn trong những thứ chúng ta dùng, cho dù là nhu cầu vật chất hay tinh thần; vấn đề sẽ phát sinh khi việc tiêu dùng này vượt quá giới hạn.

Thật sự chúng ta không cần nhiều hàng hóa vật chất để có được một cảm giác vui sướng. Đôi khi, một vật rất tầm thường cũng có thể mang lại hạnh phúc cho chúng ta; hơn nữa, cảm giác hạnh phúc này còn vượt xa cảm giác do một vật xa xỉ có thể mang đến được. Do đó, chúng ta nhất thiết phải học cách điều tiết tham muốn của mình.

Thứ hai, đừng lý tưởng hóa cuộc sống này hay thế giới xung quanh mình. Thay vào đó, hãy cố gắng nhận ra những khiếm khuyết của thế giới này và chuẩn bị tinh thần rằng khổ đau sẽ đến và hãy tìm cách vượt qua. Việc bám chấp vào danh vọng, của cải hay các mối quan hệ cá nhân không nên thái quá, kéo không chắc chắn chúng ta sẽ khổ đau.

Thứ ba, phải có lòng bi mẫn và ý thức trách nhiệm. Nhiều người sáng lập 500 công ty lớn nhất thế giới đã từng đối diện rất nhiều thách thức lớn ngay lúc khởi nghiệp. Nhân tố quan trọng dẫn đến sự thành công của họ là lòng bi mẫn. Họ sẵn sàng phục vụ mọi người

vô điều kiện bởi vì họ quan tâm đến mọi người. Với động lực này, họ không ngã lòng trước những thất bại và thất vọng, và họ có dũng cảm để tiếp tục vươn lên. Nếu chúng ta chỉ quan tâm đến cái ngã, chúng ta sẽ bỏ cuộc khi gặp sự thất bại nhỏ bé nhất: lợi nhuận mà tôi có được từ việc điều hành doanh nghiệp này chỉ mang đến cho tôi chút sự hài lòng; xét đến những khó khăn mà tôi phải vượt qua thì điều này chẳng đáng chút nào. Nếu chúng ta nghĩ theo cách này, có thể chúng ta sẽ đóng cửa công ty và xin phá sản. Tuy nhiên, nếu chúng ta có lòng bi mẫn và ước nguyện phục vụ một nhóm người nào đó, thậm chí phục vụ nhân loại hay toàn bộ chúng sinh hữu tình, chúng ta sẽ tiếp tục đi tới bất kể gian khó mà chúng ta sẽ phải chịu đựng. Kết quả của sự kiên trì đó chính là sự thành công. Điều này luôn đúng trong mọi tình huống – hãy kiên trì rồi bạn sẽ thành công.

➤ **Khoan dung**

Sự cạnh tranh giữa các công ty là điều bình thường. Chúng ta phải khoan dung với đối thủ của mình. Thậm chí nếu họ không đáng tin, không đạo đức, và làm hại chúng ta, chúng ta cũng nên nhẫn nại đối với họ. Nếu trong quá trình cạnh tranh, chúng ta thất bại một, hai



lần, chúng ta cũng nên giữ bình tĩnh và tìm cảm giác cân bằng. Đừng hành động bốc đồng hay phá giới nghiêm trọng qua việc vi phạm luật nhân quả. Khi không thể tránh việc chạm trán với đối thủ hay khách hàng, chúng ta phải học cách đối diện với họ với tâm rộng mở.

➤ **Chấp nhận và luôn luôn cải tiến**

Khi một sản phẩm, công nghệ hoặc một kỹ thuật quản lý mới được sản xuất hay được đưa vào khai thác, chúng ta cần có dũng khí chấp nhận sáng kiến và thử thách mà nó mang đến. Chúng ta phải làm hết sức để ủng hộ sáng kiến; nếu khó thực hiện lúc đó, chúng ta cũng không nên cản trở hay dẹp bỏ sáng kiến này. Thậm chí nếu các đối thủ của chúng ta dùng chiến thuật để thu hút khách hàng và làm giảm lợi nhuận của mình, chúng ta cũng không nên cản trở hay làm khó khăn cho việc kinh doanh của họ vì sự ganh tỵ.

Chủ doanh nghiệp phải tự rèn luyện mình trước, sau đó mới chuyển lòng bi mẫn và phương pháp đối diện khó khăn đến gia đình và nhân viên, thậm chí đến toàn thể xã hội và đất nước. Người như vậy mới có thể tìm thấy hạnh phúc. Cũng giống như câu nói “tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ” vậy.

## ❖ TINH TẤN

Trong Phật giáo, tinh tấn là hết sức nỗ lực để tu học, thực hành Giáo Pháp, và làm việc thiện.

Tinh tấn chính là động lực của doanh nghiệp; với sự tinh tấn, doanh nghiệp sẽ phát triển.

Một doanh nghiệp sẽ gặp khó khăn sau thời gian dài hoạt động nếu như nó đơn thuần chạy theo lợi nhuận; nếu doanh nghiệp được điều hành với lòng bi mẫn, mọi người sẽ yêu thích công việc của mình.

Nhu cầu của con người được ví như kim tự tháp. Hầu hết mọi người được thể hiện tập trung ở đáy tháp, theo đuổi vật chất và nhu cầu sống cơ bản. Ở tầng trên là những người đã thỏa mãn những nhu cầu cơ bản và bắt đầu tìm kiếm những thứ phi vật chất như âm nhạc, nghệ thuật, triết học và tôn giáo. Chỉ một số rất ít người ở đỉnh kim tự tháp là có cơ duyên khám phá bí mật đằng sau sự kết hợp thâm diệu giữa lòng bi mẫn và trí huệ được giảng dạy trong Đạo Phật.

Những giá trị trong cuộc sống của chúng ta phải phát triển theo thời gian và không thể chỉ giới hạn trong việc tìm kiếm vật chất. Khi chúng ta đã chín chắn hơn và đủ khả năng mở rộng trái tim đón nhận cả thế giới,

chúng ta sẽ vui vẻ học cách bố thí vô điều kiện cho mọi chúng sinh. Chừng nào có thể mang lại lợi lạc cho người khác, chúng ta cam kết sẵn lòng không chút ngần ngại, cho dù có khó khăn và áp lực thế nào đi chăng nữa. Đó chính là nhờ sức mạnh to lớn của bi mẫn trong lòng chúng ta.

Có một thông tin phổ biến rằng những ai không quan tâm công việc của mình là những người chỉ làm việc vì tiền. Tuy nhiên, ở đâu có lòng bi mẫn, người ta sẽ thấy rất yêu thích công việc của mình bởi vì công việc này có thể giúp ích và mang lại lợi lạc cho nhiều người hơn. Với sự nhiệt tình này, họ sẽ chuyên cần và tích cực làm việc.

Nếu tinh thần bi mẫn được thấm nhuần trong nhân viên các cấp, doanh nghiệp sẽ phát triển. Đồng thời, giá trị công ty sẽ bắt đầu thay đổi. Loại công ty như vậy sẽ không chỉ có khả năng cung cấp những sản phẩm tốt hơn, mà còn đóng góp đáng kể cho xã hội và tiếp tục phát triển.

### ❖ THIỀN ĐỊNH

Mục đích của thiền định là tịnh hóa tâm thức. Đối diện với những cám dỗ to lớn trong thế giới vật chất ngày nay, tâm chúng ta dễ bị phân tán và không tĩnh lặng

được. Thiền định do đó đã trở thành một kỹ thuật cần thiết và quan trọng để giữ tâm bình lặng.

Chúng ta không nên nghĩ thiền định chỉ là pháp tu dành cho tu sĩ. Thật ra thiền định là cách thức hiệu quả để điều tâm ta và giảm căng thẳng. Cả Phật tử lẫn những người không theo Phật giáo đều có thể thực hành thiền.

Trước đây, chúng ta đã từng đề cập đến cựu tổng quản lý của công ty Toshiba, người đã trì tụng Kinh Liên Hoa hằng ngày và việc ấy đã giúp ông ấy thư giãn và thoải mái như thế nào. Để giảm mệt mỏi và căng thẳng, ông ấy học kinh điển, thay vì uống rượu, khiêu vũ hay tham gia những hoạt động khác. Thật sự, khi tụng kinh, chúng ta mặc nhiên nhận được sự gia trì của chư Phật và Bồ Tát; ngoài ra, khi tập trung liên tục vào những câu kệ rất thâm sâu và cảm động, chúng ta cũng đang thư giãn tâm mình. Tuy nhiên, khi tụng kinh, cần phải có tín tâm vào Đạo Pháp; nếu không có tín tâm, sẽ không có ý định tụng kinh và do đó, sẽ không có kết quả tích cực.

Thiền định thì lại khác bởi vì sự hành thiền không đòi hỏi bất cứ tín tâm nào. Bất cứ người nào đang chịu nhiều áp lực, mất ngủ hay rối loạn cảm xúc – cho dù là

người quản lý doanh nghiệp, nghệ sĩ hay nhân viên bình thường – có thể làm vơi đi tình trạng đau khổ và đạt được bình an trong tâm hồn bằng cách bỏ ra khoảng một giờ buổi sáng và tối để hành thiền. Làm như vậy, người đó sẽ ngủ tốt hơn, điều hòa được tâm mình, và loại trừ phiền muộn. Vì lý do này, chúng ta nên nghiên cứu Thiền Tông và thực hành thiền định. Không có nơi nương tựa về tinh thần, căng thẳng có thể hình thành và vượt quá tầm kiểm soát.

Tôi tin rằng nhiều quan niệm và phương pháp điều tâm của Phật giáo đều là hữu ích cho con người trong thế giới hiện đại này. Khi [chúng ta] sẵn lòng đón nhận, những quan niệm và phương pháp điều tâm này sẽ mang lại lợi ích cho chúng ta. Trong quá khứ, khi sản phẩm vật chất không được cung cấp nhiều, những vấn đề về tinh thần ít được quan tâm hơn; ngày nay, với sự phong phú của sản phẩm vật chất, những vấn đề về tinh thần đã xuất hiện. Những phương pháp Phật Giáo lại càng trở nên cần thiết hơn trong lúc này.

Các kỹ thuật thiền định đặc thù đã được giới thiệu trong các chương trước.

## ❖ TRÍ HUỆ

Cốt lõi thật sự của Phật giáo là Trí huệ. Sự khác nhau chủ yếu giữa Phật giáo với các tôn giáo khác hay các ngành khảo cứu khác – hay nói cách khác là đặc điểm nổi trội – chính là trí huệ.

### ➤ Trung Đạo

Cho dù đang điều hành hay quản lý một doanh nghiệp, chúng ta phải đứng ở vị trí trung dung và tránh rơi vào hai điểm cực biên. Lấy ví dụ, nếu hệ thống quản lý của một doanh nghiệp quá khắc nghiệt, nhân viên sẽ không chịu nổi khó khăn; điều này có thể dẫn đến việc tự tử hay những tình huống vượt ngoài tầm kiểm soát của công ty. Ngược lại, nếu hệ thống quản lý của doanh nghiệp quá lỏng lẻo, nhân viên sẽ trở nên lơ là và coi thường nội quy; điều này lại có thể gây trở ngại cho sự phát triển của công ty.

### ➤ Phân biệt giữa tốt và xấu

Người quản lý doanh nghiệp phải phân biệt giữa tốt và xấu, và biết rõ ràng loại hình kinh doanh nào đúng hoặc sai. Mọi việc làm gây tổn hại cho xã hội, nhân loại hay chúng sinh hữu tình đều là xấu ác và phải được tránh xa; bất cứ việc làm mang lại lợi ích cho xã hội,

nhân loại và chúng sinh hữu tình là tốt và cần được thực hiện. Thông minh thôi là chưa đủ, một người còn phải có trí tuệ phân minh. Với sự thông minh, chúng ta chỉ có thể học cách kiếm tiền; với trí tuệ, chúng ta sẽ học được cách thực hiện việc đúng đắn.

### ➤ **Quan niệm đúng đắn về tiền bạc**

Trong nội dung thảo luận trước đây, chúng ta đã đề cập đến việc bản thân tiền không xấu và cũng không phải là vạn năng. Chúng ta cần phải học cách kiếm tiền để không phải trở thành người giàu tiền bạc nhưng lại nghèo về tình cảm.

Đầu tiên, hạnh phúc không phải hoàn toàn không phụ thuộc vào tiền bạc. Khi thu nhập vượt quá một mức độ nào đó, thu nhập sẽ chỉ là những con số thống kê trong tài khoản của chúng ta và không còn liên quan đến cảm thọ hạnh phúc nữa. Vì vậy, chúng ta không nên ảo tưởng rằng chúng ta sẽ tìm thấy hạnh phúc ngay sau khi trở thành giàu có. Nhận thức sai lầm này đến từ việc không có được một quan niệm đúng đắn về tiền bạc. Nếu chúng ta có kỳ vọng không thực tế về tiền, một ngày nào đó chúng ta sẽ thất vọng náo nề.

Có lần người ta đã tiến hành một cuộc khảo sát ở Mỹ, theo đó những người tham gia – gồm có 400 người

giàu nhất nước Mỹ và 1.000 người khác, trong đó có cả những người thuộc nhóm nghèo và thu nhập thấp – được yêu cầu đánh giá mức độ hạnh phúc của mình theo thang điểm từ 1 đến 7 (1 nghĩa là rất đau khổ và 7 là rất hạnh phúc). Kết quả cho thấy chỉ số hạnh phúc trung bình của những người rất giàu là 5,8.

Chỉ số hạnh phúc của tộc người thiểu số Inuit ở Greenland, nơi khí hậu lạnh giá quanh năm, cũng là 5,8. Ngạc nhiên hơn nữa, những người du mục Masai ở Kenya, vốn sống nghèo khó trong những túp lều cỏ không điện, không nước cũng có chỉ số hạnh phúc của họ vẫn là 5,8.

Do đó, chúng ta không nên đặt mọi hy vọng của mình vào tiền bạc.

Có một quyển sách được viết bởi CEO của một công ty đa quốc gia tại Mỹ rất nổi tiếng. Ông ấy có một sự nghiệp rất thành công mà ông đã gầy dựng cả đời. Cuối cùng ông phát hiện ra mình bị ung thư và chỉ còn sống ba tháng nữa. Trong khoảng thời gian đó, ông nhanh chóng sắp xếp công việc ở công ty, dành thời gian để chiêm nghiệm thế nào là sống thật sự, và ghi chép lại những trải nghiệm đó. Trong quyển sách, ông nói rằng ông ấy chỉ thật sự được sống trong ba tháng



cuối cùng của đời mình. Trước đó, ông ấy chưa bao giờ có thời gian dành cho gia đình hay bản thân; để được thăng tiến trong sự nghiệp, mỗi ngày ông ấy đều làm việc thêm giờ và chưa bao giờ cảm thấy thoải mái.

Đây thực sự là một bi kịch! Tại sao chúng ta lại phải chờ đợi đến phút cuối để kinh nghiệm về ý nghĩa của cuộc đời, để buông bỏ những lo lắng không cần thiết, và dành nhiều thời gian hơn cho gia đình và bạn bè?

Chúng ta phải thật thông suốt về những gì mình muốn. Đó là tiền bạc hay hạnh phúc? Rất khó để có được cả hai. Thậm chí nếu chúng ta có được sự may mắn và có khả năng kiếm nhiều tiền, không gì đảm bảo chúng ta sẽ có thể sống như cách mà chúng ta mong muốn. Chúng ta có thể hình dung, nếu chưa đạt một mức độ thành tựu tâm linh nhất định, thật khó để duy trì sự bình yên trong tâm hồn trước những nhu cầu bất tận và áp lực công việc. Là người bình thường, chúng ta thường chỉ có một sự lựa chọn mà thôi.

### ➤ Vô ngã

Trong Phật giáo, vô ngã là một khái niệm rất thâm sâu. Tinh túy của vô ngã trong Phật Giáo được thể hiện tốt nhất trong Bát Nhã Tâm kinh: “Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc; sắc tức là không, không tức là

sắc.” Thuật ngữ “sắc” chỉ vật chất, vốn hoàn toàn giả huyễn và rỗng rang. Điều này cũng giống như trong phim “Ma trận” theo đó thế giới được mô tả như một hệ thống máy tính. Khi hệ thống sụp đổ, thế giới bên ngoài tan rã. Kinh dạy chúng ta rằng thế giới chỉ là ảo ảnh; vạn pháp, kể cả cái ngã và tất cả những gì chúng ta sở hữu, đều không có tự tánh.

Tuy nhiên, chúng ta không nhất thiết phải hiểu được quan điểm này ngay bây giờ; đối với hầu hết chúng ta, vô ngã [tạm thời trong giai đoạn hiện tại] có nghĩa là quên đi bản thân. Mặc dù không thể hoàn toàn vô ngã trong giai đoạn bắt đầu, chúng ta cũng nên cố gắng hết sức để bớt nghĩ về bản thân và lợi ích của chính mình mà nghĩ đến người khác nhiều hơn.

Một ngày nào đó, chúng ta có thể dẫn thân một cách hào sảng – nghĩa là, khi chúng ta có thể cống hiến cho doanh nghiệp và thông qua của cải của chúng ta, cống hiến cho xã hội và nhân loại, thì đó chính là Pháp hạnh.

Khenpo Tsultrim Lodro là một trong những Đạo Sư quan trọng nhất trong thời đại của chúng ta. Là một giảng sư hướng dẫn các tu sĩ, một Tiến sĩ Phật học giữ công việc điều hành tại Tu viện Ngũ Minh Sethar Larung ở Tây Tạng, Ngài quán xuyến việc giáo dục tăng ni ở Larung hơn hai mươi năm qua và liên tục đào tạo ra nhiều thế hệ tu sinh thành tựu. Khenpo thường đi hoằng hóa khắp nơi tại Trung Quốc, Tây Tạng, Hồng Kông, Đài Loan, Mã Lai, Singapore, Nam Dương, Anh quốc, Hoa Kỳ, Canada, Úc Châu v.v. để giảng dạy Giáo Pháp, cổ vũ việc bảo vệ sinh mạng của tất cả các chúng sinh hữu tình, và khuyến khích sự nhận thức sâu sắc về môi trường và giáo dục. Ngài cũng có công dẫn dắt phong trào ăn chay ở Tây Tạng.

Bồ đề tâm vương,  
Tâm tối thượng,  
Tâm vô cùng trân quý,  
Nơi tâm ấy chưa sinh,  
xin cho tâm ấy nảy sinh.  
Nơi tâm ấy đã sinh,  
xin cho tâm ấy đừng bao giờ thối chuyển,  
Mà vĩnh viễn mỗi ngày mỗi vươn lên,  
vươn lên cao hơn.



*Nguyện hồi hướng đến quả vị giác ngộ của toàn thể chúng sinh.*

*Người đọc có thể liên lạc với dịch giả qua email:*

*ltbaochau@yahoo.com.vn*

*Quiet Wisdom Translation Project – Viet Nalanda Foundation*

*Trang nhà: [www.vietnalanda.org](http://www.vietnalanda.org)*

*Email: [quietwisdomtranslation@gmail.com](mailto:quietwisdomtranslation@gmail.com)*

*Viet Nalanda Foundation* (trước đây còn có tên là *Viet Vajra Foundation*) là một tổ chức bất vụ lợi 501(c)3 được thành lập vào năm 2006 tại Maryland, Hoa Kỳ để tạo nhịp cầu giữa những Phật tử người Việt có duyên với Kim Cương Thừa trên khắp thế giới. Viet Nalanda Foundation cổ xúy tinh thần bất bộ phái, và tôn trọng chư Đạo Sư cùng các Giáo Pháp đặc thù của tất cả bốn dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng bao gồm Nyingma, Sakya, Kagyu và Gelug.

Vào năm 2016, Dự Án Dịch Thuật *Quiet Wisdom Translation Project* đã được *Viet Nalanda Foundation* khởi xướng để trân trọng ủng hộ và tài trợ các dịch giả người Việt trong sứ mạng chuyển Việt ngữ các tài liệu, kinh sách Phật Giáo, đặc biệt là Phật Giáo Tây Tạng, ngõ hầu có thể chia sẻ chánh pháp với những ai hữu duyên. Với tâm nguyện chân thành, Dự Án đặc biệt khuyến khích các dịch giả trẻ hãy tìm hiểu và phát tâm tham gia.

Trang nhà Viet Nalanda Foundation (VNF):

<http://www.vietnalanda.org>

Dự Án Dịch Thuật *Quiet Wisdom Translation Project* (QWTP):

<http://www.vietnalanda.org/dhe-an/dich-thuat-quiet-wisdom>

Diễn đàn Viet Nalanda:

[https://groups.yahoo.com/neo/groups/Viet\\_Nalanda](https://groups.yahoo.com/neo/groups/Viet_Nalanda)

Liên lạc điện thư:

[vietnalanda@ymail.com](mailto:vietnalanda@ymail.com) hoặc [quietwisdomtranslation@gmail.com](mailto:quietwisdomtranslation@gmail.com)

*“Dịch thuật là một cuộc hành trình xuyên qua một đại dương, từ bờ này qua đến bờ kia.” (Amara Lakhou)*

Nguyện cho Dự Án Dịch Thuật *Quiet Wisdom Translation Project* có thể đồng hành cùng người dịch lẫn người đọc trong những cuộc hành trình xuyên qua biển lớn tâm linh.

# PHƯƠNG DANH ẨM TỔNG

## 2015

Quyen Vuong	\$100.00	Phong Tu Anh - Ung Anh	\$20.00
Hong Van Wei	\$100.00	Tran Van Lan	\$15.00
Ẩn danh	\$10.00	Ngo Thi Dinh -	
Thien Tran	\$50.00	Mau Thi Vinh	\$25.00
Thuy Do	\$50.00	Quan Toan	\$25.00
Christine Bui	\$20.00	Quan Phuong	\$25.00
John Cook	\$20.00	Thuy Ho	\$100.00
Ẩn danh	\$4.00	Thuy Huynh	\$50.00
Nguyen Thi Mai	\$20.00	Chan Hy Lac	\$30.00
Tu Kim Thanh	\$26.00	Amy Lu Roger	\$30.00
Nguyen Minh Thu	\$50.00	Thanh Nguyen (SJ)	\$200.00
Tam Hoa	\$50.00	Tina Bui (TX)	\$200.00
Vo Hue Nguyen	\$200.00	Ẩn danh	\$307.00
Alice Thuy Hang	\$100.00	Luu Viet Hoang (VN)	\$58.00
Nhi Nguyen	\$100.00	Tam Chau	\$20.00
Tan D. Bui (TX)	\$100.00	Dieu Quy - Nguyen Hoang Diep	
Phung Dong	\$100.00		\$50.00
Chan Hy Lac	\$50.00	Nguyen Q. Huu	\$25.00
Tran Ngoc Vinh Hien		Tich Nguyen	\$50.00
Angel (Quan Ngoc)	\$50.00	Le Bang - Thanh Ho	\$200.00
Tran Nguyen Quy Hien Alexander		Bui Duy Tan (TX)	\$157.00
Nicholas	\$50.00	Ẩn danh	\$95.00
Hoa Vu	\$100.00	Ẩn danh (SJ)	\$146.00
Nhat Thanh	\$200.00	Trang Thu Duong	\$30.00
Ong Ba Tam Dao		Ẩn danh (SJ)	\$148.00
& Tam Cuc	\$50.00	Thich Tu Tri (TX)	\$100.00

## 2016

Ẩn danh	\$15.00	Huyen Christy Nguyen	\$50.00
Lam Son Nguyen	\$97.50	Khanh Nguyen	\$100.00
Doan Tu Le	\$40.00	Khanh Nguyen	\$216.59
Tho N. Luu	\$50.00	Trinh Quoc Trung	\$50.00
Gladys Truong	\$35.00	Nancy	\$100.00

To Bao Doan –		Nguyen Ngoc Suong	\$50.00
Dang Thuy Trang	\$50.00	Dinh Thu Ha (Dolma)	\$50.00
Tran Van Hao – Le Loan	\$50.00	P/T Dieu Duoc (Ngu Tuyet Phuong)	
Ma Ngoc Suong	\$100.00		\$5.00
Truc Huyen	\$25.00	P/T Dieu Xuan (Cam Tu)	\$5.00
Kim Nguyen	\$100.00	Ẩn danh	\$50.00
Chi Huong	\$20.00	P/T Nguyen	\$35.00
P/T Dieu Hanh	\$50.00	Friends from Canada	\$441.40
P/T Dieu Linh (Le T. Phuong)	\$10.00		

## 2017

Thuy Hang Le	\$36.00	Ani Dechen Hoang Phap	\$200.00
P/T Dieu Lien	\$50.00	Ẩn danh	\$40.00
Hang Nghiem	\$20.00	Hung, Vong, Alex, Quy	\$250.00

## 2018

(Tính cho đến tháng 4/2018)

Charles Ho (France)	\$1,200.00
<i>Hồi hương cho hương linh hiền thê</i>	
<i>Trần Thị Phụng Giao</i>	
Tho Pham	\$30
Nguyễn Thị Ngọc Điệp (VN)	\$1,000

## CÙNG CÁC ĐẠO HỮU VIỆT NAM ẨM TỔNG

Nguyễn Thanh Bình	vnd 2,300,000
Bảo Chân - Nha trang	vnd 1,000,000
Bùi Thanh Sơn	vnd 1,285,000
Đỗ Thị Minh Anh	vnd 2,953,000
Phan Bích Hồng	vnd 1,500,000
Cửa hàng Lan Nhã Hạnh	vnd 4,500,000
Phan Thái Hồng	vnd 400,000
NKJ store	vnd 160,000
Diệu Trí - Sinh Bùi	vnd 125,000
Hồ Đắc Quỳnh Như	vnd 300,000
Gia đình Ông Chu Quốc Việt, Bà Đỗ Thị Hợp và các cháu	
Chu Xuân Bách, Chu Hoàng Nam	vnd 10,000,000

Cao Minh Thiện Tuệ	vnd 1.000,000
Loan – Tiên	vnd 225.000
Trương Chí Trung	vnd 500.000
Trúc Mai	vnd 300.000
Nguyễn Thuyên	vnd 300.000
Sano	vnd 100.000
Nguyễn Du Yển Nhi	vnd 200.000
Võ Văn Hậu	vnd 200.000
Nguyễn Thị Huấn	vnd 1.000.000
Trần Thị Tuyết	vnd 100.000
Cindy Phương	vnd 450.000
Khôi – Thịnh	vnd 70.000



**Bạn Đã Sẵn Sàng Để Đón Nhận Hạnh Phúc Chưa?**  
*Đừng để chú cọp giấy làm bạn sợ hãi*

*Khenpo Tsultrim Lodro*

Thiết kế bìa:  
NGÔ THANH TRANG

Kiểm duyệt bản in:  
KONCHOG DEKYI

Phụ trách ấn loát và phát hành:  
KONCHOG DEKYI

Ấn tổng: 1.000 quyển

Ấn bản đầu tiên tháng 9/2018



*Quiet Wisdom Translation Project*  
Viet Nalanda Foundation  
[www.vietnalanda.org](http://www.vietnalanda.org)

**SÁCH ẤN TỔNG 2018**  
*Quiet Wisdom Translation Project*  
**Viet Nalanda Foundation**

- ISBN: 978-1-937175-08-5  
Buddha at Bedtime  
(*Dharmachari Nagaraja*)  
**CHUYỆN CỔ TÍCH CỦA ĐỨC PHẬT**  
(*Truyện kể trước giờ đi ngủ*)
- ISBN: 978-1-937175-09-2  
From the Heart of Tibet  
(*Tiểu sử Đức Chetsang Rinpoche- Elmar R. Gruber*)  
**ĐẾN TỪ GIỮA LÒNG TÂY TẠNG**
- ISBN: 978-1-937175-11-5  
Are You Ready for Happiness?  
(*Khenpo Tsultrim Lodro*)  
**BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐỂ ĐÓN NHẬN HẠNH PHÚC CHƯA?**
- ISBN 978-1-937175-10-8  
Right View  
(*Khenpo Tsultrim Lodro*)  
**TRI KIẾN ĐÚNG ĐẮN**
- ISBN: 978-1-937175-12-2  
Vast as the Heavens, Deep as the Sea  
(*Khunu Rinpoche*)  
**BAO LA NHƯ BẦU TRỜI, THẨM SÂU NHƯ BIỂN CẢ**



## **Viet Nalanda Foundation**

*(còn có tên là Viet Vajra Foundation)*

là một tổ chức bất vụ lợi được thành lập vào năm 2006 tại Hoa Kỳ để tạo nhịp cầu kết nối giữa những Phật tử người Việt có duyên với truyền thống Kim Cương Thừa tại khắp nơi trên thế giới.

Viet Nalanda Foundation cổ xúy tinh thần bất bộ phái, và tôn trọng chư Đạo Sư cùng các Giáo Pháp đặc thù của tất cả bốn dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng gồm Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelug.

*Muốn tìm hiểu thêm về tổ chức  
**Viet Nalanda Foundation**,  
xin hoan hỉ ghé thăm trang nhà  
[www.vietnalanda.org](http://www.vietnalanda.org)  
hoặc gửi điện thư tới  
[vietnalanda@ymail.com](mailto:vietnalanda@ymail.com)*

Nguyện hồi hướng tất cả công đức  
đến quả vị Giác Ngộ của tất cả chư  
Đạo sư cùng toàn thể pháp giới  
chúng sinh...

Khổ đau của con người có thể đến từ nhiều nguồn gốc khác nhau. Và phương pháp để đối trị khổ đau cũng rất đa dạng. Đạo Phật có một số phương pháp rất đặc biệt để đối trị khổ đau. Bằng cách thực hành theo các phương pháp này, chúng ta sẽ tịnh hóa được tâm của mình và đạt được trạng thái chứng ngộ cao hơn. Trước mắt, chúng ta sẽ có thể làm giảm căng thẳng của mình; cuối cùng, chúng ta sẽ có thể vượt qua được khổ đau của sinh, lão, bệnh và tử.

Trước đây, người ta thường cho rằng Phật Giáo đồng nghĩa với sự bi quan và thụ động và dạy ta cách trốn tránh cuộc sống thực tế. Thật ra thì điều này không đúng. Sự hiểu biết của Phật giáo đối với khổ đau của con người vượt xa quan kiến này. Phật giáo không hề thụ động; ngược lại, quan niệm của Phật giáo về cuộc sống, khổ đau và hạnh phúc có liên hệ mật thiết với cuộc sống thực tế. Hiểu được một số các quan điểm sau sẽ có lợi cho tất cả chúng ta rất nhiều.

Đối với một người không tu tập thì chẳng thể nào là con cọp giấy, vì với họ thì đau khổ là thật, hết sức thật. Tuy nhiên với một người có tu tập sâu sắc thì rất có khả năng là tất cả mọi đau khổ đều chỉ hóa hiện như một con cọp giấy. Dù là vậy nhưng nếu không có được một nền tảng vững chắc trong khi tu tập thì ngay cả một sự lui sụt hay thiệt thòi nhỏ bé nhất cũng trở thành là con cọp thật!