



**TRỊ TÂM SÂN HẬN**



# TRỊ TÂM SÂN HẬN

Năng Lực Nhẫn Nhục Theo

Quan Điểm Của Phật Tử

TRỊ TÂM SÂN HẬN

Năng Lực Nhẫn Nhục Theo Quan Điểm Của Phật Tử.

Đạt Lai Lạt Ma

Nguyên bản: “Healing Anger” by His Holiness Dalai Lama

Việt dịch: Thích Hằng Đạt

## MỤC LỤC

1. Ngày thứ nhất. Buổi thứ nhất. ....	6
2. Ngày thứ nhất. Buổi thứ hai. ....	31
3. Ngày thứ hai. Buổi thứ nhất. ....	58
4. Ngày thứ hai. Buổi thứ hai. ....	85
5. Ngày thứ ba. Buổi thứ nhất. ....	113
6. Ngày thứ ba. Buổi thứ hai. ....	133
7. Ngày thứ tư. Buổi thứ nhất. ....	161
8. Ngày thứ tư. Buổi thứ hai. ....	191
9. Mười hai nhân duyên.....	205

# 1

## **Ngày thứ nhất. Buổi thứ nhất.**

Nói chung, tất cả tôn giáo lớn trên thế giới đều nhấn mạnh về tầm quan trọng của hạnh từ bi và nhẫn nhục. Đặc biệt, mọi truyền thống Phật giáo, bao gồm Tiểu Thừa, Đại Thừa, Kim Cang Thừa, đều thuyết rằng từ bi là nền tảng căn bản của sự tu tập tâm linh.

Để hỗ trợ cho việc phát triển và thực thi tâm hạnh từ bi, việc chủ yếu là phải vượt qua những chướng ngại. Nơi đó, hạnh nhẫn nhục đóng vai trò quan trọng, vì nhờ hành hạnh nhẫn nhục mới có thể vượt qua những sự chướng ngại của tâm từ bi.

Khi bàn về hạnh nhẫn nhục, chúng ta phải hiểu rằng có rất nhiều cấp độ; bắt đầu từ hạnh nhẫn nhục đơn giản như có khả năng chịu đựng nóng lạnh đôi chút, rồi tiến lên cấp độ cao nhất

của hạnh nhẫn nhục mà đại hành giả hay đại Bồ Tát thường hành trì. Do phát sanh từ ý chí hành trì kiên cố, không bị nghịch cảnh xoay chuyển, nên phải xem hạnh nhẫn nhục giống như ý chí sắt đá, chứ không yếu mềm. Tổng quát, chúng ta có thể thẩm định hạnh nhẫn nhục theo những nghĩa đó. Thực sự, ngay cả việc nhẫn chịu sự cực khổ về thân xác đôi chút như chịu đựng khí hậu nóng hay lạnh, cũng giúp cho tâm niệm thay đổi rất nhiều. Nếu hiểu rõ rằng sự nhẫn chịu những khó khăn trong hiện tại mang lại lợi ích dài lâu, thì chúng ta càng có nghị lực chịu đựng những khó khăn hằng ngày. Thật vậy, đối với các hành giả Bồ Tát địa đang hành hạnh nhẫn nhục cao thượng, trí huệ cũng đóng vai trò hỗ trợ quan trọng.

Bên cạnh giá trị cao siêu của hạnh nhẫn nhục theo quan điểm Phật pháp, trong cuộc sống hằng ngày, việc thực nghiệm hạnh nhẫn nhục cũng mang lại lợi ích lớn lao: Tăng nghị lực nhiếp trì tâm thanh tịnh, an lạc, tự tại. Thế nên, nếu thường hành hạnh nhẫn nhục, dù sống trong hoàn cảnh căng thẳng cùng cực, nội tâm thanh tịnh tự tại sẽ không bị khuấy động.

Luận điển mà tôi sẽ thuyết giảng trong những buổi diễn giảng liên tục là luận điển Phật pháp, đặc biệt thuộc về Phật giáo Đại Thừa. Những hạnh được trình bày trong quyển luận này thuộc về quan điểm của hành giả Bồ Tát Đại Thừa phát tâm Bồ Đề. Tuy nhiên, rất nhiều phương pháp được trình bày

trong quyển luận này cũng phù hợp và có thể ứng dụng cho những ai chưa hành hạnh Bồ Tát, hoặc chưa xem đạo Phật là tôn giáo của mình.

Quyển luận này được gọi là Bodhisattvacharyavatara theo tiếng Phạn và được dịch là *Nhập Bồ Tát Hạnh Luận*. Hạnh Bồ Tát có ba bậc. Thứ nhất, nhập hạnh Bồ Tát liên hệ chủ yếu với sự phát tâm Bồ Đề, tức tâm nguyện lợi tha muốn đạt đạo giác ngộ viên mãn vì lợi ích của chúng sanh. Thứ hai, thực tiễn hành trì, bao gồm lục độ: Điều kiện tất yếu của sự phát tâm Bồ Đề; nhấn nhục lại là một trong lục độ đó. Thứ ba, công hạnh của Phật quả được viên mãn nhờ hành hạnh Bồ Tát.

Trong phẩm thứ nhất của quyển luận Nhập Bồ Tát Hạnh, ngài Tịch Thiên bàn về công đức và lợi ích của việc phát tâm Bồ Đề, tức tâm nguyện lợi tha muốn đạt Phật quả vì sự lợi ích của chúng sanh. Ngài viết:

*‘Con đánh lễ đấng Ma Ni*

*Vị sanh xuất tâm cao quý.*

*Con quy mạng nguồn an lạc*

*Vị mang lại niềm hạnh phúc*

*Cho đến kẻ từng hại Ngài’.*



Trong bài kệ này, Ngài viết rằng những ai đã phát tâm lợi tha vô thượng vốn đáng được tôn sùng quý kính, vì tâm nguyện lợi tha phát triển khả năng cứu hộ chúng sanh vô cùng tận. Vì tâm nguyện lợi tha bao la là cội nguồn của niềm hạnh phúc an lạc của chính mình và vô lượng chúng sanh, nên lúc gieo duyên với người đã phát tâm Bồ Đề, thì dù việc đó có tiêu cực, nhưng vẫn để lại ấn tượng sâu sắc suốt đời. Dù có phạm lỗi hay có duyên xấu khiến phải chịu quả xấu, nhưng sẽ được quả lành lợi lạc dài lâu trong tương lai, vì đã từng gieo duyên lành với người đã phát tâm Bồ Đề. Đó là năng lực của tâm nguyện lợi tha bao la.

Nền tảng chủ yếu của tâm nguyện lợi tha bao la là tâm từ bi. Các vị luận sư thường quy y lễ tán chư Phật, chư Bồ Tát, hay Bổn Tôn Thiên Quán trong phần đầu của các bài kệ tụng. Ngược lại, trong phần đầu của quyển *Nhập Trung Luận*, ngài Nguyệt Xứng đánh lễ tâm từ bi, rồi nhấn mạnh tầm quan trọng và sự quý giá của tâm đó ở mọi phần sau. Dù vừa phát tâm tu hành hay đang hành trì, chớ xem thường giá trị quý báu của tâm đó lúc vừa phát tâm Bồ Đề. Lúc thành Phật, giá trị và tầm quan trọng của tâm từ bi vẫn hiện hữu. Chúng ta nhận thấy rằng tuy có những cách dạy hành hạnh từ bi với sự giải thích khác biệt - tại sao quan trọng hóa việc hỗ trợ tâm từ bi - nhưng mọi tôn giáo lớn trên thế giới đồng quy về một điểm: Lấy tâm từ bi làm gốc.

Có thể định nghĩa sơ về tâm từ bi như tâm niệm bất bạo động, bất hại, nhưng điều này mang lại sự lầm lẫn tai hại với tâm niệm chấp trước.

Vì vậy, chúng ta thấy rằng có hai loại tâm từ bi. Thứ nhất, tâm từ bi dựa vào tâm niệm chấp trước, đắm nhiễm. Tâm từ bi và cảm giác thân thiết đó hoàn toàn thiên vị: Chủ yếu dựa vào việc xem đối tượng đắm trước là người rất thân thiết. Ngược lại, tâm từ bi chân chánh vượt ngoài sự đắm trước: Không màng người đó có là bè bạn thân quyến hay chẳng. Tâm đó dựa vào lý lẽ rằng ai ai cũng có bản chất muốn vui và tránh khổ như mình; ai ai cũng có quyền làm hoàn mãn tâm nguyện căn bản đó như mình. Nhờ nhận thức quyền bình đẳng căn bản, chúng ta sẽ phát tâm đồng thể đại bi chân chánh.

Hiển nhiên, trí huệ là thành phần hỗ trợ và sẽ thẩm định mức độ sâu rộng của tâm từ bi. Đạo Phật bàn về ba loại tâm từ bi chủ yếu. Thứ nhất, tâm từ bi không được trí huệ hỗ trợ. Thứ hai, tâm từ bi được sự hỗ trợ của trí huệ thấy rõ chân tánh vô thường giả tạm của chúng sanh. Thứ ba, với trí huệ thấu suốt chân tánh cứu cánh (tánh Không thật có) của vạn vật, tâm từ bi vô ngã được rải khắp muôn loài. Dù cần phát khởi và hành trì tâm từ bi chân chánh và tâm nguyện lợi tha vô lượng, nhưng tất cả chúng ta vốn sẵn có những tiềm năng đó.

Theo những điểm căn bản khác biệt với lý thuyết Phật tánh, một trong những niềm tin căn bản của tôi là ngoài việc có sẵn tiềm năng căn bản của tâm từ bi, bản chất căn bản của nhân loại và tất cả chúng sanh là hiền hòa. Điển hình, hãy xem xét tình thương dưỡng dục của người khác và cảm giác thọ nhận của mình từ sơ sanh đến lúc chết. Ngoài ra, khi có cảm giác từ bi, chúng ta thấy nó ảnh hưởng tự nhiên ra sao ngay trong nội tâm. Hơn nữa, nơi hành vi và tâm niệm, càng từ bi thánh thiện thì dường như càng thích hợp với cấu trúc thân thể về việc ảnh hưởng đến sức khỏe và niềm hạnh phúc, v.v... Lại nữa, phải ghi nhận hậu quả xấu cho sức khỏe ra sao nếu làm ngược lại điều đó. Do đó, tôi thiết nghĩ chúng ta có thể suy luận rằng tánh chất căn bản của con người là hiền hòa. Nếu như thế, việc cố gắng sống phù hợp nhiều hơn với tánh chất hiền hòa căn bản này là điều hữu lý.

Tuy nhiên, chúng ta nhận thấy có rất nhiều sự xung đột căng thẳng trong nội tâm, gia đình, xã hội, quốc gia, quốc tế, v.v... mỗi khi giao thiệp với những người khác. Làm sao giải thích những việc đó?

Tôi thiết nghĩ, một trong những nhân duyên đưa đến sự xung đột đó là tri kiến của chúng ta. Cũng nhờ trí thông minh mà chúng ta tự tìm ra cách khắc phục những sự xung đột đó. Lòng từ bi là điều kiện tất yếu khi dùng kiến thức con người

để khắc phục những sự xung đột do nó tạo ra. Tôi thiết nghĩ, nếu nhìn vào thực tại thì thật rõ ràng ngay trong nội tâm, cách khắc phục sự xung đột hay nhất là tinh thần hòa hợp; tinh thần đó liên hệ với tâm từ bi.

Một phương diện của tâm từ bi là tôn trọng quyền lợi và quan điểm của người khác. Đó là nền tảng căn bản của sự hòa hợp. Tôi nghĩ rằng dù có biết đến hay không, điều kiện tất yếu của tinh thần hòa hợp vốn dựa vào lòng từ bi rộng sâu. Do đó, vì tánh chất căn bản của con người là hiền hòa, nên dù có tạo bao nghiệp xấu, nhưng đáp án cứu cánh vẫn quay về tình thương căn bản của nhân loại. Thế nên, tình thương nhân loại (lòng từ bi) vừa là điều kiện tất yếu của tôn giáo, vừa là điều thiết yếu trong cuộc sống hằng ngày.

Hiện tại, thật quý hóa nếu nhìn hạnh nhẫn nhục theo ngữ cảnh đó; nghĩa là, dù khó đâu, việc hành hạnh nhẫn nhục là điều quý báu.

Ngài Tịch Thiên viết bài kệ đầu tiên trong phẩm Nhẫn Nhục Ba La Mật:

1. Công đức làm các điều lành, như cung kính Như Lai, cùng hành hạnh bố thí, suốt trăm ngàn kiếp sẽ bị thiêu đốt chỉ do niệm sân.

Ngụ ý của bài kệ nói rằng để có khả năng tu hành thành tựu hạnh nhẫn nhục, điều kiện tiên quyết là phải có ý chí dũng mãnh tinh tấn, vì càng thiết tha tinh tấn mạnh mẽ chừng nào thì càng có khả năng chịu đựng bền bỉ những nghịch cảnh khó khăn sẽ gặp trên bước đường tu tập. Ngoài ra, hành giả cũng sẽ sẵn sàng tinh nguyện chấp nhận những khó khăn cần thiết trên đường đạo.

Kế đến, bước sơ khởi là phát tâm thiết tha tu hành mạnh mẽ; để được như thế, điều thiết yếu là phải quán chiếu về tánh chất tiêu cực của tâm sân hận cũng như sự ảnh hưởng tích cực của tâm nhẫn nhục.

Bài kệ trên nói rằng dù chỉ khởi tâm sân hận trong một khoảnh khắc cũng có tiềm năng hủy hoại công đức tích lũy trong ngàn kiếp. Quyển *Nhập Trung Luận* của ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti) viết rằng một niệm sân hận trong khoảng sát na sẽ hủy hoại bao công đức tích lũy trong trăm kiếp. Sự khác biệt giữa hai quyển luận này được giải thích theo quan điểm về đối tượng của người khởi tâm sân hận. Nếu đối tượng bị sân hận là vị Bồ Tát hàng thượng thủ và người khởi tâm sân hận không phải là Bồ Tát, thì công đức sẽ bị hủy hoại nhiều hơn. Ngược lại, nếu Bồ Tát này tức giận Bồ Tát khác thì công đức có lẽ sẽ bị hủy hoại ít hơn.

Tuy nhiên, phải xác định loại công đức nào được tích lũy trong nhiều kiếp rồi bị một niệm sân hận hủy hoại. Quyển Nhập Bồ Tát Học Luận và *Nhập Trung Luận* đều đồng ý rằng công đức tích lũy từ trí huệ chân chánh ít bị hủy hoại hơn công đức tích lũy từ phương tiện thiện xảo. Điển hình, những công đức tích lũy từ trí huệ như phát khởi trí huệ hiểu rõ tánh chất cứu cánh của hiện thực (trí huệ liễu giải tánh Không), trí huệ đạt được từ thiên định, và công đức hành thiền quán vẫn nằm ngoài sự hủy hoại của tâm sân hận. Ngược lại, công đức tích lũy từ những phương tiện thiện xảo như hành hạnh bố thí hay trì giới có thể bị tâm sân thiền hủy.

Nơi đây nhấn mạnh về chữ ‘nhiều kiếp’, tức là cách tính thời gian đặc biệt của Phật giáo dựa vào triết học A Tỳ Đạt Ma; ‘nhiều kiếp’ nghĩa là một ‘đại kiếp’, tức là bao gồm hai mươi trung kiếp. Điều này cũng liên hệ với vũ trụ quan Phật giáo, tức là lý thuyết giải thích về quá trình biến chuyển của vũ trụ. Ví dụ, theo vũ trụ quan của hệ A Tỳ Đạt Ma, chúng ta phân chia giai đoạn biến chuyển làm bốn phần: Thành, trụ, hoại, không. Những giai đoạn này được chia chẻ phù hợp với hệ thống chính xác. Điểm thích thú là so sánh lý thuyết vũ trụ học hiện đại về lý ‘vụ nổ tạo ra vũ trụ (Big Bang)’; lý thuyết đó giải thích quá trình biến chuyển của vũ trụ vào khoảng từ mười lăm đến hai mươi tỉ năm.

Theo bài kệ này, công đức được trí huệ thấu suốt chân tánh của hiện thực (trí huệ liễu giải tánh Không) và bất cứ công đức nào dựa vào sự chứng đắc thiên định Xa Ma Tha (tĩnh lự hay nhất tâm) hỗ trợ vốn vượt ngoài phạm vi hủy hoại của tâm sân hận. Do đó, chúng ta thấy rõ giá trị của thiên định Xa Ma Tha và trí huệ thấu suốt tánh Không.

2. Không có gì tiêu cực bằng sân hận; không có gì kiên cố bằng nhẫn nhục. Do đó, bằng mọi cách, tôi phải cố gắng thiên quán về hạnh nhẫn nhục.

Nói chung, có nhiều phiền não như kiêu căng, ngạo mạn, ganh tỵ, tham lam, biên kiến, v.v... Song, trong các phiền não đó, sân hận là tiêu cực nhất, vì có hai lý do.

Thứ nhất, sân hận là chướng ngại vật lớn nhất cho hành giả phát tâm Bồ Đề lợi tha từ bi.

Thứ hai, khi sân hận phát khởi, nó có khả năng hủy hoại công đức và tâm an lạc.

Theo tâm lý học Phật giáo, sân hận là một trong sáu phiền não chính. Tiếng Tây Tạng viết chữ ‘sân hận’ là ‘zhe sdang’, và được dịch sang tiếng Anh là ‘nóng giận’ hay ‘sân hận’. Tuy nhiên, tôi cảm thấy phải dịch là ‘sân hận’, vì theo nghĩa ‘nóng

giận' của tiếng Anh thì trong vài hoàn cảnh đặc biệt, nó có thể là tích cực. Điều này xảy ra khi nóng giận được lòng từ bi kích thích, hoặc nó hiện hành như chất xúc tác cho hành vi lành. Trong những trường hợp hiếm hoi đó, nóng giận có thể tốt; ngược lại, sân hận hoàn toàn tiêu cực.

Vì thế, chữ dịch 'zhe sdang' là 'sân hận' theo ngữ cảnh của Mật Thừa. Đôi khi chúng ta nghe câu 'dùng sân hận để tu đạo'; cách dịch đó sai lầm. Trong ngữ cảnh này, 'sân hận' không phải là chữ chính xác; phải dùng chữ 'nóng giận', tức là 'dùng nóng giận để tu đạo'. Do đó, chữ 'zhe sdang' có thể dịch là 'nóng giận' hay 'sân hận', nhưng dùng chữ 'sân hận' thì hay hơn, nếu bàn về phiền não.

Hai câu cuối viết: 'Do đó, tôi phải cố gắng bằng mọi cách để thiên quán về hạnh nhẫn nhục'.

Vì mục đích hỗ trợ cho hạnh nhẫn nhục, điều thiết yếu là phải có khả năng đề kháng lực của nóng giận và sân hận, mà đặc biệt là sân hận. Phải dùng mọi cách để phát triển duyên lành với hạnh nhẫn nhục. Ngoài việc áp dụng cách đó trong cuộc sống hiện tại, phải quán tưởng hoàn cảnh, rồi xem xét sự phản ứng ra sao đối với hoàn cảnh đó. Phải thường cố gắng giải tỏa sân hận và phát triển khả năng nhẫn nhục.



3. Tâm tôi sẽ không được an lạc nếu nó vẫn nuôi dưỡng sân hận phiền muộn. Tôi sẽ không tìm được niềm vui, vì hay bị bất an và mất ngủ.

Câu này trình bày hậu quả tai hại hiện thời của sân hận. Ví dụ, ngay khi sân hận khởi lên mạnh mẽ, nó hoàn toàn không chế chúng ta và hủy hoại tâm an lạc tự tại. Khi trú bên trong, nó khiến chúng ta cảm thấy bồn chồn bực bội, rồi mất ăn, mất ngủ, v.v...

Nói chung, tôi tin rằng mục đích cuộc sống của chúng ta là được hạnh phúc trọn vẹn. Theo quan điểm đạo Phật, khi bàn về bốn yếu tố mang lại niềm hạnh phúc trọn vẹn, hai loại đầu tiên đi liền với niềm hạnh phúc tạm thời ở thế gian, mà không có ý nguyện tu đạo giác ngộ giải thoát cứu cánh. Để hưởng trọn vẹn niềm hạnh phúc đó, chìa khóa chính là tâm niệm. Tuy nhiên, khi hưởng niềm vui đó, theo quan niệm phổ thông, chúng ta lầm xem những yếu tố phụ trợ như chính yếu; điển hình, sức khỏe tráng kiện được xem như một trong những yếu tố tất yếu cho cuộc sống hạnh phúc. Một yếu tố khác là tài sản cá nhân. Theo quan điểm thông thường, chúng ta xem chúng như cội nguồn của niềm hạnh phúc. Yếu tố thứ ba là bạn bè. Chúng ta thường xem rằng để hưởng hạnh phúc đầy đủ, cần có bạn bè để tin tưởng và cảm thông.

Trong cuộc sống, chúng được xem là cội nguồn của niềm hạnh phúc. Tuy nhiên, để dùng chúng hoàn toàn vào mục tiêu hưởng thụ niềm hạnh phúc mỹ mãn, tâm niệm đóng vai trò quan trọng. Nếu sân hận nổi lên, nó sẽ hại sức khỏe, tức là hủy hoại một nhân duyên của cuộc sống. Dầu có tài sản kếp sù, nhưng trong một giây phút bực dọc, chúng ta cảm thấy muốn phá bỏ hết. Vì vậy, tài sản chưa đảm bảo mang lại niềm hạnh phúc đang tìm cầu. Cũng vậy, khi chúng ta nổi giận, dầu người bạn thân nhất cũng dường như khó chịu ‘lạnh lùng’ tránh xa.

Điều này, chúng tỏ tâm niệm rất quan trọng trong việc quyết định chúng ta có đạt được niềm hạnh phúcchăng. Thế nên, hãy tạm gác bàn về việc tu hành; ngày ngày, tâm càng an lạc thanh thản bao nhiêu thì cuộc sống càng hạnh phúc bấy nhiêu.

Song, khi bàn về tâm an lạc thanh thản, chúng ta chớ lầm lẫn với tâm niệm vô ký, lạnh lùng, và hoàn toàn vô tri, bất giác, rỗng không. Đó chẳng phải nghĩa là tâm an lạc bình thản.

Lòng từ bi thiện cảm là cội gốc của tâm an lạc bình thản chân thật; tâm này liên hệ với tánh giác sáng suốt. Nếu nội tâm rối loạn và chưa được điều phục, thì dầu đủ mọi điều kiện tiện nghi bên ngoài, nhưng chúng vẫn không bao giờ mang lại niềm hạnh phúc an lạc mong muốn. Ngược lại, nếu nội tâm

thanh tịnh an lạc, thì dầu có thiếu nhiều tiện nghi vật chất thiết yếu, nhưng chúng ta cũng có thể hưởng niềm hạnh phúc chân thật.

Nếu xem nguyên nhân sân hận phát sanh, nói chung nó khởi lên khi chúng ta bị tổn thương hay cảm thấy bị người khác đối xử tệ hại, ngược lại với những điều mong muốn. Trong khoảnh khắc đó, nếu xét rõ cách nó phát sanh, chúng ta xem nó đến như người bạn thân bảo vệ và giúp mình chống lại hoặc trả thù kẻ đã gây tổn hại và phiền muộn cho mình. Vì vậy, sân hận nổi lên như áo giáp hay người bảo vệ. Song, trong thực tế, đó chỉ là ảo ảnh, vì nó là vọng tưởng.

Trong quyển *Nhập Trung Luận*, ngài Nguyệt Xứng bảo rằng có thể biện hộ cho việc dùng sức mạnh để trả thù sức mạnh nếu điều đó có thể giúp ích, hay ngăn ngừa hoặc giảm thiểu mối tổn hại. Song, chẳng phải như thế, vì những thương tích trên thân thể hay sự tổn hại vật chất đã xảy ra. Do đó, trả thù sẽ không có cách nào làm giảm bớt hay ngăn ngừa sự tổn hại hoặc thương tích đó.

Thay vì hành hạnh nhẫn nhục, nhưng lại phản ứng tiêu cực với tình cảnh đó, thì không những mất đi lợi ích thực tiễn mà còn gieo tâm niệm xấu xa, khiến bị đọa lạc trong tương lai. Theo quan điểm đạo Phật, trong tương lai, cá nhân phải tự

chịu hậu quả về việc trả thù. Vì vậy, tâm thù hận đánh mất lợi ích thực tiễn và gây tai hại dài lâu.

Song, nếu bị đối xử bất công tệ bạc và nếu vấn đề đó chưa được giải quyết, thì kẻ ác có thể chịu hậu quả cực kỳ thảm khốc sau này. Trong hoàn cảnh đó, cần phản kháng mạnh mẽ với lập trường từ bi chứ không thù hận kẻ ác. Một trong những giới Bồ Tát là nếu cần thiết, phải phản kháng mạnh mẽ, bằng không thì bị phạm giới.

Ngoài ra, như quyển *Nhập Trung Luận* đưa ra, khởi tâm sân hận dẫn đến việc tái sinh vào những cõi thấp hèn trong vị lai; nếu lửa sân cháy bùng trong phút chốc, dầu cố gắng giữ nét mặt tươi vui đến đâu, nhưng nó vẫn lộ vẻ xấu xa; nó tỏa ra làn sóng hận học mà mọi người xung quanh sẽ cảm nhận được; dường như nước sôi tuôn trào trên thân của kẻ đó. Trong giây phút đó, ngoài con người ra, súc vật cũng cố tránh kẻ đó.

Sân hận đưa đến quả báo nhãn tiền; nó khiến nét mặt thay đổi xấu xa. Ngoài ra, khi sân hận bộc phát dữ dội, nó khiến khả năng phán đoán đúng sai hay nhất và nhận định hậu quả tốt xấu tạm thời cùng dài lâu của bộ não ngưng hoạt động; con người hành động như kẻ điên cuồng. Đó là những hậu quả tai hại của sân hận. Khi nghĩ về điều này, điều thiết yếu là phải tránh khởi tâm tình bùng bột đó.

Dẫu có bạc triệu, học thức, luật pháp, vũ khí hạt nhân hay hệ thống quốc phòng tinh xảo cũng không bảo vệ hay bảo đảm chúng ta tránh khỏi quả báo xấu của sân hận.

Chỉ có nhẫn nhục mới bảo vệ và là điểm tựa cho chúng ta tránh quả xấu của sân hận.

Thiền Quán.

Hiện tại, chúng ta hãy tạm dừng trong năm phút để mặc tĩnh thiền quán về những gì đã bàn luận vừa qua.

**Hỏi:** Vào những đêm thuyết giảng vừa rồi, Ngài dạy rằng bản chất tâm tánh của chúng ta vốn từ bi hiền hòa?

Đáp: Đúng vậy.

**Hỏi:** Thế thì sân hận đến từ đâu?

Đáp: Câu hỏi này cần bàn luận trong nhiều giờ. Theo quan điểm đạo Phật, đáp án đơn giản là nó có từ đời vô thủy. Giải thích rộng hơn, đạo Phật thuyết rằng có nhiều tâm thức khác nhau. Tâm thức vi tế nhất được xem là cội gốc của đời quá khứ, hiện tại, vị lai. Tâm thức vi tế này là tâm ảo huyễn (pháp hữu vi) và phát sinh từ nhiều nhân duyên. Đạo Phật kết luận

rằng vật chất không thể sản sinh tâm thức đó. Vì vậy, cách duy nhất là chấp nhận có dòng tâm thức chuyển biến liên tục. Đó là nền tảng của thuyết tái sanh.

Khi có tâm thức, vô minh và sân hận cũng tự nhiên phát sanh. Những tâm tình xấu xa hay lành thiện vốn phát sanh từ đời vô thủy. Tất cả đều là phần tử của tâm niệm. Song, những tâm tình xấu xa lại dựa vào vô minh, nhưng vô minh nào có cội rễ vững chắc. Dầu mạnh mẽ đến đâu, không một tâm tình xấu xa nào có cội gốc kiên cố. Ngược lại, những tâm tình lành thiện như từ bi hay trí huệ vốn có nền tảng vững chắc, vì chúng dựa vào lý trí. Hiển nhiên, phiền não như sân hận không có điều đó.

Tánh chất căn bản của tâm thức vi tế vốn không lành không ác. Thế nên, có thể thanh tịnh hóa và loại trừ những tâm tình xấu xa. Tánh chất căn bản ấy chính là Phật tánh. Sân hận và những tâm tình xấu xa vốn phát sanh từ vô thủy, nhưng có thể chuyển hóa chúng. Điều chúng ta tin chắc là tâm thức vi tế không có điểm khởi đầu hay kết thúc.

**Hỏi:** Làm sao xem xét được lúc nào cần phải phản kháng quyết liệt? Xin hãy giải bày phản ứng của Ngài về việc người Tây Tạng bị diệt chủng.

Đáp: Một trong những lý do cần phản kháng quyết liệt với kẻ hại mình là vì nếu bỏ qua, điều nguy hiểm là kẻ đó sẽ có thói quen tạo nghiệp xấu, rồi sẽ khiến cho họ bị đọa lạc và mất mát dài lâu. Do đó, vì lòng từ bi thương xót kẻ đó, điều thiết yếu là cần phản kháng mạnh mẽ. Tóm lại, do thương và hiểu mới hành động như thế.

Khi trực diện với Trung Cộng, chúng tôi luôn tránh khỏi những tâm tình xấu xa và cản trở không để chúng khống chế. Do đó, nếu sân hận dường như nổi lên, chúng tôi cố gắng kiềm chế và xả bỏ tâm niệm đó, bên cạnh khởi lòng từ bi thương xót người Tàu.

Theo quan điểm căn bản, một trong những lý do tại sao phải khởi lòng từ bi thương xót những kẻ ác hung bạo, vì họ đang gây tội lỗi; trong lúc gieo nhân, họ tích lũy nhân duyên sẽ dẫn đến hậu quả khôn lường về sau.

Chúng tôi cố gắng trực diện quán chiếu như thế với người Tàu. Vâng! Quý vị nói đúng; đó là thí điểm trực diện với thù hận và hung bạo. Đồng thời, chúng tôi cũng không quên giữ lập trường chính nghĩa và phản kháng mạnh mẽ nếu cần.

**Hỏi:** Thông thường, khi đứng trước sân hận, dù không bực mình, nhưng dường như khiến người khác giận dữ hơn. Làm

sao giải quyết vấn đề này?

Đáp: Tôi nghĩ rằng đây là câu hỏi rất hay. Trong trường hợp đó, chúng ta phải nhanh chóng quyết đoán và nhạy bén về bối cảnh thực tế. Quý vị nói đúng; trong vài trường hợp, dù không tức giận, nhưng do phản kháng mạnh mẽ, khiến cho người khác giận nhiều hơn. Nếu như vậy, có lẽ nên bỏ qua việc đó mà không phản kháng mạnh mẽ.

Tuy nhiên, ở đây quý vị phải xem xét hậu quả phản ứng của mình về tình cảnh đó. Nếu kẻ ác cứ tiếp tục làm theo thói xấu để rồi sẽ nhận lấy quả xấu trong tương lai dài lâu, thì có thể cần phản kháng mạnh mẽ. Tuy nhiên, nếu vì phản kháng quyết liệt khiến cho hoàn cảnh căng thẳng và họ sân hận thêm, thì tốt nhất là bỏ qua. Thế nên, quý vị phải nhạy bén về mỗi trường hợp đặc biệt.

Đây là một trong những giáo lý của đạo Phật. Về cá nhân, điều lý tưởng là ít có quan hệ, ít có nhiệm vụ, ít có việc cần lo, v.v... Tuy nhiên, liên quan đến quyền lợi chung của cộng đồng, quý vị phải dấn thân và hành sự càng nhiều càng tốt.

**Hỏi:** Tại sao một niệm sân hủy hoại nhiều công đức, thay vì chỉ một phần công đức? Phải chăng cần nhiều kiếp tích lũy công đức để được giây phút hạnh phúc, còn sân hận nào để



chúng ta hưởng giây phút đó?

Đáp: Thật khó trả lời và giải thích tại sao như thế. Có lẽ đối với những việc đó, nhà Phật gọi là ‘hiện tượng (pháp) cực kỳ bí ẩn’. Nói chung, khi bàn về bản chất hiện thực và đối tượng quán sát, đạo Phật chia ra làm ba loại. Một loại bao gồm tất cả sự việc mà chúng ta cảm nhận rõ ràng. Kế đến, loại thứ hai là những sự việc dường như không rõ ràng, nhưng quý vị có thể biết nhờ cảm giác và suy luận. Điển hình, trí huệ thấu suốt bản chất của tánh Không; điều này tuy không rõ ràng, nhưng nhờ dùng căn thức suy luận, quý vị có thể cảm nhận về tánh Không của muôn pháp. Cũng vậy, các pháp vô thường luôn luôn thay đổi là những điều quý vị có thể hiểu rõ nhờ suy luận. Loại thứ ba của hiện tượng (pháp trần) được gọi theo danh từ chuyên môn là ‘những hiện tượng (pháp) cực kỳ bí ẩn’.

Liên quan về câu hỏi như một niệm tức giận một vị Bồ Tát có khả năng hủy hoại công đức được tích lũy trong bao kiếp. Đó là những vấn đề không thể hiểu theo luận lý lô gích hay suy luận, vì chúng không rõ ràng. Chỉ nhờ dựa vào kinh điển chứng thực mà chúng ta mới chấp nhận chúng. Tuy nhiên, chỉ những kinh điển có những điểm thiết yếu đặc biệt mới có đủ thẩm quyền chứng thực.

Nơi đây, điều quan trọng là làm sao người Phật tử gieo

duyên lành với kinh điển, nhất là những bộ kinh có thẩm quyền. Theo truyền thống, bộ phái Tỳ Bà Xa (Vaibhashika) duy trì quan điểm rằng kinh điển là những lời dạy chắc thật của Phật Thích Ca Mâu Ni, nên có thể chấp nhận giá trị chân thật của chúng. Vì vậy, các luận sư thuộc bộ phái đó không thể phân biệt giữa kinh điển Quyền [i] và Thật [ii]. Tuy nhiên, tất cả bộ phái Đại Thừa duy trì quan điểm rằng phải có khả năng phân biệt nhiều loại kinh điển khác nhau. Có thể chấp nhận vài loại kinh điển ‘Chân Thật’ theo ngôn từ và định nghĩa. Ngược lại, đối với những loại kinh điển ‘Quyền Thừa’, không thể được chấp nhận theo ngôn từ, mà cần sự diễn dịch nhiều hơn.

Thực tế, làm sao xác định được một loại kinh điển đặc thù nào là kinh điển ‘Chân Thật (có định nghĩa và ngôn từ rõ ràng)? Nếu điều này cần tham khảo với những bộ kinh khác, thì tiến trình đó sẽ diễn biến mãi mãi, vì cũng cần tham khảo thêm những bộ kinh có thẩm quyền khác, v.v... Bàn về cứu cánh, thẩm quyền dựa vào lý trí của con người. Nhờ lý trí, chúng ta định lập sự khác biệt giữa kinh điển ‘Chân Thật’ và kinh điển ‘Quyền Thừa (cần sự diễn dịch)’.

Nếu như thế, làm sao chúng ta xác định giá trị của bộ kinh bàn về hiện tượng thuộc loại thứ ba (hiện tượng cực kỳ bí ẩn)?

Như đã bàn, điều duy nhất là dựa vào thẩm quyền của kinh

điển, hay những lời chứng thực của đức Phật để chúng ta chấp nhận giá trị của chúng. Để làm việc đó, điều chủ yếu là phải có niềm tin vào vị thầy đó, tức là đức Phật. Lại nữa, tuy không dựa vào kinh điển, nhưng xem xét lời giảng của đức Phật bàn luận về hiện tượng, bao gồm sự trình bày về đường đạo và bản chất cứu cánh của hiện thực, v.v... mà chúng ta có thể hiểu rõ qua lý trí và suy luận. Một khi đã xác định giá trị quan điểm của Ngài, quý vị mới phát triển niềm tin vào đấng đạo sư đó. Ngoài ra, chúng ta phải xem xét những kinh điển đặc biệt trình bày về những hiện tượng cực kỳ bí ẩn đó để đảm bảo rằng không có điều tương phản ngay trong bộ kinh đó.

Nhờ kết hợp những nhân duyên đó, chúng ta nhận thấy rằng đức Phật vốn là vị đạo sư đáng tin cậy và trong kinh điển không có sự mâu thuẫn. Kế đến, quý vị có thể chấp nhận sự chứng thực của đức Phật về những đề tài được đưa ra.

**Hỏi:** Làm sao dạy hạnh nhẫn nhục cho con cái? Khi chúng sân hận, phải đối phó ra sao?

**Đáp:** Về câu hỏi thứ nhất, thật khó lòng dùng lời giải thích cho trẻ em về giá trị và tầm quan trọng của hạnh nhẫn nhục. Điểm thiết yếu nơi đây là phải làm gương tốt cho con cái. Nếu quý vị thường cáu kỉnh với sự trêu chọc nhỏ nhặt, nhưng lại dạy con cái: ‘Con phải nhẫn nhục, vì nhẫn nhục rất quan trọng’, thì lời

này hoàn toàn mất hiệu quả.

Về câu hỏi thứ hai, điều này đối với tôi thật khó nói. Tuy nhiên, nhiều lý lẽ tổng quát được trình bày trong quyển luận này có thể chỉ dẫn quý vị làm thế nào để ứng dụng và phát triển hạnh nhẫn nhục ngay trong những hoàn cảnh đó.

**Hỏi:** Có thể dùng phương pháp nào để giảm bớt sân hận khi nó vừa phát sanh chăng?

Đáp: Điều cần thiết nơi đây là phải xem xét hoàn cảnh và nhân duyên đưa đến sự phát sanh sân hận trong khoảnh khắc đó, rồi theo đó mà phản ứng và giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, điều này cũng liên hệ đến cách tu của cá nhân trong cuộc sống hằng ngày (sẽ bàn đến đề mục này vào phần cuối của quyển sách).

**Hỏi:** Nếu không có hình thức cực đoan của hạnh nhẫn nhục như mềm dẻo, làm sao Bồ Tát phản kháng mạnh mẽ?

Đáp: Có sự hiểu lầm đôi chút về định nghĩa của Bồ Tát. Chớ có ý niệm rằng Bồ Tát là người rất yếu kém. Thật ra, có thể xem Bồ Tát như người rất can cường. Đối với chí hướng, chư Bồ Tát rất cứng rắn và kiên quyết. Trong cuộc sống, nếu có người không nhẫn nổi khi bị dẫm chân và bị khinh bỉ, mà họ luôn phản ứng cứng rắn ngay lập tức, chúng ta xem họ như

những người có bản tánh can cường. Nếu như thế, chư Bồ Tát phát nguyện quyết chí rằng sẽ đương đầu với những tâm niệm xấu xa của chúng sanh. Điều này dường như hơi tự phụ, nhưng dĩ nhiên vốn dựa vào lý lẽ đúng đắn. Loại can đảm này có vẻ hơi kiêu ngạo, nhưng không theo hướng xấu xa.

Nếu đọc những bài phát nguyện của chư Bồ Tát như chương ‘Hồi Hướng’ thứ mười của quyển *Nhập Bồ Tát Hạnh Luận*, chúng ta nhận thấy chư Bồ Tát có nhiều lời nguyện và quan điểm sống mà trong thực tế khó lòng hiểu rõ. Vì vậy, tôi xem các ngài như những dũng sĩ can cường dũng mãnh, mà không hèn yếu. Chắc chắn, các ngài có khả năng dùng lực phản kháng quyết liệt khi cần.

**Hỏi:** Khi chúng ta hồi hướng công đức lành nhờ sự tu hành xa xưa, tâm sân hận hiện thời có hủy hoại những công đức đó chăng?

Đáp: Nếu việc hồi hướng của quý vị được ước nguyện chứng đắc giải thoát hay tâm Bồ Đề, tâm lợi tha, trí huệ thấu suốt tánh Không của muôn pháp hỗ trợ mạnh mẽ, thì dĩ nhiên công đức đó sẽ vượt ngoài phạm vi bị hủy hoại và sẽ được bảo vệ.

Hồi hướng công đức là pháp môn quan trọng của đạo Phật. Trong quyển *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận*, khi trình bày về

cách thức hồi hướng chân thật, ngài Di Lặc bàn về tầm quan trọng của tâm Bồ Đề kiên cố. Khi hồi hướng công đức, quý vị phải có tâm Bồ Đề kiên cố, vì hạnh hạnh đó để mang lại lợi ích cho chúng sanh. Ngoài ra, khi hồi hướng công đức, quý vị phải có sự nhận thức rõ ràng về tánh Không của các pháp hay tánh chất huyễn hóa của chúng. Một khi đã hồi hướng, thì công đức đó được ‘Ấn chứng’ qua sự nhận thức rằng công đức đó vốn có bản chất của tánh Không; hạnh hồi hướng và đối tượng của hạnh đó cũng có bản chất của tánh Không. Điều này được gọi là ‘ba pháp ấn’. Vì thế, nhờ những hạnh đó mà quý vị giữ gìn được công đức.

Để việc tu hành được hữu hiệu và kiên cố, chú tâm vào một góc độ của việc hành trì cũng chưa đủ. Điều thiết yếu là phải có nhiều nhân duyên hỗ trợ như trí huệ, hồi hướng, v.v... Khi tu theo Đại Thừa, điều này đặc biệt rất đúng.

## 2

### **Ngày thứ nhất. Buổi thứ hai.**

Khi bàn về tình bạn, nói chung chúng ta phân biệt hai loại. Tình bạn dựa vào sự giàu sang, thế lực, quyền uy, v.v... chẳng phải là tình bạn chân thật. Trong những trường hợp đó, tình bạn được duy trì nếu nền tảng như sự giàu sang, thế lực, vẫn còn hiện hữu. Tuy nhiên, một khi những nền tảng đó tan mất, tình bạn sẽ bắt đầu phai dần.

Ngược lại, tình bạn chân thật dựa vào tình người chân thật hay cảm giác thân thiết nhờ qua lại chia sẻ. Tôi gọi đây là tình bạn chân thật vì dầu sự giàu sang, quyền thế, danh vọng của cá nhân có tăng hay giảm, chúng không ảnh hưởng đến tình bạn đó. Yếu tố duy trì tình bạn đó là hai người có thiện ý và cảm thông lẫn nhau hay chẳng. Nếu thiếu điều đó, thì sẽ không thể duy trì được tình bạn.

4. Vị thầy có tâm sân hận sẽ gặp sự đe dọa bị giết bởi những người vốn có tài sản và hạnh phúc dựa vào lòng từ bi của vị đó.

5. Vì việc này, bạn bè và quyến thuộc thất vọng; dù được bố thí, nhưng họ sẽ không tin tôi. Tóm lại, không ai sống hạnh phúc với sân hận.

6. Kẻ thù sân hận tạo khổ đau như thế. Tuy nhiên, bất cứ ai tinh tấn điều phục sân hận, sẽ tìm được niềm hạnh phúc trong hiện tại và mai sau.

Bài kệ thứ sáu trình bày giá trị và sự lợi lạc của hạnh nhẫn nhục. Càng quán chiếu rõ về hậu quả tai hại của sân hận cùng hiệu quả ích lợi của hạnh nhẫn nhục, chúng ta càng có khả năng phát triển sự nhận thức tinh tường về chúng, và càng cẩn thận tránh xa tâm sân hận đó. Nhờ thế, chúng ta sẽ phát triển duyên lành với hạnh nhẫn nhục. Điều này sẽ có ý nghĩa tác động mạnh mẽ vào tâm niệm. Niềm hăng hái hỗ trợ khả năng nhẫn nhục của cá nhân sẽ tăng trưởng cũng như việc thực hành hạnh nhẫn nhục cũng tăng gia.

Một khi đã phát triển mức độ tu hành tinh tấn mãnh liệt, chúng ta phải thực sự hành trì để hỗ trợ hạnh nhẫn nhục. Cách nên làm là trước nhất phải tìm xem nhân duyên phát sanh sân



hận. Điều này phù hợp với giải pháp chung của đạo Phật về việc đối phó với những vấn đề và hoàn cảnh khó khăn.

Diễn hình, đạo Phật chấp nhận luật nhân quả như định luật tự nhiên; khi trực diện với hiện thực, chúng ta phải theo luật nhân quả. Ví dụ, trong kinh nghiệm sống hằng ngày, nếu có điều gì mà chúng ta không muốn nó phát sanh, cách hay nhất là chúng ta phải chắc chắn ngăn ngừa nhân duyên phát sanh ra nó. Cũng vậy, nếu muốn được điều gì, điều lô gích phải làm là tạo và tích lũy nhân duyên để nó phát sanh.

Đối với tâm niệm và kinh nghiệm cũng như thế. Nếu muốn có một kinh nghiệm đặc thù, chúng ta phải tạo nhân lành để giúp nó phát sanh. Nếu không muốn gặp khổ, phải đảm bảo rằng nhân duyên sanh khổ không còn.

Nhận thức đúng đắn về luật nhân quả rất quan trọng. Đã phát nguyện giảm bớt và điều phục sân hận, rồi đứng đó cầu mong nó không phát sanh hay tiêu mất, thì điều này sẽ không bao giờ xảy ra. Ngoài ra, nếu cố vùng vẫy đôi chút khi sân hận đã phát sanh, thì dường như chẳng có hiệu quả nhiều cho lắm, vì ngay lúc đó tâm đã bị lửa sân không chế. Khi đó, nếu cố ngăn ngừa sân hận phát sanh là điều ngu si, vì đã không thể tự kèm chế.

Thế nên, cách hay nhất là đầu tiên phải nhận ra những nhân duyên châm ngòi lửa sân.

7. Đã biết nhiên liệu của tâm buồn bã; tâm đó cản trở những gì tôi mong ước, và làm những gì tôi chẳng muốn; lửa sân bốc cháy rồi thiêu đốt tôi.

Bài kệ này thuyết rằng yếu tố cung cấp nhiên liệu cho sân hận là tâm niệm buồn bã (theo cách diễn dịch này). Tuy nhiên, tôi thiết nghĩ chữ <bất mãn hay chẳng thỏa mãn> hay hơn. Cảm giác bực bội bất mãn hay bất như ý vốn là nhiên liệu châm ngòi sân hận. Nên cố gắng tìm cách ngăn ngừa nhiên liệu bất mãn phát sanh. Nói chung, tâm bất mãn hay buồn bã phát sanh khi chúng ta cảm thấy chính mình, hay người thân yêu, hoặc bạn bè thân thiết bị đối xử bất công hoặc bị đe dọa. Cũng vậy, khi bị ai cản trở bước đường thành công, chúng ta cảm thấy bị chà đạp, nên mới tức giận. Vì thế, giải pháp nơi đây là nhìn suốt cội gốc, nhận định rõ nhân duyên chẳng chịt và vòng xích lẫn quẩn, bộc phát qua tâm tình vọng động như sân hận. Điều lý tưởng là phải ngừa lửa sân từ lúc đầu, chứ không đợi đến khi nó đã bốc cháy. Ví dụ, nếu muốn chặn một dòng sông, cách hay nhất là tới đầu nguồn rồi làm những việc cần thiết, như chuyển hướng chảy của nó, v.v...

8. Do đó, tôi phải bỏ hết nhiên liệu của kẻ thù này, vì nó chỉ

có tác dụng gây hại.

Nơi đây, ‘kẻ thù’ chính là nội thù truyền kiếp: Sân hận; không những hủy hoại tâm an lạc thanh thản trong hiện thời, nó còn ném chúng ta vào cảnh giới mê lầm, hoàn cảnh phức tạp, vấn đề rắc rối.

Thế nên, gây tổn hại, hủy diệt chúng ta trong hiện tại và tương lai là chức năng duy nhất của lửa sân, kẻ nội thù.

Nó khác với kẻ thù bình thường. Dù người mà chúng ta xem như kẻ thù có thể làm những việc gây tổn hại cho chúng ta, nhưng ít ra họ cũng có nhiều công việc khác như ăn uống, ngủ nghỉ, nên không thể dùng hết hai mươi bốn giờ để tính toán hãm hại chúng ta. Ngược lại, sân hận không có chức năng hay mục đích nào khác hơn là hủy diệt chúng ta. Nhận ra điểm này, hành giả chúng ta phải phát tâm không bao giờ để cho kẻ thù sân hận có cơ may phát sanh.

Điều có thể xảy ra là lúc đương đầu với sân hận, chúng ta có thể suy nghĩ: ‘Sân hận vốn là một phần của tâm niệm. Tại sao phải đối phó nó?’ Nơi đây, nên biết tâm niệm con người không những phức tạp mà còn rất tinh xảo. Nó có khả năng tìm nhiều cách để đương đầu với những hoàn cảnh khó khăn, cũng như chấp nhận những quan điểm khác nhau.

Ví dụ, trong quyển *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận* có một phần dạy cách thiền quán liên hệ đặc biệt với Thánh Đế thứ nhất của Tứ Diệu Đế, tức là Khổ Đế; trong đó dạy chúng ta quán sát thân thể này như kẻ thù, rồi đối thoại với nó. Cũng vậy, trong phạm vi tu tâm Bồ Đề hỗ trợ tâm niệm lợi tha, có một loại thiền quán đối thoại với tâm ích kỷ; nghĩa là sự đối thoại giữa bản ngã hiện thân bằng tâm ích kỷ và hành giả chính mình. Giống như thế, dù sân hận là một phần của tâm niệm, nhưng chúng ta có thể cố xem nó như đối tượng cần phải trực diện.

Ngoài ra, trong kinh nghiệm sống hằng ngày, chúng ta thường thấy mình đứng trong hoàn cảnh tự trách móc. Chúng ta bảo: ‘Ồ! Vào ngày này ngày nọ, tôi tự đánh mất nhuệ khí’. Kế đến, chúng ta cảm thấy tức giận chính mình. Trong thực tế, chẳng có hai bản ngã khác biệt, mà chỉ là dòng chuyển biến tâm thức của một cá nhân. Tuy nhiên, tự phê bình dường như đúng đắn. Nơi đó cũng có sự đối thoại. Đây là điều mà tất cả chúng ta đều biết rõ xuyên qua kinh nghiệm cá nhân. Dù trong hiện thực chỉ có một cá nhân với dòng tâm thức chuyển biến liên tục, nhưng nơi đó lại có hai quan điểm khác nhau. Khi bảo: ‘Tôi sai lầm’ và ‘Điều này chẳng đúng’, thì chúng ta tự phê bình. Bản ngã làm việc phê bình hành sự theo quan điểm của một thực thể khác biệt; bản ngã bị phê bình là một thực thể đứng về quan điểm thể nghiệm sự kiện nào đó. Vì vậy, chúng

ta thấy rằng mối liên hệ giữa bản ngã và bản ngã có thể xảy ra.

Điều lý thú nơi đây là nên quán chiếu về nhiều khía cạnh đa dạng của đặc tính cá nhân. Chúng ta hãy lấy ví dụ về một tăng sĩ Tây Tạng. Cá nhân đó có cảm giác đặc tánh cá thể từ quan điểm làm tăng sĩ: «Tôi là tăng sĩ». Kế đến, họ cũng có thể có thêm một giai tầng đặc tính cá thể chẳng dựa nhiều về việc xem mình như tăng sĩ, mà dựa vào nguồn gốc chủng tộc, tức là người Tây Tạng. Do đó, họ có thể bảo: «Tôi là người Tây Tạng». Kế tiếp, tại một giai tầng khác, họ cũng có thể có thêm một đặc tính cá thể khác; nơi đó việc làm tăng sĩ và người Tây Tạng có thể không đóng vai trò quan trọng. Họ có thể nghĩ: «Tôi là một con người». Vì vậy, chúng ta thấy được nhiều quan điểm khác nhau ngay trong đặc tính của mỗi cá nhân. Điều này biểu lộ rằng theo khái niệm, khi gieo duyên với việc gì, chúng ta có khả năng nhìn một hiện tượng từ nhiều góc độ khác nhau, nhưng thông thường chúng ta thật rất chọn lọc. Chúng ta chú trọng vào một góc độ và khía cạnh đặc biệt của hiện tượng đó cùng chấp nhận một quan điểm đặc biệt nào đó.

9. Bất cứ điều gì xảy đến, tôi sẽ không để chúng quấy nhiễu tâm an lạc; vì nếu để tâm buồn bã, tôi sẽ không đạt thành tựu những gì mong muốn và công đức sẽ giảm dần.

Bài kệ này biểu lộ rằng hành giả tu nhẫn nhục chúng ta

phải phát nguyện ‘dù có điều gì xảy đến, tôi cũng không để chúng quấy nhiễu tâm an lạc’.

Tâm an lạc tức là tâm tịch tĩnh thanh thản ngược với tâm bất mãn buồn bã. Lý do tại sao phát nguyện chẳng bao giờ để tâm an lạc bị quấy động, vì nếu bất mãn hay buồn bã, chúng ta sẽ không thể đạt thành tựu những gì mong muốn. Do đó, buồn bã là điều vô ích và tai hại, vì nếu đánh mất tâm an lạc, lửa sân sẽ nổi bùng, khiến giảm bớt công đức.

10. Tại sao phải buồn vì điều gì, nếu điều đó có thể thay đổi? Nếu không thể thay đổi hoàn cảnh, buồn bã về việc đó có ích gì?

Nơi đây, ngài Tịch Thiên đưa ra một lý do khác để tránh tâm niệm buồn bã; nếu có thể thay đổi hoàn cảnh hay bản chất của vấn đề, thì không cần bực mình hay buồn bã về việc đó. Ngược lại, nếu không thể thay đổi hay chẳng có khả năng giải quyết vấn đề khó khăn đó, thì bực mình hay buồn bã cũng vô ích.

Trong bài kệ thứ mười một, ngài Tịch Thiên xác định yếu tố thường phát sanh cảm giác bất mãn và tâm buồn bã.

11. Vì cá nhân và bạn bè thân thuộc, tôi không muốn khổ

đau, không được cung kính, không muốn nghe lời thô lỗ, và bất cứ điều gì vô vị. Tuy nhiên, đối với kẻ thù thì ngược lại.

Điều này giải thích về tám pháp thế gian [iii] . Nói chung, tâm phàm phu vui khi gặp thuận cảnh, và buồn khi gặp nghịch cảnh. Chúng ta cảm thấy vui khi được khen, và buồn khi bị mắng chửi hay nói xấu. Cũng vậy, chúng ta cảm thấy sung sướng khi được vật chất như ý, và buồn khi không được chúng. Chúng ta cũng cảm thấy hãnh diện khi được nổi tiếng và buồn khi bị tiếng xấu. Liên quan đến tám pháp thế gian, như cá nhân, chúng ta cũng có cảm giác tương tự khi những việc này xảy đến với bạn bè thân thuộc.

Tuy nhiên, đối với kẻ thù của chúng ta thì điều này không thể xảy ra. Nghĩa là, chúng ta tự nhiên cảm thấy buồn khổ khi kẻ thù thành công hay nổi danh trong đời và mừng khi vận may hay danh tiếng của họ bị sa sút.

Điều này chứng tỏ rằng chúng ta có xu hướng tự nhiên không thích khổ đau, buồn bã, và vấn đề rắc rối, mà chỉ mong cầu hạnh phúc an lạc. Vì có liên quan đến khuynh hướng tự nhiên phát khởi tâm bất mãn buồn bã, nên ngài Tịch Thiên nhấn mạnh rằng phải cần thay đổi cách nhìn về khổ đau. Khổ đau có thể không tệ hại như chúng ta thường suy nghĩ.

Do đó, điều quan trọng là phải hiểu rõ quan điểm căn bản của đạo Phật đối với toàn bộ câu hỏi về khổ đau. Trong những lần thuyết giảng cho đại chúng, giáo pháp đầu tiên mà đức Phật thuyết giảng là Tứ Diệu Đế; nó được bắt đầu bằng Khổ Đế (chân lý khổ đau). Trong đó, đức Phật nhấn mạnh rất nhiều về việc nhận ra bản chất khổ đau của vòng luân hồi. Lý do tại sao việc quán chiếu về bản chất khổ đau rất quan trọng, bởi vì có cách khác thoát khỏi điều đó, tức là có khả năng giải thoát khỏi khổ đau. Mặt khác, nếu không có hy vọng và không có khả năng thoát khỏi khổ đau, quán chiếu về khổ đau sẽ là hình thức suy nghĩ bệnh hoạn vì nó hoàn toàn tiêu cực.

Nơi đây, ngài Tịch Thiên sách tấn chúng ta: Nếu muốn thoát khỏi những nỗi khổ cùng cực trong tương lai, nên chấp nhận vài quan điểm để có khả năng chịu khổ trong hiện tại, vì mục đích cao thượng.

12. Vui rất ít, nhưng khổ lại nhiều. Chẳng có khổ đau thì không có hạnh xả ly. Do đó, tâm niệm người phải kiên cố.

Chúng ta nhận thấy rằng có nhiều nhân duyên gây đau khổ trong cuộc đời, nhưng nhân duyên tạo hạnh phúc sung sướng lại hiếm hoi. Dù muốn hay không muốn, khổ đau là sự thật tự nhiên của cuộc sống, nên phải giữ mình hạnh hạnh nhẫn nhục để chịu đựng chúng nhiều hơn. Chúng ta cũng nên giữ tư thế



hỗ trợ hạnh nhân nhục để tâm tư không bị khổ quấy rầy. Nếu không thì cuộc đời chúng ta sẽ bị khốn cùng. Điển hình, khi thấy ác mộng, chúng ta dường như cảm thấy nó mãi mãi xảy ra vĩnh viễn. Cũng vậy, nếu không có tâm nhẫn chịu khổ đau, cuộc đời của chúng ta sẽ càng thống khổ.

Ví dụ, nếu ai xuất thân từ hoàn cảnh sung sướng, đầy đủ vật chất, họ có thể bị hư hỏng; thông thường, khả năng chịu đựng khó khăn của họ rất yếu kém. Họ cũng không thể giải quyết được ngay cả vấn đề nhỏ nhất. Cô bào huynh của tôi (Lobsang Samten) sống nhiều năm ở Mỹ; có lần ông ta bảo tôi rằng nếu bị cúp điện trong thời gian dài, thì có thể có nhiều người bị chết đói, vì con người chịu lệ thuộc quá nhiều vào điện. Nào là tủ lạnh, máy đông lạnh, đồ nấu ăn bằng điện, v.v...; tiện nghi của cuộc sống quá tiến bộ. Trong nhiều tòa cao ốc ở các thành phố, có những hệ thống thang máy. Nếu không có điện thì chúng ngừng hoạt động. Những người ở các tầng lầu cao phải tự chuẩn bị hành thiền dài lâu; hoặc giả nếu là mùa đông, họ có thể bị chết rét.

‘Nếu không có khổ đau thì nào có hạnh xả ly! Do đó, tâm niệm người phải kiên trì’.

Câu này khuyên chúng ta rằng quán chiếu về khổ đau rất quan trọng, và mang lại lợi ích lớn lao. Quán chiếu về khổ đau

có ý nghĩa lớn lao vì nhờ nhận ra tánh chất khổ đau, chúng ta mới phát tâm xả ly chân chánh, tức là chân thật phát nguyện tìm cách thoát khỏi sự trói buộc đó.

Điển hình, hành giả Phật tử phải quán chiếu rõ ràng về lẽ khổ và bất như ý trong hiện đời. Vẫn còn chịu nghiệp lực và phiền não chi phối, chúng ta vẫn còn sống trong cảnh khổ đau và bất như ý. Chúng ta cảm nhận rõ ràng về khổ đau như đau nhức, khó khăn, bệnh tật, v.v... như những triệu chứng kỳ lạ về tánh chất bất như ý căn bản của cuộc sống. Chúng giống như thiện tri thức nhắc nhở chúng ta về tánh chất căn bản này.

Thỉnh thoảng gặp những hành giả than phiền về những việc khó khăn, đau nhức, khổ đau, v.v... tôi nói đùa rằng chúng ta phải biết ơn chúng vì bàn về lý tưởng, chúng ta được những kinh nghiệm thực chứng dựa vào thiền quán về khổ đau. Vì chưa đạt được kinh nghiệm đó, thân thể bảo rằng chúng ta đang sống trong cuộc đời có bản chất bất như ý. Vì vậy, chúng ta phải tri ơn những nỗi đau đón khổ nhọc.

13. Nếu những ai tu khổ hạnh và những người Karnapa chịu đau đớn vì cắt xén và thiêu đốt vô lý do, thì vì mục tiêu giải thoát tại sao tôi không có lòng can đảm?

Nếu có người sẵn sàng chịu đựng khổ nhọc, đau đớn, khó

khăn để đạt những mục đích tạm thời, thì tại sao tôi không thể nhẫn chịu những nỗi khổ cần thiết trên bước đường tu đạo giải thoát? Chúng ta có thể tìm thấy lời dạy này trong nhiều kinh điển khác nhau: Cách tu hành của bậc trí giả là xả bỏ mục đích nhỏ nhất để đạt đến mục đích cao thượng, chứ không hành ngược lại. Người Tây Tạng có câu rằng xả bỏ một trăm để được một ngàn. Chúng ta có thể nghĩ rằng phải hy sinh những việc nhỏ cho mục đích cao thượng là điều đúng đắn, nhưng vẫn nghi ngờ có khả năng làm được việc đó hay chẳng, nên khiến chán nản.

Trong bài kệ thứ mười bốn, ngài Tịch Thiên bảo rằng chớ nản lòng vì nếu thường xuyên làm quen và tu tập thì sẽ dễ dàng chấp nhận bất cứ hạnh gì.

14. Nhờ thường làm quen, chẳng có điều gì không trở nên dễ dàng. Do đó, nhờ quen với những sự tổn hại nhỏ nhất, tôi phải học cách kiên nhẫn chấp nhận những điều tổn hại lớn lao.

Lúc đầu có thể thôi chí khi gieo duyên với một hoạt động hay pháp môn đặc biệt. Tuy nhiên, nhờ thường làm quen và nhờ gia tăng ý chí, có thể khiến cho việc đó được dễ dàng hơn. Chẳng phải việc đó dễ dàng, mà vì tâm niệm quen thuộc với nó hơn; nghĩa là tướng của các pháp thường thay đổi tùy theo tâm niệm.

Trong ba bài kệ dưới đây, ngài Tịch Thiên đưa ra ví dụ về những loại khổ đau mà chúng ta có thể làm quen nhờ thường gần gũi tiếp xúc.

15. Có ai chưa nếm khổ đau nhỏ nhất như bị côn trùng hay rắn cắn, bị đói khát, và bị ngứa ngứa?

16. Nếu không thể nhẫn được nóng lạnh, gió mưa, bệnh tật, trời buộc, đánh đập, thì khi bị hại sẽ không nhẫn nổi.

17. Có người vừa thấy máu của mình thì mạnh dạn cứng rắn. Ngược lại, có người vừa thấy máu đỏ thì ngất xỉu.

Nơi đây, ngài Tịch Thiên đưa ra ví dụ về hai loại người: Có người vừa thấy máu của mình, thì càng can đảm hơn. Ngược lại, có người khi thấy máu đỏ thì ngất xỉu. Điểm khác biệt là có thường làm quen hay không.

18. Tùy theo tâm cứng rắn hay yếu mềm mà phản ứng như thế. Do đó, tôi phải xem thường và không để chúng gây ảnh hưởng.

Tóm lại, đã bàn luận xong về một trong những cách đối phó tâm bất mãn buồn bã; nhờ đó mà thay đổi cách nhìn về khổ đau. Tâm niệm phàm phu có khuynh hướng tự nhiên hoàn

toàn không thích khổ đau. Nhờ thường làm quen, nhờ biết có khả năng chuyển hóa tâm niệm, và nhờ quán chiếu bản chất của khổ đau, chúng ta giảm bớt mức độ chán ghét khổ đau để chấp nhận nó dễ hơn.

Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng phải có chánh kiến về những cách quán chiếu đó. Nơi đây, đặc biệt theo đạo Phật, có ít nhiều hàm ý, như cách trình bày về giáo lý Tứ Diệu Đế và Nhị Đế (thắng nghĩa đế và thế tục đế). Hàm ý chung bao gồm Địa, Đạo, Quả mà chúng ta đang hướng đến. Phải hiểu hết hàm ý đó, bằng không rất nguy hiểm nếu xem giải pháp đó dường như bịnh hoạn. Vì thế, việc ngụ ý hóa rất quan trọng.

Do đó, liên quan đến nhiều khía cạnh của đạo Phật, việc quan trọng là phải có chánh kiến xem xét những vấn đề được trình bày trong kinh điển. Trong trường hợp này, tôi nghĩ rằng truyền thống Phật giáo Tây Tạng rất vi diệu vì luôn luôn nhấn mạnh về việc tu và học.

Thiền quán.

Lúc thiền quán, chúng ta hãy chú tâm suy nghiệm về bản chất khổ đau và vô thường (muôn pháp thường biến đổi) của cuộc sống. Theo đạo Phật, phải hiểu ra rằng sự vô thường của các pháp vận hành như bộ máy cơ khí; nghĩa là chúng có nhân

duyên chẳng chịt với nhau. Khi xem xét các căn, chúng tanhận thấy rằng chúng bị vô minh chi phối; nếu như thế thì nào còn chỗ trống cho niềm hạnh phúc! Đã bị vô minh tiêu cực chi phối thì không thể mang lại kết quả tích cực tốt đẹp.

Sân hận, kẻ thù nội tại (đã bàn qua), và chấp trước (hay tham lam) vốn là bạn bè thân thiết của vô minh. Nói cách khác, vô minh như tổng thống hay thủ tướng, còn chấp trước và sân hận như hai bộ trưởng có thể lực mạnh mẽ nhất. Kết hợp với nhau, chúng được xem là ba chất độc của tâm.

Nếu sống dưới thế lực của ba độc đó, thì chắc chắn sẽ bất như ý. Để thiên quán về khổ đau, phải thâm thấu cội gốc khổ đau để dẹp trừ phiền não; chớ chỉ buồn vì đau nhức; chẳng phải cảm thấy thất vọng vì thân thể đau đớn.

Trước hết dùng chánh kiến để quán chiếu lẽ vô thường và nguyên nhân của nó, rồi xem xét khuyết điểm của cõi Ta Bà.

**Hỏi:** Tâm lý liệu pháp của Tây Phương là khuyến khích bộc lộ lửa sân. Có cách bày tỏ lửa sân nào hay hơn nhẫn nhục chăng? Ngài có ý kiến gì về các nhà tâm lý học và các nhà cố vấn bảo: <Hãy trút mọi sân hận ra hết>?

Đáp: Nơi đây, tôi thiết nghĩ phải hiểu rằng có nhiều trường

hợp. Trong vài trường hợp, có người ghìm giữ lửa sân dựa vào những việc đã xảy ra trong quá khứ như bị ngược đãi, v.v... Bàn về việc này, người Tây Tạng có câu rằng nếu có gì làm ông tù và bị tắc nghẽn, hãy thổi nó ra, thì ông tù và sẽ sạch. Do đó, có thể dùng một cách giải quyết vấn đề là chỉ việc trút hết lòng sân hận.

Tuy nhiên, nói chung sân hận là một vọng niệm; nếu không điều phục, nó có xu hướng tăng trưởng. Việc hay nhất là hãy lưu tâm với nó nhiều hơn và cẩn thận cố gắng giảm lửa sân.

**Hỏi:** Sân hận có liên quan đến sự chấp trước vào sự vật, chủ thuyết, lý thuyết, mà đặc biệt về việc nhận định cái <Ta> như một bản ngã thường hằng?

Đáp: Điều chân thật là sân hận vốn nằm dưới gốc chấp ngã thường hằng kiên cố. Nói chung, khi bàn về việc đó, phải phân biệt hai loại. Một định nghĩa của bản ngã là tâm ích kỷ; nghĩa là, xem quyền lợi cá nhân quý giá, rồi thờ ơ với tình cảnh chật vật của người khác. Loại thứ hai tin vào bản ngã thường hằng kiên cố. Ở bước đầu, cả hai tâm niệm chấp ngã này hỗ trợ và tăng cường cho nhau; nghĩa là chúng gắn bó mật thiết với nhau.

Tuy nhiên, nếu đặt nặng về việc tu tâm Bồ Đề, tức tâm

nguyện thành Phật vì lợi ích của mọi chúng sanh, nhưng cùng lúc lại làm giảm khả năng lợi tha đó như chỉ để tâm chút ít về việc phát triển trí huệ thấu suốt chân tánh của hiện thực [iv] , thì có thể trong vài trường hợp nó vẫn còn nằm ngoài phạm vi kiến thức; nghĩa là, sự chấp ngã dựa vào lòng ích kỷ (lạnh lùng với chúng sanh) có thể giảm bớt, nhưng sự chấp trước vào bản ngã thường hằng kiên cố có thể vẫn còn. Cũng vậy, nếu nhấn mạnh vào việc thâm thấu tánh Không nhưng chẳng chú ý về mặt phát tâm Bồ Đề, thì sự chấp ngã thường hằng kiên cố có thể yếu mềm, nhưng tâm ích kỷ vẫn còn. Vì vậy, ở cấp độ cao, chúng ta thấy rõ sự khác biệt giữa hai bản ngã đó.

Vì vậy, điều quan trọng khi tu đạo tiến đến cảnh giới giác ngộ viên mãn là phải có khả năng kết hợp trí huệ và phương tiện.

Tôi thiết nghĩ câu hỏi này cũng liên quan đến lập trường căn bản của đạo Phật; do chấp trước và sân hận vốn nằm sâu trong vô minh và tà kiến về chân tánh (bản chất của hiện thực), nên đối chất sân hận và chấp trước được xem rất giới hạn, vì chỉ hợp với căn tánh nào đó thôi. Ngược lại, đối chất vô minh hay tà kiến vốn phổ cập hơn vì nó cũng làm đối chất cho sân hận và chấp trước (vì chúng nằm sâu trong vô minh).

Cũng vậy, trong đạo Phật, khi bàn về sự chấp ngã, quan



trọng phải nhớ rằng có cấp độ khác nhau. Có vài loại bản ngã cần phải gia tăng cường. Ví dụ, để kiên quyết hướng về quả vị Phật vì lợi ích chúng sanh, cần có niềm tự tin kiên cố, dựa vào thế nguyện và lòng can đảm; điều này cần có ý thức bản ngã[v] mạnh mẽ. Nếu không thì chúng ta sẽ không thể phát triển niềm tự tin và lòng can đảm để kiên quyếthường về mục đích này. Hơn nữa, thuyết Phật tánh mang lại nhiều sự khích lệ và niềm tự tin, vì chúng ta nhận ra rằng tiềm năng Phật tánh nằm sẵn trong tâm; điều này sẽ cho phép chúng ta chứng đạo giác ngộ viên mãn mà mình đang hướng về. Tuy nhiên, có những sự chấp ngã khác; chúng nằm sâu trong niềm tin vào một thực thể thường hằng kiên cố được gọi là cái ‘Ta’ hay ‘bản ngã’. Cần phải thay đổi tà kiến chấp ngã này.

Cũng vậy, về tà kiến chấp ngã, chúng ta thấy có nhiều cấp độ đa dạng và nhiều hình thức thô thiển, như có niềm tin ngây ngô về một bản ngã thường hằng bất biến. Nếu đi xa hơn nữa, chúng ta nhận thấy có niềm tin về một đấng độc lập đặc biệt có chân thể (bản chất hiện thực) và địa vị. Một lần nữa, đó là tà kiến.

Một loại tà kiến chấp ngã kiên cố liên quan đến xu hướng lạnh lùng với tình cảnh khốn khổ của người khác. Cũng vậy, phải nên xả bỏ và điều phục sự chấp ngã đó. Vì vậy, chúng ta phải nhạy bén khi dùng chữ ‘bản ngã’ và ‘cái Ta’ trong phạm

trừ Phật pháp; chớ chấp nhận lập trường hoàn toàn trắng và đen, bảo: ‘Đây là hướng ra, và đây là hướng vào’.

**Hỏi:** Vai trò của các Bốn Tôn phần nộ ra sao?

Đáp: Điều này khó lòng giải thích. Tôi thiết nghĩ triết lý căn bản là tâm tình con người như sân hận thường hiện hành như một động lực thúc đẩy hành động nhanh nhẹn. Triết lý ẩn tàng sau quan niệm về các Bốn Tôn phần nộ là một điểm độc đặc đối với tâm tình như sân hận hay những phiền não khác, vì chúng là một trợ lực; khi có tâm tình đó, nó hỗ trợ cá nhân hành sự nhanh nhẹn; đây là yếu tố tác động rất mạnh mẽ. Liên quan về điểm này, phải hiểu rõ về việc tu hành dựa vào các Bốn Tôn phần nộ.

Một điểm khác chúng ta cần hiểu rõ là lập trường căn bản của đạo Phật đối với cái gọi là ‘Phiền não’. Theo quan điểm Tiểu Thừa, vì mục đích cứu cánh là tự giải thoát khỏi cõi Ta Bà, phải xả bỏ mọi nghiệp xấu của thân khẩu ý mà không có trường hợp ngoại lệ gì được chấp nhận, nhưng không đề cập việc phát tâm Bồ Đề.

Tuy nhiên, trong kinh điển Đại Thừa, có vài trường hợp ngoại lệ liên quan đến nghiệp xấu của thân và khẩu, vì mục đích chủ yếu của hành giả Bồ Tát là phục vụ tha nhân. Mặt

khác, đối với tâm niệm xấu, không được ngoại lệ, vì nó hoàn toàn vô ích. Về hành giả Bồ Tát, nếu đứng trong tình thế phải làm lợi ích cho một cộng đồng lớn hay nhiều chúng sanh, thì được phép dùng sự chấp trước; nghĩa là không chấp nhiều về đường đạo, mà chỉ làm trợ duyên cho việc tu đạo để tiến đến mục đích cứu giúp người khác. Tuy thế, trong Kinh Thừa (Hiển giáo), Bồ Tát không được phép khởi tâm sân hận.

Phật giáo Mật Thừa bao gồm những pháp môn thiền quán độc đặc về tánh Không dựa vào Bản Tôn Du Già; trong tiến trình thiền quán, hành giả xả bỏ tri kiến khái niệm phàm phu và cố chấp nhận một đặc tính thánh thiện viên mãn. Dựa vào nền tảng đó, trong trường hợp ngoại lệ được phép dùng nóng giận; trong phạm vi này, các Bản Tôn phẫn nộ được sử dụng vào thiền quán Mật-tích.

Khi dùng trợ lực nóng giận cho việc lợi tha, điều tự nhiên là dễ quán tưởng các Bản Tôn phẫn nộ hơn là quán tưởng các Bản Tôn hiền hòa.

**Hỏi:** Nếu không có linh hồn, thực chất của dòng tâm thức luân chuyển từ đời này sang đời khác là gì? Làm sao tâm thức đó trở thành một thể thật thể riêng biệt?

**Đáp:** Một lần nữa, điều này tùy thuộc rất nhiều vào sự hiểu

biết về danh từ ‘Linh hồn’. Nếu hiểu danh từ ‘Linh hồn’ như một dòng biến chuyển của cá thể từ giây phút này sang giây phút khác và từ đời này sang đời khác, thì có thể bảo rằng đạo Phật cũng chấp nhận khái niệm về linh hồn; nghĩa là có một dòng tâm thức chuyển biến. Theo quan điểm này, việc bàn luận về có linh hồn hay chẳng chỉ có ý nghĩa trên danh từ. Tuy nhiên, đối với giáo lý vô ngã hay ‘phi linh hồn’ của đạo Phật, phải hiểu rằng không có bản ngã hay ‘linh hồn’ thường hằng bất biến; nghĩa là đạo Phật phủ nhận ‘Linh hồn’ đó.

Đạo Phật không phủ nhận dòng tâm thức chuyển biến liên tục. Vì lý do này, chúng ta nhận thấy vài học giả Tây Tạng như ngài Nhân Đạt Ngõa (Rendawa) thuộc phái Tát Ca (Sakya) chấp nhận có bản ngã hay linh hồn (tiếng Tây Tạng là *kangsak ki dak*). Tuy vậy, cũng đồng chữ đó, nhiều học giả khác lại phủ nhận chữ *«Bản ngã»*, cái *«Ta»*, thực thể ấy.

Đối với tánh chất bản ngã chân thật là gì và thực thể đó là gì mà liên tiếp chuyển biến từ sát na này đến sát na khác và từ đời này sang đời khác, chúng ta nhận thấy có nhiều quan điểm khác nhau giữa các học giả Phật giáo. Có vị cố gắng xác định nó trong các căn phần của thân và tâm. Có vị giải thích nó theo phạm vi danh xưng dựa vào thành phần kết cấu của thân, tâm, v.v...

Chúng ta cũng nhận thấy có một bộ phái trong truyền thống Đại Thừa được gọi là Duy Thức Học. Một hệ phái của Duy Thức Học giữ lập luận rằng có dòng tâm thức chuyển biến liên tục đặc biệt được gọi là A Lại Da Thức, tức là ý thức chủ yếu. Lý do đưa ra điều này là vì các ngài cho rằng nếu có vật gì như bản ngã (tức là dòng tâm thức chuyển biến liên tục từ bao đời), thì phải tìm ra nền tảng chân thật đằng sau danh từ ‘cái Ta’ hay ‘bản ngã’ hoặc bất cứ danh xưng gì; nếu không thì chúng ta sẽ có khuynh hướng đi đến chủ nghĩa hư vô (biên kiến chấp đoạn). Tuy vậy, nếu định lập một bản ngã hay một tác nhân độc lập với thân và tâm, chúng ta sẽ có xu hướng tiến đến chủ nghĩa tuyệt đối (biên kiến chấp thường). Hơn nữa, nếu nhận định bản ngã hay cá nhân ngay trong dòng tâm thức, thì đây cũng là vấn đề rắc rối vì đạo Phật chấp nhận có những cảnh thiền vắng bật tâm thức; nghĩa là không có tâm thức nào hiện hữu trong tâm của cá nhân đó. Do những vấn đề ấy, bộ phái này định lập dòng tâm thức căn bản, chủ yếu, và riêng biệt được gọi là A Lại Da Thức.

Ngoài ra, một trong những lý do mà các học giả Duy Thức Học cảm thấy cần phải đưa ra dòng tâm thức đặc biệt này là vì nếu cố gắng giải thích về bản ngã hay cá nhân ngay trong sáu thức và năm căn, thì sẽ có những vấn đề rắc rối như tôi đã đưa ra. Ví dụ, trong cảnh giới vô niệm, nơi đó không có ý thức, nên sẽ không có con người nào cả. Cũng vậy, đạo Phật

chấp nhận có cảnh giới tri giác hiểu rõ tánh Không trực tiếp khi tâm thức được thanh tịnh hoàn toàn, mà không lỗi lầm tỳ vết. Lúc ấy, dù con người đó chưa đạt giác ngộ viên mãn, nhưng trong tâm thức không còn lỗi lầm nhiễm ô. Tuy nhiên, phải chấp nhận vài tâm thức nhiễm ô che chướng sự chứng đạo giác ngộ viên mãn, và phải hiểu nó theo phạm trù tỳ vết hay tập khí, v.v... Một lần nữa, vì lý do này, các học giả Duy Thức Học nhận thấy cần phải đưa ra nền tảng chủ yếu này và định nghĩa nó theo danh từ tâm thức vô ký; tâm thức đó chỉ có nhiệm vụ chứa đựng tất cả tỳ vết đa dạng đã từng gieo trồng trong tâm niệm.

**Hỏi:** Hậu quả chung của sân hận là những sự giết chóc lạnh lùng của thanh thiếu niên. Vai trò của xã hội trong việc đối phó những hậu quả sân hận như thế nào?

Đáp: Như đã bàn trong cuộc họp báo hôm qua, tôi cảm thấy rằng vào những thời gian hay những thập niên vừa qua, chúng ta không chú tâm nhiều về tầm quan trọng của giá trị nhân bản, để rồi thêm nhiều yếu tố dẫn đến tình trạng xã hội hiện tại. Do đó, đưa ra một giải pháp đơn độc là điều vô cùng khó khăn. Điều cần thiết, nên kết hợp trợ lực của nhiều người từ nhiều quan điểm khác nhau để giải quyết vấn đề. Không ngờ vực, ngành giáo dục là nhân tố chủ yếu. Cách thức chúng ta giáo dục trẻ em rất quan trọng. Tôi cũng tin rằng hành vi của thầy,

cô là những nhân tố rất quan trọng. Ngoài bốn phận truyền đạt kiến thức, họ cũng phải làm gương về đạo lý đang giảng dạy. Để giáo dục trẻ em, nêu gương tốt rất quan trọng. Bằng cách đó, giá trị lý thuyết trở nên những gì rất thân thương ngay trong tâm của trẻ em. Dĩ nhiên, các phương tiện truyền thông cũng liên hệ đến việc giáo dục trẻ em.

**Hỏi:** Chúng ta phải làm gì để giảm bớt sự chi phối của lòng tham?

**Đáp:** Nếu không có tham lam thì chẳng có tái sanh. Để tái sanh, chúng ta cần có tham. Cũng như sân hận, tôi thiết nghĩ có nhiều loại tham tốt và xấu. Lòng tham là hình thức của tham dục. Tuy nhiên, nó là hình thức phóng đại của tham dục dựa vào sự mong muốn quá độ.

Lực đề kháng chính của lòng tham là tâm biết đủ. Đối với hành giả Phật tử, có nhiều pháp môn chuyển hóa lòng tham như nhận thức về giá trị mưu cầu giải thoát khỏi khổ đau, nhận thức về tánh chất bất như ý của cuộc sống, v.v... Những cách nhìn đó giúp hành giả giảm bớt lòng tham. Tuy nhiên, trong phạm vi phản ứng tức thì về lòng tham, có cách là quán chiếu về sự quá độ của lòng tham; nghĩa là quán chiếu về những điều tổn hại gì nó sẽ gây ra và nó sẽ dẫn chúng ta đến đâu. Lòng tham dẫn chúng ta đến tâm trạng thất vọng, chán

chường, nhiều mê mờ, và nhiều vấn đề rắc rối.

Khi đối phó với lòng tham, một điểm rất đặc sắc là dẫu nó khởi từ sự mong muốn chiếm đoạt vật chi, nhưng nó không còn thỏa mãn khi đã lấy vật đó. Vì vậy, lòng tham không đày dẫn đến bao vấn đề rắc rối. Điểm thú vị về lòng tham là động cơ chủ yếu vốn muốn được thỏa mãn. Tuy vậy, như đã bàn, vừa được vật như ý, chúng ta vẫn chưa thỏa mãn. Ngược lại, nếu có tâm biết đủ quyết liệt, thì có đạt mục đích hay không cũng chẳng thành vấn đề; dù như thế nào, chúng ta cũng biết đủ.

**Hỏi:** Mời quan hệ giữa tâm tỉnh giác và nhẫn nhục, cùng mối quan hệ giữa sự nhún nhường và hạnh nhẫn nhục như thế nào?

Đáp: Nói chung, bất luận hành trì pháp môn nào, sự tỉnh giác rất cần thiết, vì nó giúp chúng ta giữ sự chú tâm vào đối tượng quan sát. Để chuyên chú hành hạnh nhẫn nhục hay những hạnh khác, cần có sự tỉnh giác.

Hạnh nhún nhường và nhẫn nhục liên quan mật thiết với nhau; hành hạnh nhún nhường nghĩa là dù có khả năng trả thù nhưng chúng ta lại quyết không làm, bằng không thì có thể đề kháng quyết liệt. Tôi gọi đó là hạnh nhún nhường chân thật. Khi cảm thấy bất lực hay không có khả năng giải quyết vấn đề,



tôi không gọi đó là hạnh nhún nhường chân thật, vì không có cách gì ngoài việc bó tay.

Cũng vậy, có nhiều loại nhẫn nhục khác nhau. Loại chân thật liên quan đến việc quyết tâm kiên nhẫn nhờ tự khắc chế. Ngược lại, khi bị ép buộc phải đề kháng, điều đó dường như yếu đuối chứ chẳng phải kiên nhẫn. Đó là những sự khác biệt.

Tổng quát, kiên nhẫn cần tánh tự khắc chế: Nhận thức rằng có thể đề kháng bằng hành động hay giải pháp bạo lực, nhưng lại quyết không làm, chứ chẳng phải bị ai ép buộc phải kiên nhẫn. Hạnh nhẫn nhục của chúng tôi đối với người Tàu vốn là chân thật chứ không có vấn đề gì.

### ***Chú Thích Của Dịch Giả***

[i] Biến Đổi

[ii] Được Chấp Nhận Có Giá Trị Thật Sự

[iii] Tám Ngọn Gió

[iv] Duyên Khởi, Tánh Không

[v] Phật Tánh

### 3

## **Ngày thứ hai. Buổi thứ nhất.**

Trong kinh Ba La Đề Mộc Xoa (giới luật giành cho người xuất gia), đức Phật dạy rằng chớ làm việc xấu mà phải luôn làm những việc lành. Để hành được như thế, phải điều phục và chuyển hóa tâm niệm; đây là yếu chỉ Phật pháp. Tóm tắt, hành vi có lành hay xấu tùy thuộc vào tâm niệm có được điều phục hay chưa.

Cũng vậy, kinh điển thường dạy rằng nếu nội tâm được điều phục và được thanh tịnh, thì nó sẽ dẫn đến hạnh phúc an vui. Ngược lại, nó sẽ mang đến khổ đau buồn bã. Tựu chung, tâm niệm là yếu tố quyết định.

Tổng quát, công phu tu hành được biểu lộ qua những oai nghi bên ngoài như cách ăn mặc, an trí bàn thờ trong nhà, tụng

niệm, v.v... Tuy vậy, chúng chỉ là thứ yếu vì kẻ tà tâm cũng có thể đóng kịch qua những vai đó. Ngược lại, tất cả công đức lành của tâm niệm vốn là phạm hạnh nội tại chân thật vì chúng không thể đi chung với những tà niệm.

Điều phục nội tâm là yếu chỉ của sự tu hành; nghĩa là có điều phục nội tâm thành thực mới thật sự sống đời tu hành.

Để thật sự chuyển hóa nội tâm, theo đạo Phật, cách thức căn bản là kết hợp trí huệ và phương tiện. Điển hình, chúng ta hãy bàn về quyển luận Nhập Bồ Tát Hạnh của ngài Tịch Thiên. Chương thứ chín trong quyển luận này trình bày về khía cạnh phát triển trí huệ; những chương còn lại bàn về khía cạnh phát triển phương tiện thiện xảo. Theo phương tiện thiện xảo của Đại Thừa, hạnh chủ yếu là phát tâm từ bi. Để hỗ trợ đức tánh từ bi, phải có khả năng đề kháng những chướng duyên. Trong phạm vi này, hạnh nhẫn nhục rất quan trọng đối với hành giả tu hạnh Bồ Tát.

Theo Đại Thừa, khi tu đạo, trí huệ và phương tiện thiện xảo hỗ trợ cho nhau. Cũng vậy, lòng từ bi và hạnh nhẫn nhục tăng cường cho nhau.

19. Tâm của các bậc thức giả vẫn sáng suốt thanh tịnh khi gặp khổ đau. Đã chống với phiền não, thì phải chịu bao điều

tồn hại.

20. Xem thường khổ đau và diệt trừ kẻ thù sân hận, v.v... mới là anh hùng chân thật. Ngược lại, chiến sĩ phàm phu chỉ giết những xác chết.

Hành hạnh nhẫn nhục nghĩa là khởi chiến với sân hận. Dù có muốn thắng trận, nhưng chúng ta cũng phải chuẩn bị tinh thần vì có thể bại trận. Trong cuộc chiến, phải có khả năng kiên nhẫn gánh vác và giải quyết những vấn đề gian nan. Nhờ khổ tu mà chiến thắng sân hận mới là anh hùng chân thật. Ngược lại, nếu nhờ lửa sân và vọng tình thúc đẩy mà thắng trận, thì họ không phải là anh hùng chân thật. Dù có giết được kẻ thù, nhưng họ chỉ giết các xác chết, vì thân người giả tạm sớm muộn gì những kẻ thù đó hoặc là chết trận, hoặc là chết trong một ngày nào đó; nghĩa là anh hùng thế gian chỉ giết các xác chết, còn anh hùng chân thật là những vị chiến thắng sân hận.

Với sự nỗ lực tinh tấn, phải nhất quyết đảm bảo có khả năng chiến thắng phiền não như tham lam sân hận.

Nếu xem xét kỹ, chỉ cần nhận ra những phiền não đó; tiếng Tây Tạng gọi phiền não là ‘nyon mongs’, nghĩa là ‘làm phiền muộn nội tâm’. Nguyên từ tiếng Tây Tạng mang lại cảm giác

rằng chúng là những vọng niệm gây phiền muộn cho nội tâm, hủy hoại sự an lạc. Hiển nhiên, nếu cẩn thận chú ý sự phát sanh của phiền não, chúng ta sẽ nhận ra bản chất của chúng qua xu hướng hủy hoại nội tâm an lạc. Tuy nhiên, điều khó khăn là chúng ta hãy xem coi có khả năng dùng lực đề kháng để điều phục hay loại trừ chúng chăng? Vấn đề này liên hệ trực tiếp hoàn toàn với việc chúng ta có khả năng chứng đắc Niết Bàn hay giải thoát khỏi cõi Ta Bà chăng? Đây là câu hỏi rất nghiêm chỉnh và khó khăn.

Khái niệm Niết Bàn hay giải thoát được đức Phật nhấn mạnh trong bài pháp đầu tiên, giáo lý Tứ Diệu Đế. Tuy nhiên, trong lần chuyển pháp luân thứ hai và thứ ba, đức Phật giải thích rõ ràng về chúng hơn.

Thế thì dựa vào giả thuyết hay nền tảng nào để chấp nhận rằng phiền não cuối cùng sẽ bị loại trừ khỏi tâm niệm? Theo đạo Phật, có ba lý do chính để tin tưởng việc này có thể xảy ra. Thứ nhất, tất cả vọng tưởng vốn có bản chất vọng động không thật. Ngược lại, tất cả lực đề kháng lại chúng như trí huệ, từ bi, v.v... không những chẳng vọng động mà còn có nền tảng vững chắc qua những kinh nghiệm thực tại.

Thứ hai, nhờ tu hành, tất cả những lực đề kháng đó cũng có đặc tánh được gia tăng. Do thường làm quen, chúng ta có thể

hỗ trợ tiềm năng vô hạn lượng của chúng. Thế nên, khi tăng cường hỗ trợ cho khả năng của những lực đề kháng đó, chúng ta sẽ giảm thiểu hậu quả tác hại của vọng tưởng.

Giả thuyết thứ ba là bản chất của chân tâm vốn thanh tịnh. Nói cách khác, nơi đó có ý niệm về Phật tánh hay chân tâm sáng soi thanh tịnh.

Vì thế, dựa vào ba giả thuyết đó, đạo Phật chấp nhận rằng cứu cánh có thể loại trừ được tất cả phiền não vọng niệm nhờ tu hành thiền quán.

Những điểm này hoàn toàn rõ ràng, nếu chú ý kỹ càng. Đồng thời, có vài điểm vẫn còn bí ẩn khúc mắc. Tuy vậy, nhờ suy luận và khảo sát, chúng ta có thể cảm nghiệm được tất cả mà không cần kinh điển có thẩm quyền ẩn chứng.

Một trong những lý do có thể chấp nhận lời Phật dạy rất chân chánh liên quan đến những hiện tượng mơ hồ bí ẩn là đối với những việc trong thực tế, lời dạy của Ngài đã được chứng minh rất rõ ràng và đáng tin cậy. Điều quan trọng chủ yếu là hành giả xem coi có khả năng thoát khỏi khổ đau hay chăng? Về vấn đề này, Phật pháp đã được chứng minh rất hợp lý và đáng tin cậy.

21. Hơn nữa, khổ đau có đặc tính tốt: Nhờ chán chường nó, nên diệt trừ được tâm kiêu ngạo; những ai còn trôi lăn trong vòng luân hồi sẽ phát tâm từ bi và ngăn ngừa nghiệp xấu, để tạo công đức lành, mang lại niềm hạnh phúc.

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên bàn luận chi tiết về lợi ích của việc suy nghiệm khổ đau. Trước hết, Ngài dạy rằng khi quán chiếu về khổ đau và khi hiểu rõ đúng đắn về bản chất bất như ý của cuộc sống, thì tự nhiên chúng sẽ giúp giảm tâm cống cao ngã mạn. Ngoài ra, sự cảm nhận bản chất khổ đau của chúng sanh và cá nhân giúp phát tâm từ bi thông cảm nỗi khổ của tha nhân. Lại nữa, nhờ nhận thấy như thế, chúng ta sẽ quyết tâm ngừng tạo nghiệp xấu đưa đến khổ đau; niềm hăng say làm những hạnh lành dẫn đến hạnh phúc an lạc sẽ được tăng trưởng; đó là lợi ích và công đức của việc suy nghiệm khổ đau.

Tuy nhiên, điều quan trọng là phải khéo dùng những cách tu hành khác nhau, nhưng tránh đi thái quá. Ví dụ, nếu quá chấp ngã, và nếu khởi tâm ngã mạn vì cho rằng có tài năng và được thành công, thì lực đề kháng là nên nghĩ nhiều về khổ đau, những vấn đề của cá nhân, và bản chất bất như ý của cuộc đời. Điều này sẽ giúp giảm thiểu ý niệm nghĩ mình cao thượng và đưa mình về hiện thực.

Ngược lại, nếu do quán chiếu bản chất bất như ý, khổ đau v.v... của cuộc đời, mà chúng ta cảm thấy hoàn toàn bị bó tay, thì đó là dấu hiệu đi thái quá; lúc ấy, chúng ta có thể cảm thấy hoàn toàn thất vọng, bất lực, chán nản, rồi sẽ suy nghĩ: ‘Ồ! Tôi không thể làm được gì, vì bất tài’.

Sự thái quá đó chính là một hình thức sân hận. Vì vậy, trong những hoàn cảnh đó, việc quan trọng là phải phần chấn tinh thần qua việc quán chiếu về sự thành tựu, sự tiến bộ tu hành, những phẩm hạnh tốt, v.v... để thoát khỏi tâm trạng thất vọng, chán nản; nghĩa là nên dùng những phương pháp quân bình khéo léo.

Như ươm mầm gieo giống, vào lúc đầu, phải nhẹ nhàng khéo léo: Để nhiều độ ẩm ướt hay nhiều ánh nắng sẽ hại mầm cây; phải quân bình môi sinh để mầm cây được phát triển lành mạnh. Cũng vậy, phải hướng về sự phát triển thân tâm lành mạnh. Do đó, một lần nữa, chúng ta cần dùng cách khéo léo nhẹ nhàng, bằng không thì sẽ có nguy cơ đi thái quá.

Điều cũng có thể xảy ra cho những ai chỉ chọn ra một vài đoạn kinh, rồi bảo: ‘Đây là phương pháp của đạo Phật’.

Phải tránh khuynh hướng nhìn các cách tu hành của đạo Phật theo danh từ chuyên môn trắng và đen, giống như cách



đặc biệt nào đó được ứng dụng phổ cập ở mọi nơi mà không xem xét phẩm chất.

Nói cách khác, cách tu hành chân thật giống như máy quân bình điện thế. Khi điện thế tăng vọt, chức năng của máy quân bình điện thế là cung ứng dòng điện quân bình liên tục.

22. Nếu không tức giận cội gốc khổ đau như tâm sân hận, thì tại sao tôi lại thù hận chúng sanh? Họ cũng bị chương duyên thúc đẩy tạo nghiệp xấu.

23. Dù không mong muốn, nhưng bệnh tật vẫn phát sanh. Cũng vậy, dù họ (chúng sanh) không thích, nhưng phiền não vẫn nổi lên cuộn cuộn.

24. Con người nổi giận không cưỡng được, không nghĩ trước rằng ‘Ta sẽ tức giận’. Cũng vậy, con giận tự phát không nghĩ rằng ‘Ta sẽ phát sanh.’

Trong bài kệ thứ hai mươi hai, ngài Tịch Thiên trình bày cách tăng trưởng hạnh nhẫn nhục dựa vào chánh kiến nhìn rõ thực trạng phức tạp của hoàn cảnh đặc biệt. Chúng ta thường cảm thấy rằng vì kẻ ác gây phiền não đau thương, nên việc tức giận kẻ đó là hoàn toàn hợp lý.

Ngài Tịch Thiên đáp rằng nếu xét kỹ càng, có nhiều nhân duyên hữu tình và vô tình tạo ra cảnh đau thương. Tại sao chúng ta lại đổ lỗi cho những nhân duyên hữu tình như con người (phải chịu trách nhiệm về việc đó), mà không chấp về những nhân duyên vô tình (khiến phát sanh những việc đó)? Ví dụ, chúng ta không tức giận bệnh tật, dù chúng mang lại khổ đau.

Có thể luận biện rằng điều này hoàn toàn khác biệt, vì trong trường hợp của những nhân duyên vô tình như bệnh tật, chúng không cố tình gây hại hay tự nguyện phát sanh.

Ngài Tịch Thiên đáp rằng nếu như thế, thì khi ai đó gây tổn thương cho chúng ta, dường như họ không thể tự khống chế vì bị những nhân duyên khác như vọng niệm sân hận, v.v... thúc đẩy làm việc đó. Hơn nữa, tâm tình tiêu cực như sân hận cũng phát sanh từ nhiều nhân duyên khác nhau mà không cố tình tự nguyện phát sanh.

Trong bài kệ hai mươi lăm và hai mươi sáu, Ngài tóm lược những phương pháp quán chiếu đã được trình bày lúc trước.

25. Tất cả lỗi lầm và nghiệp xấu phát sanh từ nhiều nhân duyên: Chúng không thể tự kiềm chế.

26. Những nhân duyên đó không có ý kết hợp hay phát sanh điều gì. Sản phẩm của chúng hoàn toàn vô chủ đích.

Một lần nữa, từ nhân duyên này đến nhân duyên khác tạo tác chuỗi dài nhân quả. Chúng không độc lập hay tự kèm chế.

27. Cũng vậy, cái được gọi là Tự Tánh, Bản Ngã, hay bất cứ danh xưng gì, đều không cố tình suy nghĩ: ‘Tôi sẽ sanh khởi (để gây tổn hại)’.

Trong bài kệ thứ hai mươi bảy, chúng ta nhận thấy biện luận của ngoại đạo tà kiến vào thời ngài Tịch Thiên, mà đặc biệt là kiến chấp của hai phái Samkhya và Naiyayika. Quan điểm được trình bày nơi đây là không có sự vật gì tự chọn lựa phát sanh; chúng không đứng đơn độc. Để luận biện điểm này, phải dự đoán về những lý lẽ của các luận sư ngoại đạo có lập luận rằng có vài sự vật đứng độc lập riêng rẽ. Có hai ví dụ điển hình; thứ nhất, lý luận về Tự Tánh (prakriti) của phái Samkhya. Tự Tánh đó được diễn dịch như cội nguồn phát sanh muôn pháp, vũ trụ; nó có bản chất độc lập, vĩnh hằng, tuyệt đối. Thứ hai, phái Naiyayika lập luận rằng ‘Bản Ngã’ cũng có thể đứng độc lập, vĩnh hằng.

28. Nếu chúng vô sanh và không thật có, thì dù có mong muốn gì chúng cũng phải sản sanh (sự tổn hại cũng không thật

có). ‘Bản ngã’ không bao giờ xả bỏ ngã sở (đối tượng của nó).

29. Hơn nữa, nếu Bản Ngã vĩnh hằng thường trụ, thì rõ ràng nó sẽ bất động như hư không. Thế thì, khi gặp các duyên, bản chất vĩnh hằng của nó bị chi phối ra sao?

30. Nếu kết hợp với các duyên khác mà nó vẫn không thay đổi, thì các duyên đó như thế nào? Do đó, nếu bảo rằng nhân duyên chi phối Bản Ngã vĩnh hằng, thì hai điều đó liên hệ ra sao?

Từ bài kệ thứ hai mươi bảy cho đến ba mươi, ngài Tịch Thiên bài bác những kiến chấp đó bằng cách đưa ra giáo lý nhân quả phổ cập. Lập luận này hỏi rằng nếu Tự Tánh hay Bản Ngã là thường hằng vĩnh cửu, thì bản chất của mối tương quan giữa nó và muôn pháp như thế nào? Làm sao giải thích về nhân duyên liên hệ giữa muôn pháp và Bản Ngã vĩnh hằng? Nếu Bản Ngã hay Tự Tánh là thường hằng bất biến, thì làm sao nó sanh ra muôn vật? Để có khả năng sanh ra vật gì, chính nó phải là sản phẩm dựa vào những nhân duyên khác. Nếu không được sanh, thì nó không thể sanh ra bất cứ vật gì. Do đó, theo lý nhân quả phổ cập của đạo Phật, hai kiến chấp đó đều bị bài bác.

Trong bài kệ thứ ba mươi một, ngài Tịch Thiên đưa ra kết

luận.

31. Thế nên, muôn vật đều tùy thuộc vào nhiều nhân duyên, rồi những nhân duyên đó lại tùy thuộc vào các nhân duyên khác, nên không có gì đứng đơn độc. Đã hiểu rõ điều này, chớ sân hận với muôn pháp giống như huyễn hóa.

Thật vậy, sự huyễn hóa hoàn toàn do nhân duyên từ ý tưởng của nhà huyễn thuật tạo tác, chứ không tự lập. Cũng vậy, vì muôn pháp bị các nhân duyên khác không chế và sanh ra từ kết quả của các nhân duyên đó, nên chúng không đứng đơn độc. Theo quan điểm này, chúng giống như những vật huyễn hóa. Do đó, thật lầm lẫn nếu cố tình đối phó với muôn pháp huyễn hóa không độc lập, vì dường như chúng hoàn toàn bất lực.

Điều quan trọng là phải hiểu giáo lý và tánh chất cơ bản của lý nhân quả phổ cập. Ngài Vô Trước trình bày điều này rõ ràng trong quyển A Tỳ Đạt Ma Tập Luận; Ngài nói rằng giáo lý nhân quả của đạo Phật có ba yếu chỉ: Thứ nhất, không chấp nhận đấng sáng tạo tự nhiên, vì đức Phật thuyết rằng có nhân nên sanh quả.

Vì thế, phải hiểu sự việc thuần trong phạm vi vô thường giả tạm, vì không chấp nhận về một đấng sáng tạo hay tác

nhân độc lập. Kinh thuyết: ‘Vì việc này sanh nên có việc kia’. Đó là yếu chỉ thứ hai; nghĩa là bất cứ vật gì làm nhân, chính nó phải có tánh chất vô thường giả tạm. Nếu nó là thường hằng bất biến, thì nó không có khả năng sanh ra bất cứ vật gì.

Yếu chỉ thứ ba là phải có mối liên hệ độc đặc giữa nhân và quả. Đó là ba yếu chỉ của luật nhân quả phổ cập trong đạo Phật.

Bàn rộng hơn, đạo Phật giải thích hai loại nhân quả chủ yếu. Thứ nhất, ‘Nhân Thể’, tức là nhân chuyển sang quả. Kế đến, có những trợ duyên chuyển hóa nhân đó thành quả. Ví dụ, nước, nhiệt độ, phân bón, v.v... làm trợ duyên cho mầm cây. Nên nhớ rằng ở đây chúng ta dựa vào quan điểm Phật giáo Đại Thừa, mà đặc biệt là phái Trung Quán Ứng Thành (Prasangika-Madhyamika). Bàn về lập trường lý luận tánh Không, ngài Tịch Thiên đồng chia sẻ quan điểm với ngài Nguyệt Xứng. Cả hai ngài đều đồng ý về cách diễn dịch lý thuyết tánh Không của ngài Long Thọ, mà nhất là các luận sư hệ phái Trung Quán Ứng Thành. Khi bàn về muôn vật giống như huyền hóa, phải hiểu rằng thuyết này đứng trên quan điểm đó.

Nơi đây, có vấn đề là nếu tất cả sự vật giống như huyền hóa, thì tại sao chúng ta lại quá chấp nê vào chúng? Tại sao chúng chi phối chúng ta quá nhiều? Ngài Tịch Thiên đáp rằng

dù muôn pháp và tác nhân cảm nghiệm khổ đau có như huyễn hóa đến đâu, chúng cũng rất thật. Kinh nghiệm cá nhân xác định hiện thực, nên chúng ta không thể phủ nhận điều này; nghĩa là chúng ta đang đối đầu với vấn đề và chịu khổ đau; kinh nghiệm cá nhân biểu lộ sự hiện hữu của chúng. Vì thế, như trong giấc mộng, tác nhân như huyễn hóa chịu khổ đau cũng huyễn hóa. Tuy nhiên, không thể bỏ qua quả báo nhãn tiền vì kinh nghiệm cá nhân xác định sự có mặt của nó. Do đó, nhờ có chánh kiến về bản chất như huyễn của sự vật, chúng ta đối phó với chúng dễ hơn.

32. Nếu muôn pháp không thật vì như huyễn hóa, thì ai là người điều phục sân hận? Chắc chắn, điều phục sân hận là việc vô lý. Điều hợp lý là tôi phải tạm giữ lập luận rằng nhờ điều phục sân hận, mà dòng khổ đau được cắt đứt.

33. Thế nên, khi thấy kẻ thù hay bạn bè tạo nghiệp xấu, nhờ nghĩ rằng những điều đó phát sanh từ nhiều nhân duyên, nên tôi vẫn giữ tâm an lạc bình thản.

Bàn về tánh Không, lý thuyết này được trình bày rộng sâu trong chương thứ chín của quyển luận này.

Thiền quán.

Chúng ta hãy hành thiền với chút ít pháp quán tưởng. Tưởng tượng gặp người bạn thân thiết; có thể vì đang trong hoàn cảnh đồ võ tình bạn hay đang gặp nhiều điều rắc rối, họ cau có, nổi lửa sân, mất bình tĩnh, tạo ‘làn sóng’ tiêu cực, rồi tự hại bản thân và đập phá đồ vật. Kế đến quán chiếu về hậu quả của lửa sân đó. Tôi thiết nghĩ chúng ta nên quán tưởng điều này đang xảy với người khác, vì dễ nhìn thấy lỗi của người hơn lỗi của mình. Ngoài ra, phải quán tưởng hình dáng của họ đang thay đổi. Người bạn thân thiết quý mến mang lại niềm hoan hỷ rào rạt xưa kia, nay lại trở thành kẻ có gương mặt nhăn nhó xấu xa. Quý vị nên hành thiền và quán chiếu như thế trong vài phút theo cách suy luận qua sự tưởng tượng. Cuối lúc quán tưởng, hãy liên hệ điều này với kinh nghiệm cá nhân. Kế đến, phát nguyện: ‘Tôi sẽ không bao giờ để lửa sân đó chi phối. Vì nếu như thế, tôi cũng sẽ gặp hoàn cảnh khổ đau vì quả báo xấu như mất bình tĩnh, có bộ dạng xấu xa, v.v...’

Phát nguyện như thế, rồi duy trì chánh định.

Thế nên, phần thứ nhất là thiền quán suy luận (tu Quán), rồi phần thứ hai là nhập định (tu Chỉ).

Nên quán tưởng như thế vì đây là cách rất hữu hiệu. Ví dụ, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta gặp nhiều hoàn cảnh và sự kiện như ti vi, phim ảnh, v.v...; trong đó có những màn ảnh



bạo động và tình dục. Tuy nhiên, hãy tỉnh giác nhìn hậu quả thái quá của chúng. Thay vì để phim ảnh khống chế, quý vị hãy xem chúng như những bài học. Ngài Bác Đa Ngõa (1031-1106), thuộc phái Ca Đương (Kadampa) bảo rằng đối với một thiền sư thực tu thật chứng, mọi kinh nghiệm cá nhân đều là bài học thích đáng. Tôi thiết nghĩ điều này rất đúng.

**Hỏi:** Bạch Ngài! Làm sao chúng con quân bình giữa việc tu tập và hạnh lợi tha?

Đáp: Theo thứ tự thì trước phải lo tu tập phạm hạnh cá nhân. Đây cũng là giáo lý của pháp Bồ Đề Đạo Thứ Độ liên quan với Tam Sĩ Đạo (căn tánh của ba hạng người); trong đó, hành trì theo ba thứ lớp tùy thuộc vào căn tánh và tâm nguyện của cá nhân. Mỗi giai đoạn đặc biệt phù hợp với sự tu hành theo thứ lớp của hành giả. Lần chuyển pháp luân thứ nhất, đức Phật không bắt đầu bằng giáo pháp về tâm Bồ Đề. Ngược lại, Ngài khởi đầu bằng giáo lý Tứ Diệu Đế. Khi chuyển pháp luân lần thứ hai, Ngài giảng rộng sâu về tâm Bồ Đề. Tuy nhiên, về lần chuyển pháp luân thứ hai và thứ ba, dường như không có dữ kiện lịch sử ghi chép; có lẽ đức Phật ban bố giáo pháp đó cho những vị có đủ căn cơ.

**Hỏi:** Có phải tất cả lỗi lầm đều chỉ là tập khí của tâm niệm. Có thể loại trừ được chúng bằng các dùng thuốc trị từng tập

khí chẳng? Hoặc giả phải chẳng đó chỉ là phương tiện thiện xảo và phải được kết hợp với trí huệ hiểu rõ tánh Không của muôn pháp?

Đáp: Đối với câu hỏi thứ nhất, nếu xem xét bản chất phiền não trong hiện tại, tất cả những tâm tình đó đều là sản phẩm của những phiền não trước đó; nghĩa là có dòng chuyển biến liên tục. Do đó, có thể bảo rằng chúng là sản phẩm của nhiều nhân duyên khác nhau. Theo quan điểm đạo Phật, phải hiểu những nhân duyên đó được tạo tác từ quá khứ, rồi kéo dài cho đến hiện tại; nghĩa là phải xem xét về lý thuyết tái sanh. Tuy nhiên, cấp độ của phiền não cũng thay đổi nhân duyên ngoại tại. Ví dụ, trong một gia đình, tuy đồng cha mẹ, nhưng con cái tự nhiên có nhiều khuynh hướng khác nhau tùy theo nghiệp quả tiền kiếp. Khi trưởng thành, vì hoàn cảnh và nhân duyên ngoại tại chi phối, trong tâm của chúng có nhiều phiền não mạnh và yếu v.v... Dù phiền não do duyên nghiệp quá khứ tạo tác, nhưng duyên nghiệp hiện tại cũng chi phối chúng.

Bàn về việc làm sao phiền não phát sanh, theo quan điểm Phật pháp, chúng ta phải chấp nhận sự giải thích của đức Phật trong phạm trù vô thủy của dòng tâm thức. Riêng cá nhân, tôi không nghĩ rằng có thể chứng minh hoặc đưa ra một luận lý hay lý do lô gích xác đáng, dù có thể giải thích việc này dựa vào việc truy tìm dấu tích của dòng tâm thức chuyển biến liên

tục. Tuy nhiên, sự biện luận mạnh mẽ nhất là nếu chúng ta đứng vào lập trường đối nghịch, như có điểm phát khởi đầu tiên, thì chúng ta phải chấp nhận việc có một đấng sáng tạo, rồi lại tạo ra bao vấn đề, hay chúng ta phải chấp nhận có vài sự kiện không có nhân quả. Một lần nữa, điều lô gích này mâu thuẫn, nghịch lý.

Do đó, sự chọn lựa khái niệm dòng tâm thức chuyển biến liên tục từ đời vô thủy dường như ít mâu thuẫn, tương phản. Dựa vào đó, chúng ta cũng sẽ chấp nhận rằng cội gốc của tập khí xấu xa không thể có điểm khởi đầu.

Tuy vậy, việc có thể xảy ra là những ai có căn tánh lạnh lợi sẽ có khả năng biết về nhiều tiền kiếp, nhưng không nhất thiết thấu suốt cội nguồn dòng vô thủy.

Bàn về phần thứ hai của câu hỏi, hầu như tất cả truyền thống Phật giáo đều đồng ý rằng chúng ta cần dùng trí huệ quán chiếu và loại trừ phiền não vọng động. Điển hình, ngay cả theo quan điểm của một tông phái chẳng thừa nhận lý thuyết tánh Không hay tánh vô ngã của muôn pháp, để trị bệnh sân hận, phải thiền quán về lòng từ bi. Tuy nhiên, pháp đó sẽ không hoàn toàn loại trừ hết phiền não, mà phải dùng trí huệ thấu suốt tánh vô ngã. Tất cả tông phái Phật giáo, nhất là Phật giáo Đại Thừa, hầu như đồng ý rằng cần phải dùng trí huệ

quán chiếu các tập khí xấu xa. Theo phái Duy Thức và Trung Quán, chỉ nhờ phát triển trí huệ liễu giải tánh Không (hay vô ngã) mới thành công loại trừ hai chướng như sở tri chướng và phiền não chướng.

Do đó, trí huệ thấu suốt tánh Không (lý vô ngã) được xem như thang thuốc trực tiếp trị vọng niệm, tà kiến, tỳ vết, và tập khí dư thừa của phiền não.

Tuy nhiên, theo phái Trung Quán Ứng Thành, phải dựa vào mối tương quan giữa năng và sở mới hiểu rõ bản chất của tánh vô ngã về Nhân (con người) vô ngã và Pháp (hiện tượng) vô ngã; theo phạm vi phủ định, không có điều gì khác biệt giữa chúng. Một lần nữa, chỉ nhờ phát triển trí huệ thấu suốt tánh Không mà chúng ta mới có thể chặt đứt cội gốc phiền não vọng tưởng.

**Hỏi:** Những ảo ảnh trong giấc mơ mang lại ý nghĩa và soi sáng dòng tâm thức chúng ta theo khuynh hướng gì?

Đáp: Bàn về những giấc mơ bình thường, nói chung chúng được xem như ví dụ điển hình của những điều ảo huyền. Do đó, tôi không nghĩ rằng cần phải xem trọng chúng. Dĩ nhiên, có những nhà tâm lý học như Jung và Freud rất xem trọng các giấc mơ.

Tuy nhiên, chúng ta không thể hoàn toàn bỏ qua các giấc mơ. Có thể trong vài trường hợp có những điềm mang đầy ý nghĩa do nhiều nhân duyên kết hợp; vài giấc mơ có thể có ý nghĩa sâu sắc.

Bàn chi tiết về cách hỗ trợ đặc biệt để có những giấc mơ ý nghĩa, Mật tông, đặc biệt là Vô Thượng Du Già, có trình bày rõ. Tuy nhiên, phải nhấn mạnh cách tu Mật Du Già liên quan đến các giấc mơ trong pháp Vô Thượng Du Già, vì cách tu trong mộng mang lại ý nghĩa sâu xa khi hành trì vào lúc tỉnh thức. Một lý do khác nữa là nếu hành trì chân chánh trong cảnh mộng, thì cảnh đó cho cơ hội tách rời thân vi tế ra khỏi thân thô trực.

**Hỏi:** Không thể kềm chế những nhân duyên phát sanh sân hận và những phiền não khác, thì làm sao chúng ta trực tiếp phát tâm từ bi và các hạnh lành khác?

Đáp: Điểm tương tự với điều này là vô minh hoàn toàn tự nhiên. Vừa sanh ra, chúng ta hoàn toàn ngu si. Kế đến, nhờ có giáo dục và học vấn chúng ta tích lũy kiến thức và tẩy trừ vô minh. Ngược lại, nếu mãi sống với vô minh mà không chú tâm phát triển sự học vấn, thì không thể tẩy trừ vô minh. Ở điểm này, chúng ta không bàn chữ ‘Vô Minh’ theo thuật ngữ Phật học mà bàn về nó như sự thiếu chánh kiến. Do đó, nếu không

cố gắng dùng thuốc để tẩy trừ thì nó vẫn y nguyên.

Cũng vậy, dù sân hận phát sanh tự nhiên, nhưng để điều phục nó, chúng ta phải sáng suốt quyết chí dẫn mình tu tập những pháp môn như từ bi để đạt được niềm an lạc.

Chữ Niết Bàn hay giải thoát theo thuật ngữ Phật học thường được diễn dịch như ‘Bờ bên kia (đáo bỉ ngạn), vượt xa hơn’; cảnh giới phàm phu trong cõi Ta Bà được miêu tả như ‘Hiện tại và ở nơi đây’. Phàm phu chỉ thấy hoàn cảnh hiện thực và những gì hiển nhiên rõ ràng ở xung quanh. Cũng vậy, điều gọi ý là những nhân xấu khiến chúng ta khổ đau và trôi lăn trong cõi Ta Bà như các tập khí xấu xa, phiền não vọng tưởng, v.v... dường như thuộc về ‘Phía bên này’, nên chúng hoàn toàn đến tự nhiên. Ngược lại, hầu hết những hạnh lành cần phát triển thuộc về ‘Phía bên kia (đáo bỉ ngạn)’ ‘vượt xa hơn’, tức là bên bờ Niết Bàn giải thoát. Do đó, những phẩm hạnh đó sẽ không tự nhiên phát sanh ngoại trừ chúng ta sáng suốt phát triển chúng.

Nếu thành công ‘đáo bỉ ngạn (đến bờ kia)’, chúng ta có thể ứng dụng quan điểm xem những tập khí phiền não xấu xa, v.v... như ‘phía bên này’.

**Hỏi:** Nghiệp xấu do tức giận tạo tác vì bị hại đôi chút, có

nhẹ hơn nghiệp do lạnh lòng hãm hại gây ra chăng? Như việc người Tây Tạng bị hại, phải chăng trong đó luôn ẩn tàng sự sân hận?

Đáp: Câu hỏi này thật rất phức tạp, nhất là phần đầu; tôi thiết nghĩ phải phân biệt sự khác biệt giữa những hoàn cảnh khác nhau.

Nhiều khi phiền não do vô minh gây ra chứ không phải sân hận. Ví dụ, vì thích ăn cá, nên khi câu cá, chúng ta không có cảm giác cá như một loại chúng sanh. Lúc đó, chúng ta không có sân hận, và giết cá chỉ vì vô minh.

Ngoài ra vì thú vui tiêu khiển mà đi săn bắn. Một lần nữa, vào lúc đó không có sân hận. Tôi thiết nghĩ điều này cũng đến từ vô minh, và có lẽ liên quan đến tâm tham. Lại nữa, có những trường hợp giết hại và săn bắn thú vật vì vấn đề sanh tồn. Thế nên, có rất nhiều sự khác biệt.

Tuy nhiên, tôi thiết nghĩ việc Đức Quốc Xã tàn sát tập thể người Do Thái và những người khác trong các trại tập trung là một trường hợp khác. Có thể trong những trường hợp đặc biệt đó có vài cá nhân hành sự không vì sân hận. Vì sự việc phức tạp và bản chất phức tạp của hành vi con người, giáo lý nghiệp quả của nhà Phật phân biệt rõ bốn loại hành vi chủ yếu:

Hành vi đã làm nhưng không chủ ý; hành vi có chủ ý nhưng chưa làm hoàn tất; hành vi có chủ ý và đã làm hoàn tất; hành vi không có chủ ý và chưa làm hoàn tất. Ngoài ra cũng có những việc như ‘giết vì thương hại’. Tôi thiết nghĩ, nghiệp giết hại do sân hận kích thích nặng hơn nghiệp giết hại do ngu si tạo tác.

Mức độ của nghiệp giết hại cũng thay đổi tùy theo sự việc có hoàn tất hay chưa. Ví dụ, có kẻ tạo nghiệp giết hại với chủ ý và tâm niệm xấu xa cực độ, và với cách giết hại tàn nhẫn. Nếu nghiệp giết hại do sân hận thúc đẩy, thì dĩ nhiên phương pháp giết hại rất tàn nhẫn. Kế đến, vào lúc kết thúc nghiệp giết hại, kẻ sát nhân có thể có cảm giác hài lòng. Đó là trường hợp tạo nghiệp giết hại nặng nề nhất. Tuy vậy, đôi khi kẻ sát nhân ít vọng động vào lúc động cơ và cách giết hại ít tàn nhẫn, và hẳn có thể cảm thấy hối hận vừa lúc hoàn tất nghiệp giết hại, thì nghiệp đó tương đối nhẹ.

Ngoài ra, khi tạo nghiệp giết hại, có nhiều cấp độ sân hận thô thiển hay vi tế. Hơn nữa, nếu kẻ sát nhân chuẩn bị kế hoạch giết người trong nhiều năm, thì khi thực sự tạo nghiệp giết hại hẳn có thể không nóng giận. Tuy nhiên, không thể cho rằng trong trường hợp đó không có thù hận; vào lúc đó, tuy thù hận rất thâm sâu, nhưng trong lúc tạo nghiệp giết hại, hẳn không tức giận mạnh mẽ.



Người Tây Tạng có câu rằng kẻ xảo quyết chừng nào thì càng khéo léo che dấu sự thù hận chừng ấy; càng sân hận nhiều chừng nào thì càng giả dạng hiền từ bấy nhiêu. Tôi không biết lời này có giá trị gì chẳng!

**Hỏi:** Xin Ngài nói thêm về mục đích sống. Có lẽ rằng mục đích sống chỉ vì sự hưởng thụ là điều rất ngu xuẩn. Thật ra, còn nhiều việc cần phải làm, và dường như chúng không phải an nhàn sung sướng. Có lẽ việc hưởng thụ cá nhân là ích kỷ trong khi có rất nhiều việc đau buồn đang xảy ra.

Đáp: Tôi tin tưởng rằng mục đích của cuộc sống là được hạnh phúc. Thế thì hạnh phúc là gì? Có nhiều loại hạnh phúc. Quả vị Phật là cảnh giới hạnh phúc tối thượng nhất. Kế đến là cảnh giới hạnh phúc Niết Bàn của các vị A La Hán. Dĩ nhiên, cảnh giới đó chưa mang lại sự thỏa mãn hoàn toàn vì vẫn còn vài tỳ vết tập khí trong tâm niệm; nơi đó, chư A La Hán không còn bị vô minh dày vò, nên đó cũng là một cảnh giới hạnh phúc của nội tâm. Kế tiếp, nghĩ về hậu thế và được tái sanh vào cõi tốt lành cũng được định nghĩa như niềm hạnh phúc. Chúng ta nào muốn tái sanh vào những cõi thấp hèn còn nhiều sự khổ đau, mà chỉ cố gắng đi đến những cõi tốt lành, vì có nhiều niềm hạnh phúc hơn.

Thực tế, tôi thiết nghĩ cuộc sống hằng ngày hầu như dựa

vào nhựa sống của niềm hy vọng, dù không có gì đảm bảo cho tương lai. Diễn hình, không có gì đảm bảo rằng ngày mai vào thời điểm này tất cả chúng ta sẽ họp mặt tại nơi đây. Tuy nhiên, chúng ta vẫn cứ làm việc dựa vào niềm hy vọng. Vì những lý do ấy, tôi tin rằng mục đích sống là được hạnh phúc. Điều này không nhất thiết là sự ích kỷ; (hiểu rõ) để phục vụ người khác và chắc chắn không gây khổ đau cho họ. Phục vụ tha nhân nghĩa là tự hưởng hạnh phúc và giúp người khác được nhiều niềm hạnh phúc hơn. Tôi thiết nghĩ đó là triết lý căn bản. Vì vậy, hạnh phúc không phải là việc đơn giản.

**Hỏi:** Xin Ngài giải thích chi tiết về việc tại sao trí huệ làm nhân duyên hỗ trợ cho hạnh nhân nhục?

Đáp: Phải dùng nhiều lý lẽ và suy luận để bàn về các phương pháp được trình bày trong quyển luận này; nghĩa là dùng trí huệ làm nhân duyên hỗ trợ cho việc tu hành. Ở mức độ cao, có nhiều loại trí huệ khác nhau. Ở cảnh giới cao siêu, có thể đó là trí huệ thấu suốt bản chất chuyển biến vô thường của các pháp, hay trí huệ thấu suốt bản chất rỗng ráo (tánh không) của hiện thực, v.v... Chúng có thể làm nhân duyên hỗ trợ cho hạnh nhân nhục.

**Hỏi:** Lập trường của đạo Phật về việc phá thai như thế nào?

Đáp: Bàn về việc phòng ngừa thai ghén, nói chung đạo Phật tin tưởng rằng mạng người rất quý báu dù có rất nhiều người tạo bao điều rắc rối! Không phải là điều đáng cổ vũ nếu hạn chế ‘mạng người quý báu (sự sanh sản)’. Tuy nhiên, lẽ thật là ngày nay có quá nhiều ‘mạng người quý báu’, tức hơn năm tỷ người. Ngoài ra vấn đề cũng có phương diện khác. Sự chênh lệch của nền kinh tế giữa ‘Người phương bắc’ và ‘Người phương nam’ vốn không đúng về mặt đạo đức và thực tế. Nếu tiếp tục xảy ra thì điều này có thể làm nhân cho nhiều vấn đề rắc rối. Vì sự chênh lệch kinh tế, nhiều người tị nạn đến những quốc gia công nghiệp hóa. Điều này cũng tạo ra nhiều vấn đề mà đặc biệt ở châu Âu. Ở Mỹ có thể ít có vấn đề vì xứ đó rộng lớn, dù có nhiều nạn phạm pháp. Do đó, chúng ta phải nỗ lực cố gắng giảm thiểu sự chênh lệch kinh tế. Theo các chuyên gia kinh tế, với dân số năm tỷ người, tài nguyên thiên nhiên không đủ để cung cấp cho ‘Người phương nam’ theo tiêu chuẩn như ‘Người phương bắc’ đang hưởng. Do đó, toàn thể dân số nhân loại đang đối đầu với vấn đề đó. Điều lô gích là chúng ta phải suy nghĩ thật nghiêm chỉnh về việc phòng ngừa thai ghén.

Nói chung, phá thai là điều xấu xa vì đó là hành vi giết hại. Ngày nọ, tôi đọc về nhân quyền của bào thai. Theo quan điểm đạo Phật, điều này rất đúng, vì bào thai cũng được xem như một chúng sanh.

Ví dụ, một trong những giới luật căn bản của tăng ni là không được giết hại người khác. Nếu tăng ni nào phá thai, thì phạm giới trọng. Tuy nhiên, một lần nữa, theo quan điểm căn bản của đạo Phật thì việc quan trọng nhất là phải phán đoán những điều đó tùy theo hoàn cảnh. Có thể có những quy luật chung, nhưng cũng có những trường hợp ngoại lệ bao gồm việc giết hại vì tình thương. Dĩ nhiên, nói chung phải tránh việc phá thai. Tuy vậy, trong vài trường hợp đặc biệt, phá thai có thể được xem như sự chọn lựa cảm thông, ví dụ như khi mạng sống của người mẹ và đứa con bị đe dọa, hoặc có hậu quả nghiêm trọng xảy đến trong một gia đình.

Cũng vậy, bàn về vấn đề giết người bị bệnh vô phương chữa trị, theo quan điểm đạo Phật, nếu giữ bệnh nhân lâu rất tốn kém, nếu điều đó gây khó khăn kinh tế cho gia đình, nếu không có niềm hy vọng vì bệnh nhân vẫn sẽ sống bất tỉnh trong trạng thái hôn mê, thì điều này có thể chấp nhận. Dĩ nhiên, nếu gia đình có đủ tiền bạc và muốn giữ bệnh nhân đó sống, thì đó là quyền của họ. Tuy nhiên, trong hoàn cảnh ngoại lệ mà điều này tạo ra nhiều vấn đề, thì việc giết bệnh nhân không thể cứu chữa có thể được. Cũng vậy, việc phá thai cũng có thể chấp nhận trong những trường hợp đặc biệt. Nói chung, chúng ta phải phán đoán tùy theo trường hợp. Đó là giải pháp chung của đạo Phật.

## 4

### Ngày thứ hai. Buổi thứ hai.

34. Nếu có quyền lựa chọn, chúng sanh nào muốn khổ đau?

35. Vì bất cẩn, con người dùng vũ khí để tự hại mình. Họ ngu si và cực khổ chỉ vì ái dục nặng nề.

Trong bài kệ ba mươi bốn và ba mươi lăm, ngài Tịch Thiên đưa ra cách giải quyết vấn đề bị hãm hại là phải giữ tâm không thù hằn kẻ ác; nghĩa là đôi khi, nếu suy xét cẩn thận, chúng ta sẽ nhận thấy rằng vì ngu si, bất cẩn, vô tình, cùng đường bí lối mà tạo nghiệp xấu, chứ không vì hiềm thù. Nếu không phải như thế, tại sao lắm lúc họ lại tự hại mình?

36. Có kẻ ngu si tự hại mình như tự thắt cổ, nhảy xuống hố,

dùng thức ăn và thuốc độc hại.

37. Khi bị phiền não không chế, con người sẵn sàng hủy hoại sanh mạng quý báu của họ. Nếu như thế, làm sao họ tránh khỏi việc hãm hại thân mạng chúng sanh?

Trong bài kệ thứ ba mươi bảy, ngài Tịch Thiên bảo rằng nếu ai có thể sẵn sàng tự hại họ vì ngu si hay bất cẩn, thì họ cũng có thể hãm hại những người khác.

38. Tệ lắm là phải tránh hận thù, nếu chưa có khả năng khởi lòng từ bi trang trải đến kẻ thù.

Trong bài kệ này, Ngài dạy rằng phải thương xót những kẻ tự hại và hại người.

39. Dù những kẻ ngu thường hãm hại chúng sanh, nhưng cũng không nên tức giận họ, vì chẳng khác nào tức giận lửa có tánh thiêu đốt.

40. Dù người đáng tin cậy có phạm lỗi đôi chút, nhưng cũng chớ oán giận họ, vì chẳng khác nào oán giận hư không để khói bốc lên.

Trong hai bài kệ này, ngài Tịch Thiên trình bày những

phương pháp mà chúng ta có thể phòng ngừa sân hận phát sanh. Ngài bảo rằng nếu kẻ ngu có tánh thích hại người, thì tức giận họ là việc vô lý, vì dù có làm gì đi nữa, họ cũng vẫn tạo nghiệp xấu. Ngược lại, nếu vì hoàn cảnh bức bách mà họ phạm lỗi lầm, thì thật vô lý nếu tức giận họ.

Tức giận kẻ ngu trong trường hợp đầu, cũng giống như tức giận lửa có tánh thiêu đốt; do khả năng thiêu đốt là một phần bản chất của lửa, có tức giận nó thì thật vô lý. Trong trường hợp thứ hai, nếu tức giận người phạm lỗi vì hoàn cảnh bức bách, thì cũng giống như tức giận mây mù phủ kín bầu trời. Bầu trời vốn trong sáng, nhưng đôi khi cũng bị mây che vì nhiều nhân duyên hội tụ.

41. Vì ai đó bị sân hận khống chế mà dùng gậy gậy thương tích cho tôi, thì lẽ ra tôi phải tức giận sân hận của họ.

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên đưa ra phương pháp cố gắng tránh hay giảm thiểu lửa sân bằng cách xem xét nhân duyên gần và xa mang đến sự tổn thương nào đó. Chúng ta có thể bảo rằng đáng giận nhân duyên trực tiếp gây đau thương. Ví dụ, nếu bị ai dùng gậy đánh đập, thì lẽ ra phải tức giận cây gậy đó, nhưng chúng ta lại bảo rằng phải căm giận nguyên nhân gây ra việc đó. Trong trường hợp này, vì thù hận vốn là nhân duyên chủ động của hành vi đó, nên chúng ta phải hướng

tâm tức giận đến sự thù hận ấy. Vậy thì tại sao chúng ta đặc biệt chọn lựa môi giới (con người) giữa nguyên nhân trực tiếp (cây gậy) và gián tiếp (thù hận) gây tổn thương và bỏ qua hai nguyên nhân đó, rồi dồn sự tức giận đến với người đó!

42. Xưa kia, do đã từng hãm hại chúng sanh, nên nay phải gánh lấy hậu quả xấu; đó là điều thích đáng.

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên chỉ rõ góc độ nhìn về việc bị đánh đập. Ngài dạy rằng vì mọi khổ đau vốn là quả báo của nghiệp xấu đã tạo trong quá khứ, nếu bàn đến mọi nhân duyên phát sanh sự tổn hại đó, chúng ta cũng phải chịu trách nhiệm phần nào.

43. Cả gậy gộc lẫn thân thể của tôi vốn là nguyên nhân của khổ đau. Họ dùng gậy gộc (để đánh đập), còn tôi đưa thân thể, thì tôi phải giận ai?

Ở đây, ngài Tịch Thiên nhận xét rằng vì nhiều nhân duyên hội tụ, chúng ta mới cảm nghiệm khổ đau. Ví dụ, khi bị đánh đập, kẻ đánh dùng gậy gộc, còn tôi đưa thân chịu đòn. Ngay lúc đầu, không thân thì nào thấy đau. Do đó, tại sao chỉ tức giận một nguyên nhân cá biệt (kẻ đánh), mà không oán giận thân thể và gậy gộc?



Lại nữa, nếu tức giận vì biết kẻ khác nói xấu sau lưng thì tự mình hủy hoại nội tâm an lạc; nghĩa là chính mình tạo khổ đau cho mình. Người Tây Tạng có câu rằng phải xem lời nói như gió thổi qua tai. Nói cách khác, chỉ việc bỏ qua ngoài tai. Nếu làm được như thế, chúng ta sẽ không cảm thấy bị tổn hại hay hành hạ. Bàn rộng hơn, điều này cho thấy rằng mức độ khổ đau tùy thuộc vào cách xử sự và xem coi có nhạy cảm hay chấp nê sự việc đó chăng.

Thế nên, theo đạo Phật, trong cuộc sống hằng ngày, đôi khi chúng ta rất nhạy cảm với những việc nhỏ nhặt, còn những việc trọng đại ảnh hưởng dài lâu thì ít để tâm đến. Vì vậy, Phật dạy rằng phàm phuchúng ta ngây ngô như trẻ con. Chữ ‘jhipa (ngây ngô) của tiếng Tây Tạng được dùng theo nhiều cách khác nhau: Đôi khi nó được dùng theo tuổi tác bình thường; đôi khi nó chỉ cho phàm phu ngu si khác với thánh hiền; đôi khi nó nói về những kẻ chỉ lo cho cuộc sống hiện tại mà chẳng màng đến những việc trong tương lai. Tóm lại, chúng ta có tập khí ngu dại là quá chấp nê và dễ dàng cảm thấy bị thương tổn vì những việc lật vặt, còn khi gặp những việc lớn lao ảnh hưởng dài lâu thì lại xem thường.

44. Nếu ngu si đắm chấp thân xác đầy khổ đau nhưng không thể chịu đựng sự xúc chạm, thì khi nó bị tổn hại, tôi sẽ tức giận ai?

Ngài Tịch Thiên nói rằng nếu thân và tâm vẫn còn bị nghiệp báo và phiền não chi phối thì chúng ta mãi mãi chịu đau khổ, bất như ý.

45. Vì lỗi lầm đại đột mà kẻ ngu bị hại; dù không muốn khổ đau, nhưng họ lại chấp nê vào những nhân duyên nhỏ nhất. Thế thì tại sao họ lại tức giận người khác?

46. Những sự khổ đau phát sanh từ hành vi cá nhân như kẻ ngực tốt và rừng rậm chông gai. Vậy thì tôi phải giận ai?

Trong bài kệ thứ bốn mươi lăm, ngài Tịch Thiên bảo rằng hầu hết những nỗi đau khổ đều do tập khí ngu đại gây ra; tập khí đó chấp nê những việc nhỏ nhất, và xem thường những điều trọng đại mang lại ảnh hưởng dài lâu. Thật vậy, nỗi khổ đau vốn do hành vi của chính mình tạo tác. Thế thì tại sao chúng ta lại cho rằng người khác phải gánh trách nhiệm về sự khổ đau của mình?

Diễn hình, sau cuộc chiến vùng Vịnh vào năm 1990, nhiều người đổ lỗi cuộc xung đột chiến tranh cho Saddam Hussein. Bàn về việc này, tôi có nói đôi lần: <Thật bất công!> Trong hoàn cảnh đó, tôi cảm thấy thương hại cho Saddam Hussein. Dĩ nhiên, ông ta là kẻ độc tài và có nhiều lỗi xấu, nhưng nếu không có quân trang thì quân đội không thể gây chiến sự. Tất

cả quân trang đó chẳng tự phát sanh. Khi nhận xét như thế, chúng ta thấy nhiều quốc gia liên hệ đến cuộc xung đột đó. Tuy nhiên, xu hướng thường tình của chúng ta là đổ lỗi cho những nhân duyên ngoại tại khác. Xu hướng này nhắm vào một nguyên nhân đơn độc, rồi cố tình lẫn tránh trách nhiệm.

Thế nên, tôi thiết nghĩ cách tu tâm là nên nhìn vấn đề bao quát hơn để thấy có nhiều nhân duyên liên hệ đến sự việc. Chúng ta không thể hoàn toàn đổ lỗi cho một cá nhân về những gì đã xảy ra. Một ví dụ khác, hãy xem vấn đề giữa người Tây Tạng chúng ta và người Tàu. Tôi thiết nghĩ về phía người Tây Tạng, chúng ta phải gánh trách nhiệm góp phần vào hoàn cảnh bi thương này. Có lẽ thế hệ chúng ta đóng góp phần nào, nhưng điều chắc chắn là các thế hệ trước đã từng góp phần vào tám bi kịch này. Vì vậy, đổ lỗi mọi việc cho người Tàu là việc bất công.

Nếu nhận xét mọi hoàn cảnh theo chiều hướng trung thật bất thiên vị và theo quan điểm rộng sâu, nói chung chúng ta cũng phải chịu trách nhiệm về những sự kiện ám muội.

47. Do hành vi của tôi kích thích, nên mới bị người khác hãm hại. Nếu vì nghiệp xấu (hãm hại) đó mà họ phải đọa vào địa ngục, chắc chắn có phải chính tôi hại họ chăng?

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên đưa ra rằng do nghiệp và hành vi xấu xa đã tạo tác trong quá khứ mới khiến người khác gây tổn hại hay phiền muộn cho mình. Ngoài ra, vì hành vi xấu đó, họ tạo nghiệp xấu. Thế thì có lẽ chúng ta khiến họ bị đọa lạc, vì do nghiệp của mình thúc đẩy phạm nhân hung bạo tạo nghiệp xấu.

48. Nhờ vào họ, tôi tịnh hóa nghiệp xấu bằng cách kiên nhẫn chấp nhận những điều tổn hại do họ gây ra. Tuy nhiên, do vì tôi, họ sẽ đọa lạc vào địa ngục khổ đau lâu dài.

49. Tôi hại họ, còn họ mang lại lợi ích cho tôi, thế thì tại sao tâm thô lỗ này không oán giận những việc sai lầm đó?

Trong hai bài kệ này, ngài Tịch Thiên nhận thấy rằng theo quan điểm đã được trình bày, khi kẻ khác hãm hại và gây phiền muộn cho chúng ta thì họ tích tụ nghiệp xấu. Tuy vậy, nếu xem xét cẩn thận, nhờ hành vi xấu xa của họ, chúng ta có cơ hội hành hạnh nhẫn nhục. Thế nên, theo góc độ đó, phải tri ân kẻ cho chúng ta dịp may ấy; nghĩa là, họ thì mang nghiệp xấu, còn chúng ta thì có dịp may tích lũy nghiệp lành nhờ hành hạnh nhẫn nhục. Thế thì tại sao thay vì tri ân kẻ đó, mà chúng ta lại tức giận họ?

50. Nếu tâm tôi có phạm hạnh (nhẫn nhục) cao thượng, tôi

sẽ không đọa địa ngục. Tôi tự vệ bằng cách này, nhưng còn họ thì sẽ ra sao?

Nơi đây có hai vấn đề. Thứ nhất, khi bị kẻ khác hãm hại, tôi cho họ dịp tạo nghiệp xấu, thì phải chăng tôi cũng sẽ tích tụ nghiệp xấu vì khiến họ bị đọa lạc? Ngài Tịch Thiên đáp rằng không phải, vì nếu phản ứng tích cực như hành hạnh nhẫn nhục thay vì tích tụ nghiệp xấu, chúng ta sẽ tích lũy công đức lành.

Thứ hai, do bị kẻ khác hãm hại mà tôi có dịp hành hạnh nhẫn nhục, rồi nhờ đó tích lũy được nghiệp lành, thì có phải kẻ xấu cũng sẽ tích lũy nghiệp lành chăng? Ngài Tịch Thiên đáp rằng điều này không thể xảy ra vì chỉ có người hành hạnh nhẫn nhục mới gặt quả báo lành.

51. Tuy nhiên, nếu tôi trả thù thì cũng không giúp họ. Làm như thế phạm hạnh nhẫn nhục sẽ suy tổn.

Ngài Tịch Thiên bảo rằng nếu chúng ta trả thù vì họ hãm hại mình, thì hành động đó thật vô ích và tai hại cho mình và người; nghĩa là hành động đó sẽ làm suy giảm tâm Bồ Đề và lực nhẫn nhục đã được gây dựng.

Khi bị kẻ khác hãm hại, nếu thay vì phản ứng tích cực bằng

hạnh nhẫn nhục nhưng chúng ta trả thù họ, thì sẽ tạo ra mối thù truyền kiếp. Vì bị trả thù, họ cũng sẽ trả thù lại, rồi chúng ta lại trả thù tiếp; mỗi thù đó cứ mãi xoay vần. Ở cấp độ cộng đồng, sự trả thù cứ mãi xoay vần liên tiếp từ thế hệ này sang thế hệ khác. Kết quả, cả hai bên đều chịu khổ đau và đánh mất ý nghĩa của cuộc sống. Điển hình, trong các trại tị nạn, sự thù hận phát sanh từ lúc ấu niên; có người cho rằng sự thù hận rất lợi cho quyền lợi quốc gia. Tuy nhiên, tôi thiết nghĩ đó là điều thiên cận xấu xa.

Chúng ta đã bàn về cách phản ứng tích cực qua hạnh nhẫn nhục khi bị kẻ khác hãm hại. Tuy vậy, chớ hiểu lầm và nghĩ rằng ngài Tịch Thiên bảo chúng ta phải xuôi tay chấp nhận bất cứ điều gì xảy đến.

Điều này phù hợp với một trong những cách hành hạnh bồ thí. Theo hạnh Bồ Tát, phải phát triển hạnh bồ thí đến mức độ rằng nếu cần thiết, Bồ Tát vẫn sẵn sàng hy sinh cả thân mạng. Tuy nhiên, về điểm này, điều quan trọng là phải bén nhạy về yếu tố thời gian. Chớ hấp tấp làm, trước khi phát triển đầy đủ năng lực, chứng ngộ, v.v... trên bước đường tu tập. Việc nhạy bén về thời gian rất quan trọng, vì liên quan đến những điều đã bàn: Chớ hy sinh hay xả bỏ những việc hệ trọng vì mục tiêu nhỏ nhặt. Dĩ nhiên, ngài Tịch Thiên không khuyến khích hành giả tu tâm Bồ Đề rằng chỉ việc bó tay chấp nhận mọi sự

hãm hại của kẻ xấu. Ngược lại, nếu cần thiết, điều hay nhất và thông minh nhất là chỉ việc lánh xavài dậm!

Lý do tôi nói rằng việc nhảy bén về thời gian tùy theo sự chứng ngộ rất quan trọng là vì trong kinh điển có những mẫu chuyện về các đại hành giả xả thân vì người. Điển hình, một trong những đời tiền kiếp của Phật Thích Ca Mâu Ni (giữa các câu chuyện tiền kiếp), Ngài sẵn sàng chấp nhận xả thân như để bị chặt cắt chân tay, v.v... Thay vì lẩn tránh, Ngài lại trực diện với những tình huống đó. Hành được những hạnh như thế, chỉ có những đại hành giả chứng ngộ cao siêu mới hành được như thế, vì biết rõ rằng nhờ vậy mà có thể thành tựu mục đích vĩ đại.

Những ví dụ đó trình bày yếu điểm là khi tu hành, chúng ta phải cân nhắc về hoàn cảnh, hậu quả xa gần, và sự lợi hại.

Nói chung, Tạng Luật (trình bày giới luật của tăng ni) có xu hướng ít linh động hơn lập trường Đại Thừa về vấn đề luân lý (giới luật). Dù là vậy, khi dạy những giới luật phổ cập, đức Phật cũng đưa ra các trường hợp ngoại lệ; cũng hành vi đó nhưng trong trường hợp mới lại được chấp nhận. Ngoài ra, Ngài dạy những giới luật cần yếu khác nhau mà các đệ tử phải y theo. Lại nữa, trong vài trường hợp đặc biệt không cần chấp nê vào giới luật, Ngài cho phép vài cá nhân hưởng đôi

điều ngoại lệ. Nghĩa là, dù giới luật ít uyển chuyển, nhưng vẫn nhạy cảm về tình huống bối cảnh.

Đã bàn về cách phản ứng và đối phó thích đáng khi bị hại. Trong các bài kế kế tiếp, ngài Tịch Thiên bàn về cách xử sự khi tinh thần bị tổn thương như lúc bị sỉ nhục.

52. Vì tâm không phải là vật thể, nên nào ai hủy diệt được nó. Tuy nhiên, vì đắm chấp xác thân, nên nó cũng đau đớn cùng lúc với xác thân.

53. Những lời khinh khi, nhục mạ, và thô lỗ nào hại gì đến xác thân, thì tại sao tâm lại quá sân hận?

Trong hai bài kế này, ngài Tịch Thiên nhắc nhở rằng tâm không phải là vật thể; Ngài cũng bàn về sự tương quan giữa thân và tâm. Ngài lại hỏi rằng trong trường hợp bị khinh khi, nhục mạ, mắng chửi, v.v... thân thể không trực tiếp bị tổn hại, nhưng tại sao tâm lại nóng giận kẻ thốt ra những lời đó?

54. Tại sao không muốn bị ganh ghét dù việc đó nào hại mình trong hiện tại và tương lai?

Nơi đây, ngài Tịch Thiên dự đoán sự biện hộ rằng dù thân thể không bị hại trực tiếp vì những lời mắng chửi khinh khi,



nhưng chúng sẽ khiến cho những người khác ghét tôi; thế nên, tôi phải tức giận những lời lẽ đó. Ngài Tịch Thiên biện luận rằng không đáng gì để tức giận, vì nếu người khác ghét tôi, thì điều này nào khiến tôi bị đọa lạc trong hiện đời và tương lai. Ngược lại, nếu phản ứng sân hận bất bình về những lời lẽ đó, thì kết quả cuối cùng là chính mình sẽ chịu thua thiệt vì điều đó hủy diệt nội tâm an lạc.

Nơi đây, ngài Tịch Thiên không đề nghị rằng phải gạt bỏ ý kiến hay bất cần sự suy nghĩ của người khác. Phải hiểu rõ những điều mà ngài Tịch Thiên khuyên nhủ chúng ta thực hành. Trong quyển luận Nhập Bồ Tát Hạnh, ngài Tịch Thiên nói một câu rằng dù đến chỗ mới lạ nào, phải hòa nhập với cuộc sống của người dân bản xứ để làm họ vui lòng. Vì có mang hạnh phúc đến cho người, chúng ta mới có dịp phục vụ họ chu toàn hơn. Đây là một hạnh quan trọng của Bồ Tát. Thế nên, chớ hiểu lầm mà nghĩ rằng ngài Tịch Thiên đề nghị chúng ta không đếm xỉa gì đến người khác. Tuy nhiên, phải đơn giản hóa; nghĩa là để không nổi lửa sân vì bị nhục mạ khinh khi, v.v..., chúng ta phải suy nghĩ như thế. Tuy vậy, đây chỉ là một vấn đề đặc biệt.

55. Vì điều này (bị nhục mạ khinh khi) sẽ cản trở sự thành công trong cuộc đời. Tuy nhiên, dù không muốn, cuối cùng tôi vẫn phải để lại sau lưng sự nghiệp thế gian, và mãi mãi gánh

lấy những nghiệp xấu.

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên dự đoán thêm một điều biện hộ rằng có thể cảm thấy công bình khi trả thù những kẻ chửi mắng, nói xấu, khinh khi chúng ta, vì những lời lẽ đó sẽ cản trở sự thành công ở thế gian. Ngài Tịch Thiên bảo rằng trả thù kẻ chửi mắng khinh khi chúng ta là điều vô lý. Dù những lời lẽ đó có cản trở sự thành công lợi lạc ở hiện thế, nhưng cuối cuộc đời, chúng ta cũng phải để chúng lại sau lưng, nên chớ xem trọng chúng. Bất bình tức giận rồi tạo nghiệp vì những lời sỉ nhục khinh khi của người khác, thì mình phải gánh lấy những nghiệp xấu đó đến đời vị lai.

56. Do đó, thà chết sớm, còn hơn sống tạo tội. Dù ai có thích tôi được sống lâu, nhưng tử thần nào để tôi yên.

57. Giả sử có hai người vừa tỉnh giấc mộng hưởng thú vui trong trăm năm và trong giây lát.

58. Niềm vui của họ đều tan biến. Cũng vậy, dù được trường thọ hay bị đoản thọ, vào lúc lâm chung thọ mạng đều kết thúc giống nhau.

59. Dù sống hưởng giàu sang phú quý, nhưng tôi vẫn phải ra đi với đôi tay trắng như bị tước đoạt tất cả.

Trong những bài kệ trên, ngài Tịch Thiên nói rằng tà chết sớm còn hơn sống thành công nhờ tà nghiệp bất chánh, vì sớm muộn gì cũng sẽ chết và bỏ lại những tài sản đó, nhưng mãi mãi mang theo nghiệp xấu cho đến đời tương lai. Mặt khác, lúc vừa qua đời, niềm sung sướng tạm thời nhờ sống thành công bằng tà nghiệp bất chánh, dù có hưởng lâu đến đâu, sẽ chỉ là điều vô nghĩa in trong tâm thức, vì giống như giấc mơ đêm qua. Sự hưởng thụ như thế hay chỉ trong khoảnh khắc nào có khác chi! Một khi đã trôi qua, thì chúng chỉ giống như giấc mộng đêm hôm.

60. Điều chắc chắn là tài sản vật chất sẽ giúp tôi sống và tránh ác làm lành. Tuy nhiên, nếu tôi tức giận vì bị cản trở, thì công đức sẽ bị tan mất và nghiệp xấu tăng trưởng chăng?

61. Nếu chỉ muốn thành tựu vật chất mà sống tạo nghiệp xấu thì có ích chi, vì sẽ khiến công đức trong hiện đời bị giảm mất?

Nơi đây, ngài Tịch Thiên dự đoán có một cách trả lời rằng ai đó có thể suy nghĩ: ‘Điều chắc chắn là nhờ tích lũy của cải mà tôi được sống thoải mái và có cơ hội làm lành tích phước. Vì vậy, chắc chắn rằng trả thù những ai cản trở tôi tích lũy tài sản là việc rất công bình’.

Ngài Tịch Thiên bảo rằng nghĩ như thế cũng chưa đúng. Việc nhờ có tài sản mà có cơ hội làm lành tích phước, và việc tạo nghiệp xấu do trả thù kẻ chửi mắng nhục mạ, v.v... không thể so sánh với nhau, vì tạo nghiệp xấu thì nhiều, còn tạo nghiệp lành thì ít. Vì thế, không thể biện hộ cho sự trả thù những lời sỉ nhục khinh khi của người khác.

62. Chắc chắn, tôi sẽ tức giận những ai nói lời lẽ xấu xa khiến giảm niềm tin của những người khác (với tôi). Tuy nhiên, tại sao tôi không tức giận với những người nói lời lẽ xấu xa với những kẻ khác?

63. Nếu có thể kiên nhẫn chấp nhận việc mất niềm tin vì có liên hệ đến kẻ khác, thì tại sao tôi không kiên nhẫn với những lời lẽ xấu xa (nói về tôi), vì chúng đồng phát sanh từ phiền não?

Ngài Tịch Thiên lại dự đoán thêm một lời biện hộ nữa bằng cách bảo rằng có người sẽ nói: ‘Chắc chắn, khi ai chửi mắng, khinh khi, nói xấu tôi, tức giận họ là điều thích đáng, vì những lời này sẽ khiến cho người khác mất niềm tin vào tôi’.

Ngài Tịch Thiên biện luận rằng nếu là lời biện minh thích đáng thì tại sao không tức giận những ai nói xấu về người thứ ba? Chúng ta có thể đáp: ‘Khi có ai chửi mắng người thứ ba,

thì nào có liên quan gì với tôi’.

Thiền quán.

Trong lần thiền quán này, chúng ta hãy hành thiền quán tưởng kẻ đáng ghét như thường gây rắc rối phiền muộn cho mình. Lúc ấy, trong tâm trí, hãy để phản ứng nổi lên tự nhiên. Hãy xem trong vòng ba bốn phút, việc đó có khiến mạch tim đập nhanh chẳng, có nhiều cảm giác khó chịu hơn an lạc chẳng? Kế đến, vào phút cuối, nên hiểu rằng thật vô ích nếu phải gánh phiền não, mất an lạc. Thế nên phải tự bảo: ‘Trong tương lai, tôi sẽ không bao giờ làm như thế’.

Phát tâm như thế rồi nhẹ nhàng nhập vào thiền định.

**Hỏi:** Ngoài việc quán chiếu về khổ đau cá nhân, phải tu tập pháp nào để dẹp trừ tâm ngã mạn?

**Đáp:** Theo đạo Phật, để đối trị tâm ngã mạn, nên quán chiếu và thực nghiệm những cách tu hành khác nhau y theo kinh điển; nghĩa là dung trí huệ để điều phục ngã mạn. Trong nền giáo dục hiện đại cũng có nhiều quy chế khác nhau.

**Hỏi:** Hạnh hỷ xả đóng vai trò hỗ trợ cho hạnh nhẫn nhục ra sao?

Đáp: Hỷ xả là kết quả hay sản phẩm cuối cùng của hạnh nhẫn nhục. Khi thật sự hành hạnh nhẫn nhục, hỷ xả sẽ tự nhiên đến. Thế nên, chúng liên hệ mật thiết với nhau.

**Hỏi:** Vai trò của phụ nữ trong đạo Phật như thế nào? Chúng tôi đã từng nghe nhiều thành kiến lố bịch cùng những hành vi lố lăng đối với phụ nữ trong đạo Phật và các tôn giáo khác. Kinh điển nhà Phật hầu như bàn theo quan điểm của phái nam. Về mặt xã hội và thể chất, phái nữ dường như có những tiêu chuẩn khác biệt. Có pháp môn hay kinh điển đặc biệt nào giúp cư sĩ nữ và ni chúng vượt qua chướng ngại trên bước đường tu tập? Cuộc sống tu hành của ni chúng khác tăng chúng ra sao?

Đáp: Thật ra, hầu hết các vị cao tăng đại đức người Ấn có ảnh hưởng đến tư tưởng của nền Phật học Ấn Độ và Tây Tạng đều là phái nam, nên những trước tác của các ngài chủ yếu phản ánh quan điểm của phái nam.

Điểm thứ hai phức tạp đôi chút. Về giới luật, đức Phật ban cho nam và nữ những cơ hội tu hành bình đẳng, như trong Giới Kinh có những tiêu chuẩn thọ giới cụ túc dành cho hai phái. Tuy nhiên, tôi thiết nghĩ vì tập quán trọng nam khinh nữ, Tỳ Kheo được kính trọng hơn Tỳ Kheo Ni. Về khía cạnh đó, có phân kỳ thị đôi chút.

Tuy nhiên, hành giả nam và nữ đều bình đẳng hành hạnh Bồ Tát và phát mật nguyện. Tuy vậy, có những bộ kinh cả quyết rằng để thành Phật, Bồ Tát phải thị hiện hình tướng phái nam.

Theo quan điểm của Mật Pháp Vô Thượng Du Già, dù hành giả nam hay nữ, ai ai cũng có cơ hội bình đẳng đắc đạo giác ngộ viên mãn. Thế nên, ở đây không có sự phân biệt hay kỳ thị. Tuy nhiên, dường như Mật pháp Vô Thượng Du Già đặc biệt chú ý về nữ quyền vì giới cấm khinh khi nữ giới là một trong những giới trọng của Mật pháp. Tôi nghĩ rằng vì xã hội có thành kiến với phái nữ, nên mới có giới đó; nghĩa là đặc biệt quan tâm về thanh danh và quyền lợi của phụ nữ.

Ngược lại, cấm khinh khi phái nam không phải là giới trọng. Điều này cho thấy rằng phải đặc biệt lưu tâm đến phái nữ. Vì thế, tôi thiết nghĩ trên căn bản, mọi người đều có quyền bình đẳng. Tuy nhiên, do phong tục tập quán nên mới tạo ra mối họa chèn ép khinh khi phụ nữ. Nếu nhìn việc này theo quan điểm Bồ Tát đạo, tôi thiết nghĩ thật hoàn toàn bình đẳng.

Theo Phật giáo Tây Tạng, Bản Tôn Tara vốn là một trong các nữ Bản Tôn có oai lực mạnh nhất. Theo truyền thuyết, do nhận thấy đa phần Bồ Tát vừa phát tâm, đang phát tâm, và đã thành Phật đều thị hiện hình tướng nam, nên Bản Tôn Tara

phát nguyện rằng sẽ giữ hình tướng nữ từ lúc phát tâm Bồ Đề cho đến ngày thành Phật.

**Hỏi:** Xin Ngài bàn luận về vấn đề ‘Tự Hận’ và phương pháp của Phật giáo làm dịu bớt vấn đề đó.

Đáp: Thật ra, tôi rất ngạc nhiên ngỡ ngờ khi nghe và chạm mặt với khái niệm ‘Tự Hận’. Tôi nhận thấy Phật tử chúng ta tinh tấn tu hành để điều phục bản ngã, tâm niệm ích kỷ, mà lại tự hận hay tự khinh, thì là việc ngoài sức tưởng tượng. Theo đạo Phật, nếu sống với tâm trạng chán nản nã nê thì đó là tâm trạng tiêu cực thái quá. Tự hận lại còn thái quá so với tâm trạng chán nản nã nê, nên nó thật rất nguy hiểm.

Để tránh tâm trạng này, phải: Chấp nhận hay tin tưởng rằng mọi chúng sanh (mà đặc biệt là con người) đều có Phật tánh. Ai ai cũng có khả năng thành Phật trong tương lai. Thật vậy, ngài Tịnh Thiên nhấn mạnh rất nhiều về điểm này trong quyển luận Nhập Bồ Tát Hạnh; Ngài bảo rằng ngay cả những chúng sanh yếu hèn như ong, ruồi, và côn trùng đều có Phật tánh. Nếu phát tâm tu đạo, chúng có khả năng thành Phật. Thế thì tại sao một con người như tôi có trí thông minh và có đầy đủ các căn, nếu phát tâm tu hành, lại không thành Phật? Trong quyển luận Vô Thượng Bản Tích, ngài Di Lặc trình bày quan điểm đạo Phật dựa vào triết lý Phật tánh: Dù có nghèo hèn yếu



kém đến đâu, chúng sanh vẫn không bao giờ đánh mất Phật tánh của họ. Hạt giống thành Phật luôn luôn còn đó.

Về việc tự hận hay tự khinh, tạm thời chớ suy nghĩ nhiều về bản chất khổ đau bất như ý của vòng luân hồi, mà phải nhìn nhiều khía cạnh tích cực của nó như có chánh kiến về tiềm năng và cơ hội sẵn có của mình. Kinh điển trình bày mọi phẩm hạnh sẵn có của một thánh nhân trong vòng luân hồi. Quán chiếu như thế sẽ tăng trưởng giá trị nhân phẩm và niềm tự tin.

Lại nữa, phải dùng phương tiện thiện xảo để phù hợp căn tánh, và ý thích của mình. Ví dụ, giả sử anh A muốn anh B đi từ làng này đến làng khác xa xôi hơn, nhưng anh lại B hơi nhát gan. Nếu anh A kể những sự khó khăn, thì anh B có thể cảm thấy chán nản, thất vọng: ‘Anh ơi! Tôi sẽ không bao giờ đến vùng đó được’.

Tuy nhiên, anh A có thể đạt được mục đích qua việc dùng phương tiện thiện xảo bằng cách chỉ dẫn anh B từng bước: ‘Này Bạn! Chúng ta hãy đi đến thôn làng này’, rồi lại bảo: ‘Bạn ơi! Chúng ta hãy đi qua làng khác’.

Thêm một ví dụ điển hình khác; về học vấn, dù mục đích là vào đại học để có trình độ học vấn cao, nhưng chúng ta không thể bắt đầu ngay điểm đó mà phải khởi đầu học vấn

mẫu tự từ cấp mẫu giáo, v.v... Khi tiến bộ thì sẽ bước lên cấp kế tiếp, v.v..., rồi đến bậc tiến sĩ. Cũng vậy, lúc tu đạo, phải hành tripháp môn thích hợp với điều kiện hiện tại. Điển hình, do có phiền não khác nhau như tham lam, sân hận, ngu si, yền hèn, v.v..., phải tu hành những pháp môn thích hợp để đối trị chúng. Trong quyển Tứ Bách Kệ Luận (luận về Bốn Trăm Bài Kệ), ngài Thánh Đề Bà bàn rất rộng về cách dẫn dắt đệ tử tu tập là phải tùy theo căn tánh của họ.

Vào thời đức Phật, có một ông vua phạm tội ngũ nghịch giết cha, rồi bị ám ảnh vì tội lỗi đó, nên rất sầu não. Khi đến thăm ông ta, đức Phật dạy rằng phải giết cha mẹ, nhưng không phải là cha mẹ thật. Ngài dùng cha mẹ như một ẩn dụ về nghiệp lực và tham ái dẫn dắt tái sanh. Vì chúng kết hợp với nhau khiến có tái sanh, nên theo vài khía cạnh, chúng giống như cha mẹ. Vì vậy, Ngài dạy phải giết cha mẹ, tức là phải tẩy trừ nghiệp lực và tham dục.

Mỗi hành giả chúng ta phải khéo léo hiểu sâu sắc những lời dạy của đức Phật trong kinh điển mà dường như đôi khi Ngài chấp nhận lý thuyết bản ngã.

**Hỏi:** Làm sao nhận ra bản chất khổ đau của cõi Ta Bà để phát tâm xả ly chân chánh? Phải chăng nhờ khổ đau hay nhờ nhận ra nó mới thúc đẩy sự phát tâm xả ly?

Đáp: Chỉ nhận thức khổ đau chưa đủ bảo đảm phát tâm xả ly chân chánh. Cần hiểu sâu sắc về nguyên nhân dẫn đến khổ đau. Nhờ kết hợp hai sự nhận thức như thế mới phát tâm xả ly chân chánh.

Kinh điển dạy rằng giữa ba loại khổ như Khổ Khổ, Hoại Khổ, Hành Khổ, thì ngay cả loài vật cũng có xu hướng muốn tránh Khổ Khổ. Điều này chưa được gọi là hạnh xả ly chân thật vì chỉ có khuynh hướng muốn giải thoát mà thôi.

Ngoại đạo cũng có thể nhập thiên định để thâm thấu và phát nguyện giải thoát khỏi Hoại Khổ. Song, theo đạo Phật, đây chưa phải là nghĩa của hạnh xả ly chân thật. Phải phát hạnh xả ly chân chánh liên quan đến loại khổ thứ ba; nghĩa là nhận ra bản chất bất như ý của vòng luân hồi, tức là Hành Khổ, dựa vào chánh kiến biết cái ‘Ta’ giả tạm là sản phẩm của nghiệp và vô minh. Được như thế, chúng ta thật sự nhìn đến tận gốc.

Do nhiều duyên chi phối, bản chất thường hằng thay đổi của các pháp được biểu lộ qua việc thiếu khả năng chịu đựng, tự chủ, độc lập của chúng ta. Về các căn, nhân duyên chi phối chúng chính là nghiệp lực và vô minh. Có thể tìm ra bản chất khổ đau bất như ý của các căn qua việc hiểu rõ hạt giống tiêu cực của chúng, rồi dẫn đến ước muốn chân thật cầu giải thoát.

Đó là hạnh xả ly chân thật. Tôi thiết nghĩ, để phát khởi hạnh xả ly chân chánh, mỗi cá nhân phải có chánh kiến về khả năng giải thoát, tức là khả năng chứng đắc Niết Bàn, nếu không thì đức Phật đâu cần thuyết Bốn Thánh Đế, mà Ngài chỉ dạy đơn sơ về điều này: Chỉ quán chiếu bản chất của khổ đau. Tuy nhiên, về việc đó, phải nhớ rằng chúng ta có thể hiểu nó theo nhiều cách. Điển hình, theo quan điểm rốt ráo, bản chất hiện thực của khổ đau vốn là không, nhưng vấn đề này không nằm trong phạm vi phát tâm xả ly, mà chỉ nằm trong phạm vi thể tục đế.

**Hỏi:** Vai trò của lòng từ bi ra sao, nếu mục đích tu hành là tẩy trừ vọng tình? Lòng từ bi có phải là một vọng tình chăng?

Đáp: Xin hãy lắng nghe những lời thảo luận giữa tôi và các nhà khoa học. Khi ấy, chúng tôi thảo luận cách làm sao định nghĩa vọng tình. Cuối cùng, chúng tôi đều đồng ý rằng ngay cả cảnh giới Phật quả cũng được gọi là tâm tình. Thế nên, theo quan điểm đó, có thể xác quyết rằng lòng từ bi cũng là một loại tâm tình.

Tâm tình không hẳn là tiêu cực. Trong đó có tâm tình tích cực (tốt) và tâm tình tiêu cực (xấu). Vì thế, việc nên làm là phải tẩy trừ tâm tình tiêu cực.

**Hỏi:** Tôi là linh mục, một tín đồ Cơ Đốc giáo thuần thành; vậy có thể thọ giới của đạo Phật được chăng? Theo sự hiểu biết cá nhân, dường như giữa đạo Phật và đạo Cơ Đốc có nhiều điểm tương đồng; điều này cho phép việc chấp nhận và hành trì cả hai tôn giáo vì hai tôn giáo này đều hướng về ánh sáng, con đường chân lý, tình thương, và giải thoát. Một trong những vị thầy của tôi, mục sư Cơ Đốc giáo Thomas Merton, cũng là một hành giả Phật tử.

**Đáp:** Dĩ nhiên, có nhiều điểm tương đồng giữa tất cả truyền thống tôn giáo chính thống trên thế giới. Do đó, tôi tin tưởng rằng điều rất tốt là vào lúc đầu, có thể song hành đạo Phật và đạo Cơ Đốc, hay các tôn giáo khác.

Tuy vậy, muốn tiến bước hành trì thâm sâu thì sẽ vấp phải nhiều vấn đề. Vì điều đó tương tự như sự học vấn; nếu muốn trở thành chuyên gia, phải chọn lựa một ngành nghề đặc biệt. Theo đạo Phật, khi đạt đến cảnh giới nào đó, việc chứng ngộ tánh Không là một trong những chìa khóa nhập đạo. Tôi thiết nghĩ, khái niệm về tánh Không và khái niệm về một đấng tạo hóa tuyệt đối thật khó lòng dung hòa. Đối với hành giả đạo Cơ Đốc, theo truyền thống, khái niệm về đấng sáng tạo và việc chấp nhận vị đó như thần thánh vốn là nhân tố rất quan trọng để phát triển sự khắc chế, lòng từ bi, tha thứ, và để tăng trưởng mối liên hệ mật thiết. Ngoài ra, khi Thượng Đế được xem

như một vị thần có quyền năng tuyệt đối, thì khó lòng hiểu về khái niệm ‘Muôn pháp vốn tương đối’. Tuy nhiên, nếu hiểu về Thượng Đế trong phạm trù của một bản thể rốt ráo chân thật hay chân lý cứu cánh, thì có thể có giải pháp đồng nhất. Kế đến, nếu cố gắng diễn dịch mới mẻ về khái niệm Cha, Con, Thánh Thần, tôi thiết nghĩ điều này có thể được so sánh với ba thân như Báo Thân, Ứng Thân, Pháp Thân của đức Phật. Tuy vậy, một khi bắt đầu diễn dịch ba ngôi như thế theo phạm trù của giáo lý ba thân, thì sự hành trì đó có thật sự vẫn giữ theo truyền thống của đạo Cơ Đốc hay không, đó là điều đáng ngờ vực.

Tôi thiết nghĩ tín ngưỡng cá nhân phải dựa vào căn tánh của đương sự. Vì thế, tôi nói với nhiều người rằng là tăng sĩ Phật giáo, tôi nhận thấy đạo Phật phù hợp nhất đối với mình. Điều này không có nghĩa rằng đạo Phật là tôn giáo hợp với mọi người. Đối với những người khác, các tôn giáo dựa vào lý thuyết đáng tạo hóa như đạo Cơ Đốc, đạo Hồi, đạo Do Thái thì thích hơn. Do đó, phải theo tín ngưỡng phù hợp với căn tánh cá nhân.

Ngoài ra, tôi luôn cố gắng giải thích và nhắc nhở rõ ràng là việc thay đổi tôn giáo không phải là điều dễ dàng. Điển hình, ở xứ Tây Phương, hầu hết truyền thống văn hóa và gia đình của quý vị đều theo đạo Cơ Đốc. Dĩ nhiên, đối với những ai

đang theo lý thuyết vô thần, thì việc hướng về đạo Phật không thành vấn đề. Điều này rất tốt, vì thà theo đạo Phật còn hơn theo chủ nghĩa vô thần. Thông thường, tôi gọi họ là ‘vô thần cực đoan’ vì đôi khi đạo Phật và chủ nghĩa vô thần cũng có vài quan điểm tương đồng. Nói chung, tốt nhất là nên giữ mình ‘vô thần cực đoan’. Song, đối với những ai cảm thấy có tôn giáo thích hợp cho tín ngưỡng cá nhân, thì họ nên đấng đo vấn đề thay đổi tôn giáo. Tổng quát, tôi thiết nghĩ điều hay nhất là nên giữ truyền thống tôn giáo của mình. Chắc chắn, quý vị có thể ứng dụng theo vài pháp môn của đạo Phật để phát triển hạnh nhẫn nhục, từ bi, hỷ xả, v.v..., mà không cần chấp nhận thuyết tái sinh hay những triết lý phức tạp.

Ngoài ra, tôi nghĩ rằng một điểm quan trọng là có các huynh đệ Cơ Đốc giáo thích thú pháp thiền. Tôi nhận thấy trong giáo lý Cơ Đốc Hy Lạp chánh thống gọi đó là ‘Thuyết bí tích’. Dĩ nhiên, có những điểm quý vị có thể chấp nhận. Ngược lại, nếu vội vàng thay đổi tôn giáo, thì sau này quý vị có thể gặp chướng ngại rối rắm. Do đó, hãy thận trọng. Phải nhớ rằng một khi thay đổi tín ngưỡng cá nhân, xu hướng tự nhiên thông thường là phê bình tín ngưỡng xưa để biện hộ cho việc chấp nhận tín ngưỡng mới. Điều này rất nguy hiểm. Dầu tín ngưỡng xưa có thể không phù hợp cho cá nhân, nhưng hàng triệu người khác lại được lợi ích. Vì vậy, chúng ta phải tôn trọng quyền tự do tín ngưỡng lẫn nhau; nghĩa là phải tôn

trọng tôn giáo ban niềm tin và cảm ứng cho hàng triệu người khác. Ngoài ra, còn có rất nhiều lý do để hành việc đó.



## 5

### Ngày thứ ba. Buổi thứ nhất.

Phần trên, ngài Tịch Thiên đã bàn qua cách đối phó những sự tổn hại gây cho thân mình. Từ đây, Ngài giải thích cách thức tránh nổi lửa sân khi gặp kẻ phá hoại vật sở hữu của mình.

64. Khi kẻ khác hủy báng hay hủy phá Pháp Bảo như các thánh tượng, kinh điển, v.v..., nếu tôi thù hận họ thì là việc sai trái, vì Tam Bảo không thể bị tổn hoại.

Trong bài kệ trên, ngài Tịch Thiên nói rằng người Phật tử cố biện minh cho việc tức giận kẻ hủy hoại tượng Phật, hủy báng Tam Bảo, v.v... vì đó là những thánh vật rất quý báu, và vì muốn hộ trì Phật pháp. Ngài Tịch Thiên bảo rằng không đúng cho lắm. Thực ra, chúng ta phản ứng tiêu cực như thế chỉ vì bất bình. Tuy nhiên, những thánh vật đó không thể nào

bị tổn hại.

65. Phải tránh thù hận những kẻ hãm hại thầy Tổ, bạn bè, thân quyến của mình. Ngược lại, như đã bàn, phải xem những việc đó phát sanh từ nhân duyên.

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên bảo rằng thù hận những kẻ hãm hại thầy tổ, bạn bè, thân quyến của mình cũng không đúng. Trong những trường hợp đó, vì tạo nghiệp xấu trong quá khứ, nên nay họ mới bị hãm hại. Lại nữa, đôi khi có nhiều nhân duyên liên hệ. Sự hãm hại của kẻ khác có thể liên hệ với thái độ của bạn bè chúng ta. Thế nên, chúng ta phải xem xét những nhân duyên đó và chớ thù hận.

66. Tại sao chỉ thù hận loài hữu tình, trong khi loài vô tình cũng góp phần gây tổn hại? Tôi phải kiên nhẫn chấp nhận tất cả sự tổn hại.

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên nói rằng bàn về các nhân duyên liên hệ đến sự tổn hại (như đã bàn), có những đối tượng hữu tình và vô tình. Tuy nhiên, tại sao chúng ta đặc biệt tính toán, chọn lựa, và giữ tâm hiểm thù với những đối tượng hữu tình?

67. Có người do ngu si mà làm hại, có người do ngu si mà

nổi sân, vậy thì ai có lỗi, ai không lỗi?

Nơi đây, ngài Tịch Thiên đưa ra sự cân xứng giữa hai bên. Kẻ hãm hại chúng ta hay bạn bè của chúng ta, vì hấn ngu muội về hậu quả xấu. Nếu bất bình nổi giận kẻ đó, thì chúng ta cũng là kẻ ngu. Hai hành động đó đối xứng với nhau, thì ai đúng ai sai? Kẻ ác lẫn người sân đều ngu muội.

68. Vì xưa kia gây nghiệp xấu, nên nay mới bị hãm hại. Mọi việc đều liên hệ đến hành vi của tôi, thì tại sao tôi thù hận kẻ đó?

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên đáp lại sự phản ứng thông thường; để biện hộ sự thù hận, chúng ta nói rằng đó là hai trường hợp khác biệt: ‘Ngay lúc đầu, tôi chỉ lo việc của mình, chứ nào chọc tức họ đâu, nhưng lại bị hại. Do đó, trong trường hợp đặc biệt này, tức giận họ là điều đáng làm’.

Ngài Tịch Thiên bảo rằng về việc này, chúng ta chưa suy nghĩ chính chắn. Nếu xem xét cẩn thận, sẽ thấy rằng chính mình phải chịu trách nhiệm vì đó là quả báo xấu của mình. Do đó, không thể nói: ‘Tôi hoàn toàn vô tội trong trường hợp này’.

69. Đã nhận ra, tôi phải cố gắng vươn mình tạo công đức

để chắc chắn trang trải tình thương đến mọi người.

Trong bài kệ trên, ngài Tịch Thiên kết luận rằng sau khi hiểu những lời giải thích trước kia, chúng ta phải phát nguyện: ‘Kể từ nay, tôi nguyện nhắc mình và người sống hòa hợp và trải rộng lòng từ bi’.

70. Ví dụ, khi lửa từ nhà này cháy lan sang nhà khác, điều hay nhất là phải vứt bỏ rơm và những vật dễ cháy.

71. Cũng vậy, khi lửa sân cháy tràn sang những gì mà tôi đắm chấp, thì tôi phải lập tức dập tắt nó, vì e rằng công đức sẽ ra tro.

Trong hai bài kệ trên, ngài Tịch Thiên nhấn mạnh tầm quan trọng trong việc đương đầu với tâm chấp trước vì nó chính là cội gốc của sân hận. Ngài đưa ra một ví dụ rằng nếu thấy lửa cháy nhà, thì tức khắc phải dập tắt những cọng rơm đang cháy để đảm bảo rằng ngọn lửa này không cháy lan sang những căn nhà khác. Cũng vậy, khi lửa sân nổi lên, nó sẽ cháy lan tràn nhờ nhiên liệu chấp trước. Thế nên, phải cố gắng tẩy trừ tâm chấp trước. Nói chung, trong kinh điển Đại Thừa trình bày lý tưởng Bồ Tát hay ‘Cách sống’; trong quyển Đại Thừa Tập Bồ Tát Học Luận, ngài Tịch Thiên nhấn mạnh về tầm quan trọng của việc đối phó với sân hận, cũng như làm sao để tự thủ hộ và

tẩy trừ nó. Tuy nhiên, Ngài nhấn mạnh rằng có những trường hợp ngoại lệ mà chấp trước có thể hỗ trợ Bồ Tát làm việc lợi tha. Tuy vậy, tham trước vẫn là cội gốc của sân hận.

Khác với chấp trước, khi sân hận nổi lên nó rất tai hại, thô lỗ, và có đặc tánh gây bất loạn. Ngược lại, chấp trước nhẹ nhàng hơn. Nhưng, chấp trước cũng là cội gốc của sân hận. Để tẩy trừ hoàn toàn sân hận, chúng ta cũng phải đối đầu với chấp trước.

Tuy đôi khi chấp trước hỗ trợ Bồ Tát làm việc lợi tha, nhưng đó không phải là bản chất của nó, mà nhờ Bồ Tát dùng phương tiện thiện xảo xử dụng nó; nghĩa là nên nhớ rằng trên căn bản, chấp trước vốn là cội gốc của vòng luân hồi.

Lại nữa, nhiều sự gây gổ trong gia đình do chấp trước gây ra. Có nhiều loại chấp trước khác nhau tùy theo đối tượng. Điển hình, do chấp trước vào hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị, xúc chạm v.v... nên vấp phải bao vấn đề. Có lẽ tâm chấp trước vào ái dục mạnh mẽ nhất. Kinh điển thuyết rằng nó có liên hệ đến sự chấp trước của năm căn. Do đó, nó mạnh mẽ hơn hết và có khả năng gây bao vấn đề rắc rối.

Tuy nhiên, tôi không biết việc đắm chấp vào tiền bạc thuộc về loại nào, vì không thể bảo rằng đắm chấp vào hình tướng

đẹp đẽ hay âm thanh điệu dàng của tiền bạc. Với tiền bạc, chúng ta có thể có được rất nhiều đối tượng dục lạc, nên mới đắm chấp vào nó mạnh mẽ.

Bàn về nam tính và nữ tính, tôi nhận thấy hai nhân tính này chủ yếu liên hệ với nhau qua ái dục. Đôi khi, con người kết duyên với nhau qua ái dục với động cơ tìm sự thỏa mãn tạm thời. Tuy nhiên, tôi thiết nghĩ mối quan hệ đó không vững vàng đáng tin cậy vì họ không dựa vào tình người mà chỉ dựa vào thú vui xác thịt. Ngược lại, có loại quan hệ tình dục không dựa vào nhục thể, mà chủ yếu nhấn mạnh về việc tôn trọng và hiểu rõ phẩm giá lẫn nhau như thấy rằng họ tử tế, hiền hậu, nhã nhặn. Ngoài việc cần thời gian tìm hiểu để thông cảm lẫn nhau, bất cứ mối quan hệ tình dục nào dựa vào điều này sẽ được dài lâu, đáng tin cậy, và chân chính; ở đây, hai bên có ý thức trách nhiệm qua việc cam kết với nhau. Ngược lại, trong trường hợp trước chưa đủ những yếu tố đó, vì chỉ muốn thỏa mãn tạm thời.

Như đã bàn luận, trong nội tâm của mọi người đều có nhiều điều mâu thuẫn. Đôi khi, vì vọng niệm trước và sau giằng co với nhau suốt ngày, khiến chúng ta phải cố gắng hết sức hòa giải chúng, nên lắm lúc sanh bệnh nhưc đầu. Do đó, vì giữa hai người, giữa cha mẹ con cái, giữa anh chị em, đều có sự khác biệt, nên hẳn nhiên có sự xung đột và bất đồng. Để giải quyết

những vấn đề đó phải có niềm tự tin về khả năng hòa hợp.

72. Bị chặt tay rồi được tha bổng, vậy thì tử tội có phải may mắn lắm không? Cũng vậy, phải chịu đau khổ của kiếp người có phải may mắn hơn là bị đọa địa ngục chăng?

73. Khổ đau nhỏ nhất trong hiện tại không thể chịu đựng nổi, huống gì khổ đau cùng cực ở địa ngục chỉ vì lửa sân tạo ra?

Trong hai bài kệ trên, ngài Tịch Thiên giải thích rằng muốn tự bảo vệ và tránh quả báo xấu trong tương lai, chớ nên thù hận kẻ hại mình; nghĩa là khi gặp khó khăn hay bị hại mà vẫn nhẫn nhục chịu đựng thì sẽ tránh hậu quả xấu về sau. Nhờ biết cách giải quyết và gạt bỏ những việc nhỏ nhất, chúng ta sẽ có kinh nghiệm đương đầu với những việc trọng đại mai sau. Ngài đưa ra ví dụ rằng để được phóng thích tránh khỏi tội chết, tử tội phải bị chặt tay, thì hẳn có mừng lắm không? Nghĩa là hy sinh chịu khổ đau nhỏ nhất (bị chặt tay) để tránh nỗi khổ cùng cực (bị xử tử). Ngài lại nói rằng khi bị hại mà vẫn hành hạnh nhẫn nhục thì sẽ được hai lợi ích: Thứ nhất, tránh gây quả báo xấu về sau. Thứ hai, giảm bớt ghiệp xấu xưa kia.

Kiên nhẫn chấp nhận những thử thách nhỏ nhất cũng giúp có cơ hội hành trì những pháp môn khác. Có thể phát nguyện

hồi hướng ‘Nhờ chịu khổ đau, nguyện cho con tịnh hóa nghiệp xấu xưa kia’. Chúng ta cũng dùng dịp đó để hành hạnh ‘tong-len’, tức là hạnh ‘Thủ và Xả’. Vì thế, khi chịu đựng khổ đau, phải suy nghĩ: ‘Nguyện khổ đau này thay thế tất cả khổ đau của chúng sanh để họ được an lạc’. Nghĩa là phải dùng cơ hội chịu đựng khổ đau để phát nguyện thay thế chúng sanh chịu khổ.

Đặc biệt, lời giáo huấn này rất hữu ích khi gặp bệnh hoạn. Dĩ nhiên, trước hết việc quan trọng là phải dùng mọi cách phòng ngừa nổi khổ vì bệnh hoạn như kiên cố ăn uống đúng cách. Kế đến, khi bị bệnh, chớ xem thường thuốc thang trị liệu cần thiết. Ngoài ra, cũng có sự khác biệt lớn lao trong cách đối phó bệnh tật; nhờ có thái độ thích ứng, chúng ta tự cứu mình tránh khỏi những nổi khổ tinh thần như than van, hối tiếc, tràn ngập bao nỗi lo âu sầu muộn, v.v... Dù chưa giảm được nổi khổ của xác thân, nhưng hãy suy nghĩ: ‘Nhờ kinh nghiệm này, nguyện cho tôi cứu giúp những ai phải bị chịu khổ như thế’.

Đó là cơ hội tu đạo, tức là hành hạnh <tong-len (Thủ và Xả)>. Chắc chắn pháp môn này giúp chúng ta tránh bớt nổi khổ tinh thần, dù bệnh tình chưa hẳn được bình phục. Lại nữa, thay vì buồn rầu than vãn, hãy vui mừng và xem cơn bệnh như một đặc ân, giúp cuộc sống được tươi đẹp hơn.



Đôi khi, do hiểu lầm thuyết nhân quả, chúng ta quen đổ lỗi mọi việc cho nghiệp, rồi xuôi tay, lẩn tránh trách nhiệm. Thật sự, có thể nói dễ dàng: <Tôi bất lực không biết phải làm gì vì đây là quả báo của nghiệp xấu xa xưa>. Đó là sự hiểu sai lầm hoàn toàn về nghiệp, vì dù phải chịu khổ đau do quả báo xấu, nhưng không có nghĩa rằng hết cách chọn lựa hay hết hy vọng chuyên nghiệp. Cũng vậy, trong mọi khía cạnh của cuộc sống, chớ nghĩ tiêu cực rằng tất cả đều là định nghiệp, mà không hành động tích cực để chuyển nghiệp. Nếu có chánh kiến về nghiệp, nên hiểu rằng nghiệp nghĩa là ‘hành vi’, tức là tiến trình thay đổi tích cực.

Nghiệp (hay hành vi) bao gồm hành động do một tác nhân tạo tác trong quá khứ (trong trường hợp này là chính mình). Nói rộng hơn, hành động hiện tại định đoạt tương lai trong tầm tay; nghĩa là hiểu nghiệp với cách nhìn tích cực. Điều này chứng tỏ rằng tác nhân đóng vai trò quan trọng trong việc quyết định hướng đi của nghiệp. Ví dụ đơn giản, muốn nuôi sống thân thể, phải tự tìm thức ăn, rồi nấu nướng để dùng. Việc này chứng minh rằng nhờ tích cực làm mới đạt đến mục đích đơn giản như thế.

74. Để thỏa mãn dục vọng, tôi tạo nghiệp xấu, rồi bị hành phạt khổ sở trong địa ngục. Tuy nhiên, những hành vi đó không thể làm mãn nguyện mình và người.

75. Thực sự tôi phải vui mừng vì sự tổn hại kia nào bằng một phần của việc làm đầy ý nghĩa lớn lao: Chịu khổ thay cho chúng sanh để họ không bị tổn hại.

Trong những bài kệ này, ngài Tịch Thiên giải thích rằng những nỗi gian truân gặp phải trên bước đường hành hạnh lợi tha và nhẫn nhục, nào sánh bằng những nỗi khổ ở các cõi thấp hèn. Nhờ hành trì và hành hạnh lợi tha, chắc chắn sẽ giải quyết được những nỗi khổ trong hiện tại.

Thiền quán.

Hãy thiền quán về lòng từ bi bằng cách quán tưởng một chúng sanh đang bị bệnh tật hành hạ hay gặp hoàn cảnh bất hạnh. Kế đến, cố gắng gieo duyên với họ bằng cách nghĩ rằng giống như mình, họ cũng cảm nghiệm buồn vui. Kế tiếp, hãy rãi tâm từ bi thông cảm hoàn cảnh khổ đau bất hạnh của họ.

Như lúc trước, chúng ta hãy dùng ba phút đầu để hành thiền quán chiếu như nghĩ về khổ, cảnh trạng bất hạnh của khổ, v.v... Kế tiếp, cố gắng nhất tâm phát nguyện: ‘Nguyện cho chúng sanh thoát khổ’, và ‘Tôi sẽ cứu độ họ hết khổ’.

Nói chung, có hai loại thiền quán chủ yếu. Loại thứ nhất, quý vị chọn ra đề mục thiền quán. Ví dụ, trong trường hợp thiền

quán về lý vô thường hay tánh Không, không thể suy nghĩ về bản chất của chúng, mà phải nhất tâm quán chiếu chúng như đề mục thiền quán. Loại thiền quán khác là phát khởi tâm niệm hướng vào một cảnh giới đặc biệt. Ví dụ, để thiền quán về tâm từ bi, không thể dùng tâm đó làm đề mục thiền quán, mà phải hướng tâm sống với tâm đó.

Tôi thiết nghĩ theo định nghĩa, phải hiểu rằng khi phát triển tâm từ bi, quý vị đang cố gắng chia xẻ nỗi khổ của chúng sanh; nghĩa là tự nguyện chấp nhận gánh thêm khổ đau. Trong khoảnh khắc, có thể cảm thấy bức bối đôi chút, nhưng ẩn tàng sự tỉnh giác rằng vì mục đích cao thượng và vì lòng từ bi, mình tự nguyện chịu khổ thay người. Điều này trái ngược với tâm tư lo lắng cho mình vì bị cơn bệnh hành hạ, thiêu đốt làm tê liệt các căn. Vì vậy, nên nhớ rằng càng tự nguyện thay người chịu khổ nhiều chừng nào, thì càng tăng cường ý chí và sự tỉnh giác bấy nhiêu.

Có nhiều người hiểu lầm về ngài Lãng Nhật Đường Ba (Langgri Tangpa), vị đại hành giả thiền quán về lòng từ bi, với biệt hiệu là ‘Lạt Ma rơi lệ’. Ngài thường rơi lệ vì tâm niệm đạt đến cảnh giới ‘Sugata’ rất ráo hoạn hỷ về mình và người; nghĩa là ‘đến bờ kia’ hay ‘vượt xa’, và là cảnh giới hoàn toàn hoan hỷ, an lạc. Tóm lại, Ngài không phải khóc vì muốn khổ đau, mà muốn mình cùng người đi đến cảnh giới hạnh phúc

an lạc.

**Hỏi:** Xin Ngài giải thích về mối liên hệ giữa sự sợ hãi và thù hận, cùng sự sợ hãi và nhẫn nhục.

**Đáp:** Có nhiều loại sợ hãi. Loại thứ nhất, dựa vào lý do chính đáng mà sợ hãi. Loại thứ hai, do tâm tưởng tượng nên sanh ra sợ hãi. Tôi thiết nghĩ loại thứ hai đến từ quả báo xấu xa, và là cảnh giới đau khổ. Tôi thiết nghĩ, lo sợ vọng niệm xấu xa của mình là loại sợ hãi chính đáng. Vọng niệm xấu xaphóng đại sự thù nghịch, khiến mình sợ kẻ khác. Vì thế, đôi khi thù hận dẫn đến sợ hãi.

Đối với mối liên hệ giữa sợ hãi và nhẫn nhục, tôi không biết.

**Hỏi:** Phải chăng thà tránh giận người, còn hơn học cách đối phó sân hận?

**Đáp:** Điều này rất đúng. Thật ra, vào lúc đầu, hành giả phải chọn nơi cô tịch hoang vắng. Tuy nhiên, đây chỉ là cách giải quyết tạm thời chứ không lâu dài. Trong khi sống đơn độc, phải hành trì và phát triển nội lực mạnh mẽ, để khi trở lại xã hội, chúng ta được trang bị hoàn hảo. Muốn thành A La Hán như tê giác, phải thường sống đơn độc tránh va chạm với xã hội để nhất tâm hành thiền.

**Hỏi:** Bằng chứng nào cho thấy chúng ta có Phật tánh? Làm sao biết rằng mọi người và mình đều có Phật tánh?

Đáp: Trước hết, theo đạo Phật, chân tâm rốt ráo vô thể tánh, nghĩa là tánh Không. Do đó, nên nhận rằng tâm thức chỉ là ảo huyền, vọng động không thật, nên có thể được loại trừ. Nhờ tư duy, quán chiếu, và trực nghiệm mới tỏ ngộ rằng chân tâm vốn là tánh Không; do nằm trong chân tánh, cuối cùng sẽ tẩy trừ được vọng tâm.

Tóm lại, chân tâm vốn thanh tịnh sáng suốt, và thức tánh lại nằm trong đó. Nói rộng ra, dù chưa hoàn toàn sống với chân tâm, nhưng nhờ quán chiếu thâm sâu mà tỏ ngộ điều đó, rồi dựa vào kinh điển để biện biệt những cảnh giới tâm thức khác nhau. Những điều này được giải thích trong phạm trù của bốn cảnh giới tâm thức vi tế, và được gọi là <Tịnh Quang>, hay chân tâm. Nếu lý luận suông mà không dựa vào kinh điển thì khó lòng hiểu rõ những điều đó.

Điểm trọng yếu là cá nhân phải thực sự liễu ngộ. Trong luận điển Mật Tích có những lời lẽ ẩn dụ về <tám mươi tâm sở biểu trưng cho các tâm niệm vi tế>, và cách chúng liên hệ đến bốn cảnh giới Tịnh Quang. Tuy nhiên, tôi thấy rằng nếu chỉ dùng lý luận lô-gích thì khó lòng đi đến kết luận mỹ mãn. Ngoài ra, trong quyển Vô Thượng Bản Tích, ngoài việc giải

thích về chân tâm, ngài Di Lặc còn dạy rằng sở dĩ chúng sanh đều muốn thoát khổ được vui, vì họ có khả năng đó.

**Hỏi:** Ngài nghĩ gì về các vị giảng sư Phật giáo tuy thuyết và viết rất hay, nhưng thực hành?

Đáp: Vì biết sẽ xảy ra điều này, nên đức Phật quy định khắc khe về phẩm hạnh thiết yếu của một vị thầy đức độ. Ngày nay, có lẽ đây là vấn đề nghiêm trọng. Vì Phật pháp không phải là một môn sử học hay văn học, nên những lời thuyết giảng về giáo lý chỉ có ý nghĩa và lợi ích khi vị giảng sư đã từng thực hành những điều đó. Vì vậy, những ai muốn thuyết pháp phải tự chuẩn bị và nhận rõ trọng trách. Vì sự hệ trọng này, khi miêu tả phẩm hạnh thiết yếu cho một cá nhân trở thành vị thầy, ngài Tông Khách Batrich dẫn lời dạy chi tiết của ngài Di Lặc về phẩm hạnh căn bản của một vị thầy trong quyển ‘Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận Tạng (Ornament of Scriptures)’, như phải tự khắc chế, được t? tại, có lòng từ bi, v.v... Ngài Tông Khách Ba kết luận rằng trước hết phải hiểu biết về phẩm hạnh thiết yếu của một vị thầy nếu muốn tầm sư học đạo. Cũng vậy, muốn thâm nhận đệ tử, vị thầy phải hiểu rõ trọng trách và tự xét mình có đầy đủ những phẩm hạnh đó chăng, để bỏ tước những gì thiếu sót. Bàn sâu hơn, nếu tu hành không vì mục đích giải thoát mà vì tiền tài, thì điều đó thật sai lầm, vì kiếm tiền bằng cách khác hay hơn. Hành động như thế

thật sự làm bằng chứng cho lời tố giác của Cộng Sản rằng tôn giáo vốn là công cụ bóc lột. Điều này thật đáng buồn.

Dự biết sự lạm dụng như thế, đức Phật dứt khoát dạy rằng chớ sinh sống bằng năm nghề nghiệp bất chánh, như lường gạt hay tâng bốc thí chủ để được lợi lạc tối đa.

Người đệ tử cũng có trách nhiệm rằng chớ mù quáng nhận ai làm thầy. Có thể tu học Phật pháp với các vị thiện tri thức mà không nhất thiết phải tôn thờ họ như vị thầy bốn sư. Xem xét cho đến khi nào hiểu rõ, tin tưởng chắc thật về họ: ‘Bây giờ, Ngài có thể làm thầy bốn sư của con’, rồi theo họ tu học. Ngoài ra, quý vị cũng có thể tu học qua kinh sách vì ngày càng có nhiều hơn.

Phải có chánh kiến để tránh hiểu lầm những lời nhấn mạnh về hoàn cảnh đặc biệt của ngài Tịch Thiên trong quyển luận Nhập Bồ Tát Hạnh. Nói chung, vì vị thầy đóng vai trò quan trọng trong việc mang lại niềm hứng khởi, ban phước lành, truyền giáo pháp, v.v..., nên phải nhấn mạnh rất nhiều về việc duy trì niềm tin và mối liên hệ chân chánh với vị thầy. Kinh dạy: ‘Nguyện cho con sáng suốt phát tâm tôn kính vị đạo sư, để thấy mọi hành vi của Ngài đều thanh tịnh’.

Hơn ba mươi năm về trước, tôi đã từng bảo rằng phải cần

thận suy xét liều thuốc độc này, vì dễ dàng bị lạm dụng nếu cho rằng mọi hành vi cử chỉ của vị đạo sư là thanh tịnh, giác ngộ. Đối với một số người Tây Tạng, lời này có lẽ hơi thái quá. Tuy nhiên, qua dòng thời gian, tôi tin chắc rằng lời nhắc nhở này hoàn toàn có lý, vì rất nguy hiểm nếu hiểu sai lời Phật dạy. Điển hình, bản về tầm quan trọng của mối liên hệ thầy trò, trong tạng luật, đức Phật dạy rằng dù phải tùy thuận tôn kính vị đạo sư, nhưng chớ chấp nhận những lời dạy phi pháp.

Cũng vậy, trong tạng kinh, đức Phật dạy rằng phải y theo bất cứ lời dạy nào đúng chánh pháp, còn ngược lại chớ tin theo.

Trong pháp Vô Thượng Du Già Mật Tích của Phật giáo Mật Thừa, mối liên hệ thầy trò vô cùng quan trọng. Điển hình, trong Vô Thượng Du Già Mật Tích, có pháp Đạo Sư Du Già, tức là hành hạnh Du Già hướng đến vị đạo sư. Tuy nhiên, trong đó dạy rằng nếu vị thầy dạy bất cứ điều gì phi pháp thì chớ y theo. Phải giải thích lý do tại sao không thể làm theo lời dạy đó cho vị đạo sư nghe. Nơi đây, phải hiểu rằng chúng ta không được dạy: ‘Vâng! Bất cứ lời gì Ngài dạy, con sẽ làm theo’, mà được nhắc rằng phải dùng trí huệ để suy xét sự việc và sẵn sàng bác bỏ những lời dạy phi pháp.

Tuy nhiên, lịch sử Phật giáo có ghi nhận những tấm gương



tôn thờ đạo sư như ngài Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa; những câu chuyện đó có thể dường như thái quá đôi chút. Bên ngoài, các ngài có thể giả dạng như những kẻ xin ăn hạ tiện, hoặc có những hành vi kỳ lạ mà đôi khi khiến cho người khác mất tin tưởng, nhưng lúc cần để hỗ trợ người khác có niềm tin kiên cố vào Phật pháp, các ngài có những nhân duyên quân bình hóa: Cảnh giới chứng ngộ cao siêu. Nói chung, các ngài có thể hiển hiện rất nhiều thần thông nhiều hơn những gì mà người khác thường tự hào có được. Ngược lại, các ông thầy đời nay có những hành vi bất chính vượt trội hơn hết, nhưng lại thiếu các yếu tố quân bình; nghĩa là khả năng hiển hiện thần thông, để rồi dẫn đến bao vấn đề rắc rối.

Do đó, là người đệ tử, đầu tiên quý vị phải quán sát và tìm hiểu vị thầy tường tận. Chớ chấp nhận ai đó làm thầy trừ phi tin tưởng chắc thật về đạo hạnh của vị đó. Thứ hai, nếu về sau xảy ra những điều không hay, quý vị cũng có quyền từ bỏ họ. Điểm trọng yếu là người đệ tử phải chắc chắn rằng không làm vị đạo sư bị hủ hóa.

**Hỏi:** Với niềm tôn kính tột bậc, tôi ngồi đây suy nghĩ về việc thật ngạo mạn khi bảo rằng không có đáng sáng tạo. Tuy nhiên, tôi biết đạo Phật có dạy về sự khiêm tốn. Tại sao Ngài nghĩ rằng dùng lý luận lô gích có thể hiểu rõ tất cả việc trọng đại? Phải chăng đơn giản đây là một hình thức tín ngưỡng? Cuối

cùng, về vấn đề có hay không có một đấng sáng tạo, trực giác và cảm giác đóng vai trò gì?

Đáp: Về việc không có đấng sáng tạo, kinh điển nhà Phật nói rõ điều này. Ví dụ, hãy bàn qua bài kinh 'Yếu Cán (Cây Lúa Non)', tức bài kinh nói về lý duyên khởi. Trong đó, đức Phật dạy rằng vì gieo nhân nên có quả. Về sau, trong các quyển luận của những vị học giả như ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti) và Tịch Thiên (Shantideva) cũng bàn về lý đó. Cũng như ngài Nguyệt Xứng, ngài Tịch Thiên trong chương chín của quyển luận Nhập Bồ Tát Hạnh, và ngài Pháp Xứng trong chương hai của quyển Lượng Thích Luận đều thẳng thắn xác định lập trường rõ ràng trong mọi vấn đề về đấng sáng tạo. Trong một bài kệ đặc biệt, ngài Pháp Xứng bàn luận rằng Phật đã trở thành một đấng hoàn thiện. Câu <trở thành> được dùng nơi đây để chỉ rõ rằng Ngài không tin có một đấng toàn năng tuyệt đối. Trải qua quá trình tu tập lâu dài cộng với nhiều nhân duyên hội tụ, Phật Thích Ca Mâu Ni trở thành một đấng toàn giác viên mãn. Do đó, mới có sự chọn lựa danh từ <trở thành>. Đó là lập trường của đạo Phật.

Như tôi thường nói, có lẽ năm tỷ người (trên thế giới) với căn tánh khác nhau cần có năm tỷ tôn giáo. Dĩ nhiên, đối với một số người, nếu quan niệm về đấng sáng tạo có lợi lạc và phù hợp hơn, thì tốt nhất nên y theo tín ngưỡng đó. Điểm chủ

yếu: Mỗi cá nhân nên chọn lựa tôn giáo thích hợp với căn tánh, khí chất, và niềm tin của mình.

Về câu hỏi thứ hai, trực giác hay cảm giác về đấng sáng tạo đến từ đâu? Có thể có vài điểm giải thích theo luận lý xã hội học; phong tục tập quán cũng chiếm một vai trò quan trọng. Điển hình, đối với người Tây Tạng, bản năng trực giác về đời hậu thế hay tái sinh vốn là điều tự nhiên, mà không cần tranh luận.

Nếu dùng triết lý tôn giáo khác nhau để tranh luận, thì tôi thiết nghĩ điều đó thật sai lầm. Hãy sống với triết lý tôn giáo đó. Điều rất rõ ràng: Đạo Phật là việc của người Phật tử; đạo Cơ Đốc là việc của người Cơ Đốc. Không ai tranh luận quyền chọn lựa thức ăn khác nhau trong nhà hàng.

**Hỏi:** Nếu tất cả hành vi đều do nhiều nhân duyên thúc đẩy, thì làm sao chọn ra con đường tu hành thành Phật? Phải tự chọn lựa hay đó chỉ là bước kế tiếp không thể tránh khỏi?

**Đáp:** Quá trình giải thoát thành Phật không thể đơn giản xảy ra như kết quả của chu trình tiến hóa theo dòng thời gian. Nếu không tự tỉnh thức phát tâm tinh tấn tiến bước trên đường đạo đi đến cảnh giới giác ngộ viên mãn, thì cá nhân không có khả năng tự nhiên tiến hóa thành bậc giác ngộ.

Kinh điển có liệt kê mười sáu loại tánh Không khác nhau. Tánh Không của cõi Ta Bà được gọi là ‘tánh Không của đời vô thủy không cùng tận’; nghĩa là trừ khi biết tỉnh thức phát tâm tinh tấn tu hành, chúng ta vẫn mãi mãi làm phàm phu.

Năm đặc tánh của hành giả Bồ Tát mà ngài Lặc bàn luận trong chương thứ hai của quyển luận Hiện Quán Trang Nghiêm ‘Ornament of Clear Realization’ có nhiều điểm lý thú; Ngài dạy rằng có thể khẳng định vài điều về khuynh hướng tự nhiên; có người hướng về đạo tự giải thoát; có người hướng về lý tưởng Bồ Tát dẫn đến mục đích của Phật giáo Đại Thừa, tức quả vị Phật cứu cánh. Tuy nhiên, theo quan điểm cứu cánh, tất cả chúng sanh đều bình đẳng vì ai ai cũng có Phật tánh. Do đó, phải phân biệt giữa tiềm năng sẵn có và khả năng sống với điều đó.

## 6

### Ngày thứ ba. Buổi thứ hai.

76. Nếu có ai cảm thấy vui vẻ nhờ tán thán (kẻ thù của tôi) như người giỏi nhất, thì tại sao (tâm) người không lại tán thán kẻ đó để được hoan hỷ?

Đã biết cách tránh phản ứng tiêu cực về sự tổn hại trực tiếp đến cá nhân, bạn bè, thân quyến, hiện tại ngài Tịch Thiên bàn về việc tránh nóng giận khi nghe ai đó tán thán người bị gọi là «Kẻ thù» đáng ghét. Thông thường, chúng ta có xu hướng tức giận và chán ghét nghe lời đó. Vì vậy, ngài Tịch Thiên dạy rằng chớ có thái độ như thế. Tức giận khi nghe người khác khen ngợi kẻ thù của mình vốn hoàn toàn vô lý, vì nếu xem xét kỹ càng, khi ai đó khen ngợi người mình ghét, thì ít nhất trong tâm của họ có sự hài lòng về kẻ đó; phải hoan hỷ về việc này vì kẻ thù (của mình) đã khiến cho những người khác được

hoan hỷ, vui vẻ, và hài lòng. Nếu có khả năng, chúng ta cũng nên tùy hỷ tán thán thay vì cố tình ngăn cản điều đó; đó là vai trò quan trọng của niềm hoan hỷ. Những ai giải quyết vấn đề như thế sẽ bớt tâm ganh ghét, sẽ thật sự hạnh phúc, sẽ dễ được kết thân, và sẽ giúp người khác thay đổi thái độ đối với mình.

77. Đức Thế Tôn không răn cấm niềm hoan hỷ đó, vì nó là nguồn sống của hạnh phúc và là phương pháp nhiếp thọ người khác hay nhất.

78. Kẻ thù có vui nhờ được tán thán. Nếu không muốn (họ có được) niềm vui này, thì phải ngưng trả lương cho (công nhân của quý vị), nhưng nào tránh được quả báo xấu trong hiện tại và tương lai.

Nơi đây, ngài Tịch Thiên dự đoán thêm lời biện hộ rằng ai đó sẽ nói: ‘Khi thấy kẻ thù được vui vì được khen ngợi, dĩ nhiên tôi phải bất bình chán ghét lời khen đó’.

Ngài Tịch Thiên bảo rằng nếu lời lẽ đó là nền tảng của sự tức giận, thì điều này có nghĩa rằng những gì trái ý vốn là sự vui vẻ của người khác. Nếu như thế, tại sao chúng ta lại làm lụng cực nhọc để khiến người thân được vui?

79. Khi có ai bàn về phẩm hạnh của tôi, tôi cũng muốn họ

được hạnh phúc. Ngược lại, khi họ nói về phẩm hạnh của kẻ khác, tôi không muốn họ được vui.

80. Đã phát tâm Bồ Đề rằng nguyện cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc, thì tại sao tôi lại nóng giận nếu tự họ tìm thấy nguồn hạnh phúc?

Trong hai bài kệ trên, ngài Tịch Thiên giải thích những điểm mâu thuẫn nội tại. Ngài ghi nhận rằng khi được ai đó trực tiếp khen ngợi, chúng ta không những cảm thấy sung sướng mà còn mong muốn họ được như thế. Tuy nhiên, lúc nghe họ tán thán kẻ khác, thái độ của chúng ta đối với họ hoàn toàn mâu thuẫn: Không muốn họ được vui. Kết quả, chúng ta đánh mất niềm vui và sự an lạc nội tại.

Đặc biệt, là hành giả Bồ Tát đã phát tâm hy sinh cuộc đời để mang lại niềm vui cho chúng sanh và hướng dẫn họ đạt đến cảnh giới hạnh phúc cứu cánh, mà còn ganh ghét niềm vui của họ thì hoàn toàn sai trái. Thật vậy, phải tri ơn họ nếu họ tự tìm lấy đôi chút hạnh phúc mà không dựa vào sự hỗ trợ của chúng ta.

81. Nếu nguyện cho tất cả chúng sanh mau chóng thành Phật và được tôn sùng khắp ba cõi, thì tại sao tôi lại buồn bã khi thấy họ được cung kính?

82. Lẽ ra tôi phải lo lắng chu cấp cho thân bằng quyến thuộc, nhưng họ tự có khả năng tìm nghề nghiệp sinh sống, thì có phải đó là điều đáng vui mừng chứ đâu đáng buồn phiền?

Ngài Tịch Thiên tiếp tục nói ra rằng hành giả Bồ Tát đã phát nguyện cứu độ tất cả chúng sanh đến quả vị Phật tối thượng đáng được chúng sanh trong ba cõi tôn kính. Nếu như thế, làm sao hành giả đó lại tự dằn vặt khi biết người khác được thành công, hạnh phúc? Kế đến, Ngài đưa ra một ví dụ rằng giả sử chúng ta có trách nhiệm lo lắng về mặt vật chất cho người nào đó, nhưng họ lại có khả năng sinh sống bằng nghề nghiệp, thì điều này giúp giảm bớt gánh nặng của chúng ta. Vì vậy, trong hoàn cảnh đó, chúng ta phải cảm thấy tri ơn và vui mừng rằng họ có khả năng tự lập làm việc sinh sống. Cũng vậy, đối với hành giả đã phát tâm Bồ Đề (thường phát nguyện hành trì hạnh lợi tha), phải nhớ rằng khi nói ‘tất cả chúng sanh’ nghĩa là tất cả mọi người bao gồm kẻ oán người thân.

83. Nếu tôi không mong muốn họ được những điều như thế, thì làm sao tôi lại nguyện cho họ được chóng giác ngộ thành Phật? Tâm Bồ Đề ở đâu khi nóng giận vì thấy người khác thọ nhận vật dụng?

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên hỏi: ‘Nếu tôi không thể chịu đựng việc người khác được thành tựu vật chất và sung



sương, thì sao lại tuyên bố rằng tôi nguyện cho họ mau chóng thành Phật?’ Đây là đạo đức giả, vì chẳng có cách nào phát được tâm Bồ Đề nếu suy nghĩ như thế.

84. Nếu (kẻ thù) được cho hay không thì có gì chướng ngại? Dù họ có được vật đó hay nó vẫn còn nằm trong nhà của tín thí, thì trong cả hai trường hợp, tôi cũng không được gì cả.

Nơi đây, ngài Tịch Thiên ghi nhận rằng khi kẻ thù (của mình) được vài sự lợi lạc về vật chất (do tín thí bố thí cho), thì thật vô lý nếu chúng ta ganh ghét khó chịu. Dù kẻ thù không thọ nhận vật đó từ tín thí của họ, thì nào liên quan đến vấn đề mà chúng ta lo lắng! Nếu họ không thọ nhận vật đó vì vẫn còn nằm trong nhà của tín thí, thì chúng ta cũng không được ban cho vật đó.

85. Do sân hận mà tôi đánh mất phẩm hạnh, công đức, và niềm tin (mà người khác dành cho tôi). Hãy nói thử xem, tại sao không tức giận (với chính mình) vì không tạo nhân duyên lành để được lợi lạc?

86. Còn nói chi đến việc sám hối nghiệp xấu (mà tâm niệm) đã tạo. (Này tâm niệm)! Tại sao người muốn tranh hơn thua với những người đã từng tạo bao công đức lành?

Thật ra, ước nguyện chân thật của chúng ta là được thành tựu đầy đủ vật chất; vừa sai trái và vừa tự hủy hoại nhân lành (trong tương lai sẽ dẫn đến việc thành công ở thế gian), nếu ganh ghét về sự thành tựu đó của người khác. Nếu thật sự ước muốn được thành tựu vật chất, chúng ta phải tức giận chính mình, kẻ ganh tỵ về sự thành tựu của người khác.

Hơn nữa, ngài Tịch Thiên dạy rằng khi thấy kẻ thù được thành công vật chất, và được người khác khen ngợi, thay vì ganh tỵ, chua cay, tức giận về việc đó, nếu chúng ta vui mừng về sự thành công của họ, thì có thể sẽ chia xẻ được sự thành tựu đó. Lại nữa, Ngài dạy rằng lúc ganh ghét và tức giận về sự thành công đó, ngoài việc tranh hơn thua với quả báo lành của người khác, chúng ta không thể phát tâm sám hối nghiệp xấu đã tạo trong quá khứ.

87. Nếu kẻ thù bị đau buồn, thì quý vị được vui sướng điều gì? Chỉ có sự mong muốn (họ bị hại) không thể khiến họ bị tổn hại.

88. Nếu họ bị đau khổ như quý vị đã mong muốn, thì quý vị được vui sướng gì? Nếu bảo rằng: ‘Nhờ vậy mà tôi được hài lòng’, thì còn gì đáng khinh bằng?

89. Đã cắn càn câu bén nhọn của ngư phủ phiền não, thì

chắc chắn tôi sẽ bị ngục tốt thiêu đốt trong hỏa ngục.

Trong bài kệ đầu, ngài Tịch Thiên hỏi rằng dù có hành động khiến cho kẻ thù bị đau buồn, thì có điều gì đáng cho chúng ta vui mừng? Chỉ việc mong muốn hãm hại hay cầu mong kẻ thù gặp việc bất trắc, thì không thể hại họ được? Giả sử kẻ thù gặp rắc rối, bất trắc như chúng ta mong muốn, thì chúng ta vui mừng được điều gì? Nếu bảo rằng: ‘Vâng, trong trường hợp đó tôi cảm thấy rất hài lòng’, thì ngài Tịch Thiên dạy: ‘Còn điều gì đáng khinh bằng?’

Ngài kết luận rằng sân hận như cần câu của ngư phủ, nên phải thận trọng tránh bị nó móc.

90. Lời tán dương và danh vọng sẽ không chuyển thành công đức hay mạng sống; chúng không giúp sức thoát khỏi bệnh tật, và không ban cho niềm hạnh phúc chân thật.

91. Sẽ tìm được giá trị trong những gì có ý nghĩa. Nếu chỉ muốn thỏa mãn (đôi chút), thì thà lao mình vào cờ bạc rượu chè, v.v...

Trong hai bài kệ trên, ngài Tịch Thiên nhấn mạnh rằng chúng ta chớ quá bận tâm đến thanh danh hay những lời lẽ (tốt hay xấu) của người khác, vì thật ra, chúng khó lòng thay đổi

được cuộc đời. Do đó, phải lo những việc ưu tiên hàng đầu và tầm cầu những gì có giá trị và ý nghĩa chân thật trong cuộc sống, chứ chẳng phải chỉ có danh vọng trống rỗng. Có thể đáp lại lời này qua câu: ‘Lời này không đúng, vì khi hưởng danh vọng và được người khác khen ngợi, tôi rất hài lòng’. Nơi đó chỉ có sự thỏa mãn tạm thời. Nếu đó là mục đích duy nhất, thì (như ngài Tịch Thiên đã bàn) dựa vào đó cũng có thể biện hộ thói quen rượu chè, hút sách, vì chúng cũng cho niềm vui tạm thời.

92. Nếu vì danh vọng, tôi bỏ thí tất cả tài sản hay để bị giết, thì chỉ những lời (tán thán danh vọng) ấy sau đó làm được những gì? Một khi tôi đã bị giết, chúng sẽ ban niềm vui cho ai?

Nơi đây, ngài Tịch Thiên giải thích rằng đôi khi có nhiều người hy sinh tài sản, vật chất, rồi cả tánh mạng chỉ vì danh vọng. Xem xét rõ, trong thực tế họ không được lợi ích gì về danh vọng. Cuối cùng, danh vọng chẳng là gì ngoại trừ tiếng vang và lời trống rỗng. Một khi chết đi, còn ai để hưởng lợi ích đó? Mục đích duy nhất của việc tầm cầu danh vọng là để được cảm giác thỏa mãn, mà đã mất mạng rồi thì ai được hưởng! Thế nên, lo lắng tầm cầu danh vọng thực sự ngu muội. Con người thường say sưa về ý niệm danh vọng.

93. Khi tòa lâu đài bằng cát sụp đổ, trẻ con khóc rống; cũng vậy, khi danh dự và lời khen bị giảm sút, tâm niệm ngây dại như trẻ thơ.

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên đưa ra ví dụ: Lúc nô đùa trên bãi biển, rồi xây tòa nhà bằng cát, trẻ con rất xem trọng công trình này; khi tòa nhà đó sụp đổ, chúng khóc la kêu gào. Những ai say mê với danh vọng hành sự cũng như thế.

94. Âm thanh vô tình ngăn ngui không thể nào nghĩ về việc tán thán tôi. Tuy nhiên, nó là nguồn vui (của tôi) khi nó được người khác thốt ra (lời tán thán thanh danh của tôi).

95. Dù lời tán thán này có trực tiếp đến với tôi hay người nào khác, làm sao tôi được lợi lạc qua sự vui mừng (của người ban lời tán thán đó)? Niềm vui ấy chỉ là của họ, nên tôi sẽ không được một phần nào.

96. Nếu tìm được nguồn vui trong lẽ hạnh phúc của họ, thì có chắc rằng tôi sẽ cảm thấy như thế đối với tất cả người khác hay chẳng? Nếu như thế thì tại sao tôi lại buồn bã, khi người khác tự tìm nguồn vui cho họ?

97. Do đó, niềm vui phát sanh từ ý nghĩ: ‘Tôi được khen ngợi’ không thích đáng, vì đó chỉ là tánh ý trẻ con.

Trong bốn bài kệ trên, ngài Tịch Thiên giải thích rằng nếu quán chiếu nhân duyên khiến chúng ta vui vẻ khi được tán thán, nó không phải là danh vọng. Lại nữa, nó không phải là âm thanh, vì âm thanh có động có tịnh. Âm thanh nào có chủ tâm giúp vui hay ban bố tình thương cho chúng ta. Có thể nghĩ rằng khi ai đó khen ngợi mình, ngay lúc đó, ít nhất trong tâm của họ có cảm giác vui vẻ, hài lòng, thỏa mãn, nên tôi cảm thấy vui lây. Nếu như thế, chỉ họ mới có niềm vui đó, chứ nào liên quan đến niềm hoan hỷ của chúng ta? Vậy thì trong thực tế, làm sao chúng ta dự phần hạnh phúc đó? Nếu đáp rằng điều này chỉ thứ yếu, vì điểm trọng yếu điểm là nhờ lời tán thán chúng ta mà họ được vui. Thế thì tại sao chúng ta lại không cảm thấy như thế khi có người tán thán kẻ thù của mình? Ít ra trong tâm của người khen ngợi kẻ thù của chúng ta cũng có cảm giác hoan hỷ. Vì thế, trong bài kệ thứ chín mươi bảy, Ngài kết luận rằng niềm vui phát sanh từ ý niệm: <Tôi đang được tán thán>, thật không thích đáng, vì đó chỉ là tâm niệm ngây dại.

98. Lời tán thán, v.v... khiến tâm tôi xao xuyến và cũng không giúp tôi tỉnh mộng (về vòng luân hồi); tôi ganh tỵ những ai có phẩm hạnh tốt, để rồi tất cả thiện hạnh thù thắng bị đánh mất.

99. Do đó, phải chằng những ai phá hoại thanh danh của

tôi, chính là những ân nhân giúp tôi tránh rơi vào những cõi bất hạnh?

Nơi đây ngài Tịch Thiên nói rằng được khen ngợi thật sự mang lại nhiều quả báo tai hại. Trước hết, được nổi tiếng và được nhiều người tán thán sẽ chướng ngại sự tu hành, vì khi đó, chúng ta rất bận rộn. Ngoài ra, điều này còn khiến suy giảm ý niệm chán chường cõi thế tục, vì lúc đó, đối với chúng ta mọi việc đều dường như mỹ mãn. Kế đến, chúng ta nghĩ về vòng luân hồi trong cõi Ta Bà: ‘Ồ! Sống ở đây nào tệ hại mà lại thật vui’, rồi nghĩ sai về khuyết điểm của cõi Ta Bà: ‘Ồ! Có thể điều này do một hành giả bản cùng sống cô độc viết lách. Họ chẳng biết gì về hiện thực của thế gian’. Thế nên, nhận thức sai lầm về bản chất bất như ý của vòng luân hồi là điều rất nguy hiểm. Thứ ba, được nổi tiếng và được ca ngợi có thể khiến chúng ta cảm thấy tự hào, rồi từ từ sanh ngã mạn, vì theo quan điểm thế gian, chúng ta được thành công. Có thể thấy sự ganh tỵ giữa những kẻ ăn xin, nhưng điều đó dường như mạnh mẽ khi được thành tựu; nghĩa là dường như cường độ ganh tỵ tăng trưởng cùng lúc với sự tăng trưởng của thành công.

Do đó, hãy cẩn thận khi được tán thán. Phải quán chiếu thâm sâu vì qua những nhân duyên đó, tiến trình tu đạo có thể bị chướng ngại.

100. Kẻ tinh tấn tu hành vì đạo giải thoát không thể để danh vọng lợi dưỡng trói buộc. Thế thì tại sao tôi lại tức giận những người cứu tôi thoát khỏi sự trói buộc này?

101. Những ai làm khổ tôi giống như tôi được chư Phật ban phước lành. Họ đã ngăn cản tôi tránh đi đến cõi bất hạnh, thì tại sao tôi lại nóng giận họ?

Nói chung, trong kinh điển có diễn tả cõi của những người lý tưởng; họ có tám đặc tánh giúp cuộc sống được như ý, như được giàu sang phú quý, thành công trên đường đời, v.v... Chúng là những điều kiện thuận lợi; nếu biết dùng theo cách tích cực, thì chúng rất hữu dụng vì có thể hỗ trợ cá nhân tiến bước trên đường đạo và cũng khiến họ làm việc lợi tha hữu hiệu hơn. Tuy nhiên, khi có đầy đủ các điều kiện về tài sản, địa vị, học vấn, v.v... phải có những nhân duyên khác chế để không bị hủ hóa vì chúng. Lại nữa, chớ bao giờ quên dùng trí huệ quán chiếu bản chất khổ đau của vòng luân hồi, để có thái độ đúng đắn đối với tất cả điều kiện thuận tiện, rồi xử dụng chúng như trợ duyên tu hành và hạnh lợi tha. Phải giữ trung đạo, chớ đi thái quá. Đồng thời, phải có huệ nhãn xem xét cách nào tu đạo hữu hiệu nhất. Nhận thức được những điều đó, thì có thể nhìn những cá nhân cản trở chúng ta tích lũy tài sản vật chất, danh vọng, quyền thế, v.v... không như kẻ thù, mà như những vị hộ pháp giúp chúng ta tránh bị hủ hóa và bị chướng



ngại trên bước đường tu đạo.

Thế nên, trong bài kệ 100 và 101, ngài Tịch Thiên nhắc nhở rằng chúng ta chớ bao giờ quên mất mục tiêu cứu cánh: Đắc đạo giải thoát, tức Niết Bàn. Thế nên, chớ để danh vọng lợi dưỡng làm vướng mắc. Chớ tức giận kẻ thù (những người cản trở việc tích lũy vật chất của chúng ta, v.v...) vì họ giúp chúng ta thoát khỏi sự trói buộc. Ngài Tịch Thiên dạy rằng những điều mà họ làm thật giống như sự ban phước lành của chư Phật, vì nhờ đó họ khóa cổng, bảo vệ chúng ta tránh bước vào căn nhà khổ đau dẫn đến phòng luân hồi bất hạnh.

102. Nếu có ai cản trở tôi tích lũy công đức thì sao? Nếu tức giận họ cũng là điều sai lầm; vì không có sự chịu đựng nào bằng hạnh nhẫn nhục, nên chắc chắn tôi sẽ thực hành hạnh đó.

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên đáp lại sự suy nghĩ rằng nếu kẻ thù hủy hoại công đức của mình, thì đủ để tức giận họ. Tuy nhiên, Ngài trả lời rằng tức giận họ cũng không chánh đáng, vì hay nhất là hành hạnh từ bi để tích lũy công đức và gieo tâm niệm lành. Đó là pháp môn chân thật của Phật pháp. Để hạnh từ bi được thành tựu viên mãn, phải hành hạnh nhẫn nhục. Vì vậy, không có sự chịu đựng nào bằng hạnh nhẫn nhục; không có hạnh nào hay hơn hạnh nhẫn nhục. Chớ tức giận về hành vi của kẻ thù; phải dùng dịp may đó để tăng

cường hạnh nhẫn nhục.

103. Nếu vì sự thất bại mà tôi không thể kiên nhẫn với kẻ thù, thì tự tôi cản trở việc gieo nhân lành để gặt công đức.

Nơi đây, bài kệ này bảo rằng dầu nếu được ban cho cơ hội này và nếu vì sự thất bại mà tôi không thể kiên nhẫn với kẻ thù rồi bất bình, thì tôi tự cản trở mình dùng dịp này để gặt công đức nhờ hành hạnh nhẫn nhục. Thế nên, chính chúng ta hủy diệt nhân lành của hạnh nhẫn nhục.

104. Nếu không nhờ kẻ thù tạo chướng duyên thì tôi không thể hành hạnh nhẫn nhục. Thế thì tại sao tôi hờn trách họ?

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên tóm lược ý nghĩa của lý nhân quả: Nếu không có nhân thì nào có quả, còn có nhân thì ắt quả theo sau. Hạnh nhẫn nhục (của chúng ta) không thể phát sanh nếu kẻ thù không gieo nghiệp xấu, nên hành vi đó rất cần thiết (để có dịp hành hạnh nhẫn nhục). Tại sao nói ngược lại rằng kẻ thù cản trở chúng ta hành hạnh nhẫn nhục? Thật ra, kẻ thù tạo điều kiện thiết yếu để hành hạnh đó.

105. Lúc hành hạnh bố thí, kẻ ăn xin đâu phải là chướng duyên của hạnh đó. Không thể bảo rằng những ai truyền giới pháp là những vị tạo chướng duyên cho việc thọ giới.

Kế tiếp, ngài Tịch Thiên dùng ví dụ về một kẻ ăn xin, người đáng được bố thí đồ vật. Không th? bảo rằng họ làm chướng duyên cho hạnh bố thí. Cũng vậy, làm sao bảo rằng vị truyền giới sư ban truyền giới pháp là vị tạo chướng duyên cho việc thọ giới?

106. Thật ra, kẻ ăn xin trên thế gian thì rất nhiều, còn kẻ hãm hại tôi thì rất ít; nếu không hãm hại người khác thì họ nào gây rối?

107. Tôi phải vui mừng khi có kẻ thù giúp tôi hành đạo Bồ Đề, ví như trong nhà sẵn có của báu.

Trong hai bài kệ trên, ngài Tịch Thiên thuyết rằng thật ra rất dễ dàng hành hạnh bố thí vì thế gian có rất nhiều kẻ ăn xin. Ngược lại, rất ít có dịp may để hành hạnh nhẫn nhục, vì kẻ thù gây tổn hại chỉ khi chúng ta khiêu khích họ. Nói chung, sẽ không bị hại nếu tránh gieo nhân xấu. Khi gặp cơ hội đó, phải nhìn nó với niềm tri ơn và vui mừng được kẻ thù ban bố, ví như tìm thấy của báu trong nhà.

108. Nhờ họ mà tôi hành hạnh nhẫn nhục, nên họ đáng hưởng quả lành của hạnh đó trước nhất.

Trong bài kệ này, ngài Tịch Thiên nói rằng việc tu hành

thành tựu hạnh nhẫn nhục nhờ biết kết hợp giữa sự tinh tấn và dịp may mà kẻ thù ban bố. Vì vậy, phải nhận thức điều đó và hồi hướng quả lành trước nhất của hạnh nhẫn nhục cho kẻ thù được lợi ích.

109. Mặc dù vậy, tại sao kẻ thù lại được cung kính? Họ nào có chủ tâm khiến tôi hành hạnh nhẫn nhục. Thế thì tại sao lại tôn kính thánh pháp? (Thánh pháp đó cũng không có chủ tâm) nhưng lại tạo duyên lành cho việc tu hành.

Nơi đây, ngài Tịch Thiên nhận định rằng chúng ta có thể suy nghĩ: ‘Tại sao tôi phải cung kính kẻ thù hay nhìn nhận sự đóng góp của họ? Họ không có chủ tâm giúp đỡ hay ban cho tôi d?p may hành hạnh nhẫn nhục’. Nếu như thế, chúng ta cũng chớ nên tôn kính thánh pháp, tức là một trong ba ngôi Tam Bảo, vì thánh pháp chân thật bàn về Diệt Đế và Đạo Đế; những pháp này không có chủ tâm hỗ trợ, nhưng chúng ta xem chúng như đối tượng đáng tôn kính. Điều quan trọng là kết quả, chứ không phải nhân duyên.

110. Điều chắc chắn là kẻ thù không thể được tôn sùng vì họ có chủ tâm hãm hại tôi. Thế thì tại sao lại chịu đựng được sự m? xẻ của bác sĩ giải phẫu (với chủ ý tốt)?

111. Thế nên, hạnh nhẫn nhục được phát sanh nhờ vào kẻ

thù, nên họ đáng được cung kính như thánh pháp, vì họ làm thắng duyên cho hạnh đó.

Trong hai bài kệ này, ngài Tịch Thiên giải thích rằng chúng ta có thể suy nghĩ: ‘Vâng! Ngài nói rất đúng về pháp Diệt Đế và Đạo Đế, vì những pháp đó tuy không có chủ tâm trợ giúp, nhưng chúng ta lại tôn kính chúng. Ngược lại, kẻ thù chỉ muốn hãm hại chứ nào có chủ tâm hỗ trợ chúng ta. Vì vậy, chắc chắn họ không đáng được tôn kính’.

Ngài Tịch Thiên bảo rằng nhờ kẻ thù có tâm hiểm ác, nên khiến cho hành vi của họ rất thù đặc. Bằng không, nếu hành động gây tổn thương là nghiêm trọng, thì phải xem các bác sĩ như kẻ thù, vì họ (không có chủ tâm hãm hại) cũng thường dùng những phương pháp trị liệu rất đau đớn như mổ xẻ. Vì thế, lẽ ra hành vi chủ tâm hãm hại chúng ta khiến cho kẻ thù thù đặc hơn, vì họ ban dịp may quý báu để hành hạnh nhẫn nhục.

Do đó, trong bài kệ 111, Ngài kết luận rằng nếu tôn kính thánh pháp, chúng ta cũng phải đối xử kẻ thù như đối tượng đáng được tôn kính vì họ làm thắng duyên cho hạnh nhẫn nhục.

Thiền quán.

Hiện tại chúng ta hãy dùng buổi thiền quán để quán chiếu hạnh ‘tong-len’ (Thủ-Xả). Trước nhất, quán tưởng về chúng sanh đang cầu cứu vì sống trong hoàn cảnh đau khổ bất hạnh. Kế đến, quán tưởng chính mình như hiện thân của kẻ chấp ngã, lạnh lùng với sự khổ đau và những nhu cầu cấp thiết của chúng sanh. Kế tiếp, hãy làm trọng tài đứng giữa xem xét cảm giác tự nhiên hướng về họ: Cảm thấy thương hại chúng sanh yếu đuối cần cứu giúp, hay muốn giữ tâm ích kỷ. Sau đó, hướng tất cả tâm lành tích cực về chúng sanh đang tuyệt vọng cần sự giúp đỡ; quán tưởng ban cho họ sự thành tựu, công đức lành, sinh lực mới, v.v... Kế tiếp, phát nguyện thay họ chịu khổ vì quả xấu.

Diễn hình, chúng ta có thể quán tưởng một em bé ngây thơ đang bị đói khát ở nước Somalia, rồi xem xét phản ứng tự nhiên của mình về thảm trạng đó ra sao. Nơi đây, lòng từ bi sâu xa về nỗi khổ đau của chúng sanh đó không dựa vào tâm niệm: ‘Ông ta là thân quyến của tôi. Bà ta là bạn của tôi’. Quý vị cũng chưa từng biết người đó; vì thật ra họ vốn là con người và quý vị cũng là con người, nên lòng từ bi tự nhiên cho phép quý vị ra tay cứu giúp. Hãy quán tưởng như thế, rồi nghĩ rằng đứa bé đó không có khả năng thoát khỏi hoàn cảnh khó khăn trong hiện tại. Kế tiếp, tưởng tượng tự thọ nhận tất cả sự khổ đau như đói khát, nghèo cùng, v.v... Tưởng tượng ban cho đứa bé tiện nghi vật chất, sự thành công, v.v... của mình. Tu tập

tâm niệm qua hạnh thủ và xả như thế. Khi quán tưởng sự tự thọ nhận, điều hữu ích là nên quán tưởng về sự khổ đau, phiền muộn, khó khăn vì chất độc hay vũ khí nguy hiểm (thường khiến lạnh mình khi vừa nhìn thấy chúng). Cũng nên quán tưởng loài vật mà quý vị không thể nào dám nhìn. Quán tưởng chúng như thế, rồi đưa chúng vào tâm. Khi pháp quán đó có hữu hiệu, thì sẽ khiến quý vị cảm thấy khó chịu đôi chút. Đó là dấu hiệu rằng việc quán tưởng ấy đánh trúng vào tiêu điểm của sự chấp ngã mà chúng ta thường có. Tuy nhiên, đối với những ai có vấn đề với bản ngã của chính mình như tự hận và có ít niềm tự tín, thì phải xem xét coi cách hành trì đặc biệt này có thích hợp hay không.

**Hỏi:** Ngài Tịch Thiên viết quyển luận này để khuyến phát tâm Bồ Đề và hành hạnh Bồ Tát (là một trong những luận giải thanh tịnh). Chúng ta phải tu học theo ở khía cạnh nào?

Đáp: Đạo Phật có bàn đến ba giai đoạn nhận thức. Trước nhất, nghe (Văn) là giai đoạn sơ khởi mà quý vị phải đọc hay nghe để mang lại sự hiểu biết. Thứ hai, sau khi đọc hoặc lắng nghe, hãy suy nghĩ (Tu) về vấn đề đó; nhờ có kinh nghiệm thường làm quen và suy nghĩ, sự hiểu biết được tinh thông hơn. Thứ ba, ‘phát trí huệ nhờ thiền quán’, nghĩa là vừa thâm thấu chủ đề và vừa có kinh nghiệm thiền quán khiến phát triển trí huệ. Thế nên, có sự hài hòa giữa trí huệ và kinh nghiệm thật chứng.

Lúc đầu, có thể thấy sự khác biệt giữa năng tri và sở tri (người nhận biết và đối tượng bị nhận biết). Tuy nhiên, ở giai đoạn phát huệ thì không có năng quán và sở quán (người quán chiếu và đối tượng được quán chiếu). Có vài trường hợp đặc biệt mà cá nhân không cần thể nghiệm điều này. Nói chung, đa số thiên sinh cần tỉnh giác, tinh tấn đạt đến cảnh giới bất nhị, chứ nó không tự nhiên đến. Ngoài ra, nhờ thể nghiệm lý bất nhị mà tự nhiên không thấy sự khác biệt giữa tâm và cảnh.

Nói chung, phiền não cũng như thế; dù tự nhiên đến, nhưng khi chúng trực tiếp hướng về đối tượng đặc biệt, như lúc sân hận người nào đó, và nếu chúng ta không chú ý đến chúng, thì có lẽ chúng ít bộc phát. Ngược lại, liên tiếp nghĩ về sự bất công và cách thức bị đối xử bất công sẽ nuôi dưỡng và kích thích sân hận tăng trưởng mạnh mẽ. Cũng vậy, liên tục nghĩ về vẻ đẹp và phẩm hạnh của một cá nhân đặc biệt sẽ trường dưỡng và kích thích phát khởi sự đắm trước mãnh liệt. Điều này chứng minh rằng càng huân tập vọng niệm thì phiền não càng mạnh mẽ.

Như đã bàn, vào lúc đầu, nhờ đọc tụng và lắng nghe mà phát huệ. Nhờ chuyên tâm quán chiếu mà đề mục được sáng tỏ hơn. Chữ Tây Tạng <nyams>og tu chud pa> nghĩa là đã thâm thấu đề mục. Nhờ liên tục làm quen, nên nó không còn xa lạ, và sẽ có chánh kiến. Danh từ chuyên môn diễn đạt nó: <Sự



chứng nghiệm tùy thuộc vào sự tinh tấn»; nghĩa là cần tinh tấn hành trì mới tỏ ngộ. Nói chung, nhờ tinh tấn làm quen với đề mục, nên giống như bản chất tự nhiên từ từ nó sẽ rõ ràng hơn mà không cần suy gẫm hay quán chiếu. Ví dụ, trước kia có thể cần phải thường suy luận, quán chiếu, v.v... về lòng từ bi, nhưng sau này, vừa thấy chúng sanh đau khổ, quý vị sẽ tự nhiên phát khởi lòng từ bi chân thật. Cảnh giới đó được gọi là <Sự chứng nghiệm Vô Dụng Công>.

Từ giai đoạn này đến giai đoạn kế hẳn có sự tiến bộ. Chớ nghĩ rằng sự chứng ngộ và trí huệ đi khác hướng và không quan hệ với nhau. Thật ra, một khi phát triển và đạt được bất cứ sự chứng ngộ hay trí huệ qua sự nhận thức và huân tập, thì chúng rất kiên cố dài lâu. Điển hình, trong khoảnh khắc có thể liễu ngộ đôi điều rất mãnh liệt, nhưng nếu thiếu trí huệ, nó sẽ không bền vững. Sau vài ngày, khi nó bị phai dần, quý vị sẽ trở lại với tập khí chấp ngã bình thường mà không thấy có sự chuyên hóa tâm linh lớn lao. Thế nên, không thể tin cậy vào nó.

Tôi thiết nghĩ có sự khác biệt giữa những cảnh giới chứng ngộ. Tuy nhiên, qua kinh nghiệm cá nhân, đối với tâm Bồ Đề, đôi khi chúng chỉ là lời nói. Dĩ nhiên, tôi hiểu những lời đó theo trình độ ngôn ngữ, nhưng trong đó không có cảm xúc gì. Cũng vậy, dĩ nhiên tôi có thể giải thích đôi chút về nghĩa của

tánh Không (Shunyata), nhưng không có nhiều cảm xúc về lý đó. Cuối cùng, nhờ quán chiếu qua năm này tháng nọ, chúng không chỉ là ngôn từ, mà mang ý nghĩa sâu sắc hơn.

**Hỏi:** Cuộc sống hằng ngày của người mẹ lo việc nội trợ đôi lúc được rảnh rỗi. Hoàn cảnh chung quanh hoàn toàn theo thế tục, không thuận cũng như không nghịch với việc tu đạo. Tôi bị kẹt vì được gọi ý phải chấp nhận hoàn cảnh tu hành như thế, nhưng tôi muốn có sự thay đổi tích cực và tinh tấn phát triển tâm Bồ Đề cùng trí huệ. Xin Ngài dạy cho những kẻ sơ cơ biết cách định đặt những ưu tiên hàng đầu về việc hành trì với các điều kiện đó?

Đáp: Ngay cả trường hợp cá nhân, nếu muốn tôi có thể than phiền thiếu thời giờ, vì rất bận rộn. Tuy nhiên, nếu cố gắng tinh tấn, quý vị luôn tìm được thời giờ rảnh rang đôi chút vào buổi sáng sớm hay cuối tuần, nhưng nên hy sinh vài thú vui cá nhân. Nếu cố gắng tinh tấn đúng mức, có thể tìm được ba mươi phút vào buổi sáng và buổi chiều tối. Có cách tính toán để tìm được đôi chút thời giờ. Tuy vậy, trước hết phải có sự hiểu biết tổng quát về cách hành trì căn bản của Phật giáo.

Nếu suy nghĩ nghiêm túc và hiểu việc tu đạo theo ý nghĩa chân thật, thì chúng ta nên hiểu Phật pháp trong phạm trù cảnh giới tâm linh, tức là trạng thái tâm lý. Chớ giới hạn việc

hiểu biết về Phật pháp chỉ trong những hoạt động của thân và khẩu như lễ bái tụng niệm. Nếu như thế, dĩ nhiên cần định đặt thời gian hành trì hẳn hoi, vì không thể vừa làm những công việc hằng ngày như nấu nướng, quét dọn, v.v... mà vừa tụng chú, rồi lại làm phiền muộn những người xung quanh. Tóm lại, đã hiểu Phật pháp theo nghĩa lý chân chánh, thì nên biết rằng mọi hoạt động đều liên hệ đến sự lợi ích của tâm niệm. Do đó, có thể tu hành suốt hai mươi bốn giờ trong một ngày.

Ví dụ, nếu thấy mình sắp mắng chửi người khác, lập tức phải thận trọng và kiềm chế tránh làm việc đó. Cũng vậy, nếu gặp hoàn cảnh sắp mất bình tĩnh, nên tỉnh giác tự nhủ: ‘Không được! Không thể làm được’. Nhìn sự hành trì Phật pháp chân thật như thế thì sẽ luôn có thời gian tu hành.

Tương tự, lúc thiền quán về bản chất giả tạm vô thường của các pháp, chung quanh sẽ có rất nhiều ví dụ điển hình nhắc nhở mình về sự thật đó. Tuy nhiên, điều quan trọng là trước hết phải tu học, vì nếu không có trí huệ thì khó lòng hành trì.

**Hỏi:** Xin Ngài dạy vài điều cho người thân của con đang hẳn học nói xấu kẻ thứ ba? Một bên, con muốn chia xẻ nỗi khổ tâm với người thân. Một bên, con không muốn tán đồng sự hẳn học đó. Vậy thì phải nói như thế nào?

Đáp: Tôi sẽ kể một câu chuyện. Lần nọ có vị đại sư phái Ca Đương (Kadampa) là Cẩn Ba Ngõa (Gampowa) than phiền với ngài Chủng Đôn Ba (Dromtonpa, vị khai sáng phái Ca Đương) rằng thật khó có thời gian rảnh rang để hành trì vì mang rất nhiều trách nhiệm. Ngài Chủng Đôn Ba đồng ý Đáp:

- Vâng! Điều này rất đúng. Tôi cũng không được rảnh rỗi.

Từ đó, hai vị có duyên lành với nhau. Ngài Chủng Đôn Ba lại thiện xảo bảo:

- Tuy nhiên, ông nên biết những gì tôi đang làm đều là việc Phật sự. Tôi cảm thấy rất hài lòng.

Cũng vậy, nếu nhận thấy người thân đang hần học nói xấu kẻ khác, có thể quý vị phản ứng lập tức với sự đồng tình thương hại. Kế đến, khi đã tin lẫn nhau, quý vị có thể bảo: ‘Nhưng...’

**Hỏi:** Trong ngày lịch sử ký kết hiệp ước hòa bình giữa người Do Thái và Palestín xin Ngài phát biểu ý kiến về sự kiện trọng đại này và ban phúc lành cho nền hòa bình ở Trung Đông được tiếp diễn vì vấn đềkhó khăn mới vừa bắt đầu được giải quyết.

Đáp: Như đã đàm luận trong buổi sáng hôm nay, tôi đã bình luận việc này như một sự kiện đáng tán dương. Quý vị có thể

hài lòng khi biết rằng tôi đã viết thư cho thủ tướng Rabin (của Do Thái) và chủ tịch Yasser Arafat (PLO của Palestín).

**Hỏi:** Xin Ngài giải thích chi tiết về phương tiện thiện xảo.

Đáp: Điều đó rất khó, vì tùy theo pháp môn mà có nhiều cách khác nhau. Tương đối dễ dàng hiểu được vài ý nghĩa về mặt trí huệ. Ngược lại, thật khó hiểu phương tiện thiện xảo vì điều này rất đa dạng và phức tạp.

Nói chung, có thể định nghĩa phương tiện thiện xảo là những cách thức tu tập giả lập tạm thời như pháp môn thiền quán hay các pháp môn khác. Hữu vi đi đôi với hình tướng, còn vô vi đi đôi với tánh Không của muôn pháp. Về mặt trí huệ, nhờ thiền quán thâm sâu nên liễu ngộ tánh Không, tức bản chất rốt ráo của hiện thực. Những gì liên hệ chủ yếu với khía cạnh hữu vi giả tạm của hiện thực có thể được định nghĩa khái quát như phương tiện thiện xảo.

Nói chung, nhiều phương tiện thiện xảo như lòng từ bi, v.v... không phải là trí kiến vì liên hệ mật thiết với tâm linh. Ngược lại, trí huệ có thành phần trí kiến liên hệ với sự hiểu biết. Tuy nhiên, thật khó lòng giải thích chi tiết về phương tiện thiện xảo.

**Hỏi:** Một trong những giới luật Bồ Tát dạy rằng phải hỷ xả cho người đã sám hối. Đối với việc hỷ xả cho người không sám hối thì như thế nào? Có nên muốn kẻ gây lỗi với mình xin sám hối chăng? Tâm hỷ xả và nhẫn nhục quan hệ như thế nào?

Đáp: Nếu không hỷ xả cho kẻ sám hối, quý vị sẽ gây thương tổn cho người đó. Họ sẽ nghĩ: ‘Ồ! Họ vẫn chưa hỷ xả cho mình’. Do đó, phải nên hỷ xả cho họ để giúp họ tránh cảm giác bị tổn thương. Nếu đã gây lỗi với mình mà họ lại không sám hối, thì việc yêu cầu họ làm điều đó thật vô ý nghĩa, vì quý vị cầu khẩn họ sám hối. Thật ra, điều này sẽ khiến họ cảm thấy khó chịu hơn.

**Hỏi:** Tôi có vấn đề khó khăn trong việc tin tưởng thuyết tái sanh. Có cách nào hay nhất giúp tôi tin tưởng điều đó?

Đáp: Điều này thật rất dễ hiểu đối với người Tây Tạng, vì chúng tôi có niềm tin mãnh liệt vào sự tái sanh. Tuy nhiên, nếu cẩn thận và chân thành xem xét về nội dung của niềm tin, thì đôi khi điều này trở thành vấn đề rắc rối vì không giống như niềm tin về những vật thể cứng rắn chung quanh mà chúng ta có thể cảm nhận qua bằng chứng cụ thể về sự hiện hữu của chúng; những vấn đề như tái sanh thật rất khó có sự tin tưởng kiên cố.

Tuy vậy, ngay cả giữa những người rất đỗi nghi ngờ về thuyết tái sinh hay cố tình từ chối sự hiện hữu của thuyết đó, nếu quý vị hỏi họ tại sao chối bỏ hay ngờ vực cùng cực về điều đó, thì họ sẽ đáp: ‘Tôi chỉ cảm thấy không thể tin vào việc đó’.

Nói chung, có hai luồng triết học chủ yếu: Một bên, đồng ý tin tưởng về việc tái sinh. Một bên, không đồng ý tin tưởng về thuyết tái sinh hay thậm chí chối bỏ sự hiện hữu của điều đó. Tuy vậy, trong thực tế, nếu xem xét về việc này, không phải nhóm thứ hai tìm thấy bằng chứng trái ngược với sự hiện hữu của việc tái sinh, mà họ chưa tìm được bằng chứng gì để xác định và tin tưởng sự hiện hữu đó. Vì vậy, phải phân biệt giữa việc chưa tìm ra và đã tìm ra bằng chứng để bài bác điều đó, vì chúng là hai điều khác nhau.

Nơi đây, cần phải hiểu rằng làm sao dùng bằng cứ để chứng minh hay phủ nhận điều gì. Chúng ta cũng phải hiểu mục tiêu của loại lý lẽ đặc thù nào đó. Ví dụ, có những lý lẽ thuyết rằng nếu pháp nào đó hiện hữu thì chúng ta sẽ có thể tìm ra nó nhờ một vài cách suy luận. Nếu pháp nào thuộc về loại đó, thì nên suy luận về nó. Nếu không thể tìm ra nó, quý vị có thể dùng điều đó để làm bằng chứng cho việc pháp đó không hiện hữu, vì nếu nó có hiện hữu, quý vị sẽ có khả năng tìm ra qua những phương pháp đó. Ngoài ra, có những pháp khác có thể không nằm trong phạm trù lý luận.

Hiện tại, đối với vấn đề tái sanh, phải hiểu điều này dựa vào dòng chuyển biến liên tục của tâm thức. Quý vị không thể tìm được nếu căn bản chỉ dựa vào dòng hiện hữu liên tục của thân thể, chứ chưa nói chi đến những gì xảy ra cho tâm thức sau khi chết. Ngay cả khi còn sống, thật rất khó khăn trong việc nhận diện rõ ràng bản chất tâm thức là gì, sự liên hệ giữa tâm thức và thân thể như thế nào, và có hay không có sự vật đặc biệt mà không phải là vật chất và được gọi là ‘tâm thức’. Hoặc giả, có phải tâm thức chỉ là ảo tưởng? Đây là phạm vi rất rắc rối vì nơi đó không có đáp án rõ ràng chính xác theo phương pháp suy luận khoa học.

Mặt khác, ngay cả trong hiện tại, chúng ta cũng tìm được những cá nhân đặc biệt; họ có khả năng nhớ lại những kinh nghiệm trong các đời quá khứ. Chúng ta cũng nhận thấy rằng qua việc thiền quán, thiền sinh có những kinh nghiệm rất huyền bí.



## 7

### **Ngày thứ tư. Buổi thứ nhất.**

Ngài Long Thọ lễ kính Phật Thích Ca Mâu Ni bằng cách tán thán đức Phật là một vị đạo sư dạy triết lý tánh Không; nghĩa là tất cả muôn pháp đều không có đặc tính chân thật; dù thiếu sự hiện hữu và bản chất chân thật, chúng vẫn hiện hành tùy theo duyên để phát sanh kết quả. Có thể nhận thức được điều này nhờ hiểu về bản chất duyên khởi của sự vật. Ngài Long Thọ lễ kính Phật Thích Ca Mâu Ni, vị đề xuất giáo lý tánh Không của bản chất hiện thực bằng cách giảng dạy đặc tánh duyên khởi của các pháp.

Nói chung, chúng ta nhận thấy trong luận điển Trung Quán có nhiều hình thức lập luận nhắm vào việc xác định sự vắng mặt về bản chất hiện hữu của các pháp. Những điều đó bao gồm sự suy luận về lý do sự vật phát sanh trên danh từ và khái

niệm; qua sự suy luận đó, chúng ta đi đến kết luận rằng sự vật thiếu bản chất hiện thực. Hơn nữa, có một hình thức luận biện: ‘khảo sát đặc tính và sự khác biệt của các pháp’. Chúng ta cũng tìm thấy những cách luận biện khảo sát các pháp theo quan điểm nhân quả, tức khả năng phát sanh kết quả.

Tuy nhiên, giữa mọi cách lý luận, cách hay nhất là lý duyên khởi, đã được ngài Long Thọ sử dụng. Khi một sự vật đặc biệt được định lập qua lý duyên khởi, tức là vật thể không có đặc tánh hiện hữu chân thật, chúng ta nhận thấy rằng không thể chối bỏ sự hiện hữu của các pháp; chúng ta cố gắng hiểu về sự hiện hữu và đặc tánh của chúng qua mối quan hệ của chúng với các pháp khác. Đôi khi, sự hiện hữu và đặc tính của chúng có thể hợp nhất với các pháp khác.

Lý luận độc đắc về mối quan hệ hỗ tương của sự vật đưa đến lý ‘Trung Đạo’: Thứ nhất, không thiên chấp lý tuyệt đối cực đoan, cho rằng muôn pháp thường hằng bất biến. Thứ hai, không thiên chấp lý hư vô cực đoan, nghĩa là chối bỏ sự hiện hữu của các pháp. Nhìn nhận lý duyên khởi qua mối liên hệ hỗ tương của muôn pháp.

Do đó, trong quyển *Nhập Trung Luận* (Madhyamakavatara), ngài Nguyệt Xứng viết rằng một khi sự hiểu biết về việc hiện hữu và đặc tính của các pháp đã được phát triển dựa vào

sự hiểu biết về bản chất liên hệ hỗ tương của hiện thực và lý do đặc tính cùng sự hiện hữu được phát sanh từ mối liên hệ đó, thì điều này cho phép chúng ta hiểu về khái niệm căn bản của lý nhân quả; nơi đó, sự hiểu biết của chúng ta về bản chất hiện thực phát xuất từ việc hiểu biết đúng đắn về lý duyên khởi.

Bằng cách này, chúng ta có thể bác bỏ quan điểm về các pháp vô sanh hay không nhân duyên, vì sự vật phát sanh từ nhiều nhân duyên hỗ tương. Nhờ trí huệ thâm thấu tánh duyên khởi của hiện thực, và nhờ sự hiểu biết về lý nhân quả nằm trong phạm vi nhân duyên, chúng ta cũng có thể bác bỏ ý niệm về một đấng tạo hóa toàn năng nào đó. Cũng vậy, chúng ta có thể bác bỏ quan niệm rằng một sự vật có thể phát sanh qua các nhân duyên tương tự hay độc lập với nó. Nhờ đó sẽ thoát khỏi tất cả lý thuyết cực đoan; đồng thời, chấp nhận quan điểm căn bản về lý nhân quả chân chánh.

Tuy nhiên, có những vấn đề rắc rối xảy ra nếu muốn thấu suốt lý nhân duyên và tại sao muôn pháp tùy thuộc lẫn nhau.

Ví dụ, hãy bàn về các uẩn (skandhas). Nếu nhìn dòng sóng tâm thức vi tế nhất và cảm giác về cái ‘Tôi’ hay ‘bản ngã’, đặc tính cá nhân dựa vào những điều đó chưa đủ giá trị, dù là con người đặc thù nào hay bất cứ điều gì. Cảm giác cái ‘tôi’ hay ‘bản ngã’ phát sanh từ dòng chuyển biến liên tục của tâm thức

là vô cùng tận. Do đó, cái ‘tôi’ hay ‘bản ngã’ liên hệ với đặc tính con người không thể được xem rằng chỉ có trong một đời. Không thể bảo rằng bản ngã đó là con người hay loài vật mà có thể nói rằng đó là một chúng sanh.

Trong phạm vi của dòng sóng căn thức, có thể nói rằng vì là tiến trình liên tục, bản ngã và sự chấp ngã, tức là các căn vi tế, phát sanh từ khoảnh khắc ban đầu, mà khoảnh khắc đó lại phát sanh từ khoảnh khắc trước. Tuy nhiên, không thể bảo rằng nó là sản phẩm của nghiệp, vì trong phạm vi của tiến trình diễn biến liên tục, nghiệp không đóng vai trò quan trọng. Dòng chuyển biến liên tục ấy tiếp tục xảy ra chỉ là điều tự nhiên.

Nhìn thoáng qua về cảnh giới phàm phu thô thiển, thì chúng ta có thân người và đặc tính con người, rồi bảo rằng: ‘Tôi là con người’. Cảm giác bản ngã và các căn mà đặc tính đó dựa vào có thể được gọi là sản phẩm của nghiệp. Vì khi nói ‘thân người’ và ‘cuộc sống con người’, chúng ta bàn về quả lành, tức là nghiệp lành đã tạo trong quá khứ. Vì vậy, nơi đó nghiệp đóng vai trò chủ chốt.

Bàn về thân người, nói chung có thể bảo rằng nó là sản phẩm của nghiệp lành; nếu đi tìm nguồn gốc thân thể hay nhân duyên đặc thù nào, có thể thấy dấu vết nó qua nhân duyên chủ

yếu từ tinh cha huyết mẹ vào buổi đầu, rồi đi xa hơn nữa. Kế đến, có thể suy tìm dấu vết nguồn gốc vật chất cho đến (thái dương hệ) điểm hoàn toàn hư không. Theo vũ trụ quan Phật giáo, trước quá trình tiến hóa của một thái dương hệ đặc biệt nào, tất cả vật thể được tin tưởng rằng gắn liền với cái được gọi là ‘lân hư trần (hạt bụi vi tế)’. Một lần nữa, vì quy luật tự nhiên và hiện thực mà lý nhân duyên thúc đẩy vật thể diễn biến theo quá trình liên tục, nhưng không có vai trò của nghiệp ở đây.

Hiện tại, vấn đề là ở điểm nào hay giai đoạn nào nghiệp xuất hiện? Ở giai đoạn hư không, lân hư trần sẽ biến dạng theo quá trình chuyển biến vật chất liên tục, và sẽ phát sanh những thành phần cấu trúc hạt tử, dẫn đến (theo lý thuyết khoa học) cấu trúc phân tử, rồi càng phức tạp hơn đến điểm mà thành phần của phân tử vật chất sẽ tạo sự khác biệt giữa các cá nhân sống trên thế gian. Nói cách khác, vật chất liên quan với kinh nghiệm vui buồn của cá nhân. Ngay nơi đó, nghiệp bắt đầu đóng vai trò quan trọng. Đó là những vấn đề phức tạp mà tôi mong muốn quý vị nên suy nghĩ đến.

Vì sự phức tạp đó, trong kinh điển Phật giáo có nhiều cách lý luận khác nhau; có bốn yếu tố được xem như pháp ấn trong thế giới tự nhiên. Ba điều trước nhất là luật nhân quả, luật duyên sanh, luật hiện hành. Dựa vào ba yếu tố này, chúng ta có

thể dùng luận lý lô-gích để chứng minh. Tuy nhiên, phải dùng những khái niệm căn bản để xử dụng chúng.

Có thể bảo rằng nhờ luật ‘Duyên khởi’ hay luật ‘Vận hành’ mới hiểu rõ cấu tạo hóa học của vật chất. Khi nhiều vật thể tác dụng hỗ tương, chúng sẽ sanh ra đặc tính cá biệt. Điều này giúp chúng ta hiểu được sự vận hành hợp nhất của chúng và luật hóa học.

Nơi đây, có thể đặt câu hỏi: ‘Tại sao có cảnh giới vật chất và tâm linh (hay tâm thức) trong thế giới tự nhiên?’ Không có đáp án thích đáng, vì chỉ là một sự thật tự nhiên.

Theo cách đó, chúng ta đi đến kết luận rằng muôn pháp rốt ráo thiếu bản chất hiện thật. Chúng phát sanh từ thực thể của chúng, và đặc tánh của chúng chỉ liên quan với những nhân duyên khác. Thế nên, sự chấp trước rằng muôn pháp có bản chất, đặc tánh, và vị trí hiện hữu là một trạng thái vô minh hay nhận thức sai lầm. Do đó, nhờ phát khởi trí huệ thấu suốt tánh Không của các pháp, chúng ta trực nhận ảnh của tà kiến sai lầm, vì trí huệ trực tiếp chiếu phá và tẩy trừ màn vô minh của vọng tưởng. Dựa vào đó, nên tin rằng rốt ráo có thể tẩy trừ màn vô minh và vọng tưởng cắm sâu trong đó.

Bàn thêm về điểm này, trong quyển Vô Lượng Bản Tích

(Uttaratantra), ngài Di Lặc đưa ra ba lý do căn bản đưa đến kết luận rằng tánh chất của quả vị Phật (hay Phật tánh) vốn ẩn tàng trong tâm của tất cả chúng sanh. Trước hết, Ngài bảo rằng ba nghiệp của đức Phật hằng sáng soi trong tâm thức của tất cả chúng sanh. Có thể hiểu điều này theo nhiều cách:

Thứ nhất, trong tâm của tất cả chúng sanh đều có hạt giống lành thiện. Có thể nhìn hạt giống đó như một chứng tích của đáng giác ngộ viên mãn, tức đức Phật từ bi. Lại nữa, cũng có thể nhìn nó theo mức đ? thâm sâu hơn; nghĩa là họ đều có khả năng đạt đến cảnh giới giác ngộ viên mãn. Do đó, có một đáng hoàn thiện cố hữu đang soi sáng trong tâm của họ.

Thứ hai, theo Thắng Nghĩa Đế (chân lý rốt ráo của hiện thực), cõi Ta Bà (bất tịnh) và cõi Niết Bàn (thanh tịnh) đều như nhau.

Thứ ba, dòng tâm thức vốn thiếu bản chất hiện hữu và tồn tại độc lập. Nhờ đó, những vọng tưởng xấu xa khiến tâm thức bị ô uế sẽ được tẩy trừ. Vì ba lý do đó, ngài Di Lặc kết luận rằng tất cả chúng sanh đều có Phật tánh.

Ngoài ra, muốn hạt giống đó được nảy nở, phải tu hành phát triển lòng từ bi rộng lớn, để rồi giúp chúng ta hướng về pháp Đại Thừa, mà trong đó hạnh nhẫn nhục cũng đóng vai trò

rất quan trọng. Vì thế, hãy trở lại đề mục về hạnh nhẫn nhục.

112. Do đó đức Thế Tôn dạy rằng chư Phật và chúng sanh đều có ruộng phước như nhau, vì có chúng sanh đã từng làm chư Phật hoan hỷ do đạt đến quả vị giác ngộ viên mãn.

Chúng ta có cơ hội quý báu hành hạnh nhẫn nhục và tích lũy công đức lành nhờ bị kẻ thù hãm hại. Do đó, đức Phật thuyết rằng chư Phật và chúng sanh đồng có ruộng phước như nhau. Những ‘thừa ruộng’ đó là nền tảng tích lũy công đức.

113. Chúng sanh đều có những phẩm hạnh như chư Phật. Tại sao tôi chỉ tôn kính chư Phật?

Trong bài kệ 112, ngài Tịch Thiên thuyết rằng những ai hiểu được sự thật này và làm chúng sanh hoan hỷ, sẽ mau chóng thành Phật. Vì thế, chư Phật và chúng sanh đều bình đẳng về nhân duyên dẫn chúng ta đến cảnh giới giác ngộ viên mãn. Thế thì tại sao chúng ta lại phân biệt giữa chư Phật (các đấng toàn giác được tôn kính) và chúng sanh (không được tôn kính)? Tại sao không tôn kính và thừa nhận sự hỗ trợ của họ?

Thật vậy, nếu xét kỹ, nhờ gieo duyên lành với chúng sanh, chúng ta có nhiều cơ hội tích lũy công đức lớn lao hơn là với chư Phật. Qua niềm tôn kính chư Phật, chúng ta có thể tích lũy



công đức nhờ phát niềm tịnh tín, cúng dường, v.v... Tuy nhiên, nhờ gieo duyên lành với chúng sanh mà công đức mới được tăng trưởng. Cụ thể hóa, nếu muốn tái sanh vào những cõi lành trong tương lai, phải hành trì và sống theo khuôn khổ đạo đức như kèm chế thân khẩu ý tránh phạm những lỗi xấu như giết hại, tà dâm, ăn cắp, nói láo, v.v..., nhưng tất cả đều tùy thuộc vào loài hữu tình, chứ không phải loài vô tình.

Ngoài ra, khi sanh vào cõi lành, như cõi nhân gian, có được hình tướng đẹp đẽ và cuộc sống sung túc, chỉ nhờ quả báo lành. Ví dụ, hình tướng đẹp đẽ là quả báo của hạnh nhẫn nhục; tài sản giàu sang là quả báo của hạnh bố thí. Để hành những hạnh đó, cần có chúng sanh, chứ không thể hành nơi trống rỗng.

Đó chỉ nằm trong mục đích tái sanh vào cõi lành hạn hẹp; việc tu đạo với mục đích giải thoát khỏi cõi Ta Bà qua nhiều pháp môn lại còn thích đáng hơn. Ví dụ, để thành Phật, phải hành hạnh từ bi và những hạnh khác. Không thể phát khởi những hạnh đó nếu không gieo duyên lành với chúng sanh.

So sánh sự hỗ trợ tích lũy công đức, có lẽ chúng sanh góp phần nhiều hơn chư Phật.

Hãy lấy ví dụ về việc phát khởi trí huệ thấu suốt tánh

Không. Trí huệ đó rất mạnh mẽ, mà hành giả phải ước nguyện chứng đắc. Tuy nhiên, nếu nó không được phương tiện (tâm Bồ Đề) hỗ trợ, thì dù sự chứng ngộ tánh Không có mạnh mẽ đến đâu, nhưng không thể có được chân trí phá trừ kiến chấp.

Cũng vậy, để hưởng cuộc sống sung sướng hạnh phúc, (như đã bàn) cần có vài nhân duyên như thân thể tráng kiện. Muốn được như thế, phải tích lũy công đức cần thiết qua sự hỗ trợ của chúng sanh. Kể đến, nếu xem xét kỹ càng về tất cả tiện nghi vật chất mà chúng ta thường dùng cho việc hưởng thụ cuộc sống, chúng ta nhận thấy rằng đa số chúng đều do người khác tạo ra, và là thành quả đóng góp của rất nhiều người, dù trực tiếp hay gián tiếp.

Ngoài ra, để có cuộc sống hạnh phúc, chúng ta cần những người bạn tốt. Khi bàn về bạn bè, chúng ta nói đến việc gieo duyên lành với những chúng sanh khác. Sự giao tế có thể gặp khó khăn như cãi vã, bất hòa, v.v..., nhưng chúng ta vẫn phải cố gắng duy trì tình bạn; nghĩa là muốn có cuộc sống hạnh phúc phải gieo duyên lành thích đáng với người khác. Kết luận, ba nhân duyên như thân thể tráng kiện, tài sản vật chất, tình bạn đều liên hệ khăng khít với sự cố gắng cộng tác của người khác.

Nếu suy nghĩ theo cách đó, chúng ta sẽ nhận thấy rằng lúc

còn làm phàm phu, lúc tu đạo, lúc chứng quả vị Phật, có lẽ chúng sanh mang lại lợi ích thiết thực cho chúng ta nhiều hơn là chư Phật đại giác. Do đó, chúng ta phải tri ơn chúng sanh nhiều hơn chư Phật.

Từ góc độ khác, chúng ta có thể thấy chư Phật đã viên mãn sự giác ngộ. Do đó, nói thẳng ra, có lẽ các Ngài không còn điều gì để làm ngoài bốn phận phục vụ chúng sanh. Theo vài quan điểm, việc chư Phật làm Phật sự vì lợi ích của chúng sanh có lẽ không đáng ngưỡng mộ hay ngạc nhiên gì cả. Ngược lại, đánh giá về tất cả nhược điểm, lỗi lầm, phiền não, vọng động, v.v... của chúng sanh, chớ xem thường mà phải tri ơn sự đóng góp của họ cho lợi ích của chúng ta, dù họ có những giới hạn đó.

Có thể suy nghĩ về điều này rồi hỏi: ‘Ai là người từ bi hơn đối với chúng ta (chư Phật hay chúng sanh)?’ Suy nghĩ cẩn thận về cách trả lời trong quyển luận Nhập Bồ Tát Hạnh sẽ thấy rằng thật không quá đáng.

Thế thì giữa chư Phật và chúng sanh có sự bình đẳng ra sao? Ngài Tịch Thiên dạy rằng sự bình đẳng đó không được tính theo trình độ chứng ngộ mà theo khía cạnh tinh tấn tích lũy công đức cần thiết để thành Phật; nơi đó, chư Phật và chúng sanh đều bình đẳng.

114. (Dĩ nhiên) chủ tâm của chúng sanh khác nhau, mà chỉ giống nhau qua kết quả (họ tạo ra). Về khía cạnh này, họ có những phẩm hạnh tuyệt vời, nên (được gọi là) bình đẳng.

115. Nhờ phẩm hạnh cao thượng của chúng sanh mới phát tâm từ bi cung kính mọi người khiến tích lũy công đức. Cũng vậy, công đức tin thành đức Phật có được do phẩm hạnh cao thượng của Ngài.

116. Vì vậy, chắc chắn rằng chư Phật và chúng sanh đều bình đẳng trong việc định đoạt những phẩm hạnh cao thượng của chư Phật. Tuy nhiên, không chúng sanh nào có đồng (phẩm hạnh thánh thiện) như chư Phật, những vị có phẩm hạnh cao siêu bao la như biển cả.

117. Dù cúng dường khắp ba cõi cũng không đủ để kính lễ các đấng có những phẩm hạnh thánh thiện và những đặc tánh siêu việt tối thắng.

118. Vì chúng sanh đều góp phần vào việc phát khởi những phẩm hạnh siêu việt của chư Phật, thì việc tôn kính họ vì họ cũng có những phẩm hạnh (như chư Phật) không thích đáng lắm sao?

Trong những bài kệ trên, ngài Tịch Thiên nói rằng nếu xem

xét tâm Bồ Đề và tâm lành thiện như những đối tượng đáng được tôn kính, chúng ta cũng nên nhận thấy chúng sanh đáng tôn kính vì sự cao thượng của các tâm niệm đó xuất phát từ phẩm chất cao thượng của họ. Nếu xem công đức tích tụ nhờ có niềm tịnh tín vào chư Phật như điều lành thiện, thì đó chính nhờ phẩm hạnh cao thượng của các Ngài. Do đó, điều khẳng định là chư Phật và chúng sanh đều bình đẳng. Thật ra, sự đóng góp của chúng sanh không thể được đền bù xứng đáng dù chúng ta có dâng bao cúng phẩm lên chư Phật trong ba cõi. Ngài Tịch Thiên kết luận rằng vì lý do căn bản đó, ít nhất về lòng từ bi của họ đối với chúng ta, chúng ta phải tôn kính họ.

119. Hơn nữa, có cách gì ngoài việc báo đền ơn đức (của chư Phật, những vị đã từng ban cho vô lượng lợi ích và là thiện tri thức của thế gian) bằng cách làm chúng sanh hoan hỷ?

120. Vì làm lợi ích chúng sanh sẽ báo đền ơn đức của những vị bố thí thân thể và vào địa ngục thâm sâu, tôi phải hành hạnh lành không tỳ vết dù họ có gây khổ đau cùng cực cho tôi.

121. Vì mục đích (chứng đạo giác ngộ), các đấng Thế Tôn nào tiếc thân mạng, thì tại sao (trong tâm của) kẻ ngu si như tôi lại tràn đầy sự chấp ngã? Tại sao tôi không hành động giống như một kẻ đầy tớ của các Ngài?

122. Chúng sanh hạnh phúc thì các đấng Điều Ngự hoan hỷ. Nếu chúng sanh bị tổn hại thì chư Phật nào hoan hỷ. Do đó, nhờ làm (chúng sanh) vui lòng nên khiến các bậc Điều Ngự hoan hỷ. Nếu hãm hại chúng sanh tức là hãm hại các bậc Điều Ngự.

Trong bốn bài kệ trên, ngài Tịch Thiên biện luận rằng nếu chúng ta thật sự phát nguyện báo đền ơn đức của chư Phật và tôn kính các Ngài, thì chẳng có cách gì hay bằng việc làm chúng sanh hoan hỷ. Thật ra, trong thâm tâm, chư Phật quan tâm sâu sắc về chúng sanh. Nếu phục vụ chúng sanh thì chư Phật hoan hỷ; nếu hãm hại chúng sanh thì chư Phật sẽ đau lòng. Do đó, nếu thực sự muốn làm chư Phật hoan hỷ nhờ hành hạnh lành, cách hay nhất là tôn kính và thừa nhận lòng từ bi của chúng sanh. Ngài Tịch Thiên kết luận:

123. Giống như những đối tượng dục lạc chẳng làm tôi hoan hỷ nếu thân mình bị lửa đốt cháy, cũng vậy khi chúng sanh bị khổ đau, thì các đấng Từ Phụ không thể nào hoan hỷ.

124. Do đó, vì đã từng hãm hại chúng sanh, hôm nay tôi công khai sám hối tất cả nghiệp xấu mà đã làm các đấng Từ Phụ đau buồn. Xin các đấng Giác Ngộ hãy hỷ xả cho con những điều đó.

125. Để làm chư Như Lai hoan hỷ, kể từ ngày nay, tôi sẽ phục vụ (tất cả chúng sanh trong) pháp giới và chắc chắn ngưng (gây tổn hại). Dù bị chúng sanh đánh đập trên đầu cổ đến nỗi nguy hiểm tánh mạng, tôi nguyện hoan hỷ làm kẻ hộ pháp của thế gian mà không hề trả thù.

126. Thật sự, những ai có bản chất từ bi đều xem tất cả chúng sanh (bình đẳng) như họ. Hơn nữa, những ai (thấy được Phật tánh) như bản tánh của chúng sanh, thì tự thấy được chư Phật; thế thì tại sao tôi lại không tôn kính chúng sanh?

127. (Làm chúng sanh hoan hỷ) khiến chư Như Lai hoan hỷ và cũng làm viên mãn mục đích của tôi. Ngoài ra, điều này loại trừ sự khổ đau khốn cùng của (chúng sanh trong) pháp giới. Vì thế, tôi phải luôn luôn thực hành hạnh này.

Nếu ai tin vào Thượng Đế có thể thay đổi cách quán chiếu chư Phật như đấng tạo hóa. Nếu nghiêm túc sống chân thật theo ước muốn của Thượng Đế, làm cho Ngài vui lòng, và giữ gìn chân lý từ bi của Ngài, thì những điều chân thật đó sẽ được biểu lộ qua cách cư xử chúng sanh hay ít nhất qua nhân loại. Vì vậy, lý tưởng phục vụ Thượng Đế chân thật phải được chuyển thành hành động của mình qua cách cư xử đồng loại.

Theo đạo Cơ Đốc, giữa mình và Thượng Đế chỉ có quan

hệ ngay trong hiện đời, chứ không phải trong quá khứ; đó là dựa vào đức tin Thượng Đế. Nhờ vậy mà mối quan hệ đó được khẳng khít gần gũi. Chắc chắn sẽ có hiệu quả nếu hành những hạnh đó tùy theo căn cơ, tức là khắc chế được chính mình trong cuộc sống.

128. Ví dụ, nếu có quần thần của vua chúa gây tổn hại cho nhiều người, đối với người hiểu rộng, họ sẽ không dám báo thù dù có khả năng.

129. Vì họ thấy rằng (những người đó) không đơn độc mà được thế lực của nhà vua hỗ trợ. Cũng vậy, tôi sẽ không khinh thường những chúng sanh yếu hèn đang gây đôi điều tổn hại cho tôi.

130. Họ được ngục tốt và tất cả đáng Từ Phụ gia hộ. Như quần thần của vị vua oai thế đó, tôi phải làm tất cả chúng sanh hoan hỷ.

131. Nếu nhà vua có nóng giận, ông ta có thể khiến (tôi) chịu đau khổ trong địa ngục (quả báo xấu mà tôi phải gánh lấy vì gây phiền muộn cho chúng sanh) chẳng?

132. Và nếu nhà vua đó từ bi, ông ta không thể ban cho tôi quả vị Phật (quả báo lành do làm cho chúng sanh hoan hỷ).



133. Tại sao tôi lại không thấy rằng sự thành tựu quả vị Phật trong tương lai cũng như danh vọng, lợi lạc, hạnh phúc trong hiện đời, tất cả đều do làm cho chúng sanh hoan hỷ?

134. Sống trong vòng luân hồi, hạnh nhân nhục giúp tôi có được thân thể đẹp đẽ, tráng kiện, rồi lại khiến tôi sống hưởng thú vui dài lâu như một vị vua Chuyển Luân Thánh Vương.

Đến đây kết thúc hạnh <Nhân Nhục> trong chương sáu của quyển luận Nhập Bồ Tát Hạnh của ngài Tịch Thiên.

Thiền quán.

Chúng ta hãy thiền quán về ‘Vô niệm’ (không phải để tâm mê mờ ‘trống không’). Trước hết, phải phát tâm cần thiết để giữ tâm vô niệm. Nói chung, tâm chúng ta thường bị ngoại vật chi phối; nghĩa là nó thường chạy theo những cảm xúc và khái niệm của các giác quan (sáu căn). Thế nên, hãy thu nhiếp và chớ để nó rong đuổi theo sáu trần. Đồng thời, đừng để bị hôn mê, mà phải tỉnh giác. Kế đến, cố gắng quán chiếu và giữ trạng thái tự nhiên của tâm thức (không bị vọng tâm lôi về quá khứ hay dẫn đến vị lai như nghĩ về kỷ niệm xa xưa, dự tính tương lai với bao nỗi lo âu, sợ hãi, hy vọng, v.v... làm phiền muộn).

Đáy sông đục ngầu vì dòng nước chảy xiết. Muốn nhìn tận

đáy sông, phải chặn dòng nước lại để mặt sông được phẳng lặng.

Cũng vậy, vọng niệm nếu dừng chạy theo sáu trần hay tránh lạc vào hư vô, thì bên dưới dòng sóng thức đó còn có chân tâm thanh tịnh sáng soi. Hãy tinh tấn hành trì tuy lúc đầu rất khó khăn, vì chưa có thể chú tâm vào một đối tượng đặc thù nào, và dễ dàng bị hôn trầm.

Phải liễu ngộ bản thể tịch tĩnh của tâm thức, vì đó là chân tâm sẵn có. Chúng ta quen hiểu tâm niệm theo khía cạnh vật chất, hay có khuynh hướng nhìn thế giới bên ngoài bằng khái niệm, tưởng tượng, v.v... Có lẽ khó lòng nhận ra chân tâm tịch tĩnh sáng soi khi nhiếp tâm tránh chạy theo trần cảnh. Nhờ từ từ và làm quen, quý vị sẽ bắt đầu liễu ngộ bản thể sáng soi của chân tâm hằng giác.

Tuy vậy, chớ lầm cho đó là sự liễu ngộ tánh Không hay chớ có ảo tưởng rằng đã đắc thiền định thâm sâu, vì thiền gia nội đạo lẫn ngoại đạo đều có thể đạt đến các cảnh giới thiền định như: <Thiền vô sắc giới, phi phi tưởng giới, v.v...> Có nhiều cảnh giới thiền định vắng lặng khác nhau. Một lần nữa, chúng chưa phải là cảnh giới thiền định thâm sâu, nhưng nhờ chúng mà tỏ ngộ chân tâm.

Bắt đầu ngồi thiền bằng cách quán sát hơi thở. Chú tâm vào chót mũi và hơi thở. Hãy tỉnh giác hơi thở vào; thở ra vào ba lần, rồi nhập thiền quán.

**Hỏi:** Ngài và các vị đại sư khác khuyên chúng con nên thật tâm hoan hỷ về sự thành công, hạnh phúc của người khác như đã được bàn luận trong chương sáu của quyển luận Nhập Bồ Tát Hạnh và trong quyển ‘Con Đường Đạt Đến Pháp Lạc’. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết chắc chắn rằng ai đó tích lũy hay được thành công điều gì bằng những cách bất chánh như nói láo, ăn cắp, lường gạt, hãm hại, thì niềm vui mà họ cảm nhận sẽ được thể hiện ra sao?

Đáp: Đúng vậy! Có hai quan điểm khác nhau giữa sự thành tựu giả tạo có được nhờ tà nghiệp như nói láo, ăn cắp, lường gạt, v.v... và sự thành tựu hạnh phúc chân thật nhờ chánh nghiệp. Nơi đây, nếu xem xét cẩn thận, dù có thể dùng nghề nghiệp bất chánh để đạt được niềm hạnh phúc, nhưng đó chỉ là nhất thời. Thật ra, được hưởng hạnh phúc như thế nhờ công đức lành đã tích lũy trong quá khứ. Thế nên, phải nhìn thấy sự khác biệt giữa quả báo nhất thời và dài lâu.

Một trong những đặc tính của luật nhân quả là nhân và quả liên hệ mật thiết với nhau. Không bao giờ tà nghiệp có thể mang lại niềm hạnh phúc. Về định nghĩa, hạnh phúc chỉ là quả

lành của nghiệp lành. Thế nên, theo quan điểm đó, có lẽ nên bớt cảm kích quả báo nhất thời, mà phải xem trọng về chánh nhân của niềm hoan hỷ.

**Hỏi:** Có nên chấp nhận sự bất công và dùng nó để hành hạnh nhẫn nhục hay cố gắng thay đổi thực trạng xã hội đã gây ra điều đó? Đây là lẽ công bằng?

Đáp: Vâng! Theo tôi nghĩ, chắc chắn phải cố gắng thay đổi hoàn cảnh xã hội; nên dùng nguồn sống dồi dào từ giáo pháp được ngài Tịch Thiên viết ra qua nhiều thế kỷ, để thay đổi hoàn cảnh xã hội. Ngài Tịch Thiên không khuyên chúng ta hoàn toàn giữ mình thụ động tiêu cực, chẳng làm gì cả. Ngược lại, chúng ta phải phát tâm kiên nhẫn chịu đựng và dùng hạnh đó như sức mạnh để rồi thay đổi hoàn cảnh xã hội.

**Hỏi:** Làm sao tránh thói quen tức giận người khác khi bị họ xúc phạm?

Đáp: Như đã bàn, lúc nhớ lại việc bị người khác xúc phạm thì khiến nổi giận, nhưng nếu nhìn việc đó theo một khía cạnh khác, người đó chắc chắn có nhiều phẩm hạnh tốt. Hơn nữa, có xem xét cẩn thận, sẽ thấy rằng phản ứng tức tối về việc đó cũng tạo cơ hội hiềm hoi ít có (ngay cả theo quan niệm cá nhân). Do đó, quý vị có thể nhìn một sự kiện qua nhiều góc độ

khác nhau. Tuy vậy, đối với hành vi của ai đó, nếu có cố gắng nhưng không thể tìm ra cách giải quyết, thì trong giai đoạn tạm thời, cách hay nhất là chỉ việc cố gắng quên đi điều đó.

**Hỏi:** Xin Ngài giảng giải chi tiết về mối liên hệ giữa sự chứng ngộ tánh Không, lý duyên khởi, và hạnh nhẫn nhục? Phải chăng nếu không có sự chứng ngộ tánh Không và lý duyên khởi thì hạnh nhẫn nhục chỉ là bề ngoài?

Đáp: Nơi đây, nghĩa của chữ «bề ngoài» cũng có thể được nhìn theo nhiều quan điểm khác nhau. Theo quan điểm tu hành, hạnh nhẫn nhục nếu tách rời khỏi nhân duyên hỗ trợ của trí huệ và sự trực nhận tánh Không, thì chỉ là bề ngoài, vì hạnh đó không thể trừ sạch tâm sân hận. Tuy vậy, không phải điều này ngụ ý dạy rằng nên đợi đến khi chứng ngộ tánh Không rồi mới bắt đầu hành hạnh nhẫn nhục.

Trong kinh điển Đại Thừa có nhấn mạnh điều đó, như có nhiều vị Bồ Tát đã đạt nhiều sự chứng ngộ cao siêu, nhưng vẫn chưa chứng ngộ tánh Không. Vấn đề là thật khó lòng tìm được các vị Bồ Tát đã chứng ngộ tánh Không. Tôi thiết nghĩ, có vài hành giả Tây Tạng đã thật sự thể nghiệm tâm Bồ Đề thâm sâu, và vài vị pháp hữu của mình cũng đã thật sự đạt đến cảnh giới thiên định cao siêu. Điều đáng kinh ngạc là có vị thuật lại rằng đã đạt thiên định tịch tĩnh suốt bốn tháng, nhưng thật khó lòng

phát tâm Bồ Đề, nên không thích thú Mật Thừa; vì không phát tâm Bồ Đề thì việc hành pháp Mật Thừa thật vô ý nghĩa. Vì vậy, trong những lần đàm đạo, tôi cũng đề cập sự hành trì cá nhân đôi chút. Nhờ chúng tôi kết tình bạn thân thiết, nên vị đó mới kể lại kinh nghiệm này, chứ không thì các vị đó nào thích khoe khoang, còn những người không có kinh nghiệm tu hành như tôi đôi khi lại thích phô trương.

**Hỏi:** Có thể chỉ gặp vị thầy Tây Tạng của mình một hoặc hai lần trong năm được không?

Đáp: Điều này rất có thể xảy ra. Tuy nhiên, như đã bàn, phải nhận thấy rằng vị đó có tư cách tối thiểu của một vị thầy. Lại nữa, chỉ hỏi vị đó những vấn đề quan trọng, chứ không vớ vẩn.

**Hỏi:** Làm sao biện hộ cho ai đó bị hành phạt hay tù tội vì si mê, hoàn cảnh, nhân duyên tác động kích thích hãm hại người khác hay làm những điều phi lý?

Đáp: Tôi nghĩ rằng phải phân biệt giữa lối hành phạt theo hình thức ngăn ngừa và hành phạt như quả báo của hành vi xấu xa. Có lẽ dễ dàng biện hộ cho hành phạt theo hình thức ngăn ngừa tạo nghiệp xấu trong tương lai.

Nhắc đến hình phạt xử tử, tôi cảm thấy rất buồn vì vài quốc

gia vẫn còn áp dụng, nhưng lại rất vui khi biết có những quốc gia đã bỏ luật đó.

**Hỏi:** Trong các thành phố lớn, về những lần gặp gỡ lạnh lùng thoáng qua với những người xa lạ, có cách nào phát khởi lòng từ bi chăng?

Đáp: Để rải lòng từ bi đến với người khác, không hẳn cho rằng phải biết họ. Nếu như thế thì không thể nào trải lòng từ bi phổ cập vì còn biết bao chúng sanh, cho đến khi viên mãn thành Phật.

Cũng vậy, để liễu ngộ bản chất vô thường giả tạm của muôn pháp, không thể nào làm quen với từng sự vật, mà nhờ bao quát trực nhận nhân duyên tạo ra tất cả muôn pháp.

Lại nữa, nhờ bao quát liễu ngộ rằng cứu cánh tất cả cảm thọ phát sanh từ những hành vi ô nhiễm là bất như ý, mà không cần phải đi xuyên qua từng kinh nghiệm, rồi suy nghĩ: ‘Điều này không thỏa mãn; điều kia bất như ý’.

Tương tự, khi rải tâm từ bi khắp chúng sanh hãy nghĩ rằng với kinh nghiệm vui buồn và quý trọng thân thể, họ luôn có xu hướng mong muốn được hạnh phúc và tránh khổ đau. Do đó, nguyện cho họ mau chóng hoàn mãn ước vọng này, và nguyện

cho tôi có khả năng trợ giúp họ.

**Hỏi:** Nếu đang tu học và hành trì pháp ‘Bồ Đề Đạo Thứ Đệ (Lamrim)’ và ‘Đại Viên Mãn (Dzogchen)’, thì có cần tu pháp Vô Thượng Du Già Bộ (Anuttara Yoga Tantra) chăng?

Đáp: Để hành thiền quán về pháp Đại Viên Mãn, cần phải được truyền pháp quán đảnh và ban phước sơ khởi, vì pháp này liên hệ với pháp Vô Thượng Du Già. Do đó, chưa hành pháp Vô Thượng Du Già thì quý vị không thể tu hành thành tựu pháp Đại Viên Mãn. Có thể vài vị thầy khi ban pháp Đại Viên Mãn và pháp Sơ Hành, chưa xác định được pháp này thuộc về Mật pháp đặc biệt nào. Tuy nhiên, khi xem xét sự khác biệt giữa pháp Đại Du Già (Maha Yoga), A Nộ Du Già (Anu Yoga), A Đề Du Già (Ati Yoga), tức là ba pháp Nội Du Già theo danh từ chuyên môn của phái Ninh Mã (Nyingma), chúng ta phải hiểu rằng thật ra ba loại này nằm trong pháp Vô Thượng Du Già.

**Hỏi:** Xin Ngài giải thích về vai trò của hạnh độ cư trong việc thành tựu đạo giác ngộ. Hoàn cảnh độ cư giống môi trường tự viện như thế nào?

Đáp: Thật ra, có vài ngôi chùa hoạt động rất náo nhiệt; tôi thiết nghĩ điều này thái quá đôi chút. Xưa kia, có nhiều đại hành giả sống trong các tự viện mà có vài vị pháp hữu của tôi đã từng



biết đến. Để đồng mãnh tinh tấn tu hành ở nơi cô quạnh, một trong những phương pháp mà các ngài thường dùng là làm một hệ thống khóa cửa đặc biệt để có thể lấy chìa khóa trong am thất. Bằng cách này, nhìn từ bên ngoài, dường như các ngài không ở trong am thất, và giữ sự bí mật cá nhân ở nơi đó. Thật vậy, có vài vị đã đạt đến cảnh giới chứng ngộ cao siêu, được gọi là cảnh giới viên mãn trong pháp Vô Thượng Du Già.

Tiếng Tây Tạng gọi danh từ tự viện là ‘gompa’; theo ngôn ngữ học, nó mang ý nghĩa của nơi cô quạnh xa rời phố xá. Vì vậy, trong vài tu viện ở Tây Tạng, có những luật nghiêm cấm mọi hoạt động gây ồn ào như không thể nuôi chó trong chùa vì chúng sẽ sủa gây tiếng ồn; không thể lắc chuông, đánh choảng, đánh trống tay, đánh trống lớn v.v... Âm thanh duy nhất chỉ là tiếng đàm luận Phật pháp ở trong khu đất tranh luận.

Bất hạnh thay! Hiện tại, quần chúng có cảm nghĩ sai lầm rằng nếu trong chùa không làm lễ như đánh trống, đánh choảng, hay rung chuông, thì dường như tu viện đó không thanh tịnh. Thật ra, tu viện phải tràn đầy không khí thiền quán và sự ghép mình trong thiền quán. Thiếu những điều đó, tu viện sẽ giống như bất cứ một cơ quan nào đó.

**Hỏi:** Con phải xét lại các điều kiện gì để quyết định rằng có

nên thọ giới Bồ Tát vào lúc này chăng? Con muốn tránh những lỗi lầm tỳ vết và thực hành lục độ, nhưng không biết mình có khả năng hay chăng?

Đáp: Khác với sự truyền giới Bồ Tát vào ngày mai, trước đó tôi sẽ làm lễ phát tâm Bồ Đề. Trong trường hợp này, tốt nhất là thọ lễ phát tâm Bồ Đề, và khoan thọ giới Bồ Tát.

Tôi không biết rõ hoàn cảnh đặc biệt của quý vị; nếu đã từng làm quen với Phật giáo nói chung và Đại Thừa nói riêng cùng được ban nhiều pháp Đại Thừa, thì điều này có thể khác biệt hơn. Ngược lại, nếu đây là lần đầu tiên mà quý vị gặp giáo pháp của hạnh Bồ Tát, thì có lẽ tốt nhất là chớ thọ giới Bồ Tát.

**Hỏi:** Cá nhân và đoàn thể tăng già phải nên phục vụ gì cho người khác?

Đáp: Đây là vấn đề vô cùng phức tạp và phải nên lưu tâm vì đối với tăng ni ở phương Tây, mà đặc biệt là ni chúng, chưa thiết lập được một tổ chức hỗ trợ đáng tin cậy. Tuy nhiên, về cá nhân, nói chung nếu tăng ni có thể đóng góp bất cứ điều gì cho xã hội thì đó là điều vi diệu đáng ngưỡng mộ vì đó chính là mục đích tu hành.

Các đạo hữu Cơ Đốc giáo, như linh mục lẫn bà sơ, đều

phát nguyện dẫn mình vào việc phục vụ xã hội mà chính nhất là ngành giáo dục và y tế. Điều này rất hay. Theo truyền thống, giữa tăng ni Phật giáo, con số hành hạnh đó rất ít. Do đó, vừa đến Ấn Độ vào đầu thập niên sáu mươi, tôi nhắc nhở các vị lãnh đạo tăng viện và ni viện rằng cuối cùng tăng ni cũng phải gánh vác trọng trách về hai ngành đó. Tuy nhiên, cho đến nay, rất ít có sự đáp ứng.

Kể đến, đối với tăng ni người Tây Phương, dù có nhiều trung tâm đó đây ở châu Âu và châu Úc cùng nhiều nơi khác, nhưng trong hiện tại ở mọi nơi quý vị đều gặp rất nhiều sự khó khăn. Dĩ nhiên, cần có thời gian để giải quyết.

Do đó, tôi thật rất khâm phục những tăng ni người Tây Phương giữ giới luật và tinh tấn tu đạo dù gặp bao chướng ngại. Vào tháng ba năm ngoái, chúng tôi có một buổi họp mặt rất kết quả ở vùng Dharamsala; tham dự buổi họp mặt đó có ni chúng và có vài vị đang ở đây. Lắng nghe họ giải thích về những nỗi khó khăn, khiến cho tôi cảm động rơi lệ. Họ ăn nói lưu loát, nên được lòng thánh giả.

**Hỏi:** Xin Ngài chỉ dạy cho những người già yếu bắt đầu tu học kinh điển Phật pháp.

**Đáp:** Xin chớ lo lắng! Có một câu chuyện Phật giáo mang lại

niềm khích lệ tu học mạnh mẽ. Trong thời đức Phật, có một ông lão tên là Pelgye phát tâm tinh tấn tu hành vào lúc tám mươi tuổi, nhưng lại bị con cháu khinh khi mắng chửi. Cuối cùng, ông ta xả bỏ thế tục, sống đời xuất gia, tinh tấn hành trì, rồi chứng ngộ cảnh giới chứng ngộ cao siêu.

Khi vị giáo thọ sư của tôi, ngài Lâm Nhân Ba Thiết (Ling Rinpoche), trở thành viện chủ của chùa Gyuto, còn vị cựu viện chủ vốn là vị cao tăng thức giả; trước tuổi hai mươi lăm, vị đó lại là một trong những ông tăng ‘dop dops (ngu dân)’; nghĩa là họ buông lung phóng túng không bao giờ chịu tu học’. Điều ngu xuẩn xấu xa là lắm lúc họ đánh đấm chửi mắng lẫn nhau, hay gây phiền hà trong chùa lẫn phố xá.

Đây là tánh xấu của vị cựu viện trưởng đó cho đến khi hai mươi lăm tuổi. Về sau nhờ những điều nhiệm mầu nào đó, vị này thay đổi tánh khí và dồn mọi sức lực vào việc tu hành, rồi trở thành một bậc cao tăng thức giả. Những câu chuyện đó cho chúng ta nhiều niềm hy vọng.

Tôi thiết nghĩ trước và ngay sau khi xuất gia có rất nhiều vị đại sư xưa kia gặp bao chướng ngại. Kể đến, vào tuổi ba mươi, bốn mươi, năm mươi, các ngài bắt đầu nghiêm chỉnh tu hành, rồi trở thành những bậc đại sư. Do đó, lúc tuổi về chiều, sức khỏe giảm sút, nhưng so sánh ra bộ não vẫn còn đó.

Ngoài ra, nếu có niềm tin về lý tái sinh trong đạo Phật thì không có lúc nào là quá trễ. Dù chỉ vừa tu hành một năm trước khi lâm chung, thì quả báo lành từ sự tinh tấn của quý vị sẽ không mất đi vì có sự tái sinh; nghĩa là chúng sẽ được tiếp tục mang qua đời sau.

Đại sư Tát Ca Bán Trạch Đa (Sakya Pandita Kunga Gyaltsen) bảo rằng dù biết chắc rằng ngày mai sẽ chết, vẫn phải phát triển trí huệ cần thiết, vì nó sẽ chuyển sang đời sau, giống như ai đó giữ giùm mình.

Tuy nhiên, những điều đó thật vô ý nghĩa với những ai không tin thuyết tái sinh.

**Hỏi:** Xin Ngài giải thích về quan điểm cầu nguyện của đạo Phật. Theo đạo Phật thì không có một đấng sáng tạo. Vậy, tín chúng nên cầu nguyện với đấng nào hay hình tượng gì?

Đáp: Có hai loại cầu nguyện. Thứ nhất, tôi thiết nghĩ, hầu như việc cầu nguyện chỉ là điều nhắc nhở sự tu hành thường nhật. Những câu kệ giống như các bài cầu nguyện, nhưng thật ra nhắc nhở cách nói năng hành xử vấn đề trong cuộc sống hằng ngày. Điển hình, theo thời gian hành trì thường nhật, nếu kéo dài, việc tụng niệm của tôi mất khoảng bốn tiếng. Tôi thiết nghĩ có lẽ việc tu hành chỉ là sự ôn bài về lòng từ bi, hỷ xả, và

(dĩ nhiên) tánh Không. Về cá nhân, pháp môn chủ yếu là quán tưởng Bốn Tôn, Mạn Đà La, và hành trì Mật pháp bao gồm quán tưởng sự chết và tái sanh. Cụ thể hóa, tám lần trong mỗi ngày tôi quán tưởng Bốn Tôn Mạn Đà La, Bốn Tôn Du Già, cái chết, thân trung ấm, và sự tái sanh. Tám lần chết là tám lần tái sanh. Tôi phải chuẩn bị cho cái chết của mình. Khi tử thần đến, tôi cũng chưa biết rõ sẽ đạt thành tựu hay chẳng.

Thứ hai, một phần của sự tu hành là cầu nguyện lên đức Phật. Dù không thờ kính Ngài như Thượng Đế, nhưng đồng thời chúng ta phải tôn kính Ngài như một đấng đại hùng, đại lực, đại từ bi cao cả đã tự thanh tịnh hóa thân tâm. Có lẽ khi nhìn theo chiều hướng đó thì việc cầu nguyện lên đức Phật có thể được xem như cầu nguyện Thượng Đế.

## 8

### Ngày thứ tư. Buổi thứ hai.

*(Soạn giả ghi chú: Trong phần thuyết giảng cuối cùng, đức Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu bằng phân đối thoại vấn đáp để trình bày giáo lý mười hai nhân duyên.)*

-ooOoo-

**Hỏi:** Phải chăng cần có kinh nghiệm thực chứng để liễu ngộ và phát tâm từ bi? Ví dụ, nói chung nhiều người trong hội trường này có cuộc sống vật chất và tinh thần tương đối đầy đủ, như không bị nghèo đói và chịu áp bức chính trị. Phải chăng điều này có nghĩa là chúng ta nên vượt ngoài tin tức truyền hình để đi tiếp cận những kinh nghiệm thực tế? Phải chăng đây là cách quân bình tâm niệm lạnh lùng hữu hiệu nhất?

Đáp: Vào lúc đầu, nhờ trực tiếp đối phó với hoàn cảnh khổ đau sẽ mang lại ấn tượng sâu sắc để phát khởi lòng từ bi. Bên cạnh đó, có nhiều cách quán chiếu về khổ đau. Ví dụ, như đã bàn qua, nhờ trực tiếp gặp người đang chịu khổ đau mà khởi lòng từ bi, dù quý vị không lâm vào hoàn cảnh như thế. Ngoài ra, đối với những kẻ đang tạo nghiệp xấu, hãy khởi lòng từ bi và nhớ rằng họ đang chứa nhóm duyên xấu và sớm muộn gì họ sẽ lãnh những quả báo không mong muốn. Trong trường hợp này, tuy chưa thực sự chịu khổ đau, nhưng họ đang ở giai đoạn tạo nhân khổ đau. Về trường hợp thứ hai, họ đang chịu khổ đau, nghĩa là đang ở giai đoạn quả báo.

Lại nữa, như đã bàn luận, có nhiều mức độ khổ đau khác nhau. Ví dụ, những gì chúng ta thường xem như cảm nghiệm sung sướng, nhưng thật ra chúng vốn là khổ đau vì vô thường biến hoại (Hoại Khổ), vì trong đó ẩn tàng bản chất bất như ý của vòng luân hồi. Thế nên, vừa phát triển lòng từ bi dựa trên sự lãnh hội thâm sâu như thế, quý vị không cần thể nghiệm sự khổ đau tức khắc để thúc đẩy nó hành sự.

**Hỏi:** Ngài dạy rằng lòng từ bi bao gồm nhẫn nhường, thương mến, và không hãm hại người khác. Phải chăng lòng từ bi đó không khiến chúng ta tích cực cứu giúp những kẻ khổ cùng như làm giảm bớt sự khổ đau của những bệnh nhân, những người túng quẫn cùng cực, những nạn nhân của sự bất công?



Đạo Phật đôi khi bị phê bình về việc lãng quên sự khổ đau đang hiện hữu trong xã hội. Xin Ngài hãy giải thích về điều này.

Đáp: Tôi thiết nghĩ điều này tương đối đúng. Như đã bàn qua, tăng ni Phật giáo phải nên hoạt động xã hội như các huynh đệ người Cơ Đốc giáo đang làm. Vào cuối thập niên sáu mươi, trong dịp viếng thăm Thái Lan, tôi đặc biệt đề cập vấn đề này với vị tăng thống Thái Lan; Ngài giải thích rằng theo giới luật, tăng ni phải sống tách biệt với xã hội; điều này rất đúng, nhưng quan điểm của tôi cũng đúng: <Vâng, đối với giới luật, điều này rất đúng. Tuy nhiên, đồng thời mục đích duy nhất của việc tu hành là mang lại lợi ích cho người khác. Do đó, về mặt thực hành, nếu chúng ta có thể làm nhiều hơn thì đó là điều rất quý giá.>

Chớ quên đi ý nghĩa ẩn tàng của việc tịnh tu trong tu viện. Về phần tự lợi, càng ít dần mình và càng ít bận rộn chùng nào thì hay chùng ấy. Ngược lại, khi đến lúc phục vụ cho người, càng có nhiều việc chùng nào thì càng hay chùng ấy.

**Hỏi:** Đạo Phật có cố gắng ‘truyền giáo’ hay gửi những đoàn truyền giáo đi khắp thế giới chẳng?

Đáp: Vào thời vua A Dục có các đoàn truyền giáo đạo Phật.

Tuy vậy, trên căn bản, theo truyền thống, Phật giáo không nhấn mạnh việc truyền đạo hay gởi những đoàn truyền giáo để làm việc hay tạo dựng phong trào đổi đạo. Ngoại trừ, khi có người đến cầu thọ giáo pháp, thì dĩ nhiên trách nhiệm của chúng ta phải giải thích Phật pháp cho họ. Hoàn cảnh xưa kia có thể khác biệt, nhưng thế giới ngày nay trở nên nhỏ dần và tinh thần hòa hợp tôn giáo rất quan trọng. Do đó, tôi tin tưởng rằng không cần đặt vấn đề về đoàn truyền giáo của Phật giáo. Tuy vậy, thấy các tôn giáo khác có nhiều đoàn truyền giáo, tôi vẫn rất e dè. Nếu một bên cố gắng truyền bá tôn giáo của mình và một bên khác cũng làm như thế, thì điều lô gích là có thể có sự công kích lẫn nhau. Vì vậy, tôi thiết nghĩ điều này không hay cho lắm.

Tôi tin rằng giữa năm tỷ con người, con số tín đồ chân thành rất ít. Dĩ nhiên, tôi không tính đến những người tự cho rằng ‘tôi là người Cơ Đốc giáo’ dựa vào tín ngưỡng gia đình, và nhất là thường ngày không để tâm đến tín ngưỡng. Loại bỏ những người đó, con số tín đồ chân thành có lẽ khoảng một tỷ người; nghĩa là đại đa số (bốn tỷ người) vốn là vô tôn giáo. Do đó, chúng ta phải tìm cách tìm đến đại đa số (bốn tỷ) người đó để giúp họ trở thành con người tốt sống đạo đức luân lý mà không cần có tín ngưỡng. Bàn về lòng từ bi và những hạnh liên hệ, tôi xem chúng như những phẩm hạnh lành thiện của con người mà không nhất thiết thuộc về lãnh vực tôn giáo.

Thế thì chúng ta có thể làm người vô tôn giáo, nhưng phải làm công dân tốt biết lẽ phải, có trách nhiệm dấn mình vào việc góp phần xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn. Trong phạm vi này, tôi thiết nghĩ phải có nền giáo dục chân chánh. Ngành thông tin cũng chiếm vai trò rất quan trọng.

**Hỏi:** Vì bị hai người phản bội và dối xử bất công, khiến tôi mất một số tiền lớn, nên không đủ khả năng lo cho gia đình. Xét ra, trước kia nếu cẩn thận để ý thì có lẽ phát giác ra việc này sớm hơn để tránh họ và tránh bị hại. Do đó, tôi là người đáng bị khiển trách. Làm sao tôi xả bỏ việc tự hận vì sự mất mát đó? Tuy biết việc tự hận là điều không tốt, nhưng tôi không thể xả bỏ được.

**Đáp:** Thật khó lòng hỷ xả cho mình; nếu đã lâm vào hoàn cảnh đó thì chỉ nên dùng một hoặc hai cách quán tưởng đặc biệt. Thật ra, chúng ta đã bàn luận những cách đương đầu với hoàn cảnh đó trong những ngày trước. Nhờ thường xuyên tu học, hành trì, và làm quen, chúng ta sẽ có khả năng đối đầu với những hoàn cảnh đó.

**Hỏi:** Kinh điển nhà Phật có đề cập rằng không phải chỉ hạn cuộc sự tu học (1 pháp môn) trong một đời. Tuy nhiên, tôi cảm thấy điều đó là như thế và phù hợp với lý nhân quả. Thế thì phải hiểu như thế nào mới hợp với chánh kiến?

Đáp: Tôi thiết nghĩ quý vị hiểu lầm đôi chút về vấn đề này liên hệ với quan điểm tái sinh của Phật giáo. Theo đạo Phật, điều chắc chắn là nhờ tu hành mà quý vị có trí huệ và gặt nhiều kinh nghiệm mới mẻ. Ví dụ, bàn về tâm thức, theo quyển Tập Luận (Adhidhramasamuccaya), thuộc hệ A Tỳ Đạt Ma, thì phàm phu có năm mươi một loại tâm thức khác nhau. Lúc hành thiền quán, có nhiều cảnh giới không liên hệ với những tâm thức đó, nhưng phải cố gắng thể nhập với chúng. Ví dụ, kinh điển Phật giáo thuyết về những cảnh thiền khác nhau, nhưng phải hành trì miên mật mới đạt đến đó.

**Hỏi:** Làm sao hành thiền quán về tánh Không?

Đáp: Tôi sẽ bàn luận về vấn đề này trong bài thảo luận sau phần vấn đáp.

**Hỏi:** Làm sao điều phục tâm niệm để không bao giờ cảm thấy buồn bã cùng cực về bao nỗi khổ tràn ngập trên thế gian? Nghĩa là làm sao giải quyết chúng với niềm hoan hỷ.

Đáp: Việc thay đổi quan điểm sống không phải là điều đơn giản, vì phải nhờ nhiều duyên và nhiều cách. Ví dụ, đạo Phật nhấn mạnh việc kết hợp phương tiện và trí huệ. Do đó, quý vị chớ nghĩ rằng chỉ cần tìm ra chìa khoá bí mật thì mọi việc sẽ êm xuôi.

Diễn hình, về cá nhân, nếu so sánh, có sự thay đổi lớn lao giữa tâm niệm vào ba mươi năm trước và tâm niệm hiện tại, nhưng chúng chỉ xảy ra qua từng chặng đường. Dù được xem như một hóa thân thánh thiện và dù bắt đầu tu học Phật pháp vào lúc năm tuổi, nhưng vào lúc nhỏ tôi chưa thích thú sự tu học. Kế đến, vào năm mười sáu tuổi, tôi mới thật sự nghiêm túc cố gắng tu hành. Vào lứa tuổi hai mươi, dù gặp nhiều chướng duyên trong lúc sang Tàu, nhưng có được dịp nào, tôi đều cầu pháp với các vị đạo sư. Kế tiếp, không giống như thuở xưa, tôi thật sự phát tâm tinh tấn tu hành. Có lẽ vào năm ba mươi bốn hay ba mươi lăm tuổi, tôi mới thật sự nghĩ về tánh Không. Nhờ kết quả của việc tinh tấn hành thiền nghiêm túc, sự hiểu biết của tôi về bản chất Diệt Đế trở thành chân thật, rồi cảm thấy đôi điều: ‘Vâng, việc đó có thể xảy ra’, và nó mang lại niềm khích lệ lớn lao. Tuy nhiên, việc phát tâm Bồ Đề vào lứa tuổi ba mươi vẫn là điều khó khăn xa vời, dù có lòng ngưỡng mộ tâm vi diệu đó. Kế đến, vào lứa tuổi bốn mươi, nhờ nhiều nhân duyên mà chủ yếu là nhờ hành theo luận điển của ngài Tịch Thiên và những quyển kinh luận khác, cuối cùng tôi thể nghiệm đôi chút về tâm Bồ Đề, nhưng vẫn còn nhiều tập khí. Tuy nhiên, qua bốn mươi năm tu hành, hiện tại tôi tin rằng nếu có đủ thời gian, vào thời điểm chín mươi, tôi có thể phát tâm Bồ Đề.

Nghe những kẻ tự cho rằng đã chứng đắc cảnh giới cao

siêu trong thời gian ngắn, đôi lúc những lời đó khó lòng khiến tôi tránh buồn cười. Quý vị có thấy chãng, bàn về chiều sâu thì cần có thời gian để phát triển tâm Bồ Đề. Nếu có ai nói: ‘Ồ! Nhờ chịu khổ nhọc qua bao năm mà sẽ có sự thay đổi đôi chút’, thì tôi nhận thấy sự tu hành có phần tiến triển. Nếu có ai bảo: ‘Ồ! Trong hai năm ngắn ngủi, có sự thay đổi lớn lao’, thì đó là điều không thực tế.

**Hỏi:** Tôi đã từng nghe rằng tâm được miêu tả hay định nghĩa như kho chứa của tâm thức. Phải chăng mục đích hành thiền là loại trừ tạp niệm ra khỏi kho chứa tâm thức? Hành điều này sẽ khiến ánh sáng tâm niệm chiếu soi không?

Đáp: Chúng ta dùng thuật ngữ Phật học ‘thanh tịnh hóa tâm ô nhiễm’ chứ không dùng câu ‘để tâm niệm rỗng không’, vì chữ ‘tâm niệm’ bao gồm tâm niệm xấu và lành. Mục đích hành thiền quán là đạt đến cảnh giới ‘vô niệm’. Phải hiểu câu ‘vô niệm’ với nhiều nghĩa khác nhau tùy theo cảnh giới, mà Hiền pháp và Mật pháp đã trình bày. Theo Mật Pháp Du Già Vô Thượng, câu này mang ý nghĩa đặc biệt qua những danh từ ‘Phụ Mật Tích’ và ‘Mẫu Mật Tích’. Câu ‘vô niệm’ thường được dùng trong quan điểm giáo lý Đại Viên Mãn và Đại Thủ Ấn, và xuất phát từ quan điểm Mật pháp Vô Thượng Du Già.

Trong quyển Đại Thủ Ấn, dựa vào nhiều lập luận, ngài Da-

kpo Tashi Namgyal (một vị cao tăng thực học) cho rằng pháp Đại Thủ Ấn không thuộc về Hiện giáo hay Mật giáo, vì nó là một giáo pháp độc đặc. Tuy nhiên, quan niệm về một pháp môn nằm ngoài Hiện giáo hay Mật giáo là điều thật khó hiểu. Dù sao đi nữa, pháp môn đó không phải là giáo pháp của Phật giáo, vì Phật chỉ dạy Hiện giáo và Mật giáo. Tuy vậy, nơi đây có giáo pháp mà không thuộc về cả hai Hiện giáo và Mật giáo; nghĩa là có sự khác biệt ở trong đó.

Dù vậy, pháp Đại Thủ Ấn và Đại Viên Mãn chủ yếu dựa vào sự kết hợp của tánh Không và Tịnh Quang. Một lần nữa, chữ ‘Tịnh Quang’ mang hai ý nghĩa khác nhau. Thứ nhất, nó bàn về đối tượng tánh Không và được hiểu theo phạm trù của ‘Tịnh Quang’. Thứ hai, nó bàn đến kinh nghiệm thực chứng tánh Không. Do đó, ‘Tịnh Quang’ có thể có hai nghĩa rộng về chủ thể và khách thể. Sự kết hợp giữa khía cạnh chủ thể và khách thể của Tịnh Quang được nhấn mạnh trong giáo pháp Đại Thủ Ấn và Đại Viên Mãn. Tuy nhiên, khi dùng chữ ‘chủ’ và ‘khách’ ở nơi đây, chúng ta chớ có cảm giác khó chịu về điều này. ‘Ồ! Vẫn còn nằm trong nhị nguyên đối đãi’. Các thiền sư không còn lạc vào cảnh giới thiền định nhị nguyên đối đãi. Chỉ phàm phu mới thấy chủ và khách đối đãi. Có hành thiền thâm sâu thì mới cảm nhận không còn sự đối đãi giữa chủ và khách.

Thật ra, cảnh giới ‘Vô niệm’ đã sẵn có trong chân tâm của chúng sanh. Dù đó là mục đích tối hậu, nhưng chớ xem thường tâm niệm hiện tại. Trong chương thứ hai của quyển Lượng Thích Luận (Pramanavarttika), ngài Pháp Xung viết nhiều lý lẽ sâu rộng về điểm này, như bàn về dòng tâm thức, sự quán chiếu, v.v... liên hệ với cảnh giới ‘Vô niệm’ cao siêu. Cũng vậy, có hai loại thiền quán chủ yếu. Thứ nhất là Quán, tức là dùng ý căn suy luận xem xét. Thứ hai là Chỉ, tức là chuyên chú nhất tâm. Theo Mật pháp Vô Thượng Du Già, Đại Thủ Ấn, và Đại Du Già, khi quán chiếu điều gì, phải dùng Chỉ để chuyên chú nhất tâm, chứ không dùng Quán, để quán chiếu và suy luận về đề mục.

**Hỏi:** Xin Ngài từ bi bàn luận chi tiết về cách lựa chọn làm việc lành và xấu. Nghiệp có chi phối hành vi và quan điểm chăng?

Đáp: Thật ra, như quý vị đã đề cập, nghiệp chi phối hầu hết mọi thái độ tư cách, quan điểm sống qua nhiều nhân duyên. Tuy nhiên, cũng có thể tự do dùng ý chí chọn lựa tránh chịu quả báo xấu bằng cách cố gắng khắc chế tâm niệm ngừng chạy theo tập khí cũ. Nhờ thế mà thoát mình khỏi sự chi phối của nghiệp.

Tuy vậy, khó lòng thoát khỏi những động lực sinh lý. Thật ra, theo đạo Phật, thân thể hiện tại vốn là sản phẩm chung của



vọng tưởng si mê. Nó là gốc rễ của cảnh giới phàm phu, mà đặc biệt bị bao giới hạn và khổ đau, rồi trong tương lai sẽ làm đòn bẫy phát sanh thêm nhiều khổ đau. Sinh lý của thể xác như bức tường đen nặng nề kiên cố che chướng chân tâm sáng soi. Ngược lại, nhờ thiền quán thâm sâu mà điều phục được những động lực sinh lý vi tế. Đặc biệt, nói chung Mật pháp thuyết về các căn phần có những trạng thái thô thiển, vi tế, và cực kỳ vi tế. Kế đến, nhờ tu tập, chúng ta có thể điều phục các căn từ thô thiển đến vi tế.

**Hỏi:** Theo sự hiểu biết của tôi, sự giác ngộ có lẽ là thoát ngoài sự trói buộc của các ngoại duyên. Làm sao những vị đã đạt đến cảnh giới này nhưng vẫn ở lại thế gian nơi bản chất hiện hữu vốn tùy thuộc vào lý nhân quả và luật tương đối.

Đáp: Sự trói buộc của lý nhân quả vốn phổ cập mãi đến cảnh giới Phật quả. Ví dụ, hãy bàn về tâm toàn giác của đức Phật; tuy đã hoàn toàn giác ngộ, nhưng tâm đó vẫn còn tác động hỗ tương với những đối tượng vô thường giả huyễn bên ngoài, và nơi đó luật nhân quả vẫn hiện hành. Phải dùng chánh kiến để hiểu rằng lắm khi Phật quả được định nghĩa như một cảnh giới thường hằng vĩnh cửu trong phạm vi chuyển biến liên tục, vì khi bàn về thân của đức Phật, chúng ta nói đến hai thân: Thân vô thường chịu sự chi phối của nhân duyên và thân thường hằng bất biến.

Hiện tại, khi bàn về thân của đức Phật (Buddhakayas), có hiện thân thường hằng biến đổi và hiện thân thường hằng bất biến. Vì có hai khía cạnh về thân ‘Buddhakaya’ của đức Phật, nói chung thân đó được xem rằng thường hằng vĩnh cửu.

**Hỏi:** Tôi không hiểu lời Ngài dạy rằng gây tổn thương vốn là bản chất của kẻ xấu; chớ chấp về điều đó. Thế thì, bản tánh của mọi người không phải là Phật tánh sao?

Đáp: Tôi thiết nghĩ có sự hiểu lầm đôi chút về giả thuyết mà Ngài Tịch Thiên lý luận. Bài kệ thứ ba mươi chín có bàn về lý nhân duyên.

‘Dù gây tổn hại là bản chất ngu dại của họ, nhưng tức giận họ cũng không đúng, vì vô lý nếu tức giận lửa có bản chất thiêu đốt’.

Trong đây có điều kiện ‘Nếu’. Tuy vậy, phải hiểu câu ‘bản chất’ mang nhiều ý nghĩa khác nhau tùy theo ngữ cảnh. Khi nói về bản chất tâm niệm của chúng sanh vốn thanh tịnh, chúng ta nói đến Phật tánh, một cảnh giới tinh thức hoàn toàn. Điều này cũng nhắc nhở rằng khi đọc kinh luận bàn về triết lý tánh Không của đạo Phật, phải có chánh kiến để hiểu rõ nghĩa lý thâm sâu qua nhiều thuật ngữ. Điển hình, một thuật ngữ chữ Phạn bàn về khái niệm tánh Không là ‘Svabhava’; vì mang

nhiều ý nghĩa khác nhau tùy theo ngữ cảnh, nên được dịch là ‘bản thể’ hay ‘bản chất’ hoặc ‘tự tánh’. Phải cẩn thận đọc những kinh luận đó; chớ dùng định kiến về thuật ngữ nào đó để gượng ép diễn dịch trong mọi ngữ cảnh. Cũng đồng thuật ngữ đó, nhưng mỗi trường phái như Trung Quán, Duy Thức, v.v..., dùng khác nhau; nghĩa là phải có chánh kiến để hiểu ý nghĩa của nó dựa theo ngữ cảnh.

**Hỏi:** Xin Ngài giải thích về lễ truyền pháp quán đánh Green Tara vào buổi thứ tư. Cần phải phát nguyện những gì?

Đáp: Truyền pháp quán đánh Green Tara vào ngày mai chỉ là lễ ban phước lành chứ không phải hoàn toàn là lễ truyền pháp quán đánh. Lễ này cũng sẽ được kết hợp với lễ quán đánh Diên Thọ; vì đây là một pháp môn độc đặc của dòng Đạt Lai Lạt Ma kể từ vị thứ năm, nên không có sự phát nguyện gì đặc biệt. Điều này có hay lắm không? Quý vị được ban phước lành mà không phát nguyện gì cả.

Tuy nhiên, nếu thọ giới Bồ Tát vào buổi sáng hôm đó thì phải cần phát nguyện. Trong giới Bồ Tát, chủ yếu là mười tám giới trọng và bốn mươi sáu giới khinh. Như đã nhắc nhở vào buổi sáng hôm nay, nếu đây là lần đầu biết đến Phật pháp, thì tốt nhất là chớ nên thọ giới.

**Hỏi:** Xin Ngài khuyên nhủ cho một người Công giáo đang tu học theo Phật giáo và đang cân nhắc việc thọ giới Bồ Tát trong tuần này?

**Đáp:** Điều đó được thôi!

## 9

### Mười hai nhân duyên

Cho đến hiện tại, chúng ta đã và đang bàn luận về hạnh nhẫn nhục, tức là một trong sáu hạnh chủ yếu của Bồ Tát. Có ba loại hạnh nhẫn nhục chủ yếu: Chấp nhận sự hãm hại của kẻ khác; tu hành phát nguyện thay người khác chịu khổ; thâm thấu bản chất của hiện thực như tánh Không, sự phức tạp, v.v... của hoàn cảnh sẽ hỗ trợ hạnh hạnh nhẫn nhục.

Một điểm chưa được bàn là phải hành viên mãn sáu hạnh đó; hành một hạnh nghĩa là hành cả năm hạnh khác. Ví dụ, lúc hành hạnh nhẫn nhục, phải khuyến khích người khác hành hạnh bố thí. Thứ hai, chân thành hành hạnh nhẫn nhục là hạnh trì giới. Thứ ba, chính là hạnh nhẫn nhục. Thứ tư, cố gắng hành trì hạnh nhẫn nhục nhờ hạnh tinh tấn. Thứ năm, tỉnh giác hành hạnh nhẫn nhục nhờ hạnh thiền định. Cuối cùng, nhờ

hạnh trí huệ mới có khả năng quyết đoán những việc đúng sai khi hành hạnh nhẫn nhục. Tất cả vừa là thành phần của trí huệ và vừa là một nhất thể của hạnh nhẫn nhục. Trí huệ đó bao gồm trí huệ liễu giải tánh Không của pháp trần. Tương tự, các hạnh khác cũng như thế. Ví dụ, lúc hành hạnh bố thí, hay trì giới, v.v... phải hành viên mãn năm hạnh khác.

Nhiều hành giả tự tu tự lợi cũng hành sáu hạnh đó. Tuy nhiên, phải có động cơ chân chánh, tức là phát tâm Bồ Đề (tâm nguyện đăc đạo vì lợi ích của chúng sanh), để hành trì viên mãn sáu hạnh.

Nhờ hành những hạnh đó mà phát triển trí huệ và tích lũy công đức. Vì Phật quả được đặt tính hóa theo phạm trù của hai thân Phật, nên có hai pháp tu hành chủ yếu (trí huệ và phương tiện). Thứ nhất, cảnh giới của pháp thân, tức là cảnh giới Phật quả giác ngộ cứu cánh. Thứ hai là báo thân (rupakaya). Hai hiện thân đó có những diệu dụng khác nhau: Cảnh giới pháp thân giống như sự tự giác viên mãn; pháp thân đó được thị hiện qua báo thân để gần gũi và cứu độ chúng sanh. Đó là Hiền giáo của Phật giáo Đại Thừa; trong đó, động cơ phát tâm tu hành chủ yếu cho đến khi viên mãn là tâm Bồ Đề (tâm nguyện chứng đạo giác ngộ vì mục đích của tất cả chúng sanh). Kế đến, nhờ tâm nguyện đó thúc đẩy, tiến bước hành trì sáu hạnh đăc thù bao gồm sự kết hợp giữa phương tiện và trí

huệ. Sau khi chứng đắc Thập Địa, Bồ Tát sẽ thể nhập Phật quả, bao gồm pháp thân và hóa thân.

Điểm thù đặc khiến Mật giáo khác biệt với Hiển giáo là sự kết hợp giữa phương tiện và trí huệ được hiểu ở mức độ rộng sâu, vì nơi đó có hai loại nhận thức khác nhau về Hiển giáo. Thứ nhất, phương diện trí huệ và phương tiện hoàn toàn khác nhau. Thứ hai, tuy khác biệt, nhưng chúng hỗ trợ lẫn nhau. Ngược lại, trong Mật pháp, sự kết hợp đó được phát triển thâm sâu hơn; nghĩa là trong một cảnh giới của tâm thức, cả hai phương tiện và trí huệ đều được hành viên mãn; không phải có hai cảnh giới tâm thức khác biệt hay hỗ trợ lẫn nhau, mà là phương tiện và trí huệ cùng thể nhập vào một cảnh giới tâm thức. Đó là nền tảng căn bản hình thành mọi thứ lớp tu tập Mật Thừa.

Mật Thừa đôi khi được phân thành sáu loại và bốn nhóm. Điểm khác biệt giữa ba nhóm Mật pháp đầu tiên và Mật pháp Vô Thượng Du Già là trong Mật pháp Vô Thượng Du Già có trình bày sâu rộng và nhấn mạnh vào sự hành trì Tịnh Quang mà trong ba nhóm Mật pháp thấp hơn lại không có.

Để hiểu ý nghĩa Tịnh Quang đúng đắn, phải hiểu về năng lực trực giác đi đôi với tâm thức vi tế ở các cảnh giới cao siêu. Vì vậy, luận điển Mật pháp Vô Thượng Du Già bàn luận rất

nhiều về vòng luân xa (chakra), mạch khí, dòng khí quản chảy qua những nơi đó, và những yếu điểm đặc biệt ở những huyết chính của thân thể; tất cả đều liên hệ mật thiết với tâm niệm và năng lực khác biệt. Do đó, trong các ngẫu tượng của Mật pháp Vô Thượng Du Già có những hình tượng rất đáng sợ hay kích thích. Nhiều pháp môn Mật pháp Du Già Vô Thượng liên hệ với mạch khí, vòng luân xa, khí lực vi tế, v.v... xử dụng vài thành phần hình thành thân thể như sáu đại. Do sự chuyển vận của các đại và khí lực trong thân thể, cộng với cấp độ chuyển vận của khí huyết, chúng chi phối cảnh giới tâm thức. Ví dụ, lắm khi trong cuộc đời, chúng ta có những cảm thọ thoáng qua, hay cảm nhận tâm thức vi tế. Ngài Buddha-shrijnana trình bày điểm này trong một quyển luận; Ngài bảo rằng đôi khi phạm phu cảm nhận tâm thức vi tế thoáng qua như lúc ngủ say sưa, té xỉu, hay lâm chung. Lúc đó, chúng ta tự nhiên cảm nhận một hình thể tâm thức vi tế. Khi chúng vừa xảy ra, nếu hành giả ứng dụng vài phương pháp thiền quán, thì họ có nhiều cơ hội may mắn thể nghiệm Tịnh Quang vi tế; đặc biệt là vào lúc ngủ say, lâm chung, v.v...

Trí huệ và phương tiện nếu được kết hợp hành trì chặt chẽ thì con đường tiến đến đạo giác ngộ sẽ được hanh thông, mau chóng. Tuy nhiên, để tu hành thành tựu tất cả những giáo lý đó, điều kiện tất yếu là phải dựa vào sự phát triển và chứng ngộ tâm Bồ Đề.



Để thành tựu phát tâm Bồ Đề, ngoài việc phát tâm từ bi phổ cập, điều kiện đầu tiên là cần có tinh thần chịu trách nhiệm và phát nguyện, tức là tự gánh vác trọng trách giúp đỡ những người khác được thoát khỏi khổ đau.

Theo truyền thống Phật giáo Tây Tạng, việc tu tập tâm Bồ Đề từ bi rộng lớn cần có hai phương tiện chủ yếu: ‘Bảy điểm nhân duyên’ và ‘Hoán chuyển và bình đẳng hóa với người khác’. Trong chương thứ tám của quyển luận Nhập Bồ Tát Hạnh (của ngài Tịch Thiên) có bàn về cách tự hoán chuyển và bình đẳng hóa với người.

Đó là những quan điểm của giáo pháp Đại Thừa hướng đến sự chứng đắc đạo giác ngộ viên mãn. Tuy nhiên, để phát triển tâm từ bi chân thật (tức là không thể khoanh tay nhìn xem chúng sanh đau khổ), mỗi cá nhân trước hết phải có chánh kiến nhận thức về bản chất nghiêm trọng của khổ đau.

Thông thường, khi gặp ai đó đang chịu đau đớn, lập tức chúng ta cảm thấy thương hại, rồi suy nghĩ: ‘Ồ! Thật đáng thương làm sao! Thật tội nghiệp làm sao!’ Ngược lại, lúc thấy ai đó thành công trên đường đời, thì thay vì khởi lòng từ bi thương hại, quý vị lại khởi tâm ganh tỵ đố kỵ. Đó chỉ là lòng từ bi trẻ con, vì chưa hiểu rõ nghĩa lý chân thật của khổ đau. Để tăng thêm chánh kiến về khổ đau và nghĩa lý của nó, phải

thường hành trì theo những pháp môn căn bản.

Chỉ việc phát triển sự nhận thức về bản chất khổ đau và nhận ra ý nghĩa chân thật của nó cũng chưa đủ, mà phải tăng trưởng chánh kiến về khả năng chuyển hóa, tức là giải thoát khỏi khổ đau; điều này phù hợp với sự hiểu biết về giáo lý Tứ Diệu Đế, một giáo pháp đồng nhất của Phật giáo Đại Thừa và Tiểu Thừa.

Tứ Diệu Đế có hai nhóm nhân quả. Nhóm thứ nhất bàn về cuộc sống liên hệ đến kinh nghiệm và sự hiện hữu của chúng ta trong cõi Ta Bà; khổ làm quả, còn nguyên nhân của khổ làm nhân. Nhóm thứ hai bàn về phương pháp thoát khỏi vòng trôi buộc của khổ đau, qua Diệt Đế (diệt khổ, hay quả) và Đạo Đế (con đường dẫn đến đạo diệt khổ, hay nhân). Đã hiểu hai nhóm nhân quả rộng sâu xong, kể đến hãy chú tâm vào giáo lý mười hai nhân duyên; chúng là bản thảo chi tiết dựa vào chủ đề tóm gọn của Tứ Diệu Đế.

Trong mười hai nhân duyên có hai chiều thuận và nghịch. Về chiều thuận, vô minh đứng đầu, rồi dẫn đến hành; hành dẫn đến việc gieo ấn tượng vào tâm thức; tâm thức dẫn đến danh sắc; cuối cùng là già, chết. Quán chiếu về vòng xích này sẽ hiểu về nguồn máy tái sanh trong vòng sanh tử luân hồi.

Khi đi theo chiều nghịch và quán chiếu về sự chấm dứt của mỗi vòng trong mười hai nhân duyên, sự chấm dứt của già và chết tùy thuộc vào sự chấm dứt của sanh; sự chấm dứt của sanh tùy thuộc vào sự chấm dứt của thủ, v.v... Bằng cách đó, chúng ta hiểu về quá trình thoát khỏi vòng xích khổ đau của cõi Ta Bà.

Tất cả giáo pháp tu hành dựa vào sự nhận thức đúng đắn về chiều thuận và nghịch của mười hai nhân duyên được tìm thấy trong giáo pháp ‘Ba mươi bảy phẩm trợ đạo’. Giáo pháp đó bắt đầu bằng pháp tứ niệm xứ, v.v... Nói cách khác, ba mươi bảy phẩm trợ đạo vốn liên hệ với giáo pháp mười hai nhân duyên.

Giáo pháp đầu tiên của ba mươi bảy phẩm trợ đạo là Tứ Niệm Xứ: Thứ nhất, niệm nhớ về thân [vi] ; kế đến là niệm nhớ về cảm thọ [vii] ; niệm nhớ về tâm [viii] ; niệm nhớ về pháp [ix] .

Khi quán niệm về thân, chúng ta quán chiếu về nhân duyên sanh ra thân thể, rồi sẽ thấy sự bất tịnh của nó. Từ cách nhìn đó, chúng ta sẽ thấy rằng dù ai đó dường như thành công trên đường đời, nhưng họ cũng không đáng là đối tượng để ganh tỵ, vì họ vẫn nằm trong vòng trói buộc của khổ đau và bất mãn. Thật ra, nếu nghiêm túc nghĩ về điều này, chúng ta thấy

rằng được thành công trong xã hội, thì vọng niệm càng nhiều, vì có sự tương phản phức tạp giữa hy vọng và sợ hãi, cùng hiểu biết và sự chướng ngại.

Những gì ngài Thánh Đè Bà (Aryadeva) thuyết trong quyển Tứ Bách Kệ Tụng (bốn trăm bài kệ) có lẽ rất đúng. Ngài thuyết rằng tâm tình của những ai may mắn thành công trong xã hội thường bị nhiều nổi bức rức, phiền muộn; những kẻ nghèo cùng bị phiền muộn vì sự đau khổ của thân thể.

Do vô minh không chế, tất cả chúng sanh đều sống cuộc đời khổ đau. Phải gấp rút tinh tấn phát tâm tu hành giống như mình là một bệnh nhân bị bệnh Sida, vì mạng sống của mình được tính toán qua từng ngày. Cũng vậy, phải nghĩ: ‘Vẫn còn bị thế lực vô minh tà kiến chi phối, thì sớm muộn gì cũng bị trói buộc. Thế nên, tôi phải tu hành ngay bây giờ’.

Tương tự, không bao giờ có được niềm hạnh phúc chân thật nếu vẫn bị ba độc [x] không chế, sai sử. Thật ngu xuẩn và đáng thương biết mấy, nếu biết có khả năng tự giải thoát ngoài vòng trói buộc đó mà không chịu tinh tấn hành trì.

Khi quán chiếu về những điều này, rồi nói: ‘Ba nẻo luân hồi trong cõi Ta Bà’, thì từ trong tâm khảm sâu xa thốt ra: ‘Ồ! Tôi phải thoát ra khỏi vòng đó’; nghĩa là nguyện ước được giải

thoát khỏi vòng trói buộc của ba độc.

Tuy nhiên, để thành tựu, cần có thời gian tu tập thiền quán dài lâu; đôi khi, có thể kéo dài suốt bao đời. Việc cấp bách đầu tiên là phải đảm bảo được tái sanh vào những cõi an lành như có thân người trang nghiêm khỏe mạnh trong tương lai để tiếp tục tu hành hướng về mục tiêu giải thoát đỡ dang.

Để làm điều đó, việc cần thiết chủ yếu là sống cuộc đời luân lý đạo đức, tức là tránh làm mười điều xấu bao gồm ba nghiệp xấu về thân (giết hại, ăn cắp, tà dâm), bốn nghiệp xấu về miệng (nói láo, nói lời độc ác, nói lời chia rẽ, nói lời nhảm nhí vô ích), ba nghiệp xấu về tâm (tham lam, sân hận, tà kiến). Để phát tâm tinh tấn sống đời đạo đức qua cách hành trì mười điều lành, phải thâm thấu nguồn máy của luật nhân quả.

Tuy nhiên, về quan điểm của động cơ ẩn tàng trong nghiệp quả, về mối tương quan giữa hành vi và quả báo, và về cách dẫn dắt chúng sanh đến cảnh giới cao siêu, thì chúng vẫn còn vượt ngoài tầm hiểu biết thông thường. Vào lúc đầu, không thể hiểu rõ khía cạnh vi tế nhất của thuyết nghiệp báo. Do đó, có lẽ cần có đôi chút niềm tin hay dựa vào lời đức Phật dạy về thuyết nghiệp báo. Vì vậy, sống đời đạo đức trong khuôn khổ của luật nghiệp báo liên hệ mật thiết với việc quy y Tam Bảo; nghĩa là gần như thọ tam quy ngũ giới.

Phải chắc chắn tự tin rằng sẽ sống theo năm giới căn bản, luật nghiệp báo, đạo đức luân lý được thể hiện qua sự hành trì mười điều lành. Nhận biết kinh điển có đề cập sự quý báu của thân người sẽ tăng cường niềm hoan hỷ phát khởi điều đó. Ở đây, chưa hề bàn về sự khiếm khuyết bất tịnh của thân thể và những chất ở trong đó, mà đang bàn về một thân thể trang nghiêm đẹp đẽ mang nhiều ý nghĩa, tiềm năng, và cách dùng nó với mục đích thanh cao, v.v..., để trường dưỡng lòng tự tín vững mạnh. Vì thế, ở giai đoạn đó, chớ chú tâm vào nhược điểm của thân thể như sự bất tịnh, không hoàn hảo, v.v..., mà đặc biệt nếu có vấn đề rắc rối về việc tự hận hay thiếu tự tín, vì điều này có thể làm vấn đề nghiêm trọng và tệ hại hơn; chỉ nên bàn về đặc tánh, lợi ích, và ưu điểm của thân người để hiểu rõ tiềm năng của nó và cấp bách phát nguyện dùng nó theo chiều hướng tích cực.

Kê đến, hành giả được nhắc nhở về lý vô thường và sự chết, qua một câu thông thường: Một ngày nào đó sẽ không còn có mặt ở đây. Hãy tỉnh giác về lẽ vô thường và hiểu biết thích đáng về tiềm năng lớn lao vô cùng cực của thân người, để tự tin khẩn thiết phát nguyện: ‘Tôi phải sử dụng mọi thời gian quý báu của cuộc đời’.

Tuy nhiên, trước hết phải tu hành. Ngài Chủng Đôn Ba (Dromtonpa) bảo rằng vào lúc tu học, vẫn nhớ hành thiền

quán; khi quán chiếu về một đề tài nào đó, vẫn biết sự quan trọng của việc tu học và hành thiền quán; khi thiền quán, vẫn không lãng quên tầm quan trọng của sự tu học và quán chiếu. Nói cách khác, Ngài luôn luôn kết hợp cả ba: Hành thiền, quán chiếu, tu học. Đó là phương pháp tu hành hài hòa liên tục; tức là không đánh mất sự quân bình giữa việc hành trì và sự hiểu biết về giáo lý. Nếu hiểu nhiều mà không hành thì chỉ theo lý thuyết suông. Nếu hành nhiều mà không tu học thì dễ lạc đường.

Trong quyển *Tứ Bách Kệ Tụng*, ngài Thánh Đề Bà tóm lược toàn bộ giáo lý Phật pháp; trong đó có tiến trình tu đạo theo chiều nghịch như đã bàn khái quát. Ngài dạy rằng vào lúc đầu, phải tịnh hóa hành vi xấu xa của thân khẩu ý để sống đời đạo đức luân lý. Vào giai đoạn thứ hai, phải nhấn mạnh việc điều phục vọng niệm và tẩy trừ vô minh, vì chúng chắp rằng muôn pháp có bản chất hiện hữu chân thật. Vào giai đoạn thứ ba, phải tịnh trừ mọi tỳ vết, tập khí, v.v... đã gieo trồng trong tâm thức. Đó là ba giai đoạn tu hành hướng đến đạo giác ngộ viên mãn.

Thiền quán.

Chúng ta hãy dừng đôi chút để mặc niệm thiền quán. Trong những lần thiền quán trước kia, như đã bàn, quý vị có thể cảm

nghiệm đôi niềm hoan hỷ, hay mệt mỏi. Hãy cố gắng tập trung xem xét cái ‘Ta’ hay ‘bản ngã’ đang cảm nghiệm vui buồn đó.

Chắc chắn, nó không nằm ngoài thân và tâm. Giữa thân và tâm, thật rõ ràng, không thể xem thân như ‘bản ngã’. Cảm giác cũng không phải là bản ngã; thông thường, lúc nghĩ về bản ngã, chúng ta nói ‘Tôi’ cảm giác giống như có một ‘Tác nhân (năng giác)’ và ‘Sự (sở giác)’. Do đó, cảm giác không thể được xem như con người. Quý vị cũng không thể cho rằng sự nhận thức như bản ngã, vì nếu bảo ‘Tôi’ nhận thức, thì dường như có ‘Tác nhân’ nhận thức và ‘Sự’ nhận thức. Do đó, không thể cho rằng sự nhận thức là ‘bản ngã’ hay con người.

Nếu có quyền lựa chọn để thay đổi tâm niệm hiện tại với tâm niệm tỉnh giác, sáng soi hoàn toàn, nếu có khả năng thay đổi thân thể này với một thân hình hấp dẫn quyến rũ hơn, và nếu y khoa cho phép thay đổi bộ não, có lẽ hầu hết chúng ta sẽ mau mắn sẵn sàng làm những việc đó.

Thông thường, tự cảm nhận chấp vào ‘bản ngã’ vì dường như có một tác nhân chủ thể cảm nghiệm và nhận thức điều đó. Ngoài ra, có lẽ ‘bản ngã’ làm chủ các căn hay có vật thể gì thuộc một phần của ‘bản ngã’.

Cũng vậy, khi cảm thấy nóng giận phùng phựt, thì có sự



chấp ngã kiên cố về cái ‘Tôi’: ‘Tôi nóng giận’. Tùy theo mức độ sân hận kẻ thù, quý vị sẽ có sự chấp trước kiên cố về họ rằng họ hoàn toàn xấu xahay tốt đẹp. Tùy theo cách nhìn về kẻ thù, đối tượng của sân hận, bất cứ phẩm chất gì chúng ta phóng đại lên họ, sẽ là một phần của hiện thực; nghĩa là họ vẫn mãi mãi hoàn toàn xấu xa và không thể chuyển hóa. Tuy nhiên, sự thật đâu phải như thế.

Đối với tâm tình phạm phu, dường như muôn pháp hiện hiện với bản chất độc lập, kiên cố. Tuy nhiên, nếu như thế, thì càng tìm kiếm chúng chừng nào, chúng phải càng trở nên rõ ràng chừng ấy. Trong thực tế, khi bắt đầu tìm kiếm, chúng ta nhận thấy chúng dễ tan hoại, vô thường, biến đổi, nên khó lòng tìm được.

Trong ngành khoa học hiện đại, khi nghiên cứu về bản chất của thực thể, các nhà vật lý học đã đi đến giai đoạn mà họ đánh mất khái niệm về vật thể cứng rắn; họ không thể đưa ra lý thuyết về đặc tính chân thật của sự vật. Thế nên, họ bắt đầu nhìn sự vật theo quan điểm hõ tương bao quát hơn là quan điểm về một đối tượng bí mật, độc lập, kiên cố.

Như đã bàn, không thể tìm ra một sự vật đơn độc, kiên cố như chúng ta thường cảm nhận, vì nó vốn vô thường biến đổi. Tuy nhiên, chưa hẳn là muôn pháp không hiện hữu, vì các căn

cảm nhận và xác định được chúng qua những cảm thọ khổ vui. Tóm lại, có sự khác biệt giữa sự cảm nhận muôn vật và cách thức chúng hiện hữu; nghĩa là cảm nhận của chúng ta khác với hiện thực. Nhờ hiểu sơ qua về sự khác biệt đó, chúng ta dễ dàng nhận ra cung cách hành xử và suy nghĩ về người khác, hoàn cảnh xung quanh, và chính mình, qua việc chấp chặt rằng tất cả đều hiện hữu độc lập, kiên cố, rồi vỡ lẽ rằng chúng nào hiện hữu như cách thức hiển hiện. Hãy nhất tâm đi đến kết luận rằng muôn pháp không có bản chất hiện hữu chân thật và không tồn tại độc lập như chúng ta thường nghĩ.

Do có hiện hữu, vậy chúng hiện hữu theo cách thức nào? Vai trò hiện hữu của chúng ra sao? Buộc lòng chúng ta phải kết luận rằng chỉ có thể hiểu về sự hiện hữu và đặc tính của chúng qua mối tương quan: Muôn pháp được xác định qua nhiều nhân duyên (và danh tướng) tác động hỗ tương. Kế đến, hãy đi đến kết luận rằng muôn pháp không có và không hưởng đặc ân về một bản chất hiện hữu độc lập. Đó là ý nghĩa của sự thiên quán về tánh Không.

Khi thiên quán về tánh Không, chớ suy nghĩ: ‘Ồ! Đây là tánh Không’, ‘Ồ! Sự vật không hiện hữu theo cách này nhưng có thể hiện hữu theo cách khác’. Chớ cố gắng khẳng định về điều chi. Đơn giản, chỉ việc kết luận rằng muôn pháp thiếu tánh chất độc lập trong hiện thực, nhưng không phải để tâm

trống rỗng hoàn toàn. Phải đặt tâm vào nơi vắng bật của sự hiện hữu độc lập và bản chất hiện thực của muôn pháp.

### ***Chú Thích Của Dịch Giả***

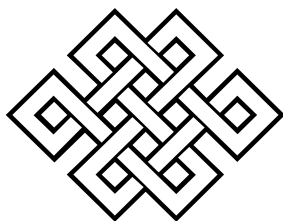
[vi] Bất Tịnh

[vii] Là Khổ

[viii] Vô Thường

[ix] Vô Ngã

[x] Tham Sân Si



Nguồn: <https://thuvienhoasen.org>

*Nguyện đem công đức này xin hồi hướng cho tất cả  
hữu tình chúng sinh trọn viên thành Phật Đạo.*



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཙུག་པ་འདི་དཔེ་རྩེ་རྩེ་དུ་བཞག་ན་དཔེ་རྩེ་ཅི་འདྲར་  
བཞོན་པ་ཀུང་ཉེས་པ་མི་འབྲུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཙུག་ལམ་གསུངས་སོ།།

