

Đức Đạt-lai Lạt-ma
Ý NGHĨA SỰ SỐNG
Luân Hồi và sự Giải Thoát
 Hoang Phong chuyên ngữ

Chương IV
GIÁ TRỊ CỦA LÒNG VỊ THA

Chiều thứ tư

Hỏi - Đáp

HỎI : Người ta nói với tôi rằng nếu tôi buồn ngủ khi thiền định về hơi thở thì có nghĩa là phương pháp này không thích hợp với tôi và nên tìm một phương pháp khác. Xin Ngài cho biết điều ấy có đúng không?

ĐÁP : Khi mới khởi sự luyện tập thiền định, trường hợp buồn ngủ thường hay xảy ra, đôi khi còn có thể là ngủ gục nữa; chính vì thế nên tôi thường khuyên những người hay mất ngủ nên niệm các câu man-tra [để giúp mình dễ ngủ] (*man-tra là các câu kinh ngắn mang tính cách thiêng liêng thường được sử dụng vào việc thiền định*)!

Trong khi hành thiền, tâm thức có thể rơi vào tình trạng đờ đẫn (*uể oải, xao lãng*), cảm thấy thân xác và tâm thức nặng nề, khiến mình buồn ngủ hoặc cũng có thể là ngủ gục. Sở dĩ tình trạng này xảy ra là vì quá thả lỏng tâm trí khiến nó không còn nắm giữ được đối tượng [suy tư] nữa; nếu muốn tránh tình trạng buồn ngủ xảy ra thì phải sử dụng các kỹ thuật giúp tạo ra sự căng thẳng (*ting giác*) hầu tái lập sinh khí cho tâm thức. Nếu vẫn không mang lại kết quả nào thì phải cố gắng hướng sự chú tâm vào một vật tỏa ra ánh sáng thật mạnh, hoặc tập trung vào các chi tiết của đối tượng thiền định (*xin mạn phép lưu ý là đối với Thiền Học nói chung và đặc biệt là đối với thiền học Zen, thì việc hành thiền chỉ là tư thế ngồi thật đúng, thật uy nghi, không cần phải suy tư, phân tích hay phát huy một thể dạng tâm thần nào cả. Nếu cần một đối tượng giúp cho sự tập trung được dễ dàng hơn thì tốt nhất nên theo dõi hơi thở là đủ. Tư thế ngồi thật uy nghi vươn lên như một "quả núi", tự nó là một sự "căng thẳng" thật tự nhiên. Tư thế nghiêm trang và vững chắc đó tự nó đã là một thể dạng cảnh giác và tinh thức, không thể khiến cho mình buồn ngủ được. Nếu cảm thấy uể oải, đờ đẫn, xao lãng hay "buồn ngủ" thì có nghĩa là tư thế ngồi của mình không đúng, và trạng thái tâm thần đó không có gì gọi là hành thiền cả: ngồi xuống để "hành thiền" không phải là một cách "ngồi ngơi"*). Nếu vẫn không hết buồn ngủ thì nên ngưng hành thiền và phóng nhìn vào quang cảnh thiên nhiên, rửa mặt bằng nước mát, hoặc ra ngoài hóng gió...

Nếu trả lời một cách trực tiếp hơn nữa thì nếu nhận thấy mỗi khi chú tâm vào hơi thở là cảm thấy buồn ngủ, và khi chú tâm vào các đối tượng khác thì không sao, thì nguyên nhân có thể là do các nhân tố liên quan đến thể chất của mỗi người. Trong trường hợp này nên thay đổi đối tượng thiền định, chẳng hạn như hướng sự chú tâm vào một chủ đề chuyên biệt nào đó, hay một thể loại ánh sáng đặc biệt (*chẳng hạn như ánh hào quang hay ánh sáng vàng tủa*

ra từ hiện thân của Đức Phật), hoặc một điểm thật chính xác của kinh mạch trung tâm (Phật Giáo Tan-tra hay Kim Cương Thừa nói chung quan niệm trong cơ thể có một hệ thống kinh mạch giúp khí lực luân lưu. Đọc theo các kinh mạch ấy có các "nút thắt" còn gọi là "trung khu" hay chakra/bánh xe: thí dụ trên kinh mạch trung tâm nối liền từ cơ quan sinh dục lên đến đỉnh đầu có các nút thắt ở các vị trí rốn, tim, đỉnh đầu... Nếu hướng sự chú tâm vào các điểm đó sẽ tránh được buồn ngủ và xao lãng). Mỗi khi chú tâm vào hơi thở thì cũng nên thiên định hướng vào ánh sáng tỏa ra từ nửa phần phía trên của cơ thể. Người ta thường bảo rằng mỗi khi bị xao lãng hay tâm thần đờ đẫn thì nên hướng các đối tượng của sự chú tâm về phía trên; ngược lại trong trường hợp quá bồn chồn thì nên hướng các đối tượng của sự chú tâm xuống phía dưới. Các phương cách chữa trị chứng buồn ngủ tùy thuộc vào thể chất riêng của từng người hành thiền.

HỎI: Có một đứa bé gái bảy tuổi bị ung thư não, vậy xin Ngài cho biết là [đối với Ngài thì] Ngài sẽ khuyên cha mẹ đứa bé ấy như thế nào? Đứa bé hiện đang được điều trị tại nơi này, tại thành phố Luân-đôn này.

ĐÁP : Cha mẹ phải tìm mọi cách chạy chữa cho đứa bé bằng các phương tiện y khoa. Trong một số trường hợp các kỹ thuật thiền định cũng có thể phụ giúp thêm vào việc điều trị, chẳng hạn như niệm các câu kinh man-tra. Một số các phương pháp luyện tập về sự quán tưởng (*các phép luyện tập về thần linh phù trợ*) cũng có thể mang lại một sự trợ giúp nào đó, [tuy nhiên] sự hiệu nghiệm còn tùy thuộc vào nhiều nhân tố (*chẳng hạn như sự thành tâm, khả năng tập trung, sức mạnh của lòng từ bi, tình thương yêu, sức mạnh hồi hướng...* Đối với phép quán tưởng nhằm sai khiến các thần linh phù trợ thì rất khó, phải cần đến các kinh nghiệm tu tập lâu dài). Phật Giáo cũng cho biết rằng khi nào các phương pháp chữa trị không còn hiệu nghiệm nữa, thì đây là dấu hiệu cho biết tốt hơn hết nên nghĩ đến *quy luật của nghiệp*: tức là quy luật về nguyên nhân và hậu quả, mà không ai tránh khỏi được. Những người tin có một vị Trời Sáng Tạo thì nên nghĩ rằng các khó khăn ấy là do ý chí của Trời, trong trường hợp này thì nên cầu khẩn và cảm nhận mọi sự theo chiều hướng ấy. Điều quan trọng hơn hết là cháu bé phải giữ được sự thanh thản (*sẽ được tái sinh trong một kiếp sống tốt đẹp hơn*). Đây là điều quan trọng nhất; ngoài ra thì cũng không biết khuyên nhủ gì hơn. Người ta thường bảo rằng khi nghiệp đã chín thì thật hết sức khó để ngăn chặn được nó.

HỎI: Người ta thường nói rằng sự thăng tiến trên đường tu tập tùy thuộc vào đức tin của mình. Vậy nguyên nhân thực thể của đức tin là gì?

ĐÁP: Trên phương diện tổng quát có ba hình thức của đức tin: *đức tin dựa vào sự ngưỡng mộ (vì trông thấy các thành quả mà tin), đức tin - tranh đấu (foi-émulation/emulation-faith/lòng tin tưởng nơi sức phấn đấu của mình)* là đức tin cho rằng mình có thể tạo ra các phẩm tính tốt đẹp cho mình (*tin tưởng là mình có đủ khả năng thực hiện được một mục tiêu ích lợi nào đó*) và *đức tin dựa vào niềm tin (conviction/sự tin tưởng đơn thuần không cần phải dựa vào bất cứ một bằng chứng hay sự suy luận nào)*. Nếu muốn xét đoán xem các nguyên nhân chính yếu nào tạo ra *đức tin* thì tốt hơn hết phải xét xem các lý do nào đã khơi động sự tin tưởng, và đồng thời cũng phải phát huy các kinh nghiệm cảm nhận mang tính cách cá nhân (*nói nôm na là những gì khiến mình tin, và tại sao mình lại tin?*). Nếu quý vị càng lý luận sâu xa hơn, thì niềm tin của quý vị sẽ càng trở nên mạnh hơn, và sẽ mang lại cho quý vị một sự cảm nhận trực tiếp hơn, rồi từ đó đức tin cũng sẽ trở nên vững chắc hơn.

(Phát huy niềm tin hay đức tin cũng cần phải giữ một sự sáng suốt và khách quan nào đó. Càng lý luận và càng tìm cách chứng minh niềm tin của mình thì đây cũng có thể là cách giúp cho niềm tin càng gia tăng thêm sức mạnh. Thế nhưng một khi niềm tin đã trở nên thật

mạnh thì nó cũng có thể biến thành một sự bướng bỉnh không sao ra thoát được. Chúng ta cũng có thể tự hỏi tại sao càng lý luận và càng tìm cách chứng minh thì niềm tin lại càng gia tăng? Lý do cũng dễ hiểu: bởi vì sự lý luận và chứng minh ấy mang tính cách "một chiều", có nghĩa là phía sau sự lý luận và các cách chứng minh ấy ẩn nấp thật kín đáo lòng mong muốn sâu xa của mình là "mọi sự phải là như thế". Thế nhưng tại sao lại có sự mong muốn ấy? Chẳng qua là vì một mặt mình cảm thấy các nỗi lo âu, hoang mang, sợ hãi... thật sâu kín trong nội tâm mình: chẳng hạn như lo âu về bệnh tật và cái chết, hoang mang vì các cảnh huống vô thường, sợ hãi vì những biến cố bất an thường xuyên xảy ra trong cuộc sống, và một mặt thì mình thêm muốn, ước mong và hy vọng đủ mọi thứ: thêm muốn được giàu sang, ước mong được trẻ đẹp, hy vọng được sống lâu... Tóm lại là một mặt mình "mong muốn" những thứ mà mình lo âu, hoang mang và sợ hãi không xảy đến với mình, và một mặt thì mình "mong muốn" những thứ mà mình thêm muốn, ước mong và hy vọng sẽ trở thành sự thật. Thế nhưng tất cả các sự "mong muốn" ấy dường như vượt xa hơn khả năng và quyền lực của mình, và sự "bất lực" đó sẽ biến sự "mong muốn" trở thành "mong cầu" một cách thật dễ dàng và tự nhiên. Đức tin là một hình thức "cụ thể hoá" của sự mong cầu, đó là cách phó thác tất cả các sự "mong muốn" của mình cho một sức mạnh toàn năng bên ngoài được cụ thể hóa rất thật. Càng lo âu, hoang mang, sợ hãi, thêm muốn, ước mong, hy vọng... thì đức tin cũng càng trở nên cương quyết và bướng bỉnh hơn. Sự bướng bỉnh đó đã gây ra không biết bao nhiêu đổ vỡ và đau thương trên hành tinh này. Hình thức đức tin "một chiều" và "bướng bỉnh" đó có thể được xem như là một khía cạnh nào đó thuộc mặt trái của tôn giáo nói chung. Do đó những người tu tập Phật Giáo phải thật ý thức và cảnh giác về sự kiện này, bởi vì sự kiện ấy cũng có thể xảy ra trong Phật Giáo qua một số hình thức tu tập nào đó).

Cũng tương tự như các thể loại kinh nghiệm cảm nhận tâm linh khác (*của các tín ngưỡng khác*), đức tin [Phật Giáo cũng] gồm có hai thể loại. Thể loại thứ nhất rất gần với các kinh nghiệm cảm nhận mà nguyên nhân ngẫu nhiên (*causes adventives/adventitious causes/bất ngờ, ngẫu biến, tình cờ, xảy đến từ bên ngoài, chẳng hạn như một biến cố hay một sự kiện nào đó bất chợt xảy đến với mình và gợi lên cho mình một sự tin tưởng*) của chúng xảy đến một cách đột ngột khiến chúng ta bị tràn ngập; thể loại thứ hai tạo ra bởi các kinh nghiệm cảm nhận phát sinh từ những sự cố gắng lâu dài. Thể loại [đức tin] thứ hai này bền vững hơn, tuy nhiên các kinh nghiệm cảm nhận tự nhiên (*spontaneous/tự động, tự phát*) thật lợi ích. Khi thể loại kinh nghiệm cảm nhận đột ngột, sâu xa và kỳ diệu đó xảy đến với mình thì thật hết sức quan trọng là phải lợi dụng ngay dịp ấy để củng cố sự cảm nhận đó bằng các cố gắng thích nghi.

(Đối với Phật Giáo, đức tin chỉ có thể phát sinh từ sự học hỏi và suy tư lâu dài, chẳng qua là vì Phật Giáo không nhất thiết chỉ là một tín ngưỡng đơn thuần mà còn là cả một nền tảng đạo đức, một triết thuyết thâm sâu, một nền tảng khoa học cao siêu, nói chung là một sự "hiểu biết" siêu việt rất khó thấu triệt sâu xa và chính xác trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên đức tin Phật Giáo đôi khi cũng có thể xảy đến một cách tự nhiên và đột ngột: chẳng hạn như may mắn được đọc một quyển sách giá trị, hoặc gặp một người có kiến thức vững chắc về Phật Giáo giảng cho mình nghe, hoặc có một biến cố nào đó xảy ra trong gia đình hay ngoài xã hội tạo ra cho mình một sự "thức tỉnh" trước bản chất của hiện thực. Các sự hé lộ ấy của "đức tin" Phật Giáo cần phải được triển khai thêm bằng sự học hỏi và tu tập, hầu biến nó trở thành một sức mạnh nhằm mở mang thêm kiến thức giúp mình nhận thấy rõ ràng hơn những gì hàm chứa sâu kín trong tâm thức mình và hiểu rõ hơn tại sao mình lại đang là thế này, và sẽ phải làm như thế nào để biến cải tâm thức và con người của chính mình).

HỎI: Có quá nhiều các cấp bậc tu tập thật đa dạng và khác biệt nhau, tôi không thể thấu triệt được hết. Vậy có một phép tu tập nào đơn giản nhưng đầy đủ về căn bản và thật dễ nhớ cho tôi hơn hay chăng?

ĐÁP: Mỗi khi phải nói một cách thật ngắn gọn thì tôi vẫn thường nêu lên như sau: nếu có thể thì bạn nên giúp đỡ kẻ khác, nếu không thì cũng đừng gây ra tai hại cho họ (*câu trả lời "ngắn gọn", vô cùng dễ hiểu và cũng thật bất ngờ này của Đức Đạt-lai Lạt-ma đã nói lên căn bản của Phật Giáo: đó là lòng từ bi, và cũng là bước đầu để thực hiện nhất trên Con Đường*). Cốt lõi của Giáo Huấn Tiểu Thừa (thừa của những người "nghe giảng" *shravaka*, còn gọi là Thanh Văn Thừa) là phải kiềm chế các xung năng có thể gây ra khổ đau cho kẻ khác. Cốt lõi của Giáo Huấn Đại Thừa là lòng vị tha. Cấp bậc thứ nhất trong phép tu tập này [của Đại Thừa] là không được phạm vào các hành động tiêu cực, tức là phải tránh *mười điều thiếu đạo hạnh (sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, v.v...)* sau đó là phát nguyện các ước vọng thuộc vào cấp bậc ấy (*quy y Tam Bảo*); trong các giai đoạn xa hơn còn phải tiếp tục luyện tập tích cực và sâu xa hơn nữa về lòng vị tha và phát nguyện các ước vọng thật rộng lớn phù hợp với cấp bậc này (*đó là bốn nguyện ước của người bồ-tát: giải thoát cho tất cả chúng sinh, làm tan biến tất cả mọi khổ đau của họ, thấu triệt tất cả các phương pháp tu tập, đạt được thể dạng của Phật*).

HỎI: Nếu chủ đích mang tính cách tích cực thế nhưng khi thực hiện thì lại mang tính cách tiêu cực, vậy thì tư duy (*tác ý*) hay là hành động sẽ tạo ra hậu quả của nghiệp quan trọng hơn?

ĐÁP: Hậu quả mang lại tùy thuộc vào hành động đúng vào lúc nó vừa được hoàn tất, và đồng thời cũng tùy thuộc vào mức độ và tầm tác động của động cơ thúc đẩy vào đúng lúc trước khi hành động ấy xảy ra. Trong trường hợp động cơ thúc đẩy mang tầm ảnh hưởng thật rộng lớn và sâu đậm, thì hậu quả của nó sẽ to lớn hơn là hậu quả do hành động mang lại; [ngược lại] trong các trường hợp khác thì sự thực thi cụ thể của hành động sẽ [mang lại hậu quả] quan trọng hơn, bởi vì [nó liên quan đến] bối cảnh, đối tượng [của hành động] và thời điểm [xảy ra hành động].

(Xin lưu ý là sự vận hành giữa tác ý và hành động cũng như các kết quả do chúng mang lại rất phức tạp, rất khó "tách rời" và "phân biệt" từng thành phần để xác định hay so sánh xem nghiệp tác ý hay nghiệp hành động mang lại kết quả quan trọng hơn. Các hiện tượng liên kết và tương tác với nhau liên tục và luôn bị chi phối bởi vô số các nguyên nhân và điều kiện khác. Thí dụ một người nào đó thấy một con chó bị cuốn trôi trong một dòng nước lũ, người này muốn cứu nó (ý định tích cực), bèn ném một sợi dây thòng lọng để kéo nó vào bờ, thế nhưng khi kéo được nó vào bờ thì không ngờ sợi dây lại siết cổ con chó khiến nó chết ngạt (hành động tiêu cực). Trong trường hợp người này không tìm được sợi dây nào cả bèn phóng mình xuống nước để cứu nó. Người này bị chết đuối (ý định tích cực, hành động gây ra tai hại). Ý nghĩ từ bi muốn cứu con chó cũng như hành động cụ thể cứu con chó đều tùy thuộc vào cơ duyên, bối cảnh và nhất là nghiệp của mình xui khiến và thúc đẩy mình. Ý nghĩ và hành động cứu giúp ấy không những liên hệ đến nghiệp của con chó mà cả với nghiệp của chính mình, và cả bối cảnh xảy ra bên ngoài (với tư cách là cơ duyên). Ý định cứu con chó mang tính cách tích cực và chỉ liên hệ đến tâm thức mình nên chỉ gây ra một tầm ảnh hưởng giới hạn trong tâm thức mình; trái lại hành động cứu con chó liên hệ đến bối cảnh gồm dòng nước chảy xiết, sợi dây thòng lọng..., và cả chủ thể của hành động tức là mình cũng như đối tượng của hành động là con chó, vào đúng thời điểm phát lộ nghiệp của nó và cả của mình. Hậu quả của hành động sẽ quan trọng hơn là ý định trong đầu: có thể mang lại cái chết của con chó hay của mình. Nếu suy rộng hơn nữa thì ý định gây ra một cuộc chiến tranh (ý định/tác ý/động cơ thúc đẩy) có thể là tích cực, thế nhưng bất cứ một cuộc chiến tranh (hành

động) nào cũng đưa đến đổ vỡ và tai hại. Ý định gây ra chiến tranh mang tác động to lớn hơn ý định cứu con chó tất sẽ lưu lại một vết hằn sâu đậm hơn, và trên thực tế khi hành động cụ thể xảy ra cũng sẽ gây ra nhiều chết chóc và đau thương hơn so với cái chết của một con chó hay bản thân mình).

HỎI: Nhiều người tu tập Phật Giáo cảm thấy hoang mang khi nghe nói có các vị thầy Phật Giáo không tuân thủ một số giới luật, chẳng hạn như uống rượu, sống chung với các thành viên khác trong tập thể tu hành, v.v. Có những trường hợp ngoại lệ nào cho phép không tuân thủ giới luật hay không?

ĐÁP: Nhằm biến cải dòng tri thức tâm thần được chín chắn hơn, kinh sách của *Bồ-tát Thừa (Đại Thừa nói chung)* khuyên những người tu hành nên học hỏi về *sáu điều hoàn hảo (sáu paramita/lục ba-la-mật, tức là các giới hạnh của người bồ-tát)*: sự hào phóng, đạo đức, sự nhẫn nhục, lòng hăng say, sự tập trung, trí tuệ (*kinh sách gốc Hán ngữ gọi là: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tiến, thiền định, trí tuệ*). Nhằm biến cải dòng tri thức của người khác được chín chắn hơn thì sẽ có bốn phương pháp sau đây:

- 1- bố thí cho họ của cải vật chất.
- 2- thuyết giảng cho họ bằng những ngôn từ khả ái và thích nghi giúp họ ý thức được là phải tu tập như thế nào hầu có thể mang lại cho mình các kiếp tái sinh tốt đẹp hơn qua các chu kỳ hiện hữu, hoặc là phải làm thế nào để có thể đưa đến sự giải thoát cuối cùng.
- 3- giúp họ nhận thấy những gì thật sự bổ ích trong việc tu tập của mình và những gì tai hại cần phải tránh.
- 4- phải tuân thủ những gì mà mình mang ra giảng dạy cho kẻ khác.

(Kinh sách gốc Hán ngữ gọi bốn phương pháp trên đây là Tứ Nhiếp Pháp: bố thí nhiếp, ái ngữ nhiếp, lợi hạnh nhiếp và đồng sự nhiếp)

Tóm lại, những gì mình giảng cho kẻ khác thì mình cũng phải áp dụng cho chính mình. Thật không có gì mâu thuẫn hơn khi khuyên kẻ khác những gì cần phải tu sửa thế nhưng về phần mình thì chính mình lại không chấp hành. Nói thẳng ra là nếu nhận thấy việc tu tập của một người nào đó không phù hợp với những lời giảng huấn của họ, thì có nghĩa là người này không hội đủ phẩm tính của một người hướng dẫn tinh thần.

Nói thế để hiểu rằng trước khi tu tập với một người thầy nào thì người đệ tử phải xét đoán thật cẩn thận xem người ấy có thật sự hội đủ các phẩm tính cần thiết của một vị đạo sư, đúng theo những gì mà chính Đức Phật đã nêu lên trong các tập luận về đạo đức (*Luật Tạng*) cũng như qua các bài thuyết giảng của Ngài và các kinh sách tan-tra hay không. Cũng thế, nếu một người nào đó muốn trở thành một vị lạt-ma thuyết giảng cho kẻ khác thì phải tra dồi và thực hiện được các phẩm tính ấy cho mình.

Kinh sách tan-tra cho biết những người tu tập khi đã đạt được các cấp bậc thực hiện thật cao cũng có thể hành xử một cách khác thường. Cấp bậc tối thiểu xác nhận một người tu tập tan-tra mang khả năng hành xử bất bình thường, được gọi là *sự thực hiện được khả năng*. Vậy *sự thực hiện được khả năng* có nghĩa là gì? Đại sư Droukpa Kagyupa Padma Garbo (*còn được gọi vẫn tốt hơn là Péma Karpo, 1527-1592, là một vị đại sư và học giả rất uyên bác của học phái Ca-nhĩ-cư/Kagyupa*) cho biết rằng sự thực hiện cấp bậc này đòi hỏi người du-già phải đủ khả năng dựa vào sức mạnh của các phép luyện tập du-già nhằm giúp mình loại bỏ được tình trạng bị mất lòng tin của kẻ khác nhờ vào các cách hành xử bất bình thường của mình. Đó cũng là trường hợp của vị đại sư uyên bác Tai-lô-pa (*Tilopa, 988-1069, một vị đại*

sư rất nổi tiếng và cũng là người sáng lập ra học phái Mahamudra/Đại Thủ Ấn) đã từng thực hiện nhiều phép màu nhiệm khiến nhà sư Na-rô-pa (*Naropa, 1016-1100, trụ trì đại học Na-lan-đà*) phải hết lòng thán phục. Tai-lô-pa là một người đã hoàn toàn hội đủ khả năng tái lập lại sự *tin tưởng* và *đức tin* mà người đệ tử của mình đã có từ trước (*Na-rô-pa nghe nói vị đại sư khác thường Tai-lô-pa là người có thể thực hiện được nhiều phép màu nhiệm bèn rời tu viện Na-lan-đà đi tìm và đã đích thân chứng kiến các phép thần thông do vị này thực hiện*). Các hành vi khác thường trên đây chỉ có thể thực hiện được với một "*khả năng*" nào đó mà thôi. Đối với một vị lạt-ma chưa thực hiện được "*khả năng*" ấy mà cứ cho rằng cách hành xử của mình là các sự "*sinh hoạt siêu việt và khác thường*" mà chỉ có các vị Đại Sư mới có thể thực hiện được, thì đây cũng chỉ đơn giản có nghĩa là mình đang đứng trước một bức tường.

Hỏi: Xin Ngài vui lòng giải thích về bản chất của sự liên kết giữa một hành động đã được thực thi từ nhiều kiếp trước và hậu quả của nghiệp ghi nhận được qua một biến cố nào đó (*trong kiếp nhân sinh hiện tại*), chẳng hạn như bị sét đánh trong một cơn giông tố? Đây phải chăng là do dòng tiếp nối tâm thần trong hiện tại tạo ra ảnh hưởng tác động đến tia sét khiến nó đánh trúng mình, hay là chính nó (*trực tiếp*) tạo ra tia sét ấy?

ĐÁP: Đối với vấn đề nghiệp thì phép lý luận phân tích có thể giúp hiểu được dễ dàng là một hành động đạo đức thường sẽ mang lại một tác động khả ái, bởi vì có một sự tương đồng giữa bản chất của nguyên nhân và hậu quả (*một nụ cười hay một lời nói dịu dàng sẽ nhận được tức khắc từ người mà mình giao tiếp một sự hồi đáp mang cùng một bản chất là sự êm dịu*). Tuy nhiên, nếu chúng ta tìm hiểu tại sao một hành động được hoàn tất trong một thời điểm nhất định nào đó từ trước, lại đưa đến một hậu quả khác xảy ra vào một thời điểm khác, thì đây là trường hợp thuộc vào một lãnh vực thật tinh tế (*phức tạp*) rất khó nắm bắt. Đối với thí dụ nêu lên trong câu hỏi là một người bị sét đánh, thì người ta có thể nêu lên bốn mô hình phân tích và tìm hiểu mà tôi đã giải thích trên đây: một trong các mô hình đó là phải quan sát bản chất của đối tượng, thế nhưng không xem nó là nguyên nhân do nghiệp tạo ra, mà nhất thiết chỉ căn cứ vào bản chất của nó, và bản chất ấy chỉ là như thế. Chẳng hạn như hơi nóng và sự bốc cháy mang cùng một bản chất với lửa; ẩm thấp và sự thấm ướt mang cùng bản chất với nước. Cũng tương tự như thế, tia sét hay bất cứ một hiện tượng nào khác đều phát sinh từ hệ thống tương tác nối kết giữa các thành phần tạo ra thế giới này, tuy nhiên sự kiện có mặt [của một người nào đó] đúng vào nơi và vào lúc sét đánh thì liên quan đến *quy luật của nghiệp*.

(Hãy lấy thí dụ trường hợp chúng ta uống một hớp trà nóng nhưng vì không cẩn thận nên bị bỏng môi. Mình không nhóm bếp nấu nước cũng không pha trà, bởi vì mình chỉ là người khách được mời đến chơi. Bỏng môi và lửa có cùng một bản chất với nghiệp của mình, đến thăm một người bạn là do nghiệp trực tiếp thúc đẩy mình. Thật ra thì sự giải thích trên đây cũng chỉ là một cách đơn giản hóa tối đa mà thôi. Nếu muốn có lửa thì phải có củi, muốn có người pha trà thì cũng phải có cha mẹ họ sinh ra họ. Sự vận hành của quy luật nguyên nhân hậu quả nằm chung trong nguyên lý tương liên, tương tác và tương tạo của mọi hiện tượng - pratityasamutpada - do đó thật vô cùng phức tạp. Nếu muốn có củi để nhóm bếp và có trà để pha thì phải có ánh nắng mặt trời, thán khí ... Nếu tiếp tục suy luận theo chiều hướng đó thì chúng ta sẽ thấy rằng bỏng môi vì một hớp nước trà cũng liên hệ đến toàn thể thế giới hiện tượng. Kinh sách cho biết rằng chỉ có Đức Phật nhờ vào trí tuệ và sự quán thấy siêu việt mới có thể trông thấy được nghiệp vận hành và đưa đến hậu quả như thế nào đối với từng cá thể. Chính Đức Phật chỉ đạt được khả năng siêu việt này cũng như khám phá ra nguyên lý tương liên, tương tác và tương tạo giữa mọi hiện tượng (pratityasamutpada/ly duyên khởi) vào canh ba của đêm giác ngộ trong khu rừng Ưu Lâu Tần Loa. Theo truyền thống Ấn Độ thì một đêm gồm có ba canh: canh một từ 6 giờ chiều đến 10 giờ tối, canh hai từ 10 giờ tối đến 2 giờ sáng, và canh ba từ 2 giờ sáng đến 6 giờ sáng. Tóm lại trên đây là những khám phá sau

cùng của Đức Phật trong đêm giác ngộ trước khi hùng đông lộ dạng. Tóm lại thiết nghĩ chúng ta cũng chỉ cần nắm vững nguyên tắc và các nét chủ yếu về sự vận hành của nghiệp là đủ, bởi vì với trí thông minh bị che lấp bởi đủ mọi thứ vô minh, ô nhiễm và xao động, thật hết sức khó cho chúng ta có thể theo dõi thật chi tiết và chính xác sự vận hành đó của thế giới hiện tượng thuộc bối cảnh bên ngoài cũng như bên trong tâm thức mình.

Đối với vấn đề tại sao một hành động đã được hoàn tất trong quá khứ thật xa, chẳng hạn như từ các kiếp trước, lại bất chợt bùng lên và gây ra tác động một cách đột ngột trong kiếp sống hiện tại? Đây lại là một khía cạnh vận hành khác của nghiệp. Hành động hay tác ý tạo ra một vết hằn lưu lại trên dòng tiếp nối liên tục và không gián đoạn của tri thức một cá thể, các vết hằn này tiếp tục tương tác với các vết hằn khác có sẵn trên dòng tri thức hoặc các vết hằn mới do dòng tri thức nhận được sau đó. Trong trường hợp nếu không có một vết hằn cũ hay mới nào mang cùng một bản chất gây ra các tác động trực tiếp ảnh hưởng đến nó thì nó vẫn tiếp tục ngủ yên cho đến khi nào tri thức tiếp nhận các vết hằn mới phù hợp với bản chất của nó và khơi động nó một cách đột ngột, thì khi đó nó sẽ bùng lên và trở thành các xung năng trong tâm thức của cá thể ấy. Các xung năng ấy sẽ phát lộ qua các hình thức xúc cảm, ngôn từ, hành động, đưa đến sự tạo quả của nghiệp: thí dụ một ý nghĩ nào đó thúc dục một cá thể bước ra khỏi nhà và gặp một con giông phát sinh một cách tự nhiên qua sự tương tác giữa các hiện tượng trong vũ trụ. Con giông chỉ là cơ duyên mang cùng bản chất với xung năng đang vận hành trong tâm thức của cá thể ấy.

Nếu một con giông tố tạo ra tia sét với một điện thế thật cao có thể làm chết người, thì gương mặt hay bóng dáng của một cá thể nào đó cũng có thể tạo ra tiếng sét "ái tình" đưa đến các xúc cảm thật mạnh trong tâm thức của một cá thể khác: cả hai trường hợp "sét đánh" đều vận hành theo một quá trình tương tự nhau. Các sự vận hành này của hai loại "tiếng sét" - một gây ra thương tích trên thân xác và một gây ra tác động trong tâm thần - đều liên kết với các tác động của nghiệp ghi khắc và tàng ẩn dưới hình thức các vết hằn thật sâu kín và có thể đã được ghi khắc từ lâu đời trên dòng tri thức của một cá thể. Bản chất của tiếng sét trong không trung có cùng một bản chất với nghiệp ghi khắc trên dòng tri thức của cá thể bị sét đánh trên thân xác; bản chất của tiếng sét ái tình gây ra bởi gương mặt hay bóng dáng của một cá thể có cùng một bản chất với nghiệp ghi khắc trên dòng tri thức của một cá thể khác bị tiếng sét ái tình đánh trúng vào các xúc cảm trong tâm thức của cá thể này. Bản chất tương tự giữa nguyên nhân và hậu quả trong các trường hợp trên đây được Đức Đạt-lai Lạt-ma giải thích bằng các thí dụ như: lửa thì "nóng", nước thì "ướt", và đây cũng là cách đơn giản hóa cơ chế vận hành của nghiệp và của các hiện tượng nói chung, giúp chúng ta dễ hiểu hơn về sự chuyển động vô cùng phức tạp của hiện thực).

HỎI: Tại sao những người Phật Giáo thuần thành nguyện không vi phạm vào các hành động sát sinh, nhưng lại thưởng thức thịt cá và các loại gia cầm một cách an nhiên tự tại?

ĐÁP: Bạn vừa nêu lên một điều thật quan trọng. Ăn thịt thông thường không phải là một điều cấm kỵ được ghi chép trong các tạng kinh nói về đạo đức Phật Giáo (Vinaya/Luật Tạng). Với một ý nghĩa (lý tưởng) nào đó các nam và nữ tu sĩ tự nguyện chọn cho mình một cuộc sống khát thực nay đây mai đó, vì thế họ không thể đòi hỏi: "Tôi chỉ muốn ăn thức ăn này hay thức ăn kia". Cách nay hơn mười lăm năm, tôi có thảo luận về vấn đề này với một nhà sư Tích Lan và vị này bảo với tôi rằng nếu thẳng thắn mà nói thì các các người tu hành dù là nam hay nữ không phải là những người ăn-chay mà cũng không phải là không-ăn-chay.

Bồ-tát Thừa (xin nhắc lại là đây là một thuật ngữ mang cùng ý nghĩa với thuật ngữ "Đại Thừa") thường khuyên phải nên ăn chay. Tốt hơn hết là không ăn thịt, nhiều tập thể tu hành người Nhật chủ trương tuyệt đối phải ăn chay. Tôi nghĩ rằng quan điểm này rất đúng.

Sau hết là đối với *Tan-tra Thừa (Kim Cương Thừa)* thì ba cấp bậc giáo huấn thấp (là "hành động", "thực hiện" và "du-già") cấm ăn thịt, trong khi đó thì Tối Thượng Du-già Tan-tra lại không cấm.

Trên đây là các cách áp dụng khác nhau về những gì đã được ghi chép trong các kinh sách của *Thừa Kinh Điển (xin nhắc lại đây là một thuật ngữ chỉ chung Phật Giáo Đại Thừa và cả Phật Giáo Theravada, tức là tất cả các tông phái và học phái chủ trương việc tu tập căn cứ vào Tam Tạng Kinh và tất cả các kinh sách khác của Đại Thừa, khác hơn với Tan-tra Thừa căn cứ vào các kinh sách tan-tra)*. Nói một cách chính xác hơn là phải tuyệt đối tránh sát sinh với mục đích vụ lợi. Thí dụ thịt bày bán ở chợ trong các vùng đô thị đã có sẵn để tiêu thụ [thì cũng có thể chấp nhận được], trái lại trong những nơi không có thịt thì tốt hơn là không nên thốt lên: "Tôi muốn được ăn thịt" (*dù sao cũng nên hiểu rằng ăn miếng thịt của một con vật do người đồ tể giết không phải là cách chia sẻ nghiệp hung ác với người này mà chính sự thích thú gây ra bởi vị giác, tức là lưỡi của mình, sẽ tạo ra nghiệp bám víu và thêm khát trên dòng tri thức của chính mình: nghiệp hung ác của người giết con vật và nghiệp thích thú do miếng thịt tạo ra trong miệng mình, không trực tiếp liên hệ với nhau và cũng không mang cùng một "bản chất" như nhau: nghiệp hung ác sẽ đưa đến những khổ đau mênh mông, nghiệp thích thú sẽ đưa đến sự bám víu và sẽ trói buộc mình vào chu kỳ hiện hữu*).

Ăn toàn chay (*vegetarianism, veggie, veganism/chỉ ăn thực vật, không ăn trứng, sữa... nói chung là không ăn các thức ăn có chất đạm mang nguồn gốc động vật, trong khi đó ăn chay/vegetarian, thì ngoài rau trái có thể ăn các thức ăn có chất đạm động vật như trứng, sữa...tức không do sát sinh mà có*) là tốt nhất, do đó chính tôi cũng đã từng ăn toàn chay từ năm 1965 và giữ được cách ăn uống này được khoảng hai mươi hai hay hai mươi ba năm. Sau đó thì tôi trở nên e uốt và bác sĩ khuyên tôi nên thay đổi cách ăn uống. Đối với những người có thể chịu đựng được thì tốt hơn hết nên ăn toàn chay. Một hôm tôi vô cùng ngạc nhiên khi nghe đài BBC cho biết là số người ăn chay ngày càng gia tăng trong quốc gia này. Thật là một điều đáng mừng.

(Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên vấn đề ăn chay trên đây một cách thật ngắn gọn, thế nhưng khá đầy đủ và khéo léo. Nhằm tránh mọi quan điểm cực đoan Ngài đã nêu lên trường hợp của chính mình khi đau yếu nên không thể ăn toàn chay, thế nhưng vẫn khuyên nhủ và khuyến khích mọi người nên theo cách ăn này.

Thật ra vấn đề ăn chay không những quan trọng mà còn tế nhị nữa. Vào thời kỳ Đức Phật còn tại thế, vấn đề ẩm thực của người tỳ kheo cũng đã gây ra một sự bất đồng chính kiến. Một tỳ kheo rất uyên bác và tích cực trong tăng đoàn và cũng là em họ của Đức Phật là Đề-bà Đạt-đa đã đưa ra một chủ trương thật cực đoan: tuyệt đối ăn chay, không được ăn bất cứ gì ngoài các thức ăn trong bình bát do mình khát thực, và cũng không được nhận nếu có người mời ăn...

Một nhà sư Tích Lan nói với Đức Đạt-lai Lạt-ma rằng một người tỳ kheo không phải là một người "ăn-chay" cũng không phải là "không-ăn-chay". Vậy câu này có nghĩa là gì? Theo Phật Giáo Theravada thì người tỳ kheo phải khát thực để sống, khi khát thực thì tất nhiên là không có quyền lựa chọn, khi đi khát thực phải nhìn thẳng trước mặt và không được phép để ý xem người cúng dường đặt những thức ăn gì vào bình bát của mình. Khi ăn thì không được phân biệt từng món thức ăn trong bình bát mà chỉ xem đây là thực phẩm nuôi dưỡng thân xác tạm bợ của mình mà thôi. Tất cả mọi sự phân biệt, cố chấp và lựa chọn, dù đây chỉ là lựa chọn giữa một muỗng xôi và một cọng rau cũng đủ để tạo ra nghiệp, hướng chỉ là tìm trong bình bát mình xem có miếng ăn nào ngon hay không. Vì không được phép phân biệt là thức ăn gì trong bình bát cũng như trong khi ăn, nên không thể bảo họ là người ăn-chay hay là không-ăn-chay.

Thông thường sự kiện quy y và mang một pháp danh được xem là tiêu chuẩn quan trọng nhất để xác định một người Phật Giáo. Pháp danh thường mang ý nghĩa rất kêu, nói lên các phẩm tính đạo đức đối với nam giới và các giới hạnh hiền lành đối với nữ giới. Thế nhưng nếu trông thấy những người đàn ông quy y uống bia và thưởng thức các món nhậu tươi sống, hoặc những người phụ nữ quy y cắt cổ gà, đập đầu cá, hoặc chọn trên thớt thịt ở chợ miếng thịt nào còn tươi và ít mỡ, thì quả là họ không giữ được lời nguyện cấm sát sinh tức là giới thứ nhất trong số các giới luật mà mình tự nguyện phải tuân thủ khi quy y.

Thiết nghĩ tiêu chuẩn cụ thể và nghiêm chỉnh nhất giúp xác định một người Phật Giáo không phải là vì họ đã quy y hay không mà là họ có ăn chay hay không. Tuy nhiên nhằm tránh mọi hình thức cực đoan và phân biệt, trong các trường hợp ra ngoài, hoặc các dịp lễ lạc hay giao tiếp không sao giữ được cách ăn uống chay tịnh của mình, thì cũng nên xử sự như tất cả mọi người khác. Thế nhưng nếu phải ăn một miếng thịt thì trong tâm mình cũng không nên xem đây là một miếng ăn ngon, mà nên thầm xin lỗi con vật và nguyện cầu cho nó được giải thoát khỏi những khổ đau của nó. Ăn thịt tự nó là một hành động hung dữ, do đó cũng nên tự hỏi xem miếng ăn ấy có phù hợp và xứng đáng với ý nghĩa thật đẹp của pháp danh của mình hay không. Riêng đối với những người tu tập theo Phật Giáo Theravada thì cũng nên hiểu rằng bất cứ một sự bám víu nhỏ nhoi nào, dù đấy chỉ là sự phân biệt một miếng ăn trong bình bát của mình cũng đủ để tạo ra nguyên nhân trói buộc mình trong cõi luân hồi).

HỎI: Ngài giảng rằng nếu cứ để cho sự giận dữ phát lộ thì quả là một điều tai hại. Tôi mạn phép nghĩ rằng đấy là cách mà Ngài muốn nói là không được phát lộ sự giận dữ đối với một người hay một đối tượng tạo ra sự giận dữ. [Thế nhưng] một số ngành Tâm Lý Học (*hiện đại*) lại khuyên nên bộc lộ sự giận dữ ra ngoài bằng cách hướng nó vào các vật thể vô cảm, chẳng hạn như một cái gối hay một bức tường, nhằm làm hả cơn giận trong nội tâm mình. Vậy phương cách đó có hữu hiệu hay không hay chỉ là cách tạo ra thêm những điều tai hại khác?

ĐÁP: Trên nguyên tắc thì hoàn toàn không nên để cho sự giận dữ bộc phát ra ngoài. Nếu không kịp thời hóa giải nó chẳng hạn như bằng cách phát huy sự nhẫn nhục và tình thương yêu nhằm ngăn chặn nó thì càng lúc nó sẽ càng gia tăng thêm. Tốt hơn hết là nên tìm cách làm giảm sức mạnh của nó. Một người bạn của tôi có lần nói với tôi rằng mỗi khi cảm thấy quá sức bức bối - có nghĩa là lúc mà sự giận dữ đã lên đến tột độ - thì anh ta đắm vào ngực mình. Tôi nghĩ rằng cách hành xử ấy rất hiệu quả. Thế nhưng theo như bạn vừa cho biết thì phải đắm vào một chiếc gối hay một bức tường, trong trường hợp đó tốt hơn nên đắm vào chiếc gối, bởi vì nó mềm hơn! Tuy nhiên trong một số trường hợp nào đó, dường như cách phát lộ sự giận dữ ra bên ngoài cũng có thể là một giải pháp, thế nhưng không được làm tổn hại đến người khác (*chỉ nên đắm vào mình mà thôi*).

HỎI: Nhiều người trong số chúng tôi hôm nay phải nói dối với sở làm để có thể đến nghe các buổi thuyết trình này hầu được tiếp nhận những lời giảng huấn của Ngài. Vậy nghiệp tích cực được nghe Ngài thuyết giảng có thể làm nhẹ bớt đi nghiệp nói dối hay chăng?

ĐÁP: Điều này còn tùy vào những ích lợi gì mà bạn có thể rút tĩa được. Nếu bạn biết mang những lời giáo huấn ấy ra tu tập hầu tạo ra cho mình một cuộc sống tốt đẹp hơn, thì điều đó cũng đáng nên làm. Thật ra một hành động được xem là lợi ích cũng chỉ căn cứ vào các tiêu chuẩn đại loại như thế (*thật ra nói dối và tạo được dịp nghe giảng là hai hành động khác nhau, dù là giữa hai hành động ấy có một sự liên hệ nào đó. Nghiệp nói dối tác động phù hợp với bản chất "xấu" của nó, cũng thế nghiệp nghe giảng cũng sẽ mang lại các kết quả phù hợp với bản chất "tốt" của nó. Mỗi hành động - nói dối và nghe giảng - lại lệ thuộc vào vô số các*

nguyên nhân và điều kiện khác nữa. Nếu tách rời hai hành động ấy ra khỏi các bối cảnh tạo ra chúng để liên kết chúng với nhau qua quy luật nguyên nhân và hậu quả thì quả là một cách "suy nghĩ" hay "suy luận" đã được đơn giản hóa tới đa, bởi vì hiện thực rất phức tạp và luôn ở trong thể dạng chuyển động: nghiệp hay một hành động thực thi sẽ tức khắc nối kết và tương tác với vô số các nghiệp hay hành động khác. Cách đơn giản hóa sự suy nghĩ trên đây bằng cách tách rời và quy định từng hiện tượng một có thể gây hoang mang trong tâm thần của một cá thể). Shantideva (Tịch Thiên, một vị đại sư người Ấn, sinh vào khoảng cuối thế kỷ thứ VII và mất vào khoảng giữa thế kỷ thứ VIII, tác giả của một tập luận nổi tiếng là *Bodhicharyavatara/Bồ-đề hành luận*) có nói rằng dưới nhãn quan của Phật Giáo những gì quan trọng hơn hết đối với một hành động khi đã được thực thi là kết quả do chính hành động ấy mang lại. Chúng ta phải biết thẩm định kết quả cụ thể tạo ra bởi hành động hầu giúp mình nhận định xem hành động nào nên hay không nên làm. Căn cứ vào cách nhận định đó, các hành động tuyệt đối cấm đoán nêu lên trong các tập luận giải về đạo đức đôi khi không những được phép làm mà còn được khuyến khích nữa; đôi với một vài cảnh huống nào đó các hành động [cấm đoán] ấy nhất định phải được mang ra thực thi nếu nhận thấy chúng sẽ mang lại lợi ích. Tương tự như trong việc chữa trị y khoa, khi nhận thấy bệnh tình biến chuyển khác đi thì phải dùng đến các phương thuốc khác. Trong quá trình tinh khiết hóa tâm thức cũng thế, mỗi khi hoàn cảnh hay các giai đoạn [tu tập] đổi thay thì phải cần đến các phương pháp luyện tập khác hơn (*các tiêu chuẩn đạo đức không những mang ý nghĩa khác nhau tùy theo bối cảnh xảy ra mà còn biến đổi theo sự tiến hóa xã hội và văn hóa nữa*).

Đến đây chúng ta hãy trở lại với chủ đề của buổi thuyết trình.

Động cơ thúc đẩy lòng vị tha của người Bồ-tát

Giảm bớt các vết hằn tồn lưu của các nhân tố bản loạn

Tu tập dựa vào vào ba phương pháp (*tu giới, tu định và tu tuệ*) sẽ loại bỏ được các nhân tố bản loạn, thế nhưng cũng chưa đầy đủ, bởi vì còn phải tẩy xóa cả các vết hằn (klesha) do chúng lưu lại [từ trước] và việc này rất khó. Tại sao chúng ta lại phải tẩy xóa các vết hằn ấy, chẳng qua là vì chúng cản trở mọi sự hiểu biết đồng loạt về tất cả mọi hiện tượng ("*sự hiểu biết đồng loạt*" mang ý nghĩa rất quan trọng vì có thể hiểu cách diễn đạt này như là một sự "bùng tỉnh" hay "giác ngộ" về bản chất của hiện thực. Thông thường chúng ta tách rời và quy định từng hiện tượng một để tìm hiểu nó một cách quy ước, sự hiểu biết đó cũng tương tự như sự hiểu biết khoa học, nó có thể nhân lên đến vô cực và sẽ không bao giờ chấm dứt. Trái lại "*sự hiểu biết đồng loạt*" là một sự cảm nhận trực tiếp và trọn vẹn bản thể của hiện thực qua tổng thể của nó. Do đó cũng có thể xem sự hiểu biết ấy là thể dạng Ngộ/Satori mang tính cách bất thân và đột khởi nêu lên trong Thiên Học). Ngay cả đối với những người dù đã đạt được thể dạng a-la-hán - tức đã tự giải thoát cho mình khỏi các chu kỳ hiện hữu - cũng vẫn chưa phát huy được tiềm năng trọn vẹn của trí thức con người: họ chỉ mới đi được nửa con đường tâm linh (*dù rằng vị a-la-hán đã làm đình chỉ được tất cả mọi sự thèm khát và bám víu, thế nhưng các vết hằn lâu đời của các xúc cảm hay nhân tố bản loạn từ trước vẫn còn lưu lại các vết hằn trên dòng tri thức của họ. Các vết hằn ấy dù không còn hiển hiện ra được nữa bởi vì chúng không còn đủ sức kích động tri thức của người a-la-hán nhằm tạo ra các xúc cảm trong tâm thức của người này, thế nhưng không phải vì thế mà các vết hằn ấy có thể tự nhiên tan biến được*).

Vấn đề then chốt là phải tìm mọi cách để hủy diệt các vết hằn tàng ẩn ấy. Khi giới hữu hiệu nhất thì lúc nào cũng vẫn là trí tuệ, đấy là khả năng giúp mình hiểu được Tánh Không là gì. Thế nhưng nếu muốn đạt được trí tuệ thì phải luôn cần đến sự góp phần của các điều xứng

đáng thật lớn lao tạo ra bởi các phẩm tính đạo đức [do mình thực hiện được]. Việc luyện tập giúp mình tích lũy những điều đạo hạnh mệnh mông ấy phải nhờ vào *lòng vị tha không có gì vượt hơn được* (gom góp những điều xứng đáng mang lại bởi nghiệp/hành động mang tính cách tích cực), ngoài ra không có cách nào khác hơn cả. Đến đây tôi cũng chỉ nói đến trường hợp của một cá thể *quyết tâm gom góp những điều xứng đáng nhằm giải thoát cho cá nhân mình*: có nghĩa là người tu tập chỉ nghĩ đến một con người duy nhất: tức là chính mình, và đồng thời đối với kẻ khác thì không gây ra bất cứ một điều tai hại nào cho họ. Trái lại trong trường hợp khác và cũng thường là rất hiếm hoi, ấy là trường hợp *tu tập vì lòng vị tha*, đó là phép tu tập xem sự giải thoát của tất cả chúng sinh quan trọng hơn là sự giải thoát của chính mình (*đây cũng là nguyên nhân và động cơ chính yếu nhất làm phát sinh ra Đại Thừa Phật Giáo. Tuy nhiên dưới một góc nhìn nào đó thì điều này cũng chỉ là lý thuyết. Trên thực tế, chúng ta đều thấy có rất nhiều người tu tập theo Đại Thừa thế nhưng chỉ nghĩ đến sự giải thoát cho mình nhiều hơn là sự giải thoát cho kẻ khác, trong khi đó nhiều người tu tập theo Phật Giáo Theravada lại rất quan tâm đến lòng từ bi và ý thức về các phẩm tính của sự rộng lượng và hào phóng, cũng như trách nhiệm của mình đối với tất cả chúng sinh. Nếu nhìn vào các quốc gia theo Phật Giáo Theravada thì chúng ta tất sẽ nhận thấy rõ điều này*).

Chúng sinh vô cùng đông đảo, do đó nếu tri thức của mình bao trùm được vô tận chúng sinh thì tiềm năng *gom góp những điều xứng đáng* do nghiệp mang lại cũng sẽ trở nên vô biên. Thí dụ như quy y nơi Phật, Đạo Pháp và Tăng Đoàn vì lợi ích cho riêng mình hay là vì tất cả chúng sinh, thì cả hai đều chính đáng, thế nhưng trên phương diện tác động mang lại bởi các *điều xứng đáng gom góp được* thì lại rất khác biệt nhau. Đây chẳng qua là vì cách quy y thứ nhất chỉ liên quan đến một con người, và cách thứ hai bao gồm tất cả chúng sinh.

Mục đích của cách quy y thứ nhất là nhằm giải thoát cho riêng mình khỏi các chu kỳ hiện hữu (thoát khỏi khổ đau cho riêng mình); mục đích của cách quy y thứ hai là hướng vào lòng vị tha hầu giúp mình đạt được thể dạng tâm linh tối thượng: là *Phật Tính (vì trông thấy khổ đau của tất cả chúng sinh và ý thức được trọng trách của mình)*. Đạt được *Phật Tính* không có nghĩa là chỉ đơn giản dập tắt được các nhân tố bản loạn, mà còn xóa bỏ cả các vết hằn tiềm ẩn của chúng, tức là các thứ chướng ngại ngăn chặn sự hiểu biết toàn năng. Do đó trên phương diện thực hành, các phép tu tập của những người nhắm vào sự *Giác Ngộ tối thượng* vì lợi ích của tất cả chúng sinh sẽ mạnh hơn, tức có nghĩa là sẽ *gom góp được nhiều điều xứng đáng* hơn.

Bản chất của lòng vị tha vô cùng quý báu và thật tuyệt vời. Nó hàm chứa một khả năng vô song giúp tâm thức con người biết quên đi chính mình hầu có thể xem kẻ khác quý giá hơn mình. Mỗi khi có một người nào đó bộc lộ lòng thiện cảm với mình thì mình cũng sẽ cảm thấy sung sướng; tương tự như vậy người khác cũng sẽ cảm thấy sung sướng mỗi khi họ cảm thấy mình quan tâm đến họ. Theo tôi động cơ thúc đẩy ấy sẽ khiến chúng ta cảm thấy mình như đang hiện hữu trong cõi niết-bàn. Nguồn hạnh phúc đích thật đó không phải là một nguồn hạnh phúc hứa hẹn và phải chờ đợi trong tương lai sau này (*trên thiên đường hay trong một kiếp tái sinh khác*), mà nó sẽ đến ngay với mình tại nơi này và trong những giây phút hiện tại này. Một chút cảm nhận dù thật nhỏ nhoi của thể dạng hạnh phúc ấy cũng đủ là một sự trợ lực lớn lao giúp làm gia tăng sự an bình và sức mạnh trong tâm thức mình. Hơn nữa nó còn giúp chúng ta cảm nhận được các kinh nghiệm tuyệt vời nhất và tạo ra một nền tảng vững chắc nhất giúp chúng ta tham gia tích cực vào các sinh hoạt lợi ích của xã hội. Nền tảng đó không những chỉ tương tự như một người thầy chỉ dạy chúng ta, mà còn là một người bạn và một người bảo vệ chúng ta nữa. Nền tảng đó thật vô cùng ích lợi.

Trên đây chúng ta đã thảo luận về tính cách lô-gic trên phương diện triết học giúp nhận thấy rằng phát huy một tâm thức tuyệt vời là việc có thể thực hiện được. Trên phương diện cụ thể, nhằm giúp chúng ta phát huy lòng nhân ái, các vị đại sư uyên bác người Ấn trong quá khứ đã nêu lên hai con đường như sau: con đường thứ nhất gồm *bảy lời giáo huấn chủ yếu về nguyên nhân và hậu quả*, và con đường thứ hai là *sự tương giao giữa mình và kẻ khác*.

Đối với con đường thứ nhất trước hết là phải phát huy một cảm tính bình thản (*equanimity/thanh thản, phẳng lặng, đồng đều, không thiên vị hay phân biệt*) đối với tất cả chúng sinh, và sau đó là phải thiền định (*suy tư*) về bảy điểm sau đây:

- nhận thấy tất cả chúng sinh đều là bạn hữu của mình,
- nghĩ đến lòng tốt tự nhiên nơi mỗi chúng sinh,
- phát huy quyết tâm hồi đáp lòng tốt đó của họ,
- khơi động tình thương yêu của mình đối với họ,
- phát động lòng từ bi,
- phát huy ý thức cực mạnh về bổn phận toàn cầu của mình,
- khơi động ước vọng đạt được Phật Tính vì lòng vị tha.

Sau hết nếu muốn khơi động ước vọng đạt được thể dạng của Phật vì lợi ích của kẻ khác thì cần phải phát huy một sự quyết tâm vượt bậc: là nhận lãnh trách nhiệm của mình về sự an vui của kẻ khác. Quyết tâm hiếm hoi đó đòi hỏi phải phát động một *lòng từ bi đích thật*: tức là không sao có thể nén lòng được trước những nỗi khổ đau mà kẻ khác đang phải gánh chịu, cũng như *các nguyên nhân đang khuấy động nội tâm họ, trói buộc và nô lệ họ* ngoài sự mong muốn của họ. Nếu *lòng từ bi sâu xa đó* vẫn không đủ sức khiến cho quý vị xúc động, thì đây có nghĩa là quý vị chưa hội đủ điều kiện giúp mình phát huy quyết tâm vô biên đó: tức là gánh vác bổn phận giải thoát cho tất cả chúng sinh khỏi những nỗi khổ đau của họ.

Tất nhiên quý vị cũng nhận thấy rằng việc phát động lòng từ bi sẽ dễ dàng hơn đối với những người mà mình cảm thấy quý mến, chẳng hạn như những người tỏ ra dễ thương hay là hợp ý với mình. Vì thế trước khi có thể phát huy được lòng từ bi bao la đối với tất cả chúng sinh thì nhất thiết quý vị phải làm thế nào để có thể quán thấy tất cả chúng sinh đều dễ mến như nhau, khả ái và hợp ý với mình. Đây là phép luyện tập giúp mình xem tất cả chúng sinh là những người thân thuộc.

Nếu muốn thực hiện được điều ấy thì trước hết phải đủ sức quán thấy tất cả chúng sinh đều *bình đẳng trong tâm thức* mình. Cách quán thấy ấy cần đến sức tưởng tượng. Vậy quý vị hãy tưởng tượng trước mặt mình hiện ra một người bạn mà mình yêu quý, bên cạnh người này là một kẻ thù mà mình rất ghét, và một người thứ ba mà mình không thích nhưng cũng không ghét. Hiển nhiên là quý vị sẽ có cảm giác gần gũi với người bạn của mình, và xa lạ hơn đối với kẻ thù, kể cả đôi khi sự giận dữ hay ghét bỏ cũng có thể nhân đó mà bùng lên đối với người này; trong khi đó thì quý vị cảm thấy một sự vô tình nào đó đối với người mang tính cách trung hòa. Vậy hãy quán xét xem các cảm tính hiện lên với mình như thế nào khiến mình phân biệt giữa một người mà mình xem là gần gũi với mình và một người mà mình xem là xa cách với mình.

Chúng ta phải tìm hiểu xem là các nguyên nhân nào đã tạo ra cho mình các cách phản ứng (*cảm tính*) ấy. Phật Giáo cho biết là người thứ nhất dù vẫn giữ được tư thế của một người bạn tốt nhất của mình cho đến ngày hôm nay, thế nhưng cũng không phải vì thế mà có thể xem tình trạng ấy là vững chắc và trường tồn được: bởi vì vô số các kiếp tái sinh xuyên qua các chu kỳ hiện hữu, biết đâu người ấy cũng đã từng là một kẻ thù tệ hại nhất của mình trong

một kiếp sống nào đó. Chính vì lý do này, nên chính tôi cũng không thể quả quyết chắc chắn được là người mà mình đang đối xử như một kẻ thù lại chưa từng là một trong số các người bạn tốt nhất của mình trong các kiếp sống quá khứ. Cũng thế, đối với các kiếp sống tương lai cũng sẽ không có một lý do nào cho thấy là một kẻ thù sẽ vẫn tiếp tục là một kẻ thù, và một người bạn cũng sẽ vẫn còn là một người bạn: ngay cả trong kiếp sống hiện tại này, cũng chẳng có gì bảo đảm là mọi sự sẽ giữ nguyên như thế! Một người nào đó là bạn ngày hôm nay thế nhưng biết đâu sẽ không còn là bạn nữa sang ngày hôm sau.

Điều này cũng có thể kiểm chứng được qua các kinh nghiệm trong gia đình, và nhất là trong lãnh vực chính trị: là đồng minh trung thành của mình trong ngày hôm nay, nhưng ngày mai có thể sẽ trở thành kẻ thù tệ hại nhất. Qua góc nhìn đó chúng ta sẽ thấy rằng cơ sở chuyển tải kiếp nhân sinh hiện tại này của mình không có gì là bền vững cả: đôi khi chúng ta cảm thấy toại nguyện, thế nhưng nhiều lúc cũng cảm thấy ê chề. Các hiện tượng trong cuộc sống là như thế: bất định và vô thường, không bao giờ dừng lại, và cũng không thể nào có thể lay chuyển hay làm cho chúng phải thay đổi khác hơn. Do đó các sự *bám víu* cho rằng đây là một người bạn, và sự *ghét bỏ* cho rằng đây là một kẻ thù, chỉ toàn là *ảo giác* mà thôi. Không có gì bảo đảm cho sự [suy nghĩ] cứng nhắc ấy là đúng; quý vị không cảm thấy đây chỉ là một sự phi lý hay sao? Nhờ vào phương cách lý luận (*suy nghĩ*) đó tri thức dần dần sẽ cảm nhận được sự bình thân (*equanimity/thanh thân, bình đẳng, không bám víu cũng không ghét bỏ*).

Vì lý do một người bạn của quý vị trong ngày hôm nay cũng có thể đã từng là kẻ thù của quý vị trong quá khứ, và nếu không đúng như thế thì sớm muộn gì cũng sẽ có thể trở thành kẻ thù của quý vị trong tương lai, do đó tốt hơn hết là quý vị nên xem cả ba người (*bạn, thù và trung hòa*) đều là những người bạn tốt nhất của mình, và đây chính là phép tu tập thứ hai. Quý vị cũng có thể suy luận theo phương cách trên đây đối với sự *ghét bỏ*, hầu giúp mình ý thức được là phải hành xử như thế nào thì tốt nhất: câu trả lời thật hết sức hiển nhiên ! Hơn nữa, trong trường hợp nếu quý vị đủ sức phát huy được lòng từ bi đối với tất cả ba người ấy thì kết quả mang lại nhất định sẽ vô cùng tích cực. Qua góc nhìn trên đây, quý vị tất sẽ phải nhận thấy là nên phát huy một *thái độ từ bi đồng đều* đối với cả ba thể loại người ấy, vì đây chính là cách cư xử tốt đẹp hơn cả.

Sau đó quý vị hãy mở rộng cảm tính ấy đối với những người láng giềng của quý vị, hướng vào từng người một; kế đến là đối với tất cả những người khác chung quanh mình, dù là họ thuộc vào thể loại này hay thể loại khác (*bạn hay thù, hay chỉ là trung hòa*); sau đó là đối với toàn thể những người cư trú trong một quốc gia; trong toàn thể Âu Châu (*xin nhắc lại là Đức Đạt-lai Lạt-ma thuyết giảng tại Luân Đôn với một cử tọa người Âu Châu*); tiếp theo đó là toàn thể nhân loại, và sau hết là tất cả chúng sinh ở khắp nơi trong vũ trụ vô biên này. Đây là phép luyện tập thiền định dựa vào *bảy điểm chính yếu*: nói lên sự liên quan giữa *nguyên nhân và hậu quả (nguyên nhân to lớn thì hậu quả cũng sẽ to lớn)*.

Con đường thứ hai giúp phát huy lòng nhân ái là sự *bình đẳng và sự tương quan giữa mình và kẻ khác*. Đây là cách quán xét xem giữa mình và kẻ khác bên nào quan trọng hơn. Quý vị hãy suy nghĩ đi! Thử tìm hiểu xem ai là người quan trọng nhất: quý vị hay kẻ khác? Kẻ khác luôn luôn đông đảo hơn mình: mỗi cá thể cũng chỉ là một người, trong khi đó kẻ khác thì nhiều vô kể. Thật hết sức rõ ràng là mỗi người trong chúng ta không ai muốn khổ đau, và dù đây là người khác hay là chính mình thì tất cả cũng đều ước mong tìm được hạnh phúc. Thật hết sức hiển nhiên là mỗi người trong chúng ta đều mong cầu đạt được hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau, chẳng phải tất cả chúng ta đều là chúng sinh như nhau hay sao?

Nếu tự hỏi: "Tại sao tôi lại có quyền được hưởng hạnh phúc?", thì chúng ta cũng sẽ không sao tìm thấy một lý do nào khác hơn là: "[Bởi vì] tôi muốn được hạnh phúc". Đây là lý do của tất cả các lý do (*một khía cạnh tự nhiên của bản năng sinh tồn*). Chúng ta có cảm tính thật tự nhiên và chính đáng về một cái tôi của mình, và qua cơ sở đó chúng ta muốn được hạnh phúc. Đây là một lý do thật vững chắc để biện minh cho quyền hạn của chúng trong việc tìm kiếm hạnh phúc. Hạnh phúc là quyền của con người và cũng là của tất cả chúng sinh. Vì thế nếu chúng ta có quyền tránh khỏi khổ đau thì tất nhiên tất cả mọi người khác cũng có cái quyền ấy. Cũng thế, trên căn bản tất cả chúng sinh đều hàm chứa khả năng lẩn tránh khổ đau. Sự khác biệt duy nhất là mình chỉ có một, trong khi đó kẻ khác lại là đa số. Vì thế thật hết sức rõ ràng: nếu một sự khó khăn dù là không đáng kể hay chỉ là một chút khổ đau thật nhỏ nhoi xảy đến với người khác thì tác động của nó cũng sẽ thật rộng lớn và vô biên; và nếu những thứ ấy dầu cho có xảy đến với mình đi nữa thì cũng chỉ liên hệ đến cá nhân mình mà thôi.

Sau đây tôi sẽ trình bày cách phải làm thế nào để thực hiện phép luyện tập trên đây bằng thiền định. Đây cũng là phép luyện tập của riêng tôi và tôi cũng từng thường xuyên mang ra giảng dạy cho nhiều người khác. Quý vị hãy tưởng tượng trước mặt mình: một bên hiện ra cái tôi ích kỷ của mình và một bên là một nhóm người nghèo khổ, cơ hàn. Đồng thời hãy tưởng tượng chính mình là người thứ ba đứng giữa với ở một vị thế trung hòa (*trung lập, không thiên vị*). Trong tư thế đó quý vị hãy nhận định xem bên nào là quan trọng hơn: quý vị nên quay sang cái con người ích kỷ, ngu xuẩn và tôn thờ chủ nghĩa cá nhân (*tức cái tôi của mình*) hay là hướng về phía những kẻ khốn cùng, không miếng cơm manh áo, đang cầu mong sự giúp đỡ? Nếu quý vị có một tâm lòng thì tất nhiên quý vị sẽ phải quay sang với những người đang thiếu thốn.

Phép thiền định phân tích trên đây sẽ giúp quý vị *phát huy lòng nhân ái* và nhận thấy được là sự ích kỷ sẽ tồi tệ đến mức độ nào. Vào những giây phút trước đây quý vị vẫn còn duy trì thái độ [ích kỷ] ấy, thế nhưng bắt đầu từ giây phút này quý vị tất phải hiểu rằng thái độ ấy sai lầm đến thế nào. Không ai muốn mình là một người hung ác. Do đó nếu có ai bảo với mình rằng: "Bạn là một kẻ hung ác", thì sẽ làm mình phật lòng ngay. Tại sao lại như thế? Lý do chính yếu nhất là không một ai trong chúng ta lại muốn mình là một người hung ác. Nếu thật sự không muốn mình là người hung ác thì đây cũng có nghĩa là chúng ta có đủ khả năng tránh khỏi điều đó. Nếu chúng ta biết luyện tập hầu giúp mình trở thành một người tốt, thì chúng ta cũng có thể thật sự trở thành một người tốt được. Ngoài mình ra không có bất cứ ai có thể khẳng định mình là người tốt hay hung ác, và thật ra cũng không có bất cứ ai ngoài mình ra có thể có cái quyền lực ấy.

Cội nguồn chính yếu nhất mang lại sự an bình cho gia đình mình, cho quê hương mình và trên toàn thế giới chính là *tình nhân ái*: tức là lòng từ bi và tình thương yêu. Thiền định (*suy tư*) về sự thật ấy sẽ giúp mình phát huy được *lòng vị tha*. Hãy thiền định bằng cách phân tích các điều trên đây càng nhiều càng tốt, đây là cách mang lại cho mình sự vững tin, nghị lực và lòng quyết tâm vững chắc. Nếu ra sức thực hiện phép luyện tập trên đây ngày này sang ngày khác, tháng này sang tháng khác, năm này sang năm khác, thì rồi quý vị cũng sẽ biến cải được chính mình. Nhờ sự *thúc đẩy vì lòng vị tha* đó mỗi hành động của chúng ta sẽ gom góp được nhiều nghiệp thuận lợi hơn, và sức mạnh của nghiệp tích cực cũng sẽ trở nên vô biên.

Sáu điều hoàn hảo (*Lục ba-la-mật*)

Theo quan điểm Phật Giáo nếu muốn giúp đỡ kẻ khác thì phải làm thế nào? Một trong các khía cạnh của sự hào phóng (*generosity/sự rộng rãi, quảng đại, hào hiệp, sự tốt bụng*) là

bồ thí hiện vật: thức ăn, quần áo, một mái hiên tá túc; thế nhưng khía cạnh này rất hạn hẹp, bởi vì không thể nào có thể làm thỏa mãn được mọi sự đòi hỏi. Kinh nghiệm bản thân cho chúng ta thấy rằng chỉ có cách tinh khiết hóa dần dần tâm thức mình mới có thể mang lại cho mình một niềm hạnh phúc vững bền; đối với tất cả các người khác thì cũng thế [không có cách nào khác hơn]. Do đó thật hết sức quan trọng là mỗi người phải tự tìm hiểu con đường mà mình phải bước theo hầu có thể mang lại niềm hạnh phúc vững bền cho mình. Nhằm tập cho kẻ khác giải quyết được các khó khăn của họ, tất nhiên chúng ta phải hội đủ khả năng để giảng giải cho họ. Hơn nữa, chúng sinh có giác cảm mang vô số những vết hằn (*nghiệp*) khác nhau, cũng như các quyền lợi, tiềm năng và động cơ thúc đẩy khác nhau, do đó nếu chúng ta không phát huy được một *khả năng ngôn từ ở một mức thật cao* và thích nghi thật chính xác với sự đòi hỏi của họ, thì chúng ta tất sẽ không sao đáp ứng được sự mong đợi của họ. Nếu muốn đạt được khả năng ấy thì trước hết phải loại bỏ được mọi thứ *chướng ngại của sự hiểu biết toàn năng* hiện ra trên *dòng tiếp nối liên tục của trí thức* mình. Tóm lại nếu muốn cho việc giúp đỡ kẻ khác được hữu hiệu thì chúng ta phải quyết tâm tu tập hầu giúp mình đạt được *Phật Tính*: tức là một thể dạng tâm thức đã loại bỏ được các chướng ngại của sự hiểu biết toàn năng (*khi nào các vết hằn của nghiệp còn in đậm trên dòng trí thức mình và tạo ra các tác động ảnh hưởng đến sự vận hành của tâm thức mình, thì mình sẽ không thể mang lại cho mình trí tuệ và một cung cách hành xử tinh khiết, trong sáng và từ bi được, do đó cũng sẽ không sao giảng giải, hướng dẫn và giúp đỡ kẻ khác được. Xin lưu ý Phật Tính là thể dạng tâm thức đã loại bỏ được các nhân tố bán loạn và cả các vết hằn do chúng lưu lại từ trước, và thể dạng ấy cũng là kết quả cao nhất mang lại từ việc tu tập của mình về sáu điều hoàn hảo (Phật Tính là ba-la-mật thứ sáu). Đây là cách mà Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên cho chúng ta trông thấy trước mục đích tối thượng trong việc tu tập của mình. Cấp bậc tu tập đầu tiên và thấp nhất này chỉ là sự bồ thí hiện vật (ba-la-mật thứ nhất). Con đường mang lại Phật Tính sẽ còn dài*).

Qua góc nhìn đó, *động cơ thúc đẩy một người bồ-tát* sẽ được xem là một thể dạng tâm thức mang chủ đích hướng vào sự an vui của kẻ khác, hoặc cũng có thể xem nó là một *đối tượng của sự quyết tâm* mang tính cách chuyên biệt, hoặc cũng có thể xem đây là một *ước vọng thực hiện được Phật Tính* cho mình, nhằm giúp mình đảm đương chủ đích đó. Dù rằng mục đích tối thượng là phục vụ kẻ khác nhờ vào sự thực hiện *Phật Tính*, thế nhưng sự *dấn thân tiên khởi* sẽ phải bắt đầu bằng cách luyện tập về *sáu điều hoàn hảo (lục ba-la-mật, gồm có: sự hào phóng, đạo đức, sự nhẫn nhục, sự nhiệt tâm, sự tập trung và trí tuệ)* tùy theo khả năng của mình, và điều hoàn hảo thứ nhất là sự hào phóng dưới các hình thức bồ thí hiện vật (*ba-la-mật thứ nhất*).

Sự hào phóng phải thực sự chân thật, phát sinh từ đáy lòng mình, giúp mang lại cho mình một thái độ bồ thí không hề chờ đợi một sự khen thưởng hay một cử chỉ hồi đáp nào. Hành động hào phóng đó và cả kết quả do nghiệp của nó mang lại, đều phải mang ra hồi hướng cho tất cả chúng sinh, với tất cả tấm lòng chân thật và sâu xa của mình.

Đối với người bồ-tát việc luyện tập đạo đức quan trọng nhất là phải ngăn chặn tính ích kỷ của mình. Trong việc luyện tập về sự hào phóng tuyệt đối không được phép gây ra một tai hại (*tổn thương*) nào cho kẻ khác, do đó nếu muốn cho việc luyện tập về sự hào phóng giữ được tính cách tinh khiết của nó thì phải loại trừ tận gốc bất cứ một xu hướng nào, dù là nhỏ nhoi cách mấy, có thể tạo ra tai hại. Điều đó chỉ có thể thực hiện được bằng cách loại trừ hoàn toàn tính ích kỷ: *động cơ thúc đẩy tinh khiết nhất* không hàm chứa một mảy may ý định nào có thể làm tổn thương kẻ khác. Do đó thật hết sức chủ yếu là việc luyện tập đạo đức phải nhằm vào việc giới hạn bớt bản chất ích kỷ của mình (*ba-la-mật thứ hai*).

Việc luyện tập đạo đức đúng đắn cũng đòi hỏi phải phát huy sự nhẫn nhục. *Luyện tập sự nhẫn nhục (kiên nhẫn)* thật hết sức quan trọng bởi vì đây là cách *bảo vệ* quan trọng nhất cho việc luyện tập về sự *bình đẳng* [giữa tất cả chúng sinh] và sự *tương giao giữa mình và kẻ khác*. Việc luyện tập này sẽ càng hữu hiệu hơn nếu được thực thi song song với các kỹ thuật do Tịch Thiên (Shantideva) nêu lên trong quyển *Hướng dẫn việc tu tập của người bồ-tát, (Sikṣasamuccaya/Bồ-tát học luận)* trong các chương bàn luận về sự *nhẫn nhục* và sự *tập trung*. Trong quyển sách này ở chương cuối cũng có nói đến các phép luyện tập về sự *bình đẳng* và sự *tương giao giữa mình và kẻ khác*. Phép luyện tập về sự nhẫn nhục giúp thiết lập nền tảng căn bản nhất cho toàn bộ phép luyện tập về sự *bình đẳng* và sự *tương giao giữa mình và kẻ khác*, đây chẳng qua là vì việc khơi động các xúc cảm thương yêu và kính trọng sẽ vô cùng khó khăn đối với kẻ thù của mình. Đối với phép luyện tập về sự nhẫn nhục thì mỗi khi nghĩ đến kẻ thù, chúng ta phải xem người ấy chẳng những là một người không làm thiệt hại gì đến mình mà còn phải quý mến người ấy như là một người bạn tinh thần tốt nhất của mình nữa. Phải làm mọi cách để có thể thoát lên rằng: "Nếu không có người nào thật sự gây ra một sự sai trái cho tôi thì làm thế nào tôi có dịp luyện tập sự nhẫn nhục nhằm loại bỏ những sự sai trái ấy".

Tịch Thiên nói rằng sở dĩ chúng sinh thật đông đảo, ấy là để tạo ra nhiều dịp hơn giúp chúng ta luyện tập về sự hào phóng, thế nhưng trong số họ lại chỉ có một số rất ít thật sự là những kẻ có thể tạo ra các tình huống khó khăn giúp chúng ta luyện tập về sự nhẫn nhục. Những gì hiếm hoi thường hàm chứa những giá trị to lớn: kẻ thù lúc nào cũng mang tính cách lợi ích (*bởi vì rất hiếm*). Trau dồi sự nhẫn nhục sẽ làm gia tăng giá trị của những điều xứng đáng, và việc ấy chỉ có thể thực hiện được khi nào có một kẻ thù thật sự. Kẻ thù là những người quan trọng nhất giúp làm gia tăng thêm sức mạnh cho những điều xứng đáng của mình. Kẻ thù chẳng những không thể ngăn chặn chúng ta tu tập, mà còn góp phần cải thiện việc tu tập ấy của mình nữa.

Trong quyển *Hướng dẫn việc tu tập của người bồ-tát*, Tịch Thiên có nêu lên một định đề như sau: "Kẻ thù không hề mang một ý định nào giúp đỡ chúng ta, và do đó không phải là một người đáng kính trọng". Thế nhưng Tịch Thiên lại cho biết thêm rằng đây là một người có thể giúp đỡ chúng ta mà không cần đến một động cơ thúc đẩy nào. Nếu không có họ thì chúng ta nào có thể tìm được dịp phát lộ lòng tin tưởng của mình về khả năng mang lại sự giải thoát khỏi mọi sự khổ đau (*nhờ có kẻ thù chúng ta mới có dịp luyện tập về sự nhẫn nhục hầu giúp mình nhận thấy con đường giải thoát khỏi mọi khổ đau*). Tóm lại, dù cho kẻ thù không hề mong muốn giúp đỡ mình đi nữa, thì vẫn nên kính trọng họ, chẳng qua là vì họ rất hữu ích cho mình (*tạo dịp may cho mình tu tập, kẻ thù là một đối tượng quý báu góp phần vào việc tu tập của mình*).

Ngoài ra cũng còn một định đề khác nữa: "Thế dạng giải thoát dĩ nhiên không hàm chứa một ước vọng tạo ra một sự giúp đỡ nào cho bản thân mình (*chỉ nghĩ đến người khác*), nhưng cũng không phải là một sự chủ tâm gây ra tai hại cho mình. Thế nhưng đối với một kẻ thù thì các điều ấy lại đúng là như thế (*kẻ thù chủ tâm giúp đỡ mình bằng cách giải quyết sự hận thù của họ, nhưng thật ra đây cũng chỉ là cách mang lại mọi sự đổ vỡ và tai hại cho chính họ*). Tịch Thiên phân biện lại định đề trên đây như sau: "Chính vì nguyên nhân của sự thèm khát (*của một người nào đó*) nên xảy ra việc gây ra tai hại cho mình, và cũng chính vì thế nên mình mới chỉ định đích danh một người nào đó là kẻ thù, thế nhưng chúng ta lại cần có một kẻ thù giúp mình phát huy sự nhẫn nhục (*phải có một hành động gây ra tai hại cho mình thì mình mới nhận đó mà nhận ra một người nào đó là một kẻ thù, thế nhưng nhờ vào kẻ thù ấy mình mới có dịp luyện tập về sự nhẫn nhục*). Thí dụ một vị bác sĩ ra sức chữa bệnh cho

mình thì mình sẽ không thể xem vị ấy là kẻ thù được, và trường hợp này sẽ không giúp ích gì được cho mình trong việc phát huy sự nhẫn nhục.

Trên đây là các kinh nghiệm và cách lý luận của các vị đại bồ-tát trong quá khứ. Suy tư về những lời thuyết giảng ấy của họ sẽ mang lại được nhiều lợi ích thiết thực. Trong trường hợp mà quý vị chỉ nghĩ đến việc trau chuốt chính mình thì sẽ không có gì để mà nói thêm cả. Trái lại nếu biết chăm lo cho kẻ khác thì vào một lúc nào đó quý vị sẽ nhận thấy thái độ hành xử ấy đúng là một phép tu tập thật tốt: nhiều bằng chứng còn cho thấy đây là cả một phép tu tập vô cùng hữu hiệu.

Ngoài ra còn có một thể loại nhẫn nhục quan trọng khác nữa: đây là sức chịu đựng khổ đau, tức là một sự chủ tâm chấp nhận thực trạng đó. Tịch Thiên nêu lên cách lý luận như sau: nếu có một thứ gì đó có thể làm được hầu giúp cải thiện được tình thế, thì sẽ không có lý do gì để mà lo âu cả; thế nhưng nếu không có thể làm gì khác hơn được, thì lại càng không có gì để mà lo lắng nữa.

Thật hết sức quan trọng là trước khi khổ đau phát sinh, thì phải biết lo tu tập hầu giúp mình tránh nó; khi nó đã hiện ra thì không nên xem đây là một gánh nặng mà phải xem đây là một sự trợ lực. Có nhiều lý do để biện minh cho quan điểm đó. Cố gắng chịu đựng các thứ khổ đau nhỏ nhặt trong sự hiện hữu hiện tại này của mình cũng là một cách tinh khiết hóa nghiệp phát sinh từ vô số các hành động tiêu cực tồn lưu từ các kiếp sống trước của mình. Sự chấp nhận đó sẽ giúp mình nhận thấy các khiếm khuyết cũng như các điều bất thuận lợi trong các chu kỳ hiện hữu quá khứ. Khi nào ý thức được điều đó thì quý vị cũng sẽ trở nên cảnh giác hơn, một mặt không để mình phạm vào các *hành động thiếu đạo hạnh*, và một mặt cũng giúp mình nhận thấy các phẩm tính cao đẹp và các điều thuận lợi mang lại từ sự giải thoát. Hơn nữa các kinh nghiệm bản thân về những nỗi khổ đau của chính mình cũng sẽ giúp mình ý thức được những nỗi khổ đau của kẻ khác, sự ý thức đó sẽ khơi động trong nội tâm mình ước vọng được giúp đỡ họ. Nếu biết nhìn khổ đau theo chiều hướng đó thì nó cũng sẽ giúp quý vị biết chăm lo tu tập và suy nghĩ một cách chín chắn hơn (*ba-la-mật thứ ba*).

Sự hoàn hảo thứ tư là *lòng nhiệt tâm* (*enthusiasm / "tinh tấn", hăng say, nhiệt tình..., giúp vượt lên trên sự lười biếng*). Lòng nhiệt tâm dưới một góc cạnh nào đó có thể xem tương tự như một bộ áo giáp giúp mình chống lại sự thất vọng tạo ra bởi tình trạng chưa đạt được một kết quả nào cả. Lòng nhiệt tâm là một sức mạnh giúp mình dấn thân vào con đường tu tập lâu dài (kinh sách cho biết là có thể kéo dài qua những thời gian vô tận) hầu biến cải chính mình (*ba-la-mật thứ tư*).

Hai sự hoàn hảo sau cùng là sự *tập trung* (*tức là thiên định*) và *trí tuệ*. Tôi sẽ trình bày về hai phép tu tập này vào buổi thuyết giảng sau.

(Hết chương IV)

Bures-Sur-Yvette, 30.08.14
Hoang Phong chuyển ngữ



Bản để in:

[Ý NGHĨA SU SONG Chương IV \(Final Revision\)](#)

[Ý NGHĨA SU SONG Chương III \(Final Revision\)](#)

[Ý NGHĨA SU SONG Chương II-\(Final Revision\)](#)

[Ý NGHĨA SU SONG Chương 1-\(Final Revision\)](#)

Bài trước:

[Ý nghĩa sự sống Chương 1- Thế giới theo quan điểm Phật Giáo](#)

[Ý nghĩa sự sống Chương 2- Sự sống phát sinh từ vô minh tiên khởi](#)

[Ý nghĩa sự sống Chương 3- Các cấp bậc khác nhau của Con Đường](#)

[Ý nghĩa sự sống Chương 4- Sự lợi ích của lòng vị tha](#)

[Ý nghĩa sự sống Chương 5- Sự kết hợp giữa lòng Từ Bi và Trí Tuệ](#)