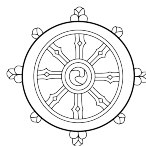


Geshe Kelsang Gyatso

GIỚI THIỆU PHẬT GIÁO

Giải thích đạo lý sống của Phật giáo

Thích Giác Hiệp dịch



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Kính hồi hương công đức này đến hương linh thân mẫu:

Phật tử: NGUYỄN THỊ TUYẾT

Pháp danh: NHƯ' MÃN

Mất ngày 30 tháng 11 năm 2019

(Nhằm ngày mùng 05 tháng 11 năm Kỷ Hợi)

Nguyện hương linh được siêu sinh về cõi tịnh an lành.

Kính dâng

Tôi viết quyển *Giới thiệu Phật giáo* với động cơ trong sáng. Với công đức mà tôi viết tác phẩm này cùng tất cả các công đức khác của tôi và của tha nhân nguyện cầu Phật pháp được truyền khắp thế giới. Nguyện cầu tất cả chúng sinh mẹ hiền sớm thoát khỏi ngục tù luân hồi sinh tử và chứng đạt được hạnh phúc tối cao của Phật Chiến Thắng.

Geshe Kelsang Gyatso
Trung tâm Phật giáo
Manjushri Mahayana

Ngày Phật Thành đạo
Tháng 6 năm 1992.

Cảm ơn

Giới thiệu Phật giáo là tác phẩm giải thích minh xác về lối sống Phật giáo. Từ trong sâu thẳm trái tim tôi cảm ơn tác giả, Hòa thượng Geshe Kelsang Gyatso, về lòng từ vô lượng, đã biên soạn quyển sách này, giới thiệu một cách rõ ràng về Phật giáo đến độc giả phương Tây.

Chúng tôi cũng cảm ơn tất cả các hành giả thực hành Pháp giàu kinh nghiệm, đã nhiệt tình giúp đỡ tác giả trong việc chuyển ngữ tiếng Anh và những vị đã chuẩn bị bản thảo cuối cùng để xuất bản.

*Roy Tyson, Giám đốc
Trung tâm Phật giáo
Manjushri Mahayana*

Tháng 10 năm 1992

Ghi chú biên tập

Bắt đầu đọc quyển sách này, nếu bạn chưa từng quen với cuộc sống và lời dạy của Đức Phật, bạn có thể thấy hơi lạ về một số khái niệm và thực hành được giới thiệu. Tuy nhiên, nếu bạn nghĩ về chúng một cách kiên nhẫn và nhiệt thành, bạn sẽ phát hiện rằng chúng rất có ý nghĩa và rất thích hợp trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Mặc dù Phật giáo là một tôn giáo lâu đời, ban đầu xuất hiện ở phương Đông, nhưng phương pháp được Đức Phật dạy có giá trị vượt thời gian và thích hợp phổ biến. Ngày nay, nhiều người phát hiện rằng Phật giáo đã trả lời những câu hỏi và giải pháp cho các vấn đề mà không tìm thấy ở bất cứ nơi nào. Do vậy, hy vọng rằng xuất bản tác phẩm này sẽ giúp phương Tây hiểu sâu sắc về giá trị của đạo Phật.

Giới thiệu

Hòa thượng Geshe Kelsang Gyatso là một thiền sư, học giả, tác giả, trước tác trên 22 tác phẩm. Ngài là người sáng lập và nguyên là giám đốc tinh thần của *Truyền thống Tân Kadampa – Liên Minh Phật giáo Kadampa Thế giới* (New Kadampa Tradition – International Kadampa Buddhist Union), một tổ chức Phật giáo toàn cầu có 1200 trung tâm ở 40 quốc gia trên thế giới. Hòa thượng nhiều năm hành đạo, trực tiếp hướng dẫn người phương Tây thực hành Phật giáo. Ngài là một trong những vị tu sĩ Phật giáo hành đạo ở phương Tây có ảnh hưởng lớn.

Giới Thiệu Phật Giáo: Giải thích đạo lý sống của Phật giáo (Gyatso, Geshe Kelsang. *Introduction to Buddhism: An Explanation of the Buddhist Way of Life*. New Delhi: New Age Books, 2002) là một trong nhiều tác phẩm của HT. Kelsang Gyatso, giới thiệu Phật pháp từ căn bản đến nâng cao cho độc giả phương Tây. Tác phẩm có ba phần chính. Phần một bao gồm những điểm giáo lý căn bản, như: tóm tắt cuộc đời Đức Phật, sự vận hành của tâm, ý nghĩa nghiệp... Phần hai và phần ba bao gồm các điểm giáo lý nâng cao, như: ý nghĩa giải thoát, Bồ-tát đạo, chân đế...

Kính giới thiệu đến quý độc giả.

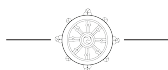
TT. Thích Giác Hiệp

Nội dung

PHẦN MỘT: Căn bản Phật giáo	08
Đức Phật là ai?	10
Hiểu rõ tâm	19
Cuộc sống quá khứ và vị lai	24
Nghiệp là gì?	31
Cuộc sống nhân loại quý báu	39
Thiền định là gì?	44
Chết	50
Lối sống của người Phật tử	53
 PHẦN HAI: Con đường giải thoát	 58
Ý nghĩa giải thoát	60
Phát triển giải thoát	64
Ba pháp tu bậc cao	73
 PHẦN BA: Con đường giác ngộ	 77
Trở thành một vị Bồ-tát	79
Hạnh Bồ-tát	88
Chân đế	122
Giác ngộ	133
 Phụ lục I. Phát nguyện Quy y	 140
Phụ lục II. Đại thừa Tam uẩn Pháp kinh	146
Bảng thuật ngữ	149

PHẦN MỘT

Căn bản Phật giáo





Buddha Shakyamuni
Đức Phật Thích-ca Mâu-ni

Đức Phật là ai?



Nói chung, “Phật” có nghĩa là “Bậc giác ngộ”, người diệt trừ vô minh và thấy được bản chất thật sự của các pháp. Một vị Phật là một người hoàn toàn thoát khỏi tất cả các lỗi lầm và chướng ngại tinh thần. Có rất nhiều hành giả đã thành Phật trong quá khứ, và nhiều người sẽ thành Phật trong vị lai.

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni (Shakyamuni Buddha) là người khai sáng ra Phật giáo. “Shakya” là tên một thị tộc thuộc gia đình hoàng tộc, nơi Đức Phật đã sinh vào, “Muni” có nghĩa là Người có năng lực. Đức Phật Thích-ca Mâu-ni sinh ra là một thái tử, vào năm 624 trước Tây lịch tại Lâm-tỳ-ni (Lumbini), Bắc Ấn Độ, nay là Nepal. Mẹ của Ngài là hoàng hậu Ma-da (Mayadevi) cha của Ngài là vua Tịnh-phạn (Shuddhodana).

Một đêm nọ, hoàng hậu Ma-da nằm mộng thấy một con voi trắng từ trên trời đi xuống nhập vào thai. Con voi trắng nhập thai cho thấy chính đêm đó hoàng hậu có mang một hữu tình thanh tịnh và đầy năng lực. Con voi trắng từ trên trời đi xuống cho thấy rằng thái tử từ cung trời Đâu-suất (Tushita), cõi tịnh của Đức Phật Di Lặc. Sau này, khi bà hạ

sinh thái tử, thay vì đau đớn hoàng hậu trải qua trạng thái đặc biệt, thanh tịnh, bà đứng thanh thản, tay phải vịn cành cây, chur thiên nâng thái tử. Họ cung kính làm lễ trước thái tử.

Khi vua trông thấy thái tử ngài có cảm giác mọi ước nguyện đều viên thành và ngài đặt tên thái tử là Sĩ-đạt-ta (Siddhartha). Ngài mời một đạo sĩ Bà-la-môn đến xem tướng thái tử. Đạo sĩ, với khả năng tiên tri của mình, xem xét thái tử và bảo vua: “Có những dấu hiệu thái tử có thể trở thành vị chuyển luân vương, người cai quản cả thế giới, hoặc trở thành một bậc giác ngộ. Tuy nhiên, thời gian cho vị chuyển luân vương đã qua, thái tử sẽ trở thành một vị Phật đem lại lợi ích cho hàng ngàn triệu thế giới giống như ánh mặt trời.”

Khi thái tử lớn lên, ngài tinh thông tất cả truyền thống nghệ thuật và khoa học, không cần bất cứ hướng dẫn nào. Ngài biết sáu mươi bốn ngôn ngữ khác nhau, mỗi ngôn ngữ có những chữ cái riêng và ngài cũng rất giỏi toán học. Có lần ngài nói với vua cha rằng ngài có thể đếm tất cả nguyên tử trên thế giới trong một hơi thở ra vào. Mặc dù không cần học, ngài vẫn học để vui lòng vua cha và lợi ích người khác. Theo yêu cầu của vua cha ngài đến trường, nơi có nhiều môn học, ngài giỏi về thể thao như võ thuật, bắn cung. Thái tử luôn tận dụng mọi cơ hội để hướng về ý nghĩa tâm linh và khuyến khích mọi người theo con đường tâm linh. Một dịp nọ, khi ngài đang tham gia vào cuộc thi bắn cung, ngài tuyên bố: “Với cây cung thiên định tôi sẽ bắn mũi tên trí tuệ và giết con hổ vô minh tiềm ẩn trong chúng sinh.” Và ngài buông tên mũi tên bay thẳng xuyên qua năm con hổ sắc và bảy thân cây trước khi biến mất vào đất! Chứng kiến cảnh

tượng vậy, hàng ngàn người phát khởi niềm tin nơi thái tử. Thỉnh thoảng thái tử Sĩ-đạt-ta đi dạo kinh thành, vương quốc của vua cha để xem người dân sống như thế nào. Trong cuộc viếng thăm, thái tử tiếp xúc với nhiều người già và người bệnh, và một dịp ngài thấy một cây chết. Những tiếp xúc này để lại một ấn tượng sâu sắc trong tâm của ngài và giúp ngài nhận rõ rằng tất cả hữu tình không thể thoát khỏi khổ đau của sinh, bệnh, già và chết. Vì ngài hiểu luật tái sinh và ngài cũng hiểu rằng chúng sinh bị khổ đau như vậy không chỉ một lần mà nhiều lần, đời này sang đời khác không chấm dứt. Thấy chúng sinh bị vướng trong vòng luân hồi khổ đau, ngài cảm thương sâu sắc, ngài phát nguyện giải thoát họ khỏi khổ đau. Nhận thấy rằng chỉ có một vị Phật bậc toàn giác mới có trí tuệ và năng lực để giúp tất cả chúng sinh trong hoàn cảnh này, ngài quyết định rời cung điện và bỏ vào rừng sâu, nơi ngài có thể nhập thiền định sâu thẳm cho đến khi đạt được giác ngộ.

Khi hoàng tộc Thích-ca (Shakya) nhận thấy rằng thái tử có ý định rời hoàng cung, họ yêu cầu đức vua tổ chức đám cưới cho thái tử, với hy vọng rằng có thể thay đổi ý định của ngài. Đức vua đồng ý và nhanh chóng tìm được một cô dâu thích hợp, con gái của một gia đình Thích-ca quyền quý, tên là Da-du-đà-la (Yasodhara). Tuy nhiên, thái tử Sĩ-đạt-ta không chú trọng đến thú vui thế tục vì ngài nhận rõ rằng đắm say vật chất giống như các hoa độc, ban đầu có vẻ ấn tượng nhưng cuối cùng gây khổ đau cùng cực. Sự quyết định rời hoàng cung và để đạt giác ngộ của ngài không thay đổi, nhưng để cho vừa lòng vua cha và đem lợi ích tạm thời cho dòng họ Thích-ca, ngài đồng ý cưới công chúa Da-du-đà-la. Tuy nhiên, ngay cả ngài ở trong hoàng cung

vai trò là một thái tử nhưng ngài dành hết thời gian và năng lực phục vụ dòng tộc Thích-ca theo cách mà ngài có thể. Khi tròn hai mươi chín tuổi, thái tử cảm nhận tất cả chư Phật trong mười phương xuất hiện trước mặt mình và đồng nói: “Trước đây người phát nguyện trở thành một vị Chiên Thắng Phật có thể giúp mọi chúng sinh vương trong luân hồi sinh tử khổ đau. Đã đến lúc người hoàn thành nguyện này.” Thái tử thưa vua cha ý định của mình: “Con muốn đến nơi yên tĩnh trong rừng nơi có thể nhập định và nhanh chóng đạt giác ngộ. Khi con đạt giác ngộ con có thể báo đáp ơn của chúng sinh và đặc biệt ơn của vua cha. Do vậy, con xin vua cha cho phép con rời cung điện.” Đức vua thật sự kinh ngạc khi nghe lời trên, và từ chối lời cầu xin. Thái tử nói với vua cha: “Thưa phụ vương nếu ngài có thể cho con thoát khỏi khổ đau của sinh, bệnh, già, chết con sẽ ở lại hoàng cung; nhưng nếu ngài không thể con phải rời hoàng cung và con sẽ tận dụng kiếp nhân sinh đây ý nghĩa.

Đức vua dùng mọi phương cách để ngăn thái tử rời cung điện. Với hy vọng rằng thái tử có thể thay đổi ý định, vua cho nhiều cung nữ, vũ nữ, ca sĩ, nhạc sĩ đẹp, ngày đêm sử dụng sự quyết rũ để vui lòng thái tử; phòng ngừa thái tử có thể bí mật bỏ trốn, vua cho binh sĩ canh gác quanh cung điện. Tuy nhiên, quyết định rời hoàng cung để thực hành lối sống thiền định của thái tử không thể thay đổi. Đêm nọ ngài dùng năng lực kỳ diệu của mình khiến cho lính gác và người hầu cận ngủ say, ngài thoát khỏi cung điện với một người hầu cận thân tín. Sau khi đi được sáu dặm, thái tử xuống ngựa và chia tay với người hầu cận. Ngài cắt tóc ném lên hư không, chư thiên cõi trời Tam thập tam đón lấy. Một vị trời dâng ngài chiếc y màu vàng của một tu sĩ. Thái tử

nhận và trao y phục hoàng cung cho vị trời này. Như vậy ngài tự thọ giới trở thành tu sĩ.

Ngài trải qua nhiều pháp tu đương thời, pháp tu khổ hạnh trong sáu năm, nhưng không đạt kết quả. Thân thể của ngài suy kiệt. Ngài đã nhận cháo sữa mà nàng Sujātā dâng. Bát cháo sữa đã giúp ngài lấy lại tinh thần minh mẫn và hồi phục thân thể.¹

Ngài đến Bồ-đề Đạo tràng, ngày trăng tròn tháng Tư âm lịch, ngài ngồi dưới cây Bồ-đề trong tư thế thiền định và nguyện không rời khỏi thiền định cho đến khi đạt giác ngộ. Với quyết tâm trên ngài nhập Hư không tam muội về Pháp thân.

Khi đêm xuống Thiên ma (Devaputra Mara), vua của tất cả ma trong thế giới, cố quấy nhiễu ngài qua các hình dạng biến hiện. Ngài không hề sợ sệt, có ma ném giáo mác, bắn tên, cố đốt ngài, lăn đá, núi vào ngài. Tuy nhiên, thái tử không bị lay động. Thông qua năng lực thiền định, vũ khí, đá, núi khi đến với ngài trở thành hoa và lửa trở thành ánh hào quang.

Thấy thái tử không hề sợ hãi từ bỏ thiền định, Thiên ma tìm phương cách khác hiện vô số người nữ đẹp, đáp lại thái tử nhập sâu vào thiền định. Theo cách này, ngài chinh phục mọi ma của thế giới này, đây cũng là lý do ngài được biết đến với danh hiệu là “Chiến Thắng Phật”.

Thái tử tiếp tục thiền định đến sáng, ngài đạt được Kim cương định. Với định này, với tâm thức giới hạn cuối cùng của chúng sinh ngài loại bỏ màn vô minh cuối cùng trong tâm và phút giây kế tiếp ngài trở thành Phật, giác ngộ hoàn toàn.

Ngài hiểu rõ mọi pháp. Vì ngài thoát khỏi vô minh và

¹Người dịch

loại trừ tất cả chương ngại trong tâm, ngài biết mọi pháp trong quá khứ, hiện tại và vị lai, trực tiếp và cùng lúc. Hơn thế nữa, Phật có đại bi, vô phân biệt, cứu độ mọi chúng sinh không thiên vị. Ngài làm lợi ích cho mọi chúng sinh bất cứ hình thức nào trong vũ trụ, bằng cách ban phước lành đến tâm họ. Nhận được phước lành của Phật, tất cả chúng sinh, ngay cả những loài thú thấp nhất cũng phát triển trạng thái tâm thanh bình và đạo đức. Cuối cùng, thông qua tiếp xúc sự thị hiện của Đức Phật trong hình thức là bậc Đạo sư tâm linh mọi người đều có cơ hội bước vào con đường giải thoát giác ngộ. Như một triết gia Phật giáo vĩ đại, ngài Long Thọ (Nagarjuna), nói rằng không ai mà không nhận được sự gia bị từ Đức Phật.

Bốn mươi chín ngày sau khi Phật chứng đạt giác ngộ, Phạm thiên và Đế thích thỉnh ngài thuyết pháp:

Kính lạy Đức Thế Tôn! Kho báu từ bi,

Chúng sinh như người mù luôn trong hiểm nguy rơi vào các cõi thấp.

Ngoài ngài ra không ai là người bảo hộ thế giới này.

Do vậy, chúng con kính thỉnh ngài vui lòng rời thiền định và chuyển Pháp luân.

Nhận lời thưa thỉnh, Đức Phật rời thiền định và giảng bài pháp đầu tiên. Lời dạy này bao gồm kinh Tứ đế và các kinh khác, giáo lý căn bản của Phật giáo Nguyên thủy. Sau đó Phật chuyển pháp luân lần thứ hai, thứ ba, bao gồm kinh Bát-nhã, kinh Phân biệt ý. Đây là giáo lý Đại thừa Phật giáo. Trong giáo lý Nguyên thủy, Phật giảng giải làm thế nào để giải thoát khỏi khổ đau cho con người, và trong giáo lý Đại thừa ngài giảng giải làm thế nào để đạt giác ngộ hoàn toàn, Phật quả, vì lợi ích cho mọi người. Cả hai truyền

thống phát triển ở châu Á, đầu tiên là ở Ấn Độ sau đó truyền sang các quốc gia quanh Ấn Độ, bao gồm Tây Tạng. Hiện tại Phật giáo cũng phát triển ở phương Tây.

Tại sao gọi lời dạy của Phật gọi là “Pháp luân”, trong thời cổ xưa có nhiều vị vua vĩ đại, gọi là chuyển luân vương, từng cai trị toàn thế giới. Các vị vua này có rất nhiều của cải đặc biệt, bao gồm một bánh xe quý, họ có thể đi khắp nơi trên thế giới. Bất cứ nơi đâu bánh xe này đến, vị vua liền có thể cai trị nơi đó. Lời dạy của Đức Phật cũng giống như bánh xe quý báu, vì nơi đâu lời dạy được truyền giảng, người dân ở đó có cơ hội thực hành và kiểm soát được tâm.

“Pháp” (Dharma), có nghĩa là “bảo vệ”. Nhờ thực hành lời dạy của Phật chúng ta có thể bảo vệ chính mình khỏi khổ đau và các vấn đề. Tất cả các vấn đề chúng ta gặp hằng ngày bắt nguồn từ vô minh, và phương pháp loại trừ vô minh là thực hành Pháp.

Thực hành Pháp là phương pháp siêu việt để phát triển giá trị cuộc sống con người. Giá trị cuộc sống không tùy thuộc vào sự phát triển bên ngoài hay thế giới vật chất, nhưng tùy thuộc vào sự phát triển thanh bình và hạnh phúc bên trong. Ví dụ, trong quá khứ rất nhiều Phật tử sống ở những quốc gia nghèo chậm phát triển, nhưng họ có thể có được sự thanh tịnh, hạnh phúc lâu dài bằng cách thực hành lời dạy của Phật.

Nếu chúng ta thực hành lời dạy của Phật trong cuộc sống hằng ngày chúng ta có thể giải quyết những vấn đề nội tâm và đạt được tâm thanh tịnh bình thản thật sự. Nếu không có sự bình thản nội tâm thì không có thể đạt được thanh bình bên ngoài. Nếu chúng ta thiết lập được sự thanh bình nội

tâm thông qua thực hành con đường tâm linh, thanh bình bên ngoài sẽ đến một cách tự nhiên. Nếu chúng ta không thực hiện được như vậy, thanh bình của thế giới sẽ không bao giờ đạt được, dù cho con người có dùng mọi cách vận động hòa bình.

Phật pháp (Buddhadharma) là lời dạy của Đức Phật và những trải nghiệm hay sự giác ngộ nội tại những lời dạy này. Đức Phật dạy tám mươi bốn ngàn pháp môn. Tất cả lời dạy này và sự thực chứng chúng hình thành nên Phật giáo. Phật giáo có thể chia ra thành hai phần; Phật giáo căn bản, và Phật giáo phát triển. Lời dạy thiết yếu của Phật giáo căn bản sẽ được giải thích trong Phần một và những lời dạy Phật giáo phát triển sẽ giải thích trong Phần hai và Phần ba của quyển sách này.



Buddha Complete Subduer with
the Essence of Vajra
Đức Phật Kim Cương Bất Hoại

Buddha Jewel of
Radiant Light
Đức Phật Bảo Quang

Buddha Powerful
King of the Nagas
Đức Phật Long Tôn Vương

Hiểu rõ tâm



Phật dạy rằng mọi pháp tùy thuộc vào tâm. Để hiểu rõ vấn đề này, trước hết chúng ta phải hiểu bản chất và chức năng của tâm. Mới nghe qua, vấn đề dường như hoàn toàn dễ hiểu vì tất cả chúng ta đều có tâm, và chúng ta đều biết trạng thái tâm của mình như thế nào, như vui hoặc buồn, sáng suốt hoặc tối tăm, v.v... Tuy nhiên, nếu có ai hỏi chúng ta bản chất và hoạt động của tâm như thế nào có lẽ chúng ta không thể trả lời một cách chính xác. Điều này cho thấy chúng ta không hiểu rõ được tâm.

Một số người nghĩ rằng tâm là não hoặc một số bộ phận khác hay chức năng của cơ thể, nhưng không đúng như thế. Não thuộc về vật chất, chúng ta có thể thấy bằng mắt, có thể chụp hình hay giải phẫu. Ngược lại, tâm không phải vật chất. Mắt không thể thấy được. Nó cũng không thể đem ra chụp hình hoặc giải phẫu để sửa đổi. Do vậy não không phải là tâm mà là một bộ phận của thân thể.

Không có bộ phận nào trong cơ thể giống với tâm, vì cơ thể và tâm là hai thực thể hoàn toàn khác nhau. Ví dụ thỉnh thoảng khi thân chúng ta thư thái, không chuyển động

nhưng tâm của chúng ta có thể bận rộn, nghĩ hết việc này đến việc khác. Điều này cho thấy thân và tâm không phải hai thực thể giống nhau. Trong kinh Phật, thân chúng ta được ví như quán trọ và tâm là một lữ khách trọ ở đó. Khi chúng ta chết tâm của chúng ta rời cơ thể và đi vào cuộc sống tiếp theo, giống như người khách rời quán trọ và đi nơi khác.

Nếu tâm không phải là não hay một phần khác của cơ thể, vậy nó là gì? Nó là một thể tiếp nối vô hình, có những chức năng để nhận thức và hiểu sự vật. Vì tâm vô hình, không phải vật chất, bản chất tự nhiên, nó không bị vật chất làm chướng ngại. Như vậy, thân của chúng ta nếu không có phi thuyền thì không thể lên được mặt trăng, còn tâm thì có thể đến đó trong một suy nghĩ. Hiểu và nhận thức sự vật là một chức năng đơn giản của tâm. Mặc dù chúng ta nói “Tôi biết như vậy, như vậy” thật sự đó là sự hiểu biết của tâm. Chúng ta hiểu các pháp nhờ vận dụng tâm.

Tâm có ba mức độ: thô, vi tế, và rất vi tế. Tâm thô bao gồm các giác quan của mắt, tai... và những loại phiền não chính, như: giận dữ, ganh ghét, tham đắm, vô minh. Những tâm thô này liên quan đến sự lay động thô bên trong và tương đối dễ nhận ra. Khi chúng ta ngủ say hoặc chết tâm thô phân tán bên trong và tâm vi tế của chúng ta hiển bày. Những tâm vi tế liên quan đến hoạt động vi tế bên trong, rất khó nhận ra hơn tâm thô. Khi ngủ say, và sau khi chết, chuyển động bên trong tan biến vào trung tâm của luân xa kinh mạch trung ương và tâm rất vi tế, tâm trong sáng, hiển bày. Tâm rất vi tế liên quan đến chuyển động rất vi tế rất khó nhận ra. Tính tương tục của tâm rất vi tế vô thi vô chung. Nó là tâm chuyển từ đời này sang đời khác, và

nếu như nó được thanh tịnh hóa hoàn toàn thông qua thực tập thiền định, tâm này cuối cùng sẽ chuyển thành tâm toàn giác của Phật.

Điều rất quan trọng là có thể phân biệt được trạng thái tâm bất an với trạng thái tâm an lạc. Những trạng thái tâm quấy nhiễu sự an bình nội tại, như giận, ganh ghét, tham ái, gọi là phiền não. Đây là những nguyên nhân chính của tất cả khổ đau. Chúng ta có thể nghĩ rằng khổ đau của chúng ta do người khác, điều kiện vật chất nghèo hay do xã hội gây nên, thế nhưng thực tế khổ đau bắt nguồn từ trạng thái tâm phiền não. Điểm quan trọng trong tu tập Pháp là giảm thiểu và cuối cùng loại trừ tất cả phiền não của chúng ta, và thay vào đó là trạng thái tâm an tịnh, trạng thái tâm đạo đức. Đây là điểm cốt lõi trong tu tập thiền định.

Thông thường chúng ta tìm hạnh phúc bên ngoài. Chúng ta cố đạt được những điều kiện vật chất, công việc tốt hơn, vị trí xã hội cao hơn, v.v...nhưng dù cho chúng ta có thành công đến đâu về bề ngoài, chúng ta vẫn gặp phải nhiều vấn đề và sự không hài lòng. Chúng ta không bao giờ có được hạnh phúc thật sự và lâu dài. Trong kinh điển, Đức Phật dạy chúng ta không nên tìm hạnh phúc bên ngoài, hạnh phúc chỉ được thiết lập trong tâm của chúng ta. Làm sao chúng ta có thể đạt được điều này? Chúng ta thanh tịnh hóa và kiểm soát tâm thông qua việc nhiệt thành tu tập Phật pháp. Nếu chúng ta tu tập như thế chúng ta có thể bảo đảm rằng tâm của chúng ta an tịnh và hạnh phúc trong mọi thời. Và dù cho bên ngoài chúng ta gặp phải những khó khăn trở ngại nào, chúng ta luôn luôn an lạc và hạnh phúc.

Ngay cả chúng ta khó nhọc tìm kiếm hạnh phúc, hạnh phúc lẫn tránh chúng ta, ngược lại khổ đau và rắc rối đến

một cách tự nhiên. Sao lại như vậy? Bởi vì nguyên nhân đưa đến hạnh phúc nằm trong tâm, thật sự, rất mong manh và có thể có được chỉ khi chúng ta nỗ lực thật nhiều, ngược lại các nguyên nhân khổ đau bên ngoài rất mạnh và có thể ảnh hưởng một cách nhanh chóng. Đây là nguyên nhân thật sự tại sao các vấn đề xảy ra một cách tự nhiên trong khi hạnh phúc lại khó tìm.

Từ những điều trên chúng ta thấy rằng những nguyên nhân chính của cả hạnh phúc và khổ đau đều nằm trong tâm, không phải bên ngoài. Nếu chúng ta có thể giữ được tâm an tịnh và điềm tĩnh suốt ngày, chúng ta không bao giờ bị khổ đau và rắc rối về tinh thần. Ví dụ, nếu tâm chúng ta điềm tĩnh trong mọi lúc, ngay cả chúng ta bị sỉ nhục, chỉ trích, cáo buộc, mất việc, mất bạn, chúng ta cũng không cảm thấy bất hạnh. Chúng ta gặp bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào ở bên ngoài, chúng ta giữ tâm an tịnh và điềm tĩnh, tình huống đó sẽ không là vấn đề đối với chúng ta. Do vậy, nếu chúng ta muốn thoát khỏi các vấn đề khó khăn, phương cách tốt nhất là học cách giữ trạng thái tâm an tịnh thông qua thực hành Pháp với tâm chí thành và thanh tịnh.



Buddha Leader of the Heroes
Đức Phật Tinh Tấn Quân

Buddha Glorious Pleasure
Đức Phật Tinh Tấn Hỷ

Buddha Jewel Fire
Đức Phật Bảo Hỏa

Cuộc sống quá khứ và vị lai



Nếu hiểu được bản chất của tâm chúng ta có thể hiểu được cuộc sống trong quá khứ và vị lai. Rất nhiều người tin rằng sau khi chết sắc thân này tan rã, tâm hoại diệt, tâm không còn tồn tại nữa, giống như một ngọn nến cháy tàn khi hết sáp. Ngay cả có người tự tử với hy vọng chết sẽ chấm dứt mọi vấn đề và khổ đau. Quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Như đã giải thích, thân và tâm chúng ta là những thực thể tách biệt, và ngay cả khi chết sắc thân tan rã, tiếp nối của tâm không dứt. Thay vì hủy diệt, tâm lìa khỏi sắc thân hiện tại và đi vào đời kế tiếp. Do vậy, đối với chúng sinh bình thường, chết không thể thoát khỏi khổ đau mà còn đem lại khổ đau mới. Không hiểu được điểm này, nhiều người hủy hoại cuộc sống quý giá bằng cách tự tử.

Trong giáo lý Mật tông, Đức Phật dạy một phương pháp gọi là “Chuyển tâm thức vào sắc thân khác.” Phương pháp này trở nên phổ biến trong thời kỳ Phật giáo vừa được truyền vào Tây Tạng. Người có thể thực hành phương pháp này là Tarma Dode, con trai của Marpa, Lama và dịch giả nổi tiếng Tây Tạng. Một ngày nọ, khi trên lưng ngựa, Tarma

té và bị thương, chết. Biết rằng con mình đã hoàn thiện phương pháp chuyển hóa tâm thức, Marpa liền bắt đầu tìm kiếm một thân thể để Tarma có thể chuyển tâm thức vào. Không thể tìm được một xác người, Marpa chỉ tìm được một xác chim bồ câu làm chỗ nương tạm thời cho tâm thức cho đến khi tìm được một xác người thích hợp. Tarma Dode xuất tâm thức từ cơ thể chết và chuyển vào xác bồ câu. Ngay lập tức, xác của Tarma Dode bắt đầu chết và bồ câu sống lại. Như vậy giờ này con bồ câu là Tarma Dode nhưng tâm thức vẫn là tâm thức người.

Vì không muốn con mình trong hình thức chim bồ câu, Marpa tiếp tục tìm kiếm một cơ thể người thích hợp. Ngày nọ, với thiên nhãn, Marpa thấy một tu sĩ vừa chết ở Ấn Độ và học trò của vị này đem xác đi thiêu. Marpa bảo con mình bay nhanh đến đó. Tarma bay đến Ấn Độ trong hình dáng chim bồ câu, khi đến nơi, Tarma xuất tâm thức từ chim bồ câu nhập vào xác vị tu sĩ. Chim bồ câu chết và vị tu sĩ sống lại. Tarma Dode sống quãng đời còn lại với hình thức là tu sĩ Ấn Độ với tên Tiwu Sangnak Dongpo. Vài năm sau, học trò lớn của Marpa, Milarepa, gửi đệ tử của mình, Rechungpa, sang Ấn Độ nhận giáo hóa đặc biệt từ Tiwu Sangnak Dongpo. Khi về lại Tây Tạng, Rechungpa truyền những hướng dẫn lại cho Milarepa.

Có rất nhiều ví dụ khác về các hành giả thiền trước đây có thể chuyển tâm thức vào cơ thể khác. Người ta nói rằng trong đời mình Marpa đã chuyển tâm thức vào cơ thể khác bốn lần. Nếu tâm và thân là một thực thể, làm thế nào các hành giả này có thể chuyển tâm thức? Nếu suy nghĩ những câu chuyện có thật như vậy với tâm tích cực chúng ta hiểu được tâm thức tiếp nối sau khi sắc thân chết. Nó cũng giúp

chúng ta hiểu một cách dễ dàng về sự tồn tại của đời quá khứ và vị lai.

Cách khác để hiểu được cuộc sống quá khứ và vị lai là xem xét tiến trình của giấc ngủ, giấc mộng và sự thức tỉnh, vì nó gần giống với tiến trình chết, trạng thái trung hữu và tái sinh. Khi chúng ta buồn ngủ, những chuyển động thô lắng đọng tan biến vào trong, tâm từ từ trở nên vi tế hơn cho đến khi nó chuyển sang tâm rất vi tế, tịnh quang của giấc ngủ, giai đoạn vừa chợp mắt. Tiếp theo giai đoạn vừa chợp mắt chúng ta trải qua giấc ngủ say, hay cách khác chúng ta giống như một người chết. Khi chấm dứt giai đoạn này, tâm của chúng ta từ từ thô hơn và chúng ta đi vào nhiều mức độ của trạng thái giấc mơ. Cuối cùng, năng lực ghi nhớ và kiểm soát tinh thần bình thường được phục hồi và chúng ta thức giấc. Khi tiến trình này xảy ra, thế giới mơ biến mất và chúng ta trở về thế giới thật.

Tiến trình giống như vậy diễn ra khi chúng ta chết. Khi chúng ta chết, dòng suy tư thô lắng đọng, tâm thức trở nên vi tế hơn cho đến khi tâm thức tịnh quang của cái chết xuất hiện. Trải nghiệm về tịnh quang của cái chết rất giống trải nghiệm giấc ngủ sâu. Sau giai đoạn tịnh quang của cái chết, chúng ta trải qua giai đoạn trung hữu (Tiếng Tây Tạng gọi là bardo, trạng thái tồn tại giữa chết và tái sinh), trạng thái như giấc mơ. Sau một vài ngày hoặc vài tuần, trạng thái trung hữu chấm dứt và chúng ta tái sinh. Giống như chúng ta tỉnh ngủ, thế giới mơ biến mất chúng ta nhận thế giới thật. Do vậy khi chúng ta tái sinh trạng thái trung hữu biến mất và chúng ta nhận lấy thế giới của đời sau.

Sự khác biệt quan trọng giữa tiến trình: ngủ, mộng và tỉnh và tiến trình: chết, trung hữu và tái sinh là sau tỉnh ngủ

là hiện thực, sau trung hữu là tái sinh. Khi xem xét vấn đề này chúng ta sẽ có được niềm tin về sự tồn tại của cuộc sống quá khứ và vị lai.

Thông thường, chúng ta tin rằng những việc chúng ta thấy trong giấc mộng là không thật, ngược lại sự vật chúng ta nhận thấy khi tỉnh là thật; nhưng Đức Phật dạy rằng tất cả hiện tượng giống như giấc mộng, chúng chỉ là những hiển bày của tâm. Với những ai hiểu rõ chúng, giấc mơ rất quan trọng. Ví dụ, nếu chúng ta mơ thấy thăm một quốc gia nào đó mà trong cuộc sống này chúng ta chưa từng biết đến. Giấc mơ cho chúng ta biết một trong bốn vấn đề: chúng ta ở nơi đó trong quá khứ, hay chúng ta sẽ đến đó trong cuộc sống này, hoặc vị lai hoặc có một số ý nghĩa cá nhân đối với chúng ta. Ví dụ, như chúng ta gần đây có nhận một bức thư từ quốc gia đó hoặc xem chương trình ti vi về nơi này. Cũng vậy, nếu chúng ta mơ đang bay, điều này có nghĩa trong quá khứ là một hữu tình biết bay, như chim, hay một hành giả thiền định với năng lực kỳ diệu, hay dự báo rằng chúng ta sẽ trở thành một hữu tình như vậy trong vị lai. Một giấc mơ bay cũng có nghĩa bóng, tượng trưng cho một sự phát triển tốt về sức khỏe hoặc trạng thái tinh thần.

Chính nhờ giấc mơ tôi đã có thể phát hiện nơi mẹ của tôi tái sinh sau khi chết. Trước khi mất, mẹ tôi lịm đi trong vài phút và cụ tỉnh, cụ bảo chị tôi đang hầu hạ, rằng cụ mơ thấy tôi và trong giấc mơ tôi trao cho mẹ chiếc khăn choàng trắng truyền thống (khatag). Tôi xét giấc mơ này có nghĩa là tôi có thể giúp mẹ tôi trong đời vị lai và sau khi cụ chết tôi cầu nguyện hằng ngày cho cụ sinh về nước Anh, nơi tôi đang sống, để tôi có cơ hội gặp và nhận biết sự tái sinh của cụ. Tôi cầu nguyện dũng mãnh trước đấng Hộ pháp (Dhar-

mapala) cho tôi thấy rõ dấu hiệu nơi mẹ tôi tái sinh. Sau đó tôi có ba giấc mơ rất quan trọng. Giấc mơ thứ nhất tôi mơ thấy tôi gặp mẹ ở Anh. Tôi hỏi mẹ sao mẹ đi từ Ấn Độ sang Anh, nhưng mẹ trả lời không phải từ Ấn Độ mà từ Thụy Sĩ. Giấc mơ thứ hai tôi mơ thấy mẹ nói chuyện với một nhóm người. Tôi tiến đến gần mẹ và nói với mẹ bằng tiếng Tây Tạng nhưng dường như mẹ không hiểu tôi nói gì. Khi còn sống mẹ chỉ nói tiếng Tây Tạng nhưng trong giấc mơ này mẹ nói tiếng Anh một cách trôi chảy. Tôi hỏi sao mẹ quên tiếng Tây Tạng nhưng mẹ không trả lời. Sau đó trong cùng giấc mơ tôi mơ thấy một cặp vợ chồng người phương Tây đang giúp phát triển Trung tâm Phật pháp ở Anh.

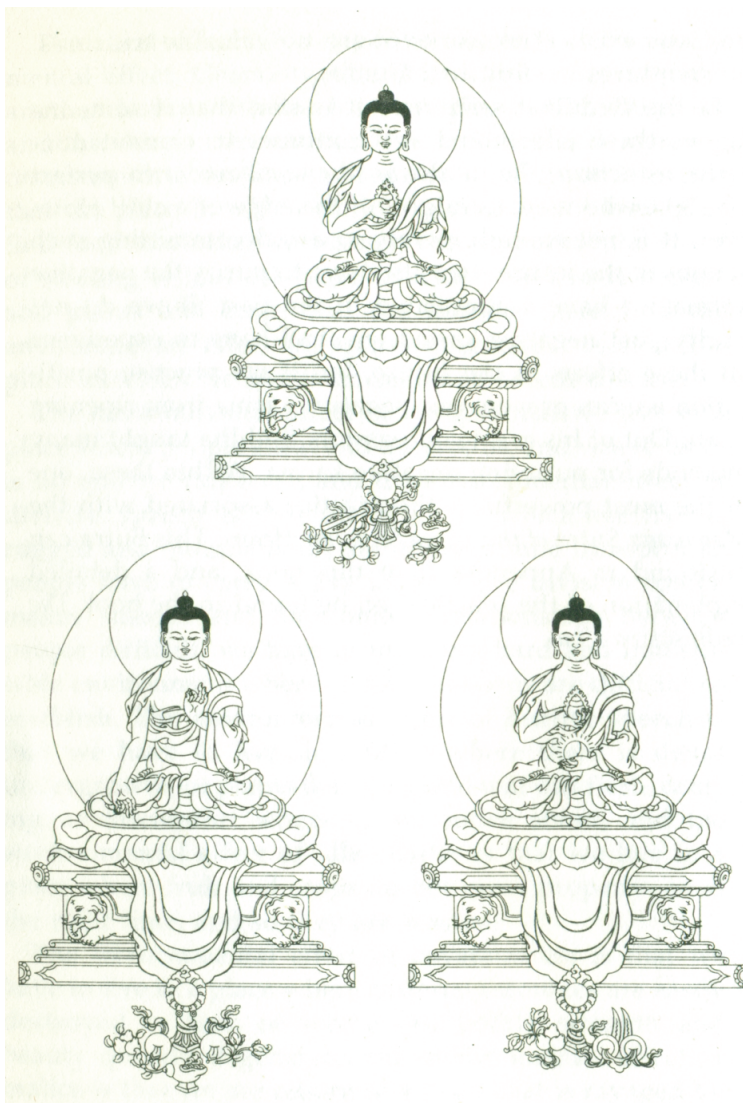
Cả hai giấc mơ cho thấy nơi mẹ tôi sinh. Hai ngày sau giấc mơ thứ hai, người chồng mà tôi đã mơ thấy đến thăm tôi và bảo tôi rằng vợ của anh ta có mang. Tôi liền nhớ đến giấc mơ và nghĩ rằng con của cô ta có thể là mẹ tôi tái sinh. Sự kiện là trong giấc mơ mẹ tôi quên tiếng Tây Tạng và chỉ nói tiếng Anh, cho thấy mẹ sinh trong một quốc gia nói tiếng Anh, và hiện tại cặp vợ chồng này trong giấc mơ có thể cho thấy rằng họ là cha mẹ của mẹ tôi. Tôi liền làm buổi lễ cầu nguyện truyền thống. Điều này cho thấy mẹ tôi tái sinh về Anh. Tôi rất vui mừng nhưng không nói cho ai biết. Tối hôm người vợ được đưa đến bệnh viện để sinh, tôi mơ thấy mẹ tôi nhiều lần. Buổi sáng tôi nghĩ đến vấn đề một cách thận trọng và đi đến một quyết định. Nếu đứa bé được sinh đêm nay thì rõ ràng là mẹ tôi tái sinh, nếu không vậy tôi cần xem xét lại. Quyết định như vậy, tôi điện thoại người chồng, người đã cho tôi một tin tốt là vợ anh ta đã sinh một đứa bé gái vào đêm rồi. Tôi rất vui mừng và làm lễ cúng dường, cảm ơn Hộ pháp của tôi.

Vài ngày sau, người cha điện thoại và bảo tôi anh ta tụng câu thần chú của Bồ-tát Quán Thế Âm OM MANI PAME HUM, khi đứa bé khóc, nghe tụng câu thần chú nó liền im lặng có vẻ như đang nghe câu thần chú. Anh ta hỏi tôi tại sao vậy và tôi trả lời rằng là vì những ảnh hưởng trong đời trước. Tôi biết mẹ tôi thường tụng câu chú này một cách chí thành trong đời bà.

Đứa bé được đặt tên là Amaravajra. Sau đó, khi em của mẹ tôi, Kuten Lama, đến Anh và thấy Amaravajra lần đầu tiên, anh ta ngạc nhiên vì có một sự triu mến từ đứa bé. Anh ta nói rằng dường như đứa bé nhận ra anh ta. Tôi cũng có cảm giác như vậy. Mặc dù tôi chỉ có thể thăm Amaravajra vài lần, đứa bé luôn luôn rất vui mừng khi gặp tôi.

Khi Amaravajra bắt đầu biết nói, ngày nọ nó chỉ một con chó và nói “kyi, kyi”. Sau đó nó thường nói kyi nhiều lần khi thấy con chó. Cha đứa bé hỏi tôi nghĩa từ kyi, tôi bảo từ kyi có nghĩa là con chó, tiếng địa phương vùng phía Tây Tây Tạng, nơi mẹ tôi sống. Đây không phải là từ tiếng Tây Tạng duy nhất đứa bé tự nói ra.

Sau này tôi nghe chồng của em gái tôi nói rằng sau khi mẹ tôi mất một nhà chiêm tinh Tây Tạng dự đoán rằng mẹ tôi sẽ sinh trong một gia đình ở một quốc gia không nói tiếng Tây Tạng. Đây là câu chuyện chính tôi chứng kiến, nhưng nếu khảo sát, chúng ta có thể tìm thấy nhiều câu chuyện có thật về việc người ta có thể nhận biết sự tái sinh của thầy, cha mẹ, bạn bè và những người khác. Khi chúng ta suy nghĩ về những câu chuyện như vậy và hiểu bản chất của tâm, trải nghiệm giấc mơ chúng ta chắc chắn tin có sự hiện hữu của đời sống quá khứ và vị lai.



Buddha Jewel Moonlight
Đức Phật Bảo Nguyệt Quang

Buddha Meaningful to Behold
Đức Phật Hiện Vô Ngủ

Buddha Jewel Moon
Đức Phật Bảo Nguyệt

Nghiệp là gì?



Để biết được quy luật tái sinh từ kiếp này sang kiếp khác, chúng ta cần hiểu rõ nghiệp. Nghiệp (karma) là từ tiếng Phạn, có nghĩa là hành động. Tất cả hành động của thân, khẩu, ý gọi là nghiệp. Đôi khi Phật tử gặp những chuyện đau khổ, không may mắn thường hay nói đây là nghiệp của tôi, và chấp nhận điều đó một cách kiên nhẫn. Tuy nhiên, nói một cách nghiêm túc, khổ đau mà chúng ta chịu không phải nghiệp thật sự mà là ảnh hưởng của nghiệp chúng ta tích lũy trong nhiều đời quá khứ hoặc trong quá khứ đời này.

Tất cả hành động của thân, khẩu tùy thuộc vào ý nghiệp, vì chúng được ý chỉ đạo. Nếu không có một khuynh hướng để hành động chúng ta không thể làm được bất cứ việc gì. Khuynh hướng tinh thần là một quyết định để tiến hành một hành động. Đây là một hành động tinh thần hoặc ý nghiệp. Như vậy, thân nghiệp là những hoạt động của thân được ý tác động, khẩu nghiệp là hành động của lời nói dẫn đầu bởi ý. Từ đây chúng ta có thể thấy rằng ý nghiệp quan trọng hơn thân nghiệp và khẩu nghiệp.

Bất cứ hành động tốt, xấu hay trung tính đều tùy thuộc vào khuynh hướng phát sinh ra nó. Hành động tốt bắt nguồn từ khuynh hướng tốt, hành động xấu bắt nguồn từ khuynh hướng xấu, hành động trung tính bắt nguồn từ khuynh hướng trung tính. Hành động tốt, đạo đức là nguyên nhân chính của tái sinh lên các cảnh giới cao, và tương lai hạnh phúc, ngược lại, hành động xấu, vô đạo đức là nguyên nhân chính của việc tái sinh vào các cảnh giới thấp, và khổ đau trong tương lai. Mỗi tương thuộc này, giữa hành động và ảnh hưởng, hành động đạo đức đem lại hạnh phúc, hành động vô đạo đức đem lại khổ đau, là lời chư Phật dạy dựa trên trí tuệ siêu tuyệt của các Ngài. Chúng ta phải tin điều này vì tin vào luật nghiệp là cội nguồn của hạnh phúc trong tương lai.

Mỗi hành động chúng ta thực hiện đều để lại dấu ấn trong tâm chúng ta, và mỗi dấu ấn cuối cùng sẽ phát sinh ảnh hưởng. Tâm chúng ta như một đám ruộng, hành động thực hiện giống như gieo hạt lên đám ruộng. Hành động đạo đức gieo hạt giống hạnh phúc trong tương lai và hành động vô đạo đức gieo hạt giống khổ đau trong tương lai. Những hạt giống này tiềm ẩn trong tâm cho đến khi điều kiện chín muồi đến, và chúng phát sinh ảnh hưởng. Trong một số trường hợp, chúng có ảnh hưởng trong nhiều đời.

Hạt giống chín muồi khi chúng ta chết rất quan trọng vì chúng quyết định hình thức tái sinh của mình trong đời kế tiếp. Hạt giống đặc biệt chín lúc chết tùy thuộc vào trạng thái tâm lúc này. Nếu chúng ta chết với tâm bình thản, nó tích lũy hạt giống đạo đức và chúng ta sẽ tái sinh trong hạnh phúc, nhưng nếu chết với tâm bất an, như trạng thái tâm giận dữ, nó sẽ tích lũy hạt giống không tốt và chúng ta trải

qua sự tái sinh bất hạnh. Giống như ác mộng thường xảy ra, trước khi ngủ tâm chúng ta bất an.

Có sáu cảnh giới hữu tình có thể tái sinh: ba cảnh giới thấp và ba cảnh giới cao. Ba cảnh giới thấp là: cảnh giới thú, quỷ đói, địa ngục, và ba cảnh giới cao là cảnh giới người, a-tu-la, chư thiên. Các cảnh này được giải thích chi tiết trong tác phẩm *Cẩm nang Thiền định* (Meditation Handbook).

Hành động đạo đức, hay nghiệp thiện là nguyên nhân chính chẳng những tái sinh về các cảnh giới cao, người, trời mà còn được cuộc sống hạnh phúc và may mắn. Như vậy nếu mọi việc diễn tiến tốt trong đời này - như chúng ta có sức khỏe tốt, điều kiện sống thuận lợi, và có mối quan hệ tốt với người khác, hay gặp nhiều thành công trong hoạt động - đây là nghiệp tốt trước đã chín muồi. Giống vậy, thành công trong tu tập tâm linh và tất cả thành tựu tinh thần là kết quả của nghiệp tốt. Ngược lại, tất cả khổ đau chúng ta trải qua đời này, như ốm đau, nghèo khổ, xung đột, tai nạn, và tổn thương từ con người và phi nhân, là kết quả của nghiệp xấu trong quá khứ. Nếu những ước nguyện cao cả nhất không thành trong khi đó những điều không mong muốn lại xuất hiện, không tìm được bạn tốt, hay tìm được lại chia ly ngay, đó là do nghiệp xấu trong quá khứ đã chín. Ngay cả những khó chịu nhỏ xen vào cuộc sống hằng ngày hay những điều không hài lòng, không vừa ý thường xảy ra trong cuộc sống của chúng ta đó là kết quả của hành động vô đạo đức tích lũy trong đời trước.

Từ đó, chúng ta hiểu rằng muốn thoát khỏi khổ đau và sự nguy hiểm trong những cảnh giới thấp, chúng ta tránh không phạm phải bất cứ nghiệp tiêu cực nào; và cố thanh

tịnh hóa nghiệp tiêu cực mà chúng ta đã phạm phải. Có mười nghiệp bất thiện chúng ta cần tránh: thân có ba, khẩu có bốn, ý có ba. Ba ác nghiệp của thân gồm sát sinh, trộm cắp và tà hạnh. Bốn ác nghiệp của khẩu gồm nói dối, nói dối lời, nói lời tổn hại và nói không thật. Ba ác nghiệp của ý gồm tham ái, sân hận và tà kiến. Các điều này được giải thích rõ trong tác phẩm *Con đường an lạc hạnh phúc* (Joyful Path of Good Fortune).

Cách tốt nhất để tránh hành động tiêu cực là thực hành hạnh vị tha. Bởi vì mọi người, ngay cả thú vật và côn trùng, đều muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, chúng ta không nên làm tổn hại đến bất cứ một hữu tình nào. Nếu chúng ta giết, ngay cả một côn trùng nhỏ, đó là hành động ác, vì nó gây đau khổ cho côn trùng này. Chúng ta có thể thích câu cá, nhưng chúng ta cần nhắc hành động này sẽ làm cá đau khổ. Chúng ta cần phát triển lòng từ đối với nhân loại, thú vật, không nên phân biệt; và chúng ta cần trọng không nên làm tổn thương đến bất cứ sinh vật nào.

Mọi ác hạnh đều có ba ảnh hưởng, ảnh hưởng chín muối, ảnh hưởng giống với nguyên nhân, ảnh hưởng môi trường. Ảnh hưởng chín muối của một nghiệp tiêu cực là tái sinh vào một trong ba cảnh giới thấp. Nghiệp nặng nhất là sinh vào địa ngục, nhẹ hơn là sinh vào loài quỷ đói, nhẹ hơn nữa là sinh vào loài thú.

Có hai ảnh hưởng giống với nguyên nhân: các khuynh hướng giống với nguyên nhân và trải nghiệm giống với nguyên nhân. Hai ảnh hưởng này là sự tác động trở lại của một hành động ác mà đã thọ lãnh sau khi ảnh hưởng chín muối đã chấm dứt và chúng ta tái sinh một trong sáu cõi.

Một khuynh hướng giống với nguyên nhân là một năng

lực mạnh lặp lại các ác hạnh. Ảnh hưởng này làm cho chúng ta khó tránh được phạm phải các ác hạnh kế tiếp, tạo ra nguyên nhân đưa đẩy đến những cảnh giới thấp hơn trong tương lai. Khuynh hướng giống với hành động sát sinh là có một khuynh hướng giết hại. Ví dụ, khi người ta thấy một con nhện trong phòng, phản xạ một cách tự nhiên là họ giết nó, có một số đứa bé thích hành hạ thú vật. Đây là những khuynh hướng giống với hành động hủy diệt đã phạm trong quá khứ. Giống vậy, khuynh hướng giống với tà hạnh là cảm thấy bị thu hút mạnh khi đối diện với chồng hoặc vợ người khác.

Hậu quả của mười ác hạnh là phạm sát thì yếu mạng, ốm đau, nhiều bệnh tật. Bởi sát sinh chúng ta cắt đứt mạng sống một hữu tình và do vậy chúng ta nhận lấy quả báo yếu mệnh và ốm yếu. Nếu chúng ta gặp phải những quả báo như vậy trong cuộc sống chúng ta có thể biết rõ rằng đó là hậu quả của những việc làm tiêu cực của mình trong quá khứ. Phạm tội trộm cắp hậu quả là chúng ta nhận quả nghèo khó, hay chúng ta không thể lấy lại được của cải bị trộm hay người khác mượn. Phạm tà hạnh là nhận lãnh quả báo chia lìa bạn thân, gia đình, người tình bỏ theo kẻ khác, người giúp việc trong thời gian ngắn thời việc, chịu sự cô đơn. Chúng ta có thể thấy nhiều người già xấu có rất nhiều bạn và bạn đời chung tình, trong khi đó nhiều người trẻ đẹp nhưng không thể tìm được bạn đời chung tình hay tình bạn lâu bền.

Phạm nói dối hậu quả không ai tin tưởng những điều mình nói và người ta không nghe lời mình khuyên; hậu quả của lời nói gây chia rẽ là khó phát triển được mối quan hệ hài hòa với người khác, hậu quả của lời nói tổn hại là bị người khác nói lời không vui với mình và nói xấu về mình.

Bất cứ khi nào ai nói lời tổn thương đến mình, mình nên nhận thức rằng đó là hậu quả ngôn từ mình sử dụng trước đây. Nói sai sự thật hậu quả là người khác không trọng lời mình nói. Họ xem thường lời mình, không để ý đến bình luận và quan điểm của mình.

Hậu quả của tham lam là ước nguyện của mình không thành, không đạt được mục đích, ác tâm hậu quả là luôn sợ sệt, sợ trước những tình huống hiểm nguy; tà kiến hậu quả là luôn do dự và khó phát triển trí tuệ. Hơn thế nữa, khi chúng ta nghe hoặc đọc giáo lý chúng ta luôn nghi ngờ. Nếu khó loại trừ những tư tưởng sai lầm và khó đạt được trí tuệ, đó là hậu quả của việc trong quá khứ rơi vào tà kiến.

Ảnh hưởng thứ ba của hành động tiêu cực là ảnh hưởng môi trường. Một cách tổng quát, khi chúng ta tái sinh làm người, ví dụ, môi trường và sự việc quanh ta không thân thiện, nguy hiểm, không tiện lợi. Ảnh hưởng môi trường của việc sát sinh là nơi ta sống nghèo và khó tìm kiếm thức ăn và các nhu cầu khác; ảnh hưởng môi trường của việc trộm cắp là nơi ta sống cần cỗi, cây trái không xanh tươi; và ảnh hưởng môi trường của tà hạnh là nơi ta sống không sạch sẽ, nhiều bệnh tật.

Ảnh hưởng về môi trường của sự nói dối là nơi chúng ta sống người ta hay lừa dối và phản bội mình, không ai có thể tin tưởng; ảnh hưởng về môi trường của việc nói gây chia rẽ là nơi ta sống núi cao lởm chởm, ít phương tiện giao thông, người phải mang vác nặng. Vì nói lời gây chia rẽ làm cho mỗi thân hữu hải hòa giữa người với nhau tan rã, chúng ta phải sống ở môi trường khó khổ, thiếu thốn, nơi phương tiện vận chuyển rất khó thiết lập. Ảnh hưởng môi trường của lời nói gây tổn thương là chúng ta phải sống ở nơi cây

chậm phát triển, cây non đâm mình, gây bất tiện khi đi lại; ảnh hưởng về môi trường của lời nói không thật là nơi ta sống cây cối mọc không đúng, không hợp thời, nên chúng bị loại bỏ.

Ảnh hưởng môi trường của tham lam là chúng ta phải sống nơi nguồn vật liệu dễ bị hủy hoại hay mất mát, sức khỏe và sắc đẹp mau tàn phai; ảnh hưởng của môi trường về việc ác tâm là chúng ta sinh ở nơi thường xảy ra chiến tranh và bệnh tật, chiến tranh triền miên, ảnh hưởng về môi trường của tà kiến là chúng ta sinh ở nơi thiếu nước và nguồn tài nguyên mau chóng cạn kiệt. Đó là nơi không có vật quý giá - không có tác phẩm nghệ thuật, không có vật báu, không có Thánh điển, không có sự hướng dẫn tâm linh.

Kinh điển Phật giáo dạy rằng nếu ai hiểu những hậu quả này mà còn tiếp tục sai phạm ác hạnh, người ấy giống như người có mắt sáng mà đi thẳng đến bờ vực! Tuy nhiên, không chỉ tránh sai phạm trong tương lai - chúng ta còn phải thanh tịnh hóa nghiệp tiêu cực mà chúng ta tích lũy trong quá khứ. Nếu chúng ta không thanh tịnh hóa nghiệp tiêu cực trong quá khứ chúng ta phải chịu lấy những hậu quả trên trong vị lai, nhưng nếu thực hành được sự thanh tịnh hóa chúng ta có thể ngăn ngừa nghiệp tiêu cực chín muồi. Vì từ bi, Đức Phật dạy nhiều phương pháp thanh tịnh hóa nghiệp tiêu cực. Trong những phương pháp đó, một trong những phương pháp hiệu quả nhất là thực hành theo *Đại thừa Tam uẩn pháp kinh* (Mahayana Sutra of the Three Superior Heaps). Kinh này có thể tìm thấy ở phần Phụ lục II của sách này, và có thể tìm thấy sự giải thích chi tiết trong tác phẩm *Hạnh nguyện Bồ-tát* (The Bodhisattva Vow).



Buddha Stainless One
Đức Phật Vô Cấu

Buddha Bestower of Glory
Đức Phật Dũng Thi

Buddha Pure One
Đức Phật Thanh Tịnh

Cuộc sống nhân loại quý báu



Như chúng ta biết con người có thể sinh vào một trong sáu cõi, tùy thuộc vào những nghiệp chúng ta tạo. Được sinh làm thân người chúng ta có cơ hội thọ hưởng nhiều lợi thế. Nếu chú ý đến những ưu điểm này, chúng ta sẽ nhận thấy rằng cuộc sống rất quý báu vì nó cho chúng ta cơ hội để phát triển tâm linh. Ví dụ, nếu so sánh với thú vật, con người có nhiều lợi thế hơn, như: thức ăn, nơi ở tốt hơn và thoát khỏi sự săn bắt; nhưng ưu điểm cao hơn hết của con người là cơ hội phát triển tâm. Nhờ tâm phát triển chúng ta giải thoát, và giúp người khác thoát khỏi khổ đau.

Con người có một tiềm năng vô hạn. Tiềm năng này có thể được nhận rõ chỉ khi chúng ta nhận chân được giá trị của nó. Do vậy, chúng ta phải thường cần suy ngẫm cơ hội đặc biệt mà chúng ta có. Nếu chúng ta đánh giá cao giá trị cuộc sống này, nhất định chúng ta sử dụng nó một cách sáng suốt. Và chúng ta sẽ cảm thấy rằng cuộc sống trở nên đầy ý nghĩa.

Trong tâm của chúng ta có tám mươi bốn ngàn loại phiền não khác nhau, chúng tạo ra khổ đau tinh thần hay bệnh nội

tâm. Bệnh này có từ vô thủy và tồn tại vô chung. Chúng chấm dứt khi chúng ta diệt trừ tâm cấu nhiễm. Ví dụ, nếu chúng ta không vượt qua những tham đắm, căn bệnh tồn tại trong tâm của chúng ta như một cơn khát không bao giờ thỏa mãn. Cảm giác không thỏa mãn và thất vọng liên tục khởi lên. Cũng vậy, các loại phiền não khác, như: giận dữ, ghen ghét, ích kỷ sẽ tiếp tục làm cho tinh thần chúng ta khổ đau khi chúng khởi lên trong tâm của chúng ta.

Tuy bị khổ đau từ vô thủy do những căn bệnh này gây nên, chúng ta có một cơ hội để diệt trừ chúng hoàn toàn. Đức Phật đưa ra tám mươi bốn ngàn pháp môn tu tập khác nhau để đối trị những căn bệnh này, không giống như các loài chúng sinh khác, con người có cơ hội tiếp thu những phương pháp này và áp dụng một cách thực tế. Như vậy y cứ vào lời dạy của Đức Phật chúng ta có thể từ từ chế ngự và cuối cùng loại trừ tất cả phiền não, và khổ đau do chúng gây ra.

Nói chung, có ba cách chúng ta có thể sử dụng cuộc sống nhân loại quý giá này để nhận rõ được tiềm năng của nó. 1) Chúng ta có thể sử dụng nó để bảo đảm rằng trong những đời vị lai chúng ta sẽ sinh làm người, có đủ những điều kiện cần thiết cho một cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa; 2) Chúng ta có thể sử dụng nó để thoát khỏi khổ đau; 3) Chúng ta có thể sử dụng nó để chứng đạt giác ngộ hoàn toàn, vì mục đích cứu độ chúng sinh.

Với tâm con người, chúng ta có thể hiểu các cuộc sống trong quá khứ và vị lai. Sự hiểu biết này giúp chúng ta suy nghĩ vượt khỏi ưu tư của cuộc sống ngắn ngủi này và quan tâm đến lợi ích của các cuộc sống trong tương lai. Có thể kết luận rằng trong tương lai, nếu chúng ta muốn sinh về

cối lành, chúng ta phải tạo nhân ngay từ bây giờ, trong cuộc sống này.

Làm thế nào chúng ta có thể thực hiện điều này? Chúng ta có thể tạo nhân cho sự tái sinh làm người trong kiếp vị lai bằng lối sống đạo đức trong đời này. Chúng ta có thể tạo ra một thân hình đẹp đẽ bằng cách thực hành kiên nhẫn. Chúng ta có thể tạo ra cuộc sống giàu sang bằng cách thực hành bố thí. Chúng ta có thể tạo nhân cho những gì chúng ta ước muốn hoàn thành bằng lối sống đạo đức với tâm an lạc. Chúng ta có thể tạo ra nhân để có một tâm an bình thông qua thực hành thiền định và chúng ta có thể diệt trừ vô minh và giải quyết mọi vấn đề nội tại bằng cách phát triển trí tuệ. Chúng ta có thể tạo ra nhân đầy đủ sức khỏe và sống thọ bằng cách bảo hộ cuộc sống và giúp người bệnh. Chúng ta cũng có thể phòng hộ mình khỏi sinh vào các loài thấp hèn và bảo đảm rằng chúng ta sinh làm người hay trời qua việc cúng dường, quy y, lễ bái Phật, Bồ tát, Thánh nhân. Tóm lại, chúng ta có thể sử dụng cuộc sống này để tạo ra nhân cho những điều kiện tốt mà chúng ta ước muốn có được trong tương lai.

Chúng sinh không phải là người như loài thú không có cơ hội này, dù chúng có được những khả năng đặc biệt. Ví dụ một số thú vật rất khôn ngoan trong việc săn mồi, tìm thức ăn, bay cao, nhưng chúng không thể tu tập đạo đức, ngay cả chúng không có khái niệm này. Tất cả chúng sinh, kể cả côn trùng, có thể phạm nghiệp ác, nhưng chỉ có con người có cơ hội thanh tịnh hóa nghiệp ác. Chúng ta có thể thanh tịnh hóa nghiệp cực ác qua việc trì tụng một số danh hiệu Phật.

Tuy nhiên, được sinh làm người trong đời vị lai, chúng

ta không thoát khỏi khổ đau. Tất cả chúng sinh trong sáu cõi luôn gặp chướng ngại. Họ phải chịu khổ đau của sinh, già, bệnh, chết, bất toại ý, chướng ngại trong nhiều đời, nhiều kiếp. Vòng sinh tử khổ đau này gọi là luân hồi. Được làm người chúng ta có thể hiểu được tại sao chúng ta bị vướng mắc trong vòng luân hồi và những gì gây nên sinh tử, và làm thế nào để thoát khỏi luân hồi. Hiểu biết như vậy chúng ta sẽ ước nguyện thoát khỏi luân hồi và chứng đạt sự giải thoát vĩnh viễn. Sự ước nguyện này gọi là xuất ly. Nếu, với động cơ này, chúng ta tu tập đạo đức, thiền định và trí tuệ, cuối cùng chúng ta diệt trừ tất cả phiền não và thoát khỏi luân hồi và mọi khổ đau.

Tuy nhiên, sự giải thoát hoàn toàn khỏi phiền não và khổ đau không phải mục đích lớn nhất của chúng ta trong cuộc sống con người. Nếu chúng ta quán sát khổ đau của người khác chúng ta sẽ thấy rằng tất cả chúng sinh đều bị vướng mắc trong luân hồi, chịu nhiều khổ đau, và nếu chúng ta nương vào giáo lý Đại thừa, chúng ta có thể phát triển lòng từ vĩ đại đối với tất cả chúng sinh đang khổ đau. Chúng ta thấy rằng cách duy nhất chúng ta có thể bảo vệ họ thoát khỏi khổ đau là phát triển mọi khả năng và tính chất của một vị Phật. Chúng ta sẽ quyết định dũng mãnh để trở thành Phật vì mục đích cứu độ chúng sinh. Tâm đặc biệt này gọi là tâm bồ-đề, hay tâm giác ngộ. Một khi chúng ta phát triển tâm bồ-đề chúng ta trở thành một vị Bồ-tát và sống hạnh Bồ-tát. Lối sống chuẩn mực của một vị Bồ-tát là thực hành sáu điều hoàn thiện (ba-la-mật): bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ. Nếu chúng ta tinh thành thực hành sáu điều hoàn thiện này, cuối cùng chúng ta chứng đạt giác ngộ hoàn toàn và trở thành một vị Phật.

Như thái tử Sĩ-đạt-đa sử dụng cuộc sống con người để tu tập chính pháp và chứng đạt giác ngộ. Chúng ta cũng có thể sử dụng cuộc sống quý báu này để hoàn thiện việc Phật đã làm. Nếu chúng ta nhận thấy rằng cuộc sống này có một tiềm năng vĩ đại như vậy, chúng ta sẽ cảm thấy may mắn vô cùng, và chúng ta sẽ quyết định không lãng phí thời gian trong những hoạt động vô nghĩa. Chúng ta sử dụng thời gian cho việc tu tập chánh pháp.

Thiền định là gì?



Trọng tâm của việc thực hành Pháp là Thiền định. Mục đích của thiền định là giúp tâm của chúng ta tĩnh lặng và bình an. Nếu tâm được bình an, chúng ta thoát khỏi trạng thái tinh thần lo sợ và bất an, và sẽ đạt được hạnh phúc thật sự; nếu tâm không bình an chúng ta sẽ khó tìm được hạnh phúc, cho dù chúng ta sống trong điều kiện môi trường tốt nhất. Nếu thường thực tập thiền định tâm của chúng ta dần dần trở nên thanh bình và sẽ thanh tịnh, hạnh phúc. Cuối cùng, có thể sống trong trạng thái hạnh phúc mọi lúc, ngay cả trong hoàn cảnh khó khăn.

Thông thường chúng ta khó kiểm soát tâm. Tâm giống như một bong bóng trước gió - bay qua lại do hoàn cảnh bên ngoài. Nếu mọi việc tiến triển tốt đẹp tâm sẽ hạnh phúc, ngược lại nó liền trở nên khổ đau. Ví dụ, nếu chúng ta đạt được những gì mình muốn, như vật sở hữu, bạn bè, chúng ta cảm thấy thích thú và cố giữ những gì mình vừa có; nhưng nếu chúng ta không đạt những gì mình mong muốn, như chia lìa bạn bè, của cải mà mình thích, sự vướng mắc tinh thần hay chấp trước này khiến chúng ta khổ đau. Mặt

khác, nếu chúng ta không đạt được điều mình muốn, hay mất những gì mình thích, chúng ta thất vọng hay khổ đau. Ví dụ, nếu chúng ta bị bắt làm việc với một người mà mình không thích, rõ ràng chúng ta trở nên bức bối, khó chịu, hậu quả là chúng ta làm việc với người này không có hiệu quả và thời gian làm việc trở nên căng thẳng.

Trạng thái bất ổn như vậy sinh khởi vì chúng ta liên quan mật thiết với hoàn cảnh bên ngoài. Chúng ta giống như đứa bé làm một tòa lâu đài bằng cát, rất hạnh phúc khi làm xong, nhưng rất đau buồn khi sóng đánh tan. Bằng cách thực hành thiền định chúng ta tạo một khoảng không nội tại và rõ ràng có thể giúp chúng ta kiểm soát tâm mình, mặc cho diễn tiến bên ngoài. Dần dần chúng ta phát triển sự định tĩnh tinh thần, tâm cân bằng thì sẽ luôn luôn hạnh phúc, tâm không cân bằng, dao động giữa hai thái cực vui vẻ và đau buồn.

Nếu thực hành thiền định có hệ thống, cuối cùng chúng ta có thể loại bỏ phiền não trong tâm, nguyên nhân gây khổ đau và các vấn đề khác. Theo cách này chúng ta có thể đạt được thanh bình nội tại lâu dài, được gọi là “giải thoát” hay “niết-bàn”. Ngày và đêm trong đời này, đời sau chúng ta sẽ trải nghiệm sự bình an và hạnh phúc.

Thiền định là phương pháp đạt tâm đạo đức. Chính tâm có thể phân tích, tập trung vào một vấn đề đạo đức. Một đối tượng đạo đức có thể giúp chúng ta phát triển một tâm bình an khi chúng ta phân tích hay chú tâm vào đối tượng đó. Nếu chúng ta chú tâm vào đối tượng mà nó phát triển tâm không bình an, như: sân hận hay tham đắm, đó là đối tượng không đạo đức. Cũng có nhiều đối tượng trung tính.

Có hai loại thiền định, thiền định phân tích (quán) và chú tâm (chí). Thiền định phân tích là loại thiền định chú trọng

đến ý nghĩa của hướng dẫn Pháp mà chúng ta nghe hay đọc. Bằng cách trầm tư về sự hướng dẫn như vậy một cách sâu sắc, cuối cùng chúng ta đạt được một kết quả rõ ràng, hoặc làm phát sinh trạng thái tâm đạo đức đặc biệt. Đây là đối tượng sắp đặt của thiền định. Chúng ta tập trung tư tưởng chuyên chú vào đối tượng hoặc trạng thái tâm đạo đức, càng lâu càng tốt, cho quen dần với nó. Chú tâm vào một đối tượng là thiền định chú tâm. Thông thường, thiền định phân tích gọi là “quán”, thiền định chú tâm gọi là “chỉ”. Chỉ tùy thuộc vào quán, quán tùy thuộc vào sự lắng nghe hoặc đọc các hướng dẫn Pháp.

Bước đầu tiên của thiền định là dừng nghỉ sự xao lãng và làm cho tâm sáng tỏ và trong sạch hơn. Có thể hoàn thiện việc này bằng cách thực tập đếm hơi thở. Chúng ta chọn một nơi yên tĩnh để thiền định và ngồi theo kiểu thích hợp. Chúng ta có thể ngồi kiểu kiết già truyền thống hay bất cứ một kiểu thích hợp nào. Nếu cần có thể ngồi trên một chiếc ghế. Điều quan trọng là giữ lưng thẳng phòng ngừa tâm tán loạn hay ngủ gật.

Chúng ta ngồi nhắm mắt một phần, tập trung tư tưởng vào hơi thở. Chúng ta thở một cách tự nhiên, qua mũi, tránh nỗ lực kiểm soát hơi thở, và chúng ta tập quen dần với hơi thở vào, ra. Cảm giác này là đối tượng thiền định. Chúng ta cố tập trung tư tưởng vào nó để loại bỏ ngoại duyên.

Ban đầu tâm của chúng ta sẽ rất bận rộn, và chúng ta có thể cảm thấy thiền định làm cho tâm của mình bận hơn; nhưng trong thực tế chúng ta đang càng tỉnh giác được tâm bận rộn như thế nào. Sẽ có một sức lôi cuốn mạnh để chạy theo các dòng tư tưởng khác nhau khi chúng sinh khởi, nhưng chúng ta nên chống lại nó và cố chú tâm vào một

điểm trên cảm giác của hơi thở. Nếu chúng ta phát hiện tâm của chúng ta đang tán loạn và chạy theo các dòng tư tưởng, ngay lập tức chúng ta nên đưa nó về với hơi thở. Chúng ta nên lặp lại cách này nhiều lần nếu cần thiết đến khi tâm chuyên chú vào hơi thở.

Nếu chúng ta kiên nhẫn tập luyện theo phương pháp này, dần dần tư tưởng tán loạn sẽ bớt đi và chúng ta sẽ có được cảm giác bình an và an lạc nội tại. Tâm của chúng ta sẽ cảm nhận sáng suốt, rộng rãi và cảm nhận trạng thái thư thái. Khi biến động thì sóng lớn, nhưng khi gió yên mặt nước trở nên tĩnh lặng. Cũng vậy, khi phiền não lặng thông qua chú tâm vào hơi thở, tâm dần dần trong sáng. Chúng ta nên giữ trạng thái tâm tĩnh lặng này trong một thời gian.

Mặc dù chú tâm vào hơi thở chỉ là bước đầu thực tập thiền định nhưng nó có năng lực rất lớn. Qua phương pháp thực hành này, chúng ta thấy có thể đạt được sự tĩnh lặng nội tâm và kiểm soát tâm, không phải lệ thuộc vào điều kiện bên ngoài. Khi tư tưởng loạn động lắng đọng và tâm của chúng ta trở nên yên tịnh, một sự hạnh phúc, an lạc sâu lắng tự nhiên xuất hiện trong ta. Sự cảm nhận an lạc và hạnh phúc giúp chúng ta thích ứng với những bận rộn, khó khăn hằng ngày. Nhiều căng thẳng chúng ta gặp phải, nhiều vấn đề chúng ta đối diện, bao gồm sức khỏe không tốt, chính do căng thẳng gây ra. Bằng cách thực tập kiểm soát hơi thở mười hay mười lăm phút hằng ngày chúng ta có thể giảm căng thẳng. Chúng ta trải nghiệm trạng thái tịch tĩnh, thư thái và nhiều vấn đề khó khăn khác sẽ tan biến. Tình huống khó khăn sẽ trở nên dễ dàng khi giải quyết, tự nhiên chúng ta có cảm giác thân thiện, nồng nhiệt với mọi người, và mối quan hệ với người khác ngày một phát triển.

Chúng ta thực tập loại thiền căn bản này cho đến khi đạt được một số hiệu nghiệm; nhưng nếu chúng ta muốn đạt được sự bình an nội tại vĩnh viễn, không thay đổi và muốn hoàn toàn thoát khỏi các vấn đề và khổ đau, chúng ta cần những phương pháp thiền định cao hơn phương pháp thiền quán hơi thở đơn giản, các loại thiền định thực tế hơn, như hai mươi một loại thiền định Lamrim được giải thích trong tác phẩm *Cẩm nang Thiền định*. Khi chúng ta thực hành thiền định, trước tiên kiểm soát tâm thông qua phương pháp thiền định đếm hơi thở, và tiến đến các giai đoạn quán hay chỉ tùy thuộc vào phương pháp chỉ dẫn theo từng loại định. Một số loại thiền định sẽ được giới thiệu trong sách này.



Buddha Transforming with Purity
Đức Phật Thanh Tịnh Thi

Buddha Water Deity
Đức Phật Sa Lưu Na

Buddha God of Water Deities
Đức Phật Thủy Thiên

Chết



Mọi người đều biết rằng sớm hay muộn gì mình sẽ chết, nhưng với phần lớn chúng ta đây chỉ là một sự nhận thức nông cạn. Chúng ta có thói quen không ý thức về cái chết cứ nghĩ rằng nó sẽ đến một lúc nào đó trong tương lai xa. Trong tâm của chúng ta luôn nghĩ rằng hôm nay mình chưa chết. Ngay cả ngày chúng ta chết chúng ta nghĩ rằng chúng ta sẽ không chết và có kế hoạch cho ngày kế tiếp! Chúng ta sống như thể thế giới này tồn tại vĩnh viễn, hậu quả là chúng ta dành phần lớn thời gian cho những việc trong cuộc sống này và ít suy nghĩ về những gì xảy ra sau khi chết.

Bận tâm với hoạt động bình thường, thế tục khiến chúng ta hoang phí kiếp nhân sinh quý giá. Thay vì sử dụng nó để hoàn thành một trong ba mục đích đề cập ở trước, chúng ta sử dụng thời gian cho việc ăn, mặc, ở, tìm kiếm sở hữu vật chất, tham đắm tình dục và thú vui tầm thường, thăng tiến địa vị cao hơn trong xã hội. Về khía cạnh này chúng ta không khác thú vật mấy, chỉ biết tìm thức ăn, chỗ ở, sinh sản, bảo vệ lãnh địa và tranh giành địa vị trong bầy đàn.

Sinh được làm người là một điều hiếm, rất khó đạt được, thật là tai hại nếu không sử dụng vào mục đích tâm linh mà

lại hoang phí như một con thú. Cách tốt nhất để tránh hoang phí cuộc sống quý giá của chúng ta là phải thức tỉnh rõ sự vô thường của đời người bằng cách thiền định về cái chết.

Chúng ta thiền định về cái chết để tâm ta quen dần với ba tư tưởng:

1. Tôi nhất định sẽ chết.
2. Thời gian của cái chết không cố định.
3. Khi tôi chết và sau khi tôi chết chỉ có thực hành Pháp mới giúp được tôi.

Cần thiền định về ba tư tưởng này liên tục trong thiền phân tích, cho đến khi chúng ta phát triển kinh nghiệm sâu về chúng và chúng ảnh hưởng đến lối sống của chúng ta. Để cho quen với tư tưởng thứ nhất, chúng ta có thể quán tưởng đến ba lý do sau:

1. Tôi nhất định sẽ chết vì không có cách nào ngăn cản sắc thân tôi tan rã.
2. Từng ngày, từng giờ, cuộc sống trôi qua.
3. Cái chết sẽ đến dù cho ta có quan tâm hay không, tôi phải dành thời gian để tu tập Pháp.

Bằng cách chú tâm vào các điểm này, chúng ta sẽ thấu hiểu được kết luận “Tôi nhất định sẽ chết” và chúng ta thiền định về kết luận này trong thiền định chỉ. Tiếp đến chú tâm vào ba điểm sau:

1. Tôi không quan tâm đến khi nào tôi sẽ chết. Tôi có thể trẻ, khỏe, nhưng không phải vì vậy mà tôi không chết trẻ. Rất nhiều người trẻ chết trước bố mẹ họ. Không có một điều cố định trong thế giới này.
2. Có nhiều nguyên nhân đưa đến cái chết khi chưa đến thời. Ví dụ, rất nhiều người khỏe mạnh chết vì những tai nạn không báo trước.

3. Sắc thân này rất mong manh và có thể dễ dàng bị hủy hoại ngay cả bởi những vật nhỏ nhất.

Thông qua thiền định về các điểm này chúng ta nhận thấy rằng thời gian của cái chết hoàn toàn không cố định và chúng ta không có gì bảo đảm rằng chúng ta hôm nay sẽ không chết. Khi chúng ta đã quen với quan điểm này trong tâm luôn lặp lại ý tưởng “Tôi có thể chết hôm nay, hôm nay tôi có thể chết” và chú tâm đến cảm giác nó khởi lên.

Chúng ta thiền định ba điểm sau đây:

1. Khi tôi chết của cải, tài sản của tôi sẽ không giúp ích gì cho tôi.
2. Khi tôi chết gia đình, bạn bè sẽ không thể giúp được gì cho tôi.
3. Khi tôi chết ngay cả thân thể này không ích gì cho tôi.

Bằng cách thiền quán về những điểm này chúng ta nhận rõ rằng khi chúng ta chết và sau khi chết chỉ có thực hành Pháp mới giúp được chúng ta, và chúng ta thiền định về kết luận này.

Cuối cùng, chúng tôi kết thúc thiền quán của mình bằng ba giải pháp:

Tôi sẽ thực hành Pháp

Tôi sẽ thực hành Pháp ngay lúc này

Tôi sẽ thực hành Pháp một cách thanh tịnh

Và chúng ta thiền định về những quyết định này không sao lãng đến mức độ chúng ta có thể. Chúng ta phải thực hành giải pháp này và áp dụng trong cuộc hằng ngày. Thực hành như vậy chúng ta có thể bảo vệ chính mình khỏi sự nguy hiểm tái sinh vào cảnh giới thấp, vĩnh viễn đoạn trừ được khổ đau và ngay cả đạt được giác ngộ hoàn toàn.

Lối sống của người Phật tử



Mặc dù chúng ta sinh làm người trong đời này nhưng không có nghĩa chúng ta luôn luôn làm người trong những đời kế tiếp. Nếu không hoàn toàn thanh tịnh hóa tâm thức có thể sau khi chết chúng ta sẽ tái sinh vào cảnh thú vật, quỷ đói, địa ngục. Tuy nhiên, nếu nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng chúng ta có thể tự bảo vệ được mình, thoát khỏi hiểm nguy của sự tái sinh vào cảnh giới thấp hay tất cả những hiểm nguy khác.

Phật, Pháp, Tăng gọi là Tam bảo, vì đây là ba ngôi quý giá. Nếu chúng ta nhận rõ được hiểm nguy, phát triển niềm tin hoàn toàn vào năng lực của Tam bảo có thể bảo hộ chúng ta, và hạ quyết tâm nương tựa Tam bảo trọn đời, trong phút giây đó chúng ta bước vào con đường Phật giáo và trở thành một Phật tử. Khi chúng ta trở thành một Phật tử chúng ta có cơ hội hoàn thành tất cả sự chứng đạt tâm linh của Phật đạo, từ sự chứng đạt tùy thuộc vào bậc Thầy tâm đến địa vị vô học, Phật quả.

Từ đây chúng ta có thể thấy rằng có hai lý do quy y Tam bảo: nhận rõ sự nguy hiểm, chúng ta tin tưởng vào năng lực của Tam bảo để bảo hộ chúng ta khỏi hiểm nguy. Để tạo ra

nguyên nhân đầu tiên trong tâm của chúng ta, chúng ta cần biết rằng khả năng chúng ta có thể tái sinh vào loài thú, quỷ đói hay địa ngục. Chúng ta thực hành bằng cách xem xét những lý do dưới đây. Khi chúng ta chết tâm sẽ rời sắc thân này, chỉ là chỗ nương tựa tạm bợ, và tìm sắc thân khác, giống như chim rời tổ tìm một nơi khác. Tâm của chúng ta không thể tự do quyết định nơi đi. Chúng ta đến nơi tái sinh bằng gió nghiệp. Nếu nghiệp chín muồi lúc chúng ta chết là nghiệp tiêu cực, chắc chắn chúng ta sinh vào cảnh giới thấp. Nghiệp cực trọng sẽ sinh vào địa ngục, nghiệp tiêu cực nhẹ sinh vào quỷ đói, nghiệp tiêu cực nhẹ hơn sinh vào thú vật. Rất dễ dễ gây ra một nghiệp tiêu cực nặng. Ví dụ, đập một con ruồi với tâm sân chúng ta tạo nhân địa ngục. Qua kiếp này cũng như vô lượng đời trong quá khứ chúng ta tạo rất nhiều nghiệp tiêu cực nặng. Nếu chúng ta không thanh tịnh hóa nghiệp này bằng cách chân thành sám hối, năng lực của chúng tiềm ẩn trong tâm tiếp tục nổi tiếp, và bất cứ một nghiệp nào cũng có thể chín muồi khi chúng ta chết. Với ý nghĩ này trong tâm, chúng ta nên nghĩ:

Nếu hôm nay tôi chết ngày mai tôi ở đâu? Nó rất có thể tôi sinh vào loài thú, quỷ đói hay địa ngục. Hôm nay, nếu ai đó gọi tôi là con bò ngu dốt tôi không thể chịu đựng, nhưng tôi sẽ làm gì nếu tôi thật sự trở thành một con bò, bò câu hay cá?

Chúng ta nên quán tưởng điều này cho đến khi chúng ta khởi lên sự lo sợ về tái sinh trong cảnh giới thấp. Nỗi lo sợ này là nguyên nhân chính để quy y Tam bảo. Có nhiều nguyên nhân khác khiến tái sinh trong cảnh giới thấp có thể tìm đọc trong tác phẩm *Con đường an lạc hạnh phúc* (Joyful Path of Good Fortune).

Để phát triển niềm tin trong việc quy y Tam bảo - tin rằng Phật, Pháp, Tăng có năng lực hoàn toàn gia bị chúng sinh thoát khỏi cảnh giới thấp - chúng ta phải quán tưởng đến những điểm sau. Nương tựa chính yếu vào Pháp bảo. Như được đề cập ở trước, Pháp là lời dạy của Phật và sự trải nghiệm nội tâm của chúng ta về những lời dạy này. Đây là Pháp của chúng ta, sự tự chứng ngộ tâm linh, trực tiếp giúp chúng ta thoát khỏi tái sinh vào cảnh giới thấp. Điều này là như thế nào? Nguyên nhân đưa đến sinh vào các cảnh giới thấp là nghiệp tiêu cực, chúng ta phạm phải vì tâm của chúng ta bị phiền não tác động. Bằng cách thực hành lời Phật dạy chúng ta quen dần với trạng thái tâm đạo đức đặc biệt, là đối thủ trực tiếp của phiền não. Khi tâm đạo đức lớn mạnh, phiền não tự động yếu đi. Ví dụ, khi sự thể nghiệm từ bi tăng trưởng thì tâm thù hận suy giảm và khi tâm hoan hỷ với thành tựu của tha nhân phát triển thì tâm đố kỵ giảm bớt. Khi tâm tiêu cực yếu đi, chúng ta không còn phạm phải nghiệp tiêu cực, nguyên nhân đưa đến tái sinh vào những cảnh giới thấp.

Nếu chúng ta thực tập những pháp tu Phật pháp cao hơn được giải thích trong tác phẩm này, đặc biệt là trí tuệ nhận thức tính không, chúng ta sẽ đạt được chân đế, tính không, vĩnh viễn đoạn trừ phiền não. Một khi tâm của chúng ta hoàn toàn thoát khỏi mọi phiền não chúng ta vĩnh viễn thoát khỏi mọi khổ đau.

Nếu chúng ta quán những điều này một cách thận trọng, chúng ta sẽ tin tưởng một cách mạnh mẽ rằng Phật, Pháp, Tăng có đủ năng lực bảo hộ chúng sinh khỏi tái sinh vào cảnh giới thấp, và khỏi tất cả lo sợ và khổ đau. Niềm tin này là nguyên nhân chính thứ hai của việc Quy y. Với hai

nguyên nhân chính này được thiết lập một cách vững chắc trong tâm của chúng ta, chúng ta nên cầu nguyện Tam bảo hằng ngày, bằng cách tụng lời Quy y sau:

Tất cả Phật, Bồ-tát và Thánh nhân

Xin hãy gia hộ con và tất cả chúng sinh

Khỏi vô số khổ đau, sợ hãi và nguy hiểm của luân hồi

Hãy ban cho thân tâm chúng con an lạc.

Trong lời cầu nguyện này, “Chư Phật” tức Phật bảo, “Bồ-tát và Thánh nhân” tức Tăng bảo, hội chúng của bậc siêu phàm nhận rõ được chân đế. Khi đọc tụng bài kệ này, chúng ta quán tưởng phía trước chúng ta là Đức Phật Thích-ca, xung quanh là chư Phật và Bồ-tát, giống như trăng tròn bao quanh bởi các vị sao. Chúng ta khởi một niềm tin rằng chư Thánh nhân hiện diện trước chúng ta, và tin tưởng sâu sắc vào các vị.

Khi chúng ta tụng câu “Xin hãy bảo hộ con”, chú tâm vào ý nghĩa của câu, chúng ta làm cho tâm của mình quen dần với cách phát âm, lời ước nguyện giúp chúng ta thoát khỏi vô lượng khổ đau, sợ hãi và nguy hiểm của luân hồi; và khi chúng ta đọc câu “và tất cả chúng sinh”, chúng ta làm cho tâm quen dần với lòng đại bi, nguyện giúp tất cả chúng sinh thoát khỏi vô lượng khổ đau, sợ hãi và nguy hiểm của luân hồi. Khi đọc câu cuối, chúng ta cầu nguyện chư Phật, chư Bồ-tát và Thánh nhân gia hộ chúng ta để chúng đạt giải thoát và đại bi sẽ phát triển trong tâm của chúng ta. Sự nhận thức này là Pháp bảo.

Tóm lại, qua cách đọc tụng bài kệ này trong khi chú tâm vào ý nghĩa của nó, chúng ta thiết lập trong tâm của chúng ta Pháp bảo đặc biệt nhận rõ giải thoát và đại bi, bằng việc nhận sự gia hộ của Phật bảo và Tăng bảo. Đây là ý nghĩa

thật sự của việc Quy y tam bảo. Nếu chúng ta có thể nhớ việc thực hành này khi chúng ta chết, chúng ta chắc chắn sẽ không bị sinh về cảnh giới thấp.

Nền tảng lối sống của người Phật tử là quy y Tam bảo từ trong sâu thẳm tự tâm trong cuộc sống hằng ngày, và giữ gìn một cách trong sáng mười hai điều quy định của việc quy y. Những điều này sẽ được giải thích trong phần Phụ lục I. Ý nghĩa quan trọng của mười hai điều này là chúng ta phải tin tưởng hoàn toàn vào Tam bảo và sống phù hợp với luật của nghiệp - từ bỏ những hành động vô đạo đức, như: sát sinh, trộm cắp, và thực hành hành động đạo đức như phát triển tâm từ đối với chúng sinh và thú vật. Bất cứ ai muốn thực hành lối sống của người Phật tử nên làm quen với mười hai điều quy định này.

PHẦN HAI

Con đường giải thoát





Buddha Glorious
Đức Phật Kiên Đức

Buddha Glorious Sandalwood
Đức Phật Chiên Đàn Công Đức

Buddha Endless Splendour
Đức Phật Vô Lượng Cúc Quang

Ý nghĩa giải thoát



Giải thoát là một sự an tịnh vĩnh viễn nội tâm chứng đạt được thông qua việc đoạn trừ hoàn toàn phiền não. Nhờ nương vào sự tu tập con đường giải thoát, tâm chúng ta hoàn toàn thoát khỏi phiền não, bản chất tuyệt đối của tâm được giải thoát hay niết-bàn. Chính phút giây đó chúng ta thoát khỏi luân hồi sinh tử và tất cả khổ đau, chúng ta trở thành bậc A-la-hán (Foe Destroyer), một vị đã diệt trừ kẻ thù nội tại, như: tham lam, sân hận, si mê.

Như đã đề cập ở trước, bốn mươi chín ngày sau khi Phật chứng đạt giác ngộ, Phạm thiên và Đế Thích thừa thỉnh Phật chuyển pháp luân. Bài pháp đầu tiên của ngài là kinh Tứ đế, nội dung giảng giải về khổ, nguyên nhân khổ, sự chấm dứt khổ, con đường đưa đến chấm dứt khổ. Tái sinh luân hồi, như cuộc sống hiện tại của chúng ta, được gọi là “khổ đế”, vì nó là nền tảng của mọi khổ đau và phiền não; phiền não và hành động do phiền não tác động gọi là “tập đế” vì chúng là nguyên nhân, nguồn gốc của tất cả khổ đau. Giải thoát gọi là “diệt đế”, vì nó là sự diệt tận phiền não và khổ đau, và con đường đưa đến giải thoát gọi là “đạo đế”, vì nếu thực

hành theo con đường này chúng ta đạt được diệt đế, Phật dạy:

Các vị phải biết các khổ.

Các vị phải đoạn nguồn gốc của khổ.

Các vị phải chứng diệt đế.

Các vị phải biết thiền định về các con đường.

Ý nghĩa của lời dạy này là trước tiên chúng ta phải hiểu luân hồi sinh tử là bản chất khổ đau và phát triển sự từ bỏ chúng. Chúng ta nên từ bỏ phiền não và nghiệp tiêu cực mà chúng là nguồn, nguyên nhân của tái sinh luân hồi và tất cả khổ đau và làm cho cuộc sống nhân sinh có ý nghĩa bằng cách đạt được giải thoát. Để đạt được giải thoát khỏi khổ đau chúng ta phải thực hành con đường đưa đến giải thoát.

Tứ đế có thể hiểu và thực hành ở nhiều mức độ. Trực tiếp hay gián tiếp, tất cả việc thực hành Pháp bao gồm trong thực hành Tứ đế. Ở mức độ cơ bản chúng ta có thể bắt đầu thực hành Tứ đế bằng cách quán chiếu khổ đau do sân hận gây nên. Sân hận phá hủy tâm thanh bình và sự thanh bình của thế giới. Nguồn gốc của hai cuộc chiến tranh thế và của các cuộc chiến tranh trên thế giới ngày nay bắt đầu từ sân hận. Ở mức độ nhỏ, sân phá hủy mỗi bằng hữu, danh tiếng, dung hòa giữa gia đình và xã hội. Phần lớn sự tranh luận và khó khăn ngày qua ngày chúng ta gặp phải trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp là do sân. Nguồn gốc của hạnh phúc trong tương lai là năng lực nghiệp đạo đức, năng lực tích cực sản sinh bởi hành động đạo đức trong quá khứ, chúng ta mang theo trong sự tiếp nối tâm. Sân phá hủy các năng lực này, cướp đi ảnh hưởng tốt của nghiệp đạo đức. Hơn thế nữa, qua việc khiến ta tạo nghiệp nặng, sân có thể đưa ta và hỏa ngục trong vị lai. Không gì có thể gây tổn hại cho

chúng ta bằng sân.

Nhận rõ được sự nguy hại và khổ đau không cần thiết khởi lên từ sân, chúng ta nên phát triển sự giải thoát khỏi chúng, và cố nỗ lực loại trừ nguyên nhân của chúng, tâm sân, bằng cách thực hành nhẫn nhục. Theo cách này, chúng ta có thể đạt được sự chấm dứt sân. Khổ đau do sân gây ra là khổ đau thật sự, sân là nguồn khổ đau thật sự, thực hành nhẫn nhục là thực hành con đường thật sự, và vĩnh viễn diệt tận sân là diệt đế. Chúng ta có thể áp dụng những nguyên lý giống nhau đối với khổ gây ra bởi tham đắm và vô minh.



Buddha Glorious Light
Đức Phật Quang Đức

Buddha Glorious One
without Sorrow
Đức Phật Vô Ưu Đức

Buddha Son
without Craving
Đức Phật Na La Diên

Phát triển giải thoát



Khi chúng ta còn trong luân hồi, ngay cả trong cảnh giới chư Thiên, vẫn không thể thoát khỏi khổ đau. Dĩ nhiên cõi người không thể thoát khỏi khổ đau. Chúng ta nhìn quanh mình, đọc báo, hay xem ti vi, thấy rằng nhân loại chịu những khổ đau khủng khiếp. Hơn thế nữa, nếu chúng ta có phước sinh lên những cảnh giới lành, cũng chỉ giống như có một kỳ nghỉ ngắn. Cuối cùng chúng ta lại chịu khổ đau lâu dài. Chúng ta chịu đựng tất cả những khổ đau này là vì chúng ta còn trong luân hồi. Nếu chúng ta suy nghĩ kỹ về điều này chúng ta nhận thấy rằng nếu muốn tự do và hạnh phúc thật sự chúng ta phải thoát khỏi luân hồi.

Để thoát khỏi luân hồi chúng ta phải đoạn tận gốc rễ của nó bằng cách loại trừ chấp ngã trong tâm tiếp nối. Điều này tùy thuộc vào sự tu tập trí tuệ cao hơn, tùy thuộc vào tu tập thiền định cao hơn, tùy thuộc vào giữ giới cao hơn. Ba sự tu tập này gọi là tu tập cao, vì chúng là yếu tố giải thoát. Do vậy, bước đầu tiên để thoát khỏi luân hồi là phát triển sự giải thoát.

Chúng ta tu tập giải thoát thông qua việc quán các tội lỗi của luân hồi, như sẽ liệt kê sau. Chúng ta có thể tự hỏi tại sao phải quán khổ, như: sinh, lão, bệnh, tử đặc biệt khi chúng ta đã chịu cái khổ đầu tiên (sinh) và không thể làm gì để tránh những thứ khác. Lý do là bằng cách thiền định về

các khổ này chúng ta nhận thấy rằng bản chất của luân hồi là khổ, và nếu không thoát khỏi luân hồi chúng ta sẽ phải chịu khổ đau trong đời vị lai. Nó thúc đẩy một sự phát nguyện dũng mãnh để thoát khỏi luân hồi bằng cách loại bỏ nguyên nhân, chấp ngã. Phát nguyện này là giải thoát.

Tiếp theo là bày sự quán chiếu riêng biệt về khổ đau của luân hồi. Không nhất thiết phải quán tưởng tất cả các điểm này khi chúng ta hành thiền. Tốt nhất chúng ta nên quán những điểm chính yếu mà chúng có ảnh hưởng lớn đến tâm và giúp chúng ta phát triển giải thoát. Khi tư tưởng giải thoát lớn mạnh trong tâm, chúng ta nên từ bỏ sự phân tích và nhất tâm chuyên chú vào cảm giác này trong thời gian bao lâu mà mình có thể.

Trong sự quán chiếu này, chúng ta nghĩ về nhiều sự khổ đau mà nhân loại phải chịu đựng, nhưng chúng ta nên nhớ rằng khổ đau của các cảnh giới khác còn nhiều hơn.

Sinh

Chúng ta phải trải qua chín tháng đầu tiên của cuộc sống gò bó trong thai mẹ. Ban đầu các chi của chúng ta phát triển nhanh khiến chúng ta có cảm giác như bị kéo giãn ra trên một cái kệ và vào những tháng cuối trong thai mẹ chúng ta cảm giác như bị vụn trong một bình nước nhỏ đầy chất dơ nhớp. Chúng ta cảm nhận những gì người mẹ làm. Ví dụ, nếu mẹ chạy, chúng ta bị xóc, nếu mẹ uống nước nóng, chúng ta cảm giác như bị luộc. Trong suốt thời gian này chúng ta hoàn toàn đơn độc. Mẹ của chúng ta không biết sự khổ đau và nỗi sợ hãi của chúng ta phải chịu đựng, và nếu như mẹ biết cũng bất lực không thể giúp được gì.

Khi cuối cùng chúng ta thoát ra khỏi thai, giống như bị

bắt đi qua hai tầng đá cứng. Chúng ta quên tất cả những gì có trong kiếp trước, và không biết điều gì sẽ xảy ra với chúng ta. Như thể chúng ta bị mù, điếc, câm. Da của chúng ta rất mềm, ngay cả đồ mặc mỏng cũng có thể làm tổn thương. Khi chúng ta đói bụng chúng ta không thể nói “Tôi cần thức ăn”, khi chúng ta bị đau chúng ta không thể nói “Nó làm đau tôi”. Những dấu hiệu mà chúng ta có thể làm là khóc lóc và cử chỉ sợ hãi. Chúng ta hoàn toàn không biết gì và cần phải dạy mọi thứ - làm thế nào để ăn, ngồi, đi, nói.

Già

Khi chúng ta già, sự tươi trẻ biến mất. Lưng của chúng ta bắt đầu cong, xấu xí, và phải chịu đủ loại bệnh tật. Nhãn lực của chúng ta trở nên yếu, tai không thể nghe rõ. Chúng ta không thể thưởng thức những thú vui mà chúng ta từng trải nghiệm, như: thức ăn, uống, và tình dục. Chúng ta rất yếu để tham gia các trò chơi, thường bị kiệt sức ngay cả với các trò giải trí. Lúc còn trẻ, chúng ta có thể du lịch khắp nơi trên thế giới, nhưng khi về già ngay cả bước đến cửa nhà của mình cũng khó khăn. Chúng ta rất yếu để tham gia các hoạt động thể giới, và hoạt động tinh thần thường bị hạn chế. Ví dụ, chúng ta không thể lễ bái hay đi xa để học giáo lý. Nếu chúng ta hành thiền, chúng ta thấy khó khăn để đạt giải thoát vì trí nhớ và định bị yếu và khó tinh thức. Trí tuệ của chúng ta không nhạy bén như lúc trẻ, cho nên khi chúng ta học phải mất nhiều thời gian hơn mới hiểu các vấn đề.

Không thể làm được những việc chúng ta thường làm, hay giúp đỡ tha nhân theo cách mình thích, chúng ta bắt đầu cảm thấy vô dụng với xã hội và mất sự tự trọng. Con cái thường bỏ mặc chúng ta, và chúng ta bất lực ngồi nhìn từng

người bạn hay người cùng thời bắt đầu ốm đau và chết. Nỗi cô đơn tăng dần. Nếu không thực hành Pháp khi chúng ta còn trẻ và có cơ hội, trong những năm tháng ngắn ngủi còn lại với nỗi sợ hãi về cái chết và hối tiếc cho một đời lãng phí.

Bệnh

Được sinh làm người trong cuộc sống này, thật khó có thể thoát khỏi ốm đau bệnh tật. Khi ốm đau giống như một con chim bay cao trên bầu trời đột nhiên bị bắn rơi. Khi một con chim bị bắn, nó rơi thẳng xuống đất giống như một chiếc lá và tất cả năng lực liền mất hết. Ngay cả một con bệnh nhẹ cũng có thể làm mất hết khả năng. Chúng ta không thể thưởng thức thức ăn, tham gia các hoạt động với bạn bè. Chúng ta có thể được khuyên không được ăn những loại thức ăn mà mình thích, như uống rượu hay tham gia các môn thể thao mạnh. Nếu bệnh nặng hơn, chúng ta có thể trải qua những cơn đau và được phẫu thuật mang tính nguy hiểm. Nếu thất bại, bác sĩ sẽ bảo chúng ta rằng không thể cứu chữa và chúng ta chỉ còn sống trong một thời gian ngắn. Nếu không sử dụng thời gian để thực hành Pháp chúng ta bị sợ hãi và hối tiếc chế ngự.

Người trẻ tuổi vào những năm đầu đời có thể bị hủy hoại bởi một căn bệnh nan y, dù họ có thể sống nhiều năm, họ nhìn thấy sự hủy hoại dần dần của chính tự thân. Nhận thấy rằng những hy vọng quý giá nhất của họ và ước mơ sẽ không bao giờ thực hiện họ có thể ước muốn chết sớm. Khi nghe hay đọc về những căn bệnh khủng khiếp mà thiên hạ mắc phải chúng ta phải nhớ rằng chúng ta có thể bị căn bệnh này. Khi còn trong luân hồi chúng ta không bao giờ an

toàn từ bệnh tật.

Chết

Nếu suốt cuộc đời làm việc khó nhọc để đạt được sở hữu và tham đắm vào chúng, chúng ta sẽ bị khổ đau cùng cực lúc phải xa lìa chúng khi chết. Ngay cả bây giờ chúng ta cũng thấy rất khó khăn cho ai đó mượn một sở hữu quý giá của mình. Chúng ta cảm thấy đau khổ khi nhận ra rằng lúc chết chúng ta bỏ lại tất cả.

Khi chết chúng ta phải từ bỏ tất cả, ngay cả người thân nhất của mình. Chúng ta phải bỏ lại người bạn đời, ngay cả đã chung sống với nhau nhiều năm, không một ngày xa cách. Nếu quá quyến luyến bạn bè, chúng ta rất khổ đau khi chết, những gì có thể làm được là chỉ một cái nắm tay họ. Chúng ta không thể cản ngăn tiến trình của cái chết, ngay cả mọi người cầu xin chúng ta khỏi chết. Thông thường khi chúng ta quá quyến luyến một ai, chúng ta cảm thấy ghen tị nếu họ bỏ ta một mình mà dành thời gian cho người khác, nhưng khi chết chúng ta phải vĩnh viễn rời bạn bè và những người khác. Nếu chúng ta có con cái chúng ta cũng để lại khi chúng ta chết. Chúng ta để lại những người bạn tâm linh và tất cả mọi người từng giúp đỡ chúng ta.

Khi chúng ta chết, thân thể mà chúng ta chăm sóc, nâng niu qua nhiều cách, sẽ bỏ lại. Nó bất động như tảng đá và được đem đi thiêu. Nếu chúng ta không thực hành Pháp và tu tập hành động đạo đức, lúc chết chúng ta sẽ sợ hãi và đau khổ về tinh thần, cũng như đau khổ về thể xác.

Xa lìa điều mình yêu thích

Trước sự chia lìa cuối cùng lúc chết, chúng ta thường có

những sự chia lìa tạm thời với người thân hay vật chúng ta thích. Chúng ta có thể rời quốc gia mình sống, nơi tất cả bạn bè và người thân sống, hay chúng ta có thể rời công việc mình thích. Chúng ta có thể mất danh tiếng. Rất nhiều lần trong cuộc sống chúng ta phải khổ đau vì xa lìa người mình thích, vì lý do gì đó, hay mất mát vật mà mình ưa thích, nhưng khi chết chúng ta phải xa lìa vĩnh viễn tất cả bạn bè và các thú vui của cuộc sống.

Gặp điều mình không thích

Chúng ta thường phải sống hay làm việc với người mình không thích, như người vô cớ chỉ trích mình, hay người hay quấy nhiễu ước muốn của mình. Đôi khi chúng ta đối diện với tình huống hết sức hiểm nguy, như: hỏa hoạn, động đất, hay bị tấn công. Nếu quốc gia của chúng ta có chiến tranh, chúng ta bị kêu gọi nhập ngũ chiến đấu, hay bị bỏ tù nếu chúng ta từ chối. Nhà cửa có thể bị đánh bom, người thân bị giết. Cuộc sống đầy những tình huống mà chúng ta khó chịu. Trong kỳ nghỉ trời mưa, về lại văn phòng thời tiết nóng. Công việc thất bại, mất việc, tiêu xài hết tiền tiết kiệm. Cãi nhau với người bạn đời, con cái đem lại nhiều lo ngại, bạn thân đột nhiên trở mặt. Những gì mình làm, một số việc không như ý. Ngay cả trong thực hành Pháp, chúng ta luôn gặp những trở ngại. Khi chúng ta ngồi xuống hành thiền, chúng ta lại bị âm thanh bên ngoài quấy nhiễu, điện thoại reng, ai đó đến thăm. Đôi khi chúng ta đã thực hành Pháp nhiều năm nhưng phiền não lại càng tăng. Ngay cả khi chúng ta cố nỗ lực thực hành, đôi khi gia đình bạn bè không vui về việc tu tập của mình. Như thể chúng ta ngồi trên bụi gai - khi chúng ta điều chỉnh mình để thích hợp hơn, cây gai

lại đậm sâu. Trong luân hồi, không hài lòng khó chịu luôn hiện hữu.

Không đạt điều mong muốn

Chúng ta có vô số ước muốn. Cũng nhiều điều không thể toại nguyện hết, khi được toại nguyện, không đem lại sự thỏa mãn mình mong đợi. Nhiều người không thể thỏa mãn một điều nhỏ nhất cho nhu cầu căn bản của cuộc sống, như đủ ăn, mặc, chỗ ở, bạn bè, công việc, tự do. Thật không may, ngay cả đạt được những điều kiện trên, lòng tham chúng ta không dừng lại ở đó. Ngay lập tức chúng ta muốn có xe hơi, nhà sang trọng hơn, công việc lương cao hơn. Trong quá khứ, kỳ nghỉ ở bãi biển có thể là đủ, nhưng nhu cầu của chúng ta tăng, giờ chúng ta cần kỳ nghỉ ở nước ngoài đắt tiền.

Tham vọng và cạnh tranh là những nguyên nhân thông thường đem lại sự không thỏa mãn. Học trò tham vọng không thể ngại nghỉ đến khi đứng đầu lớp, thương gia không thỏa mãn đến khi đạt được khối tài sản lớn. Rõ ràng không phải mọi người đều đứng đầu. Vì một người chiến thắng người khác thất bại, nhưng ngay cả người chiến thắng ít khi thỏa mãn được lâu dài; tham vọng đưa họ đi cho đến khi bị đánh bại, hay suy giảm, chết.

Nguyên nhân khác tại sao chúng ta không thỏa mãn tất cả những tham muốn của mình là vì chúng thường trái nghịch. Ví dụ, chúng ta muốn cả thành công trong thế giới và cuộc sống đơn giản, hay danh tiếng và ẩn dật, thức ăn giàu dinh dưỡng và thân thể mảnh mai, thú vị và an toàn. Chúng ta có thể yêu cầu cách riêng của ta trong mọi lúc và mong được luôn nổi tiếng, hay chúng ta hy vọng đạt được

giác ngộ Pháp nhưng vẫn còn ưa thích danh tiếng tốt, giàu có. Tham muốn của chúng ta thường liên quan đến người khác, đã tạo ra nhiều phức tạp. Nhiều mối giao hữu bị phá vỡ vì tham vọng và những mong đợi không hiện thực.

Chúng ta tìm kiếm sự hoàn hảo - xã hội, nhà cửa, bạn tình - nhưng hoàn hảo không thể tìm được trong luân hồi. Luân hồi có thể đem lại nhiều thứ nhưng không bao giờ đem lại sự thỏa mãn thực sự. Những thứ không thanh tịnh, thế tục không thể đem lại niềm vui lâu bền. An lạc lâu dài chỉ tìm thấy thông qua thanh tịnh hóa tâm thức. Vô minh là nền tảng của luân hồi, nhưng tham muốn thế tục là nhiên liệu duy trì chúng, do vậy chúng ta cần thoát khỏi tham muốn thế tục thông qua việc nhận thức tội lỗi của chúng.

Bằng cách quán chiếu bảy loại khổ đau này chúng ta sẽ đi đến kết luận:

Ta bị khổ đau triền miên như thế trong quá khứ và nếu tôi không đạt giải thoát tôi sẽ chịu khổ đau lâu dài trong vị lai. Do vậy, tôi phải thoát khỏi luân hồi.

Khi tư tưởng này khởi lên rõ ràng, chắc chắn trong tâm ta, chúng ta thiền định về nó càng lâu càng tốt.

Nếu chúng ta thường thực tập thiền định này, cuối cùng ước nguyện đạt được giải thoát khỏi luân hồi sẽ có mặt ngày và đêm. Khi đó, chúng ta sẽ đạt được giác ngộ giải thoát thật sự và bước vào con đường giải thoát chân thật. Mọi hành động đều do giải thoát chi đạo, nguyên nhân đưa đến giải thoát.

Nếu có một vài trải nghiệm về sự giải thoát, chúng ta có thể chuyển hóa hành động của mình trong sinh hoạt hằng ngày theo con đường giải thoát bằng cách duy trì khuynh hướng làm lợi ích tha nhân và tỏ bày hành động đạo đức

cho chính mình vào người thoát khỏi vòng luân hồi. Khi gặp những tình huống khó khăn của mình hoặc của người, chúng ta sử dụng điều này để nhắc nhở mình về tính chất không an ổn của luân hồi. Khi mọi thứ trở nên tốt đẹp chúng ta không bị thất vọng, nhưng nhớ rằng thú vui luân hồi là nhất thời và đầy cạm bẫy nếu chúng ta tham đắm. Như vậy chúng ta có thể sử dụng mọi kinh nghiệm hằng ngày để củng cố quyết tâm thoát khỏi luân hồi và đạt giải thoát.

Ba pháp tu bậc cao



Như đã đề cập ở trước, con đường giải thoát thật sự khỏi luân hồi là ba pháp tu bậc cao: giới, định, tuệ. Chúng được gọi là “pháp tu bậc cao” vì chúng được thực tập với động cơ viển ly. Để đạt được giải thoát chúng ta cần từ bỏ chấp ngã, cội rễ của luân hồi, thông qua chứng đạt trí tuệ nhận rõ tính không, vô ngã. Sự chứng đạt này tùy thuộc vào loại thiền định đặc biệt được gọi là tĩnh trụ, nó lại tùy thuộc vào việc giữ gìn giới thanh tịnh. Giới giúp chế ngự tâm tán loạn, chướng ngại chính cản ngăn chứng đạt định tĩnh trụ, tĩnh trụ giúp tâm vững vàng, trong sáng, đầy sức mạnh; và trí tuệ nhận rõ tính không ngược với vô minh chấp trước. Do vậy, nếu chúng ta thực hành giới, định, tuệ, với động cơ viển ly chúng ta chắc chắn có thể loại trừ chấp ngã và chứng đạt giải thoát khỏi luân hồi.

Giữ gìn giới cao thượng

Một cách khái quát, giới là sự quyết định tâm đạo đức từ bỏ những sai trái của thân, hoặc ngữ. Chúng ta giữ gìn giới bất cứ khi nào chúng ta quyết định. Nếu việc giữ giới không phải do động cơ viển ly nó sẽ khiến chúng ta sinh vào cảnh giới cao hơn trong luân hồi, như sinh làm người, trời; nhưng nếu bằng động cơ viển ly nó giúp chúng ta đạt được giải thoát khỏi luân hồi. Đây là lý do tại sao giới được giữ gìn với mục đích viển ly được gọi là giữ giới bậc cao. Giữ gìn giới bậc cao là con đường chân thật đưa đến giải thoát. Giữ gìn thanh tịnh những giới đã thọ, giới Bồ-tát, và những phát nguyện của Mật tông là thực hành giới bậc cao. Đây là những con đường đưa đến giải thoát.

Thực hành Thiền Định bậc cao

Thiền định thanh tịnh là tâm chuyên nhất, chú tâm vào đối tượng đạo đức, có chức năng phòng ngừa tán loạn. Thiền định được thực hành với động cơ viển ly là thiền định bậc cao, là con đường chân thật đưa đến giải thoát. Khi chúng ta thực hành thiền định với động cơ xả ly, chúng ta đang thực hành thiền định bậc cao.

Có nhiều mức độ thiền định. Để đạt được sự nhận thức trực tiếp tính không, tính chất tối tuyệt của thực tại, chúng ta cần thiền định tĩnh trụ. Tĩnh trụ là loại định đặc biệt uyển chuyển đạt được thông qua chín mức độ gọi là “Chín cấp trụ tâm” (Cửu trụ tâm). Khi chúng ta đạt được tĩnh trụ tâm của chúng ta ổn định, trong sáng, mạnh mẽ và như vậy rất dễ chứng ngộ Pháp. Cách thức đạt được trạng thái này có giải thích trong tác phẩm *Con đường an lạc hạnh phúc* (Joyful Path of Good Fortune).