

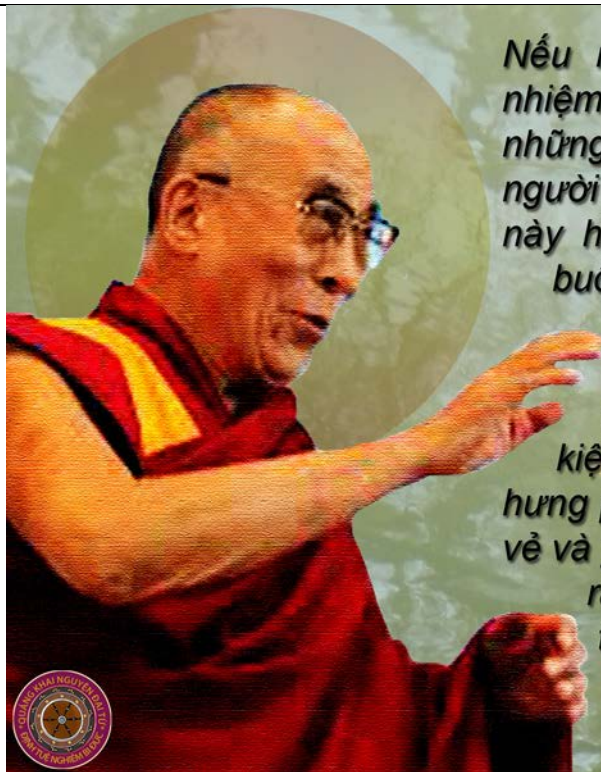
ĐƯỜNG ĐẾN AN BÌNH THẬT SỰ (6)

Tất cả mọi hiện tượng là mãi mãi khởi sinh, phát triển và biến mất. Trong cơn lốc của tất cả những sự thay đổi này, có một Sự Thật đơn độc duy trì liên tục và không thay đổi được-trong ngôn ngữ khác, đấy là, Sự Thật Chính đáng thì đi kèm với kết quả lợi ích, và sự thật của những hành động xấu ác thì đi kèm với kết quả tổn hại. Một nhân lành sẽ sinh quả lành, một nhân xấu sẽ sinh quả xấu. Tốt hay xấu, lợi ích hay tổn hại, mỗi kết quả tất yếu phải có một nhân. Nguyên tắc độc hành này là vĩnh cửu, không thay đổi và liên tục.



Bất cứ phẩm chất của nhân tố kết quả như thế nào, hoặc là chúng tốt hay xấu, sự to lớn và cường độ của chúng tương ứng một cách trực tiếp với số lượng và mãnh lực của nhân tố nguyên nhân. Vì vậy, để thành công trong việc tránh những điều khổ đau không mong đợi và gạt hái được những niềm vui thích khát khao, vấn đề này tự nó không phải nhỏ, đấy là sự từ bỏ một khối lượng lớn những thu thập nhân tố nguyên nhân được yêu cầu.

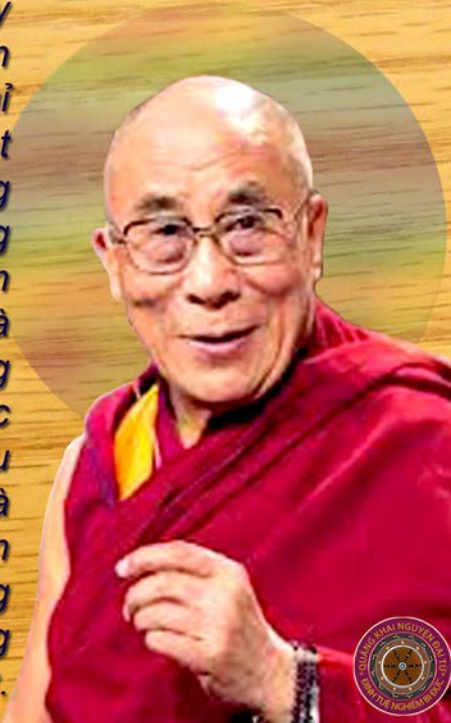




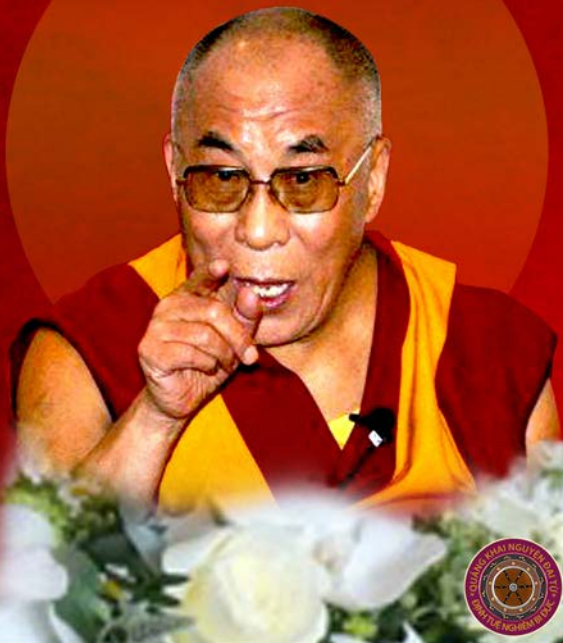
Nếu nhân tố ngoại tại chịu trách nhiệm một mình để cho hưng khởi những cảm hứng an lạc như vậy, một người sẽ vui sướng khi những điều này hiện diện, và ngược lại họ sẽ buồn phiền khi chúng vắng mặt.

Tuy nhiên, điều này không phải như vậy. Bởi vì, ngay cả trong khi vắng mặt những điều kiện ngoại tại đưa đến cảm xúc hưng phấn, một người vẫn có thể vui vẻ và yên bình. Điều này chứng minh rằng, những nhân tố ngoại tại không chịu trách nhiệm một mình nó cho sự kích thích hạnh phúc con người.

Có đúng là những nhân tố ngoại tại duy nhất chịu trách nhiệm hay chúng là toàn bộ điều kiện để cho sự hưng khởi của hỉ lạc và hạnh phúc không? Nếu vậy một người sở hữu một sự giàu có những nhân tố này sẽ có một sự hỉ lạc không hạn chế. Nhưng điều này không luôn luôn có nghĩa như vậy. Điều đúng là những nhân tố ngoại tại này thật sự công hiến một phần để tạo nên sự hoan lạc trong đời sống con người. Tuy vậy, nếu tuyên bố rằng những nhân tố ngoại tại là tất cả, là cần thiết và vì vậy là nguyên nhân độc nhất của hạnh phúc trong khoảng thời gian ngắn ngủi của đời sống con người là phát biểu trì trệ và phi lý.



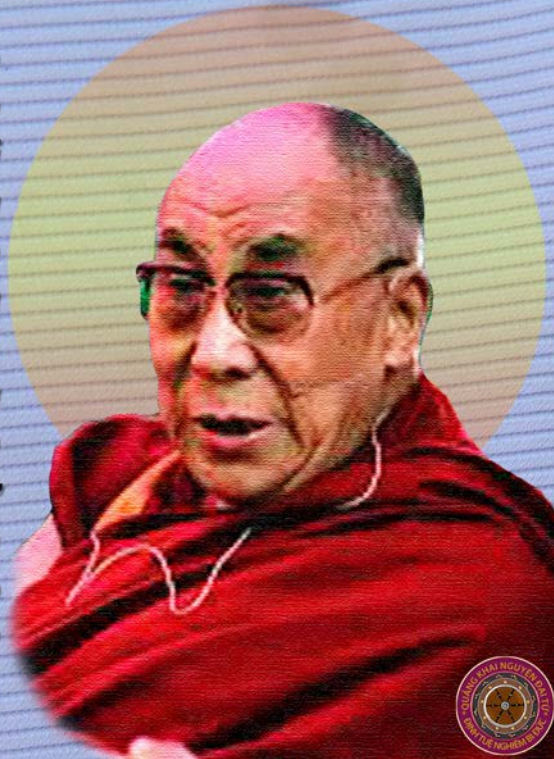
Không chắc chắn là sự hiện diện của những nhân tố ngoại tại như vậy sẽ tạo nên hạnh phúc. Trên phương diện ngược lại, căn cứ trên những gì xảy ra như kinh nghiệm của hạnh phúc to lớn nội tại -mặc dù vắng mặt toàn bộ những hỉ lạc có được do những nhân tố ngoại tại, và thường vắng mặt hạnh phúc mặc dù nhân tố ngoại tại hiện diện-, một cách rõ ràng chỉ cho thấy nguyên nhân của hạnh phúc tùy thuộc trên một tập hợp khác nhau của những điều kiện.



Điều gì khác của tập hợp những nguyên nhân nội tại? Chúng được giải thích như thế nào? Là những Phật tử, tất cả chúng ta tin ở luật nghiệp báo- luật tự nhiên của nhân và quả. Bất cứ những (điều kiện) nguyên nhân nội tại của người nào đây xuyên qua trong đời sống tiếp theo là kết quả từ những tích tập của những hành động của cá nhân trong những đời sống trước đây.



Khi năng lực nghiệp báo của những hành vi quá khứ chín muồi, một người cảm nhận vui thích hay ưu phiền. Chúng không gì khác hơn mà chỉ là hậu quả của những hành động của người ấy trong quá khứ. Điều quan trọng nhất để hiểu là, khi những kết quả thích đáng của những nghiệp báu từ tất cả những hành động quá khứ xuất hiện, những nhân tố ngoại tại của người ấy liên kết như những thuận duyên.



Việc xây đến liên hệ với những điều kiện xuyên qua hành động (nghiệp) và những nhân tố ngoại tại sẽ sản sinh trạng thái tinh thần thoải mái. Nhưng nếu thiếu vắng điều kiện thiết yếu cho kinh nghiệm vui thích nội tại thì sẽ không có cơ hội cho những nhân tố bên ngoài thích ứng, hay ngay cả nếu những nhân tố bên ngoài hiện diện, sẽ không thể làm cho một người được kinh nghiệm vui thích. Điều này chỉ cho thấy rằng nhân tố nội tại là căn bản trong những điều này, và đây là nhân tố chính quyết định hiện thực của hạnh phúc hay ngược lại. Vì vậy, để đạt được những kết quả khao khát, điều khẩn thiết cho chúng ta là phải tích tập cùng lúc cả hai: nguyên nhân-tạo nên nhân tố ngoại tại và nguyên nhân-tạo nên nhân tố nội tại

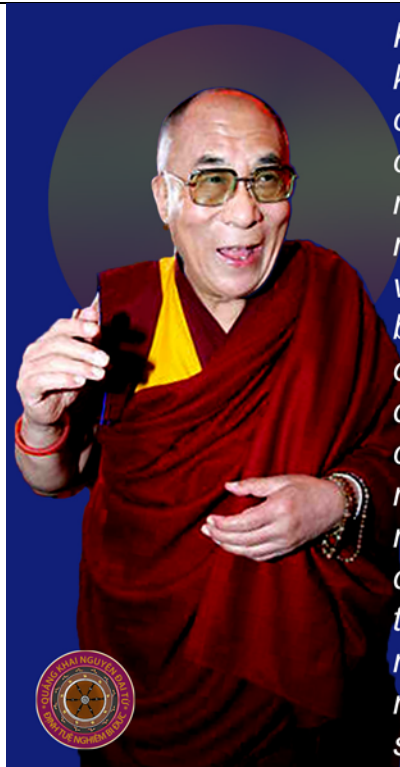




Cho sự tích tập của nhân tố lành nội tại (thiện nghiệp), những gì cần thiết chính như những phẩm chất như là một ít nhu cầu, sự toại ý, sự nhún nhường, sự giản dị, và những đức tính quý báu khác. Thực hành những nhân tố nội tại này sẽ thuận tiện ngay cả chuyển biến những nhân tố ngoại tại đã kể trước đây chúng sẽ biến đổi thuận tiện ngay cả chuyển hoá những ích lợi đặc trưng cho sự sinh khởi của hạnh phúc. Sự vắng mặt của những nhân tố nội tại thích đáng, như có một ít nhu cầu của sự toại ý, nhẫn nại, tha thứ, v.v... sẽ ngăn trở người ấy hưởng thụ sự sống vui, hạnh phúc ngay cả khi tất cả những nhân tố ngoại tại hiện diện. Bên cạnh điều ấy, người ta còn phải có nguồn năng lực của công nghiệp và đức hạnh tích tập trong những đời quá khứ. Nếu khác đi, những hạt giống hạnh phúc không thể tạo thành quả phúc được.

Sự vui thích và thất vọng, hạnh phúc và khổ đau kinh nghiệm bởi mỗi cá nhân là những kết quả không thể tránh được của những hành động lợi lạc hay xấu ác mà người ấy đã gây ra, vì vậy được thêm vào tàng thức người ấy. Nếu tại một thời điểm nhất định trong đời sống hiện tại này những quả lành do những thiện nghiệp chín muồi người ấy sẽ thể nhận được, nếu đây là một người thông thái, thì đây là những quả phúc của những hành vi sáng suốt đáng khen trong quá khứ. Điều này sẽ tưởng thưởng và khuyến khích người ấy tạo thêm phước nghiệp.

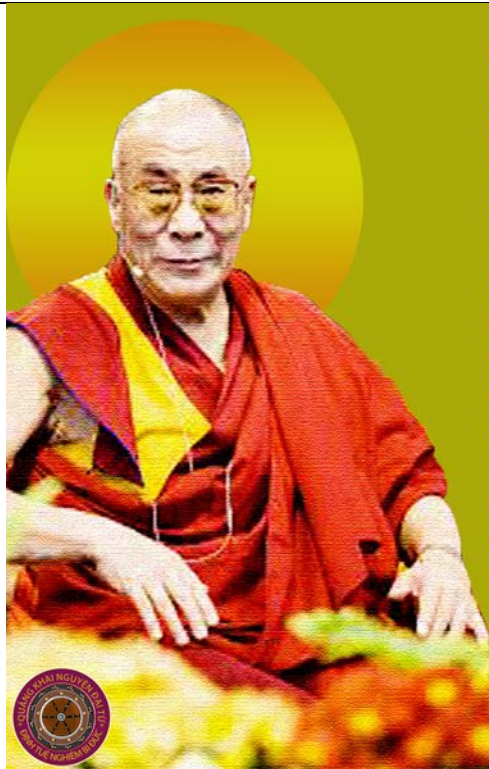




Khi người nào xảy ra kinh nghiệm khổ đau hay không hài lòng, người ấy có thể chịu đựng một cách trầm tĩnh nếu người ấy duy trì một niềm tin chắc không giao động rằng, cho dù người ấy có mong ước hay không, người ấy phải đau khổ và mang lấy những hậu quả của chính những hành vi người ấy đã làm trong quá khứ, mặc dù sự thật bình thường người ấy thường thấy rằng cường độ và mức độ, của sự thất vọng thì rất khó để chịu đựng, hay mang lấy. Bên cạnh, nhận thức rằng chúng không là gì nhưng chỉ là kết quả của những hành động vụng về trong quá khứ sẽ làm người ấy đủ thông minh chừa bỏ những hành động vụng về từ nay trở đi. Giống như vậy, tự tưởng hài lòng rằng, - với sự chín muồi của những nghiệp xấu trong quá khứ, và phần quả xấu bởi những hành động xấu trong quá khứ đã hiện ra, - sẽ là niềm an ủi, khích lệ lớn lao cho người ấy.



Giả sử một người bất ngờ bị đau khổ với chấn thương vật lý trầm trọng qua một nhân tố ngoại tại. Nếu, chỉ là năng lực tuyệt đối của ý chí (căn cứ trên việc tin chắc rằng người ấy tự chịu trách nhiệm cho những bất hạnh và khổ đau hiện tại), người ấy có thể vô hiệu hoá sự tăng gia khổ đau rồi thì tâm tư người ấy sẽ thoải mái và yên tĩnh.



Vui sướng hay khổ đau, hạnh phúc hay bất như ý là kết quả của những hành động tốt hay xấu của một người. Những hành động tốt hay xấu (nghiệp) không là những hiện tượng ngoại tại. Chúng tùy thuộc một cách có căn bản vào tình trạng của tâm. Làm những cố gắng tích cực để tạo dựng mọi thứ có thể của thiện nghiệp và đẩy xa chúng ta khỏi những vết tích của bất thiện nghiệp, là con đường để sáng tạo hạnh phúc và tránh sự tạo đờn đau và khổ sở. Đây là điều vẫn thường thấy rằng một kết quả vui vẻ theo sau một nhân lành và hậu quả xây dựng bởi nguyên nhân vụng về là khổ đau.

Trong cơ thể con người hệ thống gồm những phần khác nhau như phổi, tim, và những bộ phận khác có thể thay thế bằng những bộ phận mới. Nhưng điều này không như vậy với những hành động của nghiệp, việc tịnh hoá tâm. Sự thu thập công nghiệp tươi tốt và sự tiêu huỷ những nhân xấu, là quá trình tịnh hoá tâm linh. Chúng không thể đạt được với bất cứ sự giúp đỡ nào ở bên ngoài. Phương pháp duy nhất để hoàn thành là bằng sự kiểm soát và luyện tập tâm chưa thuần hoá (cho đến nay). Cho điều này, chúng ta đòi hỏi một sự nhận thức đầy đủ hơn yếu tố gọi là TÂM.





Hãy để hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, tiếp xúc và những sự kiện tinh thần, những điều liên hệ với sáu thức cảm giác được đóng lại. Khi điều này được hoàn tất, sự thu thập những sự kiện quá khứ trên việc điều tâm hướng đến để động não (suy nghĩ ủ ê, nghiền ngẫm), sẽ hoàn toàn bị đoạn dứt và dòng chảy của ký ức bị cắt đứt. Một cách đơn giản, những dự tính cho tương lai và sự dự định hành động tương lai không được phép hưng khởi. Cần thiết phải tạo một không gian, nơi tâm trở nên rộng không với tất cả những trình tự [động não] như vậy, trong nơi của tất cả những chương trình như vậy của tư tưởng (dự tính, dự định, dự kiến). Tự tại với tất cả những trình tự như vậy nơi ấy duy trì một tâm tinh khiết, trong sáng, rõ rệt và tịch tĩnh.



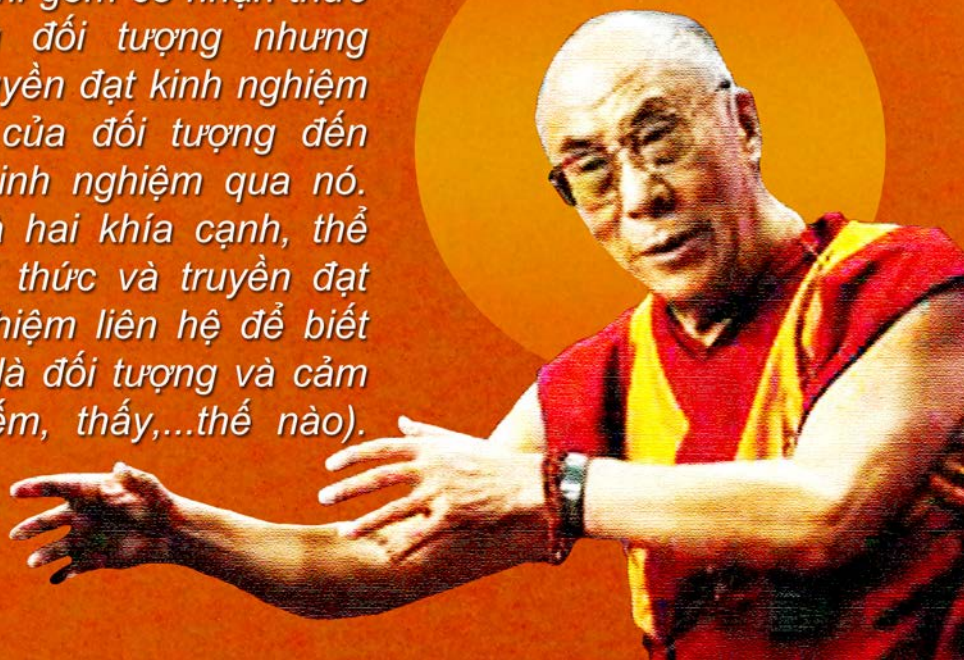
Một cách chắc chắn rằng chúng ta sở hữu điều gọi là "tâm", nhưng làm thế nào để chúng ta thể nhận được sự hiện hữu của nó? Thực tế và bản chất của "tâm", điều được tìm thấy khi toàn bộ gánh nặng của những điều trở ngại và lầm lạc nói chung (nhận thức của các giác quan, ký ức suy tư, v.v...) được làm sạch bóng.

Tuệ Uyên
15-01-2012

Thật tính bản nhiên của tâm là xa rời hình thể hay màu sắc, mà có thể chúng ta (cũng không) tìm thấy bất cứ căn bản nào chính xác cho những điều sai lầm và những khái niệm lừa dối như vậy như: "tâm" vốn dĩ từ điều này hay điều kia, hay là "tâm" di chuyển từ nơi này đến nơi nọ, hay là "tâm" được xác định vị trí ở nơi như vậy và như vậy. Đến khi tiếp xúc được với không đối tượng tâm giống như một điều trống không rộng rãi vô biên, hay như một đại dương bình lặng, trong sáng và vô tận. Khi thỉnh linh chạm trán với một đối tượng nó lập tức nhận ra ngay đối tượng của nó, như một tấm gương lập tức phản chiếu một người đứng trước nó.



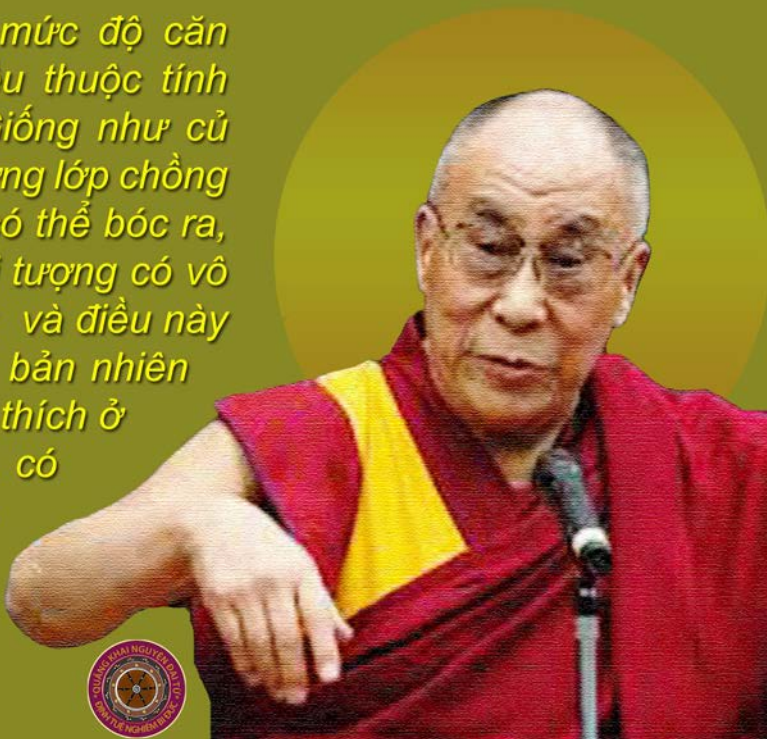
Bản chất thật sự của tâm không chỉ gồm có nhận thức rõ ràng đối tượng nhưng cũng truyền đạt kinh nghiệm cụ thể của đối tượng đến người kinh nghiệm qua nó. (*Đây là hai khía cạnh, thể nhận tri thức và truyền đạt kinh nghiệm liên hệ để biết điều gì là đối tượng và cảm giác, nếm, thấy,...thế nào).





Chúng ta phải trở nên thật quen thuộc với sự nhận thức đến hình thể và màu sắc của toàn bộ những đối tượng, khi chúng ta tập trung sự tự quán sát bên trong đến tính bản nhiên của tâm, nó là, như chúng tôi đã nói, được tìm thấy là một sự trống không vô tận tự tại với bất cứ sự u tối vô minh hay những chướng ngại nào khác. Tuy vậy, điều này không có nghĩa là chúng ta đã thấy rõ thật tính tinh tế bản nhiên của tâm. Những điều được giải thích ở trên liên quan đến trạng thái của tâm trong sự liên hệ với kinh nghiệm cụ thể và nhận thức trong sáng bởi tâm, những điều là chức năng của nó, nhưng nhưng nó chỉ diễn tả tính bản nhiên tương đối của tâm.

Thể nhận tâm ở mức độ căn bản nhất, có nhiều thuộc tính liên hệ đến nó. Giống như củ hành bao gồm những lớp chồng chất lên nhau và có thể bóc ra, vì vậy mỗi một đối tượng có vô số lớp chồng chất; và điều này không sai với tính bản nhiên của tâm được giải thích ở đây; nó cũng vậy, có lớp này trong lớp nọ, trạng thái này trong trạng thái kia.

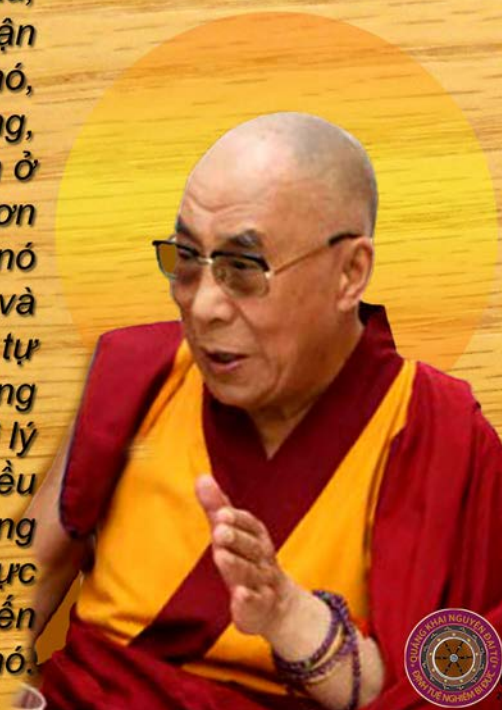




Tất cả những sự, những vật được hợp thành là những đối tượng để tan rã. Vì kinh nghiệm và kiến thức là vô thường và là đối tượng để tan rã, cho nên "tâm", với những chức năng (tự nhiên), không phải là điều gì ấy được duy trì bất biến và vĩnh cửu. Từ từng khoảnh khắc nó phải thay đổi và tàn hoại. Sự chuyển biến này của tâm là khía cạnh tự nhiên của tâm.

TUỆ UYÊN
11-4-2012

Với sự quán sát nông cạn của chúng ta, tâm, có kinh nghiệm cụ thể và nhận thức rõ rệt như tính tự nhiên của nó, xuất hiện như một thực thể toàn năng, độc lập, thống trị một cách hoàn toàn ở khắp nơi. Tuy nhiên, phân tích sâu hơn sẽ thấy rằng tâm này, sở hữu như nó làm chức năng của kinh nghiệm và nhận thức, nó không là một thực thể tự sáng tạo nhưng lệ thuộc vào những nhân tố khác cho sự tồn tại của nó. Vì lý do này nó tùy thuộc vào những điều khác hơn chính nó. Phẩm chất không độc lập này của căn bản của tâm là thực tính tự nhiên của nó trong điều khiến đây là nền tảng thực sự của chính nó.





Thật tính cơ bản tự nhiên của tâm và kiến thức của thực tính cơ bản tự nhiên đấy, điều trước là căn bản và điều kế tiếp là thuộc tính. Tâm (tự ngã) là căn bản và tất cả những trạng thái khác nhau của nó là những thuộc tính. Tuy vậy, căn bản và những thuộc tính, điều căn bản-đầu tiên có cùng thể chất với từng đơn vị-những thuộc tính.

Sự sáng tạo vô ngã (tùy thuộc trên một nguyên nhân khác chính nó) thực thể tâm (nền tảng căn bản) và bản chất của nó, tính không, có sự tồn tại một cách không ngừng như một thực chất, giống nhau, không thể tách rời từ khỏi nguyên vô thi. Tính tự nhiên của tính không toả khắp tất cả mọi yếu tố. Bây giờ khi chúng ta và vì chúng ta không thể hiểu thấu hay nhận thức thấu đáo sự bền bỉ, tự nhiên, nền tảng thực sự (tính không) của tâm chúng ta, chúng ta tiếp tục liên lụy vào những sai lầm và những thiếu sót của chúng ta vẫn cứ dai dẳng.





Nhận tâm như chủ thể và thực tại cơ bản của tâm như đối tượng của nó, chúng ta sẽ đạt đến một sự thấu hiểu thích đáng với bản chất thực tính của tâm... thực tại tốt cùng của tâm. Và khi, sau một thời gian dài kiên nhẫn thiền định, chúng ta sẽ nhận biết và hiểu thấu thực tại tốt cùng của tâm, là điều lìa xa những đặc tính của nhị nguyên, chúng ta sẽ dần dần có thể làm rỗng không ảo tưởng và những khiếm khuyết của những tư tưởng trung tâm và phụ thuộc như giận dữ, thích phô trương, ghen ghét, thèm muốn, v.v...

Việc đạt được năng lực nhận biết thực tại cơ bản của tâm sẽ nhổ gốc của khát dục và thù ghét cùng tất cả cội rễ của những vọng tưởng phụ thuộc khác của chúng ta từ căn bản. Vì thế, không có chỗ để tích tập những nghiệp không lành.



TUE UYEN
4-4-2012

Trong việc thực hành để đạt được kiến thức toàn hảo về thực tính bản nhiên của tâm, đòi hỏi những cố gắng tích cực và tập trung tinh thần để nhận biết thấu đáo đối tượng. Trong những điều kiện bình thường của chúng ta như hiện tại, khi tâm chúng ta tiếp xúc với bất cứ gì nó liền bị lôi cuốn tức thì. Điều này khiến sự nhận hiểu bất lực. Vì vậy, để đạt được năng lực tịch tĩnh to lớn của tinh thần, sự nỗ lực thật tối đa là đòi hỏi cấp thiết nhất.



Làm cho tâm thuần thực ngoan ngoãn, là điều căn bản cho chúng ta rèn luyện và kiểm soát nó tốt đẹp. Lời nói và hành động của thân là điều tương ứng với trình tự của tinh thần, tuyệt không cho phép nó diễn tiến trong chiều hướng vô ý, thả lỏng, và bừa bãi. Giống như một huấn luyện viên luyện tập và trầm tĩnh một con ngựa hoang bướng bỉnh bằng việc khuất phục nó và sự rèn luyện dài lâu. Vì vậy những hành động hoang dã, rong ruổi, bừa bãi phải được thuần hoá và làm chúng ngoan ngoãn, chính đáng, và thiện

Bằng việc học tập, thiền định và thực hành tam vô lậu học trong phương pháp này, chúng ta hoàn thành tiến trình thực chứng. Một người luyện tập sẽ được phú cho phẩm chất tuyệt vời của khả năng có thể chịu đựng một cách kiên nhẫn những bất hạnh và khổ đau, những điều là kết quả những nghiệp chướng quá khứ của người ấy. Người ấy sẽ quan tâm sự bất hạnh của chính họ như chuyện không may mà lại hoá may, làm cho người ấy sáng tỏ ý nghĩa của nghiệp báo và làm cho người ấy nhận thức thấy sự cần thiết để tập trung tiến hành duy chỉ những hành động đạo nghiệp xứng đáng mà thôi.



Nếu nghiệp xấu quá khứ của người ấy chưa trở quả, sẽ vẫn có thể được xoá sạch những nghiệp chưa chín này bằng việc sử dụng sức mạnh của bốn năng lực:

- 1- Quyết định đạt đến Phật quả;
- 2- Quyết định tránh làm những hành vi sai trái lỗi lầm, ngay cả cái giá của một đời sống;
- 3- Tiến hành những hành vi tốt lành;
- 4-Sám hối.

Đây là con đường để đạt được hạnh phúc trực tiếp, tức thời, gần nhất, để mở đường cho đạt đến giải thoát và giúp chúng ta tránh tích tập những lỗi lầm xa hơn.

Trích từ bài **Happiness, Karma and Mind**

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Trích dịch: Tuệ Uyên

Ấn Tâm Lộ ngày 7-3-2013