

PHẬT GIÁO TRUYỀN THỐNG TÂY TẠNG

Buddhism in the Tibetan Tradition.

Nguyên tác của Geshe Kelsang Gyatso,



Dịch Giả : N.s Trí Hải.

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 6-8-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

GIỚI THIỆU

LỜI NÓI ĐẦU

CHƯƠNG 1 - PHÁP LÀ GÌ?

CHƯƠNG 2 - THIỀN TÂM

I.- CHUYỂN HÓA TÂM TIÊU CỰC

II.- BA KHÍA CẠNH CHÍNH CỦA CON ĐƯỜNG TU TẬP

CHƯƠNG 3 - VÔ THƯỜNG

I.- THIỀN QUÁN VỀ CÁI CHẾT VÀ VÔ THƯỜNG

II.- VÔ THƯỜNG VI TẾ

CHƯƠNG 4 - SỰ TÁI SANH

I.- DẤU ẤN TÂM LINH

II.- DÒNG TÂM THỨC TƯỞNG TỤC

III.- NHỮNG MỘNG TƯỞNG

IV.- NĂNG LỰC CỦA NHỮNG VÍ DỤ

V.- CHÂN KINH

---o0o---

GIỚI THIỆU

Một sự trình bày rõ ràng và trung thực về Phật giáo Tây Tạng, quyển sách này trình bày căn bản của Phật pháp theo một đường lối mà mọi người đều

có thể hiểu được khi đọc và dễ dàng tu tập trong cuộc sống hàng ngày. Được soạn thảo riêng cho những người mới tìm hiểu vấn đề này lần đầu tiên, quyển sách này cũng còn cung cấp những kiến thức quý báu cho những đệ tử đã thông hiểu Phật giáo Tây Tạng.

Tác giả trình bày Phật pháp với một tấm lòng từ bi và thận trọng, giảng dạy cách thức đào luyện sự thực chứng nội tâm để bảo vệ chúng sinh khỏi đau khổ. Ngài cũng vạch ra con đường để phát huy tâm từ và tạo được sự yên ổn cho chính họ và những người khác. Ngài cũng bàn đến những vấn đề như sự tái sinh, nghiệp và quả, tánh không, giải thoát và giác ngộ.

Mặc dù mỗi con người đều có những mục đích và cách sống khác nhau, song chúng ta đều quan tâm về cách thức làm thế nào tránh những khổ đau và tìm đến hạnh phúc cho riêng mình. Thực hành những điều như nhẫn, bi và tâm, thực chứng về tánh không để đào luyện tâm vị tha của sự giác ngộ sẽ giúp chúng ta đạt được điều này. Khi đọc quyển sách này, hãy suy tưởng về ý nghĩa của nó và đem tất cả vào thực hành, chúng ta sẽ đạt được sự thông suốt về con đường tâm linh thâm thúy này.

---o0o---

LỜI NÓI ĐẦU

Thường thường những người có ý thích nghiên cứu về Phật giáo Tây Tạng thường bị trở ngại vì họ không thể nào tìm được một quyển sách mà họ có thể thông hiểu được dễ dàng. Điều này càng đúng hơn nữa cho những ai đã để cả đời để kiếm sống, sự áp lực và căng thẳng đã làm cho họ không có thì giờ cho chuyện gì khác. Cùng lúc đó, cách sống hiện tại của chúng ta đã không giúp gì được để giải quyết những khó khăn của chúng ta, và thực sự, chỉ có một cách đúng nhất để sống cuộc sống ít ít căng thẳng dường như là phát triển khả năng về tinh thần và tín ngưỡng.

Vì vậy tôi sung sướng được biết Geshe Kelsang Gyatso có ý định trình bày cái căn bản giáo lý Phật trong một cách mà mọi người có thể thu thập được và thực hành trong cuộc sống hàng ngày của họ. Tôi rất cảm ơn dịch giả và nhà xuất bản cho sự đóng góp của họ.

H.H.The Dalai Lama.

---o0o---

CHƯƠNG 1 - PHÁP LÀ GÌ?

Tất cả chúng ta đều có được một thân người, điều ấy còn có giá trị hơn cả cây đèn thần của Aladin - nếu chúng ta biết sử dụng nó. Nếu không biết sử dụng thân người của mình, thì sự việc mang một thân người không có giá trị lớn lao gì cho lắm. Không biết sử dụng thân người của mình thì cũng giống như người có tài sản lớn, nhưng thay vì dùng nó để giúp người thì lại hại người.

Thật vô cùng quan trọng để sử dụng đúng tiềm năng thân xác. Lý do tại sao mà điều này quan trọng là bởi vì thân người thật hiếm có và đầy ý nghĩa. Dù trên thế giới có bao nhiêu người đi nữa, mỗi người cũng chỉ có được một cái thân mà thôi. Như mọi người đều biết, một người không thể duy trì hai thân xác. Mặc dù một người nam hay nữ có thể sắm nhiều nhà, nhiều xe, nhưng họ chỉ có thể giữ được một cái thân xác mà thôi. Lại nữa, khi chiếc xe hơi hay sở hữu khác của ta bị hỏng, chúng ta có thể thay cái khác; thế nhưng, khi thân xác chúng ta hư hoại thì không thể nào mua hay mượn một thân khác được. Vì thế thân người này là tài sản hiếm hoi nhất của chúng ta.

Thân xác chúng ta không chỉ hiếm hoi mà còn đầy ý nghĩa. Điều này có nghĩa rằng chúng ta có thể đạt đến hạnh phúc tối thượng nhờ sự dụng thân người của ta một cách thích đáng. Chỉ có pháp mới là phương sách để đạt hạnh phúc tối thượng đó.

Nói chung, pháp là những lời dạy của đức Phật, nhưng nghĩa thật của pháp là những thực chứng nội tâm trực tiếp che chở cho hữu tình (chúng sinh) thoát khỏi những đau khổ (the inner realizations which directly protect living being from their sufferings). Nếu không quán xét bản chất của pháp, thì ta sẽ không thể hiểu được những lợi ích, khả năng và vai trò của pháp, và cũng không thể xét xem chúng ta có cần pháp hay không.

Danh từ "Pháp" tiếng Phạn là "Dharma" nghĩa đen là "cái gì gìn giữ". Chính là pháp đã giữ gìn chúng sinh tránh khỏi những khổ đau, lo sợ và hiểm nguy. Tuy thế, nếu chúng ta muốn thoát khỏi những vấn đề và đau khổ của chính mình, thì ta cần phải thi thố một nỗ lực lớn lao để đạt đến sự chứng ngộ pháp. Cũng như một phương thuốc dù rất công hiệu, mà người bệnh không chịu uống thì bệnh cũng không thể lành.

Pháp ví như thuốc, Phật như bác sĩ, và đoàn thể những người thực hành pháp ví như những người điều dưỡng. Như người bệnh cần lương y, thuốc đúng

bệnh và người điều dưỡng tốt, cũng vậy, chúng ta cần nương tựa Phật như bác sĩ, nương tựa pháp như thuốc, nương tựa tăng đoàn như những người điều dưỡng, nếu chúng ta muốn thoát khỏi những khổ đau.

Pháp bảo vệ ta một cách trực tiếp như thế nào? Nếu ta đạt được vài kinh nghiệm tâm linh, thì những kinh nghiệm này chắc chắn sẽ giải quyết vài vấn đề nội tâm của ta. Ví dụ nếu ta thực chứng và có kinh nghiệm về sự nhẫn nhục, thì điều này sẽ giải quyết cho ta mọi vấn đề do giận dữ gây nên. Cũng vậy, nếu chúng ta thành tựu được sự thực chứng về lòng bi mẫn thì điều này sẽ giải quyết mọi rắc rối phát sinh do thói ganh tỵ. Và cuối cùng, nếu ta đạt thực chứng về tánh không (realization of emptiness) - bản chất tối hậu của mọi hiện tượng (the ultimate nature of all phenomena) - thì sự thực chứng này sẽ giải quyết tất cả mọi vấn đề của chúng ta và trừ khử mọi đau khổ. Tóm lại, những thực chứng về pháp tận diệt mọi vấn đề nội tâm của ta và đưa ta đến sự bình an tạm thời và vĩnh cửu.

Ngoài những đức tính nói trên, pháp còn có đặc tính là làm nơi nương tựa vững chắc cho chúng ta. Một số người nghĩ rằng của cải, tài sản, thân quyến, bạn bè có thể giải quyết những vấn đề của mình và giúp mình được an tâm. Như thế là họ lấy những thứ này làm chỗ quy y để đỡ khổ đau. Dĩ nhiên, đôi khi tài sản, thân quyến hay bạn bè có thể giải quyết một số vấn đề và đem lại cho ta một vài hạnh phúc. Nhưng có nhiều vấn đề họ không thể giải quyết mà đôi khi còn tạo thêm rắc rối và đau khổ cho ta. Ta không thể dựa vào tài sản, thân quyến, bạn bè để giúp đỡ mình trong mọi tình huống. Bởi thế đây không phải là chỗ nương tựa chắc chắn cho ta. Ngoài pháp ra, ta không thể tìm thấy được một chỗ nương tựa nào thực sự.

Theo truyền thống, trước khi thuyết pháp, những vị Lạt ma nói lời dẫn nhập. Mục đích của việc này là để thiết lập một cách khởi tâm chính đáng về phía vị thầy cũng như về phía đệ tử. Phù hợp với truyền thống này, ở đây sẽ giải thích một câu thơ mà bậc thầy đã làm để khuyên một ông vua, bạn của ngài. Câu thơ ấy như sau:

"Thân thể hiện tại của bạn chỉ như vật mượn của người khác"

Điều này có nghĩa rằng nguồn gốc xác thân ta thuộc về những người khác. Cái thân ta phát triển từ sự giao hợp giữa tinh chất của cha và trứng của mẹ. Thần thức nhập vào sự giao hợp ấy rồi từ từ thân ta phát triển.

Khi chết chúng ta không thể nào mang thân xác chúng ta qua đời sống mới. Chúng ta không thể ngăn cản sự tàn tạ và tan rã của thân xác sau khi chết.

Do đó mà nói rằng tâm giống như người khách ở trong cái nhà trọ - là thân xác. Chúng ta rất nên ghi nhớ và quán tưởng điều quan trọng này, chính vì chúng ta thường chấp chặt thân xác của mình (strong clinging to our body). Câu thơ này rất thích hợp cho chúng ta ngày nay cũng như khi nó được thốt lên cho vị vua ngày trước.

Khi chết thân thức lìa thân xác như một du khách rời bỏ nhà trọ để đi đến nơi khác. Một số người có trình độ tu chứng cao có thể di chuyển thân thức qua thân xác khác theo ý muốn, y hệt như người ta dọn đến nhà mới. Chúng ta nên luôn quán tưởng điều không thể tránh là ta phải rời bỏ thân xác vào lúc chết, và ý thức rằng mình chỉ như một du khách trên đời này, không phải vĩnh viễn dính liền với thân xác hiện hữu.

Ý tưởng cho rằng chúng ta sẽ ở nơi này mãi mãi đưa đến nhiều vấn đề rắc rối. Khi ấy bản ngã cố gắng tự che chở bằng cách vây quanh mình đủ thứ phụ tùng trên đời, như những sở hữu và thành công về mặt thế gian. Chúng ta quên rằng vào lúc chết, ta cần phải để lại đằng sau tất cả những thứ ấy.

Chúng ta không hy vọng được lợi ích nhiều nơi pháp nếu chỉ thụ động ngồi nghe hay đọc, như thể là đang xem truyền hình. Ta có thể được vài lợi ích nhờ nghiên cứu pháp trên bình diện tri thức, nhưng muốn được lợi toàn vẹn, thì ta phải sống với pháp bằng tất cả con người mình và thực chứng pháp bằng kinh nghiệm bản thân.

"Mặc dù thân của bạn chỉ như một nhà khách,
Nếu thực hành pháp, bạn sẽ được nhiều kết quả".

Điều này có nghĩa rằng nên sử dụng thân xác ta, mà ta chỉ có được trong một thời gian ngắn, để thực hành pháp. Ta không nên lãng phí thân người như dụng cụ quý báu này, vì nó có thể giúp ta đạt tới giác ngộ. Nếu sử dụng sai, thì thân xác này có thể phạm đủ thứ ác nghiệp thay vì giúp chúng ta đi trên con đường tu tâm. Nhưng nhờ thực hành pháp mà chúng ta có thể thành tựu trọn vẹn tiềm năng của thân người.

Nhờ thực hành pháp ta có thể thành tựu ba ý nghĩa (hay mục đích). Ý nghĩa cao nhất là đạt đến toàn giác (to reach full Enlightenment), thành Phật ngay trong đời này. Loại ý nghĩa trung bình là sự đạt giải thoát cho riêng mình khỏi những sợ hãi và khổ đau trong vòng sanh tử. Mục đích thấp nhất là cố gắng để được tâm an ổn, để tự giải quyết những vấn đề nội tâm mình và để khỏi sinh vào các đọa xứ. Như thế, bậc thầy đã khuyên nhà vua bạn mình

thực hành pháp, nhắm đến một trong ba phạm vi hay ba tầng mức ý nghĩa này.

Loài người chúng ta có được cơ may thực hành pháp là nhờ thân người quý báu của chúng ta. Khi biết điều này và thấy được lợi lạc rộng rãi mà chúng ta có thể đạt được, thì chúng ta nên cố gắng học hiểu và thực hành Phật pháp. Những chương sau đây sẽ đưa ra vài giải thích về cách thức làm sao để thực hiện việc này.

---o0o---

CHƯƠNG 2 - THIỆN TÂM

Khi bậc thầy vĩ đại của Phật giáo là Atisha sống ở Tây Tạng, có nhiều người đến thăm ngài. Mỗi khi gặp bất cứ người nào, Atisha cũng hỏi câu này:

- Bạn có lòng tốt không?

Thông thường mỗi khi gặp ai ta hỏi:

- Mạnh khỏe không?

Nhưng Atisha đã đặt một câu hỏi sâu sắc hơn. Ngài công nhận rằng bất cứ người nào có tâm tốt là một người tốt. Mỗi lần Atisha khuyên dạy người nào, ngài nói:

- Hãy cố đào luyện thiện tâm.

Tùy thuộc vào bản chất của tâm chúng ta mà chúng ta làm những hành vi tốt hay xấu. Một tâm xấu (hay tâm tiêu cực) sẽ dẫn chúng ta phạm vào những hành vi tiêu cực, cũng vậy một tâm tốt hay thiện tâm sẽ dẫn chúng ta làm những hoạt động tích cực. Hậu quả của những ác hành là những vấn đề rắc rối; trong khi hậu quả của thiện hành sẽ là hạnh phúc. Do năng lực của thiện tâm mà chúng ta sẽ có được những hạnh phúc tạm thời. Hạnh phúc tuyệt đối của sự giác ngộ cũng được thành tựu nhờ năng lực của thiện tâm.

Ngay cả hạnh phúc trong quan hệ gia đình chúng ta cũng tùy thuộc vào tâm lành. Tình thương, lòng trắc ẩn trong gia đình được căn cứ trên những tấm lòng tốt của mỗi người trong gia đình. Ví dụ như đối với một cặp vợ chồng, thì việc có được một tương quan tốt đẹp là nhờ họ có tâm tốt. Nếu cả người vợ lẫn người chồng đều có tâm xấu thì hậu quả sẽ là đau khổ. Như vậy,

muốn có được hạnh phúc - từ hạnh phúc nhỏ nhất tạm thời cho đến hạnh phúc tuyệt đối của Phật quả - chúng ta đều cần phải cố gắng đào luyện thiện tâm.

Chúng ta phải cẩn thận tra tâm làm thế nào để phát sinh tâm tốt. Đầu tiên chúng ta phải biết phân biệt giữa tâm trạng tốt và tâm trạng xấu. Rồi chúng ta nên cố gắng trừ khử những tâm trạng xấu và tăng trưởng những tâm trạng tốt. Bất cứ một tâm nào làm giao động sự bình an nội tâm của chúng ta thì đều gọi là tâm xấu. Những tư tưởng xấu như oán hận, ganh tỵ, giận dữ, thèm khát, muốn hại người, có tà kiến, thái độ xấu, phân biệt sai lầm, không có đức tin, những tư tưởng đó khuấy động tâm ta và gây cho ta nhiều vấn đề. Những tư tưởng này phá hoại hạnh phúc của chúng ta và gây đau khổ cho chúng ta.

Thật dễ dàng để thấy được như thế nào một tâm ác khiến cho người ta phải đau khổ. Ví dụ, một con người có thể có tâm rất tích cực nhưng bỗng nhiên họ nổi giận. Tâm đang an ổn mà giận dữ nổi lên thì người đó không còn hạnh phúc hay bình an nữa. Một người đang giận như vậy, dù có được phục vụ bao nhiêu món ăn ngon lành, họ cũng không thể thưởng thức được. Quả thế, tâm giận dữ cướp đoạt hạnh phúc và sự an lạc của con người. Mọi kẻ hay giận dữ, thù ghét đều kinh quá nỗi bất hạnh. Hậu quả của sự giận dữ là nhiều vấn đề phát sinh. Những hành vi xấu như gây gỗ, đánh nhau, giết hại lẫn nhau đều do sự giận dữ gây nên. Chính vì những hành vi tiêu cực này mà ta nếm trải nhiều đau khổ.

Tâm ganh tỵ, thèm khát cũng tạo ra nhiều vấn đề. Càng ganh tỵ chúng ta càng không hạnh phúc và không thể nào tìm thấy sự bình an. Cũng vậy, càng bám víu chúng ta càng có nhiều vấn đề khó khăn. Hiện tại phần lớn những vấn đề chúng ta tạo ra đều do sự chấp thủ. Thí dụ như một người ăn trộm có thể bị tù chung thân vì sự chấp thủ của người ấy. Đầu tiên là y tham luyện những sở hữu của người khác, rồi do động cơ tham luyện thúc đẩy mà người ấy trộm cướp và có thể giết người để có được tài sản đó. Hậu quả sự tham luyện của y là tù ngục và đau khổ khó chịu. Về những mối quan hệ trong gia đình cũng thế, sự tham ái nồng nàn có thể đưa đến những vấn đề như tính độc tài quá độ.

Vị đạo sư Vasubandhu cho nhiều thí dụ cho thấy sự chấp thủ tạo ra sự đau khổ như thế nào. Thí dụ đầu tiên của ngài là các con ruồi có sự ham muốn mạnh mẽ về các mùi hôi thối. Như thế, khi chúng đậu lên các thức ăn, con người giết chúng chết. Các con thiêu thân bị các ánh sáng đẹp quyến rũ. Khi

chúng thấy ánh sáng, chúng cho là nơi lạc thú. Con thiêu thân nổi lên sự chấp thủ mạnh mẽ và lòng tham muốn nằm trong ánh sáng quyến rũ của ngọn đèn sáp. Chúng cố gắng bay vào trong ánh sáng và cuối cùng phải bị chết.

Một thí dụ khác về sự tai hại của ham muốn mạnh mẽ là sự quyến rũ của con cá đối với miếng mồi. Người chài thường đặt mồi ở đầu lưỡi câu. Khi cá trông thấy hoặc ngửi thấy thức ăn, chúng cắn vào lưỡi câu. Kết quả là chúng chết. Một vài thú rừng thì bám lấy âm thanh êm dịu. Những thợ săn thường chơi khấu cầm hoặc thổi ống tiêu làm cho những con thú vật tiến đến gần họ. Khi ấy thợ săn sẽ giết những con thú này.

Theo luận sư Vasubandhu, một vài hữu tình chết vì tham đắm hoặc sắc, hoặc thanh, hoặc hương, hoặc vị, hoặc xúc. Nhưng con người lại có sự bám víu mãnh liệt đối với cả năm đối tượng giác quan. Như những ví dụ trên đã chứng minh, tâm chấp thủ chính là nguồn gốc của nhiều vấn đề. Mặc dù chúng ta đều có tâm tiêu cực như chấp thủ (bám víu), song với tư cách con người chúng ta có cái cơ hội quý báu để thực hành những phương pháp ngăn những tâm xấu sinh khởi và đề phòng hậu quả đau khổ phát sinh từ đấy.

Như vậy, điều gì tạo nên một tâm tốt? Tâm tốt bao hàm ý hướng có lợi cho người khác như là lòng bi mẫn, lòng từ, bố thí, giới, sự bao dung, nhẫn nhục và tinh thần ham muốn thực hành Phật pháp. Tâm mơ ước đạt đến định, tâm mong muốn thực chứng tánh không, tâm mong muốn từ bỏ sinh tử luân hồi, tâm mơ ước giác ngộ giải thoát vì lợi lạc cho hữu tình, tất cả những tâm đó đều là tâm tốt. Những tư tưởng này được xếp vào loại tư tưởng tốt lành bởi vì chúng đem lại hạnh phúc cho chính mình và cho người khác. Những tâm tốt này có năng lực giải quyết hoặc giảm bớt những rắc rối của chúng ta.

Càng đào luyện tâm tốt bao nhiêu thì ta càng ít có tư tưởng xấu bấy nhiêu. Do đó những rắc rối của chúng ta giảm thiểu. Càng tăng trưởng tâm tốt ta càng có hạnh phúc lớn lao. Có những lúc ta cần xem lại đời sống của những thiền giả đắc đạo trong quá khứ để thêm niềm cảm hứng. Những thiền giả này đã phát triển hạnh phúc nhờ năng lực của thiện tâm. Bằng cách đào luyện tâm mình, những thiền giả đã đạt đến những trình độ rất cao trên đường tu tập. Khi gặp nghịch cảnh họ liền chuyển hóa nghịch cảnh thành đường lối tu tâm. Không giống như người đời gặp khó khăn thì đau khổ, những thiền giả ngày xưa đã sống từ an vui đi đến an vui. Thiền sư Phật giáo vĩ đại Shantideva nói:

"Tôi chưa bao giờ nản chí, bởi vì tôi đang đi trên con đường tiến đến giác ngộ, con đường này đem lại hết an vui này đến an vui khác".

Nếu cố gắng phát triển tâm tốt thì tự nhiên ta sẽ thấy bình an tâm hồn. Không đào luyện tâm tốt thì không bao giờ ta có bình an thật sự. Nếu tâm ta không an, thì dù thế giới có hòa bình cũng không đem lại bình an cho ta được. Như vậy bản phận của chúng ta là phải tìm sự bình an cho nội tâm mình.

Hạnh phúc trong sáng và sự phát triển an lạc nội tâm không thể đạt được bằng cách tập trung vào sở hữu vật chất. Muốn có được những phần thưởng vật chất, chúng ta phải thi thố một nỗ lực lớn. Trong khi nỗ lực như thế chúng ta cảm thấy nhiều đau khổ hơn là hạnh phúc. Và sau khi đạt được mục đích vật chất, chúng ta lại thấy rằng chúng không thể nào thỏa mãn những nhu cầu nội tâm của ta. Bởi vậy chúng ta cần tu tâm hay thực hành pháp.

Nhất là trong thời kỳ mạt pháp, khi có nhiều chiến tranh, nhiều nguy hiểm, thì chúng ta lại cần phải dành rất nhiều năng lượng để thực hành Phật pháp. Nhưng dù ở trong thời đại suy đồi, chúng ta vẫn còn may mắn vì có được cơ hội thực hành pháp để làm cho tâm ta an lạc.

---o0o---

I.- CHUYỂN HÓA TÂM TIÊU CỰC

Lúc đầu, rất khó mà biến một tâm tiêu cực (xấu) thành tích cực (tốt). Ví dụ, một người đang giận dữ thì không thể bỗng dung biến tâm giận dữ thành tâm yêu thương được. Bất cứ một tâm tiêu cực nào, khi đã phát sinh thì không thể tức thì được chuyển hóa thành một tâm lành mạnh. Cũng như thật khó mà nhuộm vàng một tấm vải len màu đen nếu không tẩy màu đen trước đó, cũng vậy, ta phải diệt trừ hay chế ngự một tâm xấu trước khi tâm tích cực có thể khởi lên. Như vậy, nếu những tâm tiêu cực khởi lên, thì trước hết ta phải cố chế ngự chúng. Rồi ta nên chuyển những tư tưởng mình thành những tư tưởng tích cực hay lợi ích.

Có hai phương pháp để chuyển những tư tưởng tiêu cực thành ra những tư tưởng tích cực. Phương pháp thứ nhất là chế ngự những tư tưởng phân biệt tiêu cực. Phương pháp thứ hai là cố gắng phát triển một tâm tốt thật sự. Khởi đầu, chúng ta nên vận dụng nỗ lực lớn để từ bỏ những tư tưởng xấu. Nếu ta thực hành pháp, thì diệt trừ những ý tưởng phân biệt tiêu cực - bao hàm giận dữ, thù ghét - không khó lắm. Những ý tưởng này có thể dễ dàng bị trừ diệt

tạm thời, nhưng rất khó để nhổ tận gốc, hoàn toàn loại trừ những ý niệm phân biệt tiêu cực. Khi chưa có được thực chứng trực giác về tánh không, thì ta không thể nào trừ diệt tận gốc những ý tưởng xấu. Nhưng có nhiều cách để tạm thời chế ngự những ý tưởng phân biệt tiêu cực.

Mặc dù không ai muốn sống trong một tâm trạng bất hạnh, thế nhưng những trạng thái tâm đau khổ thác loạn vẫn thường sinh khởi. Đôi khi tâm bất hạnh phát sinh do chấp thủ, giận dữ, ganh tỵ, hà tiện hay tham lam. Tính hà tiện chẳng hạn, đưa đến nhiều vấn đề làm chúng ta đau khổ. Như có người bỏ ra thật nhiều tiền để mua thực phẩm đắt giá, rồi về sau lại tiếc tiền, thế là phát sinh ra một tâm trạng đau khổ. Nếu không có thói hà tiện thì tâm trạng đau khổ đã không khởi lên.

Đôi khi, một người có thể đâm ra hoảng hốt do nghĩ đến những tái sinh trong tương lai. Vì lo đời sau mình sẽ gặp khó khăn nghèo nàn, người ta cảm thấy khổ sở. Do bám víu vào cuộc sống hiện tại, cho rằng nó rất quan trọng quý báu, nổi khổ tâm phát sinh. Khi một người cứ nghĩ về bản thân mình, về sự an nguy của riêng mình và về những bận tâm vị kỷ trong hiện tại, thì nổi bất hạnh nội tâm của họ không bao giờ chấm dứt.

Cần phải đạt đến sự thực chứng tánh không mới trừ diệt được hoàn toàn mọi ý tưởng phân biệt tiêu cực trong ta, nhưng muốn giảm bớt vấn đề hay tạm thời giải quyết chúng, thì có nhiều phương pháp. Trước hết cần hiểu rằng một tâm bất hạnh không tự nhiên phát sinh, mà tùy thuộc vào những nguyên nhân. Mỗi ý tưởng tiêu cực có một loạt nguyên nhân khác nhau. Những ý tưởng phân biệt tiêu cực có hai loại nguyên nhân đồng thời sinh khởi, một là đối tượng của ý tưởng ấy; hai là những luồng khí lực (prana) bất tịnh nổi lên trong ta. Khí lực tuôn chảy qua cơ thể chúng ta trong những huyết đạo, và sự vận hành của tâm ta tùy thuộc vào những luồng khí lực ấy. Khí lực đóng vai trò quan trọng đối với ký ức và những tư tưởng phân biệt trong ta.

Phần lớn những kinh điển Mật tông cho rằng sở dĩ chúng ta có những tư tưởng xấu xa là do khí lực uế trược. Mặc dù hiện giờ chúng ta đang phát triển nhiều ý xấu, song chúng không trường cửu. Những khái niệm tiêu cực như giận dữ chỉ là tạm thời, do khí lực bất tịnh phát sinh, và do gặp một đối tượng ở ngoài làm ta tức giận. Những vọng tưởng ấy không tan vào trong tâm gốc của ta, cái tâm vi tế tiếp nối từ đời này qua đời khác.

Nếu trong ta không có khí bất tịnh, thì sự tiếp xúc một đối tượng ở ngoài không thể làm cho giận dữ phát sinh. Chư Phật chẳng hạn, không bao giờ

nổi giận. Các ngài cũng va chạm ngoại duyên, song bên trong không có khí bất tịnh. Khi đức Thích Ca Mâu Ni còn tại thế, Đề Bà Đạt Đa (Devadatta) một người có tâm rất xấu, thường cố hại ngài. Nhưng ngài không có khí bất tịnh nên không bao giờ nổi giận đối với Đề Bà Đạt Đa.

Ngược lại, nếu ta không gặp phải đối tượng gây tức giận - mặc dù trong tâm ta vẫn có những luồng khí bất tịnh - thì giận dữ cũng sẽ không sinh khởi. Từ đây ta có thể thấy rằng có hai phương pháp dùng để khắc phục tâm giận dữ. Một phương pháp là cố gắng ngăn chặn không để cho những luồng khí bất tịnh nổi lên; phương pháp kia là cố quên đối tượng làm ta giận dữ.

Hai phương pháp ấy cũng rất ích lợi trong việc chế ngự những tư tưởng tiêu cực khác. Muốn ngăn ngừa tâm chấp thủ, ta nên cố chặn đứng luồng khí bất tịnh đừng cho nổi lên, rồi cố quên đối tượng mà ta chấp thủ. Nếu ta muốn chinh phục sự chấp thủ của bản ngã, thì ta nên thiền định về cách ngăn chặn sự phát triển khí bất tịnh rồi thiền định để quên đối tượng của sự chấp thủ bản ngã nơi ta. Như thế ta có hai phép thiền: trước hết là ngăn khí bất tịnh nổi lên; và sau đó là quên đối tượng xấu của tư tưởng xấu.

Hai phép này chỉ giải quyết tạm thời những vấn đề của chúng ta, chứ không giải quyết vĩnh viễn dứt khoát. Sau khi hoàn tất hai phép thiền ấy, những ý tưởng xấu vẫn còn có thể khởi lên trong ta trở lại. Khi ấy ta nên lặp lại hai phép thiền này.

Mật chú (Secret Mantra) hay Mật điển (Tantra) chứa đựng nhiều phương pháp giúp chúng ta ngăn luồng khí bất tịnh nổi lên. Phần lớn những luồng khí bất tịnh của ta chảy qua huyết đạo bên trái hay bên phải. Thân thể ta có nhiều huyết đạo, trong đó có ba huyết đạo chính là: huyết đạo trung ương, huyết đạo phải và huyết đạo trái. Quan trọng nhất là huyết đạo trung ương. Hiện tại những luồng khí lực không thể chảy qua huyết đạo trung ương của ta, mà lại chảy qua những huyết đạo phải và trái. Nhưng chính những luồng khí lực chảy trong các huyết đạo phải và trái này lại là những khí lực bất tịnh có thể khiến cho vọng tưởng và những khái niệm tiêu cực phát triển. Vì thế ta nên thực tập pháp thiền như sau đây để ngăn khí bất tịnh khởi chảy trong những huyết đạo phải và trái khiến cho những tư tưởng xấu sinh khởi.

1. Thiền để thanh lọc khí ô nhiễm.

Qua sự tập luyện chín hơi thở hay chín vòng để thanh lọc (nine-breath or nine-round purification practice), chúng ta nên cố tống xuất những luồng khí ô nhiễm của chúng ta. Những khí lực ô nhiễm trợ lực cho sự phát triển vọng

tướng thì thường chảy trong huyết đạo bên phải. Bởi thế ta cần làm bế tắc huyết đạo bên phải. Trước hết, hãy đặt đầu ngón cái trái ở dưới gốc ngón tay đeo nhẫn bên trái, rồi làm thành một nắm tay bằng cách khép bốn ngón lại chồng lên ngón cái. Ta hãy dùng nắm tay trái này để đè lên bên cạnh sườn phải, làm cho nắm tay nằm ngang cùi chỏ phải, thẳng hàng với nách.

Kế tiếp, ta cũng nắm bàn tay phải lại như thế, nhưng chừa ngón trỏ duỗi ra. Với bàn tay này đưa qua lỗ mũi bên trái, ta dùng phía móng (bề lưng) của ngón trỏ phải để ép cho bí lỗ mũi trái. Rồi từ từ hít vào bằng lỗ mũi phải, quán tưởng năng lực gia trì của chư Phật và Bồ tát đang tuôn vào trong ta qua lỗ mũi phải dưới dạng ánh sáng trắng rực rỡ. Ta nên cảm giác như đây là phúc lành của chư Phật, Bồ Tát rót vào tâm ta. Hơi thở vào của chúng ta phải thật sâu, trọn vẹn và ta nên giữ nó lại càng lâu càng tốt.

Khi thở ra, ta dời ngón tay trỏ phải qua lỗ mũi bên phải của ta, bí nó lại bằng bề mặt của ngón trỏ phải. Đoạn ta nên từ từ thở ra cho hết không khí qua lỗ mũi trái, làm ba hơi liên tiếp bằng nhau qua lỗ mũi trái. Khi thở ra, ta hãy quán tưởng tất cả khí bất tịnh, nhất là những luồng khí bên trái cơ thể ta, đang được tổng ra dưới hình dạng một luồng khói đen.

Với ngón trỏ phải của chúng ta vẫn đang bí lỗ mũi phải, bây giờ ta nên hít vào bằng lỗ mũi trái, thực chậm và sâu, vừa quán tưởng tất cả năng lực gia trì của chư Phật, Bồ tát đang ùa vào trong ta dưới dạng ánh sáng trắng rực rỡ. Ta cũng nên tưởng như ân phước của chư Phật, Bồ tát đang gia trì cho tâm ta. Ta nên duy trì cảm giác ấy, giữ hơi thở vào của mình càng lâu càng tốt, cho tới khi nào ta cảm thấy khó chịu.

Muốn thở ra, ta hãy di chuyển ngón trỏ phải của ta qua lỗ mũi trái như trước. Từ lỗ mũi phải của chúng ta, ta thở ra ba hơi liên tiếp bằng nhau để tổng xuất tất cả khí bất tịnh dưới dạng khói đen. Như vậy ta lọc được khí bất tịnh nhất là những khí từ phía phải của cơ thể.

Ba vòng thở cuối cùng được thở ra bằng cả hai lỗ mũi đồng thời. Bây giờ hai bàn tay ta có thể đặt trong tư thế ngồi thiền - nghĩa là hai bàn tay ngửa ra, tay phải đặt trên tay trái, hai đầu ngón cái chạm nhau. Những bàn tay được đặt trong tư thế ấy sát vào thân mình, nằm ngay dưới rốn.

Ta hít vào từ từ bằng cả hai lỗ mũi, quán tưởng ánh sáng trắng như trên, rồi thở ra trong ba hơi liên tiếp bằng nhau, trong lúc thở ra ta quán tưởng ân phước của chư Phật, Bồ tát đang rót vào tâm ta, làm cho tâm ấy rất an tịnh. Khi thở ra, ta nên nghĩ rằng từ những huyết đạo bên phải, bên trái và những

huyết đạo phụ thuộc, những khí bất tịnh đang đi ra. Khi hơi thở ra thứ chín cuối cùng đã hoàn tất, ta nên quán tưởng rằng tất cả những luồng khí trong thân thể ta bây giờ đã được thanh lọc. Thân thể ta có cảm giác rất dẻo dai và thoải mái.

Sau khi hoàn tất chín vòng thở thanh lọc khí ô nhiễm (có thể làm nhiều lần liên tiếp), ta có thể khởi sự thực tập đề tài thiền quán của mình trong thời gian tĩnh tọa ấy. Chẳng hạn, nếu ta thích thiền quán về hơi thở, thì hãy dồn sự tập trung tư tưởng vào cảm giác tế nhị bên trong hai lỗ mũi. Khi ta hít thở bình thường, có một cảm giác vi tế ở bên trong lỗ mũi ta. Ta nên để tâm chuyên chú vào cảm giác ấy, xem như một cảm giác tổng quát bên trong lỗ mũi mà không cần phải định vị trí của nó tại một điểm nào.

Phép thiền quán chín hơi thở nói trên rất có ích trong việc ngăn ngừa những tư tưởng xấu bằng cách thanh lọc khí ô nhiễm. Thực tập pháp này hàng ngày sẽ đem lại cho ta nhiều lợi lạc. Lúc đầu vì chưa quen thuộc, có thể sự tập luyện của ta không đạt kết quả nhanh chóng. Nhưng khi đã quen thuộc pháp quán này, thì nó trở nên rất hữu ích để chế ngự những tư tưởng tiêu cực. Pháp thiền này còn giúp ta chế ngự sự lo lắng và những loại tâm trạng bất hạnh khác.

Toàn thể sự tập luyện này có thể đem lại nhiều lợi lạc, song kết quả còn tùy thuộc cách ta thực hành pháp ấy. Cũng như có kẻ được người ta cho một chiếc xe hơi, nhưng lại không biết lái, thì chiếc xe ấy cũng thành vô dụng dù nó đang còn tốt. Pháp thiền này cũng vậy, nó rất ích lợi nhưng nếu ta không thực tập đúng cách và cẩn trọng thì nó không giúp gì được cho ta. Nếu ta thực tập pháp quán tưởng chín hơi thở này mỗi ngày, nó sẽ giúp tâm ta được an tịnh. Khi ấy chúng ta sẽ có cơ hội để mà phát triển những tâm tích cực như tâm từ, tâm bi và tâm bồ đề. Nếu không thanh lọc thì rất khó phát triển những tâm tốt khi mà trong ta vẫn còn ứ đọng những ý niệm tiêu cực.

2. Quên đối tượng của tư tưởng xấu.

Phép thiền quán thứ hai để chế ngự những tâm tiêu cực là thiền định để quên đối tượng của những ý tưởng tiêu cực trong ta. Nói chung, bất cứ thiền pháp tốt lành nào mà ta tập cũng giúp ta quên được đối tượng của tư tưởng xấu. Chẳng hạn, nếu người nào có lòng tham luyện mãnh liệt đối với của cải, thì quán tưởng và thiền định về hình tượng Phật sẽ giúp người ấy quên đối tượng của sự tham luyện. Nhờ tập trung ráo riết vào hình tượng Phật mà đối tượng của tham luyện tự nhiên bị quên mất. Cũng thế, nếu ta nặng về giận

dữ, thì sự quán tưởng Phật sẽ giúp ta quên đối tượng làm mình tức giận. Nếu pháp thiền quán này thành công, thì sự nóng giận của ta sẽ được lắng dịu.

Tâm ta không thể tập trung vào hai đối tượng khác nhau trong cùng một lúc. Ta không thể vừa tập trung vào đối tượng làm ta tức giận, lại vừa tập trung vào đề mục thiền tốt lành của ta. Nếu ta tập trung mạnh mẽ vào thứ này thì tự nhiên ta quên ngay thứ kia. Bởi thế nếu ta thực tập rất tốt về thiền quán, thì bất cứ đối tượng nào của tư tưởng tiêu cực sẽ bị quên đi. Pháp thiền quán nói trên đây cũng sẽ giúp ta quên được đối tượng của sự si mê trong ta. Khi ta quên đối tượng, thì những tư tưởng tiêu cực như giận dữ sẽ giảm bớt. Tâm ta sẽ trở nên an tịnh. Như vậy, ta có thể vận dụng bất cứ phép thiền định tích cực nào về Phật, về lòng từ, về tánh không v.v... để quên đi đối tượng của những tư tưởng tiêu cực.

Nhờ năng lực của hai phép thiền định này - thanh lọc luồng nội khí và quên đối tượng của vọng tưởng - mà ta có thể diệt trừ mọi tư tưởng tiêu cực trong ta. Sau khi trừ khử chúng, ta nên cố đào luyện tâm tốt. Thế là cũng như ta đã tẩy màu đen của tấm vải len và bây giờ có thể dễ dàng nhuộm vàng nó. Khi ta đã trừ diệt được những ý niệm tiêu cực trong ta, thì rất dễ dàng để đạt đến những thực chứng như tâm đại bi và tâm bồ đề.

---o0o---

II.- BA KHÍA CẠNH CHÍNH CỦA CON ĐƯỜNG TU TẬP

Trong giáo lý Phật, có ba con đường chính yếu để tu: Từ bỏ, bồ đề tâm hay tâm cao thượng mong đạt giác ngộ để lợi lạc nhiều người khác và chánh kiến về tánh Không. Nếu không dựa vào ba phương diện này của con đường giác ngộ, thì không thể nào đạt đến quả Phật. Trong phạm vi ba phương diện này, trước hết ta hãy cố đạt đến sự từ bỏ. Từ bỏ ở đây không có nghĩa là từ bỏ gia đình, bạn bè v.v..., mà là mong thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử - cái chu kỳ sinh, chết và tái sinh mà ta không kiểm soát được ấy.

Nếu ta xét nỗi sợ hãi, khổ đau và nguy hiểm mà ta đã nếm qua từ trước đến nay, và xét đến nỗi sợ hãi, khổ đau, nguy hiểm mà chắc chắn ta sẽ nếm trải trong tương lai, thì ta sẽ thấy rằng không có một nơi nào trong vòng sinh tử luân hồi mà những vấn đề ấy không có mặt. Chẳng hạn, đâu có ai muốn già, thể nhưng tuổi già vẫn tự nhiên đến. Bệnh, chết và những nỗi khổ khác cũng cứ phát sinh một cách tự nhiên, chúng ta không có cách chọn lựa nào ngoài ra là phải đối mặt với chúng. Nếu ta phát triển lòng mong mỏi tự nhiên và liên tục muốn thoát khỏi sinh tử luân hồi, thì đó gọi là sự từ bỏ.

Loài người có một cơ hội lớn để đạt đến tâm từ bỏ. Từ bỏ là một tâm tốt lành mà chỉ riêng con người mới có được. Không một thú vật nào có thể khởi lên mong muốn thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi.

Từ trước đến nay chúng ta đã trông thấy, đã trải qua những sợ hãi, khổ đau trong vòng sinh tử, nhưng ta chưa phát tâm mong cầu thoát ly khỏi chúng. Đây là vì ta chưa gặp được những bậc thầy có thể hướng dẫn ta đến Niết bàn hay giải thoát. Nếu không có cơ hội nào để thoát ly khỏi khổ sinh tử, thì đào luyện tâm từ bỏ hay ước mong giải thoát thật là một việc làm vô lối. Nhưng kỳ thực là có khả năng giải thoát khỏi sinh tử và có nhiều phương pháp để làm việc ấy.

Nhiều người cảm thấy vòng sinh tử luân chuyển như một thiên đường và hoạch định ở lại lâu dài trong đó. Nhiều người bám chặt vào sinh tử đối tượng tập trung chính yếu của họ là sinh tử. Nhưng những người thực hành pháp thuần túy thì thấy sinh tử như một lao ngục và phát tâm mạnh mẽ muốn thoát ly sinh tử. Họ đào luyện tư tưởng quý báu về sự từ bỏ (dục thoát trí).

Tâm từ bỏ có thể khó mà phát sinh ngay. Trước hết ta phải thấy rõ những lỗi lầm của sinh tử đã. Lý do giáo lý của Phật ưu tiên giảng giải về Khổ đế (prevalence of suffering) ấy là để giúp cho chúng ta thực chứng sự từ bỏ. Nếu không, thì không cần quán Khổ làm gì.

Nếu ta có trí tuệ lớn, thì dường như ta không cần phải xem sách mới hiểu về khổ, hay bất toại ý. Chúng ta thực nghiệm khổ đau bằng chính bản thân mình, và ta lại còn chứng kiến những người khác đang bị đau khổ. Ta biết rằng tương lai sẽ đem lại nhiều kinh nghiệm đau khổ cho chính mình và cho người khác. Milarepa, thiền giả vĩ đại của Tây Tạng nói:

"Tôi không cần phải đọc những dòng chữ đen này. Tôi thấy mọi hiện tượng đều là những giảng dạy về pháp. Mọi tướng đều dạy cho tôi về những lỗi lầm của sinh tử. Mọi tướng đều dạy cho tôi ý thức về cái chết và chánh kiến sâu xa về tánh không"

Nếu ta thông minh như Milarepa, thì bất cứ kinh nghiệm nào cũng dạy ta về pháp.

Điều này có thể khó hiểu đối với chúng ta. Ta cần suy nghĩ, thiền quán và cải thiện tâm tư. Nếu làm điều này, ta có nhiều triển vọng đạt đến những thực chứng trong sự tu tập. Khi ấy ta sẽ thấy đời của mình có nhiều ý nghĩa, được tái sinh làm người thật quý báu. Nếu không thực hành pháp, thì một

ngày kia khi đối mặt với cái chết của mình, ta sẽ thấy đời mình thật vô nghĩa, vì ta đã lãng phí mất tiềm năng của thân người. Cái duy nhất ta có thể mang theo qua đời sau là những thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp mà ta đã tích lũy. Chúng ta không thể mang theo thân quyến, bạn bè, của cải. Bởi thế, thật quan trọng để thực hành pháp một cách liên tục. Nhờ nương tựa vào pháp mà ta có thể đạt đến những thực chứng tâm linh sẽ giúp chúng ta trong những đời sau.

Sự tu tập của chúng ta cần một nỗ lực tăng tiến mỗi ngày, mỗi năm. Với một số người, sự thực chứng có thể phát triển nhanh như quét diêm. Những người khác có thể nhận thấy khó mà đạt đến thực chứng. Nhưng nếu có thực hành, ta sẽ thấy pháp càng ngày càng trở nên rõ ràng và liên hệ đến đời sống. Mới đầu ta có thể cảm thấy hoang mang trong Phật pháp, bởi vì những giáo lý rất sâu sắc. Có thể rằng ta thấy pháp thật khác hẳn lẽ lối suy tư quen thuộc của ta, lần đầu tiên mới nghe pháp, có thể ta cảm thấy lạ lùng. Nhưng nhờ quán tưởng, thiền định và tư duy về pháp, mà ta có thể cảm thấy tâm ta và pháp đã hòa lẫn với nhau, rằng tâm ta đã thấm nhuần pháp.

Người nào cảm thấy giữa tâm mình với pháp còn có một khoảng cách rất lớn, thì thật khó đạt đến thực chứng. Khi chúng ta cảm thấy tâm ta và pháp đang hòa lẫn nhau, đang gặp gỡ thì có nhiều hy vọng đạt đến chứng ngộ tâm linh. Nhiều người có thể trải qua nhiều năm nghe giảng giáo lý nhưng không đạt đến thực chứng, bởi vì chưa có sự hòa hợp thực thụ giữa tâm họ và pháp.

Hiện tượng có một khe hở lớn giữa tâm ta và pháp. Điều mà chúng ta cần phải làm là đưa tâm ta và pháp càng ngày càng xích lại gần nhau. Sau một thời gian chúng ta sẽ cảm thấy tâm mình hòa nhập vào pháp. Rồi chúng ta có thể tư duy sâu xa hơn về pháp và đạt đến chứng ngộ.

---o0o---

CHƯƠNG 3 - VÔ THƯỜNG

Có hai thứ vô thường. Vô thường thô và vô thường vi tế (gross impermanence and subtle impermanence). Mặc dù vô thường thô nói chung rất dễ nhận, song chúng ta ít khi ý thức đến những đổi thay rõ rệt đang liên tục xảy ra xung quanh mình. Một ví dụ cụ thể về vô thường thô là cái kiêu chúng ta thay đổi suốt đời mình. Khi mới sanh ra đời, ta bé nhỏ yếu đuối. Ta không thể ăn đồ ăn thô cứng và hoàn toàn lệ thuộc vào cha mẹ. Ít tháng sau khi ra đời, ta bắt đầu thay đổi một cách đáng kể về hình dạng, và có được tài

nghe mới. Sau một vài năm, ta biết đi, nói có mạch lạc, và ăn đồ cứng. Tuổi thơ trở thành tuổi trẻ, tuổi trẻ thành trung niên, trung niên thành lão niên, và lão niên cuối cùng đưa đến cái điển hình sống động nhất của vô thường - sự chết.

Nói chung, ai cũng hiểu được thứ vô thường này, bởi vậy không cần phải lý luận thêm nữa để chứng minh sự có mặt của nó. Vì lý do ấy mà thứ vô thường này gọi là vô thường thô.

Vô thường thô thấm nhuần tất cả, không những loài hữu tình mà cả vật vô tri giác. Chẳng hạn khi một cái nhà mới vừa xây xong, ta bảo nó còn mới. Sau nhiều tháng nó cũ đi một chút, và sau nhiều năm nó càng cũ hơn, cho đến khi cuối cùng nó sụp đổ. Một cái hoa lúc đầu tươi đẹp, nhưng chỉ sau vài ngày nó bắt đầu mất vẻ tươi mát, những cánh hoa bắt đầu rơi rụng, và cuối cùng tàn úa, rữa nát. Ngay cả cấu trúc của thế giới trong đó ta sống cũng đã từng có lúc còn mới. Từ lúc khởi thủy cho đến nay, nó đã trải qua nhiều triệu triệu năm, nhưng cuối cùng nó cũng sẽ bị phá hủy hoàn toàn.

Những đổi thay như thế đều là ví dụ về vô thường thô. Hệ thống của thế giới chúng ta và mọi chúng sanh, mọi vật thể trong đó đều thuộc bản chất vô thường. Ta không thể tìm thấy một người nào không bao giờ già chết, hay một vật gì mãi mãi tồn tại mà không cuối cùng phải diệt vong.

Mặc dù tất cả chúng ta đều có thể dễ dàng hiểu vô thường thô, chúng ta vẫn ít khi quan sát ý nghĩa của nó, hay những hiệu quả của nó đối với chúng ta. Nếu ta quan sát một cách nghiêm túc những hiệu quả của vô thường thô, thì chắc chắn điều này sẽ mang lại những đổi thay trong đường lối suy nghĩ của chúng ta. Ta sẽ phát sinh một cảm giác khác đối với vô thường thô, và cách nó hoạt động trong đời mình.

Chúng ta thường xem những vật quanh mình cũng như chính mình là trường cửu. Tuy nhiên đó là một cái thấy sai lầm. Nhờ quán vô thường mà ta có thể đạt được những thực chứng nội tâm và phát sinh một cảm thức đặc biệt về vô thường. Ta nên cố mà đào luyện cái cảm thức đặc biệt ấy.

Thiền quán vô thường làm cho tâm ta và pháp hòa lẫn nhau. Nếu không quán vô thường và phát sinh tuệ giác về vô thường, thì tâm ta và pháp sẽ không bao giờ lại gần nhau. Ta có thể hiểu vô thường trên bình diện trí thức, nhưng nếu không thiền quán về vô thường thì cho dù ta có tiếp nhận thêm giáo lý khác, tâm và pháp của ta vẫn không sẵn sàng hòa hợp. Nếu xét kỹ, ta

sẽ thấy rằng vô thường là phương pháp tốt nhất để chuyển hóa tâm ta thành pháp thuần túy.

Đối với nhiều người, thật khó mà phát triển một tâm thích thú đối với pháp và lòng ước muốn thực hành pháp. Một trong những lý do chính là vì ta tưởng như mình sẽ ở mãi trên trái đất này. Vì có kiến chấp này về sự trường cửu của mình, chúng ta chỉ ưa thú đắc những thứ làm tăng thêm tiện nghi và an ổn cho mình trên đời. Cảm giác trường cửu này càng mạnh thì càng ít có sự quan tâm đến chuyện hội nhập đời sống của chúng ta vào với pháp. Chính vì lý do này mà nói rằng mỗi khi muốn thực hành pháp, thì bước đầu tiên là phải ý thức đến vô thường.

Như vậy quán vô thường là điều cốt yếu để thực hành pháp. Điển hình mãnh liệt nhất của vô thường là cái chết, bởi thế thật ích lợi nếu ta quan sát nó. Lúc đầu ta có thể khó mà đối mặt với ý nghĩ rằng cuối cùng, ta phải chết. Nhưng nếu ta không để ý đến cái chết thì rất dễ rơi vào ảnh hưởng của cái tư tưởng lừa dối tâm ta, khiến cho ta có cảm giác rằng mình trường cửu, sống hoài không chết.

Mặc dù có nhiều ví dụ điển hình về vô thường thô (hay rõ rệt) mà ta có thể quan sát, song thiền quán về một cái chết là một nhân tố rất hữu hiệu khiến ta chuyên tâm thực hành diệu pháp. Bước đầu tiên của đức Thế Tôn để đạt đến giác ngộ là tư duy về vô thường. Chính nhờ năng lực của sự liễu trí (understanding) về vô thường mà đức Phật đã phát tâm mạnh mẽ tu hành diệu pháp (pure dharma), và nhờ thực hành diệu pháp, cuối cùng ngài đã đạt giác ngộ. Lần đầu tiên giảng dạy, chuyển bánh xe pháp, đức Phật đã giảng dạy lý vô thường. Ngài dạy rằng vô thường là đề mục tư duy tốt nhất cho kẻ mới học đạo (the best meditation for beginners).

Phần lớn những trở ngại của chúng ta phát sinh đều do sự suy nghĩ rằng mọi sự - kể cả chính ta - là trường cửu. Nếu nhận chân được mọi sự kể cả chính mình đều thuộc bản chất vô thường, thì ta sẽ bớt được nhiều vấn đề. Như vậy, nhờ quán vô thường chẳng những ta giải quyết được những vấn đề tạm bợ, mà nó còn giúp cho sự tu tập của ta trở thành rất trong sáng. Thiền quán về sự chết và vô thường là phương pháp tốt nhất để đánh tan sự lười biếng. Nó cũng giúp cho chúng ta mau chóng đạt giác ngộ.

Có thể có người nghĩ rằng vô thường là một phép quán sơ đẳng chỉ thích hợp cho những người sơ cơ (beginners), nhưng kỳ thực không phải thế. Ngay cả những vị đã tu chứng cao vẫn phải quán vô thường. Những hành giả

Mật tông thường giữ những xương người như xương đùi, và những vật dụng làm bằng xương người, như chén tách bằng sọ người, để tự nhắc nhở về vô thường. Nếu một hành giả Mật tông mà không nhớ đến vô thường, thì sự hành trì Mật tông của họ chỉ có lợi ích cho đời này mà thôi. Hành trì pháp mà chỉ vì lợi ích cho đời này thì không phải là sự tu tập thuần túy. Như vậy, tư duy thiền quán về vô thường là việc quan trọng đối với tất cả mọi trình độ tu tập pháp.

Nếu ta biết cách quán vô thường (how to meditate on impermanence) thì có nhiều lợi ích đặc biệt. Việc này dễ làm phát triển một cảm giác nội tâm về vô thường hơn là đối với những đề mục thiền quán khác, bởi vì có rất nhiều điển hình về tính vô thường để cho ta có thể tư duy về chúng. Bởi thế, quán vô thường là một pháp thiền có nhiều năng lực hơn các kỹ thuật khác.

---o0o---

I.- THIỀN QUÁN VỀ CÁI CHẾT VÀ VÔ THƯỜNG

Thiền quán về cái chết có ba căn nguyên (roots), chín lý do (reasons) và ba quyết định (determinations). Nếu chúng ta biết được những thứ này, thì việc thiền quán về cái chết và sự vô thường của ta sẽ rất đặc lực. Ba căn nguyên là:

1. Chết là chắc chắn.
2. Thời gian của cái chết là bất định.
3. Vào lúc chết, chỉ có pháp mới có thể giúp ta.

Chín lý do được Je Tsong Khapa giải thích là phương pháp để thu nhập kinh nghiệm về pháp thiền quán vô thường. Mặc dù mọi người đều biết chết là điều chắc chắn, song chỉ một số ít người có được kinh nghiệm của phép thiền quán về cái chết và sự vô thường. Nhờ thiền định về ba căn nguyên và chín lý do, chúng ta có thể nhận được kinh nghiệm ấy.

---o0o---

1.- Chết là điều chắc chắn:

- Lý do đầu tiên trong ba lý do tại sao chết là điều chắc chắn là bởi vì tiến trình của sự chết không thể nào bị ngăn chặn lại được bởi bất cứ một phương pháp nào. Khi chưa đạt Niết bàn hay giác ngộ thì dù có nỗ lực đến đâu ta cũng không thể nào vượt qua được sự chết. Ta không thể hồi lộ thân chết, chiến đấu với cái chết, hay trốn thoát nó. Ngay cả đến một vị lương y tài giỏi

nhu Phật cũng không thể ngăn được sự chết của chúng ta. Bởi vì chúng ta đã sanh trong vòng sống chết thì chắc chắn là ta phải chết. Từ đó ta có thể kết luận rằng một điều chắc chắn là tôi, chính tôi, phải chết.

Nếu qua pháp thiền quán này, ta phát triển được một cảm giác mới mẻ, tích cực thì ta nên cố mà tập trung vào cảm giác ấy. Thiền có nghĩa là tập trung tâm vào một đối tượng lành thiện không quên lãng nó. Chẳng hạn, nếu ta phát sinh được một ước muốn mạnh mẽ tìm ra vài ý nghĩa cho cuộc đời mình bằng cách thực hành pháp, thì thế là sự tu quán vô thường của ta ngày càng ít có những vấn đề nội tâm, thế cũng có nghĩa thiền quán nơi ta đã thành công.

- Lý do thứ hai của việc tại sao cái chết là chắc chắn, là bởi vì tuổi thọ của chúng ta giảm dần theo từng giây phút trôi qua, không thể kéo dài. Từng giây phút, thời gian ta còn sống trên đời này càng ngắn lại. Dù chúng ta đang làm gì - đang làm việc, đang nghỉ ngơi, đang ngủ - sự sống của chúng ta cũng đang giảm dần. Ngay cả trong lúc đọc chương này, cuộc sống của chúng ta cũng đang trôi qua. Đời sống như một cây nến đang cháy. Khi mới nhìn ta không thấy cây nến ngắn bớt nhưng thật sự nó đang ngắn dần. Đức Phật đã so sánh đời sống của chúng ta như làm chớp, tia chớp lóe lên rồi nhanh chóng tắt đi. Cũng thế cuộc đời chúng ta trôi qua rất nhanh, chẳng mấy chốc đã chấm dứt.

Khi nghĩ đến như thế, ta nên đi đến kết luận:

"Chắc chắn chúng ta sẽ chết bởi vì thọ mạng chúng ta mỗi phút một ngắn dần. Không có một khoảng thời gian nào trong đó sự sống của tôi không giảm bớt. Việc này cũng như tôi đang lăn một hòn đá xuống từ trên đỉnh núi cao. Hòn đá sẽ không bao giờ dừng lại trên cuộc hành trình mà cứ tiếp tục lăn cho tới khi chạm vào chân núi".

Vị thầy vĩ đại của Phật giáo là Shantideva nói rằng đời sống chúng ta đang trôi qua trong từng giây phút và không cách nào để làm tăng tuổi thọ. Mọi thứ khác thì bị tiêu mòn đều có thể thay, nhưng không cách nào thay thế đời sống một khi nó đã hao mòn. Ngay cả khi chúng ta đủ may mắn để sống đến tám mươi năm, thì với mỗi khoảnh khắc trong tám mươi năm, thọ mạng cũng đã từ từ giảm không thể kéo dài hơn. Cuộc đời này đang tiến dần đến chấm dứt.

Trong kinh đã nói, ngay lúc vừa sanh ra là ta đang tiến dần đến cái chết. Chúng ta đang liên tục càng lúc càng đến gần, cho đến khi gặp tử thần. Quan sát những lý do này, chúng ta nên nhận thức rằng:

"Điều chắc chắn là tôi sẽ chết".

Khi xét đến sự giảm dần liên tục của đời sống và sự chắc chắn của cái chết, ta phải cố gắng nhận lãnh những điều có ý nghĩa từ sự sống, trước khi cái chết đến.

- Lý do thứ ba là, cái chết chắc chắn sẽ đến dù cho ta chưa có thì giờ tu tập. Dù có dành một ít thời gian để tu hay không ta vẫn chết như thường. Chúng ta nên tìm xem chúng ta đã dành bao nhiêu thời giờ để thực hành diệu pháp. Những hành động thế tục đã chiếm phần lớn thời giờ của chúng ta. Từ sáng cho đến chiều chúng ta luôn luôn bận rộn, chuẩn bị những bữa ăn, tìm những trò chơi giải trí... Chúng ta có thực hành pháp khi chúng ta có thời gian rảnh không? Thường thì rất ít khi. Sau đó đời ta chấm dứt và ta phải đối mặt với cái chết cho dù ta chưa thực hành pháp nhiều lắm. Dù chúng ta chưa thu nhận được điều gì có ý nghĩa từ cuộc đời này, cái chết vẫn xảy đến. Để rút kinh nghiệm từ lý do thứ ba này, ta phải quán sát nó theo kinh nghiệm của riêng ta. Chúng ta hãy nghĩ xem ta sẽ cảm thấy thế nào nếu cứ sống như vậy cho đến khi cái chết gần kề.

Bằng cách này chúng ta có thể cố sử dụng phương pháp này để rút những kinh nghiệm thiên quán. Tất cả những lý do này đều là phương tiện để có được kinh nghiệm về quán vô thường. Từ ba lý do này, chúng ta nên cố rút ra kinh nghiệm rằng cái chết là điều chắc chắn.

Đối với mỗi một trong ba căn nguyên trên đây có một quyết định tương ứng mà ta nên làm. Sau khi thiên quán rằng cái chết là chắc chắn, chúng ta nên quyết định:

"Tôi sẽ thực hành Phật pháp".

Quyết định này là kết quả của thiên quán, nếu chúng ta thật sự quyết định như vậy, thì điều ấy chứng tỏ ta đã rút ra được kinh nghiệm từ pháp thiên này.

---o0o---

2.- Thời điểm của sự chết bất định.

- Lý do đầu tiên trong ba lý do cho căn nguyên này là thọ mạng của mỗi chúng sinh trên trái đất này không có định trước. Nghĩa là không có cách nào để biết chúng ta sống bao lâu. Không có sự khác nhau giữa già và trẻ, người trẻ có thể chết trước người già. Một vài chúng sinh chết trong bào thai, một vài người chết sau khi sanh ra và nhiều người sống đến già. Nói về chết chóc thì không có trật tự nhất định về già trẻ.

Cũng thế, không có sự khác nhau giữa người khỏe mạnh và người đau ốm. Có nhiều người đau ốm lại sống lâu trong khi những người khỏe mạnh lại chết vì tai nạn hoặc chết bất ngờ trước cả người bị bệnh. Nhiều người bị tù túng trong bệnh viện mà lại sống lâu hơn người đang tiếp tục cuộc sống bình thường. Vì thế chúng ta nên nghĩ thời gian chết là bất trắc bởi vì nó không phụ thuộc vào tình trạng sức khỏe của chúng ta. Cũng vậy, không chắc chắn là già chết trước trẻ.

- Lý do thứ hai tại sao thời gian chết bất định là vì có nhiều điều kiện đưa đến cái chết mà rất ít điều kiện nâng đỡ sự sống. Đời sống tùy thuộc vào những điều kiện chắc chắn như nước, thức ăn, không khí để thở ra và mức nhiệt độ đặc biệt cho sự sống. Nếu chúng ta thiếu những điều kiện này hay gặp những điều kiện bất lợi như quá lạnh, thì cái chết sẽ theo sau. Như vậy, thời gian chết không chắc chắn vì có nhiều điều kiện bất lợi trong cuộc sống, mà chúng ta không thể chắc chắn rằng mình không bao giờ gặp những điều kiện như thế.

- Lý do thứ ba tại sao cái chết bất định, là vì thân thể của chúng ta rất mong manh. Không cần phải có vũ khí ghê gớm mới giết được nó. Vì thân thể của chúng ta rất mong manh nên có nhiều cách để gặp cái chết. Rắn cắn, một lượng thuốc độc rất nhỏ, thức ăn nước uống bị nhiễm độc có thể dễ dàng đem đến cái chết. Vì thế chúng ta nên suy nghĩ:

"Chính vì thân xác tôi quá mong manh, nên lúc nào nguyên nhân gây chết chóc cũng có thể xảy ra. Thời gian chết của tôi hoàn toàn bất định".

Tóm lại, chúng ta không biết được điều gì sẽ đến trước - ngày mai hay đời sau. Có thể đời sau của chúng ta sẽ đến trước cả bữa ăn kế tiếp của chúng ta. Chúng ta nên suy nghĩ sâu xa về nguyên nhân đưa đến cái chết. Chúng ta có thể thấy rằng nhiều người đi ra ngoài với niềm hạnh phúc tràn trề vào buổi sáng nhưng không bao giờ trở về lại nhà.

Chúng ta không thể đoán trước được điều gì sẽ xảy đến trong tương lai. Mặc dù ta có thể nhớ lại những gì đã xảy ra trong quá khứ, chúng ta không biết

ngày mai ngày mốt đang dành cho ta những gì. Tương lai của chúng ta hoàn toàn bất định, và chúng ta không bao giờ có thể loại trừ khả năng chết chóc.

Trong ba căn nguyên nói trên, thì sự suy nghĩ thời gian chết bất định là căn nguyên có hiệu lực nhất. Nếu chúng ta cứ nghĩ: "Hôm nay mình sẽ không chết", ý tưởng ấy sẽ đánh lừa chúng ta. Chắc chắn một ngày nào đó chúng ta sẽ phải chết.

Ví dụ, nếu chúng ta biết rằng kẻ thù sẽ đến giết chúng ta nội trong tháng này, nhưng không chắc ngày nào hắn đến thì chúng ta sẽ rất thận trọng. Tuy nhiên, nếu ngày nào chúng ta cũng nghĩ, hôm nay không phải là ngày mà nó đến, thì chúng ta sẽ bị một cú bất ngờ khi hắn đến và sẽ bị đánh gục. Nhưng nếu ngày nào chúng ta cũng nghĩ rằng hôm nay hắn sẽ đến, thì chúng ta sẽ sẵn sàng để đối phó với kẻ thù. Cũng vậy, nếu chúng ta biết rằng cái chết sẽ đến bất cứ lúc nào trong suốt cuộc đời mình, thì khi nó đến thật sự, chúng ta cũng đã chuẩn bị chu đáo rồi.

Qua sự quán sát ba lý do tại sao thời gian cái chết của chúng ta là bất định, chúng ta nên lập nguyện mạnh mẽ là sẽ rút tĩa được một vài ý nghĩa hay kinh nghiệm tâm linh trong lúc chúng ta còn có cơ hội. Chúng ta sẽ phải chết với hai bàn tay trắng nếu chúng ta sống mà không đạt được kinh nghiệm nào về pháp. Chúng ta nên kết luận:

"Vì sự thật là tôi có thể chết bất kỳ lúc nào, tôi sẽ thực hành pháp ngay bây giờ".

3.- Vào lúc chết chỉ có pháp mới có thể giúp chúng ta

- Lý do đầu tiên tại sao chỉ có pháp mới có thể giúp chúng ta vào lúc chết, vì lúc đó tài sản của chúng ta trở nên vô dụng. Không có gì mà ta sở hữu có thể giúp ta, dù suốt đời ta có yêu quý và đánh giá cao những sở hữu ấy đến mức nào. Nếu chúng ta nghĩ về tất cả những sở hữu khác như tiền, nhà cửa, xe hơi... chúng ta có thể nhận thấy rằng không có cái gì trong đó cản ngăn được cái chết một khi nó đến. Vào lúc chết, cầu cứu sự giúp đỡ của tài sản thì thật vô ích. Chúng ta phải để lại mọi thứ ở đằng sau, khi ta từ giả cõi đời.

- Lý do thứ hai chỉ có pháp mới có thể giúp ta khi chết, là vì bằng hữu, thân quyến không thể nào giúp ta lúc ấy. Cho dù bạn bè thân quyến của chúng ta, vợ hay chồng có thân thiết cách mấy, những người này cũng chẳng giúp gì được cho ta khi ta chết. Vào lúc chết, chúng ta phải một mình ra đi khỏi cuộc đời này.

- Lý do thứ ba là ngay cả cái thân ta sinh ra từ thai mẹ cũng không giúp gì cho ta được vào lúc chết. Suốt cuộc đời, chúng ta đã bảo vệ, yêu quý cái thân xác của chúng ta. Nhưng thân này không thể nào ngăn được cái chết, và khi chết ta sẽ phải bỏ lại thân xác đằng sau.

Như vậy vào lúc chết, sở hữu, bạn bè và chính cái thân xác ta đều không giúp gì được. Vậy điều gì có thể giúp ta vào lúc chết? Chỉ có pháp mới có thể giúp được. Nhờ năng lực của thiền quán và thực hành pháp mà chúng ta đạt được vài thực chứng tâm linh, điều này sẽ giúp chúng ta. Nếu chúng ta đạt được vài kinh nghiệm về pháp và rút được vài ý nghĩa từ cuộc đời mình, thì điều này sẽ giúp chúng ta vào lúc chết và trong những đời sống tương lai của chúng ta.

Khi suy nghĩ sâu xa về ba lý do tại sao chỉ có pháp mới có thể giúp chúng ta vào lúc chết, chúng ta nên lập một lời nguyện. Chúng ta nên quyết định thực hành pháp một cách thuần túy và nghĩ rằng:

"Trong suốt quãng đời ngắn ngủi này, tôi chỉ thực hành pháp mà thôi".

Như đã được giải thích, thiền quán về cái chết, về vô thường có ba căn nguyên, chín lý do và ba quyết định. Lập ba lời nguyện này một cách trọn vẹn chính là kết quả của thiền quán và là dấu hiệu chứng tỏ chúng ta đã rút được kinh nghiệm. Chúng ta nên thiền quán về vô thường cho đến khi đã lập ba lời nguyện đó một cách trọn vẹn. Chúng ta nên tư duy về giáo lý vô thường hàng ngày và luôn luôn tự nhắc nhở mình cái chết là điều không thể tránh. Dù y học hiện đại có năng lực đến đâu, bác sĩ có tài ba cách mấy, cũng không có phương cách nào để chữa trị được cái già và sự chết.

Sau đây là tóm tắt ba căn nguyên, chín lý do, ba lời nguyện:

1. Căn nguyên một:- Chết là điều chắc chắn.

- Ba lý do:

o Tiến trình chết không thể tránh khỏi.

o Thọ mạng giảm dần với từng sát na trôi qua và không thể kéo dài.

o Cái chết chắc chắn sẽ đến cho dù chúng ta không có thời gian để thực hành pháp.

- Lời nguyện 1:- Phải thực hành pháp.

2. Căn nguyên hai:- Thời gian chết bất định.

- Ba lý do:

o Thọ mạng bất định.

o Có nhiều điều kiện đưa đến cái chết và ít điều kiện nâng đỡ sự sống.

o Thân thể mong manh.

- Lời nguyện 2:- Thực hành pháp ngay bây giờ.

3. Căn nguyên ba:- Vào lúc chết chỉ có pháp mới có thể giúp ta.

- Ba lý do:

o Tài sản và sở hữu không thể giúp chúng ta.

o Thân bằng, quyến thuộc không thể giúp gì cho chúng ta.

o Thân thể ta cũng không thể giúp gì được.

- Lời nguyện 3:- Chỉ thực hành pháp mà thôi.

---o0o---

II.- VÔ THƯỜNG VI TẾ

Tất cả những ví dụ về vô thường thô như là cái chết, đều phát sinh từ vô thường vi tế. Biết được điều này thật là quan trọng. Vô thường vi tế khó hiểu hơn vô thường thô rất nhiều; tuy nhiên, nếu chúng ta suy nghĩ một cách sâu sắc và chính xác về vô thường vi tế, chúng ta có thể bắt đầu hiểu nó. Vô thường vi tế ám chỉ sự thay đổi vi tế đang liên tục xảy ra trong các pháp hữu vi.

Nếu chúng ta quan sát một cái đồng hồ, chúng ta có thể dễ dàng thấy kim giây chuyển động và thay đổi rất nhanh. Tuy vậy chúng ta không ý thức rằng thân thể chúng ta, nhà cửa... cũng đang thay đổi trong từng giây phút. Nhưng kỳ thực vạn vật biến chuyển trong từng sát na trôi qua.

Nhờ quán sát một cách cẩn thận và chính xác chúng ta có thể nhận thấy rằng thân xác và sở hữu có những thay đổi vi tế đang diễn ra bên trong chúng. Điều này gọi là vô thường vi tế.

---o0o---

CHƯƠNG 4 - SỰ TÁI SANH

Một người nam hay nữ, nếu là Phật tử chân chánh, sẽ tin vào sự tái sinh. Nhờ nghe và học hỏi giáo lý Phật, thực hành Pháp, nhiều người có thể hiểu

được tái sinh bằng chính kinh nghiệm bản thân của họ. Tuy nhiên, những người khác kể cả những trường phái triết học ngoại đạo thì không chấp nhận sự hiện hữu của tái sinh.

Có một trường phái triết học tên là Charvakas không tin vào sự tái sinh. Khi được hỏi tại sao không có tái sinh, thì trường phái này không có câu trả lời hoàn hảo và chính xác. Họ nói rằng sự tái sinh không hiện hữu, vì bất kỳ hiện tượng nào hiện hữu cũng phải được thấy rõ. Họ không tin vào tái sinh vì họ không thể thấy bằng chính mắt của họ. Trường phái này chỉ tin vào những đối tượng hiện rõ, không tin những gì bị che kín hay hoàn toàn ẩn khuất.

Ngoài trường phái nói trên, có nhiều người phủ nhận sự tái sinh, lý do chính là vì họ chưa từng tận mắt thấy sự tái sinh một cách trực tiếp. Nhưng điều này thật sai lầm: điều thực quan trọng là biết được có đời trước và đời sau. Nếu chúng ta không cần biết đến đời trước đời sau gì cả, thì ta sẽ ôm giữ những tà kiến như phủ nhận tái sinh. Theo đạo Phật, ai tin rằng không có tái sinh là người đó ôm giữ một cái thấy sai lạc (tà kiến). Một lối nhìn cong queo như thế phát sinh do không biết có hiện hữu đời quá khứ và vị lai.

Ngày nay, phần lớn người ta tin vào những gì đang ẩn khuất như nguyên tử, hay những hành tin rất xa mà họ không thể nhìn thấy. Nhờ lý luận chặt chẽ và những bằng chứng khoa học khác, họ có thể biết được những vật ấy hiện hữu. Cũng vậy, chúng ta có thể biết về tái sinh cho dù chúng ta không thể nhìn thấy nó.

Có hai phương pháp để hiểu sự tái sinh. Cách thứ nhất giúp cho ta tin vào đời trước hay một đời trong quá khứ. Phương pháp thứ hai khiến ta tin vào đời sau hay một đời sống trong tương lai. Sự giải thích ở đây sẽ tập trung vào phương pháp thứ nhất. Nếu chúng ta biết rằng có một đời trước, thì thật dễ dàng để hiểu sẽ có một đời sau. Có tất cả năm kỹ thuật để hiểu rằng chúng ta đã có một đời sống về trước. Kỹ thuật thứ nhất, nhờ bản năng và dấu vết tâm linh chúng ta có thể biết rằng đã có một đời trước. Kỹ thuật thứ hai bao hàm sự hiểu biết dòng tâm tương tục... Kỹ thuật thứ ba sử dụng năng lực của mộng tưởng để chứng minh đã có một đời trước. Kỹ thuật thứ tư là nhờ năng lực của những ví dụ về tái sinh. Kỹ thuật thứ năm là nhờ năng lực của thẩm quyền kinh điển, chúng ta có thể biết được chúng ta đã trải qua một đời trước.

Nếu chúng ta thiền quán về năm kỹ thuật này một cách liên tục, thì thật là không có gì khó để hiểu việc đã có một đời trước. Nếu ta có thái độ phân biệt thích đáng, thì nói chung rất dễ dàng để hiểu có đời trước và đời sau. Nhưng nếu ta có thái độ hay động lực tà vạy, thì ngay cả Phật hay Chúa cũng không thể làm cho chúng ta tin vào sự tái sinh. Ngay dù có một đức Phật còn tại thế giảng giải về tái sinh thì cũng khó mà hiểu được. Nhưng nếu với thái độ và động lực đúng đắn, chúng ta suy nghĩ sâu xa về năm kỹ thuật này, thì sẽ khá dễ dàng để hiểu sự tái sinh.

Tuy nhiên sự phân biệt sai lầm có thể xen vào sự hiểu biết của chúng ta. Ví dụ nếu một người đang nghiện thuốc phiện, mà có người bạn khuyên đừng dùng thuốc phiện nữa, thì anh ta sẽ không thích lời khuyên này. Người ấy có nhận thức sai lạc. Nếu người nào có thái độ sai lầm hay cong queo như vậy thì rất khó hiểu về tái sinh.

---o0o---

I.- DẤU ẤN TÂM LINH

Mặc dù tất cả chúng ta đều là người, nhưng có sự khác nhau về dấu ấn tâm linh (mental imprints) và khuynh hướng (tendencies) giữa những con người. Một số người có dấu ấn tâm linh lành thiện trong khi những người khác có dấu ấn tâm linh không tốt. Dấu ấn tâm linh và khuynh hướng của mỗi người không giống nhau.

Chẳng hạn, hai đứa trẻ con trong một gia đình có thể có khuynh hướng tinh thần hoàn toàn khác nhau. Đứa thứ nhất có thể có khuynh hướng xấu mạnh như chỉ muốn hại người, dễ dàng nổi giận và không thích làm việc thiện. Nhưng có thể đứa thứ hai thì lại tốt bụng, mong muốn giúp đỡ người khác và thích làm những việc lành có thiện ý. Cái gì là nguyên do khiến cha mẹ sinh ra những đứa con có tâm tính hoàn toàn khác nhau như vậy? Xét cho sâu thì những khuynh hướng tâm linh này là do những kinh nghiệm thuộc về đời trước. Đứa trẻ có tâm tốt là vì nó đã tích lũy những dấu ấn hay thói quen tốt, còn đứa trẻ kia đã tích lũy những dấu ấn tiêu cực do những ý nghĩ và hành động xấu trong quá khứ.

Người lớn cũng vậy, có tâm lý và ấn tượng tâm linh khác nhau. Có người ghét tôn giáo xem như thuốc độc, trong khi người khác khi nghe về tôn giáo và giáo lý lại xem như là liều thuốc bổ. Nguyên nhân gì khiến họ có những cách suy nghĩ khác nhau như thế? Một người bản năng vốn không thích tôn giáo thì đã không thích tôn giáo từ những đời trước. Còn người có bản năng

yêu thích tôn giáo là vì đã có những ấn tượng tốt về tôn giáo từ những đời trước đây.

Một ví dụ khác, nhiều người có thể học một ngôn ngữ khác rất nhanh và dễ dàng, trong khi người khác học ngoại ngữ hết sức khó khăn. Sự khác nhau này chứng tỏ ấn tượng tâm linh từ đời trước. Ta cũng có thể quan sát dấu ấn tâm linh và những khuynh hướng trong số những Phật tử. Một số người dù nỗ lực gất gao vẫn rất khó khăn trong việc đạt đến những thực chứng tâm linh. Nhưng có những Phật tử khác lại đạt chứng ngộ tâm linh rất dễ dàng, không cần cố gắng gì nhiều. Vì thế có thể nói sự chứng ngộ tâm linh không chỉ là kết quả của những nỗ lực trong đời này mà còn là kết quả những nỗ lực và khuynh hướng từ đời trước.

Nếu suy nghĩ về khuynh hướng và dấu ấn tâm linh của chính mình, thì ta có thể hiểu rằng đã có những đời trước.

Ta khó mà tìm ra những điển hình rõ rệt về đời trước, nhưng cũng như làn khói cuộn cuộn bay lên sau một ngọn núi cho chúng ta biết ở đó có lửa. Cũng vậy, kết quả những dấu ấn tâm linh đời trước nơi chúng ta cho chúng ta thấy rằng đã có những đời trước.

---o0o---

II.- DÒNG TÂM THỨC TƯƠNG TỤC

Tất cả những vật bên ngoài (ngoại pháp) có hai nguyên nhân (causes). Ví dụ một cái bình bằng đất sét có cả hai nguyên nhân chính và nguyên nhân phụ. Nguyên nhân chính là đất sét làm nên chiếc bình. Nhưng cùng với nguyên nhân chính ấy còn có nguyên nhân phụ như thợ gốm, việc làm của thợ gốm, đôi bàn tay và những dụng cụ cần thiết. Vậy tất cả vật bên ngoài đều cần hai nguyên nhân này: Nguyên nhân đầu tiên (hay nhân) (substantial cause), được chuyển thành bản chất của sản phẩm, và nguyên nhân phụ (hay duyên) (contributing cause), yếu tố giúp chuyển đổi nguyên nhân chính thành ra sản phẩm.

Tương tự như thế, tất cả những nội pháp (internal things) như tâm thức (mind) cũng có hai nguyên nhân: chính và phụ. Nguyên nhân chính của tâm là dòng tâm thức tương tục từ đời trước (previous continuum of mind), nguyên nhân phụ là xúc tiếp đối tượng (meeting objects), nghĩa là do sự tiếp xúc của giác quan và đối tượng mà tâm thức phát sinh. Muốn phát triển bất

kỳ một hình thái nào của tâm thì hai nhân này - dòng tâm thức tương tục đời trước và sự tiếp xúc một đối tượng - phải có hiện diện đầy đủ.

Nhân chính của tâm hôm nay là tâm ngày hôm qua, tâm hôm nay phát sinh từ tâm hôm qua. Nếu chúng ta xem xét một hài nhi, tâm của em bé ấy phát sinh từ cái tâm khi nằm trong bào thai mẹ. Thần thức của đứa bé đi vào thai mẹ lần đầu khi có sự giao hợp giữa tinh cha và trứng mẹ. Nhưng tâm của đứa bé ấy cũng xuất phát từ cái tâm trước đây trong đời sống quá khứ của nó. Bằng phương pháp theo dấu trở ngược về dòng tương tục của tâm thức, chúng ta có thể biết rằng đã có một đời sống quá khứ.

---o0o---

III.- NHỮNG MỘNG TƯƠNG

Nhờ năng lực của mộng tưởng (dream appearances), chúng ta có thể hiểu có một đời trước. Nói chung, có ba loại mộng tưởng. Loại thứ nhất là mộng tưởng về những sự cố đã xảy ra từ trước trong đời này. Loại mộng tưởng thứ hai ám chỉ những sự cố ta sẽ gặp về sau trong đời này. Loại mộng tưởng thứ ba liên quan đến những đời khác, nghĩa là những kiếp tái sanh trong quá khứ và trong tương lai.

Những mộng tưởng về thời gian đầu đời này tức là những giấc mơ mà chúng ta có về những sự việc trong quá khứ, ví dụ mơ về thời thơ ấu, chúng ta có thể mơ về những kỳ nghỉ đã qua, những ngôi nhà cũ, những người bạn cũ, quyến thuộc hay cha mẹ đã khuất. Bây giờ chúng ta có thể thấy lại những điều này trong những giấc mơ khoảng đầu đời của chúng ta.

Đôi khi mộng tưởng còn cho thấy một vài việc sẽ xảy ra về sau trong đời này. Chúng ta có thể mơ thấy cha mẹ cho quà, và ngày hôm sau quả thực cha mẹ đã gởi tiền cho ta. Đôi khi những giấc mộng của chúng ta rất đúng với sự thật. Chúng ta có thể mơ về một nơi ta chưa bao giờ viếng thăm, và rồi nhiều năm sau quả thực chúng ta viếng thăm nơi đó. Những giấc mơ có thể đoán trước những sự việc sẽ xảy ra về sau trong đời này.

Ngoài hai loại mộng tưởng này (nghĩa là mơ về thời thơ ấu và về thời gian sau trong đời này), bất kỳ loại mộng tưởng nào khác cũng ám chỉ một hành động hoặc trong đời quá khứ hoặc trong đời vị lai. Đôi khi ta mộng thấy một việc không thể xảy ra trong đời này. Ví dụ nhiều người phạm nằm mơ thấy mình có thể bay trên trời. Nếu một người thường mơ thấy mình bay, điều này chứng tỏ trong kiếp trước họ đã thiên định đạt đến "an chỉ"

(concentration) hay "tĩnh trú" (tranquil) hoặc kiếp trước họ đã từng làm một loài chủng sinh biết bay.

Một giấc mộng luôn luôn cho thấy đời sống quá khứ hay vị lai nếu không có liên hệ gì đến hiện tại. Nhờ xem xét những mộng tưởng mà chúng ta dễ dàng hiểu về đời sống quá khứ, vị lai. Có vài điều chúng ta thấy trong mộng dường như vô lý đối với đời này, nhưng nó có thể xảy ra ở vị lai hay đã xảy ra trong quá khứ. Nếu không có những nguyên do (nhân) và điều kiện (duyên) thì những mộng tưởng như thế không sinh khởi.

---o0o---

IV.- NĂNG LỰC CỦA NHỮNG VÍ DỤ

Nhiều người ngoài đạo Phật cho rằng tái sinh là chuyện không thể xảy ra vì không có ví dụ cụ thể về tái sinh. Họ có thể chưa gặp những người nhớ được đời trước của mình, trong khi quả thực có những người như vậy. Chúng ta không thể kết luận rằng một việc gì đó là không có chỉ vì một số người chưa từng thấy việc ấy. Nhưng thực sự là có nhiều trường hợp về những người nhớ được những tiền kiếp. Ở đây xin trình bày hai ví dụ:

Ở miền Nam Ấn Độ, có một bé trai sinh ra trong một gia đình thương gia. Những lời đầu tiên của nó là:

- Thầy của con đâu?

Mẹ nó rất ngạc nhiên hỏi:

- Ai là thầy của con?

Đứa bé trả lời, thầy nó là bậc đạo sư Thế Thân. Ngày hôm sau, cậu bé bảo nó muốn đi thăm thầy hiện ở Magadha, một thành phố khác ở Ấn Độ.

Cha mẹ cậu bé hỏi thăm những thương gia về bậc thầy trong đạo Phật mà con trai họ đã nói. Những thương gia cho họ biết có một bậc thầy tu chứng rất cao tên là Thế Thân (Vasubandhu) ở Magadha. Sau khi nhận được tin này, cha mẹ liền đưa cậu con đến Magadha để diện kiến ngài Thế Thân.

Khi đến Magadha, họ hỏi ngài Thế Thân về bản chất mối quan hệ giữa ngài với con trai của họ. Ngài Thế Thân cho họ biết rằng, khi ngài còn ở trong một hang động trên núi để tụng đọc kinh điển, có một chú chim bồ câu ở

trong hang. Con chim bồ câu thường nghe ngài tụng kinh hàng ngày. Sau đó chim bồ câu chết, và nhờ năng lực nghe kinh Phật, những ác nghiệp của nó được thanh lọc và nó được tái sinh làm con trai của ông bà ấy.

Khi lớn lên, cậu bé học mọi điều thầy dạy rất dễ dàng. Từ đời quá khứ cậu đã có nhân duyên lớn với ngài Thế Thân. Cậu trở thành một hành giả tu chứng rất cao tên là Stirmati. Đây là câu chuyện có thật cho chúng ta thấy có một đời trước.

Có một ví dụ khác gần đây hơn về sự tái sinh xảy ra trong thế hệ này. Khi còn bé, tôi có một vị thầy rất thông tuệ tên là Kachen Pella, sống ở phía Tây nước Tây Tạng. Kachen Pella có rất nhiều đệ tử. Khi biết mình gần chết, ngài phân chia sách cho các đệ tử của ngài.

Không lâu trước lúc ngài chết, có một phụ nữ ở cách thành phố một ngàn dặm đi đến chỗ vị thầy đang ở. Vị thầy già nói chuyện với người phụ nữ mà ngài chưa bao giờ gặp trước đây, mời bà ta cùng uống trà. Trước khi người đàn bà từ giả, vị thầy tặng cho bà chiếc khăn quàng cổ màu trắng và nói:

- Tôi sẽ đến thăm nhà bà, ¹ lúc đó xin hãy đôi xử tử tế với tôi.

Bà hỏi ngài có biết nhà bà không, ngài trả lời:

- Tôi sẽ biết nhà bà.

Người đàn bà tưởng vị thầy già muốn làm một chuyện hành hương nên bà nói xin mời ngài đến nhà, con sẽ đón tiếp tử tế. Rồi bà ra đi, và mười ngày sau vị thầy chết đúng vào ngày giờ mà ngài đã tiên đoán. Những người có niềm tin nơi thầy thì tin tưởng rằng ngày biết được cái chết là nhờ thần thông, còn những người không tin thì cho rằng ngài đoán được là nhờ biết xem thiên văn tử vi.

Sau khi vị thầy chết không lâu, người đàn bà đã đến thăm ngài khi trước, sinh được một hài nhi. Khi con bà mới biết nói, nó đã nói về đời trước của nó, về ngôi tu viện, và tên những đệ tử của mình. Khi biết vị thầy già đã chết, bà thầm nghĩ rằng, con trai bà có thể là vị thầy già, người đã nói là sẽ đến nhà bà. Mặc dù bà không tiết lộ cho ai biết điều gì, nhưng cuối cùng tin tức đứa bé nói về đời trước của nó đã lan đến tu viện và đệ tử của vị thầy già. Một phái đoàn tăng sĩ đến thăm cậu bé và cũng để xem đứa bé có phải là tái sinh của thầy mình không. Khi họ đến, cậu bé gọi tên tục của hai vị tu sĩ

và chọn đúng tràng hạt đời trước của mình trong sáu xâu tràng hạt giống nhau. Những vị tu sĩ này tin chắc đây chính là tái sinh của thầy họ.

Những vị tăng sĩ yêu cầu người mẹ cho họ được đưa cậu bé về tu viện để chăm sóc cậu bé cho chu đáo. Người mẹ bảo rằng bà không còn nghi ngờ gì nữa về việc đứa bé ấy chính là tái sinh của vị thầy, nhưng vì bà chỉ có một mụn con trai duy nhất nên bà không thể nào cho nó theo các thầy về tu viện được.

Hai năm sau cậu bé bị bệnh nặng gần chết. Mẹ cậu hỏi ý kiến vị Lạt ma ở địa phương về bệnh tình cậu bé. Vị Lạt ma khuyên bà nên để cho cậu bé đến tu viện, nếu không nó sẽ chết. Vì không muốn con trai mình phải chết nên bà đành gửi nó đến tu viện.

Cậu bé trở thành một vị thầy tu và được đặt tên là Kachen Pella trùng tên với vị thầy ngày xưa. Tôi là một trong những đệ tử của ngài và còn nhiều đệ tử khác nữa hiện đang sống ở Ấn Độ, họ có thể xác minh đây là câu chuyện có thật. Thân tái sinh của vị thầy này bây giờ độ ba mươi tuổi và đang sống ở Tây Tạng.

Không phải người Tây Tạng tin lời tất cả những đứa bé tuyên bố chúng nhớ được tiền kiếp. Họ tra xét những tuyên bố này một cách cẩn thận trước khi có quyết định có thật hay không. Họ lập một ban giám khảo để trắc nghiệm người nào nhớ lại đời trước có đúng thật không. Những người đã chứng ngộ nhớ được đời trước của mình là những điển hình chân thật về việc có đời trước và đời sau.

Hơn nữa có nhiều người ở Tây phương cũng như Đông phương có thể nhớ lại đời trước của họ. Nhiều đứa bé có thể nhớ vài chi tiết về một đời quá khứ như là tên của cha mẹ. Những điều này cũng là những bằng chứng thực sự về cuộc sống quá khứ. Nếu chúng ta xem xét các bằng chứng trên đây thật kỹ lưỡng, thì thật không có gì có thể nghi ngờ về việc tái sinh đã xảy ra.

---o0o---

V.- CHÂN KINH

Dựa vào chân kinh để chứng minh sự tái sinh tùy thuộc vào đức tin của họ đối với kinh, tức là những lời giảng của Phật. Đối với những người không phải là Phật tử, sự xác nhận của đức Phật về sự tái sinh có thể không đủ để đánh tan sự nghi ngờ. Nhưng một người Phật tử đã có lòng tin tuyệt đối vào

đức Phật sẽ hết lòng tin tưởng vào những gì mà đức Phật đã nói về sự tái sinh.

Có nhiều kinh sách trong đó đức Phật đã giải thích rằng có sự tái sinh. Trong một quyển kinh, đức Phật đã nói:

"Trong một cuộc đời của kiếp trước, ta đã bị hành hạ bởi vua nước Kalinga. Nhà vua đã chặt xương sườn của ta, nhưng ngay lúc ấy ta không có ngã chấp, không tham ái, và không nổi giận".

Như vậy chúng ta có thể thấy rằng đức Phật đã là một hữu tình tu chứng cao ở đời trước. Trong quyển kinh này thực rõ ràng chỉ dạy bởi lời đức Phật xác nhận rằng đã có đời trước.

Có một tiểu sử nói về 108 đời trước của đức Phật. Tiểu sử này dựa trên chân kinh của đức Phật. Nếu chúng ta có lòng tin, chúng ta có thể biết được từ chân kinh rằng có sự tái sinh. Nếu chúng ta không có lòng tin ngưỡng, thì chúng ta có thể dùng sự hợp lý để lý luận mà chứng tỏ rằng có sự tái sinh. Nếu chúng sử dụng năm kỹ thuật đã giải thích trên đây thì không có gì khó khăn cho lắm để mà hiểu được sự tái sinh. Một khi chúng ta đã biết rằng có đời trước, thì lý đương nhiên là sẽ có đời sau.

Cuối cùng thân xác chúng ta sẽ tàn tạ và chết, nhưng tâm ta không bao giờ chết. Sau khi chết, thân xác ta có thể bị thiêu cháy, nhưng tâm ta thì không. Thân và tâm hoàn toàn khác nhau. Vào lúc chết, hay có khi ngay cả trước lúc chết, tâm đã rời khỏi xác.

Những thiên giả tu chứng cao có thể làm cho thân thức của họ lìa khỏi xác và đi vào thân xác khác. Con trai của Marpa, một vị Bồ tát - tức là một hữu tình đang tìm sự toàn giác để làm lợi lạc cho mọi người - là người có khả năng làm pháp chuyển di tâm thức ấy. Sau khi thân thể của ông bị tổn thương trầm trọng trong một tai nạn cướp ngựa, con trai của Marpa quyết định đi tìm một thân xác mới để chuyển di tâm thức của mình vào đó. Muốn đạt mục đích này, ông cần một xác chết toàn vẹn. Ông không thể tìm ra ngay một xác người, nhưng tìm được cái xác của một con chim bồ câu. Con trai Marpa chuyển thức mình vào xác chim bồ câu và con bồ câu sống lại. Với thân chim, con trai Marpa không thể làm điều gì nhiều để giúp người, vì thế ông tiếp tục đi tìm một thân người để thỏa mãn được ước mong làm lợi lạc hữu tình.

Nhờ năng lực thấu thị (clairvoyance) của cha ông, cuối cùng con trai Marpa đã tìm được ở Ấn Độ thân xác chết của một thiền giả Du già đã thực chứng. Thần thức của con trai Marpa lia khỏi xác chim bồ câu và nhập vào xác của thiền giả. Với thân người này, con trai Marpa đã sống nhiều năm ở Ấn Độ, giảng dạy Phật pháp. Nhiều người từ Tây Tạng cũng đến thọ giáo với ông.

Theo Phật giáo Tây Tạng, có nhiều kỹ thuật để làm cho tâm thức nhập vào một thân xác khác. Sự thực hành này thịnh hành trong một thời gian. Nếu tâm có thể rời khỏi thân trước khi chết theo cách ấy, thì dĩ nhiên vào lúc chết tâm cũng rời khỏi thân xác chứ không chết. Còn có một cái gì khác nữa sau đời này. Nhờ nghiên cứu năm kỹ thuật này mà chúng ta có thể biết được có một đời sống nữa tiếp nối đời sau này.

Nói chung, người theo đạo Phật xem những đời sau còn quan trọng hơn đời này. Nghĩa là dù có gặp nhiều khổ đau và nghịch cảnh trong đời này, chúng ta cũng không nên nản chí. Thay vì thế, ta nên nhận thức rằng bây giờ chúng ta đang có cơ hội để thực hành pháp, để cải thiện tâm ta bằng cách diệt trừ ác nghiệp và thực hành giới hạnh. Như vậy, ta có thể tạo những điều kiện để có những tái sinh thù thắng (higher rebirths), để tu tập pháp trong những đời sau và để cuối cùng đạt đến giác ngộ hoàn toàn.

---o0o---
HẾT

¹. Phong tục người Tây Tạng thường tặng một khăn quàng trắng như là một biểu hiệu của sự may mắn.