



## Tấm lòng rộng mở THUẦN HÓA TÂM HỒN

*Nguyên tác: Taming the Monkey Mind*

*Tác giả: Thupten Chodron*

*Dịch giả: Thích Minh Thành*

### IX. TỪ U MÊ ĐẾN GIÁC NGỘ

#### *Từng bước chuyển hóa tâm thức*

Giảng giải về Tứ thánh đế và Bát thánh đạo là phương pháp truyền thống để dẫn dắt giáo pháp nhưng ở đây chúng ta lại diễn đạt giáo pháp bằng phương pháp mới hơn; đó là trình bày hành trình từng bước tiến đến giác ngộ. Hai phương thức này hỗ trợ với nhau. Rất là hữu ích nếu chúng ta biết được cả hai phương thức vì khi chúng ta quan sát một điều gì dưới hai góc độ khác nhau thì nhận thức của chúng ta sẽ sâu sắc và phong phú hơn.

Có duyên nghe học giáo pháp là những người với nhiều hạng căn cơ khác nhau. Những người sơ cơ lúc nào cũng đông và thường khi mù mờ và hoang mang, không biết bắt đầu việc học giáo pháp từ điểm nào và phải tu tập ra làm sao. Vì vậy, vào đầu thế kỷ thứ 11 nhà hiền trí Ấn Độ Atisha đã viết tác phẩm *Ánh Sáng Pháp Đăng*, trong đó ông tóm lược những điểm tinh yếu trong Thánh điển rồi sắp xếp lại cho có hệ thống để phác họa ra một hành trình tu tiến dần dần theo thứ lớp. Sau đó nhà hiền trí Tây Tạng Tzong Khapa (1357 - 1419) đã phát triển thêm những điểm tinh yếu cô đọng trong tác phẩm của Atisha và viết thành quyển *Giảng Giải Tiến Trình Từng Bước Đến Giác Ngộ*.

Hành trình tu tiến từng bước này giúp cho chúng ta có thể nhìn quán xuyên toàn bộ tiến trình của tâm thức, từ trạng thái u mê đến trạng thái giác ngộ. Tiến trình này bắt đầu với những thứ lớp được trình bày rất rõ ràng để từng bước nhận thức giáo pháp. Nếu chúng ta thuộc nằm lòng mỗi bước đi này thì mỗi khi nghe thuyết giảng giáo pháp chúng ta sẽ nhận biết được giáo pháp đó thuộc về cấp độ nào của tiến trình và nên áp dụng như thế nào. Nhờ hiểu biết các pháp tu trong từng cấp độ khác nhau của tiến trình từ mê đến giác chúng ta sẽ nhận thức được rằng không hề có mâu thuẫn trong giáo pháp của Đức Phật. Tất cả giáo pháp chúng ta đều có thể tu tập để đạt được trạng thái giác ngộ. Nhận thức được như vậy chúng ta sẽ tránh được một tội lỗi lớn là phê phán, chỉ trích một truyền thống hay một pháp môn tu tập nào đó. Sau đây chúng ta sẽ tóm tắt hành trình từng bước đến giác ngộ.

#### *Đời của một người là quý báu*

Bước đầu tiên của tiến trình là hiểu được rằng hiện tại chúng ta đang có điều kiện và cơ hội để tu tập theo giáo pháp và thăng hoa bản thân của chúng ta. Nếu một người ăn xin không biết rằng mình có một viên ngọc quý trong túi thì người ăn xin ấy bỏ phí viên ngọc và tiếp tục làm kẻ nghèo hèn. Tương tự như vậy, nếu chúng ta không hiểu rằng chúng ta đang có cơ hội lớn thì chúng ta sẽ không sử dụng quỹ thời gian của chúng ta một cách sáng suốt (và là hiện thân của một kẻ nghèo hèn theo một ý nghĩa nào đó).

Hiện tại chúng ta đang có kiếp sống của một con người với nhiều phẩm chất cao đẹp, khó có trong đời. Vì vậy chúng ta phải làm cho kiếp sống này trở nên có ý nghĩa hơn. Thường thường

chúng ta cứ nghĩ rằng ta có kiếp người này là chuyện đương nhiên đồng thời chúng ta cứ vương vấn, níu kéo những cái mà chúng ta ưa thích. Chúng vận hành và chuyển biến theo quy luật riêng của chúng thể mà chúng ta cứ mãi lo sắp xếp và mong rằng chúng sẽ vận hành và chuyển biến theo ý riêng của chúng ta. Như vậy là không thực tế và khiến cho chúng ta phải phiền muộn. Ngược lại, nếu chúng ta ý thức rằng chúng ta đang có tự do và đang có những phẩm chất cao quý, ý thức rằng mọi việc trong cuộc sống của chúng ta nói chung đang diễn ra một cách tốt đẹp thì chúng ta sẽ có một cách nhìn tích cực hơn và một cuộc sống an vui hơn.

Một trong những phẩm chất phú bẩm cao quý nhất mà chúng ta đang có là trí thông minh của con người. Phẩm chất quý báu này giúp cho chúng ta có thể hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và cho phép chúng ta tu tập theo giáo pháp của bậc giác ngộ. Nếu tất cả các quan năng của chúng ta như mắt, tai... và ý thức còn nguyên vẹn thì chúng ta có thể nghe Chánh pháp, đọc sách về Chánh pháp và suy tư theo Chánh pháp. Chúng ta đã được sinh ra và sống trong chu kỳ lịch sử của Hiền kiếp có Phật và Chánh pháp. Chánh pháp còn thuần khiết này đã được truyền thừa từ thầy sang trò liên tục qua nhiều thế hệ mà khởi điểm đầu tiên là từ bản thân Đức Phật. Chúng ta lại có được cơ hội tham kiến những vị đạo sư tâm linh cội phẩm hạnh để nghe được những lời khuyên bảo quý giá. Và, vẫn còn đó những giáo đoàn xuất gia và những tập thể pháp lữ đồng tu có cùng ý hướng giống nhau, có thể khích lệ nhau trên con đường tu tập.

Chúng ta may mắn sống trong đất nước mà tự do tôn giáo được tôn trọng nên việc tu học và thực hành Chánh pháp không bị trở ngại. Hơn nữa, hầu hết chúng ta đều có cuộc sống không quá nghèo khổ, thức ăn đồ mặc đầy đủ, chỗ ở yên ổn. Đó là cơ sở để chúng ta có thể dần thân vào việc rèn luyện tâm linh mà không phải quá bận tâm tới việc cơm áo gạo tiền; quá tốn hao tinh lực trong cuộc vật lộn để mưu sinh. Tâm thức của chúng ta cũng không bị các tà kiến hay định kiến che ám quá nặng nề. Ưu điểm quan trọng là chúng ta lại ưa thích việc tu tập để chuyển hóa bản thân và thăng tiến trên con đường tìm cầu chân lý tối thượng.

Cùng với những điều kiện và những cơ duyên thù thắng mà chúng ta hiện giờ đang có thì trong bản thân mỗi người trong chúng ta lại đều có khả năng tiềm ẩn để có thể thành tựu được những việc có ý nghĩa to lớn dựa trên những điều kiện và cơ duyên đó. Nhưng để hưởng được những giá trị to lớn, chúng ta phải có một dự kiến đầy đủ, bền bỉ và thực hiện lâu dài. Kiếp sống hiện tại của chúng ta thật là ngắn ngủi. Dòng chảy tâm thức của chúng ta không dừng lại ngay cả khi sắc thân của chúng ta đã rã rời và trả về chọ cát bụi. Tâm thức của chúng ta không có hình dáng hay màu sắc. Chúng ta có thể tạm hiểu rằng lúc chúng ta mệnh chung thì tâm thức của chúng ta rời bỏ thân thể này rồi đi vào một thân thể khác. Kiếp sống kế tiếp của chúng ta như thế nào là tùy vào những hành động và những thói quen mà chúng ta hình thành trong hiện tại. Vì vậy mà một trong những mục đích của kiếp mà chúng ta đang sống là chuẩn bị cho cái chết cũng tức là làm cho kiếp sống kế tiếp ở tương lai an vui và giải thoát hơn. Nhờ đó mà chúng ta có hướng sống tốt đẹp trong hiện tại, để khi mệnh chung được chết một cách thanh thản với ý thức biết rằng ta sẽ tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp.

Một mục đích khác mà chúng ta có thể hướng tới trong việc sử dụng kiếp sống này là đạt đến sự giải thoát hay giác ngộ. Chúng ta có thể chúng qua vị A-la-hán, giải thoát khỏi vòng sinh tử; hoặc chúng ta có thể tiếp tục tu tập để trở thành vị Chánh Đăng Giác, có khả năng làm lợi lạc cho mọi người một cách hiệu quả nhất.

Đạt đến sự giải thoát, dòng chảy tâm thức của chúng ta sẽ được thanh tịnh và trong sạch hoàn toàn, không còn những tâm thái nhiễu loạn. Như vậy chúng ta sẽ không bao giờ sân hận, ganh tỵ hay tự cao nữa; chúng ta sẽ không còn cảm thấy tội lỗi, lo âu hay thất vọng nữa. Tất cả những tập quán xấu của chúng ta tan biến hết. Hơn thế nữa, nếu có chí nguyện đạt đến sự giác ngộ vì lợi ích cho tha nhân thì lúc đó chúng ta sẽ phát khởi lòng từ ái đối với tất cả sinh linh và biết làm những việc cụ thể để giúp đỡ cho mọi người một cách thích hợp nhất.

Cách thứ ba để sử dụng những ưu thế của kiếp sống quý báu là sống một đời sống viên mãn nhất trong từng giây, từng phút. Có nhiều phương pháp khác nhau để làm như vậy. Một là sống với Chánh niệm trong từng phút giây, tức là hiện hữu trọn vẹn ở tại đây và ngay bây giờ trong từng hành động. Khi chúng ta ăn chúng ta đặt tâm ý trong việc ăn, cảm nhận được mùi vị và độ nhu nhuyễn của thức ăn; khi bước đi chúng ta đặt tâm ý trong những cử động liên can đến việc di chuyển, không để cho tâm thức của chúng ta lỏng lẻo với một ngàn lẻ một chuyện khác nhau, một ngàn lẻ một ý tưởng khác nhau.

Một cách khác nữa để sống từng giây, từng phút một cách viên mãn và tích cực là tu tập chuyển hóa tâm thức. Thí dụ, khi đi lên lầu, chúng ta có thể tâm niệm: "*Ta nguyện giúp cho mọi người được sinh vào cảnh giới tốt đẹp, được thăng hoa, được giải thoát và giác ngộ.*" Khi rửa chén bát hay giặt đồ, chúng ta có thể tâm niệm: "*Ta nguyện giúp cho mọi người có được tâm thức thanh tịnh, không còn những tâm thái nhiễu loạn và u mê.*" Khi trao một vật gì cho ai, chúng ta có thể tâm niệm: "*Nguyện rằng ta có khả năng đáp ứng mọi nhu cầu của chúng sinh.*" Một cách sinh động, chúng ta có thể chuyển hóa từng hành động của chúng ta bằng cách siêng năng sáng tác ra những câu tâm niệm tương tự tương ứng với từng trường hợp với tâm lòng từ ái muốn mang lại hạnh phúc cho người khác. Những phương cách khác để làm cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta đầy ý nghĩa sẽ được diễn giải trong Chương X, "Kim chi nam cho đời sống."

### **Ba chí nguyện khác nhau**

Khi đã quyết tâm sống một cuộc sống có ý nghĩa chúng ta phải tiến từng bước trên hành trình gồm có ba giai đoạn tu tập từ thấp đến cao tương ứng với 3 chí nguyện khác nhau của một hành giả. Trong tác phẩm *Ánh Sáng Pháp Đăng*, Atisha nói:

Những người hăng hái tu tập các pháp môn chỉ với mục đích đạt được hạnh phúc trong kiếp sống giữa hai đầu sinh tử này được xem là người có sự thôi thúc tâm linh căn bản. Những người sau khi quay lưng lại với những vui thú của trần gian sinh tử, từ bỏ những hành vi thấp kém; đồng thời hăng hái tu tập để được giải thoát sinh tử hay trạng thái thanh thoát thì được xem là những người có sự thôi thúc tâm linh ở cấp trung gian. Những người thực sự mong muốn đoạn trừ tất cả những khó khăn, khổ sở của tha nhân cũng như những khó khăn, khổ sở trong dòng tâm thức của chính mình thì được xem là những người có sự thôi thúc tâm linh cấp cao nhất.

Ba hạng bậc chí nguyện và những pháp tu tập tương ứng chính là hình dạng của con đường đạo với ba giai đoạn từ thấp đến cao. Giai đoạn căn bản là nền tảng cho giai đoạn thứ hai trung gian; giai đoạn thứ hai là nền tảng cho giai đoạn thứ ba cao nhất. Để tiến bước theo con đường đạo có ba giai đoạn, chúng ta phải tu tập tuần tự từ thấp đến cao và tu tập liên tục mặc dù chúng ta có thể có chí nguyện duy nhất và cao nhất đi nữa. Sau đây chúng ta trình bày ngắn gọn 3 hạng bậc chí nguyện và những pháp môn tương ứng như sau:

**1. Chí nguyện căn bản hay sơ khởi.** Trong giai đoạn này chúng ta muốn có sự chuẩn bị cho cái chết để chúng ta có thể chết một cách thanh thản và được tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp. Để đạt được mục đích, chúng ta quán chiếu về tính chất vô thường, về cái chết cũng như về những tù túng và những khổ nạn khi phải tái sinh vào những nơi thấp kém. Ở giai đoạn này có hai pháp môn tu tập chủ yếu là quy y Ba Ngôi Báu và quán chiếu nguyên lý nhân quả (nghiệp). Quy y Ba Ngôi Báu có nghĩa là tâm linh chúng ta nương tựa và tín phục theo chư Phật, Giáo Pháp và Tăng-già. Quán chiếu nguyên lý nhân quả có tác dụng thúc đẩy chúng ta cố gắng tránh xa 10 loại hành động quấy ác và thực hành 10 loại hành động trong sáng. Cần lưu ý là tuy có nhiều pháp môn tu tập thuộc giai đoạn cao hơn nhưng mọi pháp tu tập chân chính đều có điểm xuất phát căn bản ngay trong giai đoạn sơ khởi đầu tiên này.

**2. Chí nguyện trung gian.** Giai đoạn trung gian tức là giai đoạn mà chúng ta mong muốn đạt được sự giải thoát hoàn toàn khỏi vòng sinh tử. Để đạt được mục đích, chúng ta quán chiếu

những nỗi khổ đau sinh tử một cách tổng quát rồi quán chiếu những khổ đau của từng dạng tái sinh cụ thể. Chúng ta cũng quán chiếu chức năng của nghiệp và tác động của những tâm thái nhiễu loạn, để dần dần nhận ra được chúng đã trói buộc chúng ta vào vòng sinh tử như thế nào. Sức mạnh của công phu quán chiếu như vậy sẽ thôi thúc chúng ta hạ quyết tâm vượt qua khỏi tất cả những khổ nạn sinh tử và đạt được trạng thái giải thoát thanh lương. Pháp môn tu tập chủ yếu của giai đoạn này là Ba pháp tu học cao thượng, trong đó đặc biệt là Định và Tuệ. Song song chúng ta kết hợp tu tập tất cả mọi chi phần của Bát thánh đạo.

**3. Chí nguyện cao nhất.** Ở đây chúng ta sẽ tìm cầu sự giải thoát không phải chỉ cho bản thân của chúng ta mà cho cả chúng sinh muôn loại. Để đạt được mục đích cao nhất này, chúng ta phải phát tâm xả thân bố thí nhằm mục đích đạt được giác ngộ để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh (Bồ đề tâm). Pháp môn đặc trưng cho giai đoạn này là thiền định về tâm đại từ, tâm đại bi và tâm đại thí xả. Do nhận thức được rằng chúng được quả vị Chánh Đẳng Giác chính là cách tốt nhất để giúp ích cho mọi người nên chúng ta dần thân, cần khổ, thực hành Bồ Tát hạnh, tu tập 6 pháp ba-la-mật (rộng lượng, đạo đức, kiên nhẫn, vui vẻ siêng năng, kiên cố thiền định và trí tuệ). Kim Cang Thừa có mục đích là chuyển hóa thân và tâm phàm phu trở thành thân và tâm của một vị Phật.

Giờ đây chúng ta sẽ bước vào giai đoạn căn bản sơ khởi, học hỏi cách chuyển hóa dần dần tâm thức của chúng ta.

### **a. Bước thứ nhất - Có tầm nhìn vượt lên trên hạnh phúc trong hiện tại**

#### *Niệm tưởng đến cái chết*

Duyên may mà chúng ta có được trong đời sống quý báu của kiếp người không lâu bền. Cái chết sẽ đến với tất cả mọi người. Hầu hết người ta cảm thấy lo sợ khi suy tư về cái chết; người ta e ngại rằng nói đến Tử thần thì Tử thần đến đứng kề bên. Tuy vậy chính bản chất thật sự của kiếp sống là vô thường; và, cái chết không miễn trừ một ai cả. Theo quy luật tự nhiên, chết là một sự việc phải xảy đến và không thể tránh khỏi thì tốt nhất là chúng ta không nên giả lảng tránh né, mà hãy chiêm nghiệm về nó. Làm như vậy sẽ khiến cho đời sống của chúng ta có ý nghĩa tốt hơn.

Nhận định về cái chết với một cách nhìn đúng đắn có thể giúp cho chúng ta định hướng cho cuộc sống và khai thông nguồn năng lực tiềm ẩn khiến cho chúng ta sống một cách trọn vẹn hơn. Nhận định về cái chết là một công cụ mạnh mẽ dùng để chế ngự những tâm thái nhiễu loạn của chúng ta đồng thời làm cho tâm thức chúng ta an tĩnh. Khi chúng ta hoàn toàn thừa nhận rằng chúng ta sẽ không thể nào thoát khỏi cái chết thì tất cả những cái nhỏ nhặt trong cuộc sống (có thể đang làm lao tâm bận trí chúng ta) bỗng trở nên vô nghĩa so với đoạn đường còn lại của kiếp sống mà chúng ta đang đi; cuối đoạn đường còn lại này là cái chết. Đức Phật đã dạy rằng:

Không có ý thức nào cao hơn việc ý thức được tính cách vô thường của kiếp sống. Dấu chân của con voi thì to nhất so với dấu chân của muôn thú, cũng vậy thiền định về tính cách vô thường thì có sức mạnh to lớn nhất so với tất cả các pháp thiền định.

Lúc mệnh chung, dòng tâm thức và những dấu ấn nghiệp lực mà chúng ta đã tạo sẽ đưa chúng ta đi đến một kiếp sống mới. Nếu trong kiếp sống này chúng ta có những hành động gây tổn hại cho mọi người với động cơ xấu thì những dấu ấn đen tối của những hành động đó sẽ đeo bám theo dòng chảy tâm thức của chúng ta. Chính những vết đen trong tâm thức này khiến cho tâm sân hận và lòng ganh tỵ của chúng ta được tăng trưởng trong kiếp sống hiện tại và tiếp tục tăng trưởng mạnh hơn trong kiếp sống tương lai.

Ngược lại, nếu chúng ta sử dụng thời gian mà chúng ta có trong kiếp sống này một cách sáng suốt, tức là, chúng ta dùng thời gian để tu tập và làm phát triển những trạng thái tươi sáng của

tâm thức như bố thí, kiên nhẫn, lòng thương, tâm từ ái, tâm bi mẫn, tâm định tĩnh và trí tuệ. Kết quả sẽ như thế nào? - Những dấu vết xán lạn của những hành động đó (những hành động do những trạng thái tươi sáng của tâm thức thúc đẩy chúng ta làm) cũng đeo bám theo dòng chảy tâm thức của chúng ta trong hiện tại. Và, những tâm thái lợi lạc do đó cũng trở nên mạnh mẽ hơn; trong kiếp sống tương lai chúng sẽ phát khởi dễ dàng hơn. Vì vậy mà điều quan trọng là chúng ta hãy quan tâm đến những điều chúng ta suy nghĩ, những lời chúng ta nói và những việc chúng ta làm ngay từ bây giờ.

Cái chết chắc chắn là càng lúc càng gần với tất cả mọi người dù là giàu hay nghèo, danh giá hay hèn hạ... Chúng ta sẽ chết. Không một ai trong chúng ta có thể sống mãi vì xác thân xương thịt theo định luật tự nhiên là phải hư hoại và không còn chút sinh lực nào cả gọi là từ thi. Chúng ta không thể trốn ở một nơi nào đó để thoát khỏi cái chết. Kiếp sống của chúng ta không thể kéo dài và mỗi một giây phút trôi qua là mạng sống của chúng ta bị ngăn lại một chút. Cái chết đang đi đến bất kể chúng ta có dùng thời gian để tu tập theo con đường đạo hay không. Khi quỹ thời gian của chúng ta sắp cạn kiệt chúng ta không thể kỳ kèo xin thêm để có đủ thời gian chuyển hóa và thăng tiến tâm thức. Nhận chân được đặc tính chắc chắn của cái chết, chúng ta sẽ giữ vững quyết tâm tu tập Chánh pháp.

Cái chết không hẹn ngày giờ; không ai xác định được mạng sống của mình sẽ là bao nhiêu năm. Mặc dầu người ta đã làm thống kê để biết được tuổi thọ trung bình của con người một cách chung chung cho một cộng đồng nào đó nhưng điều ấy không thể bảo đảm gì cả đối với tuổi thọ riêng của mỗi cá nhân chúng ta. Sẽ là sai lầm khi nghĩ rằng sau khi hoàn thành xong xuôi mọi chuyện theo kế hoạch mà ta đã vạch ra rồi ta mới chết. Hầu hết ai cũng chết trong tình cảnh đang làm dở dang một việc gì đó. Cụ thể như một số người đi nghỉ hè rồi không bao giờ trở về nữa, một số người đang sắp sửa ăn một bữa cơm và đã không bao giờ ăn xong bữa cơm đó nữa.

Để duy trì mạng sống chúng ta phải cố gắng rất nhiều. Chỉ cần chúng ta không làm được gì hết tức là chết. Để sống còn chúng ta phải sắm sửa lương thực, nhà cửa, quần áo, thuốc men và những nhu yếu khác. Ngay cả một số sự vật dùng để bảo tồn mạng sống nhiều khi quay trở lại giết hại mạng sống. Thí dụ, một ngôi nhà sập và giết chết người ở trong đó khi động đất; thực phẩm nhiễm độc đã giết không ít người tiêu thụ. Thân thể con người vô cùng mềm yếu. Lớp da của con người rất nhạy cảm và dễ dàng bị tổn thương, xương của con người rất dễ bể gãy. Ngay cả những con sinh vật tí ti như con vi trùng hay nhỏ hơn nữa là con vi-rút (kính hiển vi thường không thấy nổi) mà cũng có thể giết vô số sinh mạng con người. Hiểu biết sâu xa về tính chất bất chợt và không bao giờ hứa hẹn của cái chết, chúng ta sẽ quyết tâm tu tập Chánh pháp ngay bây giờ. Không muốn chần chừ chút nào.

Khi mệnh chung chúng ta bỏ lại sau lưng tất cả những gì chúng ta đang có. Mặc dầu chúng ta đã lao tâm, lao lực, cực nhọc cả kiếp sống để gom góp những thứ đó lại rồi đem cất giấu, vun bồi, rồi bảo quản... nhưng chúng ta không thể mang theo bất cứ vật gì. Mặc dầu chúng ta có hết lòng săn sóc, nâng niu cách mấy, khi chết chúng ta cũng phải từ bỏ chúng mà thôi. Ngay cả cái thân thể mà chúng ta có từ thưở nằm trong bụng mẹ, thể mà chúng ta cũng phải bỏ nó lại để ra đi. Chỉ có những dấu vết nghiệp lực đậm nét trong dòng tâm thức của chúng ta sẽ theo chúng ta đi vào trong kiếp sống mới. Chỉ có công phu tu tập Chánh pháp là kẻ sẽ trợ giúp khi từ thân đến để lấy mạng chúng ta. Nhận chân được sự thật này chính là động cơ để chúng ta quyết tâm tu tập theo Chánh pháp, chớ không phải tu tập là vì danh lợi hay thế quyền.

Nói như vậy phải chăng có nghĩa là người tu Phật không thể có điều gì vui tươi và luôn luôn phải sống khắc khổ? Không, nghĩ như vậy là không đúng, không có nghĩa như vậy đâu. Điều muốn nói ở đây là chúng ta phải tự hỏi: "*Cái gì thật sự là lợi lạc cho kiếp sống?*" Chúng ta phải xem xét những động cơ nằm phía sau những hành động của chúng ta và kết quả mà chúng ta sẽ mang lại cho kiếp sống hiện tại và kiếp sống kế tiếp. Làm như vậy chúng ta có thể quyết định cái gì là lợi lạc và chỉ làm những điều lợi lạc mà thôi.

Thí dụ chúng ta gian dối trong kinh doanh với mục đích là có thêm lợi nhuận để gia đình chúng ta sống trong giàu sang nhưng lựa chọn động cơ của chúng ta là một động cơ vị kỷ. Chúng ta muốn gia đình chúng ta có hạnh phúc và chúng ta đã vì hạnh phúc của gia đình mình mà tước đoạt hạnh phúc của những người đang bị chúng ta gian dối. Nói cách khác, chúng ta làm gia tăng hạnh phúc của mình bằng cách giảm thiểu hạnh phúc của người. Sự thật ai cũng biết là cả hai bên đều muốn hạnh phúc và cả hai bên đều xứng đáng có một đời sống tốt đẹp như nhau. Nếu chúng ta hành động mờ ám vì động cơ vị kỷ cả nhân hay vị kỷ gia đình hay vị kỷ đoàn thể nhóm khối của mình thì chúng ta đang làm tổn hại người khác. Mặc dầu gia đình của chúng ta có thể có thêm một vài món tài sản nào đó, chúng ta nên tự nhắc rằng những món tài sản như vậy chúng ta cũng không mang theo bên mình được khi chúng ta mệnh chung ở kiếp sống này và tái sinh sang kiếp sống kế; nhưng những dấu vết nghiệp lực vị kỷ và quấy ác mà chúng ta đã tạo ra khi gian dối sẽ đi theo chúng ta để báo oán.

Hiểu được điều này, chúng ta sẽ thấy việc gian dối người khác là lợi bất cập hại. Chúng ta sẽ xa lánh, không còn muốn làm những điều gian dối. Gia đình của chúng ta có thể hơi ít của cải một chút nhưng chúng ta có thể sống thanh thản với một lương tâm nhẹ nhàng và trong sáng. Những hành vi tươi sáng (nhờ quyết tâm tránh né những điều gian dối) sẽ mang lại những lợi lạc trong tương lai.

Chúng ta xem một thí dụ khác: Nói chuyện phù phiếm, lòng bông thường được xem là một việc tổn hại vì nó hoang phí thời gian. Nếu một người bạn của chúng ta đang bị chán chường và không thể nghe được những lời khuyên sáng suốt, chúng ta có thể nói đùa, kể những câu chuyện tếu, đi vào những vấn đề vụn vặt để tạo cảm hứng cho bạn. Vì động cơ của chúng ta là tốt nên những câu chuyện chọc cười hay tán gẫu của chúng ta có tính tích cực.

Nụ cười, niềm vui và những phút giây sáng khoái lành mạnh không hề đối nghịch lại với Chánh pháp. Càng vứt bỏ lại sau lưng chấp thủ và tức giận, ganh tỵ và cao ngạo thì chúng ta càng có nhiều nụ cười và niềm vui đối với những việc chúng ta đã làm và đang làm. Tấm lòng của chúng ta sẽ rộng mở đối với tất cả mọi người và chúng ta có thể mỉm cười dễ dàng và thoải mái. Những bậc hiền trí thánh thiện mà tôi có duyên may được gặp đều có óc khôi hài hóm hỉnh, u mặc thâm thúy và thân thiện vô cùng.

Trong những nhóm Phật tử điều quan trọng là những dịp gặp gỡ nhau với tinh thần thân hữu. Chúng ta có thể chia sẻ kinh nghiệm với những người bạn cùng tu theo Chánh pháp và khích lệ nhau trên con đường tu học. Đạo Phật không phải là một con đường độc hành dành cho từng người một mà là một con đường rộng rãi cho nhiều người cùng đi vì vậy người Phật tử nên tổ chức những nhóm trợ tu và xây dựng tinh pháp lữ vững bền.

Đừng nghĩ rằng chỉ cần quay trở vào cuộc sống nội tâm là đủ lợi lạc. Đừng nghĩ rằng: "*Vì có mưu cầu hay có chấp trước nên ta mới đi nói chuyện với người khác*". Và cũng đừng nghĩ rằng: "*Ta cứ lo tập trung vào việc tụng kinh, niệm Phật hay thiền định và không giao tiếp với ai cả*." Một trong những nguyên lý căn bản của Phật giáo là quan tâm và trải lòng từ ái đến với những người khác. Mặc dầu có thể có những lúc chúng ta cần phải sống cách ly khỏi những người khác để ổn định lại tâm thức trong trường hợp tâm thức của ta quá dao động, rối loạn và mất tự chủ nhưng bất cứ khi nào có thể được thì chúng ta nên tích cực làm các công việc để tăng trưởng lòng từ ái đối với tha nhân. Để làm được việc này chúng ta phải ý thức được chuyện gì đã xảy ra trong cuộc sống của người khác, quan tâm đến những người khác như quan tâm đến bản thân và xin được giúp đỡ người khác bất cứ khi nào có thể được. Năng lực làm việc với tâm từ ái của chúng ta sẽ theo thời gian mà tiến triển nhờ vào việc tu tập của chúng ta. Tuy nhiên, nhu cầu làm lợi cho người khác nên cân bằng với nhu cầu tu tập nội tâm cho bản thân.

Phật giáo không đối nghịch với việc có của cải vật chất; không đối nghịch với việc giữ gìn thân thể chúng ta khỏe mạnh; không đối nghịch với việc rèn luyện sức cảm hóa hay sức thuyết

phục người khác; càng không đối nghịch với việc quan tâm, săn sóc bạn bè và thân quyến. Tài sản của chúng ta, thân thể hay thân quyến của chúng ta không bắt chúng ta làm nô lệ. Nô lệ hay không nô lệ ở đây là tâm tham chấp, tâm sân hận và những tâm thái nhiễu loạn khác phát sinh đối với tài sản, thân thể hay thân quyến. Nếu chúng ta tham chấp đối với của cải vật chất thì chúng ta có khuynh hướng nói dối, lừa gạt hay trộm cắp để có được chúng. Nếu chúng ta có tâm tham chấp như vậy thì chúng ta sẽ keo kiệt giữ lấy tiền của; hoặc là chúng ta sử dụng tiền của một cách vị kỷ cốt để có danh vị; hoặc là chúng ta sẽ dùng tiền của để tạo nên quyền lực khống chế người khác. Tâm tham chấp như vậy che mờ trí óc của chúng ta, không những tác động xấu đến mối quan hệ giữa chúng ta với người khác trong hiện tại mà còn ảnh hưởng đến cảnh giới mà chúng ta tái sinh vào trong tương lai.

Ngược lại chúng ta có thể nghĩ: *"Ta cần một số tiền bạc và của cải để duy trì mạng sống của bản thân và gia đình; ta sẽ làm ăn lương thiện để tạo ra tiền bạc và của cải; ta sẽ san sẻ tiền bạc và của cải với người khác, đồng thời dùng tiền bạc và của cải để hộ trì và xiển dương Chánh pháp."* Với một động cơ như vậy chúng ta sẽ có một đời sống đạo đức, sẽ tạo được thiện nghiệp tức là tạo được những dấu ấn nghiệp lực tươi sáng trong dòng chảy tâm thức bằng tâm hồn rộng rãi bao dung. Hơn nữa, chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng trong lòng vì chúng ta sẽ không còn xan tham và keo kiệt nữa.

### ***Nguy cơ tái sanh vào cõi ác***

Sau khi chết chúng ta sẽ tái sinh về đâu? Theo quan điểm của Phật giáo thì điều này tùy thuộc vào hành động của chúng ta khi chúng ta còn đang sống và tùy thuộc vào những nghiệp đã chín muồi vào lúc chúng ta mệnh chung. Nếu chúng ta sân hận trong lúc từ trần hoặc chúng ta quá tham tiếc của cải và quyến luyến người thân thì nghiệp lực u mê sẽ tăng trưởng và chín muồi rồi lôi kéo chúng ta tái sinh vào những cảnh giới có nhiều khổ não. Nếu khi chết mà chúng ta nhớ đến Tam Bảo hay thí xả mạng sống của chúng ta vì lợi lạc cho tha nhân thì những nghiệp lực tươi sáng sẽ đưa chúng ta tái sinh vào những cảnh giới tốt đẹp.

Có 6 cảnh giới của sinh linh trong vòng luân chuyển sinh tử chia làm hai loại chính: (1) Những người có phúc lạc là chư thiên, chư thần và loài người; (2) những kẻ vô phúc bạc phận là thú vật, quỷ đói và những người phải nhận những khổ đau cùng cực. Có vẻ như là kỳ quặc khi nghĩ rằng chúng ta có thể tái sanh vào trong những cảnh giới với thân thể như vậy nhưng nếu xem xét lại tâm thức của mình thì chúng ta sẽ thấy rằng chuyện đó có thể xảy ra.

Thí dụ, đôi khi loài người chúng ta hành động và suy nghĩ tương tự như loài thú và nhiều khi còn tệ hơn nữa. Chúng ta có thể tham lam và cướp đoạt, hung bạo và mê muội giống như một số loài cầm thú. Trong khi cầm thú chỉ giết hại nhau để có miếng ăn hay để tự vệ thì nhiều khi con người lại giết hại mạng người vì một cơn giận dữ, vì thù hận hay vì tham muốn. Nếu con người nào hành động như vậy thì lẽ tự nhiên là lúc chết tâm thức của người ấy sẽ bị lôi cuốn và nhập thai vào những dạng thân thể phù hợp tương thích với tâm thái đó.

Những cảnh giới bất hạnh như địa ngục hay những thân thể thấp kém như cầm thú không phải được tạo dựng lên để trừng phạt những người đã và đang làm những việc độc ác. Đức Phật với lòng từ bi vô lượng không tạo ra những cảnh giới đó, Ngài cũng không phán xét và kết tội chúng ta vì những hành động ác quấy mà chúng ta đã làm. Những cảnh giới đó chính là do tâm thức của chúng ta tạo dựng ra rồi nghiệp lực của chúng ta đưa chúng đến sống trong đó mà thôi. Nhà hiền trí Ấn Độ, Shantideva nói:

*Lừa, lừa mệnh mông  
Cả mặt đất biến thành mặt thép nung cháy bỏng  
Đâu có một ai xây đắp tạo ra  
Chỉ có tư tưởng tổn hại trong tâm thức chúng ta  
Đã tạo dựng và xây lên như thể  
Tất cả những kinh hoàng*



*Đang diễn ra trên thế gian  
Chỉ vì tâm niệm tà ác gian tham mà có  
Nếu chế ngự được rồi những điên loạn đó  
Trong tâm thức phàm phu mê đắm  
Thì vòng sinh tử từ sinh khổ não đâu còn.*

Trong kiếp sống này và những kiếp sống trước chúng ta đã làm nhiều điều có tốt có xấu và những dấu vết nghiệp lực vẫn còn hằn sâu trong dòng tâm thức của chúng ta. Nghĩ nhớ đến chúng mà phát sợ nên phải tái sinh vào những cảnh giới bất hạnh do những hành động quấy đã làm. Chúng ta tìm cầu sự cứu giúp để thoát khỏi viễn cảnh rối loạn khổ đau như vậy. Nhận thức rằng Ba Ngôi Báu có thể dẫn đường cho chúng ta đi đến chỗ an vui, chúng ta tìm về quy ngưỡng.

### **Quy y Tam Bảo**

Quy y có nghĩa là nương tựa và tuân phục theo sự hướng dẫn tâm linh của chư Phật, Giáo Pháp và Tăng-già. Nhận thức được rằng Ba Ngôi Báu với những phẩm tính cao thượng thù thắng có thể dẫn dắt chúng ta thoát khỏi hiểm họa tái sinh vào cõi đọa đày, chỉ cho chúng ta con đường đưa đến hạnh phúc cho hiện tại và tương lai, chúng ta quay về nương tựa và tuân phục theo sự hướng dẫn của Ngôi Tam Bảo.

Chư Phật là những vị đã hoàn toàn đoạn trừ những tâm thái nhiễu loạn; đã đoạn trừ tất cả sức mạnh của nghiệp lực và những u mê trong dòng chảy của tâm thức. Chư Phật cũng đã phát triển toàn vẹn những phẩm tính tốt đẹp thù thắng. Chư Phật có tâm từ ái, bao dung, có trí tuệ rộng lớn và những pháp môn phương tiện để chỉ bày cho chúng ta con đường hạnh phúc mà chính bản thân chư Phật đã theo con đường đó mà đến được mục đích an vui.

Những vị Phật mà chúng ta biết được đã từng có thời gian là những người chưa giác ngộ như chúng ta ngày nay. Những vị ấy cũng đã từng bị trói buộc trong mạng lưới sinh tử từ sinh như chúng ta; đã từng bị khổ não vì tham muốn, sân hận và si mê y hệt như chúng ta. Tuy nhiên do nhờ tu tập theo con đường đạo chư Phật đã thanh lọc được tâm thức, đã phát triển những phẩm tính thù thắng tốt đẹp, đạt đến chỗ giác ngộ viên mãn tối thắng. Chúng ta hoàn toàn có thể đạt được những điều tối thắng như vậy nếu chúng ta thực hành theo những lời giáo huấn của Đức Phật Bốn Sư Thích-ca. Qua những lời giáo huấn đó, Đức Phật đã truyền đạt lại kinh nghiệm mà chính bản thân Ngài đã trải qua cho thế hệ của chúng ta.

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã sống cách đây 2.500 năm là vị Phật giáo hóa trong Hiền kiếp mà chúng ta đang sống. Tuy nhiên, còn có nhiều vị Phật khác mà chúng ta có thể quy y theo. Đó là những vị Phật sống trong những thế giới thanh tịnh tức là những cảnh giới do chư Phật dùng công đức của thiện nghiệp để kiến tạo ra. Chư Phật cũng có thể hiện thân vào thế giới này dưới nhiều hình thức khác nhau để tiện việc hóa độ vạn loại sinh linh. Các Ngài không biểu lộ ra là Phật mà chỉ xuất hiện như người bình thường. "Những người bình thường" ấy dùng những công hạnh và những lời giáo huấn phù hợp để dẫn dắt chúng ta tiến lên trên con đường đạo.

Chư Phật là những vị đạo sư đầy đủ tư cách nhất vì các Ngài đã tự mình hoàn toàn vượt qua khỏi vòng sinh tử mê muội khổ đau. Vì vậy mà trí tuệ, từ bi và các pháp môn phương tiện mà chư Phật dùng để giáo hóa chúng sinh đã được chính những thành tựu mà Đức Phật đạt được làm bảo chứng. Những pháp môn phương tiện đó nhiều vô lượng, vô số, không có giới hạn. Vì nghiệp lực và các tâm thái nhiễu loạn nên những "thần thánh thế gian" không có thể bảo chứng cho những lời mà họ biện thuyết; những "thần thánh thế gian" chưa thoát khỏi vòng sinh tử khổ đau và cũng không đủ năng lực để có thể dẫn dắt chúng ta đi đến chỗ giải thoát sinh tử khổ đau một cách viên mãn tối thắng được.



Hơn nữa, chư Phật lại có vô số phương tiện thiện xảo để giáo hóa chúng ta một cách hiệu quả. Trong Thánh điển Phật giáo có ghi lại nhiều mẫu chuyện kể về những người cực kỳ ngu mê, sân giận hay tham lam đã được Đức Phật giáo hóa. Những người đó vẫn đạt được giải thoát viên mãn cao nhất.

Chư Phật có lòng đại từ, đại bi, chắc chắn là chư Phật sẽ cứu độ chúng ta. Chư Phật lại có tâm bình đẳng nên các Ngài giáo hóa chúng ta mà không hề bận tâm tới việc chúng ta thuộc phe nào và đã đối xử với các Ngài như thế nào. Chư Phật không hề có tâm phân biệt để "bên trọng bên khinh" như hàng phàm phu chúng ta. Chư Phật cũng không cảm thấy bị xúc phạm vì bị người ta chỉ trích hay cảm thấy hãnh diện vì được người ta tán dương ca ngợi.

Sự cứu độ của chư Phật trải đều đến cho tất cả chúng ta một cách bình đẳng giống như ánh sáng mặt trời chiếu soi mọi phương hướng. Tuy nhiên, ánh sáng mặt trời không thể nào chiếu soi vào cái bình đầy nắp, hay cái bình lật úp miệng xuống đất. Cũng vậy, hào quang giác ngộ của chư Phật không thể nào soi sáng được những chúng sinh có quá nhiều pháp chướng ngại và quá ít nghiệp tốt. Nếu sau đó cái bình được mở nắp ra hay được lật trở lên thì ánh sáng mặt trời sẽ rọi vào dễ dàng. Như vậy, điều quan trọng đối với chúng ta là đoạn trừ những pháp chướng ngại trong tâm và làm cho tâm thức của chúng ta có khả năng tiếp nhận trí tuệ của chư Phật một cách tốt đẹp nhất.

Quy y Pháp là hướng về 2 thánh đế sau của Tứ thánh đế, tức là Diệt thánh đế và Đạo thánh đế (nói dễ hiểu hơn là trạng thái giải thoát và con đường đưa đến trạng thái giải thoát đó). Nói cách khác, Chánh pháp là nội dung của những chúng ngộ, của con đường dẫn đến sự diệt khổ và diệt hết những nhân tố ngọn nguồn tạo ra khổ nằm trong dòng tâm thức của những người đã trực tiếp giác ngộ được tánh không. Theo nghĩa tổng quát hơn, Chánh pháp chỉ cho những lời Phật dạy.

Có thể nói rằng Chánh pháp mới là chỗ quy y thật sự. Điều này có nghĩa là những chúng ngộ (tức là: hiểu biết như thật) và những đoạn diệt (tức là: không còn khổ và không còn nhân tố sinh ra khổ) mà chúng ta chứng đạt được chính là nơi nương tựa thật sự cho chúng ta. Chư Phật chỉ trình bày cho chúng ta biết con đường đạo; Tăng-già cung cấp cho chúng ta những khuôn mẫu sống động và chỉ dẫn cho chúng ta tu tập đúng Chánh pháp. Nhưng chính sự chứng ngộ thật sự của chúng ta (chỗ quy y thật sự) mới trực tiếp diệt trừ những nỗi đau khổ và sự u mê của chúng ta.

Tăng-già chỉ cho những người - xuất gia hay tại gia - đã trực tiếp chứng ngộ về tánh không bao gồm những vị A-la-hán, Thanh Văn, Duyên Giác và những vị Bồ Tát. Vì những vị này đã nhận thức được thực tại như thật nên có thể giúp cho chúng ta nhận thức được thực tại như thật đó.

Theo nghĩa kinh điển hơn thì Tăng-già chỉ cho những cộng đồng các vị Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni, những người đã dành hết cuộc đời cho việc tu tập và thực hành thánh đạo, mặc dù từng cá nhân thì có vị đã chứng đạt, có vị vẫn chưa chứng đạt. Mỗi cá nhân vị tăng hay vị ni là những hành giả đang đi trên con đường đạo. Do vậy, chúng ta không nên đĩnh ninh cho rằng đó là những vị đã hoàn hảo.

Những vị thánh Phật giáo như Bồ Tát Quán Âm, Bồ Tát Văn Thù có thể xem là những vị Phật hay là những vị Bồ Tát Tăng-già. Chúng ta có thể bày tỏ lòng kính ngưỡng và thờ phụng những vị này theo nhiều cách.

Cách thứ nhất là xem hai vị Bồ Tát trên là những người có thật trong lịch sử và chúng ta có thể tìm thấy tiểu sử sống động trong kinh điển. Kính ngưỡng và thờ phụng theo cách này giúp cho chúng ta cảm thấy phấn chấn vì hình dung ra được những mẫu mực mà hai vị Bồ Tát đã thể hiện trong đời sống cụ thể. Điều này khích lệ chúng ta nương theo đó mà hành trì và tu tập.

Có một cách khác để kính ngưỡng và phụng thờ là xem những vị thánh này biểu trưng cho những phẩm tính cao thượng thù thắng. Theo cách này chúng ta có thể hiểu rằng Bồ Tát Quán Âm biểu trưng cho tâm từ bi và Bồ Tát Văn Thù biểu trưng cho trí tuệ của tất cả chư Phật. Bồ Tát Quán Âm và Bồ Tát Văn Thù đều có chung những chứng ngộ như nhau vì tâm thể viên thông vô ngại của chư Phật có cùng những phẩm tính và nhận thức như nhau. Tuy nhiên, ở đây mỗi vị có thể được xem là biểu trưng cho mỗi phẩm tính riêng biệt cụ thể.

Đôi khi, qua ngôn ngữ và khái niệm, chúng ta cảm thấy khó lòng hiểu được thế nào là đại từ bi và tâm thức đại từ bi đó có tính cách bình đẳng, bao hàm tất cả chúng sinh như thế nào. Nhưng khi phẩm tính đại từ bi này được trình bày bằng hình tượng biểu trưng và có nghệ thuật thì chúng ta có thể hiểu nhanh chóng và có ấn tượng sâu sắc trong tâm thức. Hình tượng sắc thân cụ thể của Bồ Tát Quán Âm với nhiều cánh tay đang rộng để giúp đỡ mọi người và với nhiều con mắt bao dung từ ái để thấy được mọi niềm đau của chúng sinh. Chiêm ngưỡng hình tượng Bồ Tát nhắc nhở chúng ta về tâm đại từ đại bi. Chúng ta tọa thiền quán chiếu về Bồ Tát Quán Âm là để phát triển tất cả những chứng ngộ nhưng đặc biệt là phát triển tâm lòng từ ái bao la mà Bồ Tát Quán Âm là một biểu thị sống động.

Khi một người nào đó thành Phật thì người đó có thể thị hiện trong hình thức của bất cứ một vị thánh nào. Như vậy, tâm thức viên thông của một vị Phật có thể đồng thời xuất hiện trong hình dạng Bồ Tát Quán Âm để làm lợi lạc cho một số người hữu duyên, trong hình dạng của Bồ Tát Văn Thù để làm lợi lạc cho một số người khác, hoặc là trong hình dạng của người thầy đang dạy chúng ta, của một con vật hay ngay cả trong hình dạng của một số vật vô tri như cây cầu, chóp núi, dòng sông. Một khi mà dòng tâm thức của chúng ta được tịnh hóa và được tu tập đầy đủ thì chúng ta có khả năng hóa hiện ra dưới nhiều hình dạng khác nhau để làm lợi lạc cho tha nhân và đưa họ đi đến chỗ giác ngộ.

Cách thứ ba để chiêm bái và phụng thờ những vị Thánh là xem những vị đó chính là hạt giống Phật của chính chúng ta. Chúng ta cần phát triển những hạt giống đó một cách viên mãn trong tương lai. Khi chúng ta quay về Đức Phật để được giáo hóa thì chúng ta tự nhắc nhở rằng vị Phật mà sau này chúng ta sẽ trở thành chính là vị Phật sẽ gia hộ cho chúng ta thoát khỏi khổ ách. Điều này thôi thúc chúng ta niệm tưởng và tu tập những hạt giống Phật đang hiện hữu trong bản thân chúng ta ngay bây giờ.

Có một hình ảnh tương đồng được dùng để minh họa mối liên hệ giữa Ba Ngôi Báu: Chúng ta giống như một người bệnh đang bị đau đớn và những nhân tố của đau đớn hành hạ. Đức Phật là một người thầy thuốc chẩn đoán và kê toa cho chúng ta. Giáo pháp là thuốc. Và, Tăng-già là những y tá giúp cho chúng ta dùng thuốc để cho chúng ta lành bệnh, được an vui và hạnh phúc.

### ***Nghệp: Nguyên tắc nhân quả***

Vị thuốc đầu tiên mà Đức Phật chỉ định cho chúng ta là quán sát nghiệp lực và thực hiện quá trình chuyển hóa nghiệp lực, tức là chúng ta phải từ bỏ những hành động tổn hại và thực hiện những hành động lợi lạc. Đức Phật đã dạy về 10 nghiệp tổn hại mà chúng ta đã diễn giải trong chương trước đây. Nghiệp lực cũng được trình bày trong chương "Tâm Thức Là Kẻ Tạo Tác Ra Những Cảm Thọ Của Chúng Ta." Có 4 đặc điểm chính của nghiệp:

1. Nghiệp được định nghĩa. Khi chúng ta gieo những hạt của quả táo thì cây táo mọc lên chứ không phải cây cam. Tương tự như vậy, khi chúng ta hành động trong sáng thì hạnh phúc phát sinh chứ không bao giờ là đau khổ.
2. Nghiệp có thể mở rộng. Một cái hạt mầm nhỏ có thể phát triển thành một cây to có nhiều quả, cũng y như vậy những hành động nhỏ có thể gây ra những kết quả to lớn. Vì vậy, chúng ta nên cố gắng tránh những hành động đen tối nhỏ và cố gắng làm những hành động trong sáng nhỏ.

3. Nếu không tạo nhân thì không bao giờ có quả. Nếu không gieo hạt thì không có cây. Một người đã không có gây tạo nhân để có quả là bị giết thì người ấy sẽ không chết ngay cả khi người ấy bị tai nạn.

Giống như vậy, nếu chúng ta không tạo ra những nhân tố để có thể chứng ngộ được con đường đạo thì chúng ta sẽ không thể nào chứng đạo được. Nếu chúng ta không làm gì cả để tạo ra những nhân tố chủ yếu và những nhân tố trợ duyên mà chỉ đơn thuần cầu xin Đức Phật thì chúng ta sẽ không đạt được kết quả mong muốn. Những người cầu xin cho có được tiền của nhưng rốt cuộc vẫn nghèo xơ xác; những người ấy giống như một thí sinh cầu cho thi đậu mà không chịu học bài. Chúng ta phải tạo ra những nhân tố thích hợp tương ứng thì mới có kết quả tương ứng như ý. Cần nhận thức rằng cầu nguyện chỉ có công năng định hướng và công năng thúc giục những nhân tố mau trở quả mà thôi.

4. Nghiệp dù thiện, dù ác đều không bị mất: Nếu chúng ta hành động trong sáng, tích cực thì kết quả hạnh phúc sớm muộn gì cũng phải xuất hiện. Khi chúng ta hành động đen tối, những dấu ấn xấu không bao giờ mất đi mặc dù chúng không đưa đến kết quả ngay tức thì.

Qua việc học hỏi và chiêm nghiệm, chúng ta có thể đạt được một nhận thức rõ ràng về chức năng của nghiệp lực. Mặc dầu chúng ta không thể vượt thoát khỏi vòng nhân quả trong sự vận hành của nghiệp lực nhưng cơ cấu nghiệp lực không phải là những quy luật mang tính chất cố định, bất di bất dịch. Nghiệp lực có tính chất lưu thông và linh động. Bản chất của nghiệp không phải là một cái khuôn cứng nhắc nên chúng ta có thể thay đổi nghiệp lực. Thí dụ, đối với những nghiệp tốt mà ta đã tạo nên rồi, nhưng sau đó nếu chúng ta nỗ lực hay đang chấp thủ một tà kiến thì những nghiệp nhân tốt đẹp bị cản trở, không phát triển và trở quả được. Đối với những nghiệp xấu mà ta đã lỡ tạo nên, nhưng sau đó, nếu chúng ta biết thanh lọc những dấu ấn đen tối của chúng trong tâm thức thì chúng ta có thể ngăn cản hay không chế hoàn toàn không cho những nghiệp xấu ác đó trở ra quả đau khổ.

Người sáng suốt là người biết tu tập 4 năng lực đối nghịch để thanh lọc những nghiệp u ám, quấy ác:

1. Hối lỗi đối với những hành động gây tổn hại mà chúng ta đã làm rồi. Với trí tuệ, chúng ta có ý thức và thừa nhận những sai lầm của chúng ta. Hối lỗi khác với mặc cảm. Mặc cảm phát sinh từ quan niệm sai lầm và có tác dụng làm trì trệ tâm hồn của chúng ta. Ngược lại, hối lỗi phát sinh khi ta công tâm đánh giá những hành động mà chúng ta đã làm. Tác dụng của hối lỗi là giúp cho chúng ta rút được bài học kinh nghiệm từ những sai lầm mà chúng ta đã phạm phải.

2. Quy y và khởi tâm xả thân bố thí. Khi chúng ta đã lỡ có hành động gây tổn hại cho những vị hiền thánh hay người nào rồi thì nhờ vào việc quy y Ba Ngôi Bảo mà chúng ta có thể khôi phục mối quan hệ với những vị hiền thánh; và nhờ vào việc tu tập lòng thương, tâm từ bi và hạnh xả thân bố thí mà chúng ta có thể khôi phục mối quan hệ với người ấy.

3. Hạ quyết tâm không làm những hành động tiêu cực, đen tối trong tương lai. Quyết tâm càng mạnh mẽ thì chúng ta càng dễ dàng tránh được thói quen làm những việc tổn hại.

4. Tham gia vào công việc chữa trị những quấy ác đã lỡ làm, tức là làm bất cứ việc tốt nào như giúp người đang cần giúp; làm các việc công quả cho hội chúng; nghe pháp, quán chiếu hay thiền định về Chánh pháp; lễ bái hay cúng dường Ba Ngôi Bảo; ấn tống kinh sách v.v...

Tất cả những điều đã trình bày ở trên là bước thứ nhất dành cho những người nguyện có một đời sống tương lai tốt đẹp. Có thể tóm tắt những điều trên như sau: quy y Tam Bảo và quán sát nguyên lý nhân quả, tránh những hành động tổn hại và thực hiện những hành động tích cực lợi lạc.

## **b. Bước thứ hai - Ước mong được giải thoát**

Trong bước đầu, nội dung tu tập chủ yếu của một hành giả là chuẩn bị bản thân để có thể chết một cách thanh thản và tái sinh về cảnh giới an lạc. Mặc dầu điều này dường như có tính chất hướng vọng tương lai và lãng quên hạnh phúc hiện tại nhưng sự thật thì ngược lại. Do việc lưu tâm đến kiếp sống tương lai, chúng ta có ý thức hơn về những việc xảy ra trong hiện tại và những gì chúng ta làm trong hiện tại sẽ tạo ra những kết quả mà chúng ta sẽ có được trong tương lai.

Cũng vậy, để tránh những hành động tổn hại, chúng ta sẽ hăng hái chế ngự tâm chấp thủ, sân hận, tham dục, cục bộ... Chúng là động cơ đưa đến những hành động tổn hại. Nếu chúng ta làm được như vậy thì đời sống trong hiện tại của chúng ta không còn nặng gánh lo âu, nhiệt não và tán loạn do những tâm thái nhiễu loạn tạo nên nữa. Điều có vẻ nghịch lý là chúng ta càng quan tâm đến kiếp sống tương lai thì chúng ta càng sống một cách có ý nghĩa hơn trong hiện tại.

Qua một thời gian chân chánh tu tập, chúng ta có thể nhận thức được rằng: *"Ngay cả khi ta có một kiếp sống nhiều phúc lạc trong tương lai, ta vẫn còn tiếp tục chịu sự chi phối của luân hồi. Như vậy kiếp sống phúc lạc có hoàn mãn không?"*

Kiếp sống nhiều phúc lạc chỉ là một phương tiện đối đãi để ứng phó tạm với những nỗi đau khổ của kiếp sống con người mà thôi. Trong kiếp sống đó chúng ta vẫn còn bị ràng buộc với chuyện sinh tử tử sinh và những chuyện mà không ai ưa thích như bệnh tật, già nua và tử vong. Chẳng có kiếp sống nào là an toàn lâu bền cả vì mỗi kiếp sống, ngay cả một kiếp sống đệ nhất phước báu đi nữa cũng phải có ngày chấm hết. Bị khuynh đảo và cai quản bởi những tâm thái nhiễu loạn nên chúng ta thăng trầm lẫn lộn với những rắc rối của kiếp sống con người, rồi mai đây khi bước sang kiếp sống khác chúng ta tiếp tục thăng trầm lẫn lộn với những rắc rối mới phát sinh.

Biết được như vậy, chúng ta mới có quyết tâm vượt thoát khỏi sự ràng buộc của sinh tử, mong muốn bỏ lại sau lưng vòng luân hồi thăng trầm lên xuống, hướng tâm đến sự giải thoát, một trạng thái an nhiên tĩnh lặng thường hằng xây dựng trên nền tảng của trí tuệ. Để đạt đến trạng thái này chúng ta phải nỗ lực để rèn luyện một dạng trí tuệ sắc bén đủ sức cắt tận gốc rễ của vô minh.

Thông thường, đối với những người thuộc căn cơ bậc trung thì Tứ thánh đế và Bát thánh đạo là giáo lý thích hợp. Những giáo lý này đã được trình bày ở chương trước nên ở đây chúng ta chỉ tóm lược lại mà thôi. Thật ra, giáo lý Tứ thánh đế và Bát thánh đạo không phải nằm trong phạm vi của căn cơ bậc trung mà thôi vì những giáo lý này còn bao hàm một số yếu tố của bậc căn bản và cả bậc thượng.

Quán chiếu Tứ thánh đế khiến cho chúng ta phát khởi quyết tâm thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Ba pháp tu học cao thượng (đã trình bày ở chương trước) là pháp môn chủ yếu hướng đến sự giải thoát.

## **c. Bước thứ ba - Tầm cầu giác ngộ để lợi lạc quần sinh**

Ở cấp đầu tiên, hành giả tu tập bản thân chuẩn bị cho lúc mệnh chung và cho những kiếp sống tương lai. Việc này khiến cho cuộc sống có lý tưởng và có ý nghĩa hơn. Sau một thời gian, khi nhận thức đã phát triển cao hơn, hành giả nhận thấy rằng việc tái sinh vào cảnh giới phúc lạc vẫn không có được hạnh phúc lâu dài. Đến giai đoạn này mục tiêu của hành giả được nâng lên. Hành giả có ý muốn hoàn toàn thoát khỏi cảnh sinh tử luân hồi. Thế là hành giả bắt đầu tu tập theo cấp trung gian với mục đích tìm cầu sự giải thoát.

Kế tiếp, hành giả có thể đánh giá lại mục tiêu đang có của mình, và tự hỏi: "*Hoàn mãn chẳng khi đã đạt được sự giải thoát cho bản thân của mình? Còn những người khác thì sao?*" Lúc bấy giờ trong tâm của hành giả khởi lên ý thức về trách nhiệm phổ quát đối với sự khang lạc của tất cả chúng sinh. Thế là hành giả phát nguyện tu tập tâm Bồ đề tức là ý hướng xả thân bố thí: đạt đến giác ngộ vì lợi lạc quần sinh.

Đức Phật dạy hai phương pháp để tu tập tâm xả thân bố thí. Phương pháp thứ nhất là 7 pháp nhân quả; bảy pháp này được Ngài Di Lặc và Vô Trước chú trọng. Phương pháp thứ hai là pháp hoán chuyển tự tha. Phương pháp thứ hai này được vị đạo sư Ấn Độ Shantideva giảng giải. Để ngắn gọn, ở đây chúng ta chỉ bàn đến 7 pháp nhân quả mà thôi.

Trước khi tu tập 7 pháp nhân quả hành giả cần phải tu tập tâm xả, tức là tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sinh, tâm này không còn tính chất tham luyện đối với người thân yêu, ghét giận đối với người oán nghịch và bàng quan đối với người xa lạ. (Người oán nghịch ở đây có nghĩa là người không đồng thuận với ta hay người làm cho ta khó chịu.)

Khi nào chúng ta còn có thái độ phân biệt rõ rệt giữa những người thân yêu, người oán nghịch và người xa lạ thì chúng ta không thể nào có được tấm lòng thương yêu chan hòa đối với mọi người. Vì vậy, tâm xả không những hóa giải những trạng thái rắc rối đối với tha nhân mà còn là nền tảng để rèn luyện lòng thương yêu và tâm từ ái đúng nghĩa đối với mọi người.

Thái độ chấp thù, thù ghét và bàng quan đối với tha nhân phát triển mỗi khi chúng ta chỉ nhìn những đặc điểm hời hợt nhất thời bên ngoài của họ. Thí dụ, hôm nay anh Nguyễn tặng cho chúng ta một món quà và anh Ngô đàm tiếu về chúng ta, thế là chúng ta xem anh Nguyễn là người bạn và anh Ngô là kẻ thù. Ngày mai, anh Ngô tặng cho chúng ta một món quà và anh Nguyễn nói xấu chúng ta. Thế là cảm xúc của chúng ta bất chợt thay đổi, xem anh Ngô là người bạn còn anh Nguyễn là kẻ thù.

Trong thực tế, cả anh Nguyễn và anh Ngô đều hành động tương tự như nhau, như vậy thì làm thế nào chúng ta có thể nói rằng người này đúng là bạn và người kia đúng là kẻ thù? Nếu chúng ta có tâm nhìn vượt qua những hành động mà hai người thể hiện thì chúng ta sẽ thấy rằng cả hai đều có những phẩm tính tốt đẹp và cả hai đều có những nhược điểm. Như vậy, có tâm thái tham trước đối với một người vì thấy người ấy "tốt" và có tâm thái oán ghét đối với người kia vì thấy người kia "xấu" là một cách ứng đối không phù hợp với thực tế.

Hơn nữa, mối quan hệ giữa ta với người thân, kẻ thù, và người dung có tính chất nhất thời. Khi ta mới được sinh ra, anh Nguyễn và anh Ngô đều là người dung và ta đứng dung đối với cả hai. Sau đó anh Nguyễn trở thành người thân kế tiếp trở lại thành kẻ thù, trong khi sự kiện đối với anh Ngô thì ngược lại. Mối quan hệ giữa ta với anh Ngô và anh Nguyễn có khuynh hướng tiếp tục biến chuyển. Có thể anh Nguyễn trở lại làm người thân hay một người xa lạ, và anh Ngô trở lại làm một kẻ thù hay một người dung dung nào đó.

Trong vòng sanh tử luân hồi, trải qua vô số tiền kiếp, mỗi người chúng ta đã từng là một người bạn, một kẻ thù và một người dung nào đó trong một thời gian cụ thể. Mối quan hệ của chúng ta với tha nhân là một dòng biến thiên không ngừng. Vì vậy, thái độ tham trước, thù ghét hay dung đối với tha nhân là không thích đáng. Đức Phật dạy:

Đối với người có thái độ thù nghịch chúng ta trong hiện tại thì nên nhớ rằng người ấy đã từng là người mẹ, người cha, người bạn, người anh và người chị mà chúng ta từng thương yêu quý mến trong chập chùng kiếp sống xa xưa. Những người đang làm lợi lạc cho chúng ta hôm nay nên nhớ họ cũng đã từng là những kẻ thù oan nghiệt của chúng ta. Vì vậy chúng ta hãy bỏ đi thái độ tức giận đối với những người làm hại mình, hãy bỏ đi thái độ tham luyện đối với những người mà chúng ta yêu thích và hãy mở rộng lòng thương đối với vạn loại sinh linh một cách bình đẳng đại đồng.

Nhờ nhận thức được rằng không có một người nào là người thân, kẻ thù hay người dung một cách bẩm sinh và cố định mãi mãi nên chúng ta thoát khỏi những trạng thái u mê của tham luyến, của thù ghét và của dừng dung. Cũng chính nhận thức ấy giúp cho chúng ta có được một tấm lòng đôn hậu, bình đẳng thương yêu, trải rộng đến tất cả mọi người. Chúng ta sẽ không còn có cảm giác xa lạ đối với bất cứ người nào và cũng không còn cảm giác lo âu sợ rằng mọi người sẽ bỏ mặc chúng ta.

Trên nền tảng bình đẳng này, chúng ta có thể xây dựng ý hướng xả thân bồ thí thông qua 7 pháp nhân quả. Sau đây là 6 pháp nhân đầu tiên:

1. Nhận thức rằng tất cả chúng sinh là người mẹ của chúng ta.
2. Ghi nhớ về những điều tốt đẹp mà người mẹ đã dành cho chúng ta.
3. Mong muốn đền đáp lại những điều tốt đẹp mà người mẹ đã làm cho chúng ta.
4. Tình thương.
5. Lòng từ.
6. Quyết tâm.

Sáu pháp nhân này sẽ kết tụ thành pháp thứ bảy, tức là tâm xả thân bồ thí hay Bồ đề tâm.

### ***Chấp nhận rằng tất cả sinh linh từng là mẹ của chúng ta***

Bước đầu tiên là chấp nhận rằng tất cả sinh linh từng là mẹ của chúng ta. Trong pháp thiền quán này, người mẹ được chọn lựa để làm đối tượng tu tập vì nói chung đó là hình tượng mà người ta cảm thấy gần gũi nhất. Tuy nhiên, nếu chúng ta không có tình cảm tốt đẹp với người mẹ, chúng ta có thể chọn người cha, ông bà, hay một người nào thân ái trong thời thơ ấu của chúng ta.

Chấp nhận rằng tổng số những chúng sinh vô lượng kia đã từng là mẹ của mình khiến cho chúng ta phải đổi mặt với việc vượt ra khỏi tầm hạn hẹp của nếp nghĩ hiện tại. Trước hết chúng ta phải nhận thức rằng có tái sinh, nghĩa là, con người của chúng ta ngày nay lần nữa trong chuỗi sinh rồi diệt diệt rồi sinh trong vô số hình hài khác nhau, thân tướng khác nhau kể từ vô thủy.

Nếu khó có thể tưởng tượng ra rằng (trong chuỗi kiếp sống trên) chúng ta đã từng không phải là chúng ta trong hiện tại thì tốt hơn là chiêm nghiệm những đổi thay của chúng ta ngay trong kiếp sống này. Hãy hình dung lại con người chúng ta ngày nay đã có những cảm nhận khác như thế nào so với con người chúng ta thời thơ ấu: thân thể chúng ta dĩ nhiên đã có nhiều đổi khác rồi, nhận thức của chúng ta về thế giới càng có nhiều đổi thay khác biệt hơn nữa. Hầu như chúng ta có cảm nhận rằng đứa trẻ ngày xưa là ai khác chớ chẳng phải ta, chẳng can hệ gì với con người của ta, con người đã trưởng thành và có nhiều năng lực như ngày nay.

Ngược lại, nếu chúng ta mừng tượng ra về sau chúng ta sẽ là một ông già 90 tuổi thì dường như là cái ông già quên trước quên sau, dáng lom khom, chậm chạp đó chẳng có can dự gì với chúng ta trong hiện tại. Thế mà, đứa trẻ ngày xưa, chúng ta ngày nay và cái ông già trong tương lai đó là một dòng chảy liên tục. Chúng ta là cả ba người đó, nếu không có chuyện gì bất chợt cắt ngang.

Nếu nhìn trong một trục thời gian dài hơn, phổ quát hơn, vượt ngoài kiếp sống hiện tại thì diễn tiến cũng tương tự như vậy. Tâm thức chúng ta đã, đang và sẽ hiện diện trong nhiều thân thể khác nhau. Chúng ta đã trải qua nhiều kiếp sống. Như thế chúng ta từng có nhiều người mẹ mang nặng đẻ đau và nuôi dưỡng cho chúng ta khôn lớn trong vô số những kiếp quá khứ. Người mẹ của chúng ta trong kiếp sống hiện tại không phải kiếp nào cũng là mẹ của chúng ta, vì trong những kiếp quá khứ chúng ta có thể đã sinh ra ở một nơi và người mẹ kiếp này sống ở một nơi khác. Như thế, có nhiều người khác đã từng là mẹ của chúng ta trong những kiếp xa xưa.

Vì số kiếp sống quá khứ của chúng ta là không thể tính đếm, không có hạn lượng, là vô cực, nên tất cả sinh linh trong kiếp này hay kiếp khác đều là mẹ của chúng ta. Tâm thức của chúng ta bị vô minh ngăn che nên chúng ta không thể nhớ những người này đã từng là mẹ của chúng ta. Giờ đây chúng ta đã mang một thân thể khác nên không nhận ra được những người mẹ đó nữa. Quán chiếu như vậy cho đến khi có năng lực thì trong bất cứ lúc nào và gặp bất cứ người nào chúng ta sẽ lập tức khởi lên một cảm nhận gần gũi quen thuộc.

Giả dụ hồi còn trẻ, thỉnh linh chúng ta bị cách ly khỏi người cha và người mẹ mà chúng ta thương yêu kính mến. Ba mươi năm sau, khi đang tản bộ xuống phố thì gặp hai người hành khất; thoát tiên chúng ta không quan tâm hay tệ hơn là có ý khinh ghét. Bất ngờ chúng ta nhìn lại và nhận ra đó là cha mẹ của mình, tuy diện mạo của hai người bây giờ đã khác đi. Khi đó chúng ta liền quan tâm và có tấm lòng thương mến đặc biệt đối với hai người ăn mày này. Chúng ta không còn ngần ngại trong việc giúp đỡ họ. Diễn tiến trên tương tự như việc tu tập tâm niệm chấp nhận rằng tất cả sinh linh từng là cha mẹ của chúng ta trong kiếp quá khứ.

### ***Hồi tưởng lại công ơn của cha mẹ đối với chúng ta***

Bước thứ hai là nhớ lại những nghĩa cử và những tấm lòng mà những người khác đã dành cho chúng ta cũng không khác gì bà mẹ của chúng ta. Để thực hiện việc này thoát đầu chúng ta lấy mẫu là người mẹ trong đời này hay bất cứ người nào đã bảo bọc nuôi dưỡng chúng ta thời thơ ấu làm đối tượng tu tập. Dù việc mang thai rất nặng nhọc, không thoải mái nhưng người mẹ của chúng ta đã trải qua đều đó trong 9 tháng. Và rồi bà đã một mình chịu đựng những cơn đau đẻ ruột đẻ sinh chúng ta ra, bảo bọc khi chúng ta còn đỏ hỏn, bao dung trước những nghịch phá, những cơn giận trẻ con và những nét xấu của chúng ta. Mặc dầu người mẹ có lẽ không muốn đánh đòn hay răn phạt chúng ta nhưng bà phải làm như vậy để dạy chúng ta những bài học đạo đức và cách ứng xử, làm cho chúng ta có thể hòa nhập với xã hội sau này. Bà dạy cho chúng ta những điều hay lẽ phải và muốn rằng chúng ta là người được giáo dục đàng hoàng. Trong tình trạng tài chánh giới hạn cha mẹ cũng đã mua sắm đồ chơi và dắt chúng ta đi chơi nơi này nơi khác.

Một số người không ưng việc hồi tưởng về ơn cha nghĩa mẹ. Những người này có thể cảm thấy rằng họ đâu có yêu cầu cha mẹ sinh họ ra đâu; do lý lẽ đó cha mẹ không có ơn nghĩa gì với họ cả. Thậm chí một số người còn oán trách cha mẹ vì cha mẹ đã đánh đòn nặng tay, không mua sắm cho họ những món mà những đứa trẻ khác có hay tệ hơn nữa là lạm dụng họ.

Nếu chúng ta lâm vào tình trạng này thì chúng ta nên hồi tưởng về những ân nghĩa mà bất cứ người nào đó đã giúp cho chúng ta thời thơ ấu. Kế tiếp chúng ta có thể học những lời dạy của Đức Phật về phương pháp chế ngự sân hận và phát triển đức tính nhẫn nại, đồng thời ứng dụng những phương pháp này trong mối liên hệ giữa chúng ta và cha mẹ. Điều quan trọng là chúng ta phải ghi nhớ rằng dù cho mối quan hệ giữa ta với cha và mẹ có tệ như thế nào đi nữa thì cha mẹ vẫn là những người đã cho chúng ta có được kiếp sống quý giá của ngày hôm nay. Dù động cơ của cha mẹ là gì đi nữa thì cha mẹ cũng đã săn sóc chúng ta theo điều kiện vật chất và điều kiện tinh thần mà cha mẹ chúng ta có được. Nếu chúng ta nhận thức được như vậy thì chúng ta sẽ tha thứ cho những yếu kém của cha mẹ và tấm lòng của chúng ta sẽ rộng mở đối với hai vị thân sinh.

Mục đích của việc hồi tưởng lại những ân nghĩa của người mẹ không phải là để chúng ta khởi tâm luyến ái đối với người mẹ, vì luyến ái là một tâm thái nhiễu loạn. Mục đích của việc hồi tưởng là để chúng ta nhận ra được tính chất thiêng liêng của tình mẫu tử và phụ tử cùng với những ân đức và đạo nghĩa thâm trọng trong mối quan hệ này. Kế tiếp chúng ta sẽ mở rộng tấm lòng xem trọng ân nghĩa đến với tất cả sinh linh, vì họ đều là những người mẹ của chúng ta trong quá khứ và đã từng làm nhiều ân đức cho chúng ta như người mẹ của chúng ta trong hiện tại. Lòng biết ân này sẽ dẫn chúng ta bước tiếp bước thứ ba: mong được đáp đền ân nghĩa.



## **Mong được đáp đền ân nghĩa**

Một khi chúng ta đã nhận ra những ân nghĩa mà người khác đã làm cho chúng ta thì tất nhiên chúng ta muốn đền đáp. Chúng ta không cảm thấy đó là một phận sự nặng nề trái lại đó là một niềm vui và một mối quan tâm xuất phát từ tấm lòng.

## **Lòng thương**

Từ ý muốn được đáp đền ân nghĩa, chúng ta sẽ nghĩ tới một viễn cảnh trong đó tất cả những người có lòng tốt như vậy đều được hạnh phúc. Đây chính là lòng thương hay là ý muốn những người từng thi ân đều được hạnh phúc, đều có nguồn hạnh phúc. Vì trước đây chúng ta đã thoát khỏi tâm chấp thủ đối với bạn bè, lòng sân hận đối với kẻ thù, và thái độ lãnh đạm đối với người xa lạ nên lòng thương của chúng ta giờ đây không có tính chất thiên lệch và sẽ trải rộng đến tất cả mọi người một cách bình đẳng. Với một lòng thương không hề có một mây may chấp thủ, chúng ta sẽ thương yêu người khác đơn giản chỉ vì họ đang hiện hữu. Vị thánh giả Tây Tạng Lạt-ma Tzong Khapa nói:

*"Theo quan điểm của tôi thì tất cả mọi người đều bình đẳng vì tất cả đã từng là những người mẹ, những người cha, những người anh chị, những người em trai và em gái, những bạn bè của chúng ta từ vô lượng kiếp. Theo quan điểm ấy thì tất cả mọi người cũng đều nên được đối xử một cách bình đẳng vì tất cả mọi người đều muốn hạnh phúc và tránh xa đau khổ. Vì vậy, chúng ta nên cố gắng giữ tâm lòng thương yêu tất cả mọi sinh linh một cách bình đẳng."*

## **Tâm từ ái**

Khi chúng ta nghĩ về những rối khổ, bế tắc và đau đớn mà những người khác đang gánh chịu thì chúng ta sẽ phát khởi lòng từ ái: mong muốn những người khác được thoát khỏi đau khổ, thoát khỏi ngọn nguồn của đau khổ. Từ ái khác xa với lòng thương hại và những loại tình cảm có tính chất chiếu cố khác. Lòng từ ái luôn đi kèm với nhận thức rằng chúng ta và những người khác là bình đẳng về phương diện mong cầu hạnh phúc và mong muốn thoát khỏi cảnh khổ. Lòng từ ái khiến cho chúng ta có thể giúp đỡ cho tha nhân một cách dễ dàng như giúp đỡ cho chính mình.

## **Quyết tâm hay phát đại nguyện**

Khi có một tấm lòng từ ái sâu sắc thì chúng ta bước tới bước thứ sáu: nhận trách nhiệm đem lại hạnh phúc cho tha nhân và giải tỏa những nỗi đau khổ cho mọi người. Trước đây chúng ta muốn tha nhân được hạnh phúc và thoát khỏi cảnh khổ thì bây giờ chúng ta hạ quyết tâm hay phát đại nguyện bắt tay vào việc đó.

## **Tâm xả thân bố thí hay tâm Bồ đề**

Nhưng làm thế nào chúng ta có thể đưa người khác đến bến bờ hạnh phúc trong khi chính bản thân của chúng ta đang u mê rối khổ? Một người đang chết chìm thì không thể cứu vớt được người khác; cũng vậy, một người đang lụy trong vòng sinh tử luân hồi thì không thể nào dạy bảo cho người khác một cách rành mạch, hữu hiệu và có sức thuyết phục về con đường thoát ra cảnh hệ lụy được. Để hướng dẫn người khác chúng ta phải biết được những nghiệp căn, tính khí và điều người đó hứng khởi. Chúng ta cũng phải biết toàn bộ giáo pháp để có thể truyền đạt những giáo lý thích hợp nhất theo từng đối tượng.

Như vậy để thực hiện mong muốn đưa người khác thoát khỏi cảnh khổ và đến bến bờ hạnh phúc, chúng ta cần phải có tâm từ ái viên mãn, trí tuệ và phương tiện thiện xảo. Vì chỉ có Đấng Đại Giác là có đầy đủ những phẩm tính này nên chúng ta phải đạt được sự đại giác ngộ để làm lợi lạc cho tha nhân một cách hữu hiệu nhất.

#### **d. Những tâm thái viễn hành - Lòng từ năng động**

Sau khi phát khởi tâm xả thân bồ thí thì bước kế tiếp là tu tập 6 tâm thái viễn hành để đưa hành giả đến quả vị giác ngộ. Sáu tâm thái viễn hành này đôi khi còn được gọi là 6 pháp viên mãn hay 6 pháp hạnh ba-la-mật; đó là bồ thí, đạo hạnh, kiên nhẫn, hỷ tấn, định tĩnh và trí tuệ.

Tu tập bồ thí, đạo hạnh và kiên nhẫn sẽ trực tiếp đem lại lợi lạc cho chúng sinh ngay trong hiện tại. Nhưng mục đích cứu cánh của việc tu tập 6 tâm thái viễn hành là chứng đạt được trí tuệ trực giác được không tánh của các pháp. Nhờ trí tuệ trực giác này mà chúng ta sẽ loại trừ được tất cả những tâm thái nhiễu loạn, tất cả những cấu uế, những mê ám trong dòng chảy tâm thức và đạt được quả vị Chánh Đẳng Giác của chư Phật. Đến giai đoạn này thì năng lực cứu độ của chúng ta đã phát triển đến chỗ mỹ mãn.

Mặc dầu chúng ta cần phải tu tập liên tục suốt hành trình dẫn đến giác ngộ giải thoát nhưng chúng ta gọi 6 pháp môn này là 6 tâm thái viễn hành vì nhờ chúng mà chúng ta đạt được trí tuệ toàn hảo và vượt khỏi vòng sanh tử rất xa. Điều quan trọng là chúng ta dùng tâm xả thân bồ thí để chuyển tâm tu tập 6 tâm thái viễn hành, đồng thời quán chiếu tánh không của các pháp và hồi hướng công đức do tu tập mà có đến với tất cả sinh linh.

#### ***Bồ thí***

Tâm thái viễn hành thứ nhất là bồ thí tức là sẵn lòng cho những gì chúng ta đang có để giúp đỡ người khác. Pháp tu này dùng để chống lại thói keo kiệt và lười nhác. Keo kiệt và lười nhác là hai thói quen xuất hiện khi có người đến xin chúng ta giúp đỡ. Có 3 loại bồ thí:

1. Bồ thí tiền của vật chất,
2. Cứu hộ người đang lâm vào cảnh khổ hay cảnh hiểm nguy,
3. Dùng Chánh pháp để khuyên nhủ hay hướng dẫn người khác.

Hầu như tất cả những người phạm phu ít nhiều đều có tánh keo kiệt, chỉ lo bảo vệ của cải tài vật của mình; còn đối với việc bồ thí để mang lại hạnh phúc cho người khác thì lại lơ là. Thông thường chúng ta có ý nghĩ cho rằng sau khi cho người khác một cái gì thì chúng ta phải chịu cảnh mất cái đó. Chúng ta chỉ cho ra một mức nào đó để không bị mang tiếng keo kiệt, bủn xỉn; chúng ta chỉ bồ thí để khỏi mất mặt mà thôi. Nói chung chúng ta giữ gìn lại cái gì tốt nhất cho bản thân và buông ra cho người khác phần thừa thái còn lại. Khi cho chúng ta lại kể lể rằng chúng ta đã phải thế này thế kia khiến cho người nhận cảm thấy phải hàm ơn và cần phải đền đáp.

Những hậu ý nhỏ mọn như vậy chỉ có tác dụng làm cho tâm thức chúng ta nặng nề, không tạo được những thiện nghiệp thanh thoát và cản trở những chứng đạt tâm linh. Tánh keo bần là một trạng thái vị kỷ của tâm thức cho rằng hạnh phúc của bản thân chúng ta quan trọng hơn hạnh phúc của người khác. Khi nào chúng ta có tính keo bần thì khi đó chúng ta khó đạt được cảm giác đầy đủ dù của cải tài vật của chúng ta có nhiều bao nhiêu đi nữa.

Khi nào tánh keo bần khiến chúng ta ngần ngại trong việc bồ thí, chúng ta cần phải nhớ rằng tài sản của chúng ta là vô thường và một ngày nào đó chúng ta sẽ phải rời bỏ chúng. Khư khư giữ chặt là một điều vô nghĩa. Chúng ta đem tài sản của mình để san sẻ với người khác có nghĩa là chúng ta chống lại tánh keo bần; nếu không tánh keo bần sẽ khiến chúng ta phải tái sinh vào kiếp sống đọa đày. Nếu chúng ta tự rèn luyện niềm vui trong việc bồ thí thì tâm rộng rãi của chúng ta sẽ mang lại hạnh phúc cho người khác và bản thân chúng ta.

Mặc khác, pháp bồ thí không phải là một mặc cảm xấu hổ về tánh keo bần rồi tự khuyên lơn bản thân rằng "nên ban phát ra". Pháp bồ thí là để rèn luyện một tâm hồn thật sự hân hoan khi làm cho người khác hạnh phúc. Tu tập pháp bồ thí không có nghĩa là chúng ta cho tất cả những gì chúng ta có, để rồi bản thân chúng ta không còn gì cả và trở thành một gánh nặng

cho những người xung quanh chúng ta. Đúng nghĩa, pháp bố thí có nghĩa là cho ra tương ứng với điều kiện của chúng ta. Nhiều ít không phải là vấn đề, những ý nghĩ và cách cho mới là quan trọng.

Vấn đề then chốt là biết cho một cách sáng suốt. Cho người nghiện một cốc rượu không phải là một việc từ thiện; cung cấp tiền để mua sắm vũ khí, thuốc độc hay á phiện thì chẳng mang lại lợi lạc cho ai cả. Chúng ta không nên làm hại một số người để bố thí cho một số người khác. Như vậy, giết hại mạng súc vật để cung cấp cho gia quyến chúng ta một bữa ăn ngon miệng thì không phải là sáng suốt.

Việc làm tốt nhất là giúp đỡ những người bạc phước vô phần, những người tuyệt vọng, bệnh hoạn. Cũng vậy, hãy cúng dường cho những hành giả thật tâm tu hành theo Chánh pháp, cung cấp những nhu cầu cho cuộc sống hằng ngày để những vị này tiếp tục việc tu tập. Qua việc cúng dường Tam Bảo chúng ta ủng hộ những Phật sự, xây dựng các cơ sở tu học, ấn tống kinh sách và hộ niệm trong các cuộc lễ.

Loại bố thí thứ hai là việc bảo bọc, tức là giúp đỡ những người đang lâm nguy hay đang gặp cảnh khốn khổ. Pháp tu này bao gồm những việc như cứu một em bé sắp chết đuối, giúp đỡ người bệnh hoạn hay người già cả neo đơn không ai chăm sóc, phòng chống nạn hành hạ súc vật, xây sinh đường cho người bệnh an dưỡng trong giai đoạn cuối, lập quỹ chữa trị cho người bệnh AIDS hay ung thư. Khi có động đất, bão lụt hay những thiên tai khác chúng ta nên cứu giúp hết sức hết lòng.

Hướng dẫn và chỉ dạy cho người khác là loại bố thí thứ ba, gồm nhiều loại công việc khác nhau: Chúng ta có thể an ủi những người đang sầu não than khóc hay đang gặp cảnh khổ tâm bế tắc. Rất là lợi lạc là việc khích lệ một người đừng nói dối hay đừng lừa gạt mà hãy hành động và nói những lời có tính cách xây dựng. Như vậy, chúng ta chỉ bày cho người đó phương pháp để có được một tâm hồn thanh thản và kiến tạo hạnh phúc cho tương lai. Tụng niệm cho người bệnh hay người sắp mệnh chung được nghe lời kinh tiếng kệ ngữ hầu chuyên hóa tâm hồn theo hướng hiền thiện cũng là việc làm rất lợi lạc.

Bố thí thù thắng nhất lại là Chánh pháp tức là hướng dẫn người khác trên con đường đưa đến sự giác ngộ. Việc bố thí này tức là trao cho người ta pháp môn phương tiện để tự người ấy giải thoát bản thân ra khỏi mọi ràng buộc đau khổ và đạt đến bến bờ hạnh phúc lâu dài.

### **Đạo hạnh**

Tâm thái đạo hạnh viễn hành tức là việc phòng hộ thân hạnh, khẩu hạnh và ý hạnh, tránh những việc đen tối. Đạo hạnh là yếu tố cực kỳ quan trọng vì nếu không tu tập đạo hạnh thì chúng ta không thể đạt được những chứng đắc cao thượng hơn.

Không hiểu được điều này nên có một số người cứ mãi tụng niệm hay thiển định nhưng lại có hành vi buông lung cầu thả trong đời sống hằng ngày. Họ khoác lên người một bộ dạng thần thánh linh thiêng khi ở trên chánh điện hay đàn tràng, cử hành các nghi lễ cúng kiến, nhưng khi bước xuống những nơi trang nghiêm đó thì họ lại uống rượu, tán gẫu và sa đà vào việc bán buôn lời lỗ. Những ai mong muốn có một chân ở chốn trần đời và chân kia muốn bước lên Niết bàn thì không bao giờ tiến bộ trên đường tu học. Đạo sư Atisha, một hành giả vĩ đại của Ấn Độ nói:

*"Hầu hết chúng ta đinh ninh rằng tu theo Chánh pháp có nghĩa là lập lại một số lời nguyện, quán tưởng một vị thánh nào đó, hay là tụng đọc kinh điển. Nhưng Chánh pháp thực sự lại là việc đưa vào cuộc sống những hành động lợi lạc. Nếu chúng ta ý thức được như vậy thì không phải trong khi ngồi thiền định chúng ta chứng đạt nhiều, mà chính trong cuộc sống đạo hạnh hằng ngày chúng ta lại có thể chứng đạt nhiều hơn."*

Tâm thái đạo hạnh viên hành gồm có 3 loại:

1. Từ bỏ những hành động tổn hại,
2. Thực hiện các hành động lợi lạc,
3. Hướng dẫn người khác sống đời đạo đức.

Qua việc từ bỏ 10 bất thiện nghiệp và giữ gìn những giới điều mà chúng ta đã thọ học, chúng ta đã tự giải thoát mình ra khỏi sự ràng buộc của những tâm thái nhiễu loạn thô thiển, những tâm thái đã từng khuynh loát tâm hồn, đã từng sai khiến chúng ta làm những hành động quấy ác. Nhờ giải thoát như vậy, tâm thức của chúng ta trở nên tĩnh lặng, ít bị phân tán và hối hận. Chúng ta sẽ dễ dàng tập trung tâm thức trong khi ngồi thiền.

Những hành động hiền thiện đó sẽ giúp tâm thức của chúng ta trở nên sung túc với những thiện nghiệp và sẽ làm người khác được lợi lạc. Bằng thân giáo và khẩu giáo chúng ta có thể hướng dẫn người khác làm những việc đạo đức.

### ***Kiên nhẫn***

Kiên nhẫn là một trạng thái tĩnh lặng cùng với nghị lực giúp chúng ta có những hành động trong sáng khi lâm vào bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Có 3 loại kiên nhẫn:

1. Không bực tức đối với những người làm tổn hại mình,
2. Chuyển hóa những rối khổ và những nỗi đau bằng một tâm thái tích cực,
3. Chịu đựng những khó khăn khi tu tập theo Chánh pháp.

Loại kiên nhẫn thứ nhất giúp cho chúng ta giữ được trạng thái trong sáng và điềm tĩnh dù cho người khác có đối xử với chúng ta như thế nào đi nữa. Khi bị người khác làm hại, tâm chúng ta thường bị trạng thái nhiễu loạn chi phối và chúng ta nói lời trách mắng người kia. Trạng thái nhiễu loạn ấy có khi chỉ là cảm giác tủi thân, ảm ức, trách cứ tại sao người ta đối xử với mình tệ như vậy. Trạng thái nhiễu loạn ấy có khi lại là sự tức giận khiến cho chúng ta rắp tâm trả thù bằng cách làm hại lại người kia.

Kiên nhẫn là liều thuốc giải độc cho những tình trạng trên vì kiên nhẫn khiến cho chúng ta nhìn sự việc theo một bình diện khác. Khi còn sống trong cảnh sinh tử luân hồi thì điều chắc chắn là chúng ta còn gặp những người gây ra rối khổ cho chúng ta. Đó là bản chất của cuộc đời này. Nhưng kiên nhẫn giúp cho chúng ta có một cái nhìn khoáng đạt về hoàn cảnh: vì chúng ta có những hành động sai quấy trong quá khứ nên chúng ta phải thọ nhận những kết quả như vậy.

Thay vì cho rằng người kia là nguyên do chủ yếu gây nên nỗi khổ cho chúng ta, chúng ta sẽ nhận ra rằng tâm thái nhiễu loạn và những hành động sai quấy của chúng ta mới là căn nguyên thật sự. Thay vì làm hại người khác, chúng ta sẽ tập trung năng lực vào việc chế ngự những tâm thái nhiễu loạn và gạt bỏ những hành động sai quấy.

Khi người kia làm hại chúng ta, thì có nghĩa là bản thân họ đang gặp phải bất hạnh. Nếu chúng ta thật sự hiểu được điều đó thì chúng ta có thể không bận lòng đối với nỗi khổ của chúng ta mà lại lưu tâm đến hoàn cảnh bất hạnh của người kia; nhờ vậy chúng ta biết được cảnh bất hạnh của họ như thế nào và họ cảm thấy khốn khổ ra sao. Chủ tâm theo chiều hướng này thì chúng ta có thể chuyển hóa những người làm hại thành đối tượng để tu tập cho lòng bi mẫn của chúng ta phát triển.

Chúng ta biết rằng những tâm thái nhiễu loạn đôi khi đã khống chế chúng ta, khiến cho chúng ta nói hay làm những điều tổn hại. Tương tự như vậy, những người làm hại chúng ta cũng bị tâm sân giận hay ganh ghét khống chế và sai khiến. Nếu chúng ta muốn người khác khoan dung cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng ta hỷ xả, đừng để lòng

những lời nói mà người ấy đã vượt miệng hay những việc mà người ấy lỡ làm khi tâm trạng bị xúc động và mất tự chủ.

Giữ lòng kiên nhẫn không có nghĩa là giữ trạng thái thụ động hay trạng thái hèn nhát, để cho người khác muốn làm gì thì làm. Thật ra, trước hết chúng ta nên đưa mình vượt ra khỏi trạng thái tức giận, rồi nhận định sự tình một cách rõ ràng. Lúc đó chúng ta mới có thể ra sức thực hiện những hành động có lợi lạc nhất cho tất cả mọi người liên can; những hành động đó có thể bao gồm cả việc hạ quyết tâm ngăn cản, không cho người này làm hại những người khác.

Tâm kiên nhẫn đối với những rối khổ giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của chúng ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì chúng ta lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm. Thọ lãnh những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiên ý giảm xuống thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn quy luật nhân quả và sẽ không còn lười nhác trong việc giúp đỡ những người khác đồng cảnh ngộ.

Tâm kiên nhẫn là một phẩm chất thiết yếu trong việc tu tập theo Chánh pháp, tu tập phẩm chất thiết yếu này là loại kiên nhẫn thứ ba. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc hiểu lời dạy của Phật, trong việc chế ngự tâm thức, hay trong việc kỷ luật bản thân, quyết tâm không bỏ thời khoá thiền định mỗi ngày. Tâm kiên nhẫn giúp chúng ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chúng ta. Đối với việc tu tập ngắn ngủi, thay vì trông mong đạt được kết quả ngay tức khắc thì chúng ta sẽ giữ tâm kiên nhẫn tu tập lâu dài, từ năm này qua năm khác.

### ***Hỷ tấn***

Hỷ tấn là cốt lõi của việc liên tục tiến bước trên con đường Chánh đạo. Nếu chúng ta thiếu tâm nhiệt thành thì các tâm chướng ngại sẽ sinh khởi dưới dạng chủ yếu là lười nhác. Lười nhác có 3 loại:

1. Nếu chúng ta vướng mắc vào ngủ nghỉ và giải trí thì việc tu tập của chúng ta trở nên trì trệ và không bao giờ sẵn sàng hạ thủ công phu;
2. Nếu chúng ta vướng mắc vào những công việc thế gian thì chúng ta sẽ quá bận bịu, không có thì giờ để học hỏi, đề quán chiếu và thiền định;
3. Cảm thấy chán nản, chúng ta bỏ phế việc tu tập.

Hỷ tấn là liều thuốc giải độc cho 3 loại lười nhác nêu trên. Thí dụ, nghĩ đến tính chất mong manh của kiếp sống và tính chất chắc chắn của sự tử vong khiến cho tánh sa đà vào việc ngủ nghỉ tan biến mất. Rõ ràng, kiếp sống con người thật là quý báu vì thế chúng ta hãy sử dụng kiếp sống này một cách sáng suốt trước khi chúng ta mệnh chung.

Dĩ nhiên là chúng ta phải ngủ để giữ gìn sức khỏe, nhưng nếu ngủ nhiều không những làm cho tâm trí của chúng ta trở nên u mê mà lại còn uống phí thời giờ của chúng ta. Cho đến lúc chết chúng ta vẫn chưa làm được gì vì bao nhiêu thời gian trước đây chúng ta có thể sử dụng để làm những việc hữu ích thì chúng ta đã dành cho việc ngủ nghỉ hết cả rồi. Tuy nhiên, nếu chúng ta sử dụng thời gian một cách sáng suốt cho việc tu tập thì khi mệnh chung chúng ta cảm thấy thanh thản. Chúng ta sẽ xây dựng được nhiều phẩm tính tốt đẹp và những dấu ấn đạo đức đó sẽ đưa chúng ta đi đến những kiếp sống tương lai. Shantideva đã nói:

*Hãy nương thuyền mộng, mạng người,  
Vượt qua biển lớn kiếp đời khổ ưu*

*Thuyền này hiếm lắm tìm đâu,  
Thời giờ uống phí kẻ ngu nằm dài!*

Theo một cách nhìn của Phật giáo, chúng ta cứ mãi dần thân vào những việc trần gian rộn ràng thì đó là một dạng lười nhác vì chúng ta đang xao lãng việc tu tập tự thân. Cuộc sống chúng ta vô cùng bận rộn trong đời sống hiện đại: số tay của chúng ta đã dày kín những công việc hên trước và chúng ta luôn phải đối mặt với những áp lực của nhịp sống hối hả này. Chúng ta thường phàn nàn rằng không đủ thời gian để dành cho Chánh pháp.

Tuy nhiên, mỗi khi chúng ta có một chút thời gian rỗi rãi thì chúng ta lại cố làm thêm ngoài giờ hay mời bạn bè đến để lấp đầy khoảng thời gian trống đó. Chúng ta luôn luôn có thời giờ để ăn uống để bồi bổ cơ thể, nhưng chúng ta lại khó lòng có thì giờ để bồi bổ về mặt tâm linh của chúng ta qua việc tham dự các lớp Phật pháp hay hành trì thiền định. Khi nào chùa chiền có "duyên sự" vui vẻ hay có đãi ăn miễn phí thì chúng ta đến, nhưng khi chùa có mở khóa tu thiền hay lớp Phật pháp thì chúng ta lại vắng mặt.

Con đường tiến bộ tâm linh bị chướng ngại như vậy vì chúng ta vướng mắc vào các khoái lạc trần gian: thức ăn, tiền bạc, danh vọng, thú vui và bè bạn. Vì chúng ta đã xử lý những việc đó một cách không chín chắn, với tâm vị kỷ và tham trước nên chúng ta bị tổn hại. Thật ra, những việc đó tự chúng không phải là tổn hại, là xấu. Nhờ vào công phu tịnh chỉ những tâm thái nhiễu loạn, chúng ta có thể hoan hỷ với chúng theo một ý hướng tốt đẹp - tu tập bản thân để làm lợi lạc người khác.

Bằng cách niệm tưởng đến khổ thánh đế, chúng ta sẽ nhận thức rằng không có niềm hạnh phúc trần gian nào là lâu bền. Hưởng thụ hạnh phúc trần gian cũng giống như uống nước muối: càng uống nhiều, tưởng rằng thỏa mãn được cơn khát, chúng ta càng cảm thấy khát hơn. Tương tự như vậy, dù chúng ta có bao nhiêu tiền đi nữa thì chúng ta không bao giờ nghĩ là đủ; chúng ta có đi ra ngoài nhậu nhẹt và xem phim bao nhiêu lần đi nữa thì chúng ta càng cảm thấy có nhu cầu uống thêm, coi thêm; dù vị trí xã hội của chúng ta có cao như thế nào đi nữa, thì vẫn có một người nào đó cao hơn ta.

Tham trước vào những điều này chỉ làm cho chúng ta bị vướng mắc vào những điều bất thỏa của cuộc sống và tạo thêm nhiều điều rối khổ cho đời sống tương lai. Bằng cách tự nhắc nhở bản thân, chúng ta sẽ tu tập theo Chánh pháp một cách nhiệt thành và không bị sa đà, o chệch hướng bởi những hoạt động vô nghĩa. Tzong Khapa đã nói:

*"Không hề có sự thỏa mãn trong các thú vui trần tục. Chúng là con đường đưa đến mọi khổn khổ. Khi nhận thức được rằng vòng sinh tử luân hồi là rất tệ hại, không nương cậy gì được thì xin cho con phát tâm mạnh mẽ hướng tới cõi giải thoát an vui - xin cho con phấn chấn tinh thần!"*

Điều này không có nghĩa là chúng ta trở nên những người cuồng tín Chánh pháp và không muốn tiếp xúc, chuyện vãn với người khác hay bỏ bê công ăn việc làm. Đó lại là một cực đoan. Điều mà chúng ta tìm cầu là một trạng thái cân bằng, nương vào đó chúng ta tu tập những ý hướng tốt đẹp cho tất cả việc mà chúng ta làm, đồng thời bỏ qua một bên những việc vô ích, mất thời giờ và đưa chúng ta đến những việc làm bất thiện.

Loại lười nhác thứ ba là tâm lui sụt: chúng ta sẽ nghĩ rằng chúng ta không có năng lực, rằng con đường của Bồ Tát sao mà khó quá, rằng giác ngộ giải thoát vượt quá xa tầm với của chúng ta. Nếp suy nghĩ này khiến cho tâm trí của chúng ta chùn lại, và rơi vào trạng thái nản lòng. Cảm thấy vô vọng, chúng ta bỏ phế việc cố gắng tu tập.

Điều quan trọng là phải nhớ rằng chúng ta luôn luôn có trong lòng căn tính của Phật, tức là khả năng trở thành một vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Phật tính này là bẩm sinh và không thể bị tước đoạt. Nếu chúng ta tiến bước theo con đường - loại trừ những chướng ngại,

phát huy những phẩm tính tốt đẹp - thì chắc chắn đạt được quả vị Phật. Shantideva đã giảng giải trong *Subahu Văn Kinh* như sau:

*Như Lai lời thật nói lên  
Là nguồn chân lý ta nên nằm lòng:  
Sức mạnh tinh tấn vô song  
Dù là trùng kiến vẫn không khác gì  
Hạnh tinh tấn quyết tu trì  
Chánh quả Vô Thượng có chi khó nào  
Đừng rời cuộc sống thanh cao  
Của hàng Bồ Tát tiêu dao tháng ngày  
Sinh làm người thật là hay  
Chánh tà thiện ác, thấy ngay tức thì  
Giải thoát Vô Thượng khó chi*

### **Thiền định**

Có nhiều điểm quan trọng về thiền định đã được thảo luận trong tiểu đề *Pháp tu học cao thượng về thiền định*. Chúng ta đã ghi nhận rằng những người không phải là Phật giáo cũng tu tập thiền định và nhờ công phu tu tập có thể chứng đạt thiên nhãn. Nhưng công phu thiền định của người Phật tử được việc quy y Tam Bảo và quyết tâm thoát khỏi vòng sinh tử định hướng và yêm trợ. Do vậy, người Phật tử thường kết hợp công phu tịnh chỉ với công phu quán chiếu để soi sáng tánh không của các pháp, nhờ vậy mà họ hướng đến trạng thái giải thoát Vô Thượng. Hơn nữa, người Phật tử còn tu tập tâm nguyện xả thân bố thí, tâm cầu quả vị Vô Thượng Bồ đề thì công phu tu tập thiền định như vậy sẽ đưa người Phật tử ấy đến sự giác ngộ viên mãn hay Phật quả.

Trong khi tu tập thiền định thì chính ý hướng của chúng ta sẽ là yếu tố quyết định kết quả của công phu tu tập, nên điều quan trọng là cần phải quy y Tam Bảo và có ý nguyện tốt trước khi bắt đầu mỗi một thời khóa. Đề hỗ trợ cho việc quy y này chúng ta có thể phát nguyện như sau:

*Con xin quy kính chư Phật,  
Con xin quy kính Tôn Pháp  
Con xin quy kính Hiền Thánh Tăng.*

Con xin quy kính chư Phật cho đến khi con được giác ngộ hoàn toàn; con xin quy kính Tôn Pháp cho đến khi con giác ngộ hoàn toàn; con xin quy kính Hiền Thánh Tăng Pháp cho đến khi con giác ngộ hoàn toàn. Nương nhờ các nghiệp thiện lành trong sạch mà con đã tu tạo được như bố thí và tu tập các viên hành tâm khác, nguyện rằng con chứng được quả Phật để làm lợi lạc cho vạn loại sinh linh.

*Nguyện cho tất cả sinh linh có được hạnh phúc và có được suối nguồn của hạnh phúc,  
Nguyện cho tất cả sinh linh thoát khỏi đau khổ và thoát khỏi căn nguyên của đau khổ,  
Nguyện cho tất cả sinh linh luôn sống với phước lạc vô ưu não,  
Nguyện cho tất cả sinh linh an trú với tâm bình đẳng, thoát khỏi mọi thiên kiến, tham trước và sân hận.*

Những lời cầu nguyện trên nhằm chuẩn bị tinh thần để chúng ta đi vào thiền định. Phát khởi được một ý hướng tốt trước khi thiền định sẽ khiến cho chúng ta ít bị phóng tâm hơn trong quá trình hành thiền. Đối tượng của thiền định có thể là hơi thở, 4 niệm xứ, lòng từ, lòng bi; chúng ta cũng có thể quán tưởng linh ảnh hay tụng đọc thần chú. Thiền phân tích hướng dẫn chúng ta tư duy về một đề tài mà Đức Phật đã tuyên thuyết.

Trong giai đoạn cuối của quá trình hành thiền chính thức, chúng ta nên phát nguyện dâng tặng thiện nghiệp mà chúng ta đã làm được trong khi thiền định để cho tất cả chúng sanh hưởng



được lợi lạc. Đôi khi người gọi việc dâng tặng này là "hồi hướng công đức." Điều này không có nghĩa là những thiện nghiệp của chúng ta được chuyển tải sang dòng tâm thức của người khác giống như một món tiền được chuyển từ nhà băng này sang nhà băng khác, tài khoản này sang tài khoản khác; vì như vậy là ngược với quy luật nhân quả. Khi chúng ta tạo được những thiện nghiệp rồi dâng tặng cho người khác được lợi lạc thì thiện nghiệp này có tác dụng như là một điều kiện tương tác tốt giúp cho những thiện nghiệp tiềm ẩn của người khác được chín muồi.

Việc dâng tặng này có tác dụng bảo vệ an toàn cho nghiệp tốt của chúng ta khỏi bị hủy hoại, đề phòng trường hợp chúng ta bỗng trở nên sân hận và có tà kiến sau này. Việc này cũng có tác dụng ngăn ngừa để chúng ta không có tâm chấp trước đối với những thành tựu tâm linh mà chúng ta đạt được. Chúng ta có thể dâng tặng bằng cách thâm nguyện như sau:

*Với thiện nghiệp này, nguyện cho con đạt được quả Phật để con có thể cứu giúp tất cả chúng sinh thoát vòng đau khổ.*

### **Trí tuệ**

Tâm thái trí tuệ viên hành có 3 loại:

1. Trí tuệ biết được rằng tánh không là bản chất tối hậu của tất cả các pháp.
2. Trí thông minh biết được ngôn ngữ, luận lý, khoa học, nghệ thuật,
3. Trí tuệ biết cách làm cho người khác được lợi lạc.

Loại trí tuệ thứ nhất là chìa khóa để dẫn đến giải thoát và giác ngộ. Tánh không là một đề tài sâu sắc; tốt nhất là nên học giáo lý này với một vị đạo sư chuyên môn để hiểu được tánh không một cách đầy đủ. Sau đây chỉ là một đoạn giới thiệu sơ khởi về đề tài này mà thôi.

Có rất nhiều lợi ích trong việc tu tập trí tuệ nhận thức được tánh không. Loại trí tuệ đặc biệt này là phương tiện duy nhất dùng để loại trừ vô minh và những tâm thái nhiễu loạn của chúng ta. Trí tuệ này cũng là công cụ mạnh mẽ nhất dùng để hóa giải những dấu ấn nghiệp thức u ám. Hơn nữa, trí tuệ này khiến cho chúng ta có khả năng làm lợi lạc cho người khác một cách có hiệu quả, bởi vì chúng ta có thể chỉ dạy họ phương pháp để bản thân họ cũng đạt được trí tuệ này.

Vô minh ngăn che, không cho chúng ta nhận ra phương thức hiện hữu của bản thân ta và các hiện tượng khác, tạo ra nhận thức sai lạc về các pháp hiện hữu. Nó che phương thức hiện hữu thật bằng cách trùm lên đó một phông ảnh giả tạo có tính tương tượng. Nhờ nhận thức được rằng các pháp không can gì với hình ảnh mang tính cách tương tượng do chúng ta trùm lên sự thật nên chúng ta có thể ngăn cản, không cho những tâm thái nhiễu loạn khởi lên. Một ví dụ sẽ làm cho điểm này sáng tỏ hơn.

Chúng ta có thể trở nên dao động về tiền bạc. Nếu chúng ta thấy một số tiền to, chúng ta cảm thấy hứng khởi và bắt đầu suy nghĩ về những cái mà chúng ta có thể mua được nếu số tiền đó là của chúng ta. Ngược lại nếu chúng ta bị mất một món tiền, chúng ta cảm thấy lo lắng và bực tức vì món tiền đáng kể đã không còn.

Như vậy đối với chúng ta thì dường như bản thân món tiền là có một giá trị nội tại: tầm quan trọng của món tiền nằm ở trong nó và thuộc về nó. Dường như là tiền bạc và giá trị của nó nằm ở trong những tờ giấy bạc, chẳng liên can gì đến những thứ khác. Chúng ta chỉ cần nhìn vào phản ứng của chính chúng ta khi mục kích một người nào đó đốt một tờ giấy bạc lớn. Phản ứng đó như thế nào? Rõ ràng là chúng ta lập tức cảm thấy rằng tờ giấy bạc đó tự thân nó có giá trị.

Bây giờ hãy nhìn trở lại lần nữa. Tờ giấy bạc kia là gì? Đó là một mảnh giấy với những họa tiết được in bằng mực. Tất cả là vậy thôi. Trên cơ sở là giấy và một số hình ảnh chúng ta áp đặt giá trị và tầm quan trọng lên đó. Tự mảnh giấy và bản chất của nó thì chẳng có gì quý giá. Chỉ vì chúng ta đưa những chi tiết ước định lên những mảnh giấy mà làm cho chúng trở thành những đồng tiền. Chỉ vì chúng ta với tư cách là một xã hội quy định những tờ giấy bạc này là có giá trị, thế là nó có giá trị.

Tờ giấy bạc cũng như giá trị mà nó có được chỉ vì tâm thức của chúng ta ấn định tên gọi và ý nghĩa cho những mảnh giấy có in hình thể thôi. Điều này có nghĩa là những đồng tiền hiện hữu được là nhờ vào sức mạnh của những khái niệm nằm trong đầu của chúng ta. Còn sự thực trần trụi thì sao? Tự thân những đồng tiền không hề có tính hiện hữu một cách độc lập. Điều này có nghĩa là nó không tồn tại một mình: tờ giấy bạc phải tùy thuộc vào những nguồn (thí dụ, các loại cây để làm nguyên liệu sản xuất ra giấy), những thành phần của nó (bề mặt, bề lưng, phía phải, phía trái), và phải có tâm thức của chúng ta "dán nhãn" cho nó là tiền rồi áp đặt cho nó một giá trị nào đó.

Tại sao điều quan trọng là phải nhận thức rằng đồng tiền là trống rỗng, không có sự hiện hữu riêng của tự thân và không độc lập? Vì nhận thức này ngăn cản, không cho chúng ta đánh giá quá cao giá trị của đồng tiền. Nếu chúng ta không hiểu được tính chất trống rỗng này thì chúng ta có thể để cho tăng trưởng nhiều ý tưởng và những phản ứng có tính nhiễu loạn đối với tiền bạc. Thí dụ, một số người bị bạc tiền ám ảnh, không cảm thấy thỏa mãn dù có bao nhiêu đi nữa; một số khác cảm thấy hạnh diện khi phô trương của cải; một số người khác nữa thì cãi vã và thậm chí đánh đập người ta chỉ vì tiền.

Nếu chúng ta hiểu rằng đồng tiền là do xã hội tạo ra và tùy thuộc vào khái niệm trong tâm thức của chúng ta về những mảnh giấy có in hình thì chúng ta sẽ có tâm thái chín chắn hơn về tiền bạc.

Tương tự như vậy, tất cả các hiện tượng và tất cả con người hiện hữu đều phải nương nhờ vào các yếu tố khác: các duyên chính và các duyên phụ, những thành phần cấu tạo và khái niệm mà tâm thức áp đặt lên đó. Các pháp phải theo ước lệ để có thể hiện hữu vì các pháp vốn trống rỗng, không có một bản chất độc lập.

Con người và các pháp không có sự hiện hữu riêng hay độc lập, nhưng chúng cũng không phải là hoàn toàn không hiện hữu. Ý nghĩa của tánh không hay theo duyên mà hiện hữu là ý nghĩa giữa hai cực đoan: đó là con đường trung đạo mà Đức Phật đã tuyên thuyết. Tzong Khapa đã nói trong tác phẩm *Ba Nguyên Lý Của Trung Đạo* rằng:

*"Hơn nữa, những biểu hiện bên ngoài (của các pháp) như vậy đã khiến cho người ta không còn rơi vào cực đoan cho rằng (tự thân) có hiện hữu; tính trống rỗng như vậy đã khiến cho người ta không còn rơi vào cực đoan cho rằng không hiện hữu. Khi bạn hiểu được tính cách duyên sinh theo quan điểm tánh không thì bạn không còn bị vướng mắc vào cực đoan này hay cực đoan khác."*

Bước thứ nhất để tiến đến chỗ chứng đạt tánh không là lắng nghe giáo pháp và nghiên cứu kinh điển về đề tài này. Kế tiếp chúng ta nên suy tư về những điều mà chúng ta đã được học đồng thời thảo luận với những người khác để loại trừ những ý niệm sai lầm của chúng ta. Bước thứ ba, chúng ta cần phải tu thiền định, hòa nhập những điều chúng ta nhận thức được vào dòng chảy tâm thức của chúng ta.

Có hai yếu tố quan trọng trong việc thiền định về tánh không. Yếu tố thứ nhất là tịnh chi (*samatha*), tức là khả năng tập trung nắm giữ tâm ý vào một đối tượng thiền định duy nhất, ở đây là tánh không. Yếu tố thứ hai là nội quán chuyên sâu (*vipassana*), tức là yếu tố trí tuệ dùng để phân tích đúng đắn sâu sắc về tánh không này. Nội quán chuyên sâu đúng nghĩa thì phải đồng hành với tịnh chi.

Nhờ vào việc thiền định liên tục về tánh không chúng ta sẽ tẩy trừ hoàn toàn tất cả những nếp nghĩ sai lầm và những tâm thái nhiễu loạn ra khỏi dòng tâm thức của chúng ta. Vì rằng việc tu tập thiền định của chúng ta có ý hướng xả thân bố thí nên công phu tu tập sẽ đưa đến đạo quả Bồ đề.

-ooOoo-

## X. KIM CHỈ NAM CHO ĐỜI SỐNG

Quy y chư Phật, Giáo Pháp và Hiền Thánh Tăng nói gọn là quy y Tam Bảo sẽ giúp cho chúng ta tập trung tinh lực vào những việc có ý nghĩa cho cuộc sống, sẽ giúp cho cuộc sống của chúng ta có một định hướng trong sáng. Quy y Tam Bảo tức là khẳng định một lần nữa rằng có con đường Chánh đạo dẫn dắt chúng ta đến bến bờ hạnh phúc.

Quy y có nghĩa là chúng ta đã làm cho cuộc sống của chúng ta phong phú thêm, nhận thức rằng có những đấng trọng thiện, trọng lành với những phẩm tính cao thượng như từ bi và trí tuệ. Chúng ta cũng nhận thức rằng có những pháp môn phương tiện đem lại nhiều lợi lạc cho trần gian này. Đồng thời, chúng ta lại có niềm chánh tín rằng nếu chúng ta đang đi theo con đường của đấng trọng lành thì chúng ta cũng đạt được những phẩm tính như đấng trọng lành. Quy y cũng là cách để thực hiện lời tự hứa đối với bản thân mình: sẽ trở nên người tốt hơn và góp phần tích cực hơn để làm lợi lạc cho tha nhân.

Cách quy y đúng nghĩa tức là chúng ta quy ngưỡng Ngôi Tam Bảo tận thâm tâm. Cách quy y như vậy không nhất thiết phải nương vào câu chữ tuyên thệ hay nương vào một nghi thức nào đó. Tuy nhiên, thông thường chúng ta có thể tiếp nhận lễ quy y bằng cách thỉnh cầu một vị tăng hay một vị ni nào đó chính thức làm lễ cho mình. Lễ quy y ngắn gọn thôi: Chúng ta chỉ việc tụng theo lời của vị đạo sư và mở lòng ra tiếp nhận luồng cảm ứng với Ngôi Tam Bảo là chư Phật, Giáo Pháp và Hiền Thánh Tăng. Sau khi thọ lễ chúng ta chính thức trở thành một Phật tử.

Chúng ta quy y với mục đích là ngăn ngừa những đau khổ trong tương lai và tạo điều kiện để đạt được những tiến bộ liên tục trên con đường đạo. Để thật lòng hướng tới mục đích này, chúng ta phải hành xử tương ứng với những ý tưởng chân thành khẩn thiết khi chúng ta nhận lãnh lễ quy y. Không phải là ngay sau khi chúng ta quy y xong thì chúng ta được "cứu rỗi," và chúng ta cứ tiếp tục làm những gì mà chúng ta thích làm. Quy y chỉ là bước đầu để có định hướng tốt cho cuộc sống, chúng ta còn phải tiếp tục điều chỉnh các kênh năng lượng (thân, khẩu và ý) của chúng ta theo định hướng ấy. Vì vậy mà Đức Phật dạy chúng ta phải biết cách tu tập theo Chánh pháp để chắc chắn rằng chúng ta luôn luôn hướng bản thân mình về mục đích tu tiến. Sau đây là những điểm mà chúng ta tu tập:

1. Tương ứng với việc quy y Phật, chúng ta nên nương về một vị đạo sư có phẩm chất. Vị nào làm lễ quy y cho chúng ta thì trở thành một trong những vị đỡ đầu tâm linh cho chúng ta. Chúng ta có thể có thêm những vị đạo sư tâm linh khác. Cầu nguyện để gặp được những vị đạo sư có phẩm cách cao thượng là một việc tốt; những vị đạo sư như vậy giúp cho chúng ta cảm thấy khảng khái hơn với Chánh pháp. Có nhiều lợi lạc nếu chúng ta tu tập theo lời giáo huấn đúng theo Chánh pháp do vị đạo sư hướng dẫn. Làm thị giả săn sóc cho vị đạo sư và thể hiện trọn lòng tôn kính đối với vị ấy.

2. Tương ứng với việc quy y Pháp, chúng ta nên lắng nghe và học hỏi giáo lý đồng thời đưa giáo lý vào trong đời sống hằng ngày. Một số người cứ nghĩ rằng chỉ có những vị tăng ni mới cần học hỏi sâu sắc giáo lý, họ cũng thường nghĩ rằng những giáo lý cao siêu và các pháp môn tinh tế đó đối với cư sĩ tại gia thì khó quá. Nghĩ như vậy không đúng đâu. Mọi người nên lắng nghe và học hỏi giáo pháp theo hết khả năng mà bản thân mình có được. Nếu chúng ta muốn tiến bộ trên con đường Chánh đạo chúng ta phải tu tập theo giáo pháp một cách thành khẩn. Thọ nhận lời giáo huấn là yếu tố cốt lõi và rất cần thiết để chúng ta có thể hạ thủ công phu.

3. Tương ứng với việc quy y Tăng, chúng ta nên kính trọng Tăng-già, xem Tăng-già là người đang cùng đi với chúng ta trên đường đạo và chúng ta đang noi gương theo. Nếu chúng ta cứ thấy những khiếm khuyết của người khác thì đó là tất của những gì mà chúng ta sẽ thấy được. Tâm thái như vậy sẽ ngăn cản, không cho chúng ta cảm nhận được điều gì khác, không cho chúng ta cảm nhận được những phẩm tính tốt đẹp mà những vị ấy có để chúng ta có thể học theo.

Chúng ta không nên đặt kỳ vọng rằng các nhà sư và các vị ni cô phải hoàn hảo. Mặc dầu những vị này đã thệ nguyện dâng hiến trọn cuộc đời cho giáo pháp nhưng những vị ấy còn phải trải qua nhiều thời gian nữa mới có thể đạt được những chứng đắc trên đường đạo; hầu hết những thành viên của Tăng-già đều đang trong quá trình cố gắng hóa giải nghiệp lực và những tâm thái nhiễu loạn, y như chúng ta vậy thôi. Việc xuông tóc xuất gia không làm cho một người chúng đạt đạo quả. Tuy nhiên chúng ta có thể cảm nhận đơn giản rằng người ấy đang cố gắng tu tập theo giáo pháp, và đang làm gương tốt về một việc nào đó cho chúng ta. Mặc dầu cá nhân vị tăng hay vị ni có thể phạm lỗi lầm nhưng chúng ta nên tôn trọng phương diện xuất gia của vị đó. Đó là những người đã lãnh thọ pháp xuất gia theo giới pháp mà Đức Phật đã thiết lập nên.

4. Chúng ta nên cố gắng tu luyện bản thân theo những tấm gương mà chư Phật, Giáo Pháp, và Hiền Thánh Tăng đã thiết lập. Nếu chúng ta đặt những phẩm tính và hành trạng mẫu mực đó thành một mục tiêu thì có lúc chúng ta cũng sẽ đạt được mẫu mực đó. Khi chúng ta lâm vào một tình cảnh rối rối, thì sẽ có nhiều ích lợi khi tự vấn mình: "*Một vị Bồ Tát sẽ đối ứng với tình cảnh này như thế nào?*" Suy tư như thế chúng ta sẽ cân nhắc những phương cách mới để đối ứng với tình cảnh của chúng ta.

Chúng ta nên tránh buông thả bản thân, chạy theo mọi đối tượng thỏa ý mà chúng ta gặp gỡ. Ham muốn tiền bạc và vị thế đưa chúng ta đến tình trạng bị ám ảnh và thường xuyên cảm thấy không thỏa mãn. Chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều khi chúng ta thường thức được những niềm vui của giác quan trong tiết chế.

Tương tự như vậy, đừng nên cao ngạo chỉ trích những cái mà chúng ta không thỏa ý. Thấy lỗi của người khác và không nhận ra được lỗi của mình là điều dễ dàng. Nhưng điều này không làm cho chúng ta hoặc người khác có thêm một chút hạnh phúc nào cả. Thay vì chỉ ra những lầm lỗi của người khác, tốt hơn là chúng ta hãy nhìn nhận và sửa chữa những lầm lỗi của mình.

6. Chúng ta hãy cố hết sức xa lánh 10 hành động tổn hại và giữ gìn những giới điều. Chúng ta có thể lãnh thọ 5 giới cư sĩ suốt đời, lãnh thọ 8 giới trong một ngày. Giới hạnh là nền tảng của việc tu tập theo Chánh pháp; không giữ giới thì không có phương cách nào giúp chúng ta tái sinh vào những cảnh giới an lạc và đạt được đạo quả.

7. Chúng ta nên phát triển một tấm lòng thương yêu tất cả vạn loại sinh linh. Để có được tấm lòng như vậy chúng ta phải nhờ vào việc liên tục thiền định về tâm từ, tâm bi và ý nguyện xả thân bố thí. Nếu chúng ta không thiện quán về tâm kiên nhẫn thì khi bất thân gặp kẻ gây sự chúng ta sẽ khó kiềm giữ được lòng bình thản. Chúng ta cần phải có chuẩn bị trước bằng cách hồi tưởng lại sự từ tế của người khác và thiện quán liên tục về lòng kiên nhẫn trong thời khóa thiền định hàng ngày của chúng ta. Chương 6 *Dạy Về Phong Cách Sống Của Bồ Tát* của Shantideva là một chương nói cho chúng ta biết về liều thuốc rất hữu hiệu dùng để hóa giải tâm tức giận.

Nếu chúng ta nuôi dưỡng được tâm kiên nhẫn qua công phu thiền định thì khi chúng ta đến công sở hay trường học chúng ta sẽ rất là tỉnh giác và nhạy bén, chúng ta lập tức nhận ra ngay trạng thái nổi giận của chúng ta. Vào lúc đó chúng ta có thể nhớ lại những gì chúng ta đã quán chiếu trong các thời tu thiền và giữ tâm an tĩnh, không chế được cơn giận dễ dàng. Không phải lúc nào chúng ta cũng thành công nhưng qua thời gian chúng ta sẽ thấy có tiến bộ.

Mỗi hoàng hôn chúng ta ôn lại bản thân trong một ngày qua thì rất lợi ích. Nếu chúng ta khám phá ra bất kỳ một nỗi tức giận nào còn vương lại trong tâm thức của chúng ta thì chúng ta nên quán chiếu lại tâm kiên nhẫn và ý hướng xả thân bố thí của chúng ta.

8. Vào những ngày lễ hội Phật giáo, chúng ta nên sắm sửa phẩm vật để cúng dường lên Ngôi Tam Bảo, qua đó chúng ta huấn tập sâu dày thêm thiện nghiệp của mình.

Từ điều thứ 5 đến điều thứ 7 là những điều nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc làm cho mối quan hệ giữa chúng ta với mọi người được tốt hơn. Nghe theo những lời dạy của Đức Phật không có nghĩa là thực hành các nghi thức, cúng bái để đạt được cảm giác "linh thánh" hời hợt bên ngoài. Nghe theo lời dạy của Phật có nghĩa là không làm hại người khác và trong đời sống hằng ngày hết lòng giúp đỡ người khác.

### ***Lời khuyên về từng ngôi trong Tam Bảo***

Sau đây là những lời khuyên sau khi quy y chư Phật, Tôn Pháp và Hiền Thánh Tăng hầu giúp chúng ta tu tập và duy trì tâm kháng khí đối với Ngôi Tam Bảo:

1. Sau khi thọ lễ quy y Phật, vị đã đoạn trừ mọi uế nhiễm và phát triển tất cả những đức tính thù thắng, chúng ta không nên quay trở lại quy y theo những vị thánh thần ở thế gian. Những vị này không đủ khả năng cứu giúp chúng ta thoát khỏi mọi khổ nạn. Mặc dầu một số vị thánh ở thế gian có năng lực thần bí nhưng những vị ấy vẫn chưa thoát khỏi vòng sinh tử. Tìm kiếm sự nương tựa tối hậu nơi những vị này thì cũng giống như một người đang bị nước cuốn trôi kêu cầu một người khác cũng đang bị cuốn trôi trong nước đưa mình sang bờ yên ổn.

Chúng ta nên tôn kính tất cả hình tượng Phật, tránh để tranh tượng ở những nơi thấp và dơ bẩn, tránh dẫm chân lên hay đưa đuôi chân đạp thẳng vào. Vì những tranh tượng này biểu trưng cho những đức tính thù thắng mà chúng ta muốn đạt được nên chúng ta phải giữ gìn cẩn thận. Những tranh tượng không cần chúng ta tôn kính đâu nhưng chúng ta cần phải để tâm đến những đức tính cao thượng của Đức Phật mà những tranh tượng này đang biểu trưng.

Mục đích của việc tôn thờ tranh tượng Phật là để giúp cho chúng ta tưởng nhớ đến quá vị Bồ đề và tinh tấn hành trì để bản thân của chúng ta cũng đạt được quả vị đó. Vì vậy chúng ta không nên dùng những tranh tượng thờ cúng để làm vật thế chấp, cho thuê hay mua bán giống như người ta mua bán những món hàng để kiếm tiền lời sinh sống. Lợi nhuận do việc bán tranh tượng hay kinh sách Phật giáo nên được dùng để sắm tạo thêm tranh tượng hay in ấn thêm kinh sách, chớ không nên dùng để ăn những món ngon, mặc những bộ đồ mới, đẹp hay sang trọng.

Khi chúng ta chiêm ngưỡng các dạng tranh tượng khác nhau, vì vô ý thức chúng ta hay phân biệt "*Vị Phật kia thì đẹp còn vị Phật này xấu quá.*" Làm sao một vị Phật mà xấu được? Chúng ta có thể phê bình người tạc tượng hay vẽ tranh nhưng không thể phê bình dung mạo của một Đức Phật.

Cũng vậy, chúng ta không nên trân trọng, tôn kính những tranh tượng Phật đắt giá mà không màng đến những tranh tượng bị hư hại hay rẻ tiền hơn. Có một số người thích tôn trí hay thờ phượng những bức tượng đẹp và đắt tiền phía trước bàn thờ để được những người khách tâm tác khen: "*Ồ, đẹp và đắt giá thật!*" Tìm cách để được khen vì có những tượng thờ như vậy là một thái độ trần tục. Cứ như thế chúng ta còn có thể khoe nhiều thứ tài sản giá trị khác để cho người khác thần phục nữa.

2. Sau khi quy y Chánh Pháp, chúng ta không nên làm hại bất cứ loài sinh mạng nào. Một người tu thành Phật là để làm lợi lạc cho những người khác và chư Phật là những vị thương yêu những người khác hơn cả bản thân. Vì vậy nếu chúng ta có tâm kính ngưỡng chư Phật thì chúng ta phải theo gương chư Phật mà tôn trọng sự sống của tất cả vạn loại sinh linh.

Cũng vậy, chúng ta nên tôn trọng những bản kinh viết về con đường đưa đến đạo quả Bồ đề bằng cách gìn giữ kinh sách cho được sạch sẽ và để ở nơi cao ráo. Tránh việc dẫm lên kinh sách, để kinh sách dưới sàn nhà, hay quăng những quyển kinh sách đã cũ vào sọt rác. Những kinh sách đã cũ rách có thể được đốt hoá đi.

Lý do của việc tôn trọng như vậy không phải là vì giấy và mực của quyển sách tự chúng có giá trị thiêng liêng mà là vì những kinh sách này trình bày con đường đưa đến đạo quả Bồ đề mà chúng ta đang tu tập để đạt được. Kinh sách là nguồn dưỡng chất tâm linh của chúng ta. Lấy thí dụ chúng ta đã không để thức ăn trực tiếp xuống sàn nhà vì sàn nhà là nơi dơ bẩn và vì chúng ta quý trọng thức ăn của mình. Tương tự như vậy, chúng ta cần trọng đối với kinh sách vì để bảo vệ kinh sách khỏi bị dơ ướn, hư rách và vì nhớ lại tầm quan trọng của kinh sách. Đó là dưỡng chất nuôi dưỡng tâm hồn của chúng ta. Những lời hướng dẫn này làm cho chúng ta tinh giác hơn đối với cách thức mà chúng ta xử lý những sự vật xung quanh chúng ta.

3. Sau khi quy y Tăng Bảo, chúng ta nên tránh thân thiện với những người chỉ trích Đức Phật, Tôn Pháp và Hiền Thánh Tăng, hay những người thô bạo, những người làm hại người khác. Chúng ta tránh những người này không phải vì họ "quấy ác" nhưng vì tâm hồn chúng ta còn non yếu. Cụ thể chúng ta có thể thấy rằng mặc dầu chúng ta không còn muốn nói chuyện phù phiếm nữa nhưng nếu chúng ta tiếp tục thân thiện với những người nói chuyện phù phiếm thì chúng ta dễ dàng tiếp tục trở lại những thói quen xấu là nói chuyện phù phiếm.

Tuy nhiên chúng ta không nên chỉ trích hay thiếu tế nhị đối với những người ấy. Chúng ta có thể trải tâm từ ái đến với họ nhưng chúng ta không nên kết thân. Thí dụ, nếu một người đồng nghiệp chỉ trích việc tu tập của chúng ta, chúng ta có thể lịch sự và tử tế với người ấy trong công việc nhưng sau giờ làm việc chúng ta không kết bạn hay tạo thêm tình thân hữu và không thảo luận về việc tu học với người ấy. Ngược lại, chúng ta có thể thoải mái trao đổi ý kiến với những người có tâm thông thoáng muốn thảo luận về việc tu học để mở rộng tầm hiểu biết về cuộc sống.

Chư Bồ Tát và những hành giả đang chứng đạt A-la-hán quả thì không bị thổi chuyễn rơi rớt trở vào những tập quán quấy ác mê muội ngày xưa. Các ngài tìm cách tiếp cận thân thiện với những người thô ác để cứu độ họ mà thôi. Tuy nhiên, nếu công phu tu tập của chúng ta chưa vững chắc, chúng ta cần phải cẩn thận đối với môi trường mà chúng ta đang sống.

Cũng vậy, chúng ta nên tôn trọng những vị tăng ni đang nhiệt thành thực tập và làm sống động những lời Phật dạy. Tôn kính những vị này rất lợi lạc cho tâm hồn của chúng ta, giúp chúng ta mở rộng nhận thức để có thể nhận ra được những phẩm tính tốt đẹp, đồng thời học hỏi được nhiều điều từ kinh nghiệm và hành trạng của những vị xuất gia. Nhờ vào việc tôn kính ngay cả pháp phục mà những vị ấy đang mặc chúng ta sẽ có được niềm hoan hỷ và phấn khởi mỗi khi thấy hình bóng của Tăng Bảo.

### ***Lời khuyên chung về Tam Bảo***

Sau đây là những lời khuyên chung về việc tôn kính Ngôi Tam Bảo:

1. Để có thể luôn luôn tưởng nhớ tới Ngôi Tam Bảo và những đức tính thù thắng của Ngôi Tam Bảo, chúng ta nên thường xuyên thực hành pháp quy y Đức Phật, Tôn Pháp và Hiền Thánh Tăng. Có nhiều kinh sách trình bày những đức tính thù thắng của Ngôi Tam Bảo. Nếu chúng ta đọc kỹ những kinh sách đó thì chúng ta sẽ hiểu biết rõ ràng hơn về Ngôi Tam Bảo, nhận thức được những phương cách mà Ngôi Tam Bảo đã hướng dẫn và hỗ trợ cho chúng ta trong đời sống. Quy y Tam Bảo không phải là việc chỉ làm một lần là hoàn tất xong xuôi. Thật ra, quy y Tam Bảo là một tiến trình. Thông qua tiến trình này niềm tin của chúng ta đối với Ngôi Tam Bảo càng ngày càng sâu sắc và vững bền.

2. Để tưởng nhớ đến những ân đức của Ngôi Tam Bảo chúng ta nên sắm sửa phẩm vật cúng dường. Một số người có ý nghĩ rằng cúng dường Ngôi Tam Bảo là đáp tạ những ân đức mà Ngôi Tam Bảo đã thâm giúp cho họ và mong rằng Ngôi Tam Bảo sẽ cứu độ họ trong tương lai. Những người này đi đến chùa tháp và cầu nguyện: "*Bạch Đức Phật, con cầu nguyện Đức Phật cứu độ cho người thân của con được qua cơn bệnh tật và công việc làm ăn của con được hanh thông thì hằng năm vào ngày này con sẽ dâng cúng phẩm vật đến tạ lễ Ngài.*"

Đây là một ý nghĩ có chiều hướng không đúng pháp trong khi cúng dường các phẩm vật. Cúng dường không phải là một thương vụ làm ăn giữa chúng ta với Đức Phật với ý tưởng: "*Thưa Đức Phật, xin Ngài ban cho con những điều con mong ước rồi con sẽ chi trả để đáp tạ đầy đủ.*" Chúng ta nên cúng dường với một ý hướng cao khiết và có ý nghĩa hơn. Nghĩa là chúng ta nên cúng dường với ý hướng là để đoạn trừ tâm keo kiệt của chúng ta và để có được niềm vui của việc dâng cúng.

Một số người cúng dường như thế là họ đang thực hiện một thương vụ để làm ra phước hay một công ty để sản xuất ra phước. Những người này xem phước đức giống như một dạng tiền bạc hay một tài khoản của linh hồn nên họ nỗ lực tích lũy với một tâm trạng tham lam. Đây cũng là một ý hướng sai lầm. Việc tạo nên những phước nghiệp thì rất là lợi lạc và được Phật giáo khuyến khích nhưng điều quan trọng và luôn được khuyến khích lại là việc hồi hướng phước nghiệp đó để đem lại lợi lạc cho tất cả mọi người.

Một tập quán tốt và có ý nghĩa là việc cúng dường phẩm thực khi ngồi trước bữa ăn. Chúng ta hãy dừng lại và dành chút thời gian để quán chiếu thay vì chúng ta lập tức ngẫu nhiên thức ăn cho thỏa mãn như những loài động vật đang đói khát. Khi cúng dường phẩm thực chúng ta niệm tưởng rằng: "*Thức ăn này giống như món thuốc để chữa nỗi khổ đói khát. Ta phải duy trì đời sống để có thể tu tập theo Chánh pháp và phục vụ cho tha nhân. Thức ăn chỉ nên là nguồn nhiên liệu giúp cho chúng ta hoàn thành ý nguyện phục vụ tha nhân.*" Chúng ta tiếp tục cầu nguyện: "*Bao nhiêu người đã ra sức cấy trồng, vận chuyển và nấu nướng. Họ là những người đã cống hiến công lao cho cuộc sống tốt đẹp; để đáp lại công lao của họ con nguyện sống một cuộc đời có ý nghĩa. Con xin được bắt đầu thực hiện được lời nguyện trên ngay bây giờ và ở đây bằng cách cúng dường thức ăn này lên Đức Phật với ý nguyện sẽ thành Phật để làm lợi lạc cho tất cả mọi người.*"

Sau đó chúng ta tưởng tượng rằng thức ăn này là món đề hồ trí tuệ, thanh tịnh và ngọt ngào, mang lại an lạc lớn lao. Chúng ta hãy hình dung ra một vị Phật có thân là ánh sáng hiện ra giữa trái tim của chúng ta rồi cúng dường món đề hồ này lên vị Phật đó. Để nghiêm trang và cảm ứng chúng ta tụng "**om ah hum**" 3 lần. Đây là câu thần chú biểu thị ân đức của thân hạnh, khẩu hạnh và ý hạnh của Đức Phật. Rồi chúng ta tụng bài kệ sau đây:

*Giờ đây con thọ thực,  
Với lòng không tham, sân;  
Không phải vì vui thích  
Hương thơm và vị ngon.  
Thức ăn như món thuốc,  
Làm khỏe mạnh thân tâm.  
Nguyện đạt thành chánh giác,  
Lợi lạc khắp chúng sanh.  
Đức Phật đáng Bôn sư,  
Tối tôn và tối thắng.  
Chánh pháp thật thậm thâm,  
Con quy y, tán thán.  
Chư Thánh Tăng dẫn đường,  
Cao quý hơn châu báu.  
Phẩm thực xin cúng dâng,*



*Lên ba Ngôi Tam Bảo.  
Xin nguyện cầu cho con,  
Và cho những người thân,  
Trong muôn nghìn ức kiếp,  
Ngôi Tam Bảo được gần.  
Chúng con thành kính khẩn nguyện,  
Ngày ngày có được cơ duyên cúng dường;  
Tâm phấn chấn, phước thuận lương,  
Ấn trên Tam Bảo mười phương chúng lòng.*

Chúng ta sử dụng trí tưởng tượng và có thể nhắm mắt lại trong khi tụng đọc; nếu ở một nơi công cộng thì chúng ta có thể không nhắm mắt và chỉ đọc thầm mà thôi.

3. Ý thức được lòng từ ái của Ngôi Tam Bảo, chúng ta nên khuyến khích người khác quy y Tam Bảo. Khi nhớ tưởng lại việc chư Phật đã khổ công tu tập trên con đường tìm đạo và chư Hiền Thánh Tăng đang ra sức thực hành Chánh pháp nhằm để cứu giúp cho mọi người thì chúng ta mới thấy được lòng từ mẫn của quý Ngài một cách rõ ràng. Các Ngài đã chỉ bày giáo pháp, hướng dẫn thực hành, nêu gương sống động và khích lệ chúng ta trên con đường đạo, công ơn ấy thật vô cùng to lớn.

Nhận thức được rằng quy y Tam Bảo và phụng trì giáo pháp đã mang lại lợi lạc cho đời sống của bản thân khiến cho chúng ta cũng muốn làm cho người khác có được may mắn và lợi lạc như chúng ta vậy. Tuy nhiên ép người khác phải đi nghe giảng kinh, thuyết pháp hay buộc người khác phải có cùng niềm tin với mình là việc bất thiện và thô bạo. Chúng ta không nên có lối suy nghĩ của cường quyền và thế lực: "*Tôn giáo của ta tốt hơn tôn giáo của mi. Ta sắp có thêm nhiều tín đồ hơn mi.*" Chúng ta không tranh hơn tranh thua với những tôn giáo khác.

Chúng ta cũng không rơi vào cực đoan ngược lại là không chịu dẫn thân tiến hành thực hiện những hoạt động của Phật giáo chưa thực hiện và dừng lại những hoạt động Phật giáo đang thực hiện, không có ý định phổ biến giáo lý cho ai cả, không muốn phát triển thêm chút nào nữa hết dù điều kiện không đến nỗi quá bức ngặt. Nếu không ai chịu ra sức tổ chức và phổ biến những lời dạy của Đức Phật thì chúng ta đã chẳng bao giờ nghe được Chánh pháp. Chúng ta phải trọng ơn những người đã tạo cơ hội tốt để cho chúng ta tiếp cận với Phật pháp và có điều kiện thực hành những lời mà Đức Phật dạy.

Cũng vậy, chúng ta hãy trình bày cho người khác biết về giáo lý và những hoạt động của đạo Phật đồng thời khích lệ những người khác thực tập theo, nếu họ cảm thấy thích thú. Đối với những người chưa có chút ý niệm, không có quan tâm chút nào đối với đạo Phật thì chúng ta có thể dùng ngôn ngữ thông thường để diễn đạt những ý tưởng của Phật giáo. Thật ra về phương diện hành xử phổ quát thì đạo Phật có nhiều điều thuận với lý luận của đời sống xã hội và hợp với tôn chỉ của con đường đạo. Thí dụ, chúng ta trình bày cho người khác về những sai quấy của sự sân hận và phương thức đoạn trừ sân hận mà không phải vận dụng tới những từ chuyên môn của Phật giáo. Chúng ta trình bày những ưu điểm của tâm lòng rộng mở và những điểm tệ hại của tâm vị kỷ đối với tha nhân bằng ngôn ngữ phổ thông.

Hơn nữa, những người khác sẽ ghi nhận phong cách hành xử của chúng ta và có thể cảm thấy thắc mắc khi thấy chúng ta vẫn giữ được tâm thanh tịnh và an lạc trong những tình cảnh buồn khổ và nhiều áp lực. Chúng ta không cần phải thuyết một câu Chánh pháp nào, nhưng chỉ cần chúng ta hành xử với phong cách siêu thoát thì người khác sẽ thấy một cách sống động sự lợi lạc của việc tu tập theo Chánh pháp và có thể ngạc nhiên về phong cách hành xử của chúng ta. Có lần một vài người bạn của tôi nói: "*Bạn không nổi nóng khi chị ta đưa bạn ra phê bình à!*". Sau đó, những người này đã mở rộng tâm hồn để đón học đạo Phật.

4. Nhớ đến những quý ích và lợi lạc của việc quy y thì chúng ta nên quy y 3 lần vào buổi sáng và 3 lần vào buổi tối bằng cách tụng đọc bất cứ bài tụng quy y nào. Vô cùng cao quý là việc

khởi đầu một ngày bằng một hành động cụ thể có tính chất tích cực. Khi nghe tiếng chuông đồng hồ báo thức reo vang chúng ta hãy cố gắng đề khởi ý niệm đầu tiên, "*May mắn thay ta vẫn còn sống và còn có điều kiện tu tập Giáo Pháp. Ngôi Tam Bảo soi đường dẫn lối cho ta tiến bước đến đạo quả Bồ đề. Phương cách tốt nhất để ta sử dụng tinh lực của kiếp sống này là tu tập một tâm lòng nhân hậu đối với mọi người và tâm niệm lợi lạc quần sinh. Vì vậy hôm nay ta phải cố gắng hết sức để tránh các việc làm tổn hại người khác, đồng thời ta phải hết sức tử tế và làm cho mọi người được lợi lạc an vui.*"

Kể tiếp chúng ta có thể tụng 03 lần lời nguyện quy y và đề khởi ý nguyện xả thân bồ thí sau đây:

Con xin quy y chư Phật, Tôn Pháp, Hiền Thánh Tăng cho đến khi con viên thành đạo nghiệp. Nương nhờ các công đức mà con đã tạo được qua hạnh bồ thí và các tâm thái viển hành khác (đạo đức, kiên nhẫn, hy tấn, thiên định và trí tuệ), con nguyện đạt được quả Vô Thượng Bồ đề để làm lợi lạc cho vạn loại sinh linh.

Chúng ta dùng một ít thời gian vừa đủ để đề khởi những tâm niệm trên rồi tụng bài nguyện quy y tuy đơn giản nhưng lại có nhiều lợi lạc và ý nghĩa lớn đối với thời gian còn lại trong suốt ngày hôm đó. Chúng ta sẽ cảm thấy vui tươi hơn và giữ được niềm tin vững vàng đối với ý nghĩa của cuộc sống này. Đặc biệt trong trường hợp chúng ta không có tu tập thiên định mỗi ngày thì cách khởi đầu một ngày như trên lại càng có tác dụng vô cùng lợi lạc.

Trong buổi tối sau khi ôn lại những công việc mà chúng ta đã làm hôm ấy và buông xả những tâm thái nhiễu loạn đã phát khởi trong ngày cho đến khi ấy vẫn còn tồn đọng lại. Đây là lúc chúng ta nên quy y một lần nữa và đề khởi ý nguyện xả thân bồ thí.

Trước khi đi ngủ, chúng ta có thể quán tưởng báo thân rực rỡ hào quang của Đức Phật đang ngự trên cái gối của chúng ta. Đặt đầu của chúng ta vào lòng của Ngài rồi chúng ta chìm dần vào giấc ngủ trong ánh sáng từ bi và trí tuệ êm dịu của Ngài.

5. Chúng ta nên làm tất cả mọi việc trong ý niệm giao phó bản thân cho Ngôi Tam Bảo. Khi tâm trí của chúng ta bị căng thẳng thì tốt nhất là chúng ta hình dung ra Đức Phật, thỉnh ý Đức Phật và tưởng tượng ánh sáng phát xuất từ kim thân của Đức Phật đang soi chiếu và thấm đẫm toàn thân của chúng ta. Nếu chúng ta đang tức giận, chúng ta có thể cầu nguyện và thỉnh cầu ngôi Tam Bảo gia hộ và dẫn đạo chúng ta.

Giao phó bản thân cho Ngôi Tam Bảo còn có nghĩa là chúng ta nhớ lại lời giáo huấn của Đức Phật và thực hành theo. Thí dụ, khi chúng ta trở nên tức giận chúng ta hãy nhớ lại những phương cách để tu tập tâm kiên nhẫn. Nhờ đó chúng ta thay cảm giác ganh tỵ bằng cảm giác vui sướng khi thấy người khác có hạnh phúc và thành tựu những phẩm chất tốt đẹp. Việc tu tập theo Chánh pháp chính là nơi quy y thù thắng nhất vì tu tập theo Chánh pháp làm cho chúng ta có được những tâm thái chín chắn và hữu dụng, giải quyết được những rối khổ trong đời.

6. Chúng ta không nên buông xả việc quy y dù ở trong trường hợp mạng sống của chúng ta bị đe dọa; chúng ta cũng không nên làm bộ như buông xả chỉ để đùa thôi. Dù cho chúng ta có vui hay buồn thì điều quan trọng vẫn là giữ vẹn niềm tin và luôn luôn duy trì tâm kháng khí đối với Ngôi Tam Bảo. Một số người khi gặp cảnh vui hưởng những lạc thú trần gian hơi hợt bên ngoài của giác quan thì trở nên phóng đảng đến nỗi quên ngay việc tu tập theo Chánh pháp. Một số người khác khi gặp cảnh bất hạnh thì lại nhút nhát đến nỗi quên đi Ngôi Tam Bảo. Quên Ngôi Tam Bảo thì rất là tai hại vì chúng ta đã phản bội lại tâm nguyện của chính chúng ta là làm cho cuộc đời của chúng ta có an vui và hạnh phúc vững bền. Nhờ ý thức được rằng Ngôi Tam Bảo là nguồn hỗ trợ cho chúng ta trong suốt kiếp sống nên chúng ta luôn luôn đề Ngôi Tam Bảo ngự trị trong trái tim của mình dù cho chúng ta có phải đối mặt với một hoàn cảnh như thế nào đi nữa.

Tất cả những điều đã được trình bày trên đây có mục đích giúp cho chúng ta có được một kiếp sống nhiều ý nghĩa; cụ thể là giúp chúng ta ý thức được những tâm thái và hành động của bản thân. Dựa theo đó chúng ta dần dần tự rèn luyện bản thân và đạt được nhiều tiến bộ. Vô ích và phí sức là việc cảm thấy bản thân của mình có quá nhiều sai quấy và xấu xa; hiện sống không đúng theo những điều hướng dẫn ở trên một cách hoàn hảo. Cách phê phán bản thân như vậy chỉ làm cho chúng ta tự triệt tiêu những năng lực tiềm ẩn của mình mà thôi.

Thay vì làm như thế, chúng ta có thể học thuộc những điều được hướng dẫn ở trên rồi cố hết sức vận dụng những lời khuyên đó. Chúng ta cũng cần phải ôn lại theo định kỳ để làm cho tâm chúng ta khởi sắc và sống động trở lại. Chúng ta có thể chọn ra một pháp cụ thể hay một điều cụ thể nào đó trong nội dung đã được trình bày ở trên để tập trung tu tập trong đời sống bình nhật suốt một tuần này. Tuần tới chúng ta có thể bổ sung thêm một điều nữa, và cứ như thế chúng ta có thể làm cho nếp sống tu tập càng ngày càng phong phú và càng ngày càng an vui tiến bộ. Theo phương pháp bổ sung như thế chúng ta dần dần xây dựng được những tập quán tốt trong việc tu tập tất cả những điều được hướng dẫn ở trên.

-ooOoo-

## XI

### GIỚI LUẬT

#### *Có định hướng tốt cho nguồn năng lượng của chúng ta*

Để giúp chúng ta có được định hướng tốt trong hành động, lời nói và nếp nghĩ, Đức Phật đã phác họa ra 10 loại thiện nghiệp và 10 loại bất thiện nghiệp. Ngoài ra, Đức Phật còn thiết lập bổ sung thêm 3 cấp độ giới phẩm. Cấp độ đầu tiên là những giới điều đưa cá nhân đến bến bờ giải thoát. Những giới điều này giúp chúng ta tránh xa những hành động quấy ác và những lời nói quấy ác. Cấp độ thứ hai là giới phẩm của Bồ Tát nhằm giúp chúng ta chế ngự tâm thái vị kỷ, quá ưu ái bản thân. Giới phẩm Mật Tông là cấp độ thứ ba có tác dụng đoạn trừ ảo tưởng và vọng niệm đối với các pháp, xem chúng là thông thường và có thể tự hiện hữu.

Mỗi giới điều đúng nghĩa phải là một niềm an vui chứ không phải là một gánh nặng. Giới điều không phải được thiết lập với mục đích để ngăn cản những phút giây vui sống và khiến cho chúng ta cảm thấy bị tước đoạt tự do. Mục đích của việc thọ giới là làm cho chúng ta tạo nên một sức mạnh nội tâm, giúp cho chúng ta đủ sức không làm những điều mà chúng ta không muốn làm. Một khi biết được rằng việc sát sinh, trộm cắp, lòng vị kỷ... chỉ gây hại cho bản thân chúng ta, cho người khác, trong hiện tại và tương lai thì chúng ta sẽ khởi ý muốn tránh xa những việc đó. Thọ lãnh những giới điều giúp cho chúng ta có thêm sức mạnh và nghị lực. Vì vậy có câu nói rằng giới luật chính là những món trang sức tạo nên uy nghi của người có trí.

#### *Những giới điều đưa cá nhân đến bến bờ giải thoát*

Để giúp con người chế ngự được những tâm thái nhiễu loạn và từ bỏ những hành vi quấy ác, Đức Phật đã ban hành 5 giới. Một vị Tỷ-kheo hay một vị Tỷ-kheo-ni có thể cử hành nghi thức truyền giới ngắn và đúng pháp cho cư sĩ tại gia. Nghi thức này giúp cho người cư sĩ chính thức quy y Tam Bảo: Đức Phật, Tôn Pháp và Hiền Thánh Tăng. Không nhất thiết khi quy y người Phật tử phải thọ đủ 5 giới. Tùy theo từng cá nhân một Phật tử tại gia có thể lãnh thọ một, hay vài giới, hay cả 5 giới dành cho cư sĩ tại gia: ưu-bà-tắc (nam cư sĩ) hay ưu-bà-di (nữ cư sĩ).

Năm giới lãnh thọ trọn đời là tránh xa:

1. sát hại sinh mạng,
2. lấy của không cho,

3. tà dâm,
4. nói dối,
5. dùng các chất say, gây nghiện.

Khi làm lễ quy y, một số vị đạo sư chỉ kèm thêm việc truyền ngay giới thứ nhất cấm sát hại sinh mạng và để cho chúng ta quyết định có thọ giới nào hay tất cả 4 giới còn lại hay không. Còn những vị đạo sư khác thì truyền ngay tất cả 5 giới trong lễ quy y cho Phật tử.

Bốn giới đầu đã được miêu tả trong phần, "*Tứ thánh đề*" [*Tương ứng với Chánh nghiệp, Chánh ngữ và Chánh mạng thuộc Đạo đế*]. Giới thứ năm là từ bỏ rượu và các chất gây nghiện. Những chất này độc hại vì người bị chúng tác động sẽ không còn khả năng phân biệt được neo chánh đương tà. Rượu và chất gây nghiện khiến người ta nói những lời dữ dằn và có khi đánh đập vợ con.

Một số người cảm thấy ngần ngại khi thọ giới này vì e rằng sống trong xã hội có những trường hợp mà hầu như ai cũng phải uống chút rượu. Tôi không chắc là có bao nhiêu người thật sự muốn uống trong những bữa tiệc hay trong một buổi sinh hoạt kinh doanh. Nhiều người uống có lẽ chỉ vì nghĩ rằng người ta muốn thế chớ không phải xuất phát từ nhu cầu của chính họ. Hầu như không một ai muốn uống cả! Thật lòng mà nói, từ chối điều này không phải là việc khó. Không phải tất cả mọi người trong bữa tiệc bỗng khựng lại để trở mắt nhìn chúng ta chỉ vì chúng ta không uống đâu! Khi từ chối rượu, chúng ta đã nêu được một gương tốt cho những người quá lệ thuộc vào rượu. Dù gì đi nữa, chúng ta không cần phải cảm thấy xấu hổ khi hành xử theo những nguyên tắc riêng của chúng ta.

Có những cách giải thích khác nhau đối với thuốc lá. Trong Phật giáo Đại Thừa thì 5 giới này bao hàm cả việc cấm hút thuốc, nhưng trong Phật giáo Nguyên Thủy thì lại không cấm.

Trà và cà phê thì có thể được dùng. Tuy có chứa chất kích thích (caffeine) nhưng chúng không làm cho chúng ta bị mê muội. Chúng ta cũng có thể dùng ốt và các hương liệu khác.

Những cư sĩ cũng có thể thọ trì 8 giới điều trong thời gian 24 giờ. Lần đầu tiên thì chúng ta phải thọ giới từ một vị đạo sư đầy đủ giới pháp; tức là người ấy đã được truyền trao giới pháp chính thức từ một vị đạo sư đời trước. Chúng ta có thể truy nguyên nguồn gốc của dòng truyền thừa liên tục này và thấy rằng chính đức Phật là vị đã chế định và truyền dạy các giới điều này.

Đã được thọ lãnh 8 giới này lần đầu tiên từ một vị đạo sư có phẩm hạnh thì về sau chúng ta có thể tự lãnh thọ bằng cách quán tưởng ra rằng chúng ta thọ nhận giới từ chư Phật, Chư Bồ Tát và A-la-hán. Nghi thức thọ thì ngắn gọn và phải được cử hành trước khi bình minh. Giới phẩm đã thọ cũng chấm dứt vào lúc bình minh ngày hôm sau.

Nhiều người thích thọ Bát quan trai giới vào ngày Rằm và 30 của mỗi tháng mặc dầu giới Bát quan trai có thể thọ lãnh bất cứ ngày nào. Năm giới đầu của 8 giới này thì tương tự như 5 giới của cư sĩ nhưng có điểm đặc biệt là giới cấm tà dâm được đổi thành cấm hành dâm vì những giới điều này chỉ cấm trong thời gian một ngày mà thôi.

Giới thứ sáu là tránh dùng nước hoa, đồ trang sức và trang điểm, đồng thời cũng tránh việc ca hát, nhảy múa và âm nhạc. Giới điều này giúp cho chúng ta không bị xao lãng việc tu tập. Không được làm đẹp cho thân thể sẽ thúc đẩy chúng ta tu dưỡng cái đẹp trong tâm hồn, cái đẹp của lòng thương yêu, của từ bi và trí tuệ. Nếu chúng ta ca hát, ngâm nga thì khi ngồi thiền những âm điệu cũng cứ du dương trong tâm của chúng ta.

Giới thứ bảy là không được ngồi hay nằm trên một cái giường hay cái sập cao và đắt tiền vì điều này có thể khiến cho chúng ta khởi tâm kiêu mạn, xem bản thân là cao trọng hơn người khác.

Giới thứ tám là không ăn đoàn thực sau giờ Ngọ và chỉ ăn chay mà thôi. Khi truyền giới Bát quan trai, một số vị đạo sư cho phép giới tử ăn một bữa Ngọ mà thôi, một số vị khác lại cho phép giới tử dùng bữa điểm tâm và bữa Ngọ. Một số vị đạo sư chỉ cho phép uống nước sau giờ Ngọ mà thôi, một số vị khác lại cho phép uống trà với tí sữa hay nước ép trái cây.

Mục đích của giới điều này là giảm thiểu tâm vướng mắc vào thức ăn đồng thời làm cho chúng ta tu tập thiền định hiệu quả hơn vào buổi tối vì nếu chúng ta ăn tối phù phê thì chúng ta sẽ cảm thấy thân thể nặng nề và buồn ngủ.

Thọ trì giới điều thật là lợi lạc. Cứ hình dung ra thể giới quanh ta sẽ như thế nào nếu mọi người đều giữ giới thứ nhất, không bao giờ sát sinh! Thế giới này sẽ trở thành một thế giới hoàn toàn khác chỉ vì một giới điều như vậy. Khi chúng ta sống với giới điều thì những người chung quanh chúng ta được ảnh hưởng mạnh mẽ và tức thời: họ sống một cách an toàn và ổn định vì chúng ta đã quyết không làm hại họ nữa.

Hơn thế nữa, những giới điều khiến cho chúng ta ý thức hơn nữa những hành động, lời nói và những tâm thái của chúng ta. Giới điều khiến cho chúng ta hiểu rõ hơn về bản thân vì chúng ta sẽ trở nên ý thức về những hành vi đã trở thành tập quán của mình.

Cũng vậy, khi đã nhất định từ bỏ một số hành động nào thì chúng ta không cần phải cảm thấy hoang mang khi rơi vào tình thế bị cám dỗ làm một điều gì đó mà khi làm xong chúng ta sẽ hối hận.

Mỗi một phút giây chúng ta không tích cực làm điều gì vi phạm giới điều thì chúng ta đã huân tập những thiện nghiệp ngay cả lúc chúng ta đang ngủ. Chúng ta đã hạ quyết tâm mạnh mẽ là không làm điều đó và chúng ta đã tích cực giữ vững quyết tâm như vậy. Huân tập thiện nghiệp có nghĩa là chúng ta xây dựng nền tảng để chúng ta có thể đạt được những quả chứng và tạo nên nguồn năng lực khiến chúng ta mệnh chung an lành và tái sinh vào cảnh giới phúc lạc.

Nếu chúng ta đủ duyên lành và muốn trở nên tinh giác hơn đối với hành động và lời nói của mình thì chúng ta có thể xuất gia và thọ giới Sa-di (nếu là người nam) hay Sa-di-ni (nếu là người nữ). Giới phẩm này gồm có 10 điều, truyền thống Tây Tạng còn thêm vào những giới phụ, nâng tổng số lên đến 36.

Sau khi thọ giới Sa-di đó (một thời gian) vị xuất gia ấy có thể thọ giới đầy đủ để trở thành một Tỷ-kheo (nam giới) hay Tỷ-kheo-ni (nữ giới). Những dòng truyền thừa khác nhau thì thường có số lượng giới điều khác nhau. Trong cùng một dòng truyền thừa thì số lượng giới điều của tăng và ni cũng khác nhau.

Theo truyền thống sau khi thọ giới Sa-di-ni và trước khi thọ giới Tỷ-kheo-ni, người nữ phải thọ một giới phẩm trung gian gọi là Thức-xoa-ma-na, giới phẩm này gồm 12 giới điều ngoài những giới điều của một vị sa-di-ni. Sau khi thọ giới Thức-xoa-ma-na trong thời gian 2 năm thì vị ni ấy có thể thọ giới đầy đủ. Dòng truyền thừa của tất cả những giới phẩm ở trên đã được trao truyền giữa thầy và trò, không hề bị gián đoạn kể từ thời của Đức Phật cho đến ngày hôm nay.

Tuy nhiên, trong các nước theo Phật giáo Nguyên Thủy ở Đông Nam Á, dòng truyền thừa của ni bộ đã bị mai một trong nhiều thế kỷ qua. Ngày nay, ở Tích Lan những người nữ thọ 10 giới được gọi là *Dasasilmatas*. Ở Thái Lan, những người nữ thọ 8 giới được gọi bằng danh hiệu *Maejis*. Nhưng trong cả hai trường hợp này những giới điều đều được xem là giới cư sĩ mà thôi và những người phụ nữ này không được chính thức công nhận là những vị ni cô có đầy đủ giới phẩm. Tuy nhiên những vị cô trách nhiệm đang xem xét việc đưa mạch truyền thừa Sa-di-ni, Thức-xoa-ma-na và Tỷ-kheo-ni từ hệ thống Phật giáo Trung Quốc du nhập vào hệ thống Phật giáo Nguyên Thủy ở trong nước.

Ở Tây Tạng, Phật giáo đã bắt đầu truyền giới Sa-di-ni cho phụ nữ, nhưng giới đàn truyền giới cho Tỷ-kheo-ni vẫn chưa có. Trong khi giới đàn truyền giới cho Sa-di-ni chỉ cần có 4 vị Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni là có thể thực hiện nhưng để lập giới đàn truyền giới cho Tỷ-kheo-ni thì phải cần đến 10 vị Tỷ-kheo-ni hay Tỷ-kheo mới thực hiện được. Vào thời bấy giờ những phụ nữ khó có thể vượt qua được rừng núi Hy-mã-lạp-sơn đầy gian khổ và hiểm nạn để đến những cao nguyên quanh năm tuyết phủ phía Bắc rừng núi này nên đại giới đàn truyền giới cho Tỷ-kheo-ni đã không đến được Tây Tạng.

Phật giáo Trung Quốc tiếp tục duy trì cả hai dòng truyền thừa Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni. Những năm gần đây, một số phụ nữ xuất gia theo truyền thống Tây Tạng và truyền thống Nguyên Thủy đã tìm đến Trung Quốc để thọ giới Tỷ-kheo-ni với những vị đạo sư Trung Quốc. Hiện nay, người ta đang nghĩ đến việc tái lập giới đàn Tỷ-kheo-ni bằng cách đưa dòng truyền thừa này từ Trung Quốc sang nhập vào hệ thống Phật giáo Nguyên Thủy và Phật giáo Tây Tạng.

Thời Minh Trị ở Nhật Bản giữa thế kỷ thứ 19, giới điều của Tỷ-kheo và Tỷ-kheo-ni bị biến đổi mạnh vì khuynh hướng của chính quyền lúc ấy là muốn những người xuất gia lập gia đình. Vì thế mà cho đến bây giờ ở Nhật Bản có đủ dạng tu sĩ Phật giáo: có cả tăng lẫn ni, có những vị độc thân lẫn những vị có vợ con gia đình. Những giới điều mà họ lãnh thọ có số lượng sai khác tùy theo những dòng truyền thừa khác nhau.

Chỉ trừ trường hợp 8 giới là được lãnh thọ trong trọn một ngày, tất cả những giới điều khác đều được lãnh thọ trong suốt cuộc đời. Có thể xảy ra trường hợp vì không thấy trước được những hoàn cảnh mà một Tỷ-kheo hay một Tỷ-kheo-ni không còn khả năng kiêm lãnh giới điều đã lãnh thọ hay có lẽ không còn muốn giữ giới nữa thì vị ấy có thể thưa việc ấy với một vị đạo sư hay chỉ cần nói với một người có đủ trí để xin hoàn trả lại những giới điều mà mình đã lãnh thọ.

Ở Thái Lan có tục lệ là hầu hết những người nam đều trở thành những nhà sư và lãnh thọ giới điều trong thời gian 3 tháng, hay ít nhất là một lần trong đời. Họ thường làm như vậy khi họ là những thanh niên sắp sửa bước vào cuộc đời. Việc này tạo cho họ một nền tảng đạo đức nghiêm cần và cũng là một điểm lành lớn cho gia đình của họ. Vào ngày cuối của 3 tháng sống đời tăng sĩ xuất gia, những vị này hoàn trả lại giới điều và trở về cuộc sống trần tục.

Tất cả những giới điều kể trên - những giới điều của nam nữ cư sĩ và những giới điều của các thứ bậc tăng ni khác nhau - đều thuộc về Biệt giải thoát luật nghi, hay những giới điều hướng đến sự giải thoát tự thân. Động cơ căn bản để lãnh thọ những giới điều này là chí nguyện vượt thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Đây là những giới điều có tính phổ thông, chung cho tất cả những truyền thống Phật giáo nhằm điều chỉnh lại những hành động về thân và về lời nói của chúng ta. Không hề có sự sai khác trong việc truyền thọ giới pháp Biệt giải thoát luật nghi dù đó là Nguyên Thủy, Đại Thừa hay Kim Cang Thừa.

Trong truyền thống Đại Thừa có tập tục phát đại nguyện xả thân bố thí của Bồ Tát giới trước rồi mới lãnh thọ Bát quan trai giới sau. Thọ Bát quan trai giới theo cách đó được gọi là "Bát Đại Thừa giới." Những vị tăng ni không lãnh thọ 8 giới điều thông thường trong một ngày vì 8 giới điều đó đã được bao hàm trong giới cụ túc mà họ đang trì giữ thì tăng ni vẫn có thể lãnh thọ Bồ Tát giới này.

### ***Giới điều của Bồ Tát***

Trên nền tảng quy y hay một giới phẩm Biệt giải thoát luật nghi mà chúng ta đã thọ lãnh, chúng ta có thể tiến đến việc thọ Bồ Tát giới. Thọ Bồ Tát giới không chỉ với quyết tâm thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi mà còn có quyết tâm theo chí hướng đạt được quả vị Bồ đề để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Bồ Tát giới có tác dụng đặc biệt là chế ngự tâm thái vị kỷ. Bồ Tát giới không chỉ điều chỉnh những hành động về thân hay về lời nói mà còn tác động tới tư

tướng và tâm thái. Như vậy Bồ Tát giới khó hành trì hơn so với các giới phẩm thuộc Biệt giải thoát luật nghi.

Bồ Tát giới chỉ riêng có trong Phật giáo Đại Thừa mà thôi. Cư sĩ, Tỷ-kheo hay Tỷ-kheo-ni đều có thể thọ Bồ Tát giới. Mặc dầu bản chất của những giới phẩm Bồ Tát là giống nhau nhưng số giới điều trong dị bản của Tây Tạng và Trung Quốc lại khác nhau. Khi thọ lãnh những giới điều này chúng ta phải có quyết tâm hành trì cho đến khi thành chánh quả mới thôi. Nhưng chắc chắn chúng ta cần phải thọ giới lại mỗi khi tái sinh qua một kiếp sống mới!

Trung Quốc có tục lệ đốt liễu trên đầu những Tỷ-kheo, Tỷ-kheo-ni và đốt liễu trên tay của những người cư sĩ vào buổi tối trước khi họ thọ lãnh Bồ Tát giới. Việc đốt liễu này để lại những vết sẹo tròn như đầu đũa xếp ngay hàng thẳng trên đầu hay trên tay. Trên đầu có khi là 3 vết thẳng 1 hàng từ trên xuống, có khi là 6 vết xếp thành 2 hàng từ trên xuống, có khi là 9 vết xếp thành 3 hàng từ trên xuống. Đặc biệt chỉ trong truyền thống Phật giáo Trung Quốc mới có tập tục này, những truyền thống Phật giáo khác không có. Việc đốt liễu này được thực hiện bằng cách đặt những miếng nhang nhỏ đang cháy trên đầu hay trên cánh tay, rồi để cho chúng cháy sâu vào da. Một số vị muốn đốt nhiều hơn trong khi những vị khác chỉ muốn đốt ít thôi. Nhưng chúng ta nên biết rằng không phải đốt liễu nhiều là tu lâu, tu cao; đốt liễu ít là người mới tu, hay là tu cấp thấp.

Mặc dầu nghi lễ này có vẻ khủng khiếp đối với một số người nhưng thật sự không ghê gớm như họ nghĩ. Có lẽ vì cả chùa lúc ấy tụng kinh, niệm Phật vang rền và người đang bị đốt cũng không để ý gì đến sự đau đớn của bản thân.

Nghi lễ này có 3 ý nghĩa: Một, vì Bồ Tát giới hướng đến việc chúng được đạo quả Vô Thượng Bồ đề để làm lợi lạc cho tha nhân nên chúng ta phải luyện tập tâm dũng cảm, chịu đựng sự đau đớn trong quá trình làm ích lợi chúng sinh. Rõ ràng đây không phải là một chủ trương hành xác. Không phải chúng ta tìm kiếm cảm giác đau đớn mà đúng hơn là chúng ta thực tập đối mặt với những nghịch cảnh. Trong quá trình giúp ích cho người khác sau khi thọ giới Bồ Tát, tức là giới xả thân bố thí, chúng ta phải có khả năng chịu đựng được đau đớn và khổ sở. Chịu đựng cơn đau do nhang cháy trên da đầu biểu hiện sự dũng cảm và quyết tâm của chúng ta trong việc giúp đỡ cho tất cả người khác bất kể chúng ta phải trả giá như thế nào.

Hai, điều này biểu trưng cho việc chúng ta cùng đường xác thân này lên Đức Phật. Chắc chắn là Đức Phật không xem đó là việc cần phải làm và cũng không yêu cầu chúng ta thực hiện nghi lễ có vẻ đau đớn như vậy để chứng tỏ lòng thành. Ở Trung Hoa nghi lễ này rất phổ biến và biểu thị cho việc chúng ta sẵn sàng xả thân bố thí theo lời dạy của Phật. Thông thường chúng ta rất đâm trước và bảo bọc thân thể của chúng ta. Việc đốt liễu biểu trưng ý nghĩa rằng tâm đâm trước và luyện ái đó của chúng ta đã bị đoạn trừ qua việc chúng ta dâng cả thân tâm lên cúng dường Đức Phật.

Ba, ý nghĩa này mang tính thực tiễn. Ngày xưa ở Trung Hoa, chư tăng và các vị ni ít bị ràng buộc theo luật pháp ở thế gian mà bị ràng buộc rất chặt chẽ theo giới luật của nhà Phật và nội quy của Tăng viện. Tuy nhiên, chính quyền cũng như Tăng viện đều không muốn những phạm nhân già dạng tăng ni để trốn tránh hình phạt của pháp luật. Do vậy, truyền thống đốt liễu trên đầu của chư tăng ni đã được thiết lập ở Trung Hoa để cho người ta phân biệt được dễ dàng người xuất gia chân chính và người gian tà giả dạng xuất gia.

### ***Gới điều của Mật Tông***

Bộ giới luật thứ ba gồm những giới điều của Mật Tông. Giống như những giới điều của Bồ Tát, những giới điều của Mật Tông cũng giúp cho chúng ta kiểm soát những hành động về thân, về lời nói và về ý tưởng. Giới pháp này chủ yếu nhằm đến việc đoạn trừ những ảo tưởng và ảo tưởng. Những cái khiến cho chúng ta thấy các pháp là thông thường, thực hữu và qua đó ngăn cản, không cho chúng ta chứng đạt đạo quả Bồ đề. Hành trì nghiêm nhặt những giới luật



của Mật Tông là điều khó thực hiện. Tuy nhiên, lợi lạc do việc hành trì đem lại cũng vô cùng to lớn.

Các giới điều của Mật Tông được truyền thọ thông qua một số lễ nghi nhập môn chỉ có trong truyền thống Mật Tông mà thôi. Để được truyền thọ giới pháp của Mật Tông, trước đó chúng ta phải thọ lãnh một số hay tất cả những giới điều thuộc Biệt giải thoát luật nghi và những giới điều của Bồ Tát. Chúng ta thệ nguyện giữ gìn những giới điều của Mật Tông cho đến khi chúng ta đạt được quả vị giác ngộ hoàn toàn.

### ***Thọ giới***

Lãnh thọ bất cứ bộ giới luật nào là việc làm hoàn toàn mang tính tự nguyện. Để thọ giới chúng ta phải nhận thức được những lợi lạc của một đời sống có đạo đức. Có vô số những điều lợi lạc nhưng có thể nói tóm lại rằng sống đời đạo đức đưa chúng ta đến giải thoát, giác ngộ và khiến chúng ta có thể làm lợi ích cho người khác.

Một số người ngần ngại trong việc thọ giới vì cảm thấy rằng khó có thể giữ gìn giới luật một cách hoàn hảo sau khi thọ giới. Chúng ta không nên kỳ vọng rằng chúng ta sẽ trở nên hoàn hảo ngay từ phút đầu. Nếu chúng ta có thể giữ gìn những giới luật hoàn hảo ngay từ phút đầu sau khi thọ giới thì chúng ta không cần thọ giới nữa vì chúng ta đã là một vị A-la-hán hay một vị Phật rồi. Chúng ta thọ lãnh những giới điều chính là vì chúng ta chưa có thể giữ giới một cách hoàn hảo được. Nhưng qua quá trình cố gắng thì những hành động, lời nói và tâm thái của chúng ta sẽ dần dần được uốn nắn theo chiều hướng thanh tịnh.

Ngược lại, chúng ta không nên thọ giới nếu chúng ta hoàn toàn không có khả năng giữ giới. Là một việc làm sai lầm, nếu chúng ta cố cưỡng thọ giới mà không có chút khả năng gìn giữ! Chúng ta cần có một thái độ cân phân chín chắn. Ví dụ như một đứa bé muốn ăn một miếng dưa hấu nhưng lại không dám vì thấy trái dưa ấy to quá. Không dám nghĩ đến ăn dưa nữa thì đứa bé quả thật đã mất đi một cái gì có ích lợi. Ngược lại nếu đứa bé muốn nhét cả trái dưa to vào miệng ngay tức khắc thì đứa bé sẽ bị nguy hiểm. Nhưng bằng cách đưa vào miệng từng miếng vừa chùng thì đứa bé dần dần được no đủ và khỏe mạnh. Tương tự như vậy, chúng ta nên thọ lãnh dần dần những giới điều tùy theo năng lực tu tập của chúng ta.

Để gìn giữ những giới mà chúng ta đã lãnh thọ, chúng ta cần phải chánh tâm và tinh thức. Trường hợp lỡ sai phạm, chúng ta có thể áp dụng 4 sức mạnh đối trị - hối lỗi, quy y và chí hướng xả thân bồ thí, lấy công chuộc tội và quyết định không tái phạm - để tẩy sạch những dấu ấn xấu trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Bốn sức mạnh đối trị này đã được miêu tả trong chương trước đây khi thảo luận về vấn đề nghiệp.

Những giới điều được xem là những món trang sức cho một hành giả chân chính. Ngay cả khi chúng ta không muốn thọ giới thì việc từ bỏ 10 bất thiện nghiệp cũng để lại những kết quả tốt đẹp tức thời trong đời sống của chúng ta. Những người xung quanh chúng ta sẽ nhận ra sự khác biệt trong phong cách mà chúng ta hành xử và gia tăng niềm tin và sự kính trọng đối với chúng ta. Tâm hồn của chúng ta sẽ yên tĩnh hơn và dễ tập trung hơn khi chúng ta thiên định. Hành xử đạo đức thật sự là nền tảng cho tất cả những hạnh phúc dù là tạm thời hay miên viễn. Đức Phật đã nói:

*Dàn hương cùng với hương trầm,  
Hương sen thơm dịu, suốt năm hương lái.  
Hương thơm đức hạnh xa bay;  
Thơm hơn tất cả, dạt trời ngát hương.*

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Minh Thành,  
Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).*

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*last updated: 25-12-2005*