

# TỨ DIỆU ĐẾ

Geshe Tashi Tsering

Thông dịch viên: Tỳ Kheo Lozang Zopa

Người sao chép: Lozang Khadro/Elaine Lum

Viết dịch: Lozang Ngodrub; Hiệu đính: Lozang Pema

Thuyết pháp tại chùa Phật Đà, Brisbane, Úc Đại Lợi

Ngày 6/11/2005

## Thời pháp sáng

Hôm nay, tôi được may mắn đến chùa Việt Nam và giảng về Tứ Diệu Đế, bài pháp đầu tiên Đức Phật đã thuyết. Tôi cảm ơn đã có dịp may này và xin chào mọi người.

Tất cả chúng sanh có điều gì giống nhau? Đó là ước muốn có được hạnh phúc và thoát khổ. Đó là điều tự nhiên tất cả chúng sanh đều muốn có, phải không? Tất nhiên không ai trong chúng ta muốn khổ, điều quan trọng nhất là chúng ta nhận ra điều gì tạo ra khổ, tìm ra nguyên nhân tạo khổ và cố gắng loại trừ những nhân tố này. Đó là điều tối quan trọng đối với chúng ta. Thật sự quan điểm của Phật giáo là gì? Đúng ra, khi quý vị nhìn vào quan điểm Phật giáo, có rất nhiều điều để nói. Nó có thể được giải thích một cách bao quát, nhưng tất cả những điểm chính của quan điểm Phật giáo có thể được tóm gọn trong một điểm – đó là sự tương quan lẫn nhau, hay duyên khởi. Điều này có nghĩa rằng tất cả nghiệp quả, bất cứ là quả gì, sanh ra từ các nhân duyên, rằng tất cả mọi hiện tượng hiện hữu dựa vào những nhân tố khác. Đó là tinh túy tối hậu trong quan điểm Phật giáo.

Thuyết duyên khởi này có ý nghĩa thật rộng lớn, vì niềm hạnh phúc chúng ta tìm kiếm đến từ các nhân duyên. Sự đau khổ, điều chúng ta không thích, phát khởi từ các nhân duyên. Vì thế, không một yếu tố nào nói trên tồn tại một cách tự nhiên hay cố nhiên, mà chúng phát khởi dựa vào những nhân duyên nào đó. Điều này có nghĩa là ta có thể tập hợp các nhân duyên để tạo ra hạnh phúc mà ta mong muốn và loại trừ những nhân duyên dẫn ta đến nỗi khổ ngoài ý muốn.

Đức Phật đã sống ở Ấn Độ và đã thuyết bài pháp đầu tiên với đề tài Tứ Diệu Đế. Ngài giảng pháp Tứ Diệu Đế ở Varanasi tại Ấn Độ. Khi đức Phật giảng về Tứ Diệu Đế, Ngài đã nói gì? Điều đầu tiên Ngài nói là – hãy thấu hiểu nỗi khổ. Đúng ra, điểm này rất bao quát. Đức Phật nói một cách đơn giản rằng “hãy hiểu về khổ”, nhưng điều này hàm chứa rất

nhiều điều trong đó. Nó rất quan trọng, vì nếu ta không hiểu về khổ, ta sẽ không thể nhận diện rõ ràng điều gì tạo ra khổ. Thế là ta không thể tìm ra nguyên nhân, những điều tạo khổ, vì vậy không thể loại trừ khổ. Vì thế, thấu hiểu về khổ trước tiên là điều vô cùng quan trọng.

Sự thấu hiểu về khổ, buông bỏ những điều tạo khổ và thực hành những điều đưa đến hạnh phúc đòi hỏi ta cần phải hiểu biết chút ít về tâm mình. Ý tưởng muốn từ bỏ những điều tạo khổ và giữ gìn những điều mang đến hạnh phúc phải được thấu hiểu qua sự vận hành của tâm quý vị. Thấu hiểu chút ít về bản chất và sự vận hành của tâm là một điều rất quan trọng.

Tâm vận hành như thế nào? Đây không những là điều ta cần hiểu mà còn phải nghĩ đến trong mọi lúc, hết lần này đến lần khác. Tất cả chúng ta có một cái tâm và nó vận hành trong mọi lúc, 24 tiếng đồng hồ. Ta có thể quán chiếu những gì Đức Phật nói, những giáo pháp Đức Phật dạy về tâm và quan sát chính tâm mình để thấy có sự tương đồng gì hay không. Điều rất quan trọng là ta lắng nghe giáo pháp Đức Phật dạy về tâm, rồi quán sát điều này dựa trên kinh nghiệm của chính mình, về phương cách tâm ta vận hành suốt ngày đêm.

Theo Đức Phật dạy, tâm là một cái gì trong sáng và có ý thức. Nó là một cái gì sáng ngời và hiểu biết. Nó có khả năng nhận biết sự vật. Nó cũng có thể được gọi là tâm thức. Thế nên, đối với một Phật tử, tâm là như thế, tâm là một cái gì trong sáng, có ý thức và khả năng nhận biết sự vật. Nó không phải là một thực thể ta có thể đụng chạm được, nó cũng không thể bị ngăn trở.

Một điểm ta có thể bị lẫn lộn là sự tương đồng giữa sự hiểu biết về tâm trong Phật pháp và trong khoa học. Các nhà khoa học có thể không sử dụng từ “tâm”, nhưng sự hiểu biết của họ về tâm thức chung qui là sự vận hành của bộ óc, vì vậy chủ yếu đối với khoa học gia, sự vận hành của não bộ tương đương với tâm thức. Tuy nhiên, điều này không đúng đối với Phật tử. Theo Phật pháp, tâm không phải là vật chất. Tâm không phải là một cái gì sở hữu hình tướng; bởi vì nếu nó có hình tướng, khi thân thể bị hoại diệt - cái thân thể làm bằng vật chất này bị hoại diệt - điều này có nghĩa rằng tâm cũng sẽ bị hoại diệt cùng một lúc. Đây không phải là trường hợp như vậy - tâm là một cái gì không bao giờ đi đến sự tận cùng - nó đến với ta từ đời này sang đời khác, từ đời trước đến đời nay và đi đến đời tương lai. Vì thế sự hiểu biết của Phật tử về tâm thức không như các khoa học gia nói là sự vận hành của não bộ, hay của một vài hiện tượng vật chất nào đó.

Các nhà khoa học không nói rằng không có cái gọi là tâm thức. Đúng ra, họ nói họ không thể nhìn thấy cái ta gọi là tâm thức. Nhà khoa học đã dùng nhiều loại kỹ thuật tinh vi để quan sát những hiện tượng vật chất và họ không nhìn thấy được tâm với những kỹ thuật này. Vì thế, họ chất vấn thật sự tâm thức là gì. Như vậy không phải Phật pháp và khoa học có sự đối ngược về sự hiểu biết về tâm thức. Đúng hơn là các nhà khoa học đặt câu hỏi về cái mà ta gọi là tâm thức. Để chấp nhận sự hiện hữu của một vật gì, nhà khoa học phải quan sát được nguyên nhân thiết yếu mang đến sự hiện hữu của vật đó, và họ không nhìn thấy được nguyên nhân chính tạo ra tâm bằng kỹ thuật của họ. Vì vậy, họ đặt câu hỏi về điều này.

Điều mà ta có kinh nghiệm trực tiếp là quả thật ta có một cái tâm. Đi cùng với cái tâm đó là những điều ta gọi là “tâm thái” hay “tâm hành”, đối với những ai quen thuộc ngôn từ Phật pháp. Chung qui, có hai điều – ta có tâm và trạng thái của tâm. Trạng thái tâm có thể tốt hay xấu, tích cực hay tiêu cực. Nhưng tâm không vận hành một cách độc lập khi tiếp xúc với một đối tượng. Tâm không tiếp xúc với một đối tượng bằng chính động lực của nó, mà chính là bằng năng lực của các trạng thái tâm. Khi những trạng thái tích cực của tâm phát khởi, tâm bắt đầu đồng hóa với trạng thái này và trở nên tích cực. Khi những trạng thái tiêu cực của tâm phát khởi, tâm bắt đầu đồng hóa với chúng và trở nên tiêu cực. Chung qui, ta có hai dạng, trạng thái tâm tích cực và tâm tiêu cực. Chúng hướng tâm đến một trong hai chiều hướng. Chính tâm thái mang đến chiều hướng của tâm.

Ta có kinh nghiệm gì về điều này? Hãy nghĩ đến những trạng thái tiêu cực khác nhau mà ta đã từng trải qua như giận dữ, tham luyến, kiêu hãnh và ganh tỵ. Đây là những tâm trạng tiêu cực, phải không? Khi chúng phát khởi, tâm bắt đầu đồng hóa với chúng và trở nên tiêu cực. Ngược lại, khi những trạng thái tích cực như tâm từ và bi phát khởi, tâm bắt đầu đồng hóa với chúng và trở nên tích cực. Đúng không? Ta có kinh nghiệm về điều này – cách tâm thay đổi tùy theo tâm thái nào đi kèm với nó. Có phải ai trong chúng ta cũng có thể liên hệ một vài kinh nghiệm về điều này không? Quý vị có thể nghĩ đến một vài kinh nghiệm mà quý vị đã trải qua không?

Vì chúng ta đều có thể nghĩ đến điều này bằng kinh nghiệm của riêng mình, nên ta thấy là ta có thể trưởng dưỡng những trạng thái tích cực, khuyến khích tâm tích cực và cố loại bỏ những trạng thái tiêu cực. Từ chính kinh nghiệm của mình, ta thấy rằng ta có thể làm được điều này.

Tâm lúc nào cũng hiện diện. Chưa có một lúc nào tâm không hiện diện. Là chúng sanh, chúng ta luôn có một cái tâm. Đối với các trạng thái như lòng từ, bi hay sân hận và kiêu hãnh thì không phải như vậy. Những trạng thái của tâm đến và đi. Trong khi đó, tâm lúc nào cũng có mặt. Tâm là nền tảng và lúc nào cũng hiện diện. Vì các trạng thái tâm đến và đi, ta có thể suy luận rằng ta có thể khuyến khích hay trưởng dưỡng trạng thái này và loại bỏ trạng thái kia, đúng không? Vì trạng thái của tâm đôi khi có mặt và đôi khi không, trên căn cứ này, ta có thể suy luận rằng ta có thể chấm dứt trạng thái mà ta không cần đến và nỗ lực phát triển những trạng thái mà ta cần có, đúng không? Quý vị hiểu chứ?

Chung qui, hành trì giáo pháp của Phật là như vậy. Hãy quán chiếu xem – khi những tâm thái tiêu cực phát khởi, chúng tạo ra nỗi khổ. Quý vị không muốn điều này, quý vị muốn tiêu diệt chúng. Nhưng khi những tâm thái tích cực như lòng từ khởi lên, nó mang lại hạnh phúc và quý vị muốn có nó. Hãy thử nghĩ khi cơn giận khởi lên, nó mang sự khó chịu cho chính quý vị và những người khác. Nhưng khi những tư tưởng như lòng từ hay bi phát khởi, chúng mang đến an lạc cho chính quý vị và người khác, vì thế điều rõ rệt là ta muốn cũng như cần phải chấm dứt những trạng thái tiêu cực và nỗ lực phát triển những trạng thái tích cực. Điều này rất rõ ràng, phải không? Mọi người hiểu rõ chứ?

Nếu sự việc là như vậy thì tại sao ta không làm như vậy? Tại sao ta không diệt trừ những niệm tiêu cực và phát triển những niệm tích cực? Khi giận hờn đến thì ta đón chào nó. Ta ngồi đó và chào mừng nó, nhưng ta không hề tích cực phát triển lòng từ bi. Đúng không?

Theo lời quý ông giới thiệu về tôi, và dĩ nhiên tôi đã tu học Phật pháp rất nhiều năm – hành trì Phật pháp đơn giản là chấm dứt những tâm thái tiêu cực tạo ra vấn đề cho chúng ta và cố gắng khuyến khích, phát triển những tâm thái tốt mang đến hạnh phúc. Hành trì Phật pháp đơn giản là như vậy đó.

Cầu nguyện là sự hỗ trợ cho hành trì Phật pháp của chúng ta. Vì thế việc cầu nguyện tự nó là một hành trì Phật pháp hay không tùy vào động lực trong tâm quý vị. Thật sự, nếu quý vị muốn biết những lời cầu nguyện của quý vị đúng là hành trì Phật pháp hay không, quý vị phải nhìn vào tâm mình. Nếu nhờ những lời cầu nguyện này mà tâm quý vị thay đổi theo chiều hướng tích cực hơn, thì chắc chắn, đó là hành trì Phật pháp. Nhưng nếu việc cầu nguyện không làm tâm quý vị cải thiện tốt hơn mà còn khiến nó trở nên tiêu cực hơn, liệu ta có thể gọi đó là hành trì giáo pháp của Phật hay không?

Vì sao tôi nói như vậy? Bởi vì người dân Tây Tạng và có lẽ người Việt Nam cũng suy diễn rằng đọc kinh cầu nguyện thật sự là cách hành trì Phật pháp tốt. Nhưng tôi đã từng về Tây Tạng vài lần và đã nói với dân chúng Tây Tạng rằng cầu nguyện như vậy không phải là cách, không phải là hành trì Phật pháp thật sự. Chỉ một điều này tự nó không phải là hành trì Phật pháp.

Hành trì Phật pháp thực tiễn chính là phát triển tâm thái tích cực và chấm dứt những tâm thái tiêu cực. Tôi nói với họ - giống như tôi đang nói ở đây - rằng xem việc cầu nguyện tự nó là một hành trì Phật pháp tốt là một sai lầm! Tôi đã tu học Phật pháp rất nhiều năm và tôi nói với quý vị rằng ý nghĩ này là một sự sai lầm. Hành trì Phật pháp chính yếu là chuyển hoá tâm mình, phát triển những tâm thái tốt và chấm dứt những tâm thái xấu.

Điều chúng ta cần làm là thanh tịnh tâm mình. Là Phật tử, ta chấp nhận sự hiện hữu của chư Phật. Chư Phật cũng có tâm như chúng ta. Bản tánh của tâm Phật cũng giống như bản tánh của tâm ta. Chỉ là chư Phật đã tịnh hóa tâm của các ngài, còn chúng ta chưa tịnh hóa được tâm mình. Tâm đều giống nhau - cái tâm căn bản ta đang đề cập đến đều như nhau.

Khi trời mưa, giòng sông đầy ngập nước. Nước này cũng là nước chúng ta uống. Chúng đều là nước - chỉ là một loại nước đã được thanh lọc và loại kia thì chưa. Khi nước đã được thanh lọc, nó không dơ bẩn (bạn không muốn uống thứ nước dơ), bạn nói: “Nước này đã được lọc sạch, tôi sẽ uống nó.”

Vậy làm sao ta tịnh hóa tâm mình? Quý vị phải tạo lập dần dần - trở nên quen thuộc với những tâm thái tích cực của tâm và lần lượt ngăn chặn những tâm thái tiêu cực. Sau một thời gian, sẽ đến một thời điểm mà quý vị chỉ có những tâm thái tốt và tâm quý vị trở nên thanh tịnh. Hành trì Phật pháp là như vậy - đây là một trong những điều quan trọng mà tôi muốn nói hôm nay.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói: “Hãy thấu hiểu về khổ.” Quán chiếu cách đức Phật nói như thế - hãy thấu hiểu nỗi khổ - chúng ta có thể đoán chắc rằng có những loại khổ mà chúng ta không tường tận. Nếu không, Ngài đã không nói như vậy. Đây chính là điều mà tôi muốn nói đến.

Thí dụ như, ta có thể thấu hiểu về nỗi khổ thể chất hay tinh thần, hay sự đau đớn và nỗi thống khổ, cũng như những điều tương tự, đúng không? Ta có thể hiểu những điều này là khổ. Ta không thể loại bỏ chúng

hoàn toàn, nhưng ta hiểu chúng là khổ, đúng không? Khi nói như thế này, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ngụ ý rằng có những điều mang tính chất khổ, nhưng ta không hiểu rằng bản tánh của chúng là khổ. Đây là một điều vô cùng quan trọng ta cần phải hiểu. Vì vậy, đây là điều mà tôi sẽ giảng thêm.

Để bắt đầu, tôi muốn giới thiệu Tứ Diệu Đế. Chân đế thứ nhất là Khổ đế. Điều này liên quan đến cái ta gọi là khổ. Chân đế thứ nhì là nguồn gốc thật sự của khổ. Nguồn gốc xác thật của khổ là những nguyên nhân của khổ. Chúng là những gì đem đến nỗi khổ; căn nguyên của khổ. Chân đế thứ ba là diệt đế. Điều này đề cập đến việc quý vị có thể chấm dứt nguyên nhân của khổ, rằng dần dần, nguyên nhân tạo khổ sẽ chấm dứt. Vì thế, đó là chân diệt, chân đế mà nhờ đó quý vị có thể loại trừ nguyên nhân tạo khổ và chúng chấm dứt ở đây. Chân đế thứ tư là chân đạo. Có những phương pháp quý vị áp dụng để đạt được sự tận diệt của khổ và nguyên nhân tạo khổ. Hay quý vị có thể nói rằng chân đạo là những sự đối kháng trực tiếp với những gì tạo khổ. Chân đế thứ tư được gọi là chân đạo và phương pháp xác thực mang đến sự chấm dứt của khổ và những nguyên nhân của chúng.

Bốn điểm này được phân loại theo luân hồi và niết bàn. Chúng ta nói về sự hiện hữu tuần hoàn (luân hồi) và một trạng thái vượt ra mọi khổ ải (niết bàn). Bốn điểm này được bao gồm trong luân hồi và niết bàn.

Vì sao ta nói như vậy? Căn nguyên của khổ và kết quả của khổ thuộc về luân hồi, vì chúng ta trải qua chu kỳ từ nhân của khổ dẫn đến quả của khổ. Khi chúng ta bị nghiệp và cảm xúc phiền não không chế như thế này, ta liên tục trải qua chu kỳ giữa sự tích lũy nhân khổ và gánh lấy quả khổ.

Nếu quý vị muốn nói về điều này như một hướng đi hay một con đường, đây là hướng đi đen tối hơn. Nếu quý vị phải vẽ một bức tranh về nó, đây sẽ là một hắc đạo hay hướng đi đen tối. Chân đạo có tác dụng như sự đối kháng trực tiếp với cội nguồn của đau khổ, những điều tạo khổ. Vì thế chân đạo chấm dứt nguyên nhân của khổ, dẫn đến trạng thái giải thoát, tự do. Nếu nó được minh họa như một con đường, đây sẽ là một bạch đạo - một con đường tốt. Như thế, ta có chân đạo và chân diệt, chân đạo dẫn đến chân diệt.

Đúng ra, những con đường này tồn tại cùng với sự tương quan với tâm. Ta nói về bạch đạo và hắc đạo. Ta đang nói về những điều ở trong tâm ta. Những trạng thái tiêu cực phát sinh và hướng tâm về con đường tiêu cực. Những trạng thái tích cực phát khởi và hướng tâm vào con

đường tích cực. Đây là lý do khi ta nói về những tâm thái tiêu cực và tích cực của tâm, ta đang đề cập đến những con đường mà các tâm thái này hướng ta đến.

Quý vị thường nghĩ đến khổ như thế nào? Khi nói về khổ, ta đang nói về điều gì? Tôi muốn biết sự hiểu biết phổ quát về khổ của đại chúng có tường tận không. Có phải khổ chỉ là như thế thôi hay không? Thông thường, khi ta nói về chân khổ, ta đề cập đến ba loại khổ - khổ vì đau khổ, khổ vì thay đổi (hoại khổ) và khổ thâm nhập khắp cùng do ngũ uẩn (hành khổ). Phật tử nhận diện ra ba loại khổ.

Tôi thấy mọi người có một bản in các bài cầu nguyện từ những kinh sách quan trọng và tưởng rằng đó là bản dịch tiếng Anh từ quyển sách tiếng Tây Tạng mà tôi có ở đây. Vì thật ra quyển sách này đã được dịch ra tiếng Anh - nhan đề Lòng Từ, Minh Tuệ và Trí Huệ - đó là quyển sách gồm những bài giảng của Đức Đạt Lai Lạt Ma, trong đó có một bài nói về Tứ Diệu Đế. Nếu quý vị thích, quý vị có thể tìm đọc cuốn sách này để biết đức Đạt Lai Lạt Ma giảng những gì. Đây là một cuốn sách hay và rõ.

Thế thì tôi đã nhận diện ba loại khổ. Loại đầu tiên là khổ vì khổ. Nó là nỗi khổ của sự đau đớn và khổ não. Thí dụ, ta cảm nhận điều này trên phương diện tinh thần rất thường, đúng không? Đó là khổ vì đau khổ.

Thế rồi quý vị có loại khổ thứ hai - quý vị sẽ không thích điều này - vì loại khổ này là những gì ta cho là thú vị. Đặc biệt, những lạc thú ô nhiễm là loại khổ thứ hai, được gọi là khổ vì thay đổi.

Vì vậy, khi ta không thể thừa nhận nỗi khổ ô nhiễm thuộc về bản chất của khổ - và tôi nghĩ rằng đó là lý do vì sao Đức Phật nói “hãy thấu hiểu khổ” - ta không nhận ra các lạc thú ô nhiễm chính là khổ và tất cả các vấn đề của chúng ta (hay ít nhất là nhiều vấn đề) đến từ điều này.

Thí dụ, khi ta khổ vì khát nước, ta uống một chút nước và cái khổ vì khát chấm dứt. Khi cái khổ này vắng mặt, quý vị cảm nhận một sự thoải mái nào đó, đúng không? Như vậy, việc ta làm lần, cho rằng sự thoải mái này là hạnh phúc và không thể nhận diện nó là đau khổ, là một vấn đề lớn. Ta xem nó như một lạc thú hoàn hảo, một hạnh phúc hoàn hảo, đúng không?

Điều ta đang nói đây là việc này không phải là một lạc thú hoàn hảo. Thật ra, những gì đang xảy ra là nỗi khổ vì khát nước biến mất và với sự vắng mặt của nó, cảm giác thoải mái có vẻ như đang hiện diện.

Cảm giác bề ngoài giống như sự thoải mái này đúng ra không phải là hạnh phúc hay lạc thú hoàn hảo, quý vị hiểu không? Nó không phải là lạc thú hoàn hảo, vì đến một lúc nào đó, nếu quý vị uống thêm nước, quý vị sẽ cảm thấy khó chịu.

Bản chất của hạnh phúc hay lạc thú hoàn hảo là gì? Đó là điều gì khi ta có càng nhiều thì càng tốt hơn nữa, ta sẽ có nhiều hạnh phúc hơn. Nhưng trong trường hợp này thì không phải là như vậy. Lúc đầu, quý vị uống chút nước và nó có vẻ làm quý vị dễ chịu. Nhưng nếu quý vị tiếp tục uống nữa, sẽ đến lúc quý vị bị đau bụng, đúng không?

Thí dụ, khi trời nóng, quý vị nghĩ: “Nếu mình vặn máy lạnh lên thì sẽ thoải mái lắm.” Thế là quý vị vặn máy lạnh lên. Lúc đầu, đúng là có sự thoải mái thật – mát và dễ chịu. Nhưng nếu quý vị để máy lạnh chạy thêm một lúc nữa, quý vị sẽ cảm thấy lạnh, “Lạnh quá! Mình nên tắt máy lạnh là hơn.”

Những lạc thú ô nhiễm này là như thế. Chúng không đáng tin cậy và rồi chúng mang đến cho ta nỗi khổ. Lúc đầu, chúng tạo ra điều gì giống như cảm giác dễ chịu. Nhưng rồi nó trở thành nỗi khổ. Đây là loại khổ thứ hai – những lạc thú ô nhiễm, mọi người hiểu không? Tên gọi của loại khổ này là khổ vì thay đổi, đúng không?

Nếu ta biết rằng lạc thú ô nhiễm không phải là loại hạnh phúc hay an lạc hoàn hảo thì điều này đưa đến câu hỏi - một lạc thú hoàn hảo là gì? Hạnh phúc toàn bích là gì và ta sẽ tìm ra nó ở đâu? Cuối cùng, ta bắt đầu tìm hiểu xem hạnh phúc, an lạc hoàn hảo là gì.

Khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói rằng lạc thú ô nhiễm là khổ, Ngài đang dạy cho chúng ta một bài học. Ngài đã ban phát cho chúng ta một ít trí tuệ. Nếu ta thọ nhận chút ít trí tuệ này, nó sẽ giúp ta tìm ra hạnh phúc hoàn hảo. Ta sẽ bắt đầu tìm kiếm xem an lạc, hạnh phúc hoàn hảo đích thực ở đâu.

Đức Phật không chỉ nói rằng lạc thú ô nhiễm chính là khổ và ngừng lại, không nói thêm nữa. Sau khi nói thế, Ngài giới thiệu cho chúng ta nơi chốn ta có thể tìm ra hạnh phúc toàn bích. Ngài đã ban rất nhiều giáo huấn để chúng ta có thể nhận diện và tìm ra hạnh phúc hoàn hảo.

Với sự tìm kiếm hạnh phúc, an lạc toàn hảo, trạng thái giải thoát và Phật quả xuất hiện. Đó là nơi sự tìm kiếm dẫn ta đến. Vì vậy, ta phải sử dụng trí tuệ của mình. Nếu giải thoát là trạng thái hạnh phúc hoàn hảo và



cái chúng ta có hiện nay - những lạc thú ô nhiễm – không phải là hạnh phúc hoàn hảo, thì làm sao ta có thể phân biệt hai điều này? Làm sao để ta biết được sự khác biệt giữa chúng? Nhiệm vụ của chúng ta là tìm ra sự khác biệt giữa hai trạng thái này.

Nếu quý vị muốn hành trì Phật pháp, có rất nhiều điều quý vị phải thực hành. Quý vị không thể chỉ ngồi đó và cầu nguyện. Có rất nhiều việc quý vị cần phải làm.

Việc giới thiệu những lạc thú ô nhiễm không phải là hạnh phúc hoàn hảo dẫn đến loại khổ thứ ba. Điều này cho ta một vài dữ kiện loại khổ thứ ba là gì. Dạng khổ thứ ba được gọi là nỗi khổ thâm nhập cùng khắp.

Nỗi khổ thâm nhập cùng khắp đơn giản ngụ ý rằng sự hiện hữu của ta bị khống chế, ta không có sự kiểm soát hay quyền tự chủ đối với sự hiện hữu của chính mình. Trên thực tế, ta bị hành động và phiền não khống chế.

Thí dụ, hiện nay ta có một thân thể. Ta sanh ra trong thế giới này và có một hình hài. Nhưng đây không phải là sự chọn lựa của ta. Ta không hề tự quyết định có một thân người và rồi được tái sanh với hình hài này. Sự việc này xảy ra theo cách mà ta không có sự kiểm soát nào cả. Rồi đến một lúc nào đó, ta phải bỏ lại thân xác này. Khi cái chết đến, chính nó cũng là một việc mà ta không khống chế được. Rồi trong giai đoạn giữa sanh và tử, có biết bao nhiêu điều xảy ra mà ta cũng không kiểm soát được, như bệnh và lão. Như thế, những sự kiện này – sinh, lão, bệnh và tử – không phải là những gì ta khống chế được. Đây là những điều ta bất lực khi phải đối diện với chúng. Đây chính là những gì loại khổ thứ ba đề cập đến - nỗi khổ thâm nhập cùng khắp. Sự hiện hữu của ta là một sự kiện thiếu kiểm soát, một điều ta chẳng có chút tự chủ nào cả.

Hơn nữa, niềm hạnh phúc ta cảm nhận cũng ngoài tầm kiểm soát. Vì thế, nó không phải là hạnh phúc hoàn hảo. Ai hay điều gì khiến cho những sự kiện này ở ngoài phạm vi kiểm soát của ta? Đó là nghiệp lực – hành động và phiền não. Hành động và phiền não khống chế quá trình sanh lão bệnh tử, vì thế ta kinh qua những sự kiện này không có chút kiểm soát nào. Quý vị hiểu rõ điều này không?

Những yếu tố về khổ nói trên khá quan trọng, bởi vì ngay cả khi ta không muốn khổ, ta vẫn khổ. Nỗi khổ thật vẫn xảy ra. Vì thế, điều thiết yếu là ta có chút hiểu biết về tính chất của những loại khổ thường xảy ra, những nỗi khổ không ai muốn có nhưng vẫn đến.

Một điểm khác rất quan trọng mà ta cần thấu hiểu là khổ đến từ đâu. Nói cách khác, nó đến từ tâm ta. Điều rất quan trọng là ta thấu hiểu tâm vận hành như thế nào và nó dẫn dắt ta đến kinh nghiệm đau khổ ra sao. Hai điểm này rất quan trọng.

Phật tử không tin vào một vị Trời ngoại vi hay đấng sáng tạo. Đúng hơn, Phật tử nói rằng chính tâm tạo ra hạnh phúc hay đau khổ. Tâm ta tạo ra những điều này dưới sự điều khiển hay ảnh hưởng của hành vi và phiền não. Thế nên, tâm chịu trách nhiệm về hiện trạng này. Điều tối quan trọng là ta thấu hiểu tâm mình, cách nó vận hành như thế nào.

Thí dụ, quý vị hãy nghĩ đến niềm vui và nỗi khổ quý vị trải qua ngay trong cuộc đời này. Quý vị đâu cần một nhân tố bên ngoài hay một đấng sáng tạo tạo ra những cảm xúc này cho quý vị. Nếu quý vị xử sự một cách sai lầm thì đau khổ và bất an sẽ đến, đúng thế không? Còn nếu quý vị xử sự một cách tốt đẹp thì điều này sẽ đem lại hạnh phúc. Ta đã trải qua điều này, rút tỉa từ kinh nghiệm bản thân, ta có thể thấy được chính tâm mình tạo ra đau khổ hay hạnh phúc cho mình.

Tôi sẽ ngưng thời pháp buổi sáng ở đây. Nếu đại chúng có thắc mắc gì, có thể đặt câu hỏi. Chúng ta vẫn còn một vài phút. Có câu hỏi nào không?

**Vấn (1):** “Kính thưa Thầy, nếu tâm nhận ra nó đang tạo khổ, thành phần nào của tâm nhận biết việc này? Nếu tâm chỉ là một, liệu điều này có nghĩa rằng có một cái tâm khác quan sát tâm này, hay chỉ có một tâm hòa lẫn với phiền não mà thôi?”

**Đáp:** “Liệu tâm có biết nó đang tạo ra đau khổ hay không? Thí dụ, một người có thể giết hại vì giận dữ. Sự tức giận phát khởi và khiến quý vị có hành động giết hại - có thể quý vị giết một con chuột, một con gián hay một con muỗi. Giả thử một con muỗi đậu lên tay quý vị, quý vị nổi giận và giết con muỗi này, với ý nghĩ rằng: “Con muỗi này sẽ hại mình.” Dĩ nhiên lý do quý vị giết con muỗi là để bảo vệ mình, vì con muỗi có khả năng truyền bệnh cho quý vị. Dù sao đi nữa, quý vị cũng đã nổi giận và giết con muỗi. Thế là hành vi giết hại này gieo một hạt giống trong tâm thức quý vị. Một hạt giống có tiềm năng tạo ra đau khổ. Mặc dù chính nỗi tức giận tạo ra hạt giống và hạt giống này mang đến đau khổ, nhưng trong lúc tâm ta nhận thức rằng nó đang tức giận, chính nó không biết nó đang tạo ra tiềm năng đau khổ.

Như vậy, tuy tâm đang tạo ra một tiến trình, thúc đẩy hành động và tất cả những sự việc khác, tâm không ý thức được nó đang tạo ra đau khổ. Nói cách khác, tâm không có ý định giết con muỗi để tạo ra nỗi khổ sau này.

Hay giả thử một kẻ giết người. Hậu quả là người này phải ở trong tù nhiều năm và chịu nhiều đau khổ dài lâu. Sự việc là người này nổi giận với người kia. Con giận nổi lên. Tâm người này bắt đầu đồng hóa với con giận. Sự sân hận trong tâm khiến người đó giết người. Người đó làm như vậy với hy vọng là họ sẽ cảm thấy sung sướng. Nạn nhân có thể đang tạo cho đương sự một nỗi khổ nào đó, hay khiến cho đương sự khổ bằng cách nào đó. Và đương sự nghĩ: “Nếu ta giết tên này, ta sẽ được sung sướng. Hắn sẽ không làm chướng mắt ta nữa.” Thế là đương sự giết nạn nhân, với hy vọng rằng họ sẽ được vui sướng, nhưng hậu quả là đương sự phải sống nhiều năm trong tù và tự tạo đau khổ cho chính mình. Tâm thúc đẩy sự giết hại, nhưng không biết rằng nó đang tự tạo đau khổ. Nó nghĩ nó đang tạo dựng hạnh phúc.

Liệu ta nên nói rằng tâm không hiểu nó đang tạo ra đau khổ chăng? Quý vị chắc đã hiểu điểm này rồi. Câu trả lời có giải đáp thắc mắc của quý vị không?

**Người hỏi:** “Vâng, vâng. Vậy ra tâm mất sự kiểm soát. Nó chỉ tạo ra khổ, nhưng cho rằng đó là sự sung sướng.”

**Đáp:** “Đúng vậy. Vì những tâm thức này năng động và làm chủ quá trình hành động. Đây là nền tảng cơ bản tôi đã đề cập đến. Trước tiên, chúng ta cần phải hiểu những tâm thái này. Nói chung, ở trong tù nhiều năm cũng không phải tệ hại cho lắm, nếu ta cho một ví dụ, trong Phật giáo, bạn nghĩ về đời sống của các chúng sanh ở cõi súc sanh, địa ngục hay ngạ quỷ đói – có biết bao nhiêu đau khổ.

**Vấn (2):** “Con đã làm việc suốt đời với những người bệnh tâm thần ở Ấn Độ và tù nhân trên khắp thế giới. Con rất băn khoăn khi nhìn thấy cảnh các thầy chùa bị bắt giam ở Trung Quốc trên truyền hình. Xin Thầy cho biết làm thế nào việc hành trì Phật giáo, theo như con thấy cảnh tượng trên truyền hình, lại đưa đến khổ ải kinh hoàng như vậy? Các thầy chùa bị rượt đuổi trong sân tù....

**Đáp:** Tôi không hề nói rằng chỉ cần bắt đầu hành trì Phật pháp là quý vị sẽ chấm dứt đau khổ. Tôi không nói như vậy.

Thật sự, thắc mắc của quý vị đưa đến một câu hỏi sâu xa hơn, đó là: “Làm thế nào hành trì Phật pháp dẫn đến sự tận diệt khổ?” Thật ra, có rất nhiều điều đáng nói về điểm này. Tóm tắt lại, để hành trì Phật pháp, quý vị phải cố gắng đi vào bạch đạo mà Thầy đã đề cập ở trên. Nhưng trong một thời gian nào đó, quý vị vẫn sẽ tiếp tục cảm nghiệm nỗi khổ.

**Vấn (3):** Có những hành trì nào mà chúng con có thể áp dụng mỗi ngày để loại trừ chướng ngại trong việc phát khởi lòng bi mẫn và tâm Bồ Đề hay không?

**Đáp:** Đây là một câu hỏi hay – bây giờ quý vị đã thật sự đi vào vấn đề. Điều gì là trở ngại hay chướng ngại lớn nhất đối với việc phát triển những đức tính như lòng từ và lòng bi? Đó là khuynh hướng bám chấp vào những người thân của ta - bạn bè và thân quyến - và khuynh hướng thù nghịch với những người ta không ưa thích, cho rằng họ là kẻ thù của mình. Vì vậy, điều ta cần làm để phát triển tâm từ bi là loại bỏ thái độ thiên vị này, một thái độ có sự phân biệt rõ rệt - luyến ái với bạn bè và thù hận với người ta không ưa thích. Để loại bỏ thái độ thiên vị và thiếu công bình này, ta phải hành trì tâm bình đẳng. Đúng ra đây là một trong những đề tài chúng ta đang nói tới tại Trung Tâm Langri Tangpa ở New Market - học hỏi cách trau dồi tâm bình đẳng. Quý vị nên đến đó để học hỏi về điều này.

**Vấn (4):** Thầy có thể dạy chúng con cười như Thầy không?

**Đáp:** Chỉ cần cố gắng và bắt chước theo. Dần dần, quý vị sẽ làm được. Điều bạn nói thật sự đi vào trọng tâm của vấn đề. Việc chúng ta cần làm là rèn luyện tâm mình. Chúng ta cần giáo huấn và rèn luyện tâm mình mỗi ngày. Mỗi ngày dành một ít thời giờ cố gắng tập cho tâm quen thuộc với những tâm thái như lòng từ bi. Chúng ta cần dành một khoảng thời gian nào đó – ít hay nhiều tùy theo bạn sắp xếp. Dành thời gian mỗi một ngày, luyện tâm dần dần trong một khoảng thời gian, vậy nhé?

Theo như lời quý vị hỏi, dường như có một sự suy diễn rằng một khi quý vị trở thành một người xuất gia thì quý vị đã đi vào con đường dứt đoạn được đau khổ rồi – nhưng thật sự không phải như vậy. Đúng hơn, một vị tăng hay ni là người đã bước vào cái ta có thể gọi là bước thứ hai trên con đường Phật giáo – đây là điều tôi thường nói ở Langri Tangpa, cũng như ở Viện Phật Học Chenrezig. Có những giới dẫn đến đức hạnh, khi quý vị hứa tránh và từ bỏ việc giết hại, trộm cắp v.v... Từ nay trở đi, trong quãng đời còn lại, tôi sẽ không giết hại hay trộm cắp. Như thế là nhận giới để dẫn đến đạo hạnh – đó là bước thứ nhất trên con đường Phật giáo. Rồi tiến một bước xa hơn là xuất gia, qua đó ta có sự

chọn lựa mục tiêu chính của mình là gì - hưởng thụ lạc thú của kiếp luân hồi hay nếm hương vị hạnh phúc và an lạc của sự giải thoát. Một người trở thành một vị tăng hay ni, nhất thiết nói rằng mục tiêu của tôi là hướng về hạnh phúc của sự giải thoát. Trọng tâm chính của tôi không còn là sự bất hạnh hay vui sướng của kiếp luân hồi nữa. Họ thật sự có một sự chọn lựa, thiên về bên này thay vì bên kia và đi bước thứ hai ấy. Dĩ nhiên có những người trở thành chư tăng và vẫn đau khổ, có những vị trở thành chư ni và họ vẫn khổ.

**Vấn (5):** Con có một thắc mắc cá nhân. Con muốn biết Thầy nghĩ sao về những người đã hại Thầy và ép buộc Thầy rời xa xứ sở của mình? Con muốn hỏi tinh thần của Thầy hiện giờ ra sao (Con thấy Thầy cười nhiều, có vẻ như Thầy rất hạnh phúc) so với tinh thần của những người dân còn ở lại Tây Tạng. Hiện giờ con vô cùng thất vọng. Khi chồng của con đến Tây Tạng, anh ấy rất thất vọng, anh ấy nói Tây Tạng giống như Trung Quốc.

**Đáp:** Về câu hỏi thứ nhất - tôi nghĩ sao về những người đã đến và tạo bao nhiêu đau khổ trên đất nước của tôi - tôi nghĩ rằng oán hận họ không có ích lợi gì cả. Nếu tôi thù ghét họ, cũng không tạo ra bất lợi cho họ, chỉ làm hại nhiều hơn, không giúp ích gì cho mình. Cuối cùng, thù oán họ chỉ làm hại mình. Vì vậy, tôi chỉ thực hành những gì Ngài Tịch Thiên (Shantideva) nói - nếu ở trong tình huống có thể xoay sở được, tại sao phải lo buồn, còn nếu không thay đổi hoàn cảnh được, đau buồn cũng chẳng ích lợi gì.

Nếu tôi nói tôi thương người Trung Hoa thì có vẻ quá đáng. Tôi cố gắng thương họ. Tình trạng này đã ra ngoài vòng kiểm soát. Người Tây Tạng đã tạo nghiệp dĩ mang đau khổ cho họ. Hoàn cảnh của họ là do những nghiệp cũ do chính họ tạo ra. Ví dụ, rất nhiều người khổ vì bệnh tật và bao nhiêu điều khác nữa. Nỗi khổ đến với họ vì đây là hậu quả của những hành động chính họ tạo ra trong quá khứ, chứ không phải do một người khác áp đặt lên họ. Tương tự như vậy, người Tây Tạng phải gánh chịu nghiệp của họ.

**Người hỏi:** Đây chính là câu trả lời con mong được nghe từ một vị thầy.

**Thầy:** Đã hơi trễ giờ, xin lỗi mọi người. Chúng ta hãy tạm ngưng ở đây.

(Tụng niệm)

\*\*\*\*\*

### Thời pháp trưa

Buổi thuyết pháp bắt đầu bằng lễ cúng dường Mạn đà la ngắn.

Sáng nay tôi đã giới thiệu ba loại khổ trong chân đế thứ nhất, tức là chân khổ. Chân đế thứ nhì là căn nguyên của khổ. Nói cách khác, những nguyên nhân nào tạo ra những nỗi khổ này. Có hai loại - nguồn gốc của khổ là hành động và nguồn gốc của khổ là phiền não. Nguồn gốc của khổ từ phiền não là những cảm xúc như giận dữ, tham luyến, kiêu hãnh, ganh tỵ - những cảm xúc phiền não tôi đã đề cập đến sáng nay.

Căn nguyên của tất cả những điều này là sự chấp ngã hay bám chấp vào con người.

Chấp ngã hay chấp người được xem là cội nguồn của mọi nỗi khổ, nguồn gốc của luân hồi. Theo thông lệ, một con người có hiện hữu, nhưng vấn đề là ta chú tâm vào người đó và cho rằng họ hiện hữu một cách có tự tánh hay thực thụ - nhưng họ không hiện hữu như vậy. Vì thế, sự chấp thủ xem một người hiện hữu có tự tánh hay thực thụ chính là gốc rễ của kiếp luân hồi, theo Trường Phái Trung Quán Cự duyên của triết học Phật giáo.

Cái gọi là một con người có hiện hữu. Có một con người, phải không? Mỗi một người trong chúng ta có một cái 'tôi'. Mỗi người có một cái 'tôi'. Chúng ta nghĩ về 'tôi' hay 'mình', ngụ ý là tôi muốn có hạnh phúc. Tôi không muốn khổ. Thế nên có một cái 'tôi' và 'mình', phải không? Cái 'tôi' quả thật có hiện hữu, nhưng như tôi nói sáng nay, nó tồn tại dựa vào nhân duyên; vào một bản thể được đặt tên. Vì thế, con người hiện hữu một cách lệ thuộc chứ không tự nó tồn tại hay có tự tánh, đúng không?

Thế nhưng điều này đối với chúng ta ra sao? Đôi khi, chúng ta nghĩ rằng "Tôi đang bị hại", "Tôi đang được trợ giúp". Khi chúng ta có những ý nghĩ như "Tôi đang bị hại hay nhận sự hỗ trợ", lúc đó đối với chúng ta, cái 'tôi' đang bị hại có vẻ như độc lập, như nó không hề dựa vào những yếu tố khác, mà thật sự hiện hữu riêng biệt. Chúng ta có ấn tượng là cái 'tôi' dường như độc lập.

Với ấn tượng cái 'tôi' có vẻ độc lập và hiện hữu riêng biệt, khi ta nghĩ rằng "Tôi đang bị hại", ta phát tâm sân hận; khi ta nghĩ "Tôi đang

được giúp đỡ”, ta phát tâm luyện ái, và khi ta nghĩ những người này không làm hại cũng không giúp ta thì ta dừng dừng với họ. Ta có ấn tượng về cái ‘tôi’ đang trong tình trạng như thế nào, rồi dựa vào đó, ta phát tâm sân hận, luyện ái hay dừng dừng.

Chúng ta phải quán chiếu về điều này bằng chính kinh nghiệm riêng của mình, đúng không? Kinh sách Phật pháp có giảng giải như thế này, trình bày rất rõ ràng, nhưng ta phải quán chiếu những gì kinh sách dạy có giống kinh nghiệm bản thân của ta hay không.

Điều gì đã xảy ra? Ý nghĩ “Mình đang bị hại” khiến sự giận dữ khởi lên. Nhưng việc gì đang diễn ra ở đây? Ta có ấn tượng là cái ‘tôi’ độc lập, đứng riêng rẽ này đang bị tấn công hay bị hại, rồi dựa vào điều này, ta nổi giận. Đó là những gì đang xảy ra. Chúng ta cũng đã có kinh nghiệm về điều này.

Thế là đối với ta, cái ‘tôi’ có vẻ như độc lập và riêng rẽ. Nhưng sự thật về cái ‘tôi’ này không phải như vậy. Đối với chúng ta, cái ‘tôi’ có vẻ như không phụ thuộc vào các thành phần, vào nhân duyên, vào một bản thể được đặt tên, mà nó có vẻ như độc lập, tự hiện hữu, hay bằng cách nào đó có thể đứng riêng rẽ một mình. Từ một khía cạnh nào đó, nó có vẻ như thế, nhưng nó không hiện hữu như vậy. Ấn tượng sai lầm này phát xuất từ đâu?

Từ vô thủy, chúng ta đã chấp vào cái ‘tôi’, chấp vào ‘bản ngã’, xem nó như không phụ thuộc vào bất cứ cái gì khác. Xem nó như cái gì hoàn toàn độc lập. Sự chấp thủ bả sinh này tồn tại trong giòng tâm thức của chúng ta. Ta có khuynh hướng bả sinh chấp vào cái ‘tôi’ như vậy, điều này tạo cho chúng ta một ấn tượng sai lầm về chính mình. Đây là cái ta gọi là chấp ‘ngã’.

Tâm chấp ngã bả sinh giữ vai trò chính trong việc tạo ra những cảm xúc phiền não khác như sân hận, luyện ái, kiêu hãnh v.v... Rồi với sự ảnh hưởng của những cảm xúc phiền não này, ta trộm cắp, giết người hay gian dâm. Tóm lại, ta tạo những hành vi bất thiện bằng thân và ngữ của mình. Tâm chấp ngã bả sinh là nguồn gốc dẫn đến những phiền não khác, chúng khiến ta tạo những hành động bất chánh nào đó. Sau khi ta đã tạo một hành vi bất thiện, một chủng tử (hạt giống) của hành vi này lưu lại trong tâm ta.

Hoạt động tinh thần hiện diện trong lúc một hành động diễn ra được gọi là nghiệp, hành động.

Quý vị đã hiểu chưa? Tâm chấp ngã bầm sinh giữ vai trò chính trong việc tạo ra những cảm xúc phiền não khác như sân hận, luyến ái, kiêu mạn và những cảm xúc tương tự. Ví dụ, khi nghĩ rằng ta đang bị hại thì ta nổi giận. Khi nghĩ rằng ta đang được giúp đỡ thì ta khởi tâm luyến ái. Khi nghĩ rằng người này không giúp cũng không hại mình thì ta đứng dưng với họ. Dưới sự ảnh hưởng của một trong những tâm trạng này mà ta tạo ra hành động. Ta tích lũy một hành vi, lưu lại một chủng tử trong tâm thức mình. Đây là cách nghiệp được tích lũy.

Chư Phật nói đây là cách chúng ta tích lũy nghiệp. Đây là giải thích của đức Phật.

Chữ nghiệp hay hành động thật sự đề cập đến trạng thái của tâm khi một hành động đang xảy ra. Tiềm năng lưu lại trong tâm thức được gọi là chủng tử. Trong những ý nghĩa tương tự, đây là một chủng tử nghiệp hay một hạt giống của hành động. Nó chính là nguồn gốc của khổ, nguồn gốc thật sự.

Chúng ta đang nói về những căn nguyên của khổ, tựu chung gồm có hai loại. Có những nguồn gốc là hành động và những nguồn gốc là cảm xúc phiền não. Căn nguyên hay nền tảng của toàn bộ quá trình nằm trong tâm chấp ngã bầm sinh. Đây là gốc rễ của tất cả những cảm xúc phiền não, tạo ra những cảm xúc tiêu cực như sân hận, luyến ái, đứng dưng. Những yếu tố này, tâm chấp ngã bầm sinh và các cảm xúc phiền não, là những căn nguyên của khổ, chúng là những phiền muộn. Dưới sự ảnh hưởng của chúng, ta tạo ra những hành động nào đó. Những hành động này, cùng với các chủng tử hay tiềm năng mà chúng lưu lại trong tâm thức, là căn nguyên của khổ, chúng là hành động hay nghiệp. Vì thế, nghiệp và phiền não là hai nguồn gốc của khổ. Như thế có rõ ràng không?

Nếu như chú tâm quán sát, quý vị sẽ thấy mỗi khi quý vị tạo ra một hành vi tiêu cực bằng thân và ngữ của mình, hành động này diễn ra cùng lúc với ý nghĩ về ‘mình’ hay ‘tôi’, phải không? Ý nghĩ về ‘mình’ hay ‘tôi’ lúc nào cũng hiện diện khi một hành động nào đang diễn ra. Thế nhưng chúng ta không nên lầm nghĩ rằng người đó, cái ‘tôi’ đó là sự chấp ngã. Người đó không nên nghĩ là “Mình thật tệ hại”. Chúng ta không nên nghĩ rằng, bởi vì ‘tôi’ là một con người, tôi thiếu tự chủ và tôi bất lực khi đối diện với phiền não và hành động, chúng đã điều khiển tôi. Thật sự thì tâm chấp thủ bầm sinh điều khiển cả một quá trình, chính nó điều khiển ta. Vì vậy, đừng lầm nghĩ rằng cái ‘tôi’ tương đương với ngã chấp. Cái ‘tôi’ bị tâm chấp ngã bầm sinh này điều khiển. Rõ ràng chứ?

**Một thánh chúng:** Thưa Thầy rất rõ.



**Thầy:** Chán chán không?

**Vấn:** Vậy thì cái ‘tôi’ là ai?

**Đáp:** Ví dụ, bạn là bạn. Mỗi một người là ‘tôi’, những người khác là ‘họ’. Tôi không phải là như thế, tôi không có tự chủ. Điều xấu là những vọng tưởng phiền não bám sinh bắt nguồn từ trong căn nguyên của cả quá trình. Nhiều người nghĩ, “Mình thật là xấu”, “Tôi thế này, tôi thế kia”-đây là một sai lầm lớn.

Là con người với trí thông minh, chúng ta tự nhiên có những ý nghĩ như, “Mình tệ quá”, hay người kia xấu, người này tệ. Nhưng đã đến lúc chúng ta thẩm định lại lối suy nghĩ như vậy, xác định lại những suy luận này. Tôi không phải là người xấu. Những người khác không xấu. Quý vị hiểu không?

Dù quý vị nói về mình hay người khác cũng vậy thôi. Tôi, cũng như những người khác, không xấu. Chúng ta thay đổi. Ngay cả nếu thoát đầu ta là người tốt, ta có thể đổi thành xấu. Nếu lúc đầu ta là người xấu, ta có thể thay đổi thành tốt. Sự thay đổi này xảy ra như thế nào? Đó là do những gì xảy ra trong nội tâm của quý vị, đúng không? Và cái gì tạo ra sự thay đổi trong tâm? Đó là những trạng thái của tâm mà tôi đã đề cập trước đây, chúng đến và đi. Chúng là những gì bám nút tắt hay mở. Quý vị hiểu không?

Kẻ thù thật sự trong tất cả mọi việc là những tâm thái tiêu cực. Chúng tạo ra đau khổ cho ta. Chúng là kẻ địch. Những tâm thái tích cực mang đến hạnh phúc - chúng là bạn ta. Những người bạn và kẻ thù đích thật của ta là trạng thái tích cực và tiêu cực của tâm. Chúng hiện hữu ngay trong tâm ta.

Phiền não là nguồn gốc của khổ và chúng khiến ta tích lũy hành động, lưu lại một chủng tử trong tâm ta, nó tạo ra nỗi khổ mà ta sẽ nếm trải. Nguyên nhân chính tạo ra khổ được tìm thấy ngay trong giòng tâm thức của ta. Đó là chủng tử lưu lại từ những hành nghiệp dưới sự khống chế của phiền não.

Chúng ta cần phải hiểu rõ ý niệm về những nguyên nhân chính. Kinh nghiệm về khổ là một nghiệp quả, và như tất cả các quả khác, dĩ nhiên nó cần có một nhân chính yếu để tạo ra nó. Tất cả mọi quả phải có nhân chính để quả có thể phát khởi. Thí dụ tương tự tôi thường dùng để giải thích điều này là một cái bàn gỗ. Cái bàn gỗ đúng là một kết quả,

phải không? Vậy thì, để có một cái bàn gỗ, bạn phải có gỗ. Bạn không thể làm một cái bàn gỗ mà không có gỗ, đúng không? Gỗ là nhân chính của cái bàn gỗ. Những dụng cụ bạn sử dụng, người làm cái bàn, những yếu tố này cũng là nhân của cái bàn. Nhưng cái nhân thật sự, cái nhân chính yếu của cái bàn chính là gỗ.

Tương tự như vậy, khi ta nói về nỗi khổ, thí dụ như về mặt tinh thần, vấn đề tình cảm, hay đau khổ về thân xác như bệnh hoạn. Tất cả những nỗi khổ này được nhóm lên từ những duyên khác nhau. Có thể là quý vị không cần thân quan tâm đến sức khỏe của mình hay giao du với những thành phần bất hảo v.v... Rất nhiều yếu tố khác nhau có thể góp phần trong việc này. Nhưng cái nhân chính tạo ra nỗi khổ này là một chủng tử trong tâm thức của quý vị.

Nếu quý vị không có những chủng tử khổ trong tâm thức của mình thì dù người khác làm gì hay làm thế nào đi nữa, họ cũng không thể khiến quý vị khổ được. Đó là quan điểm của Phật giáo. Đây là cách lý luận theo Phật giáo.

Tôi đã đưa ra giải thích này. Chúng ta cần phải quán chiếu điều này, thật sự chiêm nghiệm nó và đi đến một kết luận cho chính mình. Chỉ lắng nghe thôi thì không hữu ích lắm.

Đây là cách ta nói về sự phát sinh của khổ. Cái ta gọi là khổ không do tình trạng bên ngoài hay sự vật chung quanh ta tạo ra. Nó là một cái gì phát khởi sau một quá trình dài, qua đó tâm ta bị thấm nhiễm tiềm năng mang đến kinh nghiệm khổ. Tiềm năng này, gọi là chủng tử, gặp gỡ những duyên nào đó, mang đến sự kết trái và ta cảm nghiệm nỗi khổ. Đây là cách mà khổ phát sinh.

Thế thì dù đó là khổ tâm, dưới dạng vấn đề tình cảm hay bệnh tâm thần, hay khổ thân và bệnh hoạn, quý vị không nên buồn rầu. Lời khuyên của đức Phật là hãy cố gắng tịnh hóa chúng. Quý vị đừng lo lắng, hãy vui lên. Quý vị có hiểu không?

Như tôi đã nói, nếu ta buồn rầu thì chẳng có ích lợi gì, đúng không? Nếu ta có thể làm gì được thì hãy làm. Thí dụ, nếu quý vị cần đi nhà thương để chữa bệnh thì hãy làm như vậy. Hay nếu quý vị đã làm điều gì sai quấy đưa đến tình trạng hiện thời, quý vị phải tự mình suy nghĩ. Nghĩ về những gì mình làm sai và hành động khác đi. Nghĩ xem quý vị có thể làm được gì để cứu vãn tình thế hay không. Nếu quý vị không thể làm được gì nữa thì hãy quên nó đi, để nó sang một bên. Hãy vui lên, thế nhé?

Nếu quý vị bị bệnh trầm kha và có thể chạy chữa được thì hãy lo chữa bệnh. Nếu như quý vị không thể chữa trị được nữa thì quý vị chết với một tâm trạng an lạc không phải là tốt lắm hay sao? “Ừ, thôi thì có lẽ mình sẽ chết.” Như vậy không tốt sao?

Lúc lâm chung, mẹ của Miffi mỉm cười. Lạ lùng chưa! Tôi rất hài lòng, tôi nghĩ bà cụ qua đời với một nụ cười thì thật rất tốt.

Thường ngày, bà cụ là một người rất tử tế. Bà có một tinh thần rất lạc quan và bà làm hết sức mình để giúp đỡ mọi người. Bà luôn luôn giúp mọi người, làm bất cứ việc gì cho họ. Bà không cải tiến trung tâm Phật giáo nhiều lắm, nhưng bà luôn luôn giúp đỡ người khác. Bà luôn luôn nghĩ về những gì bà có thể làm cho người khác và bà chết vì ung thư, một căn bệnh tai hại. Bà cụ qua đời với một nụ cười trên mặt. Tôi nghĩ thật là tốt.

Miffi là một điều hành viên khá hơn mẹ cô ấy, đúng không? Nhưng tôi không biết cô ấy có tư tâm hay trí tuệ tốt như mẹ cô ấy hay không. Tôi hy vọng là vậy.

Bất kể nỗi khổ nào xảy ra cho quý vị, dĩ nhiên phải có một hoàn cảnh bên ngoài đóng góp trong đó. Có thể quý vị khổ vì bị ai đó nói lời cay độc. Tất nhiên là có hoàn cảnh bên ngoài, người nào nói lời cay độc, làm nhóm lên sự đau khổ. Nhưng một nửa, 50% của sự kiện này là vì quý vị có sẵn cái nhân chính yếu của nỗi khổ đó tiềm ẩn trong tâm mình, vì thế quý vị không nên chỉ tay vào người khác và đổ lỗi cho họ. Đúng không?

Điều quý vị cần làm là nỗ lực tìm phương pháp nào đó để loại trừ những nhân chính của nỗi khổ tồn tại trong chính mình. Đó là điều quý vị cần làm. Đó là trọng tâm của vấn đề.

Những việc này không phải dễ thực hiện. Nhưng chúng ta cố gắng, chúng ta là con người, với trí thông minh đặc biệt, đúng không? Còn như chó, mèo và những con thú tương tự, chúng chỉ ngồi đó, chúng đang làm gì đây? Mèo và chó là thú vật, chúng không có trí thông minh. Chúng ta có trí thông minh. Nếu chỉ có thức ăn và áo mặc, như vậy đã đủ hay chưa? Chưa đủ, ta cần làm một cái gì đó, phải không? Đó là điều thiết yếu. Vì thế, xin mọi người tự bảo trọng. Tiếng Anh của tôi có khá không? Quý vị hiểu chứ?

**Thính chúng:** Dạ hiểu.

**Thầy:** Cảm ơn quý vị.

Đó là giới thiệu sơ lược về cách khổ phát sinh và nguyên nhân của khổ. Điều này đưa đến câu hỏi - liệu một người có thể hoàn toàn loại trừ mọi nỗi khổ hay không? Được, quý vị có thể làm được, bởi vì ta sẽ trở về vấn đề căn nguyên của khổ là gì – đó là tâm chấp ngã bẩm sinh mà ta đã đề cập đến. Nếu tâm chấp ngã bẩm sinh là cội nguồn của khổ, điều này có nghĩa là nếu quý vị diệt trừ nó, quý vị có thể loại trừ những nỗi khổ bắt nguồn từ nó. Vì thế quý vị có thể loại bỏ mọi khổ đau bằng cách diệt trừ gốc rễ của nó, đó là tâm chấp ngã bẩm sinh.

Tôi có nói rằng tâm chấp ngã bẩm sinh này hiểu làm cái ‘Tôi’ và ‘mình’. Thế thì quý vị có thể loại trừ bản năng này không? Được, quý vị có thể làm được, vì nó là một tâm thức sai lầm. Vì là một tâm thức sai lầm nên ta có thể vượt qua nó. Theo Phật pháp, đây là điều chứng minh quý vị có thể từ bỏ đau khổ và đạt được giải thoát. Chúng ta có bằng chứng, quý vị hiểu chứ?

Tiến trình lý luận hay chứng minh, dẫn về cội nguồn của vấn đề, đó là tâm chấp ngã bẩm sinh. Vì thế, sự hoàn toàn loại trừ ngã chấp xảy ra qua chân diệt. Trong Phật pháp, chúng ta nói về một người đã đạt được chân diệt, người đã hoàn toàn tiêu diệt tâm chấp ngã bẩm sinh.

Thế thì làm sao quý vị đạt được chân diệt? Làm thế nào quý vị đạt được chân diệt của tâm chấp ngã bẩm sinh? Quý vị phải loại trừ ngã chấp; ngã chấp là một tâm thức, phải không? Ngã chấp bẩm sinh hiểu lầm đối tượng, cái ‘tôi’. Nó bám chấp vào cái ‘tôi’ hay hiểu lầm cái ‘tôi’. Vì thế, bằng cách phát triển kiến thức chính xác hay hữu hiệu để đối kháng lại hiểu biết sai lầm của ngã chấp bẩm sinh, ta loại trừ được ngã chấp. Điều này có rõ hay không? Bằng cách phát triển kiến thức chính xác về đối tượng mà tâm ngã chấp bẩm sinh hiểu lầm, quý vị đề kháng lại sự hiểu lầm này. Quý vị sẽ loại trừ được tâm chấp ngã bẩm sinh.

Một thí dụ đơn giản là vì sự bám chấp vào tự ngã hay con người, nên ta cho rằng người đó hiện hữu với tự tánh, mặc dù người đó không hề hiện hữu như vậy. Vì thế, quý vị phải nhận thức được trạng huống đối ngược. Quý vị phải nhận thức rằng người đó không hề hiện hữu với tự tánh. Sự nhận thức rằng một người không tồn tại với tự tánh làm tổn hại tâm chấp ngã vẫn cho rằng một người hiện hữu với tự tánh. Đó là phương cách diệt trừ ngã chấp. Quý vị hiểu không?

Điều này giống như người nào lẫn lộn một thứ kim loại nào đó là vàng, đúng không? Nó không phải là vàng, nó chỉ là một thứ kim loại nào đó thôi, nhưng họ nghĩ, “Ồ, đây là vàng.” Thế thì làm sao quý vị vượt qua sự hiểu lầm này, sự sai lầm cho rằng đây là vàng? Trước tiên, quý vị phải thông hiểu tường tận tính chất của vàng, phải không? Một khi quý vị đã thấu hiểu tính chất của vàng, quý vị sẽ biết được sự khác biệt giữa vàng và các kim loại khác, đúng không? Và rồi quý vị có thể gạt bỏ được sự bám chấp sai lầm cho rằng một chất không phải là vàng chính là vàng.

Tôi không biết phân biệt giữa vàng và những kim loại khác. Giống như một người thiếu kiến thức về vàng, thí dụ vậy. Tôi chỉ cho chúng ta một thí dụ. Tôi không biết sự khác biệt giữa các kim loại này, nhưng có thể quý vị lại biết.

Quý vị có thể vượt qua tâm bám chấp bám sinh về tự ngã và con người bằng cách phát triển sự hiểu biết đúng đắn về bản chất của tự ngã, tựa như quý vị có thể hết lầm một kim loại nguyên nào đó là vàng. Thế thì quý vị có thể vượt qua sự bám chấp cho rằng tự ngã tồn tại với tự tánh, bằng cách nhận thức rằng tự ngã không hề hiện hữu với tự tánh. Trên căn bản, đây là những gì ta cần làm, nhận thức rằng tự ngã không hề tồn tại với tự tánh.

Đây là điều các Phật tử đề cập đến, khi họ dùng chữ ‘tánh Không’. Cho dù nó liên quan tới con người hay những hiện tượng nào khác. Sự vắng mặt của sự hiện hữu có tự tánh là tánh Không.

Thế thì chúng ta phải nỗ lực để chứng ngộ tánh Không, phải không? Chúng ta phải cố gắng, nhận thức và làm thế nào để chứng minh rằng sự vật không tồn tại với tự tánh, nhận diện những nguyên do vì sao con người không hiện hữu với tự tánh. Ta phải quán chiếu vì sao ở mức độ bám sinh, ta lại cho rằng mình tồn tại với tự tánh. Quý vị sẽ nhận ra rằng đó là vì ảnh hưởng của ngã chấp bám sinh, nhưng chúng ta không chấp nhận nó trên phương diện tri thức, nếu quý vị thử nghĩ về điều này. Hay nếu ai đó hỏi quý vị, “Bạn có tồn tại với tự tánh không?” Có lẽ quý vị sẽ trả lời, “Không, tôi không tồn tại như vậy.”

Người nào đã từng học hỏi chút ít, khi được hỏi câu tương tự, sẽ nói, “Không, tôi không tồn tại với tự tánh.” Số đông có lẽ sẽ nói, “Tôi không biết.”. Nhưng trên phương diện tri thức, ta không chấp nhận ý tưởng là ta hiện hữu với tự tánh. Vì vậy tuy tâm chấp ngã bám sinh của ta xem sự vật hiện hữu có tự tánh, nhưng không có nghĩa là ta phải đồng tình với việc này, đúng không? Đồng thời, khi quý vị không chấp nhận sự hiện hữu có tự tánh của sự vật trên phương diện tri thức thì điều này vẫn

không vượt thắng được bản năng ngã chấp bản nhiên. Nhưng đó là việc của trạng thái bản nhiên này, nó có thể cho một vật là sự thật, nhưng ta không cần phải đồng tình với nó.

Như tôi nói, “Thế thì việc gì sẽ xảy ra nếu ta chứng ngộ tánh Không?” Làm thế nào ta có thể thực hiện được điều này? Không dễ, phải không? Trước tiên, ta phải nhận thức rằng ta không hiện hữu với tự tánh, các hiện tượng khác không hề hiện hữu với tự tánh. Khi ta đã ý thức được điều này, ta cần phải trở nên quen thuộc với nó. Ta phải hành thiền. Đây là thời điểm mà việc hành thiền trở nên quan trọng hàng đầu. Khi ta đã phát triển một kiến thức đúng đắn rằng sự vật thiếu sự tồn tại có tự tánh, thì có thể cho rằng ta đã có trí huệ. Rồi ta cần phải thiền quán về đề mục này, để ngày càng thêm quen thuộc với nó. Khi ta trở nên quen thuộc với đề mục, dần dần, ta sẽ phát triển định tâm. Rồi ta phát triển trí huệ. Tuy nhiên, ngay cả sau khi ta đã phát triển sự kết hợp của định và huệ đặt trọng tâm trên tánh Không, ta vẫn cần phải tiếp tục trở nên quen thuộc với sự nhận thức này hơn nữa.

Đó là một phần. Hay có thể nói đó là một cánh. Chim cần có hai cánh để bay, phải không? Tương tự như vậy, trong Phật giáo, chúng ta cần loại kiến thức này, hay trí huệ về tánh Không. Chúng ta cũng cần một phần nội quán khác. Cái cánh kia có thể được gọi là quyết tâm để được tự do. Đôi khi nó còn được gọi là tâm xả ly. Nó là sự vượt thắng tâm bám chấp vào vòng luân hồi mà tôi đã đề cập đến sáng nay. Thí dụ như, quán chiếu một cách sâu sắc về ba loại khổ và bản chất của luân hồi để vượt qua sự bám chấp vào nó. Với sự phát triển lòng quyết tâm thoát ly kiếp luân hồi, cùng với trí huệ chứng ngộ tánh Không, quý vị có thể trở thành một vị A la hán. Nếu quý vị tu theo con đường Tiểu thừa và sát nhập hai yếu tố này lại, quý vị sẽ trở thành một A la hán.

Nếu ta không ngừng lại ở quyết tâm thoát khỏi luân hồi mà còn tìm cầu sự hỗ trợ của bồ đề tâm, nếu ta phát nguyện ước muốn đạt thành Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sanh và sát nhập yếu tố này cùng với sự chứng ngộ tánh Không thì ta sẽ đạt được quả vị Phật. Bằng cách phát triển những yếu tố tu tập này, quý vị sẽ trở thành một vị Phật.

Tôi vừa đề cập đến hai yếu tố hỗ trợ. Ta có lòng quyết tâm thoát ly luân hồi và bồ đề tâm. Khi lòng quyết tâm thoát ly luân hồi phát khởi bất dụng công, quý vị đạt được một con đường. Khi bồ đề tâm phát khởi bất dụng công, quý vị đạt được con đường Đại thừa. Nói chi tiết hơn, quý vị đạt được con đường Tích Lũy của Đại thừa.

Ngay cả khi quý vị đã bước vào con đường Tích Lũy của Đại thừa, quý vị vẫn chưa đạt được định và huệ chú trọng vào tánh Không. Quý vị cần tu tập thêm nữa để đạt được hai yếu tố này. Khi quý vị đã hoàn tất những hành trì này, quý vị tiến bước vào con đường Chuẩn Bị của Đại thừa.

Mặc dù quý vị đã nhận thức được tánh Không ở thời điểm này, quý vị vẫn cần phải thiền quán về tánh Không rất nhiều. Quý vị ngày càng trở nên quen thuộc với nhận thức về tánh Không hơn, cho đến khi quý vị có được thực chứng về tánh Không.

Giống như ngay lúc này, thị giác của chúng ta, nhãn thức trong mắt ta nhận ra màu sắc của bông hoa. Nếu muốn nhớ lại vật gì ở nhà, ta không thể dùng tri giác nhận thức nó trong lúc ta đang ở đây. Ta chỉ có thể hình dung ra nó bằng một hình tư tưởng hay một hình ảnh chung chung, đúng không? Thế thì khi quý vị ở trên con đường Tích Lũy và Chuẩn Bị của Đại thừa, sự nhận thức về tánh Không của quý vị được thực hiện bằng hình tư tưởng này hay một hình ảnh chung chung. Nhưng nếu quý vị quen thuộc với cách nhận thức này, dần dần, quý vị sẽ trực nhận được nó bằng tri giác. Khi quý vị đạt được con đường Thấy (Kiến đạo) trong Đại thừa, quý vị trực nhận được tánh Không mà không cần dựa vào một hình tư tưởng về tánh Không. Quý vị cảm nhận được nó.

Quý vị có thể đi đến giai đoạn này. Khi quý vị đến thời điểm này, tâm chấp ngã bảm sinh nằm trong gốc rễ của phiền não (mà phiền não là cội nguồn của khổ và luân hồi), không thể tiếp tục tồn tại nữa, vì sự thực chứng tánh Không đóng vai trò đối kháng trực tiếp với nó. Vì thế, một khi quý vị đã phát triển sự chứng ngộ tánh Không, ngã chấp bảm sinh không thể tồn tại trong giòng tâm thức của quý vị nữa.

Ta có thí dụ hay trường hợp tương đương nào cho điều này? Hãy cho rằng chánh điện này rất lạnh và quý vị vặn máy sưởi lên thật cao. Nhiệt độ sẽ ấm dần và một lát sau, khí lạnh không còn trong chánh điện nữa. Cũng như thế, sự thực chứng vô ngã và tâm chấp ngã giống như khí nóng và khí lạnh.

Khi chúng ta bắt đầu dùng từ ngữ như kiến thức chứng ngộ vô ngã, ta có thể có những ý tưởng sai lầm. Chúng ta đến đây để nói về vô ngã, nghĩa là không có một bản ngã. Nhưng đây chính là một sự sai lầm. Ta phải phân biệt giữa một bản ngã tồn tại và một loại bản ngã không hề tồn tại. Trên thực tế, chính các kinh văn Phật giáo cũng có sự phân biệt này. Vì vậy, ta cần phải biết sự khác biệt giữa loại bản ngã hiện hữu và loại không hiện hữu.

Nói chung, con người hiện hữu. Ý của tôi là, con người là một cách khác để nói về bản thể, đúng không? Có một người, có một cái 'tôi', nhưng người đó không tồn tại với tự tánh. Thế thì một con người tồn tại với tự tánh là một bản ngã không hề hiện hữu. Một bản ngã không hề tồn tại là gì? Đó là bản ngã có tự tánh. Nó không hề tồn tại. Thế thì ta có hai loại bản ngã - một loại thì hiện hữu và một loại thì không.

Đây là một điểm quan trọng cần nêu ra, nếu không một số người lại bắt đầu nghĩ rằng, "Ồ, vậy nghĩa là ở một thời điểm nào đó, cái ngã sẽ không còn nữa", và họ cho ý tưởng về sự vô ngã này là một điều không chấp nhận được. Một vài đệ tử của tôi đã bày tỏ điều này. Nhưng họ có ý tưởng này vì ngay từ đầu, ý nghĩa vô ngã là gì không được trình bày rõ ràng với họ. Vì vậy điều thiết yếu là có sự phân biệt giữa một bản ngã hiện hữu và bản ngã không hề có mặt.

Chúng ta nói đến đâu rồi? Chúng ta đang nói về một người thực chứng được tánh Không. Sự thực chứng này là một sự đề kháng trực tiếp với ngã chấp và những chủng tử nó lưu lại. Thế nên khi quý vị phát triển sự chứng ngộ tánh Không, quý vị có chân đạo. Đó là khi chân đạo bắt đầu.

Phật pháp nói về quy y Tam Bảo. Đây là một phần của nhị bảo, Pháp bảo. Đúng ra, trong Phật pháp, Pháp bảo quan trọng nhất. Chính Pháp bảo mang đến cho chúng ta sự nương tựa hay bảo toàn. Tại sao như thế? Bởi vì Pháp tách lìa chúng ta ra khỏi đau khổ và chủng tử khổ. Pháp đóng vai trò của sự đối kháng trực tiếp với nguyên nhân tạo khổ và những chủng tử chúng lưu lại. Vì thế, Pháp bảo vệ chúng ta và cho chúng ta sự nương tựa.

Pháp giống như y dược. Khi quý vị bị bệnh, cái gì trừ khử được bệnh tật và giúp quý vị phục hồi sức khỏe? Đó là thuốc men, phải không? Phật là người giảng dạy quy y là gì. Phật giới thiệu các phương pháp mà chúng ta áp dụng để thành tựu quy y. Phật không ban cho chúng ta sự nương tựa này. Ngay cả nếu một vị Phật đến ngôi chùa này và chúng ta cầu xin, "Xin Ngài hãy bảo vệ chúng con khỏi sự đau khổ.", Phật sẽ khuyến khích chúng ta học hỏi về giáo huấn của ngài. Phật sẽ nói, "Các con hãy học hỏi đi". Ngài dạy về tánh Không. Ngài sẽ không cầm tay quý vị và đưa quý vị đến một nơi nào đó. Quý vị hiểu không?

Thế nên về phần mình, quý vị cần phải làm một cái gì đó. Nếu chỉ ngồi đó chờ một cái gì đến bảo vệ mình thì quả là một sai lầm. Quý vị sẽ chờ rất lâu. Quý vị sẽ bị bỏ rơi ở đằng sau.



Nếu một vị Phật có thể giúp chúng ta rời xa mọi đau khổ, hãy thử nghĩ về điều này xem, một vị Phật đã diệt trừ hết mọi che chướng; đã hoàn tất những gì vị ấy cần làm cho chính mình. Điều duy nhất còn lại là cứu độ chúng sanh. Phật không ngừng hóa độ lợi tha. Nếu có thể giúp chúng ta xa rời đau khổ thì việc này chắc chắn đã được thực hiện. Chư Phật sẽ không bao giờ bỏ rơi chúng ta ở đằng sau nếu các ngài có thể làm được điều này.

Đây là việc bất khả thi. Vì vậy ta cần làm một cái gì đó. Thời điểm tốt nhất là lúc này, khi chúng ta là con người, đúng không? Vì thế, điều cần thiết là chúng ta bắt đầu nỗ lực, phải không? Chấm dứt những gì xấu xa trong mọi lúc thì tốt hơn. Vì vậy chúng ta cần làm một cái gì đó trong kiếp này.

Nếu ta có sự hiểu biết rằng trong Phật pháp, sự nương tựa nằm trong Pháp bảo, hành trì quy y của chúng ta sẽ rất tốt đẹp. Nếu chúng ta không hiểu điều này, khiếm khuyết điểm này, sự quy y của chúng ta chỉ là đầu môi chót lưỡi. Ta sẽ không có sự nương tựa thực thụ. Sự quy y của chúng ta chỉ là đầu môi chót lưỡi – nó sẽ không bảo vệ được chúng ta.

Xin lỗi, cách nói chuyện của tôi hơi bất lịch sự, phải không?

Nếu quý vị muốn tôi nói thẳng thắn, thiếu nhã nhặn, thì nó là như vậy. Nếu quý vị muốn tôi nói thật lòng thì nó là như thế đó.

Điều quan trọng là chúng ta hiểu những điểm này trong Phật pháp. Vô cùng quan trọng.

Với sự thực chứng tánh Không, chúng ta có một sự đối kháng trực diện với ngã chấp và phiền não. Chính vào thời điểm này, chúng ta bắt đầu từ bỏ chúng. Thế rồi trong khoảng thời gian sau đó, ta đạt được chân diệt.

Có nhiều chân diệt ta có thể đạt được, bởi vì những che chướng như phiền não thì có rất nhiều loại. Một số vô cùng vi tế, những loại khác thô trọng hơn. Đứng ra cảm thọ phiền não thì vô hạn. Chúng ta phải loại bỏ chúng theo từng giai đoạn, bắt đầu với những loại thô trọng nhất và dần dần loại bỏ những loại vi tế hơn. Trên thực tế, trên con đường thiền định của Đại thừa, có thập địa mà chúng ta phải đi qua. Từ dưới lên đến địa thứ tám, chúng ta hoàn toàn chỉ chú trọng vào sự loại trừ phiền não và những chủng tử chúng lưu lại. Quý vị trải qua những giai đoạn khác nhau, đi từ một địa này sang địa kế tiếp, áp dụng sự đối kháng trực tiếp vào một

cấp độ của phiền não và đạt được chân diệt của cấp độ này sau đó. Khi quý vị đạt được bát địa, quý vị đạt được chân diệt. Ở thời điểm này, tất cả những cảm thọ phiền não, bất ngoại lệ, đã được từ bỏ.

Lên đến bát địa, quý vị đã loại bỏ tất cả phiền não cùng những chủng tử của chúng. Nhưng quý vị vẫn còn những che chướng về tri thức. Phiền não có thể lưu lại những dấu vết trong tâm thức – đôi khi được gọi là ấn tượng. Thế nên ngay cả khi chúng ta đã từ bỏ phiền não và những chủng tử của chúng, những dấu vết này vẫn còn lưu lại. Đây là sở tri chướng. Chúng được loại bỏ khi chúng ta đạt được cửu địa, thập địa và địa cuối cùng của một vị Phật.

Thế thì những dấu vết khác nhau do phiền não lưu lại thuộc về ba cấp độ. Những dấu vết hay ấn tượng này là những sở tri chướng được loại bỏ khi ta đạt được cửu địa, thập địa và địa của một vị Phật. Một khi quý vị đạt được địa của Phật quả này, quý vị đã từ bỏ được tất cả che chướng không ngoại lệ.

Khi thành tựu Phật quả, quý vị đạt được nhiều phẩm chất tốt đẹp. Thí dụ, khả năng biến ra vô lượng hóa thân. Chúng sanh hữu tình thì vô lượng. Nhưng nếu cần thiết, mỗi vị Phật có thể gởi hai hóa thân đến cho mỗi một chúng sanh. Quý vị thành tựu khả năng này và nhiều phẩm chất tốt đẹp khác. Nói đơn giản, tóm lược là, khi trở thành một vị Phật, quý vị phát triển khả năng đáp ứng nhu cầu của chúng sanh trong cùng một lúc và bất dụng công.

Khi thành tựu Phật quả, chúng ta thành tựu được bốn thân Phật. Đôi khi, chúng ta chỉ nói về hai thân Phật. Hai thân Phật là Chân thân (tức Pháp thân) và Báo thân. Bốn thân Phật chỉ phân chia mỗi thân nói trên ra hai. Hai Chân thân – thân Trí Huệ Siêu Việt và Tinh Túy thân. Báo thân được chia ra làm thân Đại Lạc và Hóa thân.

Trên căn bản, báo thân nói đến đến sắc tướng mà quý vị chọn lựa để làm lợi lạc tha nhân. Chân thân đề cập đến chúng ngộ viên mãn và xả ly viên mãn mà quý vị có được vào thời điểm đó. Đây là bốn thân Phật, hai thân Phật.

Phương pháp quý vị hành trì Tứ Diệu Đế để thành Phật là như vậy đó.

**Vấn (1):** Khi ta chứng ngộ tánh Không, ta có đồng thời ngộ được bản tánh của tâm không?

**Đáp:** Có, câu hỏi hay - bởi vì quý vị phải chứng ngộ bản tánh của vạn pháp.

**Vấn (1a):** Ta thực chứng không chỉ tánh Không của sự vật, mà còn thực chứng được cái gì thanh tịnh vượt lên trên sự vật đó nữa?

**Đáp:** Ý tưởng này đến từ đâu? Những từ ngữ mà quý vị dùng, quý vị nghe ở đâu?

**Vấn (1a):** Từ nhiều truyền thống.

**Đáp:** Nói rõ hơn là truyền thống nào? Được rồi, không sao. Chúng ta không chỉ nói về sự thanh tịnh tự nhiên mà còn đề cập tới sự thanh tịnh bất định nữa. Sự thanh tịnh tự nhiên nói về sự thật là tâm không hề hiện hữu với tự tánh, không thật sự tồn tại. Sự bất tịnh của hiện hữu cố nhiên chưa bao giờ chạm được tâm này - sự thanh tịnh tự nhiên. Đây là cái mà mọi hiện tượng đều sở hữu, một sự thanh tịnh tự nhiên.

Sự thanh tịnh bất định là điều tôi đề cập ở đây, những điều làm mờ tối và ngăn che tâm thức, làm cho tâm bất tịnh và ô nhiễm. Đây là những điều ta phải từ bỏ.

**Vấn (1b):** Vậy trạng thái của sự vật có phải là sự tồn tại rốt ráo hay không?

**Đáp:** Điểm thiết yếu là ta nên nói thêm về bản tính rốt ráo của sự vật. Khi ta nói về bản tính rốt ráo này, điều quan trọng là có sự phân biệt bằng cách nói rằng ở đây, chúng ta không chỉ nói về bất cứ bản tính nào, mà đang đề cập đến bản tính rốt ráo của sự vật, đó là sự thanh tịnh tự nhiên này. Thế thì đây là sự thật rốt ráo của mọi hiện tượng, sự thanh tịnh tự nhiên, bản tánh tối hậu. Nó được gọi là sự thanh tịnh tự nhiên.

Để thành tựu sự thanh tịnh vô nhiễm, thoát khỏi mọi ô trược bất định, quý vị phải thực chứng được sự thanh tịnh tự nhiên. Qua sự quen thuộc với tâm chứng ngộ sự thanh tịnh tự nhiên, dần dần, những ô trược bất định được tịnh hóa và quý vị thành tựu sự thanh tịnh vô nhiễm, thoát khỏi mọi ô trược bất định.

Khi bàn luận về Tứ Diệu Đế, tôi đã nói đến hai chân đế đầu và cách hai chân đế dẫn dắt ta vào vòng luân hồi ra sao. Chúng ta đã nói về căn nguyên của khổ, về nghiệp và những cảm xúc phiền não là nguyên nhân tạo ra khổ như thế nào. Quá trình mà căn nguyên của khổ dẫn đến khổ là một quá trình ta cần phải thấu hiểu. Ta muốn biết rõ điều gì là

nguyên nhân tạo khổ. Chúng ta phải nhận diện những nguyên nhân của khổ là gì, để có thể từ bỏ chúng.

Rồi hai chân đế còn lại là chân diệt và chân đạo. Chân diệt chính yếu là sự chấm dứt của sự chấp ngã, nó là nền tảng, nguyên nhân chính của khổ. Ta có chân diệt và cũng có chân đạo để giúp ta thành tựu được chân diệt. Dĩ nhiên chân đạo cốt yếu được truy nguyên đến sự chứng ngộ tánh Không, hay như một vị Phật tử đã nói, là sự thực chứng bản tính tối hậu, rốt ráo của sự vật. Vậy nên ta phải chứng ngộ tánh Không và quen thuộc với thực chứng này. Qua sự hành trì này, ta phát triển được chân đạo, dẫn đến chân diệt.

Một khi đã chứng ngộ tánh Không bằng trực giác, ta sẽ tiến dần trên thập địa. Khi đã lên đến cấp độ này thì không có sự thối lui nữa. Ta sẽ tiếp tục cải thiện. Thế là nhờ cách này mà ta trải nghiệm sự từ bỏ các cấp độ che chướng, cho đến khi ta trở thành một vị Phật. Tiến trình là như vậy.

Chứng ngộ tánh Không là nguồn gốc của sự giải thoát bằng tâm thức. Trong khi đó căn nguyên của luân hồi là tâm chấp ngã bần sinh. Chúng ta phải hiểu nguồn gốc của luân hồi và giải thoát là gì, vì điều này rất quan trọng.

Ta thường nên hành trì điều gì? Điều tối quan trọng là chúng ta nên áp dụng lòng từ bi, đồng thời quán chiếu về nó.

Chúng ta nên dụng công để tiến đến những cấp độ thành tựu càng cao càng tốt. Một điều cũng quan trọng là chúng ta quy y Tam bảo. Quy y Phật bảo nghĩa là cầu xin Phật bảo giảng dạy cho ta về quy y và trong mọi lúc, nhận thức được rằng sự nương tựa thật sự chính là Pháp bảo. Pháp bảo là những gì tôi đã nói với quý vị hôm nay, đúng không?

Quy y Pháp bảo là nỗ lực phát huy Phật pháp trong chính mình để thành tựu Pháp. Nói ngắn gọn là quý vị hãy cầu mong rằng mọi thiện hạnh mà mình tạo ra trong 24 tiếng, ngày lẫn đêm, sẽ là nhân giúp cho quý vị thành tựu chân đạo và chân diệt. Đây là quy y Pháp. Đó là tất cả những gì tôi muốn nói.

**Vấn (2):** Có những phương pháp hành trì hay thiền quán nào ta có thể áp dụng để nuôi dưỡng tâm bình đẳng rộng lớn hơn đối với tha nhân không?

**Đáp:** Có các CD về đề tài này ở trung tâm Langri Tangpa. Trong đó có giải thích tâm bình đẳng là gì và tất cả các phương pháp chúng ta dùng để phát triển nó. Tốt nhất là quý vị nên tìm nghe những CD này, bởi vì tôi đã giải thích rất cặn kẽ trong đó. Tôi nghĩ như vậy thì tốt hơn, bởi vì nếu tôi nói một cách ngắn gọn ở đây thì sẽ không có lợi lạc cho lắm. Nói ít quá cũng không tốt, vì điều này cần phải giải thích dài dòng hơn một chút. Vì vậy tốt nhất là quý vị nên nghe CD về đề tài này.

**Vấn (3):** Người Tây phương có vấn đề gì lớn nhất trong việc hành trì Phật pháp?

**Đáp:** Vấn đề lớn nhất mà người Tây phương có, có lẽ cũng là vấn đề mà mọi người đều có, đó là tâm ngã ái hay tâm vị kỷ, không thể buông bỏ tầm quan trọng quý vị dành cho chính mình mà bỏ mặc tha nhân, khuynh hướng xem trọng mình hơn người khác.

Tuy nói thế, nhưng tôi nghĩ rằng người Tây phương có thể có tâm ngã ái mạnh mẽ hơn, vì quý vị đặt tầm quan trọng quá cao vào mục tiêu và sở thích của quý vị, nên điều này tăng cường thêm thực lực của tâm ngã ái.

Tôi nghĩ lý do của điều này là khi chúng ta đến tuổi 17 hay 18, chúng ta bắt đầu nghĩ rằng cách suy nghĩ của mình quan trọng hơn cách suy nghĩ của cha mẹ mình. Đây là lý do. Đúng không? Chúng ta xem trọng quan điểm của mình hơn là quan điểm của cha mẹ mình.

Có lẽ những điều này, như tâm ngã ái và trân quý chính mình đến độ bỏ bê người khác, cộng thêm sự bám chấp vào những lạc thú trong cõi luân hồi, sẽ tạo ra những vấn đề.

Nếu quý vị muốn nói đến sự nhận thức về một nhóm như thế này, nói chung thì người Tây phương dễ phát triển trí huệ hay kiến thức hơn. Quý vị có một căn bản học vấn xuất sắc. Quý vị có một nền giáo dục tốt ngay từ nhỏ. Quý vị có một nền tảng căn bản xuất sắc nên quý vị dễ triển trí tuệ hơn. Nhưng vì vậy mà quý vị cũng có một sự kiêu hãnh lớn lao. Đây là một vấn đề.

**Vấn (3a):** Geshe la đã nói về cách loại trừ sự bám chấp vào bản ngã giả dối hiện đang tồn tại là phát triển sự trực nhận bản ngã này không hề tồn tại theo tự tánh. Nói cách khác là phát triển nhận thức rằng không hề có một bản ngã hiện hữu cố nhiên. Thầy đã dùng thí dụ một người khờ dại xem một thứ kim loại nào đó là vàng, nói rằng cách loại bỏ ý tưởng Tương tự như thế, trong việc vượt thắng tâm chấp thủ rằng một bản ngã

có tự tánh, vai trò của sự thực chứng rằng bản ngã chỉ hiện hữu bằng sự định danh là gì? Hay nói một cách khác, liệu ta có thể thật sự trực nhận ra bản ngã hiện hữu bằng sự định danh trước khi ta trực nhận rằng không hề có một bản ngã tồn tại cố nhiên hay không?

**Đáp:** Trước hết, bản ngã tồn tại bằng sự định danh mà quý vị đang nói đến, cái tôi này chỉ tồn tại bằng sự quy gán của khái niệm mà thôi. Nói chung, để nhận thức được rằng sự vật chỉ được đặt tên qua khái niệm, không đòi hỏi quý vị trước tiên phải nhận thức rằng chúng không có sự hiện hữu có tự tánh. Vì vậy, nói một cách khác, chỉ vì quý vị nhận thức được rằng một sự vật nào đó chỉ là sự quy gán bằng khái niệm, không có nghĩa là quý vị đã nhận thức được sự hiện hữu có tự tánh không hề tồn tại. Thế nên quý vị sẽ thấy rằng trong trường hợp chỉ vì quý vị trực nhận rằng cái ngã chính là sự định danh bằng khái niệm, không nhất thiết nghĩa là quý vị đã chứng ngộ nó không hề tồn tại với tự tánh.

Tại sao vậy? Thực chứng rằng bản ngã chỉ hiện hữu qua sự định danh thì dễ dàng hơn. Tại sao điều này lại dễ dàng hơn? Thực chứng được bản ngã chỉ đơn thuần được đặt tên hay định danh thì dễ dàng hơn, bởi vì định nghĩa của một con người là 'tôi' hay 'mình', được quy gán lên một hợp thể của bốn hay năm uẩn (được tất cả các trường phái Phật giáo chấp nhận), nhưng chứng ngộ rằng các hiện tượng khác hay các uẩn chỉ hiện hữu bằng sự định danh thì khó hơn.

Thí dụ một vườn hoa. Nhận thức rằng vườn hoa là sự hiện hữu qua định danh thì dễ dàng hơn. Khi quý vị có hoa, bụi cây và cây cối trồng chung với nhau thì khá dễ hiểu là vườn hoa được đơn thuần quy gán lên một nơi như vậy. Thế thì nhận thức được rằng những vật thể thô thiển, thí dụ như vườn hoa, chỉ hiện hữu bằng sự định danh, sẽ dễ dàng hơn. Nói một cách khác, quý vị không nhất thiết phải chứng ngộ tánh Không để nhận thức được là sự vật chỉ được định danh bằng khái niệm thôi.

Đúng ra, dựa trên sự thực chứng rằng sự vật chỉ tồn tại qua sự định danh mà quý vị đi đến sự chứng ngộ tánh Không. Nói một cách khác, quý vị dùng sự thực chứng rằng sự vật chỉ hiện hữu bằng sự định danh để chứng ngộ một sự hiện hữu vô tự tánh.

**Vấn (4):** Đối với một thiền sinh vừa bắt đầu thực tập thì phương pháp thiền nào là đơn giản nhất?

**Đáp:** Khi nói về việc khởi sự hành thiền, quý vị nên nhận thức là có những điều thích hợp với tâm thức của một số người, nhưng lại không phù hợp với những người khác. Điều này cần được cân nhắc. Tuy nhiên,

như tôi đã khuyên, hành trì chính của chúng ta nên là sự phát triển tâm từ ái và bi mẫn. Trọng tâm thật sự của việc hành trì của chúng ta nên là sự khai triển lòng từ bi.

Thế thì làm chúng ta bắt đầu thiền quán về tâm từ bi như thế nào? Việc này bắt đầu từ sự trưởng dưỡng tâm bình đẳng. Điều này đơn giản là chúng ta phải khởi đầu bằng việc quán chiếu về bản tánh của chúng sanh, nghĩ về hiện trạng của họ. Muốn phát triển tâm từ bi thì ta cần nghĩ đến hoàn cảnh của chúng sanh đó. Cũng như một đạo hữu đã nêu câu hỏi trước đây, chúng ta bắt đầu bằng sự trưởng dưỡng tâm bình đẳng. Đây là sự khởi đầu của việc hành thiền.

**Vấn (5):** Thế thì là một Phật tử, có phải Geshe la muốn nhấn nhủ rằng điều quan trọng là ta phải phối hợp, hay quân bình hành trì về trí huệ chứng ngộ tánh Không và lòng bi mẫn hay không?

**Đáp:** Đúng như thế. Tôi sẽ nói như vậy. Hành trì chính yếu của chúng ta là nuôi dưỡng tâm từ bi. Ta thực hành điều này bằng cách trưởng dưỡng tâm bình đẳng và luôn ghi nhớ mục đích của sự hành trì này là để ta thành tựu được Phật quả vì lợi lạc của tất cả chúng sanh.

Thế thì bắt đầu một thời thiền, khi quý vị phát khởi động lực đúng đắn, hãy quán về tánh Không, tánh Không của hành động, của chủ thể và mục đích. Chúng ta quán về sự trưởng dưỡng lòng từ bi không có tự tánh, về chủ thể, ta là một thiền giả không có tự tánh, cũng như tất cả chúng sanh vì họ mà ta hành thiền, và thành tựu mà ta mong đạt được, tức Phật quả, đều không có tự tánh. Tất cả những điều này nương tựa nhau mà hiện hữu. Vì vậy, chúng có thể thành tựu. Thế thì khi chúng ta bắt đầu một thời thiền, để phát khởi động lực đúng đắn, ta quán sát về tánh Không của đối tượng, chủ thể và mục đích. Bằng cách này, ta thâm nhuần thời thiền sau đó bằng sự thấu hiểu về tánh Không. Thế thì hành trì chính của chúng ta là lòng từ bi. Cách phát triển tâm từ bi là trưởng dưỡng tâm bình đẳng, và chúng ta quán về tánh Không để làm động lực của mình ở đầu thời thiền. Như thế nhé.

Sự hiện hữu dựa trên những nhân duyên khác tương phản với sự tồn tại có tự tánh. Nếu một sự vật nào đó hiện hữu dựa trên các nhân duyên khác thì nó không thể hiện hữu bằng tự tánh. Nếu một sự vật hiện hữu có tự tánh thì nó không thể hiện hữu dựa vào những nhân duyên khác. Đây là hai trạng thái hoàn toàn tách biệt nhau. Vì thế, nếu quý vị suy nghĩ theo cách này thì quý vị sẽ nhận ra rằng quý vị tự động hiểu được tánh Không. Nếu quý vị học hỏi thêm chút nữa thì rất tốt.

Tôi nghĩ nên dừng lại ở đây, vì đã hết giờ rồi. Mọi việc đều tốt đẹp chứ? Đây là một chánh điện tốt đẹp và thoáng mát. Tôi rất may mắn được đến đây để nói chuyện với quý Phật tử và trình bày với quý vị bài pháp đầu tiên đức Phật đã thuyết, đó là Tứ Diệu Đế. Tôi rất vui vì có cơ hội này. Mọi việc rất tốt, xin cảm ơn.

Thế thì, khi trì tụng những lời phát nguyện, ta cũng nên nhớ rằng ngôi tự viện đẹp đẽ này, tuy khung cảnh rất đẹp, nhưng không có nhiều chư tăng ni. Người Việt Nam có vẻ không can đảm lắm để dấn thân vào đời xuất gia, tôi chỉ nói đùa thôi. Thế thì chúng ta sẽ đọc kinh phát nguyện, mong rằng kế hoạch xây dựng một ngôi chùa mới sẽ tiến triển tốt đẹp, và mong rằng nơi này rồi sẽ có mặt nhiều chư tăng ni. Thế thôi, đó là tất cả những gì tôi muốn nói, hy vọng mọi việc tiến triển tốt đẹp về phương diện này. Xin cảm ơn.

(Thời kinh hồi hướng bắt đầu...)