



Những suy tư trên con đường tu tập Phật pháp

Kyabje Khamtrul Rinpoche Jigme Pema Nyinjadh

Trước hết, tôi xin thỉnh cầu ân đức gia trì từ bậc Căn bản Thượng Sư của chúng ta, Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ XII. Thứ đến, tôi mong quý vị hoan hỷ cho sự vô minh cũng như những hạn chế về trí tuệ tâm linh của mình. Những thiển kiến tôi đưa ra dưới đây không hướng tới các đối tượng là hành giả đã có kinh nghiệm tu tập lâu năm mà nhằm chia sẻ với những Phật tử sơ cơ mới bước vào con đường tu tập Phật pháp như tôi.

Ngày nay con người đã đạt được những tiến bộ vượt bậc về công nghệ, và tiêu chuẩn sống. Dù tôi không phản đối hoặc phủ nhận điều này, nhưng tôi cũng không cho rằng việc hướng tới một tiêu chuẩn sống cao hơn, ngay sự mưu cầu hạnh phúc bên ngoài là mục đích chính của đời người. Tôi từng nghe người ta nói: “Chúng ta cần phải rút ra những bài học từ lịch sử để tránh tái phạm những sai lầm”.

Tôi cảm thấy chúng ta cần rút ra những bài học từ cuộc sống của những người được coi là mẫu mực về thành công và hạnh phúc. Dù họ có là những ngôi sao điện ảnh nổi tiếng của Hollywood hay các vị lãnh đạo của những quốc gia hùng mạnh... Họ hạnh phúc đến mức nào? Liệu họ có thoát khỏi những rắc rối của cuộc sống? Họ có thể dùng bàn tay quyền lực của mình để ngăn cản những bất hạnh sẽ đến với người khác được chăng?

Họ có hạnh phúc hơn chúng ta không? Những người giàu có dường như vẫn phải đối diện với hầu hết những vấn đề rắc rối mà những người bình thường như chúng ta thường gặp, cộng thêm một số rắc rối khác. Còn những người nghèo hoặc những người thuộc tầng lớp trung lưu cũng không thể tự cho rằng họ thực sự hạnh phúc - đơn giản chỉ vì họ thuộc tầng lớp trung lưu hay nghèo khó, mặc dù họ có được tự do riêng mà những người giàu có hay nổi tiếng không có được. Trong khi chúng ta có thể mong muốn được nổi tiếng hoặc

được nhiều người biết đến ở mọi nơi, thì những người nổi tiếng lại dường như thích tự do riêng trong cuộc sống hơn.

Đức Phật dạy rằng “Biết đủ” là tài sản quý giá nhất trong mọi thứ tài sản trên thế gian

Châm ngôn có câu “cỏ hàng xóm luôn xanh hơn cỏ nhà mình”. Vậy nếu hạnh phúc không đi liền với giàu sang và quyền lực, thì làm sao chúng ta có thể có được hạnh phúc? Đức Phật dạy rằng: “Biết đủ là tài sản quý giá nhất trong mọi thứ tài sản thế gian”. Tương tự, Ngài Nagarjuna, một đạo sư Phật giáo nổi tiếng ở Ấn Độ, dạy rằng: “Sự đau khổ từ việc tích lũy của cải, lo lắng gìn giữ nó và tuyệt vọng khi mất chúng sẽ hủy hoại những kẻ bám chấp vào của cải”. Vì thế mà những người này sẽ không bao giờ thoát khỏi khổ đau.

Từ lời dạy này, chúng ta có thể đi tới kết luận rằng dù bạn sung túc hay còn tương đối nghèo khó, bạn vẫn có thể hạnh phúc nếu biết tự hài lòng. Vì sự tự hài lòng và không thỏa mãn (phát sinh từ bám chấp) đều xuất phát từ tâm, nên rõ ràng là hạnh phúc hay khổ đau có liên quan mật thiết đến tâm.

Khi ta vui vẻ, mọi thứ có thể tươi tắn, đẹp đẽ. Ngược lại, mọi thứ trở nên buồn chán và đầy bức xúc, khi tâm ta bị những cảm xúc phiền não như sân giận hay thất vọng xâm chiếm, chế ngự.

Bậc Thầy của tôi, Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đã giảng trong quyển “Tự sự châm biếm” (My Crazy Tale) rằng niềm vui và khổ đau được tạo ra từ tâm yêu và ghét. Chẳng hạn với cùng hiện tượng mưa, bạn có thể thấy dân chúng hân hoan nhảy múa đón nhận cơn mưa đầu tiên vào một ngày mùa khô nóng nực tại vùng đồng bằng Ấn Độ, trong khi trên miền đồi Darjeeling nơi mưa rất nhiều, người ta lại ngồi ngao ngán tự hỏi bao giờ trời mới dừng mưa?

Chính vì tâm là nguồn cội, là căn nguyên của mọi hạnh phúc và khổ đau, chúng ta nên quán chiếu nội tâm mình để tìm những giải pháp cho cuộc sống. Đạo sư Ấn Độ vĩ đại Shantideva đã từng lấy một minh họa rất sâu sắc khi Ngài giảng về điều này. “Để tránh bị đâm vào gai do đi chân trần, một người cố gắng tìm cách trải thảm da trên cả trái đất. Đây là biện pháp không thực tế. Vậy tốt hơn hết là người đó

nên bảo vệ chân mình bằng cách đi một đôi dày da.”

Như vậy, thay vì thèm khát cả vũ trụ này, nếu biết tự hài lòng thì bạn sẽ hạnh phúc! Đó chẳng phải là mục đích cứu cánh của bạn hay sao? Thay vì tìm cách hủy diệt tất cả kẻ thù bên ngoài, chẳng phải tốt hơn hết bạn nên tiêu diệt sự sân giận trong tâm mình? Thay vì tìm cách trở thành người số một trên thế giới, bạn nên khiêm tốn từ trong tâm, đó chẳng phải là phương thức tốt hơn, thực tiễn hơn để có được hạnh phúc sao? Việc bạn được kính ngưỡng đến đâu liệu có quan trọng gì không? Tôi nói đến khiêm tốn trong tâm là vì đôi khi chúng ta có thể khiêm tốn do hoàn cảnh, hoặc chỉ có vẻ bề ngoài, đó không phải là sự khiêm tốn chân thực. Như vậy chỉ có tâm hay thái độ tinh thần là quan trọng.

Đức Phật dạy rằng nguyên nhân chính của đau khổ là “vô minh”

Theo ngôn ngữ Tây Tạng thì Phật tử được gọi là “*Nangpa*”, có nghĩa là người thực hành quán sát nội tâm để tìm giải pháp cho những vấn đề rắc rối bên ngoài. Đức Phật dạy rằng “vô minh” là nguyên nhân chính của mọi khổ đau. Tuy nhiên, từ vô minh có nghĩa khá rộng, ta có thể hiểu về mặt tinh túy, đó là sự không chứng nghiệm được bản chất không hư ngụy của tâm, tức trí tuệ ban sơ bất nhị.

Bạn đừng bao giờ quán sát nội tâm để tìm sự tồn tại của cái tôi hay bản ngã. Do tập khí từ vô thủy kiếp, chúng ta thường có thái độ chấp thủ mạnh mẽ với cái được gọi là “Ta” và “Người”, “Ta” và “của Ta”, “Ta thích và Ta không thích”. Từ đó phát sinh ra những bám chấp, sân giận, kiêu mạn, ganh tị v...v... Những xúc tình tiêu cực này thúc ép chúng ta tạo nên những loại nghiệp khác nhau và dẫn đến những nghiệp quả hay báo ứng khác nhau. Đó có thể là những loại thực vật hay động vật của thế giới bên ngoài hay sự khác biệt về những trải nghiệm tâm lý khác nhau của mỗi loài.

Có thể nói chúng ta - những người chưa chứng ngộ, không thể thấy được những ảnh hưởng khác nhau của các loại nghiệp và cũng chưa thể hiểu biết về những sự vi tế như bản chất bất nhị của tâm. Nên chúng ta cần rất nhiều sự nghiên cứu mang tính triết học và sự quán chiếu sâu sắc. Tuy nhiên, về mặt tương đối, chúng ta có thể để

dàng thấy rõ những ảnh hưởng tiêu cực hay những trạng thái phiền não mà tâm bất thiện hay xúc tình tiêu cực như sân giận, bám chấp, tự mãn... đưa đến trong cuộc sống. Các xúc tình này có tác động chi phối rất lớn đến đời sống, khiến chúng ta hoàn toàn trở thành nô lệ của chúng. Chính vì thế Ngài Shandideva đã dạy ở Chương "Hạnh Nhẫn nhục" trong quyển Bồ Tát Hạnh rằng: "Những chúng sinh bị chi phối bởi các cảm xúc tiêu cực thường làm tổn thương, ngay cả cái tôi yêu dấu của mình" (bằng cách tự tử hoặc tự hại), vì thế chúng ta cần cố gắng cảm thông, nhẫn nhục và tha thứ cho những khổ đau mà họ gây cho ta, do hiểu rằng họ đã hoàn toàn bị chi phối bởi các xúc tình tiêu cực.

Hạnh phúc chân thực đến từ chứng ngộ tuệ giác bên trong chính chúng ta

Vậy từ sự thấu hiểu về ngũ độc và hậu quả của chúng, chúng ta Quy y Phật, Bạc Giác Ngộ Đại Từ Bi đã giải thoát khỏi ngũ độc và giải thoát khỏi mọi khổ đau. Chúng ta Quy y Pháp, con đường mà Đức Phật đã thực hành và tu tập để giác ngộ chính mình. Chúng ta Quy y Tăng là cộng đồng tâm linh sẽ nâng đỡ chúng ta trên con đường đến Giác Ngộ, Niết Bàn. Niết Bàn là một hạnh phúc chân thực xuất phát từ sự chứng ngộ tuệ giác bên trong mỗi chúng ta hoặc chứng ngộ trạng thái nguyên thủy chân thật của vạn pháp. Một bậc Đạo sư phẩm hạnh có thể là "Phật", giáo pháp của Ngài là "Pháp" và sự nâng đỡ của Ngài là "Tăng".

Trong Kim Cương thừa, bậc Thượng sư được hiểu là sự hợp nhất của Phật, Pháp, Tăng. Đây là tri kiến nền tảng của Tam Quy. Tùy thuộc vào trí tuệ thực chứng của bạn mà việc Quy y Tam Bảo sẽ có một ý nghĩa sâu rộng và siêu việt hơn, như sự tiến bộ trong việc phát triển trí tuệ của bạn. Giáo pháp của Đức Phật được đề cập đến là Chân lý vũ trụ hay sự chứng ngộ của Ngài là Chân lý xứng với vạn pháp. Do đó từ "Chân lý" thường được sử dụng trong Phật giáo, như trong giáo pháp về 4 chân lý cao quý (Tứ Diệu đế) hay chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối (nhị đế).

Sự giác ngộ chính là Phật, con đường đạo là Pháp Phật. Cũng như

nhà bác học Newton khám phá ra “định luật vạn vật hấp dẫn”, vì thế định luật đó được mang tên định luật Newton. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là trước khi được tìm ra, luật hấp dẫn đã không có, hay sau khi được tìm ra nó sẽ không còn nữa. Tương tự, Đức Phật đã khám phá và chứng ngộ Chân lý, tuy nhiên chân lý này luôn tồn tại từ vô thủy tới nay.

Mọi người đều được hoan nghênh đón nhận giáo lý về “con đường dẫn tới hạnh phúc hay Giác ngộ”

Vì Chân lý này không thuộc về riêng ai, mà áp dụng cho hết thảy chúng sinh, dù họ có là Phật tử hay không, nên bất kỳ ai cũng có quyền đón nhận giáo pháp của Đức Thế Tôn về con đường đạt “chân hạnh phúc và giác ngộ”. Dưới mọi góc độ tâm linh hay vật chất, hết thảy chúng sinh đều mưu cầu hạnh phúc và muốn tránh những bất hạnh khổ đau. Nói chung chúng ta sẽ hưởng được hạnh phúc vật chất một cách toàn vẹn hơn nếu tự mình biết giảm thiểu bám chấp vào vật chất đó.

Thường thì khi sở hữu một vật quý giá, có phải chúng ta tốn nhiều thời gian để lo lắng bận tâm về nó hơn là để hưởng thụ nó? Có phải chúng ta sẽ trở nên tốt đẹp hơn, trở thành một người bạn, người chồng, người vợ hoàn hảo hơn, hay nói chung là một người hạnh phúc hơn, nếu chỉ ít chúng ta có thể giảm thiểu những sân giận, kiêu mạn hay bám víu, chấp thủ, những xúc tình tiêu cực dẫn đến ích kỷ và ganh ghét? Nếu một người có thể giảm thiểu những tâm sở bất thiện, người đó thực sự đang thực hành Phật Pháp.

Về căn bản, đó thực sự là mục đích chính yếu của Phật Pháp. Khi chúng ta làm những việc nhìn bên ngoài như tốt đẹp, nhưng lại bằng một động cơ hoặc suy nghĩ bất thiện, thì đó không phải là thực hành Phật Pháp mà là luân hồi sinh tử - Samsara - có nghĩa là vòng luân hồi bất tận dưới sự chi phối của vô minh và những xúc tình tiêu cực khác. Vì thế tôi cho rằng thực hành Phật Pháp một cách chân chính sẽ giúp chúng ta hân hưởng cuộc sống một cách toàn vẹn hơn, với một sự thoải mái và bình thản trước những thăng trầm của cuộc sống.

Là một hành giả có nghĩa là bạn dần dần trưởng dưỡng hoàn toàn tâm mình qua những phương tiện thực hành khác nhau.

Trở thành một hành giả, bạn không nhất thiết phải từ bỏ công việc hay gia đình để tới ẩn cư tu tập trong các hang động. Thực ra điều này có nghĩa là bạn dần trưởng dưỡng, hoàn thiện tâm mình thông qua sự thực hành các pháp môn tu tập khác nhau. Dành một chút thời gian của cuộc sống hiện tại đây những chương trình bạn bị để trưởng dưỡng tâm có thể mang lại lợi ích và kết quả rất tốt đẹp cho cuộc sống của bạn.

Vì thế, tôi tha thiết cầu nguyện tất cả các bạn luôn ý thức được sự cần thiết sự quan trọng của Phật Pháp đối với đời sống chúng ta và luôn nhớ hãy thực sự hành Pháp. Đặc biệt, khi chúng ta có đại phúc duyên được hạnh ngộ và điu dắt bởi một bậc Kim cương Thượng sư Giác Ngộ, Đấng Từ Bi như Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ XII. Trên đây là những suy nghĩ trong tâm của tôi. Tôi mới chỉ là người sơ cơ trên con đường tu tập và còn khiêm khuyết nhiều về tri kiến và trí tuệ, nên đây không phải là một bài giảng pháp. Và nếu có chút gì mang lại lợi ích cho bạn thì đó hoàn toàn nhờ ân đức gia trì và tâm đại từ bi của các bậc Thượng sư toàn giác như Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ XII và các bậc Thượng sư khác của chúng ta.