**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động  
  
*Nguồn:* [*http://vnthuquan.net/*](http://vnthuquan.net/)  
Tạo ebook: Nguyễn Kim Vỹ.

**MỤC LỤC**

[- 1 -](" \l "bm2)

[- 2 -](" \l "bm3)

[- 3 -](" \l "bm4)

[- 4 -](" \l "bm5)

[- 5 -](" \l "bm6)

[- 6 -](" \l "bm7)

[- 7 -](" \l "bm8)

[- 8 -](" \l "bm9)

[- 9 -](" \l "bm10)

[- 10 -](" \l "bm11)

[- 11 -](" \l "bm12)

[- 12 -](" \l "bm13)

[- 13 -](" \l "bm14)

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 1 -**

Nguyên tác: Daily Life and Practice of Western Buddhists   
  
CÓ NHỮNG KHÓ KHĂN ĐẶC THÙ CHO SỰ THỰC HÀNH CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ Ở XÃ HỘI TÂY PHƯƠNG HIỆN ĐẠI HAY KHÔNG?

Chúng tôi đã từng được yêu cầu để thuyết trình về đề tài này: cuộc sống hàng ngày và sự thực hành của Phật giáo ở phương Tây. Chúng tôi nghĩ về câu hỏi đầu tiên nẩy lên là, có bất cứ sự đặc biệt nào về sự thực hành Phật giáo ở phương Tây khác biệt với sự thực hành Phật giáo ở bất cứ không gian, bất cứ thời gian nào trong lịch sử hay không? Có bất cứ điều đặc biệt nào về chúng ta hay không? Và, tại sao chúng ta quan tâm để biết có điều gì đấy đặc biệt về chúng ta, ở phương Tây, bây giờ hay không? Đấy sẽ là … những lý do đặc biệt nhất … mà chúng ta đối diện với những khó khăn đa dạng; và chúng ta muốn biết có một vài khó khăn phụ trội mà chúng ta đối diện và chúng ta cần phải hành động để vượt thắng hay không? Hay, cho một lý do kém quan trọng hơn nhiều, nó có thể là bởi vì chúng ta đang tìm cho một sự bảo chửa để không phải thực hành cần mẫn hay tập trung sâu sắc như những người khác ở những nơi khác của thế giới cùng thời gian. Nói cách khác, chúng ta đang tìm kiếm một sự mặc cả. Để giác ngộ mà ít tốn công [rẻ tiển]. Thế thì, hãy để loại động cơ kiểu ấy qua một bên, và nhìn một cách nghiêm chỉnh hơn tại [câu hỏi], có bất cứ những sự khó khăn đặc thù nào mà chúng ta đối diện hay không?   
Bây giờ, nếu chúng ta nhìn vào những vấn đề căn bản nhất, những vấn đề liên hệ trong con đường của Phật giáo, và những gì chúng ta phải làm, chúng tôi nghĩ chúng ta phải nói rằng hoàn toàn không có bất cứ điều gì đặc biệt về chúng ta. Chúng tôi nghĩ rằng chúng ta có thể nói về điều ấy bây giờ, ở phương Tây, trong thời gian hiện tại này, chúng ta có nhiều giận hờn hơn, tham đắm hơn, hay vị kỷ hơn những người ở những nơi khác trên giới có, hay những người đã từng có trong quá khứ. Người ta đang hành động với cùng những cảm xúc quấy rầy, khắp trong vũ trụ này, suốt khắp mọi thời. Vì thế không có điều gì đặc biệt bây giờ, có phải thế không? Và, con số của những chúng sinh đã không tăng lên. Thế nên, suốt mọi thời gian và khắp mọi nơi, tất cả chúng ta đã từng đối diện… mọi người đã phải đối diện với những thử thách không thể tin được về mong mõi để đạt đến giác ngộ hầu làm lợi ích cho rất nhiều người. Rất nhiều người, tôi nói thế. Vì thế điều ấy là giống nhau.   
Thế nên, chúng ta đã từng nói… nếu chúng ta nghĩ trong hình thức của con đường tiệm tiến … của lam-rim, giai đoạn thứ hai, mục tiêu bậc vừa, khuynh hướng để giải thoát khỏi những cảm xúc phiền não. Giống thế, bây giờ như nó đã từng trong quá khứ, hay bất cứ nơi nào. Hành động cho giác ngộ để hổ trợ mọi người. Giống nhau. Giống nhau về con số của những chúng sinh như luôn luôn đã có như thế. Và nếu nói về giai đoạn khởi đầu, mục tiêu bậc tiểu, là để cải thiện những đời sống tương lai, bào đảm rằng chúng ta tiếp tục có một sự tái sinh trong đời sống quý báu của con người. Ô, điều ấy đã không thay đổi gì cả, phải thế không? Tất cả chúng ta có căn nguyên của sự ‘liên tục tinh thần’[1]. Điều này có nghĩa rằng chúng ta đã từng sinh ra trong những phần khác của thế giới, trong những phần khác của vũ trụ, trong tất cả những đời sống trước, và chúng ta luôn luôn đối diện với tương lai tái sinh, và cần phải cố gắng để bảo đảm rằng chúng ta có một đời sống quý báu của con người. Thế thì, điều ấy là giống nhau. Do vậy, điều gì là khác nhau? Có bất cứ điều gì khác nhau không?   
Ồ, một số người có thể nói rằng những hoàn cảnh của chúng ta là khác nhau. Thí dụ, chúng ta có những đời sống rất căng thẳng, chúng ta rất bận rộn. Ồ, có một một người nông dân vật vả trong thời đại Trung cổ, người ấy phải làm việc trên những cánh đồng, mười sáu giờ hay hơn thế trong một ngày, có phải họ đã từng ít bận rộn hơn chúng ta, làm việc trong một văn phòng? Hành vi của họ có thể là khác biệt, nhưng họ chắc chắn là bận rộn. Và những người sống trong hang động. Có phải họ đã không có hàng khối căng thẳng và lo lắng, về những thú vật hoang dã, và những thứ như thế này. Nhiều sự sợ hãi. Sợ hãi về những tia chớp hay sấm sét – những thứ mà họ không hiểu biết? Con người luôn luôn sống với sự sợ hãi và căng thẳng, có phải thế không ?   
Đời sống ra sao trong những thời kỳ của dịch hạch. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta có căng thẳng và sợ hãi bây giờ. Sẽ ra sao nếu chúng ta đã sống trong những thời kỳ ấy? Vậy thì, chúng tôi không nghĩ rằng chúng ta có thể nói là có điều gì quá đặc biệt về chúng ta, rằng đời sống chúng ta là quá bận rộn và căng thẳng. Có thể là một mùi vị khác của bận rộn, một mùi vị khác của căng thẳng, trong hình thức của những hành vi mà chúng ta liên hệ với chúng. Nhưng căng thẳng, lo lắng, không có thời gian? Chúng diễn tiến khắp mọi thời, khắp mọi nơi.   
Ồ, chúng ta cũng có thể nói rằng xã hội của chúng ta, văn hóa của chúng ta, không chia sẻ bất cứ điều gì, hay nhiều thứ, về những điều chúng ta thừa nhận ở nền tảng mà quý vị có trong Phật giáo. Thế thì nó thật sự rất trái ngược với chúng ta. Nhưng, nếu chúng ta nhìn lại kiểu mẫu Phật giáo đến Trung Hoa, người Trung quốc không tin ở tái sinh. Người Trung quốc luôn luôn nghĩ trong hình thức của tổ tiên. Và khi bạn chết đi, có một loại tâm linh nào đó, hay một linh hồn, của tổ tiên sống trong ấy. Và bạn phải dâng cúng đến tổ tiên. Điều ấy hoàn toàn khác biệt với tái sinh, có phải không? Nếu quý vị nghĩ về tái sinh, tổ tiên không còn đâu đấy chung quanh… những tâm linh của tổ tiên. .. có phải không? Và thế thì, phải cần một thời gian dài để người Trung quốc thấu hiểu hàng khối những khái niệm căn bản, rất nền tảng của Phật giáo. Do vậy, khi chúng ta đối diện với sự thử thách tương tự, điều ấy không có gì mới. Không có gì đặc biệt.   
Thế nên, chúng tôi nghĩ rằng nhận ra điều ấy, chúng ta không “đặc biệt,” có thể rất hữu ích. Nếu quý vị nghĩ về những người trẻ tuổi từ mười một đến mười chín và thậm chí không cần thiết trong độ tuổi ấy, nhưng những con người có một loại vấn đề nào đấy. Hãy nói như, cha mẹ chúng nghiện rượu hay bất cứ điều gì. Chúng thường nghĩ, “Tôi là người duy nhất có vấn đề này.” Và rồi thì vấn đề trở nên thật sự rất, rất lớn đối với chúng. Nhưng nếu chúng học thấy rằng có rất nhiều, rất nhiều những người khác, cũng đối diện với cùng loại vấn nạn ấy, thế thì chúng không đơn độc; chúng không cảm thấy cô đơn. Vấn đề của chúng phù hợp trong một phạm vi rộng rãi hơn. Chúng tiếp nhận một quan điểm rất khác biệt về vấn đề ấy. Và một cách tốt nhất, chúng sẽ phát triển từ bi cho mọi người khác với cùng vấn đề tương tự. Đúng hơn là suy nghĩ về nó một cách đơn giản như vấn đề “của tôi,” bây giờ chúng sẽ bắt đầu nghĩ về nó như vấn đề “của chúng tôi.” Khi điều gì ấy trở thành vấn đề “của chúng ta,” hơn là vấn đề “của tôi,” cảm nhận và tâm lý rất là khác nhau. Do vậy, chúng tôi nghĩ nó cũng giống như thế, trong hình thức thực tập hằng ngày của Phật giáo. Nó thật sự là vấn đề của mọi người. Chúng ta áp dụng Phật giáo trong đời sống như thế nào? Đấy không là vấn đề đặc biệt “của tôi,” “tôi” một cách cá nhân, hay “tôi” một cách văn hóa cá nhân sống ở phương Tây, bây giờ, trong thời kỳ hiện tại của chúng ta. Chỉ là những điều kiện khác nhau – từ một quan điểm. Những chi tiết là khác nhau, chúng tôi nói thế.   
  
**Phụ giải:**  
[1] Mental continuum: dòng suối liên tục của hành vi tinh thần (tâm thức, tỉnh thức) của một chúng sinh, là điều không có sự khởi đầu, điều tiếp tục ngay cả trong Phật quả và theo Đại thừa, không có chấm dứt. Theo Tiểu thừa, nó chấm dứt khi một vị A la hán hay một vị Phật thị tịch vào cuối của cuộc đời mà một cá nhân đạt đến giải thoát hay giác ngộ. Cũng gọi là một ‘dòng suối tâm – mind stream.’

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 2 -**

PHẬT GIÁO THỜI TRANG

Bây giờ, có nhiều cấp độ khác nhau về thực tập Đạo Phật và làm thế nào chúng ta tiến hành áp dụng nó trong đời sống hằng ngày. Có một mức độ rất rất là hời hợt mà điều ấy thật sự chẳng thể tác dụng gì nhiều để tạo nên sự thay đổi trong tâm thức chúng ta. Và, rồi thì có một mức độ sâu hơn, mà trong ấy chúng ta thật sự đang hành động trên chính chúng ta, hành động một cách cá nhân, hành động trên mục tiêu của giải thoát và giác ngộ. Bây giờ, lúc bắt đầu, nhiều người bị lôi cuốn với mức độ nông cạn và thế là họ chỉ nghĩ đến những việc bên ngoài. Bằng những thứ bên ngoài chúng tôi muốn nói ý nghĩa rằng quý vị phải có một dây phù hộ màu đỏ ở trên cổ, hay ở cổ tay, hay cả hai, có lẻ khi chúng ta đang đi nhiễu chung quanh hay ngồi, rồi thì quý vị lần tràng hạt và lẩm bẩm điều gì đấy. Và chúng ta có một nguồn cung cấp tốt về hương và nến, và tất cả những tọa cụ cùng gối ngồi thiền thích hợp, và những họa phẩm hay hình ảnh Tây Tạng, và, nếu chúng ta thật sự đi sâu trong chiều hướng này, chúng ta có thể bắt đầu để ăn mặc một loại áo quần Tây Tạng nào đấy.   
Chúng tôi nhớ lại khi lần đầu tiên đến Ấn Độ năm 1967, khi chúng tôi bắt đầu sống ở đấy. Đấy là thời kỳ cao trào của phong trào hippy và có rất ít người Tây phương sống ở đấy vào lúc ấy. Nhưng nhiều người trong họ ăn vận hoàn toàn trong những trang phục lạ mắt của Tây Tạng, và những thứ như thế. Và chúng tôi đúng hơn là phê phán về toàn bộ vấn đề và nghĩ điều ấy làm chướng tai gai mắt người Tây Tạng; rằng những người Tây phương này chỉ bắt chước và làm theo họ. Vào lúc ấy, Chúng tôi đang sống với một tu sĩ Tây Tạng. Thế là chúng tôi hỏi ông, “Người Tây Tạng nghĩ gì về những người phương Tây này, rảo chung quanh ăn mặc trong những trang phục Tây Tạng? Và ông nói, “Chúng tôi nghĩ rằng họ thích áo quần Tây Tạng.” Thế nên, không có phê bình chỉ trích ở đấy, về bất cứ điều gì. Điều ấy rất, rất là hữu ích.   
Nhưng, cho dù chúng ta phê phán về điều ấy hay không, chỉ thay đổi áo quần của chúng ta, đeo tràng hạt chung quanh cổ tay, có nhiều giải gia hộ, dây đỏ chung quanh cổ, không thực sự thay đổi chúng ta nhiều, có phải không? Trong thâm tâm? Do thế, chúng tôi nghĩ rằng, một cách đặc biệt ở phương Tây, nó không phải là một ý tưởng lớn để quanh quẩn với những điều này bởi vì nó sẽ chỉ mang đến việc người ta làm trò đùa với chúng ta. Nếu một người đàn bà ăn mặc trong một trang phục xinh đẹp, sang trọng cho một buổi dạ tiệc và họ có những dây nhớp nhúa đo đỏ nào đấy ở trên cổ, điều ấy nhìn không thích đáng lắm, có phải không? Thế nên, chúng tôi thường khuyên mọi người rằng nếu họ muốn giữ những giải phù hộ đo đỏ ấy, hãy để nó bên trong ví hay xách tay, trong túi, trong quyển sách tay của họ, hay bất cứ món gì. Quý vị không phải thật sự phô bày những vật ấy. Phô trương những điều ấy không đem đến thêm “sự gia hộ,” có phải không” Và, nếu quý vị muốn trì tụng chân ngôn, đà la ni, thần chú, mantra, cũng giống như thế; các bạn không phải đem tràng hạt, xâu chuổi ra và làm một màn trình diễn ồn ào bên ngoài [cầu nguyện cho mọi người thấy như thế.] Quý vị có thể mật niệm một cách tĩnh lặng trong tâm thức quý vị, nếu bạn ở trong một đám đông, hay trên một chiếc xe buýt, hay bất cứ nơi nào. Do vậy, đây là ý nghĩa của điều chúng tôi muốn nói về một cảnh tượng thay đổi một cách nhẹ nhàng mà chúng ta có. Nếu chúng ta ở trong một xã hội với những thái độ kiểu như thế, hay loại dây đo đỏ như thế, nó sẽ trông rất là lạ lùng, thế thì không cần phải có chúng – một cách phô trương bên ngoài. Và, nếu sự thực hành Phật giáo của chúng ta chỉ đơn giản là đeo mang những thứ dây nhợ như thế, thế thì rõ ràng nó không là một sự thực tập sâu sắc, và không có nhiều lợi ích.   
Thực sự, nếu quý vị nhìn vào cung cách mà người Tây Tạng đối với những giải [phù hộ] ấy, họ chỉ đeo những giải ấy một thời gian ngắn. Họ không mang cho đến khi chúng trông nhớp nhúa và dễ sợ. Họ đeo những thứ ấy trong một thời gian ngắn nào đấy và rồi thì cất chúng đi; đặt chúng trên bàn thờ hay tương tự như thế. Do vậy, chúng tôi nghĩ lời khuyên mà chúng ta có trong bảy điểm của thái đội rèn luyện [2], hay tu tâm, lojong, là rất hữu ích ở đây. Đấy là, “Chuyển hóa một cách nội tại, nhưng hãy để hình thức bên ngoài của quý vị thích hợp với những gì bình thường với chung quanh.” Thế nên, tốt nhất là hãy giữ sự thực tập của chúng ta một cách cá nhân. Điều này đặc biệt đúng nếu chúng ta là những hành giả cư sĩ sống trong một xã hội không phải Phật giáo.   
--   
[2] Một sự rèn luyện tâm thức trong điều mà một người tịnh hóa những thái độ phiền não khỏi một người và rèn luyện để thay thế chúng với những thái độ xây dựng. Cũng gọi là: những thái độ thanh tịnh, tu tâm, Lojong.

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 3 -**

SỐNG MỘT ĐỜI SỐNG TU SĨ TRONG THẾ GIỚI TRẦN GIAN

Bây giờ, nếu chúng ta là những tu sĩ nam hay nữ, điều ấy thì có đôi chút khác biệt. Điều ấy trở thành một vấn đề lớn. Làm thế nào chúng ta thực hành như một người phương Tây, sống trong xã hội Tây phương, như một tu sĩ nam hay nữ? Chúng ta mang y để làm việc chứ? À, đấy không là một vấn đề dễ dàng. Một cách đặc biệt bởi vì chưa bao giờ có khuynh hướng về việc tu sĩ Phật giáo (tăng hay ni) đi làm việc trong một ảnh hưởng việc làm phàm tục. Toàn bộ vấn đề trở thành một vị tu sĩ (nam hay nữ) là để sống trong một tu viện với những tu sĩ khác. Và, nếu quý vị làm một sự ẩn tu, quý vị ra khỏi …tu viện của quý vị… đến một hang động, hay bất cứ gì và rồi trở lại tu viện tu viện của quý vị. Thế nên, luôn luôn ở trong sự liên hệ với toàn bộ cộng đồng với những người khác, những người thường ăn mặc và liên hệ trong cùng một hình thức hành hoạt. Do vậy, điều này trở thành một vấn đề quan trọng. Làm thế nào trở thành một vị tu sĩ (nữ hay nam) ở phương Tây? Và làm thế nào chúng ta thực hành, nếu chúng ta không có những tu viện phương Tây – hay chúng ta có quá ít tu viện phương Tây?   
À, chúng ta hãy nhìn những thí dụ trong lịch sử. Những người Mông Cổ tiếp nhận Phật giáo Tây Tạng và trước khi những tu viện được thành lập và hổ trợ một cách tốt đẹp ở Mông Cổ, nếu bạn muốn trở thành một tu sĩ (nữ hay nam) và thực hành một cách nghiêm chỉnh, bạn sang Tây Tạng và học tập ở đấy trong tu viện. Thế nên, như những người phương Tây chúng ta không có gì khác biệt; không có gì đặc biệt. Người Mông Cổ không biết tiếng Tây Tạng. Nó là một ngôn ngữ hoàn toàn xa lạ. Họ phải học. Và chúng ta cũng vậy. Không dễ dàng cho họ đến Tây Tạng – họ phải đi bộ! Chúng ta tối thiểu không phải đi bộ đến Nepal hay Ấn Độ. Và họ đối diện nhiều khó khăn; chúng ta cũng sẽ cần phải đối mặt với những khó khăn. Chúng ta sẽ không tiếp nhận nó hời hợt không thành thật. Và, điều quan trọng là cố gắng thành lập những ni viện và tăng viện ở phương Tây.   
Rồi thì chúng ta có thể nói, thí dụ, “À, nhưng chúng ta không có truyền thống khất thực.” Nếu chúng ta đi chân không chung quanh thành phố của chúng ta với một bình bát và… khi quý vị khất thực như một vị tăng hay ni, bạn thậm chí không được yêu cầu bất cứ thứ gi; bạn chỉ bước đi và mọi người đáng lý phải biết để cúng dường thực phẩm cho bạn và v.v… và chúng ta chắc là phải rất đói bụng. Người Tây Tạng không đi khất thực chung quanh với bình bát của họ. Những khoảng cách rất xa để vào phố thị ở Tây Tạng. Nhưng cộng đồng phát triển trong một cung cách mà mọi người đem thực phẩm tới tu viện. Vì thế rất tốt đẹp. Và chính quyền hổ trợ những tu viện. Thế nên, được họ ban cho đất đai và họ tiếp nhận … có nhiều người làm việc trên những cánh đồng và họ đóng một phần nào đấy cho tu viện. Do vậy, hệ thống chuyển động. Nhưng điều ấy phải có một thời gian dài để tiến triển. Nhưng người Trung Hoa không có truyền thống khất thực và tu sĩ nam nữ ở Trung Hoa không khất thực. Họ thay đổi truyền thống một cách nhẹ nhàng, vì thể tu sĩ nam nữ thật sự làm việc tại tu viện. Và họ có những cánh đồng và họ trồng trọt nông phẩm cho chính họ. Thế nên, ở phương Tây chúng ta chắc chắn sẽ làm tương tự như thế trong tăng viện và ni viện, nhầm mục tiêu thực tập Phật giáo và hổ trợ chính mình, họ chắc chắn sẽ phải có liên hệ với một loại hình làm việc nào đấy.   
Nếu chúng ta nhìn vào Ấn Độ, nhiều thứ đã phát triển một ít trong chiều hướng này. Trong tu viện…ở nam Ấn… họ được chính quyền Ấn Độ ban cho đất đai. Vào lúc ban đầu, tăng sĩ trồng trọt. Mọi người phải làm việc trên những cánh đồng. Và nếu họ có thể tiếp nhận sự hổ trợ… hoặc là từ gia đình hay từ những người bảo trợ ngoại quốc hay bất cứ điều gì.. thế thì họ có thể mướn những người địa phương làm việc trên đồng cho họ. Vì vậy, điểm này là nếu chúng ta sẽ trở thành một vị tăng hay ni, thế thì chúng tôi nghĩ điều quan trọng là cố gắng hoạt động trong khuôn khổ của một vị tu sĩ nữ hay nam. Bằng cách nào đấy, chúng ta sẽ có là sự tự hổ trợ và vạn tiếp tục mặc y áo tu sĩ. Áo quần tu sĩ có ý nghĩa rất quan trọng.   
Tôi nhớ tiến sĩ Phật học (Geshe [3]) Wangyal. Ông là một người Mông Cổ Kalmyk, vị giáo thọ đầu tiên mà chúng tôi gặp. Ông sống ở Hoa Kỳ và ông không quá tha thiết trong việc có những học trò phương Tây của ông trở thành một vị tăng hay ni. Nhưng, nếu bạn thật muốn trở thành một vị tu sĩ, điều mà ông ta muốn bạn làm là mặc y áo tu sĩ tăng ni bên cạnh quầy tính tiền trong một siêu thị với bình bát khất thực. Ông nói, “Nếu bạn sắp trở thành một vị tăng hay ni ở đây, bạn phải làm gì. Bạn sẽ không tiếp nhận nó một cách hời hợt không thành thật…” [hãy thực hành] trong hình thức đã bị hầu hết mọi truyền thống quên lãng.   
---   
[3] Geshe: 1- Trong truyền thống Kadam, một danh hiệu đặt cho một vị giáo thọ và thiện tri thức, đặc biệt những ai là đạo sư của rèn luyện thái độ [tu tâm] lojong. 2- Trong truyền thống Gelugpa, một danh hiệu đặt cho những ai đã hoàn tất chương trình học vấn của tu viện. Tiến sĩ Phật học: theo thứ tự từ thấp lên cao của bằng Geshe: Dorampa, Lingtse, Tsorampa và Lharampa, Lharampa là cao nhất.

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 4 -**

SỰ CHUYỂN HÓA CÁ NHÂN

Nhưng chúng tôi nghĩ rằng những gì mà buổi thảo luận nào đưa đến là sự kiện rằng sự thực hành Phật Pháp trong xã hội phương Tây đòi hỏi tiếp nhận những giáo lý được truyền dạy. Và tiếp nhận giáo huấn ở phương Tây đòi hỏi tiền bạc. Điều này, chúng tôi nghĩ, là một trong những điểm khó khăn và một trong những điểm đặc biệt sòng phẳng trong lịch sử Phật giáo. Một cách thông thường, bạn không phải trả tiền để tiếp nhận giáo huấn. Bạn có thể cúng dường , nhưng nó không đòi hỏi rằng bạn phải trả ngay tại cửa để bước vào.   
Thế thì, sự thực hành Phật Pháp đòi hỏi gì? Điều nó đòi hỏi… chúng ta không nói về tiền bạc, không phải nó đòi hỏi tiền bạc… nếu chúng ta nói về một sự thực hành Phật Pháp thật sự, sự thực hành Phật Pháp thật sự đỏi hỏi sự hành động của chính mình. Chuyển hóa chính mình. Sự thực hành chuyển hóa chính mình không phải điều gì đấy được hoàn tất qua những nghi lễ. Chúng ta có thể học hỏi làm thế nào thực hiện một nghi thức và trì niệm bù lu bù loa trong một ngôn ngữ ngoại quốc mà chúng ta không hiểu mô tê gì cả. Và học hỏi khi chúng ta phát âm những mẫu tự này, bạn rung chuông, và bạn đọc lên những âm ấy, bạn lắc trống, và cuối cùng, gì nữa? Nó không chuyển hóa chúng ta gì cả. Chúng ta vẫn sân hận. Và chúng ta vẫn không thể hòa hiệp với cha mẹ chúng ta, và v.v…Thế nên, Đức Đạt Lai Lạt Ma nói rằng sự thực hành những nghi thức này khi chúng ta không có một sự hiểu biết về những gì chúng ta đang làm thật sự sẽ không đưa chúng ta xa lắm. Điều đó không thật sự lợi ích gì nhiều.   
Sự thực hành Phật Pháp là … nó nói rất rõ ràng cả trong Long Thọ, Thánh Thiên, tất cả những đại đạo sư Ấn Độ nói…tất cả truyền qua sự thuần hóa tâm thức chúng ta. Và thuần hóa tâm thức bạn có nghĩa là, trước nhất là, học hỏi những giáo huấn. Học hỏi những phương pháp về việc làm thế nào đê đối phó với những cảm xúc phiền não những hoàn cảnh rắc rối. Và phân tích những tình cảnh đa dạng mà chúng ta gặp phải. Cố gắng duy trì sự tỉnh giác, có nghĩa là nhớ lại những giáo huấn và áp dụng chúng trong những hoàn cảnh khác nhau, vì thế nó có thể giúp chúng ta chiến thắng ít nhất những vấn nạn thông thường mà chúng ta có trong đời sống – như sân hận, như lo lắng, như sợ hãi, như không hòa hiệp với cha mẹ chúng ta – những thứ loại này. Đối diện với chán chường, đối phó với bệnh tật, đối diện với tuổi già, những vấn nạn trong những mối quan hệ, những rắc rối với con cái chúng ta. Tất cả những thứ này. Đây là một lĩnh vực, mà chúng ta làm việc với Phật Pháp trong ấy.   
Thế thì, chúng ta cần chuyển hóa chính mình. Chúng ta cần hành động trên chính chúng ta; cải thiện bản tính cá nhân chúng ta. Để làm điều ấy đòi hỏi một khối lượng khổng lồ của hành động. Điều ấy không phải dễ dàng lắm để làm. Chúng ta phải phát triển sự nhẫn nại. Chúng ta phải phát triển sự kiên trì [4], tập trung, tất cả những thứ này. Nhưng khuynh hướng của chúng ta ở phương Tây là muốn những thứ gì dễ dàng, muốn những thứ nhanh chóng, và muốn chúng rẽ tiền (hời hợt không chân thành). Chúng ta muốn tất cả những giáo huấn ngay lập tức. Chúng ta muốn đạt đến những thứ kỳ diệu mà chúng ta đọc được, mà một Đức Phật đã đạt được và v.v…, với một khối lượng tối thiểu hành động như có thể.   
  
--   
[4] Perseverance: kiên trì , 1- trong PG Theravada, nhân tố tinh thần để sử dụng nổ lực, liên tục và can đảm, để hổ trợ kẻ khác và để có thể thuận tiện cho việc giúp đở. 2- PG Bắc Tông khi phối hợp với khuynh hướng của tâm giác ngộ (bodhicitta), nó trở thành nhẫn nhục ba la mật. Còn gọi là hoan hỉ nhẫn – Joyful perseverance.

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 5 -**

CÚNG DƯỜNG VÀ CHÍ NGUYỆN

Sự thực rằng những giáo huấn đòi hỏi điều gì ấy ít nhất là làm chúng ta suy nghĩ, trên nhiều cấp độ, của điều tại sao nó đòi hỏi chúng ta điều gì đấy? À, những trung tâm Giáo Pháp [5] cần phải trả tiền thuê. Giáo thọ cần phải mua thực phẩm và bảo hiểm sức khỏe, và trả tiển thuê, v.v…Vì thế một số tiền được cần đến nếu quý vị không có những người tự ý cúng dường, như đã được thực hiện ở Tây Tạng, trong những xã hội truyền thống Phật giáo. Do thế, nếu chúng ta muốn có những vị giáo thọ, nếu chúng ta muốn những năng lực, bằng cách nào đấy họ cần được hổ trợ. Một cách tự nguyện hay quý vị phải trả tiền tham dự. Nhưng, đấy chỉ là một cấp độ của lý do. Đấy là trên mức độ thực tiển. Chúng tôi nghĩ có một cấp độ sâu sắc hơn ở đây. Và cấp độ sâu sắc hơn là nếu chúng ta muốn tiếp nhận điều gì đấy quý giá, nghĩa là những giáo huấn, quý vị sẽ phải đặt một nổ lực to lớn và hành động để đạt được điều ấy; khác hơn quý vị không thích hợp với giáo huấn.   
Do vậy, nếu chúng ta nhìn vào lịch sử, rồi thì, nhầm để cung thỉnh những vị giáo thọ khác nhau [về truyền thống] đến Tây Tạng, người Tây Tạng không chỉ cần phải đi bộ tới Ấn Độ để mời các ngài, mà họ tập họp tất cả các nguồn nguyên liệu, không chỉ chi trả cho chi phí hành trình, mà cũng cúng dường và v.v…Thế nên, họ vận dụng một khối lượng khổng lồ về nổ lực trong việc tiếp nhận những sự dạy bảo. Và nhiều người sau đấy cần làm những sự hy hiến to lớn nhầm để tiếp nhận giáo huấn. Hãy nhìn vào những gì Marpa đề ra để Milarepa phải trải qua nhầm để tiếp nhận sự dạy bảo. Do vậy, trong một ý nghĩa, nếu chúng ta thật sự muốn những giáo huấn, thế thì chúng ta cần làm một số nổ lực – thí dụ, để tập họp tiền bạc với nhau. Hay, để du lịch sang Ấn Độ. Hay, để du hành đến một nơi mà giáo huấn có thể sẳn sàng được truyền dạy, nếu nó không sẳn có nơi chúng ta ở.   
Bây giờ điều ấy có thể. Ý của chúng tôi là, khi quý vị ở đây, Latvia sống dưới chính thể Liên bang Sô viết. Quý vị không thể đi đâu xa xăm hay đi bất cứ nơi nào, hay di chuyển nếu quý vị muốn dời đến một địa điểm khác nơi giáo huấn sẳn sàng. Bây giờ những truyền dạy sẳn sàng. Quý vị có thể di chuyển nhiều ít tùy ý dễ dàng. Đặc biệt bây giờ như một thành viên của Liên Hiệp Âu châu. Vì thế, quý vị nên tận dụng thuận lợi của điều ấy và không nên nói, “À, không có gì sẳn sàng nơi tôi sống hay có quá ít tiện lợi nơi tôi sống.” Chúng tôi không có ý gay gắt nhưng nếu chúng ta thật sự, thật sự nghiêm chỉnh về sự chuyển hóa chính mình, hành động với chính mình với Phật Pháp, và v.v…, điều này đòi hỏi một chí nguyện thật tha thiết. Nó phải là ưu tiên hàng đầu trong đời sống của chúng ta. Và chúng ta phải có một lòng can trường và gan dạ và năng lượng để làm bất cứ điều gì chuyển động, hay làm bất cứ điều gì cần thiết, để có những hoàn cảnh thuận lợi nhất cho học hỏi và thực hành.   
---   
[5] Dharma: Giáo Pháp hay Pháp – 1- Phương sách ngăn ngừa mà nếu chúng ta đặt để vào trong sự thực hành hay đạt đến, sẽ ngăn ngừa sự trải qua khổ đau trong tương lai. 2- Lời dạy của Phật. 3- Bất cứ một hiện tượng nào hay một ‘vật – thing’.

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 6 -**

HÃY THÀNH THẬT VÀ THỰC TẾ VỚI CHÍNH CHÚNG TA VỀ CHÍ NGUYỆN THỰC HÀNH GIÁO PHÁP

Và nếu chúng ta không tha thiết như thế, thế thì tốt thôi. Nhưng hãy thừa nhận rằng, “Tôi muốn học hỏi một ít về Phật giáo, may ra nó có thể giúp tôi một ít trong đời sống của tôi, nhưng tôi không muốn thay đổi địa chỉ nếu hoàn cảnh không thuận lợi nơi tôi ở. Và nó không có một ưu tiên hàng đầu trong đời sống tôi: có những thứ khác quan trọng hơn.” Nếu trường hợp của chúng ta là như thế - tốt thôi. Không có vấn đề gì. Nhưng hãy chân thật về nó. Điều ấy thật là toàn hảo. Nhưng đừng dự tính để có một loại kết quả nào đấy mà chúng ta có thể đạt được nếu chúng ta đặt toàn thời gian và toàn nổ lực vào trong ấy. Các bạn phải thực tế. Đặt vào một ít thời gian, chúng ta có một ít kết quả. Bạn thực hành trong nhiều thời gian, chúng ta có thể có một kết quả to rộng hơn. Rõ ràng mỗi chúng ta có những chướng ngại khác nhau, nhưng đấy là điều khái quát.   
Do thế, chúng tôi nghĩ ở phương Tây, trong những ngày hiện tại, điều gì hơi khác là hầu hết mọi người dường như liên hệ đến sự thực hành của những cư sĩ, không phải là của một sư thầy hay sư cô. Điều này là rất khác biệt đối với truyền thống Phật giáo. Do bởi thế, thay vì có rất nhiều tăng viện và ni viện cho tăng và ni, chúng ta nên có những trung tâm Phật Pháp. Không có những thứ như trung tâm Phật Pháp trước khi Phật giáo bắt đầu phát triển ở phương Tây.   
Do vậy, sau đó câu hỏi đến với chúng ta là: Chúng ta dự tính đạt được điều gì từ việc đi đến một trung tâm Phật Pháp? “Chúng tôi đến một lần mỗi tuần sau khi giờ làm việc. Chúng tôi thật sự mệt mõi và phân nữa thời gian chúng tôi đã ngủ nếu có một buổi nói chuyện. Có lẽ chúng tôi chỉ đến và hát một bài bằng tiếng Tây Tạng. Chúng tôi thật sự không biết điều gì đang xãy ra, nhưng thư giản, và chúng tôi rung một cái linh, và chúng tôi về nhà.” Thế nên, chúng ta nên dự tính kết quả gì từ điều ấy? Không quá nhiều, điều gì buồn, chúng tôi thấy, là trung tâm Phật Pháp thậm chí không thật sự là một câu lạc bộ xã hội, trong một ý nghĩa nào đấy. Giống như đến Thánh Đường Thiên Chúa giáo, hay một giáo đường Do Thái giáo, hay một đền thờ Hồi giáo, hay bất cứ gì, và có một cảm giác cộng đồng. Chúng ta không nói ở đây về một cảm giác bè phái, nhưng trên một cảm giác sâu sắc hơn của sự tương hổ xã hội. Do thế, điều gì đáng chú ý trong những cộng đồng tôn giáo khác Đạo Phật này là nếu ai đấy trong cộng đồng bị bệnh, những người khác trong cộng đồng đến hổ trợ. Họ có thể mang thực phẩm đến; họ hỏi ai đấy đã không đến một hay hai tuần rồi; họ gọi điện thoại; họ kiểm điểm lại xem điều gì đang xãy ra, v.v… Điều này dường thiếu vắng trong hầu hết những trung tâm Phật Pháp của chúng ta. Người ta đến, họ ngồi trong lớp, hay họ thực tập thiền quán, hay họ thực hiện nghi thức cúng dường [6] với nhau, và, thế thôi. Có thể họ mời nhau một cốc bia sau khi rời trung tâm, điều ấy hơi kỳ một chút từ một trung tâm Phật Pháp. Nhưng trong mọi trường hợp, chúng tôi đã nghe rất nhiều phàn nàn từ những người nói rằng, “Phật giáo có là gì? Tôi bị bệnh và chẳng ai gọi đến tôi. Tôi ở trong nhà thương, không ai đến thăm, chẳng ai quan tâm đến.”   
Nếu sự thực hành hằng ngày như một Phật tử ở phương Tây chỉ có nghĩa là chúng ta tự mình đến một trung tâm Phật Pháp, thực hành nghi lễ nho nhỏ của chúng ta, hay nghe một buổi giảng, hay bất cứ điều gì đấy mà chúng ta làm, và chúng ta về nhà và có thể thực hiện một ít thiền tập mỗi ngày, nhưng chúng ta không quan tâm ngay cả những người khác, một thành viên trong trung tâm Phật Pháp của chúng ta, điều này là gì? Chúng ta ngồi đấy và nói, “tôi đang làm điều này vì tất cả chúng sinh; nguyện cho tất cả chúng sinh được an lạc hạnh phúc – nhưng ai đấy trong trung tâm Phật Pháp của chúng ta trong nhà thương và tôi không có thời gian để đi thăm, và, tôi quan tâm điều gì?” Điều này không thích đáng. Tôi muốn nói là, nếu sự thực tập Phật Pháp hằng ngày của chúng ta ở phương Tây như thế, có điều gì đấy không đúng. Thế nên, chúng tôi thường nghĩ chúng ta trở nên hơi quá tập trung … hơi quá hẹp hòi, tôi có nên nói là…trong sự tập trung của chúng ta đối với việc thực hành những nghi lễ, thiền tập tự mình, hay trong một nhóm, nhưng không thật sự, trong sự tiếp nhận trách nhiệm [7] để giúp đở một cách xã hội tính, như chúng tôi nói, ngay cả những người trong nhóm của chúng ta. Chưa nói đến gia đình chúng ta. Chưa tính đến xã hội chúng ta. Và ngay cả khi chúng ta mang tính chất tập thể, còn gọi là “Phật giáo dấn thân” bắt đầu ở phương Tây…Thật sự nó đã bắt đầu ở Thái Lan. Nhưng trong bất cứ trường hợp nào, chúng ta bắt đầu có nó. Trong một số trung tâm Phật Pháp, họ có những chương trình cho tù nhân, thí dụ thế. Do vậy, một số ít người tình nguyện và họ đi vào nhà tù để có những bài học Phật Pháp cho những tù nhân. Thật tuyệt với. Nhưng họ vẫn không thể sống hòa hiệp với cha mẹ của họ. Họ vẫn không đi thăm những ai đó bị bệnh. Hay mang thực phẩm cho ai đó bị bệnh trong trung tâm của họ. Nhưng bởi vì họ đã đi đến nhà tù, rồi họ nghĩ, “À, tôi đã hoàn thành nhiệm vụ xã hội của tôi.” Điếu ấy không đủ. Đủ rồi đấy, họ nghĩ thế.   
---   
[6] Puja: cúng dường – Từ Bắc Phạn dùng để chỉ “nghi lễ.” Từ căn bản, từ này có nghĩa là điệu bộ thờ phượng hay tôn kính bằng cách đưa hai tay lên, hai lòng bàn tay chấp lại với nhau, độ cao của đôi tay chỉ mức độ cung kính. Tuy nhiên, từ này trở thành một từ chung trong nghi lễ Phật giáo, trong một phạm vi thực tập rộng lớn. Mỗi xứ và mỗi truyền thống đều có nghi lễ riêng của họ.

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 7 -**

LÀM CHO PHẬT GIÁO THÀNH MỘT LỐI SỐNG

Okay. Bây giờ, để đi xuống đến câu hỏi chúng ta thực sự làm gì mỗi ngày như một hành giả Phật giáo? Có những loại thực hành nào đấy mà chúng ta dự định cho mỗi ngày; và chúng thực sự hữu ích. Nó có nghĩa là có Phật kết thành một phần của cả ngày, không chỉ như điều gì đấy chúng ta thực hiện như một sở thích riêng – một ít thời gian trong ngày hay trong tuần, chúng ta quên bẳng về nó trong những thời gian còn lại. Bây giờ một điểm quan trọng ở đây, đấy là, toàn bộ khái niệm về việc thể hiện là một người tế nhị, tử tế. Để là một người Phật tử không chỉ có nghĩa là một người tử tế ân cần. Nó có nghĩa là điều gì ấy thêm vào để là một người ân cần tử tế. Do thế, dĩ nhiên chúng ta phải là một người tử tế ân cần. Điếu ấy là căn bản. Nhưng điều ấy không loại trừ những giáo huấn của Đức Phật. Tất cả mọi tôn giáo dạy chúng ta là một người ân cần.   
Thậm chí bạn không cần phải theo một tôn giáo nào để được dạy rằng thật quan trọng để là một người tử tế. Thế nên, dĩ nhiên chúng ta cố gắng trong đời sống hằng ngày để giúp đở người khác. Và, nếu chúng ta không thể hổ trợ, tối thiểu chúng ta không làm tổn thương ai khác. Đây là loại căn bản tối thiêu. Nếu chúng ta muốn nói, “Đấy là sự thực hành Phật Pháp của tôi,” tốt thôi. Nhưng đừng nghĩ rằng đó là Phật giáo “thứ thiệt”. Đó chỉ là một bản dịch rất là nhạt. Nhưng là một điều cần thiết một cách chắc chắn. Không phải là điều gì đấy để quên đi. Vâng, tốt. Chúng ta cố gắng để học hỏi điều gì có nghĩa để là một người tử tế ân cần và để tỉnh thức khi chúng ta không hành động như thế, và để điều chỉnh cho nó đúng.   
Điều này liên hệ đến việc không giận dữ với người khác. Nếu chúng ta thực sự giận dữ, hãy xin lỗi một cách nhanh nhất mà chúng ta có thể làm. Hãy cố gắng để ít vị kỷ hơn. Hãy cố gắng để cảm nhận đến sự cần thiết của người khác vì những thái độ của chúng ta tác động trên những người khác. Tất cả những thứ loại này – rất là căn bản. Nếu chúng ta liên hệ trong một loại thương trường nào đấy; chúng ta cố gắng chân thật trong việc làm ăn. Nếu chúng ta giao thiệp với khách hàng…nếu chúng ta hoạt động trong một loại thương nghiệp phục vụ nào đấy…hãy nhớ rằng họ cũng là những con người như chúng ta và họ thích được đối xử một cách tử tế, không bị phớt lờ hay lãng quên trong một cung cách rất nghịch lý. Người khách hàng cuối cùng trong ngày cũng đáng được sự chú ý, săn sóc và nâng niu dễ thương như người khách đầu tiên của ngày ấy. Tất cả những điều này là những gì Đức Đạt Lai Lạt Ma liên hệ đến như “căn bản giá trị của con người.” Không cần thiết phải căn cứ trên bất cứ một triết lý hay tôn giáo nào. Và không chỉ với những người xa lạ, những người mà có hơi dễ dãi hơn bởi vì chúng ta chỉ thấy họ trong một vài phút và rồi chúng ta không phải liên hệ nữa sau đấy. Nhưng với những thành viên của gia đình chúng ta, những người sống với chúng ta, những người mà chúng ta làm việc với họ, v.v…Chúng ta không nên quên lãng những người gần gũi với chúng ta nhất.   
Một thí dụ cổ điển ở phương Tây: Chúng ta đi đến thăm viếng cha mẹ chúng ta, hay chúng ta sống với cha mẹ chúng ta, và họ muốn chúng ta ngồi xuống và xem truyền hình với họ. Chúng tôi nhớ lại khi mẹ chúng tôi còn sống và tôi muốn thăm viếng bà, mẹ tôi muốn tôi ngồi xem truyền hình với bà, và chương trình vấn đáp (quiz show)…mẹ tôi thích chương trình ấy… và luôn luôn khuyến khích chúng tôi trả lời những câu hỏi của chương trình. Như, “Cái tủ lạnh giá là bao nhiêu?” Trong những trường hợp ấy, điều rất quan trọng là rộng rãi – rộng rãi với thời gian của chúng ta. Đừng ngồi đấy và trông hoàn toàn chán nãn. Không ngồi đấy và lấy xâu chuỗi ra mà trì chú trong khi chúng ta đang ngồi trước truyền hình. Nhưng hãy thật sự rộng lượng biếu tặng dâng hiến thời gian này đến cha mẹ chúng ta. Hãy cố gắng để trả lời những câu hỏi, đừng e ngại rằng có thể dường như chúng ta ngu ngốc hay ngớ ngẫn thế nào trong lúc ấy.   
Bây giờ, thì thật ra, chúng ta có thể không phải ngồi đấy cả đêm! Chúng ta có thể nói, “Con có những việc khác cần phải làm, nhưng con sẽ ngồi với cha mẹ nửa tiếng hay một giờ đồng hồ,” hay bất cứ nó là gì. Nhưng hãy ân cần. Đừng nói những lời thô lổ như, “Trời ơi, điều đó ngu ngốc làm sao; chỉ phí thời gian; con có những việc khác quan trọng hơn phải làm.” Đấy là một trong những lời nguyện của Bồ tát [8] – một trong những nguyện thứ yếu: “Hãy đồng sự với những gì người khác đang làm, miễn là việc ấy không tiêu cực.”

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 8 -**

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾN PHẬT PHÁP THÀNH MỘT LỐI SỐNG

Thế nên, nếu chúng ta là một hành giả Phật Pháp, khi chúng ta tỉnh giấc vào buổi sáng, điều rất quan trọng …nói về điều này trong nhiều luận điển…hãy thiết lập mục tiêu cho một ngày ấy.  Động cơ của chúng ta là gì?  Động cơ của chúng ta hãy nhớ là: “Ý định mà chúng ta cố gắng để đạt đến là gì?  Tôi đang làm gì với đời sống của tôi?  Cảm xúc nào phía sau điều ấy?  Và rồi thì ý định thật sự theo đuổi mục tiêu ấy.  Khi chúng ta thức dậy, lý tưởng nên là, “Cảm ơn Phật trời con đã không chết ttrong giấc ngủ đêm qua và kỳ diệu làm sao bây giờ con có nguyên một ngày phía trước mà con có thể hành động xa hơn theo con đường của Phật Pháp.”  Hơn là than van, “Ối trời lại một ngày nữa.”   
Cũng giống như thế khi chúng ta đi ngủ.  Thay vì, “Ôi, cảm ơn trời, một ngày đã chấm dứt và tôi chỉ chờ mong rơi vào một giấc ngủ mà không biết gì nữa cả,” mà nên “Tôi trông mong mau tới sáng ngày mai để tiếp tục.”  Do thế, toàn bộ điều này đưa đến việc gì?  Nó đưa đến sự quy y.  Nương tựa hay quy y.  Chúng tôi không dùng từ ngữ nhiều bởi vì chúng tôi nghĩ rằng điều đang được thực sự nói đến là có một phương hướng trong đời sống chúng ta.  Một phương hướng trong cuộc sống chúng ta mà nó là an toàn, là điều bảo vệ chúng ta khỏi khổ đau.  Đấy là toàn bộ quan điểm về nương tựa hay quy y.  Nó bảo vệ chúng ta khỏi khổ đau.  Thế nên, chúng ta đang đi trong một phương hướng an toàn trong đời sống của chúng ta.  Vì thế chúng ta tái khẳng định, “Đây là phương hướng tôi đang đi trong đời sống của tôi.  Nó có ý nghĩa; nó có mục tiêu.  Tôi đang hành động trong phương hướng của Phật Pháp – sự dừng lại thật sự của tất cả những cảm xúc phiền não, tất cả những sự bất giác, tất cả những si mê.  Tôi đang hành động trong phương hướng ấy, tôi lìa bỏ tất cả những thứ tạp nhạp đó trong sự liên tục tâm thức của tôi mà nó là nguyên nhân cho quá nhiều rắc rối.  Và để thực chứng và biến thành hiện thực tất cả những phẩm chất, tất cả những sự thông hiểu, và tất cả những phẩm chất tốt đẹp của tâm linh và v.v…, và nó sẽ mang đến sự chấm dứt hoàn toàn, sự chấm dứt thật sự [sự loại trừ vĩnh viễn những phiền não và chúng sẽ không bao giờ trở lại được].”   
Cho dù chúng ta đang làm việc ấy vì lợi ích riêng tư hay chúng ta đang làm điều ấy vì lợi ích cho mọi người – cuối cùng, phương hướng an toàn là cả Tiểu thừa lẫn Đại thừa.  Thế nên, tốt, bất cứ thứ nào.  Nhưng đấy là phương hướng mà chúng tôi đang ở trong ấy.  Đấy là Pháp bảo.  Cách mà những Đức Phật đã làm trong sự toàn vẹn, và cách mà những Thánh Tăng – đoàn thể Tăng già cao thượng, đấy là điều mà Tăng già đang nói đến – đã hoàn thành một phần.  Vì thế, đấy là mục tiêu mà chúng tôi đang tìm cầu, và tại sao?  À, chúng tôi  chán ghét và thật sự không muốn tiếp tục khổ đau.  Hay, thêm nữa, chúng tôi đang tìm cầu điều ấy, vì lòng bi mẫn đến những người khác đang khổ đau, thế thì có một cảm xúc nào đàng sau nó.   
Phương hướng này trong cuộc đời chúng ta, phương hướng an toàn, điều này cần thiết để là điều gì thật sự rất là, rất là sâu sắc, rất là chủ quan.  Điều này đã làm cho chúng ta là một Phật tử.  Không chỉ là thể hiện là một người lịch sự, tử tế.  Thêm vào là một người ân cần tử tế. Vì điều này là rất sâu sắc và rất chân thành…phương hướng này…không quá dễ dàng.  Bởi vì những gì thật sự yêu cầu là việc hoàn toàn tin chắc rằng có thể đạt được điều này.  Nếu bạn tin rằng điều ấy có thể, thế thì nó chỉ là mong ước trong suy tư cho điều gì đấy…à, chúng tôi không biết, nó chỉ là khả năng tưởng tượng, có phải không?  “Chúng ta có thể trở thành một vị Phật, tôi có thể trở thành một vị Phật? Ối dào.  Làm thế nào chúng ta hay tôi có thể trở thành một vị Phật?”   
Vì thế, dĩ nhiên, như là một Phật tử trong lúc đầu, chúng ta sẽ không tin điều ấy là có thể.  Chúng ta có thể có niểm tin, căn cứ trên người biết điều gì [đấy]?   Uy đức của vị thầy hay bất cứ điều suy tư mong ước gì.  Nhưng chúng ta cần phải hành động trên điều ấy.  Hãy hành động thích đáng chắc chắn rằng điều này là thực sự có thể, rồi thì chúng ta có thể thật sự đặt toàn bộ con tim và năng lượng vào trong ấy. Trái lại thì không có nhiệt tâm.  Và nó sẽ đòi hỏi một sự thông hiểu rộng lớn về tâm thức, sự liên tục của tinh thần, làm thế nào tự ngã tồn tại… nó có thể là một sự du hành của cái tôi…và một sự thông hiểu nào đấy về điều mà chúng ta gọi là Phật tính [9], những nhân tố làm chúng ta có thể trở thành một vị Phật.  Ồ, điều ấy thật sự có nghĩa là gì?   
  
Vì đây là phần làm việc của chúng ta, như một Phật tử.  Để cố gắng thật sự hiểu biết về tất cả những điều này.  Chúng rất là, rất là quan trọng, vì thế, phương hướng này  mà chúng ta đang theo đuổi là điều gì ấy mà chúng trở nên rất là, rất là ổn cố trong chúng ta.  Chúng ta hoàn toàn bị thuyết phục không chỉ rằng tôi muốn đi vào phương hường này, mà có thể đạt đến mục tiêu.   
Vì thế, chúng ta bắt đầu một ngày với sự tái khẳng định khuynh hướng này.  Và chúng ta kết thúc một ngày với một sự hồi hướng:  với sự ôn lại những gì chúng ta đã hoàn tất suốt cả ngày.  “Có phải tôi đã thực sự theo điều này?  Tôi đã hành động như thế nào?”  Chúng ta hành động phản lại điều này không, chúng ta có giận dữ không, v.v…thừa nhận điều ấy, sám hối [10], tịnh hóa, có những loại việc nào đấy chúng ta có thể làm nên sự hổ trợ ấy.  Và bất cứ năng lực tích cực nào, bất cứ sự hiểu biết nào mà chúng ta thu thập được, hãy cung hiến hồi hướng cho sự đạt được những mục tiêu này.  Vì vậy, chúng ta tái xác định mục tiêu và chúng ta cũng muốn tiếp tục trong ngày mai.  Nhưng điều quan trọng là khuynh hướng này lúc bắt đầu một ngày và sự hồi hướng vào cuối ngày không giống như hai phía của một tủ sách:  rằng chúng ta chỉ có điều gì ấy hổ trợ nó trên phía này, và điều gì đấy hổ trợ ở phía kia, và thế là xong.  Nó không phải như thế.  Tông Khách Ba Đại sư nói rằng, “Khuynh hướng này, động cơ này, cần phải  luôn tâm niệm trong suốt cả ngày – không chỉ lúc bắt đầu, và không phải chỉ vào lúc kết thúc,”  điều ấy có nghĩa là sự nhắc nhở chính mình về điều này là suốt cả ngày.  Hãy nhớ lấy điều ấy [mục tiêu tu tập của chúng ta].   
Nhất Hạnh Thiền sư có một phương pháp rất dễ thương cho điều ấy.  Ngài có “Tiếng chuông tỉnh thức,” mà trong thời gian tu tập trong ngày, một tiếng chuông vang lên trong những thời gian bất chợt nào đấy và mọi người dừng lại trong một vài khoảnh khắc để trở về với chính niệm, với khuynh hướng, với động cơ [tu tập], v.v…Thế nên một trong những người học trò của tôi đã thiết lập chương trình cho chiếc điện thoại cầm tay của ông ta vì vậy chiếc phone tay có thể ban cho những tiếng bip bip vào những thời gian khác nhau trong ngày.  Ông ta dùng điều này như tiếng chuông tỉnh thức của ông ta.  Do vậy, có nhiều phương pháp mà chúng ta có thể áp dụng để giúp chúng ta nhớ lại thái độ, động cơ, quan điểm này, nếu nó không là một điều gì ấy tự động đến với chúng ta.  Cũng có một tập quán để tái khẳng định sự quy y của chúng ta, phương hướng an toàn của chúng ta, và đảnh lễ phủ phục ba lần vào buổi sáng khi chúng ta thức dậy và vào buổi tối trước khi chúng ta đi ngủ.  Rất tốt, rất hữu ích.  Một cách rõ ràng, nếu chúng ta đi trên một chuyến máy bay qua đêm, chúng ta không bước ra giữa lối đi để mà đảnh lễ.  Nếu chúng ta không thể làm điều ấy hay chúng ta ở trong quân đội, trong một lều trại quân sự, hay bất cứ điều gì, thế thì chúng ta chỉ chấp tay búp sen lại trong một tư thế cung kính và tưởng tượng rằng chúng ta đang thi lễ.  Điều ấy cũng rất tốt [không khác gì chúng ta đang đảnh lễ trước bàn Phật].  Đấy là một trạng thái của tâm thức rất quan trọng.   
Rồi thì, nếu chúng ta có khả năng, sau đó chúng ta sẽ sắm sửa những chén nước, những vật cúng dường, v.v…và một ít gì như một kệ thờ  hay một bàn thờ.  Nhưng trước hết, chúng ta quét dọn phòng.  Đấy là một sự mở đầu cho toàn bộ [mục tiêu] của chúng ta: quét dọn phòng, làm sạch sẽ.  Điều ấy rất quan trọng.  Cung cách được giải thích là chúng ta biểu lộ sự tôn kính đến những vị khách danh dự mà chúng ta đang mời thỉnh vào trong chương trình tu tập hành thiền của chúng ta, như chư Phật, chư Bồ tát,v.v…Nếu Đức Phật thật sự đến nhà chúng ta bằng thân thể, chắc chắn chúng ta sẽ quét nhà, lau sàn, và chúng ta sẽ lựa chọn áo quần và sửa sang giường gối.  Tương tự thế, chúng ta làm điều ấy trước giờ thiền tập buổi sáng.   
Vì thế, đây là sự thực hành, mà chúng ta thực hiện và nó hổ trợ trên một mức độ khác.  Do vì nếu môi trường chúng ta sạch sẽ và ngăn nắp, tâm thức chúng ta sẽ ảnh hưởng bởi điều đấy, và tâm thức trở nên ngăn nắp và thanh tịnh.  Nếu môi trường chung quanh chúng ta hổn độn và nhơ uế, điều ấy có một sự tác động đến tâm thức chúng ta – cung cách suy nghĩ của mỗi chúng ta.  Thế nên, một môi trường trật tự là rất hữu ích.   
Sau đó, chúng ta cúng dường một vài thứ gì đấy.  Thông thường là những chén nước.  Chúng không cần phải làm bằng vàng; chúng không cần phải làm bằng bạc.  Milarepa chỉ dùng chiếc ly uống nước của ngài. Chỉ là thứ gì đấy.  Và nếu chúng ta cúng dường thực phẩm, chúng ta không để nó trên bàn thờ cho đến khi nó thiu thối rồi vứt bỏ nó.  Chúng ta cúng trong một ngày, có thể hai ngày, [hay có thể chỉ sau một nén nhang] và rồi chúng ta ăn nó.  Nước mà chúng ta cúng trong những cái chén, vào cuối một ngày, hoặc là chúng ta dùng nó để tưới cây…nhưng rõ ràng chúng ta không muốn làm cây cỏ úng thối vì quá nhiều nước…hay đổ nó vào bồn nước, nhưng không phải bồn cầu.  Nói cách khác, chúng ta cố gắng để biểu lộ sự tôn kính cho những gì chúng ta đang làm.  Điều ấy rất quan trọng.  Điều ấy không chỉ tôn kính chư Phật, chư Bồ tát.  Nó là sự tôn trọng chính chúng ta và tôn trọng cho con đường tâm linh của chúng ta.   
Sau đó chúng ta có một ngày thực hành – rất là, rất là quan trọng.  Nhưng thực hành hằng ngày, chúng tôi không nói ý nghĩa đơn thuần những gì chúng ta nói năng mà chúng ta thực hành suốt cả ngày dài và cố gắng để áp dụng những giáo huấn trong đời sống chúng ta, trong những trường hợp thực sự của cuộc sống.  Nhưng cũng là, một buổi thiền tập nghi thức.

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 9 -**

BUỔI THIỀN TẬP

Bây giờ, những gì chúng ta thực hiện trong buổi thực hành thiền tập nghi thức?  Đầu tiên cả, môi trường.  Không cần thiết phải có những nén nhang và lễ nhạc, và tỉ mỉ mọi thứ.  Nếu chúng ta có những điều ấy, tốt thôi.  Nhưng đừng làm điều ấy thành một chuyến du hành kiêu hãnh của tự ngã.  Nó không cần thiết.  Đơn giản luôn luôn là tốt hơn.  Chúng ta cần trước nhất, trong thực hành của chúng ta, lắng đọng và thiết lập một ý hướng thật mạnh mẽ.  Chúng ta đã thiết lập động cơ của chúng ta rồi.  Nhưng hãy đặt một khuynh hướng mà, “Trong buổi tu tập này, tôi sẽ cố gắng để không rơi vào giấc ngủ, không mê mờ, và không chỉ ngồi đấy nhưng để tâm tư rong ruỗi [khắp nơi].”  Rất dễ dàng để chúng ta bỏ qua phần này.  Chúng ta ngồi xuống và quên lãng bất cứ những sự trù bị cho chính mình trong một khuôn thước tinh thần thích hợp.  Thái độ của chúng ta thường là, “tôi sẽ đi làm trể và tôi chỉ muốn thông qua chương trình này một cách mau lẹ nhất mà tôi có thể làm,” và rồi chúng ta tăng tốc qua buổi thiền tập ấy và, “Cảm ơn Phật và Bồ tát con đã tu xong buổi này.  Có lẽ con đã làm nên một kỷ lục mới về tốc độ qua việc tu tập của con, ôi nó tốt làm sao.”  Và rồi chúng ta lui ra khỏi phòng thiền để đi làm công việc trong ngày.  [Vì vậy phải nhớ tập trung vào buổi thiền tập cá nhân]. Do bởi sự thực tập hàng ngày cho chúng ta sự ổn định.  Nó cho chúng ta sự liên tục trong đời sống của chúng ta.  Không kể điều gì đang xãy ra trong đời sống của chúng ta, luôn luôn có một phần trong ngày duy trì sự ổn cố tinh thần.  Vì thế, sự thực hành hằng ngày là rất hữu ích cho đời sống.   
Sự thực tập hằng ngày không cần phải mất nhiều thời gian.  Có thể là năm phút.  Không hề gì.  Chỉ là một ít điều gì đấy.  Điều luôn luôn được đề nghị là sự thực hành bảy phần.  Tôn giả Tịch Thiên bố cục rất là dễ thương, vị đại sư của Ấn Độ.  Chúng ta đã bắt đầu nó với 1- đảnh lễ, và 2- cúng dường.  Sau đó thú nhận những lỗi lầm mà chúng ta đã làm, những điều chúng ta mới có.  3- Sám hối chúng, “con sẽ cố gắng để không lập lại những điều ấy.”  Tái khẳng định phương hướng trong đời sống của chúng ta, “Con sẽ làm điều gì đấy tích cực để hóa giải chúng,”  Và rồi thì, 4- hoan hỉ trong những điều tích cực mà những người khác đã làm, mà chúng ta đã làm.  5- Cung thỉnh những vị đạo sư, giáo thọ, thầy giảng dạy, đừng ra đi – tôi nói điều này một cách nghiêm chỉnh, 6- tôi muốn đi cho đến tận cùng của con đường  giải thoát, giác ngộ.  Và rồi 7- hồi hướng lúc kết thúc: “Bất cứ năng lực tích cực nào đến từ việc thực hành này, và từ tất cả mọi thứ mà con và những người khác đã làm, nguyện hướng đến không chỉ cho riêng sự giác ngộ của con, mà cho sự giác ngộ của mọi người.”  Chúng ta đọc qua đọc lại tất cả những loại giáo lý… Ấn Độ, Tây Tạng, và v.v…điều này là sự thực hành Phật Pháp căn bản nhất, sự thực hành bảy phần [11].   
Rồi thì, nếu quý vị muốn trì tụng chân ngôn mantra, nếu quý vị muốn thực hành bất điều gì khác hơn là thiền tập, tốt thôi.  Nhưng đây là căn bản của nó.  Như Đức Đạt Lai Lạt Ma luôn luôn nhấn mạnh, chúng ta thật sự cần điều quan trọng nhất được gọi là “thiền phân tích,” hay “thiền quán”, hay “liễu biệt thiền”, điều ấy một cách căn bản …ở trình độ của chúng ta..suy tư về những giáo huấn – hãy chọn một đề tài nào đấy và quán chiếu về nó trong những dạng thức của đời sống cá nhân của chúng ta.  Thí dụ: “Tôi đang có một sự khó khăn với người này ở sở làm,” và, rồi thì chúng ta phân tích điều ấy.  “Tôi thấy khó khăn gì?  Vấn đề là gì?  Làm thế nào tôi đối phó với nó?  Tôi cần phát triển nhẫn nại.  Những giáo huấn nào nói về kiên trì, hay nhẫn nhục?  Phương pháp là thế nào?”  Chúng ta ngồi xuống và thực hành sự thể hiện nhẫn nại trong khi chúng ta nghĩ về con người ấy.  Đấy là sự thực hành của Phật giáo.  Đây là ý nghĩa chính xác của từ ngữ: “thực hành.”  Chúng ta đang thực hành để có thể thực hiện sau này trong những trạng huống thực sự của đời sống.  Và rồi thì trong ngày, hãy cố gắng để nhớ lại những giáo huấn này.  Hãy cố gắng để áp dụng chúng một cách thật sự.  Đấy là sự thực hành Phật Pháp thật sự - không phải chỉ có một cái màn ảnh “Om Mani Padme Hum” trên máy điện toán của chúng ta.  Hay có một chương trình điện toán mà nó lập lại dòng chữ “Án Ma Ni Bát Di Hồng” trên màn ảnh trong mỗi giây, hay bất cứ điều gì đại thể như thế.  Tôi nói thật đấy nhé!   
Và sau đó, như tôi nói, vào cuối ngày, ôn lại những gì chúng ta đã làm.  Một cách chắc chắn không cảm thấy tội lỗi, nhưng, “Tôi sẽ cố gắng tốt hơn nếu tôi đã không làm tốt.”  Và, luôn luôn hãy nhớ đặc trưng căn bản của luân hồi là những gì đi lên và xuống.  Tiến trình không bao giờ đơn giản.  Nó sẽ chẳng bao giờ tốt hơn mỗi ngày.  Cho dù chúng ta cố gắng thế nào đi nữa, vài ngày tốt hơn, vài ngày nó sẽ tệ hơn.  Đôi ngày chúng ta cảm thấy giống như thực hành, đôi ngày chúng ta không cảm thấy gì cả.  Điều ấy là hoàn toàn bình thường, và nó sẽ tiếp tục xãy ra cho đến khi chúng ta trở thành một vị a la hán – một chúng sinh giải thoát.  Điều ấy sẽ là một thời gian dài tính từ bây giờ.   
Điều ấy có nghĩa là chúng ta sẽ từ bỏ giận dữ hay tham lam cho đến khi chúng ta trở thành một vị a la hán.  Điều ấy rất là khiêm  tốn.  Có thể ít hơn, nhưng chúng ta sẽ không lìa bỏ chúng (tham sân si) một cách hoàn toàn cho đến khi ấy (khi chúng ta chứng quả a la hán).  Thế nên, cho đến khi đạt đến quả a la hán, nó sẽ đi lên và đi xuống.  Và thái độ nào sẽ lợi lạc nhất trong những tình trạng như thế?  Nó gọi là “bình đẳng.” [12]  Điều ấy diễn dịch thành thái độ, “Vì thế?  Tôi không cảm thấy giống như thực hành.  Tôi đang trong một cảm nhận xấu, sao thế?”  Quý vị cứ tiến tới trước bằng mọi cách.  Tôi muốn phỏng đoán gì về luân hồi?  Dĩ nhiên tôi sẽ không cảm thấy giống như thực hành một vài ngày.  Dĩ nhiên tôi sẽ sa vào tâm trạng xấu.  Thế thì sao?  Không có gì quan trọng.  Và nếu tôi cần ngơi nghĩ một lúc, tốt thôi.  Không có gì quan trọng.  Chúng ta phải tránh hai cực đoan của việc thể hiện quá căng thẳng đối với chúng ta,  hay đối xử với chính chúng ta như một đứa bé con.  Nhưng hãy tiến tới trước, cho dù nó là thế nào.  Điều ấy gọi là, “áo giáp nhẫn nhục”  nó sẽ bảo vệ chúng ta khỏi bất cứ tình cảnh nào.  Chúng ta chỉ tiến tới.  Và chúng ta dùng những phương tiện thiện xảo.  Chúng ta học từ Giáo Pháp những gì là phương tiện thiện xảo để đối phó với những tình huống khó khăn và áp dụng chúng trong đời sống thực tiển hằng ngày.  Chúng tôi sẽ cho quý vị một thí dụ.

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 10 -**

ĐỂ CHIẾN THẮNG CHO NHỮNG NGƯỜI KHÁC

Chúng tôi sống trong một góc náo nhiệt của thủ đô.  Và đôi năm về trước người ta đã xây bên dưới chân tôi, ở tầng trệt, một cửa hàng thức uống rất rất là quen thuộc.  Và, nó mở cửa từ bảy giờ sáng cho đến ba giờ khuya, bảy ngày một tuần.  Vào mùa hè…nó là một góc phố, nhà tôi ở trên một góc phố…vì thế có những bàn ghế ở bên ngoài cả hai bên nhà chúng tôi.  Người ta uống bia ở bên ngoài, nói chuyện lớn tiếng, cười đùa vang, v.v…cho đến ba giờ khuya, mỗi đêm.  Thế nên, sau một khoảng thời gian ngắn nằm trên giường vào ban đêm và cố gắng để ngủ với tất cả những thứ âm thinh này…và mơ về thời kỳ trung cổ, và có một cái vạt lớn dầu hắc sôi sùng sục mà chúng tôi có thể đổ trên những người khác – bỏ qua điều ấy như một giải pháp, rồi thì chúng tôi nhớ lại những lời dạy, “Hãy để chiến thắng cho những người khác, chấp nhận sự thua cuộc về chính mình.”   
Nhà bếp của tôi là phòng duy nhất trong nhà không đối diện với con đường bên ngoài.  Chúng tôi đã di chuyển nệm gối và đặt nó trên nền nhà của phòng nấu ăn và ngủ trong bếp suốt mùa  hè.  Cách này, những cánh cửa được đóng kín.  Yên lặng.  Chúng tôi rất là rất là vui.  Nó thoãi mái.  Và chúng tôi đã để chiến thắng cho người khác.  Vì thế, đấy là sự áp dụng thực tiển giáo huấn này.  Và,  không có gì quan trọng đối với việc ngủ trong bếp.  Sao thế?  Quý vị đặt nệm gối dựng đứng lên tường vào ban ngày và đặt xuống vào ban đêm.  Không có gì trở ngại.   
Vì vậy giống như thế.  Chúng ta cần phải chế biến, sáng tạo, với những giáo huấn.  Áp dụng chúng.  Và nhầm để thực hành chúng, chúng ta cần biết những giáo huấn.   
Vì như một  phần trong sự thực tập hàng ngày, là rất rất hữu ích, những sự  hướng dẫn để đối phó với những tình huống khăn, Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ [13], Tám Đề Mục Luyện Tâm [14], Bảy Thái Độ Rèn Luyện [11], và những tài liệu tu tâm lojong này đầy những phương pháp và chỉ dẫn vô cùng thực tiển.  Đây là những giáo huần thực tiển nhất.  Và khi quý vị xuyên suốt tất cả những giáo huấn này mỗi ngày, nó không chỉ giúp quý vị tỉnh giác về chúng …và trong một ngôn ngữ khác để nghĩ nhớ về chúng…mà cũng, nếu quý vị đối diện với vấn đề đặc thù nào, như chúng ta đã đọc qua, chúng ta nẩy lên với những gì thích hợp nhất để áp dụng.  Và sau đó chúng ta dừng lại ở đấy và quán chiếu về nó, và thật sự quyết định chúng ta sẽ áp dụng điều này như thế nào.  Rất là lợi ích.  Vô cùng thực tiển.   
Vì thế có những sự thực  hành hằng ngày, làm thế nào chúng ta thực tập PG trong xã hội phương Tây.  Chúng tôi nghĩ rằng nó thích hợp cho mọi người, trong bất cứ hoàn cảnh nào – cho dù phương Tây, cho dù phương Đông, cho dù ngày nay, cho dù ngày xưa, hay tương lai.  Và như chúng tôi đã nói, để đón nhận bất cứ những kết quả nào, chúng ta cần đặt trọng tâm vào sự thực tập cần mẫn.  Và, những kết quả trên vấn đề rèn luyện tâm thức sẽ không đến một cách rẻ rúng, hay nó không đến qua sự thực tập hời hợt thiếu chân thành.

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 11 -**

CÓ PHẢI LÀM CHO NHỮNG GIÁO HUẤN PHẬT GIÁO THUẬN TIỆN MỘT CÁCH DỄ DÀNG LÀ LÀM HỎNG MỤC TIÊU?

Ngày nay, những giáo huấn là hoàn toàn sẳn sàng.  Chúng tôi đã đề cập trước đây, tại nhiều trung tâm Pháp, hay những sự kiện lớn, quý vị phải trả tiền để tham gia.  Nhưng cũng có…thí dụ như trang web của chúng tôi…có một số lượng lớn giáo lý Pháp bảo sẳn sàng ở đấy không tốn tiền.  Thế nên, ngay khi có máy điện toán và mạng lưới … là điều dễ dàng hơn và dễ dàng hơn khắp thế giới…thế thì quý vị không phải du hành bất cứ nơi nào.  Quý vị không phải trả bất cứ khoản tiền nào.  Quý vị có thể tiếp nhận ngay tất cả những giáo huấn, hay tối thiểu nhiều giáo huấn, và điều này chắc chắn sẽ gia tăng trong tương lai.   
Vì thế có phải sự đạt đến mục tiêu trong sự tu tập để rèn luyện những phẩm chất cá nhân của chúng ta là thật sự đặt nổ lực để làm nên một sự chuyển hóa không?  Có phải tốt hơn là làm cho những giáo huấn không quá thuận tiện dễ dàng: (nghĩa là) quý vị phải chi trả cho mọi thứ? Hãy cất giữ chúng kín đáo và bí mật trong một vài thư viện nào đấy và quý vị không thể ghé mắt đến một cách dễ dàng?  Ô, quý vị có thể tranh cải về điều ấy, một cách chắc chắn.  Nhưng, nói một cách khác, nếu những giáo huấn thuận tiện sẳn sàng, miễn phí, và dễ dàng tiếp xúc khắp mọi nơi, quý vị vẫn phải đặt trọng tâm cho sự thực hành một cách cần mẫn và phải thật sự có thời gian để đọc những giáo huấn, để nghiên cứu chúng, và để thực hành xuyên suốt qua chúng, v.v… Và, khi có những trung tâm tu học và không có những giáo thọ tại những trung tâm ấy…như trong trường hợp nhiều nơi trên thế giới vẫn đang gặp phải…thế thì tốt hơn là dành toàn bộ thời gian với nhau để trì tụng và rung linh cùng lắc trống, nó có thể lợi lạc…quý vị có thể làm phần ấy vào bất cứ thời gian nào quý vị thấy tiện lợi, đấy không phải là vấn đề…nhưng có thể là thú vị tinh tế hơn nếu mọi người đọc những giáo huấn trước rồi đến và thảo luận về chúng, cố gắng để hiểu.  Tranh luận phản bác với nhau, “‘Anh, chị hay em’ đã hiểu gì về điều này?”   
Do vậy, bất chấp bao nhiêu tiện lợi mà chúng ta có trong thế giới hiện đại ngày nay, trong những hình thức tiếp xúc tiếp xúc dễ dàng hơn đối với những giáo huấn, tuy thế, chúng ta sẽ vẫn phải đặt trọng tâm vào việc thực hành tinh tấn để thấu hiểu chúng và tiếp thu chúng.  Và, không có một cách nào rẻ mạt chung quanh những vấn đề này, [có nghĩa là không có sự thờ ơ hờ hửng không chân thành nào có thể đưa đến kết quả tốt đẹp.]  Vì vậy trong sự tôn trọng này, không có gì đặc biệt về chúng ta, trong sự thực hành ở xã hội phương Tây.  Thế nên, chúng ta cần tận dụng sự thuận lợi, sau đó, với những cơ hội mà chúng ta có.  Và, vâng, như chúng tôi nói, hãy là một người tử tế ân cần.  Nhưng đấy mới là sự bắt đầu.  Đấy chỉ là căn bản.  Nếu chúng ta thật sự muốn thực  hành Giáo Pháp, con đường của Phật giáo, trên con đường rèn luyện tâm thức chính mình, có nghĩa là hành động tiến tới sự giải thoát và giác ngộ.  Do thế, chúng ta cần hiểu nó là gì và phát triển những thái độ, quan điểm và động cơ thích đáng để đạt đến, và phải trở nên tin chắc rằng điều ấy là thực sự có thể đạt được.   
Vậy thì, quý vị có những câu hỏi nào?

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 12 -**

THÔNG HIỂU TÍNH BẢN NHIÊN CỦA TÂM THỨC, GIẢI THOÁT VÀ GIÁC NGỘ

HỎI: Những câu hỏi quan tâm đến việc làm thế nào chúng ta chúng ta trở nên có lòng tin chắc chắn về sự khả dĩ rằng chúng ta có thể   thật sự đạt đến giải thoát và giác ngộ?   
ĐÁP:  Điều này phải hỏi đến sự hiểu biết: Chúng ta hiểu về ý nghĩa “tâm thức,” sự tương tục của tinh thần, mà đấy là sự liên tục về hành hoạt của tâm linh.  Chúng tôi sẽ không đi vào giảng giải chi tiết ở đây, nhưng những đặc tính căn bản của hành hoạt tâm linh là gì?  Nó tiến triển, từng khoảnh khắc này đến khoảnh khắc kia qua khoảnh khắc nọ, với một đối tượng khác nhau của từng khoảnh khắc; nhưng tuy thế, định nghĩa thật sự về những đặc tính là giống nhau.  Và nó là sự bối rối, không tỉnh thức, giận dữ, và v.v…, có phải chúng là một bộ phận của tính bản nhiên căn bản ấy của hành hoạt tâm linh ấy, hay có phải nó là điều gì đấy mà được gọi là “thoáng qua, [lướt nhanh hay phù du,]”…trong một ngôn ngữ khác giống như một đám mây…và có thể di chuyển nó đi, [xua tan nó đi,  hay quét sạch nó đi]?  Vì thế, nó thật sự yêu cầu một sự thông hiểu về tính bản nhiên của hành hoạt tinh thần – hay tâm thức.   
Và điều này đòi hỏi không chỉ một sự nghiên cứu sâu sắc về tình bản nhiên của tâm thức:  những tướng mạo của nó là gì, những tướng mạo sinh khởi như thế nào, tất cả những loại này; nhưng cũng là một số kinh nghiệm nào đấy về sự cố gắng thật sự quán sát điều gì đang thật sự tiếp diễn, và để nhận ra những gì đang diễn tiến trong kinh nghiệm sống hàng ngày của chúng ta, trong từng khoảnh khắc của đời sống hằng ngày.  Cũng thế, chúng tôi nghĩ điều quan trọng là phạm vi của loại nghiên cứu và thực hành này, là điều để thông hiểu ý nghĩa thật sự được giải thoát là gì, và ý nghĩa thật sự của giác ngộ là gì.  Những phẩm chất của nó là gì?  Nếu nó chỉ là một chữ, thế thì điều ấy quá mơ hồ.   
Vì thế, chúng ta cần học hỏi thật sự, chúng ta muốn nói gì về giải thoát?  Chúng ta hiểu gì về giác ngộ?  Và, đừng nghĩ nó là dễ dàng.  Những điểm rất là, rất là tinh tế.  Do vậy, vào lúc đầu, dĩ nhiên là thế, chúng ta đề ra điều gọi là “lợi ích của sự nghi ngờ.”  “Tôi không thật sự biết, nhưng tôi cho rằng nó là khả dĩ,” và nghiên cứu xa hơn, và thiền tập sâu hơn, bởi vì “tôi thật sự sẽ thích trở nên tin chắc với điều này.  Tôi sẽ đón nhận nó một cách nghiêm chỉnh và tôi sẽ…từng khoảnh khắc…chấp nhận nó.  Nhưng tôi muốn tiến sâu hơn.  Bởi vì, thậm chí nếu điều ấy không thể, và tôi không thật sự hiểu  hiểu nó, nhưng đi theo hướng ấy, có lẽ giống như một ý tưởng tốt.  Đấy, một cách chắc chắn, từ một kinh nghiệm nhỏ tôi có và từ việc nhìn thấy những người đã từng theo phương hướng ấy, họ chắc chắn có ít rắc rối hơn và đối diện với đời sống tốt đẹp hơn.  Do vậy, căn cứ trên điều ấy, thậm chí nếu không thể [hoàn toàn], thì việc hướng về con đường ấy, đi xa nhất trong khả năng là điều quá tuyệt.   
Đấy là một căn bản hành động tốt để bắt đầu.  Và, như một trong những người bạn đạo của tôi đã nói một cách rất dễ thương, “Tôi không biết có thể đạt đến giải thoát hay giác ngộ không.  Và tôi không biết là Đức Đạt Lai Lạt Ma thật sự là một chúng sinh giải thoát hay một chúng sinh giác ngộ.  Nhưng nếu tôi có thể trở nên giống như người…giống như Đức Đạt Lai Lạt Ma và có thể đối phó với tối đa những khó khắn như Ngài đang đối diện, như có cả một quốc gia của hàng tỉ người Hán chống lại Ngài, và những vấn nạn và những vụ việc không thể tin tưởng nổi mà Ngài đối đầu, nếu tôi có thể trở thành một người giống như thế, và đối phó với những thứ như vậy, giống như Ngài đối diện, như thế cũng quá đủ.”

**Alexander Berzin**

ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VÀ SỰ THỰC HÀNH

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

**- 13 -**

LỰA CHỌN MỘT VỊ ĐẠO SƯ TÂM LINH [15]

Điều này là tại sao nói rằng, đối với chúng ta, rất khó khăn để liên hệ một cách trực tiếp đến những vị Phật.  Ý chúng tôi là, những phẩm chất của các Ngài là ngoài sự tưởng tượng của chúng ta.  Nhưng, chúng ta có thể liên hệ qua vị đạo sư, vị giáo thọ hay vị thầy tâm linh.  Đấy không có nghĩa là bất cứ vị đạo sư tâm linh nào – không chỉ là một vị lạt ma nào đấy người đã  hoàn tất một khóa tu ba năm rồi đến và giảng dạy tại một trung tâm.  Chúng ta nói về những gì vĩ đại nhất trong những thứ vĩ đại.  Đấy là thí dụ mà chúng ta muốn nhìn vào, trong hình thức làm thế nào để liên hệ đến giải thoát và giác ngộ.  Cho dù họ được giải thoát hay không, chúng tôi nói về ai?  Nhưng ở đây có ai đấy thật sự có những phẩm chất nổi bật.  Thế thì điều này cho chúng ta một điều gì đấy có giá trị lớn … đối với một thí dụ thực tiển.   
Chúng tôi không có ý nói là tất cả những lạt ma, những người đã hoàn thành khóa tu ba năm và đến phương Tây là không đủ  phẩm chất và không đủ năng lực gia trì – Chúng tôi không có ý đó.  Nhưng thường chúng ta có thể hoàn toàn thất vọng với sự hướng dẫn của họ, với cung cách họ đối phó với những hoàn cảnh.  Cho nên, tốt nhất là hãy nhìn vào một thí dụ nổi bật thật sự:  vì thế vị lạt ma nổi bật nhất trong những đại lạt ma, vì chúng ta có một số thâm nhập nào đối với họ, chúng ta có thể đến với sự giảng dạy của họ.  Những sự giảng dạy của họ sẳn sàng trên mạng lưới điện toán và v.v…Giống như với ai đấy đã nhận bằng geshe (tiến sĩ Phật học Tây Tạng).  Hay ngay cả ai đấy là một vị hóa thân (tulku)…một vị lạt ma tái sinh…một vị rinpoche (sư trưởng).  Điều ấy không có nghĩa là họ có những phẩm chất cao nhất.  Do thế, trong giáo huấn luôn luôn nói rằng, “Thử nghiệm vị thầy trong một thời gian dài.” Điều ấy là quan trọng.   
Có một điểm khác về sự thực hành Giáo Pháp ở phương Tây…điểm cuối cùng, bởi vì chúng ta cần kết thúc…là thường có đủ loại lạt ma, và hóa thân, và geshe, và kenpo, và bất cứ điều gì, đến qua thành phố chúng ta, một số thành phố nào đấy hơn những thành phố kia.  Và thậm chí họ ban những lễ truyền pháp.  Và chúng ta chưa bao giờ nghe về con người này; chúng ta không biết bất cứ về họ.  Và tuy thế, có sự kiện này đang xãy ra; và nhiều người trong chúng ta đi đến do bởi những người khác đang đi đến, hay do bởi dường như vì thế chúng ta nên đi đến [để xem nghe].  Điều đó thật sự không chính đáng.   
Một điều giống như thế với quá nhiều điều thuận tiện trên mạng lưới điện toán.  Chính bởi vì điều gì ấy thuận tiện sẳn sàng, giống như ai đấy đến thành phố chúng ta và ban lễ truyền pháp, hay chính bởi vì nó ở trên mạng lưới điện toán, hay chỉ bởi vì có mà một quyển sách mà chúng ta có thể mua, không có nghĩa rằng điều ấy là đáng tin cậy.  Chúng ta phải kiểm nghiệm lại.  Tìm hiểu “Vị lạt ma ấy là ai.”  Hỏi.  Lần thứ nhất…nó giống như thế, giống như nhìn điều gì ấy trên mạng lưới điện toán hay một quyển sách.  Chúng ta có thể đọc nó.  Chúng ta có thể đi đến một lễ truyền pháp.  Điều ấy không có nghĩa rằng chúng ta thật sự tiếp nhận được lễ truyền pháp và chấp nhận một cách nghiêm chỉnh người này như vị đạo sư mật thừa tantric của chúng ta.  Điều đó là những gì rất khác biệt.  Chúng ta muốn đi đến tham dự, kiểm soát lại.  Điều ấy tốt.  Chúng ta đọc điều gì đấy trên mạng lưới điện toán - ồ, điều đó có phải là rác rưởi không?  Điều này có đáng tin cậy không? Ai viết nên nó?  Nếu nó là rác rưởi – chúng ta lãng quên nó.  Cũng giống như thế.  Chúng ta sẽ tìm một vị lạt ma, người có phẩm chất hơn, ai đấy kém phẩm chất hơn. Ngay cả những người có đủ phẩm chất, có thể không thích hợp với chúng ta, [không cộng hưởng hay hòa điệu tâm linh với chúng ta].  Chúng ta không cảm thấy bất cứ một sự liên kết nào với họ.  Hãy kiểm nghiệm điều ấy.  Chỉ bởi vì ai đấy có một ít, hay chỉ bởi vì ai đấy biết trình bày một nghi thức truyền pháp, điều đó không đủ, như một trình độ hay năng lực chuyên môn, để là một vị thầy tantric của chúng ta.   
Vì thế, thay vì là nói rằng ở phương Tây vấn đề đặc biệt mà chúng ta có là không có quá nhiều thuận lợi, tôi nghĩ rằng đúng hơn là trái lại.  Vấn đề là có quá nhiều thuận lợi.  Và làm thế nào chúng ta phân biệt khi chúng  ta có…điều này tôi nghĩ là kinh khủng…đó là có hàng trăm nhãn hiệu Phật giáo khác nhau?  Bởi vì mỗi vị lạt ma đến và khai trương một trung tâm của chính họ và có ba trăm người như họ sẳn sàng…hoặc là trên mạng lưới điện toán, hay bất cứ nơi nào…làm thế nào chúng ta chọn lựa?  Đây là một vấn đề lớn.  Điều  này khác với những gì có trong quá khứ.  Chúng tôi không có phép thuật giải đáp cho câu hỏi đó.  Chỉ bởi vì điều gì hiện lên như đệ nhất hạng (number one) trên Google khi chúng ta tìm kiếm, không có nghĩa điều đó là tốt nhất.  Thế nên, chúng ta phải sử dụng đến óc thông minh của chúng ta, sự phân biệt của chúng ta, để kiểm nghiệm lại nó và hãy kiên nhẫn, và không nên hấp tấp vội vả trong việc quyết định rằng “Điều này là cho tôi – điều này là tốt nhất.”   
Và bây giờ hãy chấm dứt với lời hồi hướng.   
Chúng ta suy tư:  “Bất cứ điều thông hiểu gì, bất cứ năng lực tích cực nào đến từ điều này, nguyện cho điều này tiến sâu hơn và sâu hơn, và hoạt động như một nguyên nhân để đạt được sự giác ngộ vì lợi ích cho tất cả.”   
-   
Phụ giải:   
[1] Mental continuum:  dòng suối liên tục của hành vi tinh thần (tâm thức, tỉnh thức) của một chúng sinh, là điều không có sự khởi đầu, điều tiếp tục ngay cả trong Phật quả và theo Đại thừa, không có chấm dứt.  Theo Tiểu thừa, nó chấm dứt khi một vị A la hán hay một vị Phật thị tịch vào cuối của cuộc đời mà một cá nhân đạt đến giải thoát hay giác ngộ.  Cũng gọi là một ‘dòng suối  tâm – mind stream.’   
[2] Một sự rèn luyện tâm thức trong điều mà một người tịnh hóa những thái độ phiền não khỏi mình và rèn luyện để thay thế chúng với những thái độ xây dựng.  Cũng gọi là: những thái độ thanh tịnh, tu tâm, Lojong.   
[3] Geshe: 1- Trong truyền thống Kadam, một danh hiệu đặt cho một vị giáo thọ và thiện tri thức, đặc biệt những ai là đạo sư của rèn luyện thái độ [tu tâm] lojong. 2-  Trong truyền thống Gelugpa, một danh hiệu đặt cho những ai đã hoàn tất chương trình học vấn của tu viện. Tiến sĩ Phật học: theo thứ tự từ thấp lên cao của bằng Geshe: Dorampa, Lingtse, Tsorampa và Lharampa, Lharampa là cao nhất   
[4] Perseverance:  kiên trì , 1- trong PG Theravada, nhân tố tinh thần để sử dụng nổ lực, liên tục và can đảm, để hổ trợ kẻ khác và để có thể thuận tiện cho việc giúp đở.  2- PG Bắc Tông khi phối hợp với khuynh hướng của tâm giác ngộ (bodhicitta), nó trở thành nhẫn nhục ba la mật.  Còn gọi là hoan hỉ nhẫn – Joyful perseverance.   
[5] Dharma: Giáo Pháp hay Pháp – 1- Phương sách ngăn ngừa mà nếu chúng ta đặt để vào trong sự thực hành hay đạt đến, sẽ ngăn ngừa sự trải qua khổ đau trong tương lai. 2- Lời dạy của Phật. 3- Bất cứ một hiện tượng nào hay một ‘vật – thing’.   
[6] Puja: cúng dường – Từ Bắc Phạn dùng để chỉ “nghi lễ.”  Từ căn bản, từ này có nghĩa là điệu bộ thờ phượng hay tôn kính bằng cách đưa hai tay lên, hai lòng bàn tay chấp lại với nhau, độ cao của đôi tay chỉ mức độ cung kính.  Tuy nhiên, từ này trở thành một từ chung trong nghi lễ Phật giáo, trong một phạm vi thực tập rộng lớn.  Mỗi xứ và mỗi truyền thống đều có nghi lễ riêng của họ.   
[7] Responsibility: trách nhiệm – responsiveness: tính tự nhiên ảnh hưởng tỉnh thức trong sạch (rigpa) – tên là thế, đấy là sự đáp ứng đến những người khác một cách nổ lực và đồng thời với sự giao tiếp từ bi.   
[8] Bodhisattva vows: một số điều để  ngăn ngừa khỏi những hành động nào đấy (mười tám nguyện căn bản và bốn mươi sáu nguyện phụ), nếu phạm phải sẽ bất lợi cho việc đạt đến giác ngộ và việc làm lợi ích cho kẻ khác.   
[9] Budha-nature: Phật tính – đặc trưng địa vị Phật, đặc trưng gia đình Phật.  Một nhân tố có thể quy trên tâm thức tác nhiễm của một chúng sinh giới hạn mà nó chuyển hóa thành giác ngộ hay cho phép đạt đến giác ngộ.   
[10] Regret:  sám hối – sự tỉnh thức bổ xung (nhân tố tinh thần) nguyện ước không lập lại điều gì đấy, hoặc chính đáng hoặc không chính đáng, những việc mà một người làm hay ai đấy làm một người nào đó phải làm.   
[11] Sự thực hành bảy phần hay bảy chi:  tương tự Mười Nguyện Phổ Hiền, nhưng ở đây chỉ có bảy điều.   
[12] Equanimity:  bình đẳng  – (1) nhân tố tinh thần (sự tỉnh thức phụ) có một thái độ bình đẳng  đối với mọi người. (2) Trong PG Theravada, khi phối hợp với khuynh hướng tâm giác ngộ (bodhicitta), ba la mật thứ mười – thái độ mà một người không tính toán trong [sự mong muốn được] đền đáp trở lại đối với sự giúp đở của mình, thể hiện sự dửng dưng đối với vui và khổ, và đến bất cứ lợi ích hay tổn hại nào mà mình có thể nhận lãnh.   
[13] Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ.   
[http://www.thuvienhoasen.org/bamuoibayphamtrodaogiacngo.htm](http://www.thuvienhoasen.org/bamuoibayphamtrodaogiacngo.htm" \t "_blank)  
[14] Tám Đề Mục Luyện Tâm.   
<http://www.thuvienhoasen.org/tamdemucchuyenhoatam.htm>  
[15] Spiritual Teacher: một thuật ngữ thông dụng cho bốn cấp độ của những vị thầy Phật giáo:  1- Giáo sư Phật học (Buddhism professor). 2- Giáo thọ giáo lý (Dharma instructor), 3- Giáo thọ hướng dẫn thiền tập hay nghi lễ (meditation trainer hay ritual trainer), 4- Đạo sư tâm linh (spiritual mentor).   
  
--   
Daily Life and Practice of Western Buddhists   
unedited transcript   
Riga, Latvia, July 2008   
Tuệ Uyển chuyển ngữ   
04-02-2010

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.  
Nguồn: http://vnthuquan.net  
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.  
  
Nguồn: VNthuquan - Thư viện Online  
Được bạn: Ct.Ly đưa lên  
vào ngày: 14 tháng 3 năm 2010