**Thubten Zopa Rinpoche**

Một Đời Sống Có Ý Nghĩa

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**

[Một Đời Sống Có Ý Nghĩa](%22%20%5Cl%20%22bm2)

**Thubten Zopa Rinpoche**

Một Đời Sống Có Ý Nghĩa

Dịch giả: Mỹ Thanh

Nicolasq Ribush và Glenn H Mullin ghi lại

Lạt ma Thubten Zopa Rinpoche là học trò của Lạt ma Thubten Yeshe. Ông là một người thầy khả kính đã dạy về con đường giải thoát cho hàng ngàn người, mà trên một trăm người đã trở thành tu sĩ. Bài giảng nầy được ghi lại ở Tushita vào ngày 4, tháng 7, năm 1979.

\* \* \* \* \*

Một điều rất quan trọng mà chúng ta trong lúc được thân người nên ráng thực hành, đó là: ráng tu tập để được an bình trong tâm trí. Điều hiển nhiên là hạnh phúc không tùy thuộc vào những điều kiện bên ngoài. Chúng ta có thể trắc nghiệm được điều nầy ngay trong cuộc sống hiện tại. Hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc không những từ những điều kiện bên ngoài mà còn cần đến những điều kiện ở bên trong. Nếu những điều kiện bên ngoài có thể cho chúng ta một hạnh phúc miên viễn, thì những người giàu có chắc hẳn được nhiều an lạc; và những ai không giàu sẽ không sung sướng hay hạnh phúc. Nhưng cuc sống cho thấy rằng: có bao người sống rất hạnh phúc nhưng chẳng giàu; trong khi bao kẻ giàu sang lại đau khổ. Chẳng hạn ở Ấn Độ, có rất nhiều nhà thông thái, nhiều đạo sĩ cao thâm, và bao người Phật tử sống một cuộc đời rất khiêm nhường nhưng đầy an lạc. Lúc mà họ hạnh phúc nhất là lúc mà họ từ bỏ sự chạy theo cái tâm lăng xăng lộn xộn. Sự từ bỏ ngã mạn, giận dữ, si mê, bám víu, v...v... Càng xa lánh những thứ nầy thì trong tâm họ càng an lạc. Những đạo sĩ nổi tiếng như: Naropa của Ấn Độ và Milarapa của Tây Tạng, chẳng có gì hết nhưng tâm hồn họ tràn đầy an lạc. Họ đã từ bỏ cái tâm lăng xăng, nguyên nhân của những đau khổ. Chính sự giải thoát, giác ngộ, đã đem hạnh phúc lại cho họ. Như Milarapa, có lúc nhịn ăn cả nhiều ngày, sống trong hang đá, nhưng vẫn được xem là người hạnh phúc nhất trần gian. Bởi vì họ đã từ bỏ ba thứ độc: tham, sân, si; và do đó được an lạc, hạnh phúc. Khi mà cái tâm lăng xăng lộn xộn không còn nữa, thì hạnh phúc, an lạc hiện hữu.

Nếu hạnh phúc tùy thuộc vào những điều kiện bên ngoài thì những nước giàu có như Mỹ chắc hạnh phúc lắm lắm. Bao người cố gắng bắt chước Mỹ quốc vì nghĩ rằng giàu như thế mới hạnh phúc. Riêng tôi nhận thấy rằng tôi tìm được an lạc nơi những quốc gia thiên về tâm linh như Ấn Độ và Nepal. Ở những quốc gia nầy, người ta dễ tìm được an lạc. Vì Ấn Độ là một nước tâm linh, nên ta dễ tìm được sự bình an nơi tinh thần. Khi mà bạn nhìn thấy những xã hội vật chất và những người sống trong xã hội đó, tinh thần bạn rất dễ bị giao động. Khi mà vật chất bành trướng thì con người càng lúc càng bận rộn và nhiều vấn đề bắt đầu xuất hiện. Con người không còn thời gian để nghỉ ngơi, người ta bận rộn, lo lắng, và bất an. Nếu hạnh phúc hoàn toàn tùy thuộc vào những yếu tố bên ngoài, thì những đất nước dư ăn dư mặc như Thụy Sĩ hay Mỹ đã thực sự được an lạc, hạnh phúc; họ đã không cãi nhau, đánh nhau, và không có bạo động. Nhưng sự thực không phải vậy. Như thế có nghĩa là có điều gì đó thiếu sót. Chứng tỏ rằng họ đã sơ sót trong việc tìm kiếm hạnh phúc. Về phương diện vật chất, những nước Âu, Mỹ là hàng đầu thế giới, nhưng biết bao là vấn đề đang tiếp tục hủy hoại sự an lành và hạnh phúc của họ. Họ đã thiếu sót cái gì? Thưa, đó là sự trau dồi bản tâm. Họ đã lo chạy theo những thứ bên ngoài và quên mất bản tâm, quên trau dồi mặt tinh thần. Những nước Tây phương tiến triển rất nhanh về mặt vật chất; nhưng vì mãi lo bên ngoài mà họ quên hẳn sự phát triển về mặt tâm linh. Sự phát triển vật chất tự nó không phải là không tốt, nhưng sự phát triển về tâm linh còn quan trọng gấp mấy lần. Hơn nữa sự phát triển về mặt bản tâm có hiệu quả kiến tạo hạnh phúc lâu dài hơn hết. Bạn không thể nào tìm được an lạc khi mà bản tâm bạn bị bỏ quên. Khi mà lòng từ được tăng trưởng thì bạn dễ tìm được sự an bình trong tâm hồn. Làm sao có thể so sánh được sự giàu có vật chất với lòng từ bi bác ái, sự yêu thương, nhẫn nại, sự diệt trừ bạo động,và sự từ bỏ cái tâm lăng xăng lôn xộn. Cho dù bạn có một núi kim cương cũng không thể nào so sánh được với sự bình an trong tâm hồn. Kẻ sở hữu nhiều châu báo vẫn bị chi phối bởi sân hận, tham lam... Nếu có ai đó mắng họ, tức thì họ nổi giận và muốn chửi lại hay đánh lại. Một người biết tu tập thì không phản ứng như thế. Họ sẽ tự nói: "Kẻ kia mắng mình làm mình buồn khổ, và nếu mình mắng lại họ thì họ cũng sẽ buồn, sẽ khổ như mình. Vì đã biết tu tập từ tâm, nên không mắng chửi lại." Nếu biết nghĩ như thế thì sẽ không làm ai đau khổ. Khi mà bạn bè của tôi nói hay làm điều gì mà tôi không thích, sự khó chịu và bực bi bắt đầu nổi lên trong lòng, tôi muốn nói lại để làm cho họ đau; nhưng tôi tự chủ lại và tự ngẫm , "Tôi và họ đều muốn tránh đau khổ và mong hạnh phúc. Thế thì tôi không nên nói hay làm những điều gây buồn phiền cho họ. Đó là tôi tu." Nhờ nghĩ như thế, cơn giận liền tan biến như bọt nước bong bóng. Ban đầu bong bóng tựa như là một khối đá rắn chắc, nhưng thình lình nó tan biến. Lúc đầu tưạ như là chúng ta không thể thay đổi được quan niệm, nhưng nếu biết áp dụng phương pháp đúng cách, thì cơn giận tức khắc tan biến như bọt bong bóng nước. Đâu còn điều gì để mà tức giận nữa.

Bạn nên tập kiên nhẫn, đừng để cho cơn giận bốc lên, nhớ rằng cơn giận làm cho tâm trí bất an, hủy hoại sự thanh bình của chính bạn và luôn cả những người chung quanh cũng bị vạ lây. Cơn giận làm mặt chúng ta xấu đi. Không cần biết bạn đẹp như thế nào, một khi cơn giận xuất hiện thì cho dù có điểm trang khéo đến đâu, bạn cũng không thể che dấu được sự xấu xí, hằn học trên gương mặt. Bạn có thể nhận diện được sự giận dữ trên khuôn mặt mọi người. Bạn sẽ sợ hãi khi mà phải đối diện với một kẻ đang sân hận. Khuôn mặt họ lộ vẻ dữ tợn, đó là phản ảnh của sự tức giận từ bên trong. Đó là một năng lượng có những rung động rất xấu, chúng ta nên từ bỏ nó. Vì sân hận làm cho mọi người bất an và mất hạnh phúc. Sự thực hành đúng chánh pháp, sự thiền định đem lại lợi ích cho mọi người. Sự thiền định giúp cho chúng ta và mọi người chung quanh được an lạc. Một hành động đúng theo chánh pháp làm lợi ích cho mình, cho người. Như tôi đã nói ở trên, sự nhẫn nại quý giá gấp triệu lần núi kim cương. Làm sao có được sự bình an của tâm hồn nếu chỉ lo góp nhặt kim cương? Bạn còn có thể bị nguy hiểm đến tánh mạng nếu có quá nhiều kim cương. Không thể nào chúng ta có thể so sánh được sự tốt lành của bản tâm với sự sung mãn về vật chất.

Mọi người trong chúng ta đều muốn an vui, hạnh phúc; đo đó chúng ta phải thực hành chánh pháp. Thực hành chánh pháp cho đúng nghĩa không phải là tụng kinh nhiều, lễ lạy luôn luôn và mặc áo tràng. Thực hành chánh pháp là làm tăng trưởng tâm hồn, làm cho cái tâm được trong sạch hơn... Chúng ta có rất nhiều những nhân tố xấu bên trong như: tâm lăng xăng lộn xộn, si mê, ngu dốt, sân hận... và những nhân tố tốt bên trong như: tình thương, lòng bác ái, v...v... Chúng ta ai ai cũng có sẵn những nhân tố tốt cũng như xấu. Thực hành chánh pháp là làm tăng trưởng những cái tốt, diệt trừ những cái xấu. Đây là một cách thực hành chánh pháp mà ta nên tu tập. Có rất nhiều cấp bậc đau khổ, vì vậy chúng ta cần sự bảo vệ tối đa cho chính mình. Chánh pháp như là một sợi dây thừng được quăng ra cho ai đó đang sắp rơi vào vực thẳm. Chánh pháp bảo vệ và giữ gìn một người, không cho họ rơi vào những thế giới đau khổ - thế giới của điạ ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Hơn nữa, chánh pháp bảo giúp chúng ta không rơi vào ba đường ác khi chúng ta còn trong vòng sinh tử luân hồi. Chánh pháp giúp chúng ta phân biệt được chánh tà và bảo vệ chúng ta cho đến lúc chúng ta đạt giải thoát, được giác ngộ thành Phật; và sự an lạc tối thượng là đây. Cái chết được tiếp nối ở một giai đoạn gọi là "trung ấm" (Bardo-Tây Tạng), sau giai đoạn nầy chúng ta thác sanh một trong sáu thế giới - Thọ sanh, sống, chết, giai đoạn trung ấm, và đầu thai. Đây là một chu kỳ không ngừng nghỉ, chúng ta chạy quanh, lập đi lập lại những kinh nghiệm buồn vui lẫn lộn, vì nhận thức sai lầm. Khi chúng ta thực hành chánh pháp, chánh pháp bảo vệ và dẫn dắt chúng ta khỏi những lầm lẫn tai hại khi ta còn trong vòng sinh tử. Chánh pháp có nhiều trình độ, và luôn dẫn dắt, bảo vệ những ai thực hành nghiêm chỉnh. Cơ thể và tâm trí của chúng ta luôn làm chúng ta đau khổ. Tại sao như vậy ? Bởi vì tâm trí chúng ta chưa được giải thoát khỏi vô minh. Và khi còn vô minh thì tâm trí và cơ thể đều chịu ảnh hưởng lẫn nhau. Cơ thể chúng ta "khổ" khi bị nóng quá, lạnh quá, đói khát, sanh, bịnh, già, chết, v.v... Còn có thân, thí chúng ta còn chưa thoát được những nỗi khổ nầy. Những hạt giống đau khổ đã nằm sẵn ở trong mỗi chúng ta. Sự luân hồi sinh tử của chúng ta là do nơi thân nầy, tâm nầy. Thân và Tâm nầy luôn làm chúng ta lo lắng và không bao giờ để cho chúng ta yên tịnh. Thân và Tâm cộng thêm Vô Minh, và bắt đầu từ đó là Nghiệp được tạo ra, rồi Nghiệp đó lại dẫn dắt chúng ta đi trong vòng luân hồi.

Luân hồi là một vòng tròn như bánh xe. Nó quay như thế nào ? Những hợp thể, thân và tâm, tiếp tục từ kiếp sống nầy sang kiếp sống khác. Những kết tập của kiếp trước và kiếp sau liên tục, không gián đoạn. Chúng tạo ra một vòng tròn tiếp nối, giống như là người đi xe đạp vậy. Bản ngã cũng thế. Nó dắt chúng ta chạy quanh từ kiếp sống nầy sang kiếp sống kế tiếp; đầu thai trở lại theo nghiệp lực đã gieo. Cái nghiệp mà ta đã tạo ra nơi thân và tâm. Dựa vào những dự kiện đã huân tập mà ta thọ thai nơi cõi người, súc vật, trời hay địa ngục.... Những hợp thể đưa dẫn chúng ta đi chẳng khác nào con ngựa chở người cỡi nó. Từ vô thủy đến nay, trải qua bao nhiêu kiềp sống, chúng ta đã không tu tập để tự giải thoát khỏi những phiền não, nghiệp lực. Do đó, thân và tâm chúng ta lúc nào cũng trong vòng đau khổ, luôn lập đi lập lại những lỗi lầm đã vấp phải. Nếu chúng ta thoát được phiền não thì không khi nào chúng ta lại lập lại những đau khổ đã trải qua. Một khi mà giải thoát được khỏi vòng sinh tử, tức là khổ đau chấm dứt. Khi không phải trở lại mang thân sinh tử thì đâu cần phải có nhà cửa, quấn áo, thức ăn, và những nhu cầu cần thiết khác. Đâu có lý do gì để lo lắng, sắm sửa, góp nhặt của cải, chạy theo danh lợi để có cả trăm bộ quần áo, mặc vào những dịp khác nhau, để có cả trăm đôi giầy, làm việc đầu tắt mặt tối v...v... Không có thân thì đâu có những vấn đề nầy. Nhưng vì có thân nầy mà phải lao tâm, lao lực suốt cuộc đời, từ lúc "mang thân" cho đến lúc "bỏ thân"; cũng chỉ lo có bấy nhiêu. Lạt ma Tsong Khapa, một đạo sư Tây Tạng, được tôn sùng như Bồ tát Văn Thù Sư Lợi (Manjushri), vị Bồ tát của Trí Tuệ, trên bước đường tu tập có viết như sau: " Nếu một người không bao giờ nghĩ đến sự tiến hóa trong vòng luân hồi, thì không khi nào họ có thể cắt đút được gốc rễ của sinh tử." Ví như một người hay bệnh vì ăn những thức ăn không hợp với thể tạng của họ; nếu anh ta không chịu để ý để tránh, mà cứ ăn hỗn tạp thì cho dù có uống bao nhiêu thuốc cũng sẽ không khỏi bệnh. Cũng như vậy, nếu chúng ta không chịu tìm hiểu đường đi nước bước của vòng luân hồi, thì làm sao chúng ta có thể đạt được Niết Bàn. Muốn chứng đạt Niết Bàn phải cắt gốc sinh tử. Muốn thành công trong việc cắt gốc sinh tử thì phải biết tu tập theo chánh pháp. Có nghĩa là chúng ta phải nhận diện được sự vận hành của vòng luân hồi, những nguyên nhân nào đã ct chúng ta vào vòng sinh tử. Nhờ hiểu rõ ngọn nghành, chúng ta có thể thực hiện được những điều cần thiết để thoát vòng sinh tử. Lạt ma Tsong Khapa tóm tắt như sau: " Tôi là một đạo sĩ đã thực tập như vậy để được giải thoát; và tôi yêu cầu tất cả những ai đang trên đường giải thoát nên thực tập y như vậy." Vị đạo sư nầy đã giải thoát và khuyên chúng ta nên thực tập như người. Điều quan trọng trước tiên là chúng ta phải có ước muốn được thoát khỏi luân hồi ; kế đến là nhận diện luật tiến hóa trong vòng sinh tử và cuối cùng thì cắt gốc sinh tử. Để hiểu rõ về sự tiến hóa của chu trình sinh tử, chúng ta phải hiểu cặn kẻ về mười hai mắc xích, và những căn nguyên của chúng phụ thuc lẫn nhau. Mười hai mắc xích nầy là nguyên nhân dẫn chúng ta chạy quanh vòng sinh tử. Trong quá khứ, vì Vô Minh che đậy, chúng ta tích lũy Nghiệp để rồi thọ sanh ra thân nầy. Trong cơn hấp hối, một tích tắc trước khi lìa đời, chúng ta còn bám víu, không muốn bỏ cái thân, không muốn chết ... Khi sang qua thân trung ấm, và kế đến là vào bào thai mẹ. Trứng lớn dần và những cảm giác bắt đầu tăng trưởng. Sau đó, là sự xúc chạm, phản ứng của những cảm thọ xuất hiện. Thế là sự đầu thai bắt đầu... cho đến lúc chúng ta già...và những gì còn lại chỉ là kinh nghiệm của cái chết. Trong cuộc sống hiện tại không có an lành; từ lúc sanh ra cho đến lúc chết, chúng ta luôn luôn phải chịu đau khổ: đau đớn lúc chào đời, không hài lòng với hoàn cảnh, gặp cảnh trái ngang, có nhiều lo lắng, sợ phải xa lìa người thân, sợ mất của, sợ bệnh hoạn, sợ tuổi già và sợ chết. Tất cả những vấn đề nầy là đều từ nơi nghiệp lực mà ra. Nghiệp có được là từ vô minh. Bởi thế cái gốc rễ của vòng sinh tử đều bắt đầu từ Vô Minh. Sự vô minh bắt đầu bằng cái " TA." Cái bản ngã nầy không có thật. Nhưng vì vô minh, chúng ta xem nó là thật, là thật hiện hữu. Vô Minh là nguyên nhân của tất cả khổ đau. Chúng ta chỉ được Niết Bàn khi mà phá bỏ được Vô Minh - gốc rễ của sinh tử. Nếu không nhổ được gốc Vô minh, thì sẽ không có Niết bàn. Muốn được Niết Bàn phải nhổ gốc sinh tử, do đó chúng ta phải thực hành theo Chánh pháp. Một khi gốc sinh tử được cắt đứt thì Niết Bàn hiện tiền. Nhưng mà một khi đạt được giải thoát, ta phải nghĩ đến những chúng sinh khác, trong đó có cha mẹ, anh chị em trong nhiều đời nhiều kiếp của chúng ta.

Không có một chúng sanh nào không tử tế với chúng ta dù trong kiếp nầy hay kiếp khác. Ngay trong hiện tại, ít nhiều hạnh phúc của chúng ta đều tùy thuộc vào sự tử tế của những người chung quanh. Không hẳn chỉ có loài người, mà còn có những chúng sanh khác bị giết vì chúng ta, và một số còn làm việc cực nhọc để cho chúng ta được sung sướng. Chẳng hạn muốn có lúa gạo, một số côn trùng bị giết, một số người phải làm việc dưới ánh nắng gay gắt, v...v... Do đó sự sung sướng hàng ngày của chúng ta luôn tùy thuộc vào sự tử tế của các chúng sanh khác. Được làm người, đây là cơ hội để chúng ta trả những ơn đó. Những con vật thì ngu dốt và không hiểu chánh pháp. Chúng ta làm người có được cơ hội để học tập và khi đạt giác ngộ thì chúng ta giúp những chúng sanh nầy được giải thoát. Chúng ta nên suy ngẫm như sau: "Tôi nên ráng tu tập đạt đạo giải thoát để làm lợi ích cho chúng sanh. Chúng sanh đã tử tế với tôi, và giúp đỡ tôi rất nhiều. Những chúng sanh nầy đang đau khổ, trong đó biết đâu lại chẳng có cha mẹ nhiều đời nhiều kiếp của tôi. Là con, tôi phải có bổn phận giúp đỡ... Con đường chánh pháp là tâm từ . Và tâm từ rộng lớn là tâm Bồ Tát, với ý nghĩ muốn thành Phật để độ chúng sanh thoát khổ. Và đây là tâm từ mà chúng ta nên phát triển.

Lời cuối: Cám ơn bạn đã theo dõi hết cuốn truyện.
Nguồn: http://vnthuquan.net
Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Nguồn: Buddhismtoday
Được bạn: Ct.Ly đưa lên
vào ngày: 17 tháng 4 năm 2005