

# BỐN TƯ TƯỞNG CHUYỂN HƯỚNG TÂM VÀ LÒNG BI

Nguyễn Thế Đăng

(đăng trong Văn Hóa Phật Giáo số 201)



## I. Bốn Tư Tưởng Chuyển Hoá Tâm

Bốn tư tưởng chuyển hướng tâm có trong các kinh, về sau được các đại sư Ấn Độ đúc kết lại để thành một phần của những thực hành sơ bộ. Hiện giờ bốn tư tưởng này trong Phật giáo Tây Tạng là do đại sư Ấn Độ Atisha (khoảng 982 – 1054) qua dạy ở Tây Tạng và được viết ra trong *Ngọn đèn của con đường giác ngộ* và các tác phẩm khác của ngài. Atisha là một trong những vị quan trọng nhất đã đem Phật giáo vào Tây Tạng. Từ phái Kadam do chính ngài lập ra, bốn tư tưởng chuyển hướng tâm được phổ biến trong tất cả bốn phái Tây Tạng hiện nay, là một phần trong những thực hành sơ bộ cho cả bốn phái.

Bốn tư tưởng chuyển hướng tâm là sự phản tỉnh, phản tư trên chính cuộc đời mình để xoay hướng nó đến mục tiêu đích thật của cuộc đời mỗi người, đồng thời là động lực để thúc đẩy con người đi đến đó. Mục tiêu này này là sự giải quyết cho những câu hỏi muôn đời của nhân loại: Chúng ta từ đâu đến, chúng ta sống để làm gì, và chết chúng ta đi về đâu.

### 1/ Vô thường và cái chết:

Đây là điều chúng ta thấy hàng ngày, trước mắt, nhưng không muốn nhớ, thành thử luôn luôn quên.

Khi nghiêm túc suy nghĩ trở lại cuộc đời mình, ai cũng thấy mình có được nhiều thứ sở hữu. Chúng ở với chúng ta một thời gian rồi đi hay hư hoại mất. Được để rồi mất, đó là số phận của mỗi người chúng ta. Như một sự thật mà đạo Phật đã nêu ra, cái gì có sanh thì cái

ấy có diệt. Thành thử được nhiều bao nhiêu thì mất nhiều bấy nhiêu. Cho đến cuối cùng, cái chết là sự mất tất cả. Cuộc sống của chúng ta mong manh và ảo tưởng biết bao nhiêu: chúng ta chỉ nhớ cái đang được và quên cái đã mất.

Nhìn lại hôm qua, hôm kia, chúng ta thấy mình đã mất một số điều, của cải có, tình cảm có, sự vật cũng có. Mất vì chẳng có không gian nào thời gian nào lập lại được. Những cái đó qua đi, không bao giờ trở lại như cũ được, bởi thế con người mới có danh từ “kỷ niệm”.

Thời gian của con người là thời gian hướng về cái chết. Chẳng phải văn chương, triết học, tôn giáo của loài người đều nói đến những cảm xúc như vậy sao? Nhìn sâu xa, tất cả những việc làm của con người để tạo ra văn hóa và văn minh đều nhằm chống lại cái chết. Đó không phải là một quan niệm bi quan, mà là sự thật, một vấn đề lớn nhất mà con người phải đối mặt, dầu có muôn giả lơ, quên đi bằng những hoạt động hay giải trí để xao lãng.

Nhưng không thể nào bỏ qua được. Mỗi ngày xé đi một tờ lịch là mất đi một ngày, mà không có Thượng đế nào, thần linh nào lấy lại được cho chúng ta, dán lại tờ lịch đó cho chúng ta được. Mỗi giây phút qua đi, đối với đời người thì không thể nào lấy lại.

Khi thấy cuộc đời mình cứ trôi đi như một dòng sông không thể nào giữ lại, lúc ấy người ta có thái độ nghiêm túc với cuộc đời mình: chúng ta sinh ra để làm gì, rồi sẽ đi về đâu. Khi ấy Phật pháp sẽ là câu trả lời cho vấn đề này, vì lý do tồn tại của đạo Phật là để giải quyết cho con người về vấn đề sanh tử này. Lúc đó, Phật pháp mới “thiết thực hiện tại”, mới là sự thực hành, là sự sống trong mỗi hơi thở của chúng ta. Lúc đó cuộc đời vô thường này mới tìm lại được ý nghĩa thật sự của nó: nó là phương tiện duy nhất chúng ta đang có để đạt đến cái mà đạo Phật gọi là giải thoát khỏi sanh già bệnh chết, cái bất tử, cái không sanh không diệt.

Vô thường và cái chết là một động cơ lớn để giải thoát. Trong đạo Phật, nhớ nghĩ đến cái chết là một trong Sáu Niệm: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm thí, niệm chư thiên và niệm cái chết.

## ***2/ Nhân quả nghiệp báo:***

Nói cuộc đời là vô thường nhưng trong tính chất vô thường đó, vẫn có định luật nhân quả vận hành đời sống. Đời sống là vô thường nhưng không phải vì thế mà ngẫu nhiên, may rủi, tùy tiện. Không có cái gì tự nhiên mà có, nó có đó là vì có những nhân đã tạo ra nó. Một cảm xúc vui buồn, thậm chí dai dẳng, không thể tự nhiên từ trên trời rớt xuống, nó có những nguyên nhân trước đó, nhiều khi xa xôi đến không thể nhớ lại được.

Nhân nào có sanh ra rồi cũng có lúc diệt, quả nào đã thành rồi cũng phải hoại. Bởi vì có sự sanh diệt của nhân quả mà có sự vô thường của cuộc đời. Cho nên, đời sống vô thường vì có định luật nhân quả, và vì có định luật nhân quả nên đời sống là vô thường.

Định luật nhân quả nghĩa là hành động nào dù tốt dù xấu cũng là một nhân, và nhân đó sẽ sinh ra quả, dù sớm hay muộn. Thế nên, trong đời sống hàng ngày, chúng ta cần tránh tạo những nhân xấu và cố gắng tạo những nhân tốt, tức là hành động của thân, khẩu, ý tốt để cuộc đời chúng ta được thoải mái, như ý.

Nhưng nhân quả tốt đến đâu cũng chỉ đưa chúng ta đến cao nhất là hưởng những phước báo cao cấp của cõi người hay các cõi trời, mà những cõi này vẫn nằm trong sanh tử, nghĩa là trong vô thường và cái chết. Còn vì mê lầm, tham lam, oán giận, ghen ghét mà tạo ra những nhân xấu thì sẽ phải chịu những quả báo xấu trong những cõi thấp, tối tăm và khổ đau.

Nhân quả nghiệp báo đưa chúng ta đến một xác quyết: có đời trước và đời sau. Có những đời trước mới có quả xấu tốt hưởng trong đời này, và có những đời sau để cho những nhân đời này trở quả. Khi nhận định rằng có đời trước và đời sau, chúng ta thấy rằng mọi đời của chúng ta đều do sự chọn lựa của chúng ta. Chúng ta trách nhiệm về tất cả đời kiếp của mình.

Sự thực hành của đạo Phật, những tiến bộ tâm linh cũng dựa trên nhân quả. Đạo Phật là sự tích tập trí huệ và công đức, sự tích tập này dựa trên định luật nhân quả.

Định luật nhân quả nghiệp báo tạo ra ba cõi sanh tử. Cho nên còn sống trong ba cõi thì còn chịu sự thống trị của nhân quả, do đó mà vẫn chưa được tự do.

Như vậy mục đích của đời người là đạt đến tự do, giải thoát khỏi ba cõi. Nhưng không phải giải thoát khỏi ba cõi là hủy hoại ba cõi, như một số tôn giáo chờ đợi ngày tận thế. Cũng không phải ra là khỏi ba cõi theo nghĩa đen. Mà giải thoát thực sự khỏi ba cõi, theo đạo Phật, là thấy được bản chất của ba cõi là tánh Không, do đó ở ngay nơi ba cõi mà giải thoát khỏi, tự tại với ba cõi.

### ***3/ Những khuyết điểm và nguy hiểm của sanh tử luân hồi:***

Khuyết điểm của sanh tử mà ai cũng thấy là sanh già bệnh chết không thể tránh. Càng nguy hiểm hơn là chúng ta không ý thức về điều đó. Khuyết điểm của sanh tử là sự bất toại nguyện. Những niềm vui, hạnh phúc tạm thời rồi sẽ qua đi, chúng ta lại đi tìm niềm vui và hạnh phúc tạm thời khác. Như thế cho đến suốt đời. Nhưng tại sao chúng ta cứ đi tìm mãi hạnh phúc và cả khổ đau, tâm chúng ta cứ loạn lên chẳng bao giờ dừng nghỉ được? Bởi vì thật sự bên trong chúng ta là sự trống rỗng mà tất cả niềm vui nổi khổ, công

ăn việc làm của cả một đời cũng không thể lấp đầy. Bất toại nguyện lớn nhất của chúng ta là sự trống rỗng của chúng ta, trống rỗng đến độ cả thế gian này cũng chẳng thể lấp đầy nó.

Và nguy hiểm là chúng ta không hề biết điều đó, nhọc nhằn, vô ích cả một đời để mong lấp đầy được hư không. Trong quá trình tự lấp đầy này, chúng ta tạo ra bao nhiêu hành động, tốt có xấu có, nghĩa là bao nhiêu nghiệp. Chúng ta có thể nhọc nhằn vô vọng nhiều đời mà không thể lấp đầy chính mình được, cho đến một ngày nào chúng ta bắt đầu nhận ra một sự thật mà đạo Phật đã nói từ hàng ngàn năm nay. Chúng ta không thể lấp đầy mình được, bởi vì chúng ta là trống rỗng, không có một cái tôi nào cả để có thể được lấp đầy. Đây là sự thật rằng không có một cái tôi, sự thật rằng tất cả chúng sanh đều vô ngã.

Cái nguy hiểm là chúng ta không biết sống như thế nào cả, không biết những định luật nào cai quản đời sống cả. Sự không biết này đạo Phật gọi là vô minh. Trong khi chỉ với Tám Chánh Đạo, bao gồm toàn bộ thân khẩu ý, nghĩa là bao gồm toàn bộ cuộc sống, người ta mới biết thế nào là sống đúng, sống đường chánh. Và nếu ứng dụng tám con đường chánh này đến mức tinh vi, thì đó cũng là những con đường đưa đến tự do, giác ngộ.

Thế nên có những khuyết điểm và những nguy hiểm bởi vì chúng ta không biết. Sự không biết này bao trùm toàn bộ cuộc sống của chúng ta, biến nó thành mê lầm, hư hỏng. Chúng ta mù lòa, không thấy gì, vì không có Chánh kiến; chúng ta không suy nghĩ đúng được vì chúng ta không có Chánh tư duy; chúng ta tạo ra những lỗi lầm vì không có Chánh hành động hay chánh nghiệp... Nhờ có Pháp, là những lời dạy của bậc Giác ngộ, mà tạm thời chúng ta ít lỗi hơn, như người mù có cây gậy dò đường. Nhưng pháp chỉ thực sự là Pháp khi nhờ nó mà chúng ta sáng mắt, khi nó trở thành chính mạng sống của chúng ta, chính đời sống của chúng ta. Lìa bỏ nó, chúng ta lại rơi vào bóng tối của vô minh, của cái chết.

#### ***4/ Sự quý báu của đời người:***

Ở trên chỉ là những suy nghĩ ngắn gọn của chúng ta, bởi vì đời sống sẽ dạy và nhắc nhở cho ta mỗi ngày về ba điều ấy. Nhưng chỉ suy nghĩ bấy nhiêu cũng đủ thấy cuộc sống chúng ta đang sống đây là đáng quý, vì chính nhờ cuộc sống này mà chúng ta đối phó và giải quyết được ba vấn nạn ấy.

Con người được cho là có khả năng nhất để khắc phục, vượt qua những giới hạn, khổ đau của cuộc đời trong sanh tử. Con người có thể Nghe (Văn), Tư duy (Tư) và Thực hành (Tu) để vượt thoát những vấn nạn của sanh tử. So với những loài khác, như loài vật chẳng hạn, chúng không thể nghe và tư duy cái gì là sự thật chứ chưa nói đến thực hành. Với loài trời (chư thiên), vì quá nhiều hạnh phúc và sống rất lâu nên cũng khó phản tư về những điều

như vô thường, khổ, và cái chết. Cuộc sống con người ngắn hơn nhiều, biến đổi nhanh chóng hơn nhiều, nên vô thường, khổ và cái chết là chuyện có thể thấy hàng ngày.

Ngày nay, loài người đã tiến rất xa và rất nhanh so với cách đây mấy ngàn năm, với đủ loại môn nghiên cứu, đủ loại thành tựu, nhưng những vấn nạn của con người như khổ đau và cái chết vẫn chưa được giải quyết. Và có lẽ mãi mãi không được giải quyết, vì đó là thân phận con người. Đã sanh làm người thì phải có và phải chịu những điều đó. Mọi nhu cầu của cuộc sống hiện nay đều có các chuyên gia đáp ứng và giải quyết, xây nhà thì có kiến trúc sư, tạo một khu vườn thì có người trang trí ngoại thất, bệnh tật thì có bác sĩ, đi du lịch thì có các hãng lữ hành lo cho, kiện tụng thì có luật sư ... Mọi nhu cầu đều được đáp ứng, chỉ những điều trên là không có môn ngành nào giải quyết được. Chính vì lý do đó mà đạo Phật vẫn tồn tại trong một thế giới dư thừa sự đáp ứng, dư thừa các giải pháp cho cuộc sống con người.

Thế nên, được sanh làm người là điều quý báu để kinh nghiệm những khổ đau và biết được Pháp, con đường giải quyết mọi vấn nạn không thể giải quyết của số phận làm người.

Khi thấy những may mắn thuận lợi đó, con người không bỏ lỡ cơ hội nghe, tư duy và thực hành Pháp, để ít nhất, đời sau vẫn có cơ hội làm người với những hoàn cảnh thuận lợi, và hơn nữa, để tìm ra giải pháp tối hậu giải quyết cho mọi vấn nạn của sanh tử. Càng thấy rõ các vấn nạn trên, người ta càng quyết tâm biến cuộc đời mình thành có ích lợi nhất, vì Pháp là cách giải quyết duy nhất cho thân phận con người, như đã chứng tỏ suốt dòng lịch sử nhân loại.

## **II. Động lực thúc đẩy và tiêu trừ bệnh tật trong tâm**

Bốn tư tưởng chuyển hướng tâm là động lực để người ta tinh tấn giải quyết số phận mình. Sự nỗ lực trong từng phút từng giây, như “cứu lửa cháy trên đầu”. Càng thấm nhuần bốn tư tưởng trên, người ta càng bám chặt vào Pháp, như chiếc phao duy nhất trên dòng nước xiết của cuộc đời sanh tử.

Bốn tư tưởng trên còn giữ gìn cho chúng ta khỏi những bệnh tật trong tâm khiến xao lãng, lạc khỏi con đường.

Như một điều dĩ nhiên, con người sinh ra ai cũng đi dưới sự thúc đẩy của tiền, tình, danh, lợi... Xã hội càng tuyên truyền khiến những cái quyền rũ của cuộc sống thế gian càng thêm ám ảnh. Khi thấy tất cả mọi thành công trong cuộc đời không thể nào giải quyết những vấn nạn trên, người ta nghiên cứu và thực hành Pháp. Nhưng người ta đi vào con đường đạo mà vẫn mang theo con người xưa cũ của mình, những khuyết điểm của mình, những bệnh tật trong tâm của mình. Thế nên thay vì cạnh tranh ở cuộc sống thế gian, người ta tiếp tục cạnh tranh trên con đường giải thoát: tôi phải thực hành nhiều hơn mấy

người kia, tôi phải giỏi kinh điển, phải niệm Phật, trì chú, ngồi thiền...hơn những người khác.

Như trong một đoạn *kinh Viên Giác*, Đức Phật nói:

“Thiện nam tử! Chúng sanh đời mạt thế hy vọng thành đạo mà chẳng cầu ngộ Đạo, chỉ thêm học nhiều, khiến tăng trưởng thêm cái tôi. Phải tinh tấn hàng phục phiền não, khởi dùng mãnh lớn, những pháp chưa đắc phải khiến cho đắc, những cái chưa đoạn trừ phải đoạn trừ. Tham, sân, si, yêu thích, kiêu căng, tà vạy, đố kỵ... đối cảnh không sanh, ta người, yêu ghét tất cả đều lặng dứt. Phật nói người này sẽ thứ lớp thành tựu. Hãy cầu thiện tri thức để chẳng rơi vào tà kiến. Còn nếu đối với đạo mà sanh yêu ghét riêng tư thì chẳng thể vào biển Giác thanh tịnh.” (*chương Tịnh Các Nghiệp Chương*).

Bốn tư tưởng chuyển hướng tâm làm cho người ta không rơi vào những khuyết điểm, bệnh tật trong tâm mình. Chúng làm chúng ta khởi sa vào các bệnh mà kinh Viên Giác nói là “nhận giác làm con”. Chúng khiến chúng ta chuyên tâm vào thực hành, không mắc kẹt, vướng bận trong tám mối bận tâm của thế gian hay tám ngọn gió thế gian: lợi, hao; vinh, nhục; khen, chê; sướng, khổ.

### III. Lòng bi

Khi những tư tưởng trên đã thấm vào tâm thức, trở thành một phần của cuộc sống, giúp chúng ta tạm định hướng và có những chọn lựa đúng đắn cho cuộc đời mình, thì nhìn chung quanh, những người khác còn đang không biết sống thế nào, để làm gì, không tìm ra lối thoát, dễ dãi dễ cho những kẻ thù quyền rũ và thống trị. Nhìn cuộc đời họ, sống như những nạn nhân của sanh tử, tự nhiên chúng ta cảm thấy xót thương. Người khác đang tiêu phí cuộc đời họ một cách vô vọng, không biết làm gì khi đang trôi trên dòng nước đến bờ vực của cái chết. Họ không biết cái gì là những nguy hiểm của cuộc đời đang sống, đã vậy còn ngây thơ vui đùa, như *kinh Pháp Hoa* nói, “như những đứa trẻ vui chơi trong căn nhà lửa sắp sập”.

Khi đã có được sự phản tư để có chút sáng tỏ trong tâm, nhìn ra cuộc đời, mọi người đều không hay biết gì về bốn điều trên, người báo động cảnh tỉnh thì ít và cũng ít ai nghe trong cơn vui chơi tập thể này, tự nhiên chúng ta khởi sanh sự thương xót hay lòng bi. Khi nhìn thấy người khác đang trốn chạy một cách vô vọng, trong tình yêu, danh vọng, tiền bạc, quyền thế... nhưng tất cả đều không giải quyết được gì, bản án tử hình vẫn còn đó, bản án mất tất cả vẫn còn đó... người thực hành đạo Phật tự nhiên có lòng bi. Một lòng bi không thể chịu đựng được, không thể nào đè nén nổi. Người đó không còn biết làm gì hơn là sống trọn vẹn hơn theo Pháp và nỗ lực quảng bá con đường thoát thân cho tất cả mọi

người. Người đó trở thành một chiến sĩ, nỗ lực giải thoát cho mình đồng thời tìm cách giải thoát cho người, giác ngộ cho mình đồng thời giác ngộ cho người.

Nhờ bốn tư tưởng chuyển hướng tâm và là động lực thực sự vì mình và vì người như thế, tâm người ta trở nên bao la trùm khắp, đến độ tấm lưới thời gian và cái chết không còn đủ rộng lớn để phủ chụp và bắt giữ một người như vậy nữa.