

## Thăng Vượt Ma Quân



Quý Đạo hữu gần và xa thân mến,

Như thường lệ, tôi hy vọng các bạn được an lành, khỏe mạnh và hạnh phúc khi nhận được lời nhắn này. Vào ngày vía Đức Liên Hoa Sinh hôm nay, tôi muốn chia sẻ với tất cả các bạn, những người anh chị em và Pháp hữu của tôi, điểm mấu chốt của tất cả các thực hành và giáo lý được truyền lại cho chúng ta bởi Đức Phật, Đạo Sư Padmasambhava, chư vị Bồ-tát và các bậc thầy tổ vĩ đại, đó là: cách vượt qua bốn chướng ngại lớn, mà chúng ta gọi là Tứ Ma.

Tử Ma là bốn chướng ngại chính của tất cả những người thực hành Phật Pháp, nhưng chúng lại hiện hoạt trong đời sống của tất cả chúng sinh, và xuất hiện dưới dạng bốn sự dính chấp. Tên gọi thuật ngữ của chúng là Ngũ Uẩn Ma, Tử Ma, Phiền Não Ma và Thiên Ma. Lần lượt, chúng tương ứng với sự dính chấp vào các uẩn; sự dính chấp vào ý niệm về cái chết; sự dính chấp vào những suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta; và sự dính chấp vào những trạng thái tâm phân tán.

Bốn thứ Ma này có thể được giải thích theo sự dính chấp của chúng ta hoặc theo tên gọi của chúng. Nếu giải thích theo sự dính chấp thì rất đơn giản: Chúng ta bị dính mắc vào các uẩn vật lý và tinh thần của mình—cơ thể, các giác quan, những cảm giác và nghĩ tưởng của mình. Chúng ta bị dính mắc vào cái chết và tiến trình chết, do đó chúng ta sợ hãi. Chúng ta chấp chặt vào những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực của mình, ta luôn nuôi dưỡng chúng thay vì loại bỏ chúng. Và chúng ta dính mắc vào dục lạc cùng với sự hưởng thụ, thế nên, chúng ta thường tìm đến những trạng thái tâm xao lãng và phân tán, đến nỗi chúng có thể khiến ta trở nên chết lặng và lãnh đạm, ngăn cản không cho chúng ta nhìn mọi thứ ở mức độ sâu hơn và đặt ra những câu hỏi quan trọng cho mình.

Hiểu được tên của từng thứ Ma cũng giúp chúng ta hiểu sâu hơn về chúng. Ngũ Uẩn Ma được đặt tên dựa vào phần nền tảng. Các uẩn chính là nền tảng cho chúng ta dính mắc vào, từ đó chấp ngã và mọi cảm xúc tiêu cực khác phát sinh. Như vậy, dựa trên nền tảng mà được gọi là Ngũ Uẩn Ma.

Phiền Não Ma được đặt tên dựa vào tính chất mê lầm nơi chúng ta. Chúng ta không cần phải tạo ra các phiền não hoặc mong muốn chúng phát sinh. Nhưng chúng cứ ở đó, hiện diện tự nhiên bên trong ta. Như vậy, dựa trên tính chất mê lầm mà được gọi là Phiền Não Ma.

Tử Ma được đặt tên dựa vào sự vô minh. Bởi vì, khi cái chết được bao vây bởi quá nhiều điều không chắc chắn, chúng ta sợ hãi nó và lo lắng về nó. Điều này khiến chúng ta hoang mang khi phải đối diện với cái chết, bối rối về cách thức chuẩn bị cho nó, bối rối về cách thực hành của chúng ta. Tất cả những trạng thái này đều do vô minh gây ra, và chúng ta gọi vô minh là Tử Ma.

Cuối cùng là Thiên Ma, hay trạng thái tán tâm, được gọi bằng tên này là do các câu chuyện hoặc dụ ngôn. Dụ ngôn chính được kể về nó liên quan đến Ma Vương có tên là Garap Wangchuk, Vua của các yêu ma. Được kể rằng Ma Vương này đã tạo ra những ảo ảnh mãnh liệt để khuấy động tâm tham luyến, sân giận hoặc mê lầm trong tâm hồn của chúng sinh. Dụ ngôn này và cả những câu chuyện khác đều có thể giúp chúng ta hiểu về Thiên Ma. Ví dụ, khi đi xem phim, chúng ta cảm nhận tất cả những trạng thái cảm xúc đang được trình chiếu trên màn hình cứ như thể ta đang thật sự

kinh nghiệm câu chuyện, nhưng thực tế thì bộ phim chỉ là nội dung được sáng tạo và phóng hiện ra. Tương tự như vậy, Ma của tâm phân tán tóm lấy ta, lôi chúng ta vào trong những câu chuyện của nó để làm chúng ta phải thăng trầm với đủ loại cảm giác và xúc cảm.

Vì vậy, lần lượt, Tứ Ma có tên gọi ứng với: nền tảng, tính chất nơi chúng ta, sự vô minh và những câu chuyện dụ ngôn. Nhưng tất cả chúng đều có chung một gốc rễ: sự dính chấp. Do đó, với tư cách là những hành giả, mục tiêu chính của chúng ta nên là làm suy giảm sự dính chấp của mình vào các uẩn, cảm xúc tiêu cực, cái chết và sự tán tâm. Chúng ta có thể thực hiện được bằng cách nhận ra rằng tất cả chúng đều biến đổi và vô thường, và do đó không bao giờ có thể mang lại hạnh phúc hay sự mãn nguyện lâu dài. Ma của tâm phân tán là một ví dụ rất cụ thể về bản chất bất mãn trong những thứ vô thường: rất nhiều người trong chúng ta tìm kiếm hạnh phúc thông qua các dự lạc tạm thời và tâm trí xao lãng, nhưng chúng ta vẫn tiếp tục cảm thấy không hài lòng và bất mãn. Không thể tìm thấy được hạnh phúc lâu dài trong những hiện tượng thường biến chuyển. Mặt khác, những loại Ma này cũng không thể mang lại sự kết thúc hoàn toàn cho bất cứ điều gì, và do đó, cũng không có lý do gì phải sợ hãi cái chết như nhiều người chúng ta vẫn đang sợ.

Vì vậy, thực hành Pháp không nhất thiết nghĩa là phải thực hiện bất cứ điều gì cao cả hay phức tạp. Vấn đề cốt lõi chỉ là nghe học, nghiên ngẫm và tu dưỡng: nghe học về ý nghĩa và tên gọi của bốn loại Ma; nghiên ngẫm về bản chất thay đổi và vô thường của chúng; và tu tập việc tách mình ra khỏi chúng.

Đó là lý do tại sao Kyabje Nyoshül Khen Rinpoche, vị đạo sư gốc của tôi, thường dạy rằng, Phật Pháp chỉ có một ý nghĩa duy nhất: sự chuyển hóa. Toàn bộ Phật Pháp đều quy về việc chuyển hóa tâm thức của tự thân bằng cách quan sát nó, hiểu nó, thấy ra những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực của nó, và giảm bớt sự dính chấp vào tất cả những thứ đó.

Như vậy, hãy ghi nhớ những điểm mấu chốt này nếu bạn thực sự muốn thực hành Phật Pháp.

Với tất cả tình yêu thương và lời cầu nguyện từ tôi,

Nguyện mọi sự cát tường (Sarva Mangalam)!



Phakchok Rinpoche