



**BỪNG SÁNG
CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ**

ĐẠT LAI LẠT MA

**BÙNG SÁNG CON ĐƯỜNG GIÁC
NGỘ**

illuminating the Path to Enlightenment

His Holiness the Dalai Lama

Hồng Như dịch kệ

Tuệ Uyên chuyển ngữ

MỤC LỤC

Phần Mở đầu: TRÁCH NHIỆM PHỔ QUÁT	1
Chương 1: GIỚI THIỆU TỔNG QUÁT	31
Chương 2: NHỮNG ĐẶC TRUNG CỦA GIÁO NGHĨA VỀ CON ĐƯỜNG TIỆM THỨ'	54
Chương 3: NƯƠNG TỰA HẢI ĐẢO TÂM LINH TIN TƯỞNG NƯƠNG TỰA NƠI VỊ THẦY TINH THẦN	125
Chương 4: NÊN THA THIẾT VÀ HẾT LÒNG THỰC TẬP GIÁO PHÁP	165
Chương 5: QUY Y – NGHIỆP BÁO – GIỚI LUẬT	199
Chương 6: TÌM SỰ TỰ TẠI KHỎI	220
VÒNG LUÂN HỒI.....	220

Chương 7 : TRAU DỒI LÒNG VỊ THA KHUYNH HƯỚNG CỦA BỒ ĐỀ TÂM.....	238
Chương 8: NGHI THỨC PHÁT KHỞI BỒ ĐỀ TÂM	258
Chương 9: QUAN ĐIỂM VÀ HÀNH ĐỘNG CỦA BỒ TÁT.....	272
Chương 10: TUỆ TRÍ TOÀN THIỆN (TRÍ TUỆ BA LA MẬT).....	308
LỜI GHI XUẤT XỨ	396

Phần Mở đầu: TRÁCH NHIỆM PHỔ QUÁT

Anh chị em thân mến, chúng tôi rất vui mừng hiện diện nơi đây với tất cả. Chúng tôi luôn luôn tin rằng nhân loại chúng ta tất cả cơ bản đều giống nhau – tinh thần, cảm xúc, và thân thể. Dĩ nhiên có những khác biệt không đáng kể, như gầy béo hay màu da, nhưng tất cả chúng ta đều có hai mắt, hai tai, và một mũi. Vì thế, chúng tôi luôn luôn vui vẻ để cùng hành động và nói chuyện với những anh chị em loài người của chúng ta. Trong cách này, chúng tôi học được những điều mới lạ, chính khi chúng tôi tiếp nhận một câu hỏi về những điều gì hoàn toàn không ngờ. Những thành viên trong thánh chúng khơi dậy những nhận thức hay quan điểm mới mẻ, điều cho chúng tôi cơ hội để phản ánh và phân tích. Nó thật là hữu ích.

Tuy thế chúng tôi muốn làm rõ – ngay cả cảnh báo đến quý vị - rằng quý vị không kỳ vọng quá nhiều. Không có phép màu. Chúng tôi rất hoài nghi những điều như thế. Nó rất nguy hiểm nếu người ta đến nghe chúng tôi thuyết giảng và tin rằng chúng tôi có những loại năng lực chữa bệnh nào đấy, thí dụ như thế. Chính tôi cũng ngờ vực

những ai tuyên bố rằng họ có khả năng trị bệnh. Một thời gian trước đây, tại một cuộc tập họp đông đảo ở Anh Quốc, chúng tôi đã nói những điều giống như vậy. Cúng lúc chúng tôi nói với thính chúng rằng nếu thật sự có một người cứu chữa bệnh ở đây, chúng tôi muốn chỉ cho người ấy những vấn đề của làn da chúng tôi. Đôi khi thật là vui lòng sung sướng để gảy ngứa, nhưng như đạo sư Ấn Độ Long Thọ đã nói , “tốt hơn là đừng có vết ngứa hơn là thỏa mãn khi gáy ngứa.” Nhưng cách nào đi nữa, chúng tôi chưa từng gặp một người như thế (có khả năng chữa bệnh). Tuy vậy, nếu quý vị ở đây chỉ vì hiếu kỳ, điều ấy thật tuyệt diệu. Chúng tôi thật vui vì có cơ hội này để nói chuyện với quý vị và cũng muốn bày tỏ lòng biết ơn sâu xa của chúng tôi đến những ai đã tổ chức nên sự kiện này.

Căn bản là mọi người muốn một đời sống hạnh phúc và thành công. Điều này không chỉ là mục tiêu của chúng ta mà cũng là quyền lợi chính đáng của chúng ta. Thế thì câu hỏi đặt ra là, làm thế nào chúng ta đạt đến hạnh phúc này trong đời sống? Dường như rằng trong thời hiện đại này, khi mà những khả năng về kỹ thuật và vật chất phát triển quá tốt và thuận tiện một cách tự do, chúng ta nghĩ rằng

những thứ vật chất là nhân tố chính yếu trong sự hài lòng những khát vọng và làm thỏa mãn những mục tiêu của chúng ta. Vì thế, chúng ta đã có những kỳ vọng quá nhiều về những thứ vật chất và đặt quá nhiều niềm tin ở chúng; những sự tin tưởng quá mạnh về vật chất đã cho chúng ta những hy vọng sai lầm trong những thứ thật sự thiếu một cơ sở vững chắc. Như một kết quả, chúng ta quên lãng những giá trị nội tại và tình trạng của tâm linh.

Do bởi dựa vào quá nhiều trên những thứ vật chất ngoài tại để làm cho đời sống của chúng ta đầy đủ ý nghĩa, chúng ta di chuyển xa rời những giá trị căn bản của con người. Dĩ nhiên, sự phát triển vật chất là thiết yếu và rất hữu dụng, nhưng thật sai lầm để kỳ vọng rằng tất cả những vấn nạn của chúng ta có thể giải quyết qua những nhận thức ngoài tại. Nhưng khi sự phát triển vật chất và tâm linh được phối hợp, chúng ta có thể đạt đến mục tiêu của một đời sống hạnh phúc. Do vậy, trong khi tập trung trên sự phát triển vật chất, cũng thật thiết yếu để chúng ta đặt chú ý đến những giá trị nội tại.

Khi chúng tôi dùng từ ngữ “tâm linh”, không cần thiết có ý nghĩa tín ngưỡng tôn giáo. Nó thật rõ ràng rằng, có hai

trình độ tâm linh - tâm linh với tín ngưỡng tôn giáo và không tôn giáo. Một cách minh bạch, một cá nhân có thể điều nghiên để hướng đến một đời sống đầy đủ ý nghĩa mà không có tín ngưỡng, những chúng ta không thể là một người hạnh phúc an lạc mà không có những căn bản giá trị tâm linh nhân loại. Cho đến khi nào chúng ta vẫn là những con người, không có cách nào chúng ta có thể hờ hững điều này.

Căn bản giá trị nhân loại là những gì? Có hai trình độ. Trên một trình độ, có một ý thức quan tâm đến người khác, chia sẻ với người khác – ý thức về tính chất duy nhất mà nó đến từ việc thấy rằng tất cả mọi người như là anh chị em trong một gia đình nhân loại, đem đến sự tôn trọng, bao dung, nhẫn nại, và kỷ luật tự thân. Chúng ta ngay cả tìm thấy một số những phẩm chất này trong thế giới loài vật. Tuy nhiên, trong một trình độ khác, do bởi sự thông minh của con người chúng ta và sự hiểu biết vươn xa đến những kết quả, chúng ta có thể tăng trưởng có chủ tâm những phẩm chất nào đấy và cố gắng để kiềm chế hay ngăn trở những kẻ khác. Trong cách này, con người thật là thành thạo tinh vi hơn những con vật.

Con người và con vật cùng bình đẳng về những khát vọng căn bản cho hạnh phúc an lạc hay hài lòng thỏa mãn. Điều này là thông thường đến tất cả những chúng sinh. Tuy vậy, điều đặc trưng về chúng ta là sự thông minh của con người. Khát vọng đạt đến hạnh phúc, sung sướng, và hài lòng chính yếu qua năm giác quan không phải là đặc trưng của con người, không có sự phân biệt nhiều giữa con người với con vật trong sự quan tâm này. Tuy thế, điều gì phân biệt chúng ta những con người với những con thú, đấy là khả năng của chúng ta dùng những tài nghệ của thông tuệ trong yêu cầu thỏa mãn sự khát vọng tự nhiên để được hạnh phúc và vượt thắng khổ đau. Nó chính là khả năng này để phán xét giữa hậu quả ngắn hạn và dài hạn của thái độ và những hành động chúng ta mà thật sự phân biệt những con người chúng ta với những con thú; tận dụng những phẩm chất đặc trưng của con người trong đường hướng đúng đắn là minh chứng chúng ta đúng là những con người thật sự.

Một nhân tố quan trọng khác là có hai loại đau đớn và sung sướng – trình độ đớn đau và vui sướng vật lý, hay cảm giác và thứ kia là trình độ tinh thần. Nếu chúng ta thử

nghiệm trong đời sống hằng ngày của mình, sẽ trở nên rõ ràng rằng chúng ta có thể làm dịu hay khuất phục đau đớn vật lý một cách tâm lý. Khi chúng ta an lạc và tĩnh lặng, chúng ta có thể quên đi những sự khó chịu vật lý một cách dễ dàng, như là những cảm giác đau đớn và không vừa ý. Tuy nhiên, khi chúng ta không vui hay vị quấy nhiễu, thế thì ngay cả những nhân tố ngoại tại nhất hạng, như là những kẻ đồng hành, tiền của, và tiếng tăm đều tốt đẹp, cũng không thể làm chúng ta hạnh phúc vui vẻ. Điều gợi ý này cho chúng ta thấy rằng không kể những kinh nghiệm cảm giác của chúng ta mạnh mẽ thế nào đi nữa, chúng không thể lấn áp hay vượt thắng tình trạng của tinh thần tâm linh chúng ta; kinh nghiệm tinh thần là vượt trội cơ chế vật lý. Lĩnh vực tinh thần này của an lạc và khổ sở hay đớn đau và vui sướng mà sự ứng dụng trên tuệ thông minh của con người biểu hiện một vai trò ảnh hưởng vô cùng rộng lớn.

Sự thông tuệ của con người tự nó là trung tính; nó chỉ là một công cụ mà có thể được dùng trong những đường lối tàn phá hay xây dựng. Thí dụ, nhiều sự khổ đau của chúng ta đã đến như một kết quả của năng lực về sự tưởng tượng

và khả năng của chúng ta nghĩ về tương lai, điều có thể tạo nên nghi ngờ, dự đoán, chán nản, hay sợ hãi. Thú vật không có những vấn nạn này. Nếu một con thú tìm ra thực phẩm ngon và nơi cư trú tốt và không có những sự phiền toái trước mắt, chúng có thể sinh sống thật là an bình, nhưng với con người ngay cả khi chúng ta được ăn uống đủ đầy và chung quanh là những người đồng hành tốt, âm nhạc du dương, v.v..., sự thao đời và sự dự đoán không cho phép chúng ta ngơi nghỉ. Thông minh của con người, nói cách khác, là một cội nguồn của lo lắng và vấn nạn. Sự bất mãn khởi lên từ sự tưởng tượng quá đáng không thể được giải quyết bằng những biện pháp vật chất.

Sự thông tuệ của con người, vì thế, có thể là rất ảnh hưởng hoặc là tiêu cực hoặc là tích cực. Nhân tố then chốt trực tiếp đến nó tích cực hơn là một thái độ tinh thần đúng đắn. Để có một đời sống hạnh phúc an lạc – những ngày hạnh phúc và những đêm an lạc – điều cực kỳ quan trọng là phối hợp sự thông tuệ của con người với những giá trị căn bản của nhân loại. Nếu tâm thức chúng ta yên bình, cởi mở và tĩnh lặng lúc ban ngày, thì những giấc mơ sẽ phản ánh những kinh nghiệm này và là an lạc. Nếu cả

ngày chúng ta trải qua những sợ hãi, kích động, và nghi ngờ, chúng ta sẽ tiếp tục tiến vào những rắc rối trong những giấc mơ của chúng ta. Do vậy, để có an lạc hạnh phúc hai mươi bốn giờ một ngày, chúng ta phải có những thái độ tinh thần chính trực.

Thay vì nghĩ về tiền tài và những thứ vật chất mỗi phút trong ngày, chúng ta phải đặt trọng tâm vào thế giới nội tại của chúng ta. Thật là hấp dẫn và hứng khởi để tự hỏi chính mình những câu hỏi như sau, “Tôi là ai?” và “Cái tôi ở chỗ nào?” Thông thường, chúng ta cho cái “tôi” của chúng ta là điều tất nhiên. Chúng ta cảm thấy rằng trong chúng ta là có điều gì là vững chắc, độc lập; rằng nó là chủ nhân ông của tâm thức, thân thể, và những sở hữu của chúng ta. Nếu chúng ta phản chiếu và khảo sát nơi nào mà điều cũng được gọi là cái tự ngã đầy quyền năng và quý giá ấy thật sự tọa lạc, nó sẽ minh chứng rất là hữu ích. Chúng ta cũng nên hỏi “Tâm là gì? Nó ở nơi nào?” bởi vì điều lớn nhất của tất cả những năng lực quý nhiều là những cảm xúc tiêu cực. Khi tất cả những cảm xúc tàn phá này được phát triển một cách đầy đủ, chúng ta sẽ trở thành nô lệ của chúng; giống như điên khùng. Vì thế, khi

những cảm xúc tiêu cực khởi lên, thật hữu ích để hỏi thăm, “Tất cả những thứ này đến từ chôn nào?”

Nhân tố then chốt trong phát triển và tăng trưởng những giá trị căn bản của nhân loại – ý thức về quan tâm và chia sẻ với những người khác – là sự tác động nhân bản, một cảm giác thân cận với những người khác. Phẩm chất này hiện diện với chúng ta từ khoảnh khắc của sự thụ thai. Theo một số chuyên gia y học, đứa bé chưa sinh có thể nhận ra giọng nói của mẹ nó. Điều này rồi thì biểu lộ ngay cả, đứa bé cảm thấy gần gũi và thân ái đối với mẹ nó. Một khi đứa bé được sinh ra, nó tự động bú sữa của mẹ nó. Bà mẹ cũng trải qua một cảm giác gần gũi đến đứa con của bà ta. Bởi vì điều này, sữa của bà mẹ tuôn chảy một cách tự do. Nếu mỗi bên thiếu vắng cảm giác thân tình ấy, đứa bé sẽ không thể sống sót. Mỗi chúng ta đã bắt đầu đời sống bằng cách ấy và nếu không có tác động nhân tính một cách xác định sẽ không thể sống còn.

Y học cũng dạy chúng ta rằng những cảm xúc thủ một vai trò rất quan trọng trong sức khỏe. Thí dụ, sợ hãi và thù hận, rất tệ hại cho chúng ta. Cũng thế, khi những cảm xúc khởi lên một cách mạnh mẽ, những phần nào đấy trong

não bộ bị đóng lại và sự thông tuệ của chúng ta không thể hoạt động một cách chính xác. Chúng ta cũng có thể thấy từ kinh nghiệm hằng ngày của mình rằng những cảm xúc tiêu cực mạnh có thể làm chúng ta không thoải mái và căng thẳng, đưa đến những vấn đề với bộ tiêu hóa và ngủ nghỉ cũng như là nguyên nhân với một số chúng ta dùng đến thuốc an thần, thuốc ngủ, rượu, hay những thứ ma túy khác.

Xa hơn nữa, khi những cảm xúc tiêu cực phát triển chúng có thể quấy nhiễu sự cân bằng tự nhiên của thân thể chúng ta, kết quả trong áp huyết cao và những thứ bệnh truyền nhiễm khác. Một nhà nghiên cứu đã đưa ra những dữ liệu tại một hội nghị cho biết rằng những người thường dùng đến những từ ngữ như là “tôi”, “ta”, và “của tôi” có một sự nguy hiểm lớn hơn về chúng nhồi máu cơ tim. Vì thế, dường như rằng nếu chúng ta muốn có một cơn nhồi máu cơ tim, chúng ta nên thường lặp lại những từ ngữ giống như một thần chú và luôn luôn nói rằng “tôi, tôi, tôi,…”.

Nếu chúng ta nghĩ về chúng ta như là rất quý giá và tuyệt đối, toàn bộ sự tập trung tinh thần của chúng ta trở nên rất hẹp hòi và giới hạn và ngay cả những vấn đề nhỏ nhoi hay

thứ yếu cũng có thể dường như không thể chịu đựng nổi. Tuy vậy, nếu chúng ta có thể suy nghĩ một cách tổng quát hơn và thấy những vấn đề của chúng ta từ một viễn cảnh rộng rãi hơn, chúng sẽ trở nên không quan trọng. Thí dụ, nếu chúng ta xoay thái độ tinh thần của chúng ta từ việc quan tâm cho lợi ích chính mình đến lợi ích của những người khác, tâm thức chúng ta tự động rộng lớn ra và những vấn đề của chính chúng ta xuất hiện kém quan trọng hơn nhiều và dễ dàng để đối diện hơn.

Lợi ích thật sự của việc thực hành từ bi yêu thương và quan tâm đến kẻ khác là nơi chính hành giả ấy. Chúng ta có thể có cảm tưởng rằng những lợi ích chính của thực hành từ bi cuối cùng là những ai đó tiếp nhận; rằng thực hành từ bi chỉ liên hệ cho những ai quan tâm đến những người khác và không liên quan đến những người không được lưu tâm đến, bởi vì lợi ích chính của nó đến với những người khác. Đây là một sai lầm. Lợi ích trực tiếp tức thời của thực hành từ bi thực sự được kinh nghiệm bởi người thực hành.

Bởi vì tâm chúng ta mở rộng và chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn khi chúng ta nghĩ về nhân loại và lợi ích của những

người khác, nếu chúng ta có thể phát sinh thái độ tinh thần này, bất cứ khi nào chúng ta gặp ai đấy, chúng ta sẽ cảm thấy rằng đây là một người anh chị em nhân loại khác và sẽ lập tức có thể giao tiếp với sự thanh thản. Khi chúng ta chỉ nghĩ về chính mình, cánh cửa nội tại duy trì sự đóng kín và chúng ta tìm thấy nó rất khó khăn để giao thiệp với những đồng loại con người của chúng ta.

Sự thực hành từ bi và quan tâm đến những kẻ khác lập tức mang đến cho chúng ta sức mạnh nội tại và an bình nội tâm. Dĩ nhiên, từ bi cũng có thể lợi ích cho những người khác một cách trực tiếp, nhưng điều chắc chắn là lợi ích mà chúng ta tự kinh nghiệm. Do vậy, điều này thật rõ ràng, rằng nếu chúng ta thật sự quan tâm về tương lai chính chúng ta và hạnh phúc an lạc của chính đời sống của mình, chúng ta nên phát triển một thái độ tinh thần trong điều mà thực hành từ bi đóng một vai trò trung tâm. Đôi khi chúng tôi nói đùa với mọi người rằng nếu chúng ta muốn vị kỷ một cách thật sự, thế thì chúng ta nên vị kỷ một cách thông tuệ tốt hơn là vị kỷ một cách kém thông minh.

Điều này là thực tế. Hãy nghĩ về những điểm này và thể nghiệm với chúng. Cuối cùng quý vị sẽ phát triển một sự tỉnh thức chính niệm to lớn hơn của những gì mà chúng tôi vừa nói.

Một tu sĩ già sáu mươi bốn tuổi và trong một vài ngày nữa chúng tôi sẽ là sáu mươi lăm. Phần lớn cuộc đời của chúng tôi đã không là hạnh phúc. Hầu hết mọi người đã biết về những kinh nghiệm khó khăn của chúng tôi. Khi lên mười lăm, chúng tôi mất tự do của mình; lúc hai mươi bốn tuổi chúng tôi mất đi non sông của chúng tôi. Bây giờ bốn mươi một năm trôi qua từ khi chúng tôi trở thành người tị nạn và những tin tức từ quê hương luôn luôn là rất buồn rầu. Tuy vậy trong tâm, tình trạng tinh thần của chúng tôi dường như rất bình lặng. Những tin tức đau buồn vào lỗ tai này và ra lỗ tai kia, không dính mắc gì nhiều trong tâm thức của chúng tôi. Kết quả là sự an bình nội tâm không bị quấy nhiễu quá nhiều.

Đây không phải bởi vì chúng tôi là một loại người đặc biệt, chúng tôi đùa với những người bạn Trung Hoa về từ ngữ “Hoạt Phật”, có nghĩa là “Phật Sống”. Ngay chính thuật ngữ này rất nguy hiểm; nó hoàn toàn sai. Từ ngữ

Tây Tạng là “lama – lạt ma”, trong tiếng Phạn, đây là “đạo sư – guru”. Không có ẩn ý gì về “Phật Sống” trong những từ ngữ này, vì thế chúng tôi không có ý kiến làm thế nào người Trung Hoa lại có ngôn từ “Phật Sống” từ những chữ nghĩa ấy. Thế nào đi nữa, cho dù mọi người gọi là chúng tôi là một vị Phật Sống, một Thánh Vương, hay trong một số trường hợp là kẻ phản cách mạng ma quỷ, nó chẳng hề gì. Thực tế chúng tôi chỉ là một con người, một tu sĩ đơn giản. Không có gì khác biệt giữa chúng ta, và theo kinh nghiệm của cá nhân, nếu chúng ta đặt trọng tâm nhiều hơn đến thế giới nội tại thì đời sống chúng ta có thể là hạnh phúc an lạc hơn. Quý vị có thể đạt được nhiều thứ như một kết quả của đời sống trong một xã hội phát triển vật chất, nhưng, thêm nữa, nếu chúng ta chú tâm hơn đến thế giới nội tại của mình, đời sống của chúng ta sẽ trở nên giàu có hơn và hoàn toàn hơn.

Có nhiều phần của thế giới nơi mà toàn bộ những cộng đồng vẫn đang vật lộn để đạt đến tiêu chuẩn căn bản của đời sống. Khi người ta phải chiến đấu cho sự dinh dưỡng hằng ngày, hầu hết tất cả những năng lượng của họ và sự tập trung cần thiết của họ bị hướng trực tiếp đến mục tiêu

ấy, điều mà không thật sự cho phép bản khoán và những vấn đề tinh thần lộ diện trên bề mặt. Ngược lại, có ít hơn sự đấu tranh hàng ngày cho tồn tại trong những xứ giàu có hơn ở phương Bắc bởi vì những xã hội này đã đạt đến trình độ tương đối cao về phát triển vật chất. Tuy nhiên, điều này cho phép những người ở đây chú ý hơn đến những vấn đề về cảm xúc và tinh thần trong tự nhiên.

Qua rèn luyện tâm thức chúng ta có thể trở nên bình lặng hơn. Điều này cho chúng ta những cơ hội lớn hơn để tạo nên những gia đình hòa thuận và những cộng đồng con người hòa hiệp mà chúng là nền tảng của một thế giới hòa bình. Với sức mạnh nội tại, chúng ta có thể đối diện với những vấn đề trên trình độ gia đình, xã hội và ngay cả trên cấp độ toàn cầu trong một phương cách thực tiễn hơn. Bất bạo động không có nghĩa là thụ động. Chúng ta cần giải quyết những vấn đề qua đối thoại trong một tinh thần hòa giải. Đây là một ý nghĩa thật sự của bất bạo động và là nguồn gốc của hòa bình thế giới.

Điều tiếp cận này cũng có thể rất hữu ích trong môi trường sinh thái. Chúng ta luôn luôn nghe về một môi trường tốt đẹp hơn, thế giới hòa bình, bất bạo động, v.v... nhưng

những mục tiêu như thế không được đạt đến không qua sự áp dụng những quy tắc về những giải pháp của Liên Hiệp Quốc; nó đòi hỏi sự chuyển hóa cá nhân. Một khi chúng ta đã phát triển một xã hội an hòa trong điều mà những vấn nạn được dàn xếp qua đối thoại, chúng ta có thể nghĩ một cách nghiêm chỉnh về giải trừ quân bị - trước tiên trên mức độ quốc gia, rồi là mức độ khu vực; và cuối cùng là mức độ toàn cầu. Tuy vậy, sẽ rất khó khăn để đạt đến những điều này ngoại trừ tự chính những cá nhân trải qua một sự thay đổi trong chính tâm thức họ.

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

HỎI: *Chúng ta có thể làm gì để chống lại bạo động thường thấy quá nhiều trong xã hội chúng ta?*

ĐÁP: Chúng tôi nghĩ chúng tôi vừa trả lời điều ấy! Về mặt khác, chúng tôi không có câu trả lời đặc biệt đến câu hỏi của bạn. Tuy thế, chuyển hóa thái độ tinh thần là nhiệm vụ chính của chúng ta. Làm thế nào chúng ta có thể hoàn thành điều này: Làm thế nào chúng ta có thể mang việc làm này về trong gia đình và trường học? Nơi đây, giáo dục (học vấn) là thiết yếu. Không phải qua nguyện cầu hay thiền quán tôn giáo, v.v...nhưng qua sự

giáo dục thích đáng. Những trình độ khác nhau của thể chế giáo dục có một vai trò rất quan trọng để biểu hiện trong sự đẩy mạnh tâm linh nhân loại trong hình thức phù hợp với luân thường đạo lý xã hội. Chúng tôi không phải là một nhà giáo dục, nhưng mọi người cần nói một cách nghiêm chỉnh hơn về việc làm thế nào để tăng cường và mở rộng chương trình giáo dục làm nó hoàn toàn hơn. Truyền thông cũng có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc đẩy mạnh những giá trị con người. Nói khác hơn, chúng tôi không chắc điều gì có thể hoàn tất.

HỎI: Trong xã hội vật chất và tiêu thụ hướng dẫn này, làm thế nào để chúng ta vượt thắng những khát vọng đòi hỏi và dính mắc đến những lợi ích vật chất?

ĐÁP: Nếu nghĩ một cách sâu xa trong những hình thức của sự thực hành tâm linh về việc đào luyện những khát khao và hài lòng vừa phải, chúng tôi sẽ nói trong một sự tôn trọng rằng có nhiều cơ hội hơn cho những ai sống trong những xã hội dồi dào về vật chất. Những người trong những xã hội phát triển ít vật chất hơn không có cơ hội thực sự kinh nghiệm sự giới hạn của nhưng điều kiện vật chất và những sự dễ dàng. Nếu sống trong một xã hội

phong phú vật chất, dễ dàng hơn để thấy những sự giới hạn của những sự dễ dàng vật chất trong dạng thức cung ứng sự hài lòng. Vì thế, chúng tôi muốn nói rằng trong một xã hội phong phú về vật chất thực tế có nhiều cơ hội hơn cho những thực hành tâm linh. Dĩ nhiên, tất cả tùy thuộc trên chính những thái độ và suy nghĩ của những cá nhân.

Tuy thế, ý kiến gốc rễ sâu xa của phương Tây hiện hữu như một nền văn hóa vật chất bị hướng dẫn bởi tiêu thụ có thể chứa đựng một yếu tố của sự tương tượng. Người ta đưa ra những phạm trù khác biệt giữa những nền văn hóa Đông Tây và rồi thì như những người Tây Phương, quý vị bắt đầu tin vào chúng. Quý vị nghĩ rằng cuộc sống của quý vị bị lèo lái bởi những giá trị vật chất; quý vị chiếu ra một hình ảnh nào đấy về nền văn hóa của chính mình và bắt đầu tin tưởng vào nó, ghi nhớ mãi một khuynh hướng tâm thức nào đấy.

Trong những người bạn Tây Phương, chúng tôi biết những cá nhân với một sự quyết tâm và dâng hiến vô cùng thâm sâu đến việc thực hành Phật Pháp. Họ cũng có một trình độ kinh nghiệm cao đặt căn bản trên sự thực hành

thiền quán lâu dài và sống theo những kinh nghiệm mà họ đạt được. Chúng ta có thể tìm thấy những người như thế ở cả Tây và Đông Phương. Căn bản tự nhiên của tất cả những con người là như nhau.

HỎI: *Cách đây không lâu, nhiều người đã trở nên lệ thuộc vào thuốc giảm đau. Đối với một số người nó là một sự quan tâm y học nghiêm trọng nhưng đối với một số người khác nó có thể là cách duy nhất để giải quyết. Ý kiến của Ngài về câu hỏi này là thế nào?*

ĐÁP: Khi chúng ta nói về y dược như là thuốc giảm đau chẳng hạn, dĩ nhiên, có nhiều điều kiện khác nhau. Trong một số trường hợp, căng thẳng có thể là nguyên nhân bởi những điều kiện vật lý hay sinh lý qua sự mất cân bằng trong cơ thể. Dưới những tình trạng như thế, dùng thuốc giảm đau có thể thực sự hỗ trợ cá nhân và là một cách hữu hiệu của việc xử dụng cho những vấn đề y học. Tuy vậy, có thể có thí dụ khác, nơi mà những sự căng thẳng hay phiền muộn không có một căn bản sinh lý nhưng đến từ những nhân tố tâm lý. Thế thì sẽ có ảnh hưởng hơn nếu dựa trên những phương pháp nội tại như rèn luyện tâm hay thiền quán.

Đến với câu hỏi về những người dùng thuốc giảm đau hay chống căng thẳng đơn giản như một cách để đạt đến một loại thư giãn hay một cách giải quyết dễ dàng, điều đó rõ ràng là một sự lạm dụng về bản chất. Việc làm cho bớt căng thẳng mà những cá nhân đạt được từ việc dùng thuốc trong cách này chỉ là tạm thời. Trong khi thuốc men lưu lại tác động của nó trong cơ thể, con người duy trì tình trạng thư giãn, nhưng khi mà hết thuốc, người ấy lại trở lại tình trạng đau đớn hay căng thẳng. Do vậy, thật hiệu quả hơn để nương tựa vào những kỹ thuật nội tại. Với những điều này, quý vị có thể sau này nhớ lại sự phương pháp cứu chữa mà mình đạt được như một kết quả của thiền quán và sự cứu tế tự nó sẽ tồn tại lâu dài hơn.

HỎI: Ngài sẽ đề xuất thế nào đến những người thực hành Phật Pháp nếu họ cảm thấy được mời gọi đến, mà không tiếp nhận văn hóa Tây Tạng?

ĐÁP: Điều này xác định là có thể. Thí dụ, không có gì đặc trưng của Tây Tạng về tứ diệu đế. Một cách căn bản, không có gì dính dáng đặc trưng đến nền văn hóa Tây Tạng hay Ấn Độ trong Phật Giáo Tây Tạng. Nó không phải nói về Tây hay Đông.

HỎI: *Tại thời điểm của sự chết, làm thế nào một cư sĩ có thể duy trì trong trạng thái bình lặng thay vì sợ hãi?*

ĐÁP: Như chúng tôi đề cập ở trên, nếu chúng ta tĩnh lặng và yên bình vào ban ngày, giấc mơ của chúng ta cũng sẽ tịch tĩnh và bình an. Bằng sự nổi dãi, nếu hằng ngày trong cuộc sống chúng ta là an hòa và thân hữu, thì có cũng sẽ là như thế với sự chết của chúng ta. Đây là sự chuẩn bị tuyệt hảo cho một giây phút lâm chung bình lặng. Nếu đời sống chúng ta đầy áp nhẫn tâm, sợ hãi, và thù hận, chúng ta sẽ thấy rất khó giả biệt kiếp sống này trong an bình.

Như một tu sĩ Phật Giáo, chúng tôi tin tưởng rằng có một đời sống kế tiếp. Trong đặc trưng của sự thực hành tantra chứa đựng nhiều sự chuẩn bị đặc biệt cho sự chết và nó rất quan trọng với hành giả làm cho quen thuộc với chúng vì thế chúng ta có thể hiện thực những thực hành này khi chúng ta lâm chung. Do vậy, trong sự thực hành hằng ngày, chúng tôi thiền quán về sự chết và tái sinh của chính mình nhắc đi nhắc lại thường xuyên. Điều này là sự dự phòng để chuẩn bị cho chúng tôi đối với sự chết, nhưng chúng tôi vẫn không chắc hoặc là chúng tôi sẽ được trang bị chính xác để vận dụng nó khi sự chết đến thật sự hay

không. Đôi khi chúng tôi nghĩ rằng khi sự chết đến, chúng tôi có thể bắt đầu cảm thấy thích thú về nó cho dù tôi có thể thi hành những thực tập này một cách hiệu quả hay không.

HỎI: *Bây giờ chủ nghĩa Cộng Sản đã bị mất uy tín, làm sao chúng ta có thể kiểm soát ngăn cách giữa giàu và nghèo?*

ĐÁP: Đây là một câu hỏi thật sự quan trọng. Mọi người có thể thấy là trong cấp độ toàn cầu có một khoảng cách to lớn giữa những quốc gia giàu và nghèo, chúng ta cũng tìm thấy sự chia cách tương tự của những cá nhân trong một quốc gia. Thí dụ, ở các nước giàu số lượng các nhà triệu phú đang tăng lên, trong khi những người nghèo vẫn nghèo và trong một số trường hợp có thể là bị nghèo hơn. Chỉ mới một ngày gần đây, chúng tôi đã gặp một người bạn nói với tôi về công việc mà bà ta đang làm ở thủ đô Hoa Sinh Tân (Hoa Kỳ). Bà ta nói rằng điều kiện sống của một số gia đình mà bà ta đã viếng thăm thì quá thất vọng rằng chúng không thích hợp cho bất con người nào sống ở đó. Trong khi bà ta đang giải thích kinh

nghiệm của mình, bà ta bắt đầu khóc, và chúng tôi cũng cảm thấy bị chấn động.

Điều đó không chỉ là sai đạo đức mà cũng không thực tế. Chúng ta phải nghĩ một cách nghiêm chỉnh về việc làm thế nào để giảm thiểu vấn nạn này. Chúng tôi đã từng nghe về một số gia đình giàu có bây giờ đang chia xẻ sự sung túc của mình với những người khác. Năm vừa qua, một số người bạn của chúng tôi ở Chicago đã kể với tôi về một số gia đình giàu có hơn bây giờ mạnh dạn hơn trong việc chia xẻ. Đây là tin tức tốt; chúng ta càng phát triển thái độ từ bi này, chúng ta càng thu hẹp ngăn cách giữa giàu và nghèo.

Tuy thế, ở cấp độ toàn cầu, chúng tôi cảm thấy rằng sự bắt đầu phải đến từ những nước nghèo, rộng rãi qua sự giáo dục (học vấn). Trong những chuyến viếng thăm gần đây đến Nam Phi và một số quốc gia Phi Châu khác, chúng tôi thấy một sự ngăn cách to lớn giữa những thành phần được ưu đãi và quần chúng và có rất nhiều người thiếu tự tin. Thật quan trọng cho những người nghèo thể hiện một nỗ lực để chuyển hóa thái độ tinh thần của họ qua giáo dục. Những người giàu có thể hỗ trợ họ trong

việc này bằng việc cung cấp những sự dễ dàng về giáo dục và đào cùng những khí cụ cần thiết.

Rồi thì điều này đưa chúng ta đến câu hỏi về dân số. Hiện nay có hơn sáu tỉ người trên hành tinh này. Đây là một vấn đề cực kỳ nghiêm trọng. Nếu chúng ta tăng tiêu chuẩn sinh sống cho những quốc gia nghèo và không phát triển như những quốc gia ở Bắc bán cầu, điều đáng nghi ngờ là tài nguyên thiên nhiên thế giới có cung ứng đủ cho mọi người hay không. Những vấn đề như thế này là nguyên nhân bởi một sự thiếu tinh thức và sự thất bại trong việc dùng trí thông minh của con người một cách thích đáng. Tất cả các quốc gia, nhưng đặc biệt trong những nước nghèo, chỉ hướng vào những vấn đề trước mắt thay vì nghĩ đến những vấn đề dài hạn. Mặc dù thế, qua giáo dục, những giải pháp cuối cùng sẽ được tìm ra.

HỎI: Kính bạch Ngài, với quá nhiều chiến tranh xảy ra nhân danh tôn giáo, Ngài có thể giải thích tại sao Tây Tạng đã không xử dụng bạo động tiếp cận đến mục tiêu tự do?

ĐÁP: Trước nhất, chúng tôi tin rằng nhân loại một cách căn bản là tử tế và hiền lành và rằng nếu dùng bạo động

là chống lại nền tảng tự nhiên của chúng ta. Thứ hai, thật khó khăn để thấy trong lịch sử nhân loại những thí dụ về giải pháp quân sự đưa đến sự giải quyết bền vững của bất cứ vấn đề nào. Xa hơn nữa, ngày nay, biên giới quốc gia đang trở nên kém quan trọng; thí dụ, trong nền kinh tế hiện đại, không có một cách căn bản. Hơn thế nữa, kỹ thuật thông tin và du lịch đang biến thế giới thành một cộng đồng nhân loại duy nhất. Vì thế, ngày nay nhận thức về độc lập đã kém ý nghĩa hơn.

Mọi việc lệ thuộc liên đới cao độ. Chính ngay những nhận thức về “chúng ta” và “họ” đang trở nên không thích đáng. Chiến tranh là lỗi thời bởi vì những lân bang là bộ phận của chính chúng ta. Chúng ta thấy điều này trong những vấn đề kinh tế, giáo dục, và môi trường. Mặc dù, chúng ta có thể có một số hệ tư tưởng khác nhau hay những xung đột khác với lân bang của chúng ta, về kinh tế và về môi trường; chúng ta chia sẻ một cách thiết yếu cùng một quốc gia, và tàn phá lân bang chúng ta là đang tàn phá chính mình. Điều ấy là khờ dại.

Lấy Kosovo làm thí dụ, chiến dịch quân sự của Hoa Kỳ và Nato được thấy như một loại giải phóng trên lãnh vực

nhân đạo đòi hỏi phải dùng một lực lượng hạn chế. Có thể động cơ là tốt và mục tiêu cũng đúng đắn, nhưng do bởi dùng bạo lực, thay vì hận thù được giảm thiểu, trong một số trường hợp nó có thể gia tăng. Ngay từ lúc đầu, cá nhân chúng tôi đã thấy có những sự hạn chế về việc dùng vũ lực trong trường hợp ấy, mặc dù động cơ và mục tiêu là tích cực. Một cách căn bản bạo lực là lỗi thời.

Trong trường hợp của Tây Tạng, cho dù chúng tôi thích hay không, chúng tôi phải sống bên cạnh những người anh chị em người Hoa. Người Tây Tạng đã có những mối liên hệ với Trung Hoa gần hai nghìn năm. Đôi khi nó là hạnh phúc an lạc; có lúc thì không. Ngay bây giờ chúng tôi đang trải qua một giai đoạn không vui, nhưng bất chấp điều này, chúng tôi phải sống với nhau như những láng giềng. Do thế, để sống một cách thanh bình, hòa hiệp và với tình hữu nghị trong tương lai, thật cực kỳ quan trọng là trong khi đang diễn ra sự tranh đấu cho tự do, chúng tôi tránh dùng bạo lực. Đây là nền tảng niềm tin của chính chúng tôi.

Một điều khác là để tìm ra một giải pháp đến những vấn đề giữa Trung Hoa và Tây Tạng, sự hỗ trợ của những

người Hoa là thiết yếu. Có một sự lớn mạnh về hỗ trợ và tình đoàn kết cho Người Tây Tạng phát sinh trong những người Hoa và điều này rất đáng khích lệ. Nhưng nếu chúng tôi dùng đến bạo lực và làm những người Hoa đổ máu, ngay cả những người Hoa trí thức nào đấy nhìn nhận sự đấu tranh của Tây Tạng là đúng đắn và rằng người Tây Tạng đã thật sự khổ đau qua cái gọi là giải phóng hòa bình của Tây Tạng sẽ thu hồi sự hỗ trợ của họ bởi vì anh chị em của chính họ đang khổ đau. Vì thế, thật cực kỳ quan trọng xuyên suốt qua sự chiến đấu của chúng tôi là chúng tôi tiếp tục dựa trên những phương tiện bất bạo động.

HỎI: *Làm thế nào để ai đấy duy trì một chế độ tâm linh hay một sự nuôi dưỡng tâm linh trong một thế giới bận rộn như thế này? Có một mật ngôn rất nhanh và đơn giản mà một người có thể đọc lên khi vừa mới thức dậy hay điều gì để tập trung trong ngày để cảm thấy tĩnh lặng không?*

ĐÁP: Chúng ta có thể làm điều này để rèn luyện tâm thức chúng ta. Bắt đầu bằng sự dậy sớm vào buổi sáng. Cố tu sĩ dòng Trappist là Thomas Merton, đã dậy lúc 2:30 sáng và đi ngủ lúc 7:30 tối. Thời khóa biểu của chúng tôi bắt

đầu trẻ hơn một giờ, chúng tôi dậy lúc 3:30 và lên giường lúc 8:30. Vì vậy, quý vị có thể cần hy sinh việc thức khuya và các câu lạc bộ về đêm. Nếu quý vị thực sự thích thú điều ấy, có thể quý vị nên làm một lần một tháng.

Rồi thì, dậy sớm, khảo sát đời sống hằng ngày và một số điểm mà chúng tôi đã đề cập rồi. Thí nghiệm và phân tích. Điều này là con đường chính xác thiết thực; Chúng tôi không biết cách nào đơn giản hơn. Xa hơn nữa, chúng tôi rất nghi ngờ những ai tuyên bố rằng những vấn nạn có thể được giải quyết chỉ bằng cách chúng ta nhắm mắt lại. Những vấn đề có thể được giải quyết chỉ thông qua việc phát triển thái độ tinh thần một cách thật sự thích đáng, điều đòi hỏi thời gian và nỗ lực.

HỎI: Ngài dùng mỗi thời khắc để cống hiến cho những người khác. Nếu Ngài có thể thực hiện một chuyến đi nghỉ ngơi một mình, Ngài sẽ làm gì?

ĐÁP: Chúng tôi sẽ một giấc ngủ dài! Một lần nọ, chúng tôi đến thủ đô Hoa Sinh Tân từ Ấn Độ. Nó là một chuyến bay rất dài và tôi rất mệt mỏi. Chúng tôi đi ngủ lúc 5:30 chiều và tỉnh giấc lúc 4:30 sáng hôm sau – chúng tôi đã ngủ hơn mười một giờ đồng hồ. Chúng tôi thấy rất là hữu

ích. Vì thế, nếu tôi thực sự có một chuyển nghĩ ngoi, chúng tôi sẽ có một giấc ngủ mười giờ đồng hồ. Dĩ nhiên, rồi thì, trong đời sống hằng ngày, thiền quán cũng là một phương pháp để thư giãn. Trong thiền quán, chúng ta suy nghĩ và phân tích đời sống, tâm thức và tự ngã. Nếu chúng ta thiền quán phân tích trôi chảy thông suốt tốt, chúng ta cảm thấy thoải mái; nếu không thế, chúng ta chỉ mệt mỏi thêm.

HỎI: Một hành động đơn độc nào mà mỗi chúng tôi có thể nhận lấy để biểu lộ trách nhiệm phổ quát?

ĐÁP: Một điều mà chúng ta có làm với tính cách cá nhân là để bảo đảm rằng sự quan tâm của chúng ta cho môi trường trở thành một phần trong đời sống của chúng ta. Chính chúng tôi chưa bao giờ tắm trong bồn; chỉ bằng vòi hoa sen. Tắm trong bồn lãng phí rất nhiều nước, trong nhiều phần của thế giới, có một sự thiếu nước nghiêm trọng. Cũng rất quan trọng để tiết kiệm điện. Bất cứ khi nào rời khỏi phòng, chúng tôi tắt đèn. Điều này đã trở nên một phần rất quen thuộc trong đời sống của chúng tôi mà chúng tôi làm không phải qua suy nghĩ. Những hành động

như thế làm một phần nhỏ của chính tôi để cống hiến đến môi trường.

Illuminating the Path to Enlightenment: Prologue

Universal Responsibility

<http://www.lamayashe.com/index.php?sect=article&id=398&chid=1006>

Tuệ Uyển chuyển ngữ

22-03-2009

Chương 1: GIỚI THIỆU TỔNG QUÁT

Học hỏi giáo lý này có một chút tương tự như tiến hành xây dựng trên tâm thức chúng ta. Hành động này không phải luôn luôn dễ dàng, nhưng một số khía cạnh của nó làm cho nó ít khó khăn hơn. Thí dụ, chúng ta không cần tiền bạc, phòng thí nghiệm, kỹ thuật hay chuyên viên kỹ thuật. Mọi thứ đòi hỏi đã sẵn sàng ở đây trong tâm thức chúng ta. Vì thế, với một nỗ lực và tinh thức đúng đắn, sự phát triển tinh thần có thể dễ dàng.

Đôi khi chúng tôi cảm thấy có hơi một chút do dự về việc thuyết giảng giáo nghĩa Đạo Phật ở phương Tây, bởi vì chúng tôi nghĩ rằng sẽ tốt hơn và an toàn hơn cho mọi người ở đây giữ những truyền thống tôn giáo của chính họ. Những trong hàng triệu người sống ở phương Tây, một cách tự nhiên sẽ có một số ai đây tìm thấy sự tiếp cận với Đạo Phật tác động hiệu quả hơn, và thích hợp hơn. Ngay cả trong những người Tây Tạng, cũng có một số theo Đạo Hồi thay vì Đạo Phật. Tuy thế, nếu quý vị tiếp nhận Đạo Phật như tôn giáo của quý vị thì quý vị phải tiếp tục duy trì một lòng tôn trọng và biết ơn đến

những truyền thống tôn giáo khác. Ngay cả nếu những điều ấy không còn có tác dụng với quý vị, hàng triệu người khác đã tiếp nhận những lợi lạc vô biên từ chúng trong quá khứ và tiếp tục như thế. Vì vậy, thật quan trọng để quý vị tôn trọng những điều ấy.

Giáo thuyết chúng ta đang học nơi đây căn cứ trên hai tác phẩm: NGỌN ĐÈN CHO CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ của Đạo Sư Ấn Độ, Atisha Dipamkara Shrihjnana (Tổ Sư A Đê Sa) và THI KỆ CHÚNG NGHIỆM của Đạo Sư Tsong Khapa (Tổ Sư Tông Khách Ba).

Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni từ bi và thiện xảo đã giảng dạy nhiều loại Phật Pháp được tập hợp trong 84.000 giáo điển cho những tinh thần giải thoát và những khuynh hướng tâm linh khác nhau của thính chúng. Cốt tủy của tất cả những lời giảng dạy này được hiện diện trong luận thuyết tuyệt diệu NGỌN ĐÈN CHO CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ của Tổ Sư A Đê Sa, một phương pháp hệ thống, hay một lối vào của một cá nhân trên con đường giác ngộ.

Với điều này như một căn bản, Tổ Sư Tông Khách Ba đã trước tác đề mục về con đường tiệm tiến ba quyển: trường

thuật rộng rãi được biết như Đại Diễn Giải của Con Đường Giác Ngộ, trường thuật tâm vừa phải hay là Trung Diễn Giải về những Tầng Bậc của Con Đường Giác Ngộ, và tác phẩm mà chúng ta đang học đây, Lược Giải về Những Tầng Bậc của Con Đường Giác Ngộ, cũng được gọi là THI KỆ CHỨNG NGHIỆM hay Những Bài Ca Chứng Nghiệm Tâm Linh hay Chứng Đạo Ca.

Mặc dù chúng tôi là người diễn giảng tài liệu mà chúng ta sẽ học ở đây, quý vị không cần phải xem chúng tôi như vị thầy tinh thần của quý vị. Thay vì thế, quý vị có thể đem những lời diễn giảng của chúng tôi vào trong tâm hồn bằng sự liên hệ với chúng tôi như một thiện hữu tri thức hay một người đồng sự. Xa hơn thế, đừng tin tưởng những gì chúng tôi nói một cách đơn giản mà không có thắc mắc, nhưng hãy xử dụng những điều ấy như một căn bản cho sự quán chiếu cá nhân và phát triển sự hiểu biết của quý vị về Giáo Pháp trong cách ấy.

Bất cứ chúng ta tham dự vào việc giảng thuyết , học hỏi hay lắng nghe Phật Pháp, thật là quan trọng để đoan chắc rằng chúng ta bày tỏ bằng một động cơ và thái độ đúng đắn trong trái tim và khối óc hay bằng cả tình cảm và lý

trí của chúng ta. Chúng ta thể hiện điều này bằng việc quy y Tam Bảo hay quay về nương tựa ba ngôi tôn quý (Phật, Pháp và Tăng) và tuyên đọc sự phát sinh của chúng ta về tâm tính giác ngộ (khuyh hướng vị tha) qua việc lập lại những dòng sau đây ba lần:

***Chúng con nguyện quy y cho đến khi chúng con giác
ngộ***

Trong Phật Pháp và Tăng

Bằng khả năng tích cực mà chúng con phát sinh

Qua sự học hỏi những giáo huấn này,

***Nguyện cho chúng con đạt đến Phật quả vì lợi ích của
tất cả chúng sinh***

Nó cũng là truyền thống tại một cuộc giảng thuyết để lập lại những dòng kệ kính lễ đến Phật Đà, như trong tài liệu của Long Thọ Tổ Sư, Nền Tảng của Trung Đạo. Tại phần kết luận của tài liệu này, có một dòng tuyên ngôn, “Chúng con kính lễ Đức Phật người đã khai mở con đường làm lắng dịu khổ đau của tất cả chúng sinh”. Đức Phật đã diễn bày con đường làm lắng dịu mọi khổ đau của tất cả chúng sinh đi theo con đường này.

Vì khổ đau mà tất cả chúng ta muốn thoát khỏi là kết quả từ những quan điểm sai lầm một cách căn bản về thế giới, phương pháp mà chúng ta gột sạch chúng là bằng việc phát triển một sự hiểu biết đúng đắn về tự nhiên của thực tại. Vì thế, trong những dòng này, Long Thọ Tổ Sư đã kính lễ Đức Phật vì đã khai mở con đường chỉ cho chúng ta làm thế nào để phát triển một sự hiểu biết đúng đắn về thực tại của tự nhiên.

Mục Tiêu Của Việc Thực Hành Giáo Pháp

Mục tiêu của việc thực hành Giáo Pháp là gì? Giống như những truyền thống tâm linh khác, Phật Pháp là một công cụ để rèn luyện tâm thức - những gì chúng ta xử dụng để cố gắng giải quyết những vấn nạn mà tất cả chúng ta đã trải qua; những vấn nạn mà nguyên khởi một cách chính yếu từ những trình độ tinh thần. Những năng lực tình cảm tiêu cực làm cho tinh thần không thể thanh thoi, như là bức rức, sợ hãi, nghi ngờ, chán nản, v.v...; rồi thì những tình trạng tinh thần tiêu cực này là nguyên nhân làm cho chúng ta vướng mắc vào những hành động tiêu cực, những điều mà lại đem đến cho chúng ta nhiều vấn nạn và khổ đau hơn. Thực hành Giáo Pháp là một phương pháp

để giải quyết những vấn nạn này, lâu dài hay ngay lập tức. Nói cách khác, Giáo Pháp hộ trợ chúng ta tránh những khổ đau mà chúng ta không muốn.

Phật Pháp có nghĩa là mang đến những nguyên tắc và sự tĩnh lặng nội tại vào trong tâm thức chúng ta. Vì vậy, khi chúng ta nói về chuyển hóa tâm thức và phát triển những phẩm chất nội tại của chúng ta, phương pháp duy nhất mà chúng ta có thể làm điều này là xử dụng tự chính tâm thức. Không có điều gì khác mà chúng ta có thể dùng để mang đến một sự thay đổi như thế.

Vì vậy, chúng ta nên nhận thức về những thứ mà chúng ta không khao khát – những sự kiện không mong muốn, sự bất hạnh và khổ đau – thật sự chúng xảy ra như một kết quả của những quan niệm sai lầm về thế giới và những tư duy và cảm xúc tàn phá của chúng ta. Những tâm thức tiêu cực này cũng tạo nên cả những sự bất hạnh hiện thời và những khổ đau trong tương lai.

Dưới tất cả những điều này là nền tảng của vô minh, một lỗi mòn khiêm khuyết một cách nền tảng của sự hiểu biết về thực tại. Trong Phật Giáo, điều này gọi là chấp trước hay sự dính mắc tự tồn tại. Vì đây là trường hợp, phương

pháp để hóa giải những phương diện tiêu cực của tâm thức và khổ đau mà chúng tạo nên là để thấy xuyên qua vọng tưởng lừa dối của những tiến trình tinh thần này và phát triển sự đối trị - tuệ trí mà có sự hiểu biết thâm thấu vào trong tự nhiên căn bản của thực tại. Qua sự trau dồi sự hiểu biết này và áp dụng như một loại thuốc giải độc, chúng ta sẽ có thể xua tan khổ đau và những sự kiện không mong muốn trong đời sống của chúng ta.

Để thành công trong điều này, chúng ta trước hết phải nhận ra những khía cạnh nào là tích cực và tiêu cực trong tâm thức và có thể phân biệt giữa chúng. Một khi chúng ta phát triển một sự hiểu biết trong sáng về những khía cạnh tiêu cực của tâm thức và khả năng tàn phá của chúng, nguyện ước lìa xa chúng sẽ khởi sinh một cách tự nhiên trong chúng ta. Giống như thế, khi chúng ta nhận ra những khía cạnh tích cực trong tâm thức và khả năng lợi lạc của chúng, chúng ta sẽ thiết tha đạt được và làm nổi bật những phẩm chất tinh thần này một cách tự nhiên. Sự chuyển hóa tâm thức như thế không thể áp đặt với chúng ta từ bên ngoài nhưng chỉ xảy ra trên căn bản của sự tự nguyện chấp

nhận và sự nhiệt tình to lớn truyền cảm bởi một sự tỉnh thức trong sáng về những lợi lạc sẽ đạt được.

Thời gian trôi chảy không ngừng, từng giây từng phút. Khi thời gian trôi đi, cuộc sống chúng ta cũng trôi qua như thế. Không ai có thể dừng lại thời điểm này. Tuy thế, một điều là nằm trong tay chúng ta, và đây là chúng ta có lãng phí thời gian chúng ta hay không, chúng ta sử dụng chúng trong một đường lối xây dựng hay trong một cung cách tiêu cực. Lối mà thời gian đi qua đời sống của chúng ta là giống nhau cho tất cả chúng ta và cũng có một căn bản bình đẳng giữa những ai là một phần của thời gian này. Sự khác nhau nằm trên tình trạng của tâm thức và động cơ của chúng ta.

Hành động chính đáng xảy đến dễ dàng bằng tình trạng tỉnh thức về một loại động cơ nào đó là sai và điều kia là đúng. Tỉnh thức đơn thuần không thể thay đổi động cơ. Nó cần nỗ lực. Nếu chúng ta làm nỗ lực này một cách thông tuệ, chúng ta sẽ đạt được một kết quả tích cực và hấp dẫn đang khao khát nhưng một cố gắng thiếu thông minh là đồng nghĩa với sự tự tra tấn. Vì thế, chúng ta cần biết phải hành động như thế nào.

Vấn đề xử dụng một nỗ lực thông tuệ rất quan trọng. Thí dụ, ngay cả sự phát triển ngoại tại, như sự xây dựng một tòa nhà, đòi hỏi một sự cân mẫn và cân thận vô cùng to lớn. Chúng ta cần lưu tâm đến tầm quan trọng về sự chính xác vị trí, sự thích nghi của môi trường, và thời tiết của nó v.v... Có mang tất cả những nhân tố ấy vào trong sự quan tâm, rồi thì chúng ta mới có thể xây dựng một kiến trúc vững vàng và thích đáng.

Tương tự như thế, khi chúng ta tiến hành một nỗ lực trong thế giới của kinh nghiệm tinh thần, trước nhất thật quan trọng để có một sự hiểu biết cơ bản về tính bản nhiên của tâm thức, tư tưởng, cùng cảm xúc, và cũng lưu tâm đến tầm quan trọng về sự phức tạp của điều kiện cơ thể con người và làm thế nào nó đối diện với môi trường chung quanh.

Vì vậy, thật quan trọng để chúng ta có một kiến thức rộng rãi toàn diện về mọi thứ vì thế chúng ta không xử dụng tất cả những năng lực của mình một cách mù quáng để theo đuổi mục tiêu của mình trên một căn bản của một mục đích đơn điệu. Đây không phải là phương cách của thông minh, cũng không phải con đường của thông thái. Cung

cách của thông tuệ là xử dụng nỗ lực đặt trên căn bản của một kiến thức rộng lớn hơn nhiều.

Trong truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, có hơn hai trăm tập trong Tạng Kinh Kangyur (Cam Thủ) do Đức Phật diễn thuyết – và hơn một trăm tập trong Tạng Luận Tengyur – bộ sưu tập những luận giải có căn cứ chính xác được trước tác bởi những đạo sư Ấn Độ như Long Thọ và Vô Trước. Nếu chúng ta rút ra ý nghĩa của tất cả những kinh điển này cùng những lời bình luận và phối hợp chúng vào trong sự thực tập, chúng ta sẽ tiến những bước dài trong con đường của nhận thức và tiến trình tâm linh, nhưng nếu chúng ta chỉ xem tất cả những kinh luận vĩ đại này đơn giản nhau một đối tượng của sự tôn kính và tìm kiếm đáng lẽ là một số tài liệu gián dị hơn trên những điều căn bản mà chúng ta thực tập, thế thì mặc dù chúng ta sẽ tiếp nhận một số lợi ích, tiến trình tâm linh của chúng ta sẽ không thể rộng lớn hơn như thế.

Sự Hiểu Biết Trí Thức và Sự Hiểu Biết Kinh Nghiệm

Thật quan trọng để có thể phân biệt giữa hai trình độ của sự hiểu biết. Một là sự hiểu biết nông cạn, trình độ hiểu biết, đây là sự đặt căn bản trên vấn đề đọc kinh luận, học

hỏi hay nghe giảng, chúng ta phân biệt giữa những phẩm chất tiêu cực cùng tích cực của tâm thức và nhận ra tính bản nhiên và nguyên ủy của chúng. Trình độ khác sâu sắc hơn, trình độ kinh nghiệm, đây là chúng ta thực sự phát triển và phát sinh những phẩm chất tích cực trong chính mình.

Mặc dù có thể được thử thách để phát triển sự hiểu biết trí thức về những đề tài nào đấy, thông thường dễ dàng hơn bởi vì nó có thể trau dồi đơn thuần chỉ qua đọc kinh luận hay nghe giảng những giáo lý. Sự thông suốt kinh nghiệm thì phát triển khó hơn nhiều, vì nó xảy đến như kết quả của một sự thực tập qua một thời gian cần thiết. Ở trình độ kinh nghiệm, sự hiểu biết thông suốt của chúng ta cũng đi cùng với một sự hợp thành của cảm giác, sự hiểu biết căn bản là một kinh nghiệm cảm nhận.

Bởi vì sự hiểu biết kinh nghiệm là chúng đi cùng với những cảm xúc mạnh mẽ, chúng ta có thấy rằng mặc dù nhiều cảm xúc là tàn phá, cũng có những tình trạng cảm nhận tích cực. Thực tế, con người không thể tồn tại mà không có cảm xúc. Cảm xúc là một phần nguyên tính của con người, không có nó, sẽ không có căn bản của đời

sống. Tuy nhiên, chúng ta cũng biết rằng có nhiều vấn đề và xung đột của chúng ta bị phức tạp vì những cảm xúc mạnh mẽ. Khi những cảm xúc nào đấy khởi lên trong cõi lòng hay trong tâm thức chúng ta, chúng tạo nên một sự quá nhiễu loạn lập tức, điều không chỉ tạm thời nhưng có thể đưa đến những hậu quả tiêu cực lâu dài, đặc biệt khi chúng ta phối hợp hành động với những người khác. Những cảm xúc tiêu cực này cũng có thể làm tổn hại đến sức khỏe của thân thể vật lý.

Tuy vậy, khi những cảm xúc khác nổi lên, chúng lập tức gây ra một cảm giác của sức mạnh và can đảm, tạo nên một không khí tích cực bao quát hơn và đưa đến những kết quả tích cực lâu dài, bao gồm cả sức khỏe. Đặt qua một bên vấn đề của sự thực tập tâm linh vì tầm quan trọng trong chốc lát, chúng ta có thể thấy là ngay cả từ những viễn cảnh của đời sống thế tục hằng ngày, có những cảm xúc tàn phá và những cảm xúc xây dựng.

Dharma là pháp, nghĩa rộng là “thay đổi”, hay “đem đến sự chuyển hóa”. Khi chúng ta nói về sự chuyển hóa tâm thức, chúng ta đang liên hệ đến nhiệm vụ vô hiệu hóa năng lực của những tư tưởng cảm xúc tàn phá trong khi phát

triển những năng lực của những điều xây dựng và ích lợi. Trong cách này, qua sự thực hành Giáo Pháp, chúng ta chuyển hóa những tâm thức vô trật tự thành những tâm thức nề nếp kỷ luật.

Căn Bản cho Sự Chuyển Hóa

Làm thế nào chúng ta biết rằng có thể chuyển hóa tâm thức chúng ta? Có hai căn cứ cho điều này. Một là những định luật nền tảng của vô thường; đây là tất cả mọi vật, mọi sự kiện là đối tượng để chuyển hóa và đổi thay. Nếu chúng ta thể nghiệm điều này sâu sắc hơn, chúng ta sẽ nhận ra rằng tại mỗi thời điểm, mọi thứ tồn tại là đang qua một tiến trình của đổi thay. Mặc dù, thí dụ, chúng nói về một người của hôm qua như đang hiện diện không thay đổi ngày hôm nay, tất cả chúng ta tỉnh thức trong một tổng thể, trình độ kinh nghiệm của luật vô thường; rằng, thí dụ, ngay cả trái đất mà chúng ta sống một ngày nào đó sẽ đến lúc tận diệt.

Nếu mọi vật và mọi sự kiện không có tính tự nhiên của đổi thay từng thời khắc, chúng ta không thể giải thích làm thế nào sự chuyển hóa xảy ra liên tục. Khi chúng ta thu hẹp khoảng thời gian bao la xuống thành những phần rất

chi li, chúng ta có thể nhận thấy rằng mọi thứ thật sự đổi thay từng thời khắc này đến thời khắc kia. Kỹ thuật hiện đại giúp chúng ta thấy một số những sự thay đổi này; sự phát triển của một vi sinh vật, thí dụ, có thể được quán sát qua một kính hiển vi. Cũng thế, tại một trình độ lý thuyết vi tế, những sự quán sát cho biết tính tự nhiên cực kỳ sôi nổi của thực tại vật lý. Đây cũng là định luật căn bản của tự nhiên – vô thường – điều ấy tạo nên khả năng cho sự thay đổi của chúng ta, sự phát triển và tiến trình.

Tính tự nhiên ngắn ngủi và vô thường của thực tại không được hiểu trong dạng thức của những gì được hình thành, duy trì trong một chốc lát và rồi thì ngừng tồn tại. Điều ấy không phải là ý nghĩa của vô thường ở trình độ vi tế. Tính vô thường vi tế liên hệ đến một sự kiện mà khoảnh khắc những sự vật và những sự kiện hình thành, chúng đã vô thường rồi trong tự nhiên; khoảnh khắc chúng xuất hiện, tiến trình của sự tàn hoại đã bắt đầu rồi. Khi vật gì đấy hình thành từ những nguyên nhân và những điều kiện của nó, hạt giống sự chấm dứt của nó thì cũng sinh ra cùng với nó. Nó không là những gì được hình thành và rồi thì một nhân tố thứ ba hay điều kiện làm nguyên nhân cho sự

hủy hoại của nó. Đây không phải là làm thế nào để hiểu vô thường. Vô thường có nghĩa là ngay khi vật gì ấy được hình thành, nó đã bắt đầu tàn hoại.

Nếu chúng ta giới hạn sự hiểu biết của vô thường đến sự tiếp diễn của điều gì đấy, cuối cùng chúng ta sẽ nhận thức thấu đáo tổng thể của vô thường. Chúng ta sẽ thấy rằng khi những nguyên nhân và điều kiện nào đấy đem đến sự xuất hiện của điều gì ấy, nó duy trì không thay đổi cho đến khi nào những nhân tố hỗ trợ cho sự tồn tại của nó duy trì không đổi thay, và bắt đầu hoại diệt chỉ khi nó chạm trán với những tình trạng đối nghịch lại. Đây là tổng thể của vô thường.

Tuy nhiên, nếu chúng ta thâm nhập sâu hơn vào sự thấu hiểu về vô thường bằng sự tiếp cận ở trình độ vi tế - khoảnh khắc đến từng khoảnh khắc thay đổi trải qua của tất cả mọi hiện tượng – chúng ta sẽ nhận thức làm thế nào ngay khi vật gì được hình thành, thì sự ngừng dứt của nó cũng đã bắt đầu.

Trước nhất, chúng ta có thể nghĩ rằng hình thành và đi đến ngừng hiện hữu là những tiến trình đối nghịch, nhưng khi chúng ta thâm thấu sự hiểu biết của mình về vô thường,

chúng ta sẽ nhận thức rằng được hình thành (sinh) và ngừng dứt (chết) là đồng thời, trong một ý nghĩa. Vì thế, định luật nền tảng của vô thường (tính tự nhiên nhất thời của tất cả mọi hiện tượng) cho chúng ta một căn bản khả dĩ của sự chuyển hóa tâm thức chúng ta.

Tiền đề thứ hai cho sự khả dĩ của sự chuyển hóa tâm thức chúng ta lần nữa là một điều chúng ta có thể nhận thức về thực tại của thế giới vật lý ngoại tại, nơi mà chúng ta thấy rằng những sự vật nào đấy là trong sự xung đột với những thứ khác. Chúng ta có thể gọi điều này là định luật về mâu thuẫn. Thí dụ, nóng và lạnh, tối và sáng, v.v... là những năng lực đối kháng với nhau - nổi bật thứ này là tự động hạ bớt thứ kia – trong một vài trường hợp điều này là một tiến trình từ từ, trong những trường hợp khác, nó xảy ra ngay lập tức. Thí dụ, khi chúng ta mở đèn, bóng tối trong phòng lập tức biến mất.

Nếu chúng ta nhìn vào thế giới tinh thần của tư tưởng và cảm xúc trong cùng một cách, chúng ta một lần nữa tìm thấy nhiều năng lực đối kháng, như khi chúng ta mạnh dạn phát triển một loại cảm xúc nào đấy, những cảm xúc đối lập với chúng liền tự động giảm bớt cường độ. Sự kiện

tự nhiên này của nhận thức chúng ta, nơi mà những năng lực mâu thuẫn đối kháng với những thứ khác, cung cấp một tiền đề khác cho sự khả dĩ của đổi thay và chuyển hóa.

Khi chúng ta mang hai loại tư tưởng hay cảm xúc đối kháng trực tiếp với một thứ khác, câu hỏi khởi lên là, điều nào phản ánh tình trạng đúng đắn của những vấn đề và điều nào là cách sai lầm của sự liên hệ với thế giới? Câu trả lời là những tư tưởng và cảm xúc mà đặt nền tảng một cách mạnh mẽ trong kinh nghiệm và lý trí là những thứ đúng đắn với phía của chúng, trái lại những thứ mâu thuẫn với những cách hiện hữu, không kể là chúng mạnh thế nào đi nữa mà chúng có thể là tại thời điểm ấy, thì không ổn một cách thật sự. Vì chúng thiếu giá trị nền tảng vững vàng trong kinh nghiệm và lý trí, chúng không có một cơ sở vững chắc.

Cũng thế, nếu chúng ta lấy hai loại cảm xúc trực tiếp đối kháng với nhau và thể nghiệm chúng để thấy điều gì phân biệt thứ này với thứ kia, một đặc điểm khác mà chúng ta chú ý là chúng khác nhau trong những ảnh hưởng lâu dài của chúng.

Có những loại cảm xúc nào đẩy cho chúng ta những thoải mái hay thỏa mãn tạm thời, nhưng khi chúng ta thử nghiệm chúng với khả năng thông minh của mình – sự sáng suốt làm cho chúng ta có khả năng phán đoán giữa những lợi ích ngắn hạn hay dài lâu và những khuyết điểm – chúng ta thấy rằng về lâu về dài chúng là phá hoại và tổn hại, chúng không thể được hỗ trợ bởi lý trí hay tuệ trí. Thời điểm ánh sáng của thông tuệ chiếu soi trên những cảm xúc tàn phá, chúng không còn bất cứ sự hỗ trợ nào nữa.

Tuy thế, có những loại cảm xúc khác nữa, chúng có thể dường như quấy nhiễu một chút tại một thời điểm nhưng có những lợi ích lâu dài một cách thật sự, và vì thế được tăng cường củng cố bởi lý trí và hiểu biết sâu sắc hỗ trợ bởi sự thông tuệ.

Vì thế, những cảm xúc tích cực căn bản mạnh mẽ hơn những thứ tiêu cực bởi vì khả năng của chúng cho sự phát triển là to lớn hơn.

Hai tiền đề này – những định luật về vô thường và mâu thuẫn – cho phép chúng ta thấy sự khả dĩ và đem đến sự chuyển hóa trong chính chúng ta.

Khảo Sát Tính Tự Nhiên của Thực Tại

Tất cả những gợi ý này về tầm quan trọng của việc có một tri thức sâu sắc hơn về tính tự nhiên của tâm thức và những khía cạnh và chức năng khác nhau một cách thông thường, và tính tự nhiên và phức tạp của cảm xúc trong chi tiết. Cũng thế, vì chúng ta nhận thức rằng nhiều vấn đề của chúng ta khởi lên từ một cung cách khiếm khuyết một cách căn bản về nhận thức và liên hệ với thế giới, nó trở nên quan trọng cho chúng ta để có thể thử nghiệm cho dù nhận thức chúng ta có hòa hiệp với tính bản nhiên thật sự của thực tại hay không. Hiểu biết tính bản nhiên của thực tại là thiết yếu, giống như là nhận thức của thực tại nằm trên trái tim của vấn đề chúng ta liên hệ với thế giới như thế nào. Tuy nhiên, thực tại ở đây có nghĩa không chỉ là những sự kiện ngay lập tức của kinh nghiệm và môi trường chúng ta nhưng là sự mở rộng toàn bộ của thực tại, bởi vì nhiều tư tưởng và cảm xúc của chúng ta khởi lên không chỉ như một kết quả của môi trường vật lý tức thời nhưng cũng phát sinh ra từ những ý tưởng trừu tượng.

Vì thế, trong giáo huấn của Đức Phật, chúng ta tìm thấy một khối lượng lớn luận bàn trên tính bản nhiên của thực

tại trong hình thức lập thành của mười tám giới, mười hai nhân duyên, năm uẩn, v.v... và nó liên hệ thế nào đến yêu cầu của những hành giả để giác ngộ. Nếu con đường Phật Giáo là một vấn đề tín ngưỡng và trau dồi lòng ngưỡng một sâu sắc đến Đức Phật một cách đơn giản, sẽ không có một sự cần thiết để Ngài giảng giải tình bản nhiên của thực tại trong hình thức kỹ thuật phức tạp như thế. Từ nhận thức này, thế rồi, những lời giáo huấn của Đức Phật có thể diễn tả như một sự khám phá tính bản nhiên của thực tại.

Giống như những nguyên tắc khoa học đặt sự nhấn mạnh vô cùng trên sự cần thiết của tính khách quan trên lĩnh vực khoa học, Phật Giáo cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của thể nghiệm tính bản nhiên của thực tại từ lập trường khách quan. Chúng ta không thể duy trì một quan điểm một cách đơn giản bởi vì chúng ta thích nó hay bởi vì nó hợp với lý thuyết siêu hình hay lý thuyết suông định kiến hay những phán đoán cảm xúc của chúng ta. Nếu quan điểm của chúng ta về thực tại được đặt trên căn bản của sự tương tượng hay phỏng đoán một cách đơn giản, sẽ không có

khả năng để chúng ta có thể phát triển quan điểm ấy đến một trình độ vô cùng tận.

Khi chúng ta được tham gia vào con đường của Phật Giáo để khám phá tính bản nhiên của thực tại, có hai khả năng chính yếu hoạt động trong tâm thức chúng ta.

1- Một là khả năng của khảo sát, điều đưa thực tại ra để phân tích. Trong ngôn ngữ Phật Giáo điều này được diễn tả như là tuệ trí, hay sự thấu hiểu sâu sắc.

2- Khả năng của phương pháp hay ý nghĩa thiện xảo, điều này là khả năng cho phép chúng ta đào sâu sự can đảm cùng kiên nhẫn và phát sinh năng lực mạnh mẽ của động cơ mà nó hỗ trợ chúng ta trong sự tìm kiếm của tâm linh.

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

HỎI: kính bạch Ngài, Ngài nói rằng tất cả những hiện tượng là đối tượng vô thường. Có phải tính tinh khiết, không chướng ngại của tâm thức cũng là đối tượng vô thường? Có phải tính bản nhiên của tâm thức là sinh và tử không?

ĐÁP: Khi chúng ta nói về tính bản nhiên của tâm thức trong phạm trù Phật Giáo, chúng ta phải hiểu rằng nó có thể được hiểu trên hai trình độ khác nhau:

1- Trình độ căn bản của thực tại, nơi tính bản nhiên của tâm được hiểu trong dạng thức của tính không của nó của tính tồn tại vốn có, và

2- Sự liên hệ hay trình độ quy ước, điều liên hệ đến chỉ là phẩm chất của độ sáng, tri thức và kinh nghiệm.

Nếu câu hỏi ấy liên hệ đến tính tự nhiên quy ước của tâm thức, thế thì giống như tâm thức chính nó đi qua một tiến trình của đổi thay liên tục, tính tự nhiên của tâm cũng là như thế. Điều này đã chỉ rằng tính bản nhiên của tâm thức là một hiện tượng vô thường. Tuy vậy, nếu chúng ta hỏi về tính không của tâm, thế thì chúng ta cần quan tâm mặc rằng mặc dù tính không của tâm không là một hiện tượng tạm thời - điều ấy không là chủ thể của nguyên nhân và điều kiện - nó không thể được đặt ở vị trí của một đối tượng được đặt ra. Nói cách khác, tính không của tâm không thể tồn tại một cách độc lập của tự tâm chính nó. Tính không của tâm không gì hơn là sự hoàn toàn thiếu vắng của bản chất bên trong, hay sự tồn tại cố

hữu. Vì thế, như những tình trạng khác nhau của tâm thức đến và đi, những ví dụ mới của tính không của tâm cũng xuất hiện.

Illuminating the Path to Enlightenment

Chapter One: General Introduction

<http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=>

398&chid=1007

Tuệ Uyển chuyển ngữ

04-04-2009

Chương 2: NHỮNG ĐẶC TRƯNG CỦA GIÁO NGHĨA VỀ CON ĐƯỜNG TIỆM THỨ

Ngọn Đèn Cho Con Đường Giác Ngộ

Trong nghi thức truyền thừa của giáo thuyết về hai tài liệu mà chúng ta sẽ theo dõi trong khóa tu này, chúng tôi lần đầu tiên tiếp nhận sự truyền thừa luận giải của Tổ Sư Tông Khách Ba, Thi Kệ Chứng Nghiệm, từ Tathag Rinpoche vào lúc rất trẻ, và sau này từ Cố Trưởng Lão Giáo Thọ Kyabje Ling Rinpoche, người cũng là vị thầy truyền thọ Đại Giới cho chúng tôi như một tu sĩ, và Cố Kyabje Trijang Rinpoche.

Sự truyền thừa Luận Giải, Ngọn Đèn cho Con Đường, rất khó khăn tại thời điểm ấy, nhưng chúng tôi đã tiếp nhận nó từ Cố Ân Sư của chúng tôi, Rigzin Tenpa, người có thể tiếp nhận sự truyền thừa từ Khangsar Dorje Chang. Sau này chúng tôi tiếp nhận giáo huấn này từ Cố Serkong Tsenshab Rinoche, người đã truyền thọ trong sự kết hợp với luận giải của Panchen Loáng Chogyen, điều mà người có thể trình bày hầu như một cách riêng biệt từ trái tim của người.

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Thi Kệ 1

Kính lễ Đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi Đồng Tử
Chúng con bày tỏ lòng kính ngưỡng và tôn sùng rộng lớn
Đến những bậc điều ngự của ba thời (quá, hiện, vị lai)
Đến những lời giáo huấn của các ngài và đến những ai
khát khao tìm cầu đạo đức

Khuyến thỉnh bởi người đệ tử thuần lương Jangchub Ö
Chúng con sẽ thắp sáng ngọn đèn. Cho con đường giác
ngộ.

Dòng, “Kính lễ Đức Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi Đồng Tử” ,
là một sự kính lễ được viết bởi người chuyển dịch từ
nguyên bản thi kệ này từ Phạn ngữ sang Tạng ngữ. Ở cuối
thi kệ 1, tác giả tuyên bố mục tiêu của Ngài khi viết thi kệ
này.

Ngọn Đèn của Con Đường được viết ở Tây Tạng bởi đạo
sư Ấn Độ Atisha Dipamkara Shrijnana (Tổ Sư A Đê
Sa). Trong triều đại Ngari dưới các vị vua Lhalama Yeshe
Ö và người cháu của ông là Jangchub Ö , những nỗ lực to
lớn được tiến hành để cung thỉnh Tổ Sư A Đê Sa từ Ấn
Độ sang Tây Tạng. Như một kết quả của những nỗ lực

này, vua Lhalama Yeshe Ö đã bị cầm tù bởi một vị vua láng giềng chống đối Phật Giáo và thật sự mất đi cuộc đời của ông, nhưng Jangchub Ö đã kiên nhẫn và cuối cùng thành công. Khi Tổ Sư A Đê Sa đến Tây Tạng, Jangchub Ö đã mời Ngài giảng thuyết và điều ấy đã mang lại lợi ích cho toàn thể nhân quần Tây Tạng. Vì thế, để đáp lại, Tổ Sư A Đê Sa đã viết Ngọn Đèn Cho Con Đường, một thi kệ đặc thù, bởi vì mặc dù nó được viết bởi một vị Đạo Sư Ấn Độ, nhưng nó đã được viết ở Tây Tạng một cách đặc biệt cho người Tây Tạng.

Ý Nghĩa Của Tựa Đề

Tựa đề, Ngọn Đèn Cho Con Đường Giác Ngộ, có một ý nghĩa sâu sắc. Tiếng Tây Tạng thuật ngữ cho giác ngộ là jang-chup, hai âm tiết của chữ này liên hệ đến hai khía cạnh phẩm chất về sự giác ngộ của Đức Phật. “Jang” nghĩa là phẩm chất giác ngộ về sự vượt thắng tất cả những chướng ngại, những tiêu cực và những giới hạn. “Chup” đúng nghĩa là hiện thân của tất cả những tri thức và có nghĩa là phẩm chất của sự thực chứng và tuệ trí của Đức Phật. Vì thế, jang-chup nghĩa là phẩm chất giác ngộ của Đức Phật của sự từ bỏ và vượt thắng tất cả những tính chất

tiêu cực và những sự giới hạn (sự tinh khiết) phối hợp với sự toàn thiện của những tri thức (thực chứng). Jang-chup chen-po, “đại giác ngộ,” là một danh xưng của trạng thái giác ngộ của một Đức Phật. Tựa đề, Ngọn Đèn Cho Con Đường Giác Ngộ, gọi ra rằng thi kệ này trình bày phương pháp, hay tiến trình mà nhờ nó chúng ta có thể thực chứng trạng thái giác ngộ này.

Khi chúng ta nói về giác ngộ và con đường dẫn đến nó, chúng ta đang nói một cách tự nhiên về một phẩm chất, một địa vị, một trạng thái của tâm. Trong sự phân tích cuối cùng, giác ngộ không gì khác hơn là một trạng thái toàn thiện của tâm. Giác ngộ không nên được hiểu như một loại địa điểm hay một cấp bậc hay một vị thế vật lý được tấn phong hay ban tặng trên chúng ta. Nó là trạng thái của tâm nơi mà tất cả những tính chất tiêu cực và giới hạn đã được tịnh hóa, và tất cả những khả năng của những phẩm chất tích cực được toàn thiện và thực chứng trọn vẹn.

Vì những mục tiêu căn bản là một trạng thái của tâm cho nên những phương pháp và những con đường mà nó đạt đến cũng phải là những trạng thái của tâm. Giác ngộ

không thể được đạt đến bằng những ý nghĩa ngoại tại, mà chỉ qua những tiến trình nội tại. Khi chúng ta phát triển và trau dồi những trạng thái tâm thức của chúng ta, kiến thức, tuệ trí và sự thực chứng của chúng ta dần dần tăng tiến, phát triển đến cực điểm sự thành tựu của giác ngộ.

Ẩn dụ của ngọn đèn được dùng đến bởi vì giống như một ngọn đèn xua tan bóng tối, giáo huấn trong thi kệ này xua tan bóng tối của sự thiếu hiểu biết với sự tôn kính đến con đường giác ngộ. Giống như một ngọn đèn chiếu sáng bất cứ vật gì tọa lạc trong phạm vi của nó, thi kệ này chiếu soi một ánh sáng trên tất cả những yếu tố và những điểm vi tế của con đường dẫn đến sự giác ngộ hoàn toàn.

Những Đối Tượng Kính Lễ

Những đối tượng kính lễ trong đoạn này – “Những Bậc Điều Ngự của ba thời” – là Ba Ngôi Tôn Quý của sự quy y (Tam Bảo). Thật quan trọng để biểu lộ sự kính lễ đến Đức Phật không như những đối tượng quý tộc nhưng trong dạng thức ý nghĩa của thuật ngữ jang-chup. Thuật ngữ jang-chup trong tiếng Phạn là bodhi, hay bồ đề, hay giác ngộ, chuyên chở một ý nghĩa của tỉnh thức – một trạng thái mà tất cả những kiến thức và thực chứng đã

được toàn hảo. Vì thế, khi giải thích ý nghĩa của tỉnh thức, hay giác ngộ, chúng ta có thể nói về cả tiến trình mà nhờ nó sự tỉnh thức này xảy ra và trạng thái mà tỉnh thức đưa chúng ta đến; nói cách khác, đây là những phương tiện và quả chứng.

Khi chúng ta hiểu giác ngộ như một trạng thái kết quả, chúng ta đang liên hệ đến phẩm chất giác ngộ tinh khiết một cách chính yếu – trạng thái toàn hảo nơi mà tất cả những tính chất tiêu cực và những giới hạn đã được tịnh hóa. Có một khía cạnh khác về sự tinh khiết này, đây là tính tinh khiết bản nhiên ban sơ của trạng thái giác ngộ. Lý do tại sao giác ngộ là một trạng thái toàn hảo nơi mà tất cả những sự ám tối về cảm xúc đã được tịnh hóa là bởi vì sự tinh khiết tự nhiên là nền tảng căn bản của nó.

Khi chúng ta hiểu giác ngộ như một tiến trình, hay công cụ, mà nhờ nó tỉnh thức được kinh nghiệm, chúng ta đang liên hệ đến phẩm chất giác ngộ của Đức Phật về tuệ trí. Đây là dharmakaya, pháp thân Phật của thực tại, “thân tuệ trí”, hay “hóa thân tuệ trí” của Đức Phật, và chính là tuệ trí này đã đem đến sự toàn hảo và sự tịnh hóa.

Vì thế, chúng ta có thể hiểu ý nghĩa quan trọng về những sự giải thích của những loại niết bàn khác nhau trong kinh điển. Thí dụ, chúng ta nói về “niết bàn tự nhiên”, “niết bàn hữu dư y”, “niết bàn vô dư y” và “niết bàn vô trụ xứ”. Niết bàn tự nhiên liên hệ đến nền tảng tinh khiết tự nhiên của thực tại, nơi mà tất cả mọi vật và mọi sự kiện là trống rỗng về bất cứ hiện thực nào cố hữu, bản chất, hay độc lập. Đây là nền tảng căn bản. Chính là nhận thức sai lầm của chúng ta về nền tảng của thực tại này đã làm xuất hiện tất cả những vọng tưởng cùng những cảm xúc và tư tưởng của chúng bắt nguồn.

Bất kể những nhận thức sai lầm chúng ta về thực tại mạnh mẽ thế nào đi nữa tại một thời điểm nào đấy, nếu chúng ta đưa chúng ra để quán sát kỹ lưỡng chúng ta sẽ thấy rằng chúng không có nền tảng trong lý trí hay kinh nghiệm. Nói cách khác, chúng ta càng trau dồi sự hiểu biết đúng đắn về tính không như tính bản nhiên của thực tại (và liên hệ sự hiểu biết này đến thực tại thật tế), chúng ta càng sẽ có thể quả quyết, khẳng định và phát triển nó, bởi vì nó là một con đường đúng đắn của nhận thức về thế giới. Những nhận thức khiêm khuyết thiếu nền tảng, kinh

nghiệm và lý trí, trái lại nền tảng vững vàng, kinh nghiệm và lý trí hỗ trợ sự hiểu biết về tính không. Vì thế, chúng ta sẽ đi đến hiểu biết rằng đây là loại thuốc giải cao cấp nhất – tuệ trí tính không – có thể được phát triển và làm nổi bật khả năng trọn vẹn nhất của nó. Đây là sự hiểu biết về tự nhiên niết bàn (tự tính thanh tịnh niết bàn), điều làm cho chúng ta có thể đạt đến những niết bàn khác.

Niết bàn tự nhiên này là gì mà đã phục vụ như căn bản để đạt đến sự tịnh hóa và toàn hảo như thế? Trên những nền tảng nào mà chúng ta biết rằng một căn bản tự nhiên như vậy của thực tại là hiện hữu? Chúng ta có thể trả lời những câu hỏi này từ những kinh nghiệm hằng ngày. Tất cả chúng ta nhận thức được sự kiện căn bản rằng thường có một khoảng cách giữa phương pháp chúng ta nhận thức sự vật và phương thức của sự vật thật sự là. Điều không tương ứng này giữa nhận thức của chúng ta về thực tại và trạng thái thực sự những vấn đề đưa đến tất cả những loại vấn nạn và rối rắm. Tuy thế, chúng ta cũng biết rằng nhận thức của chúng ta đôi khi đáp ứng tương xứng với thực tại một cách chính xác.

Nếu chúng ta tiến xa hơn, chúng ta sẽ thấy rằng có hai trình độ của thực tại. Tại một trình độ - thực tại quy ước hay tương đối – những quy ước thế gian hoạt động và sự nhận thức, sự hiểu biết của chúng ta về sự vật cùng sự kiện được căn cứ hoàn toàn trên phương thức mà sự vật xuất hiện đến chúng ta. Tuy thế, khi chúng ta đặt câu hỏi về vị trí căn bản của sự vật và sự kiện cùng phương thức mà chúng thực sự tồn tại, chúng ta đi vào một phạm trù khác, hay trình độ khác của thực tại căn bản.

Hai Sự Thật

Phật Giáo bàn luận điều mà chúng được biết như hai sự thật – những sự thật của thực tại quy ước và căn bản. Nhận thức về hai trình độ của thực tại không phải là đặc thù của Phật Giáo. Nó là một nhận thức luận thông thường tiếp cận trong nhiều trường phái Ấn Độ cổ xưa. Thí dụ, những thành viên của phái Số Luận Sư, giải thích thực tại trong dạng thức của hai mươi lăm phạm trù của những hiện tượng. Tụ ngã (Skt: purusha Tib: kye-bu) và tính chất căn bản hay tự tính (Skt: prakriti; Tib: rang-zhin) được cho là những sự thật căn bản, trong khi hai mươi ba phạm trù còn lại của những hiện tượng được nói là những sự biểu

hiện hay biểu lộ bên dưới của thực tại. Tuy thế, điều gì là đặc trưng của Đại Thừa, đặc biệt trong trường phái Trung Quán, đây là những sự thật quy ước và căn bản không được nhìn như hai vấn đề hoàn toàn không liên quan, độc lập nhưng như những nhận thức khác nhau của một vấn đề cùng chung thế giới.

Theo trường phái Trung Quán của Phật Giáo, sự thật căn bản hay tự nhiên căn bản của thực tại là tính không của mọi sự vật và mọi sự kiện. Trong sự cố gắng để hiểu về ý nghĩa của tính không này, chúng ta có thể hướng về những giáo huấn của Đạo Sư Ấn Độ, Long Thọ Tổ Sư, người đã đem tất cả những sự hiểu biết khác nhau về tính không vào trong một tuyên bố đơn độc rằng tính không phải được hiểu trong dạng thức của sự khởi thủy lệ thuộc hay lý nhân duyên.

Khi chúng ta nói về tính không, chúng ta đang phủ nhận hay từ chối những sự vật hay sự kiện có một sự tồn tại cố hữu. Điều này gợi ý rằng tất cả những sự vật và sự kiện hình thành hoàn toàn như một kết quả của sự tập hợp của những nguyên nhân và điều kiện, bất chấp mối liên hệ của những điều kiện và nguyên nhân này là phức tạp như thế

nào. Trong mỗi quan hệ này của nguyên nhân và điều kiện mà chúng ta có thể hiểu sự phức tạp và đa dạng của thế giới kinh nghiệm.

Có một sự đa dạng rộng rãi trong thế giới kinh nghiệm hằng ngày, bao gồm những kinh nghiệm liên đới tức thời của đón đau và sung sướng. Ngay cả đau đớn và vui sướng cũng không là những kinh nghiệm thực sự tồn tại một cách độc lập, chúng cũng hiện hữu như một kết quả của những nguyên nhân và những điều kiện. Vì thế, không có điều gì hay sự kiện gì chiếm hữu thực tế độc lập mà là triệt để tùy thuộc hay lệ thuộc. Chính sự tồn tại của tất cả những sự kiện tùy thuộc trên những nhân tố khác. Đây là sự vắng mặt của vị thế độc lập, là ý nghĩa phía sau những thuật ngữ như “tính không” và “sự trống rỗng của sự tồn tại cố hữu”.

Bốn Chân Lý Cao Quý

Nếu chúng ta thể nghiệm tính tự nhiên của thực tại một cách sâu sắc hơn, chúng ta sẽ thấy rằng trong thế giới phức tạp này, có những sự vật và những sự kiện có một mức độ thường hằng nào đấy, tối thiểu từ quan điểm về sự tiếp diễn liên tục của chúng. Những thí dụ của điều này bao

gồm sự tiếp diễn của ý thức và tính bản nhiên cốt yếu của tâm sáng chói và trong suốt. Không có điều gì có thể đe dọa sự tiếp diễn của ý thức hay tính cơ bản tự nhiên của tâm. Rồi thì chắc chắn có hai loại về những kinh nghiệm và sự kiện trên thế giới xuất hiện hiển nhiên tại một thời điểm đặc trưng nhưng ngừng tồn tại sau khi tiếp xúc với những năng lực đối nghịch; những hiện tượng như thế có thể được hiểu là ngẫu nhiên hay do hoàn cảnh. Trên căn bản của hai đặc trưng này của hiện tượng mà giáo lý về Bốn Chân Lý Cao Quý (tứ diệu đế), như sự thật về khổ đau và nguyên ủy của nó, trở nên xác đáng.

Khi chúng ta thể nghiệm xa hơn về thế giới năng động, phức tạp và đa dạng này mà chúng ta kinh nghiệm, chúng ta thấy rằng những hiện tượng cũng có thể được phân loại trong ba cách:

1-Thế giới của vật chất.

2-Thế giới của nhận thức hay kinh nghiệm chủ quan.

3-Thế giới của những thực thể trừu tượng.

Trước nhất, có thế giới của thực thể vật lý, điều mà chúng ta có thể kinh nghiệm qua những giác quan; đây là những

đối tượng có thực chất, có thể sờ mó được, có đặc tính vật chất.

Thứ hai, có phạm trù của những hiện tượng mà hoàn toàn là về kinh nghiệm chủ quan tự nhiên; như nhận thức của chúng ta về thế giới. Như chúng tôi đã lưu ý phía trước, chúng ta thường gặp mặt bởi một khoảng cách giữa phương cách chúng ta nhận thức sự vật và phương thức mà chúng thực sự là. Đôi khi chúng ta biết rằng có một sự phù hợp; thỉnh thoảng chúng ta thấy có một sự không tương ứng. Điều này chỉ đến một tính chất khách quan mà tất cả những chúng sinh chiếm hữu. Đây là thế giới của kinh nghiệm, như không gian cảm giác của đờn đau và sung sướng.

Thứ ba, có những hiện tượng trừu tượng trong thiên nhiên, như nhận thức của chúng ta về thời thời gian bao gồm quá khứ, hiện tại và tương lai, và ngay cả những nhận thức chúng ta về ngày, tháng, và năm. Những thứ này và những ý tưởng khác có thể được hiểu chỉ trong sự liên hệ đến một số thực tế cụ thể như những thực thể vật lý. Mặc dù chúng không hưởng được thực tại của chính chúng, nhưng chúng ta vẫn kinh nghiệm và cùng góp phần trong chúng.

Thế thì trong giáo điển nhà Phật, nguyên tắc phân loại về thực tại thường hiện diện dưới ba phạm trù rộng rãi này.

Ngoài thế giới phức tạp này của thực tại mà chúng ta kinh nghiệm và dự phân trong ấy, Bốn Chân Lý liên hệ trực tiếp với kinh nghiệm chúng ta về khổ đau và hạnh phúc như thế nào? Tiền đề căn bản của Bốn Chân Lý là thừa nhận tự nhiên căn bản chính mà chúng ta cùng chia sẻ - khát vọng tự nhiên và bản năng đạt đến hạnh phúc và vượt thắng khổ đau. Khi chúng ta liên hệ đến khổ đau ở đây, không có nghĩa là chúng ta chỉ đề cập đến kinh nghiệm tức thời như những cảm giác đón đau. Theo quan điểm của đạo Phật, ngay chính cả vật lý và tinh thần căn cứ từ năm tập hợp hay năm uẩn (Skt: skandha) là sắc, thọ, tưởng, hành và thức – những điều mà do đấy những kinh nghiệm đón đau này khởi lên – là khổ đau một cách tự nhiên. Ở tại trình độ căn bản, quyết định căn bản mà tất cả chúng ta chia sẻ cũng được nhìn nhận như khổ đau hay dukkha.

Điều gì cho phép những khổ đau này khởi lên? Những nguyên nhân và điều kiện nào đã tạo nên chúng? Theo Bốn Chân Lý, hai chân lý đầu – khổ đau và nguyên ủy của

nó (khổ và tập)– liên hệ đến tiến trình nguyên nhân của khổ đau mà tất cả chúng ta ao ước tránh xa một cách tự nhiên. Duy chỉ bằng bảo đảm rằng những nguyên nhân và điều kiện của khổ đau không được tạo nên hay nếu nguyên nhân đã được tạo nên thì điều kiện không trở nên hoàn toàn, rằng chúng ta có thể ngăn ngừa kết quả chin muồi. Một trong những khía cạnh của định luật nhân quả là nếu tất cả những nguyên nhân và điều kiện tập hợp đầy đủ, thì không có năng lực nào trong vũ trụ mà có thể ngăn cản sự kết thành quả của chúng. Đây là làm thế nào để chúng ta có thể hiểu động lực giữa khổ đau và nguyên ủy của nó.

Hai chân lý sau cùng – sự ngừng dứt khổ đau và con đường đi đến sự ngừng dứt của nó (diệt và đạo)- liên hệ đến kinh nghiệm của an lạc hạnh phúc đến điều mà tất cả chúng ta khao khát thiết tha cố gắng tìm kiếm một cách tự nhiên. Sự ngừng dứt – hoàn toàn dẹp tan khổ đau và nguyên ủy của nó – liên hệ đến hình thức cao nhất của an lạc hạnh phúc, điều không phải là một cảm giác cũng không phải là kinh nghiệm; con đường – phương pháp và tiến trình bởi điều mà sự ngừng dứt được đạt đến – là

nguyên nhân của nó. Vì thế, hai chân lý sau cùng liên hệ đến tiên trình nguyên nhân của an lạc hạnh phúc.

Ba Ngôi Tôn Quý: Phật, Pháp, và Tăng (Tam Bảo)

Có hai căn nguyên chính của khổ đau – nghiệp báo và những vướng mắc phiền não về cảm xúc và tinh thần làm cơ sở và động lực cho những hành động nghiệp báo. Nghiệp báo bị cấm chặt và bị thúc đẩy bởi những tâm thức ô nhiễm, hay phiền não, những điều là gốc rễ chính của khổ đau và luân hồi của chúng ta. Vì thế, thật quan trọng cho những hành giả trau dồi ba sự hiểu biết này:

- 1- Nền tảng tự nhiên của tâm thức là trong sáng và tinh khiết.
- 2- Phiền não có thể được tịnh hóa – tách biệt với cơ bản tự nhiên của tâm.
- 3- Có những loại thuốc giải cực mạnh có thể áp dụng để chống lại những ô nhiễm và phiền não.

Chúng ta nên phát triển sự nhận ra về sự khả dĩ của một sự thật ngừng dứt khổ đau trên căn bản của ba sự kiện này. Ngừng dứt thật sự là ý nghĩa tôn quý của Giáo Pháp,

điều quý báu thứ hai của tam bảo. Giáo Pháp cũng liên hệ đến con đường đi đến sự ngừng dứt khổ đau – sự thực chứng trực tiếp về tính không.

Một khi chúng ta có một sự hiểu biết sâu hơn về ý nghĩa của Giáo Pháp như một sự ngừng dứt chân chính những khổ đau và tuệ trí mà nó đem đến, chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng có nhiều trình độ ngừng dứt (diệt đế).

Trình độ thứ nhất của ngừng dứt là đạt đến con đường của sự thấy (kiến đạo), khi chúng ta trực tiếp thực chứng tính không và trở thành một vị Tôn giả (an arya). Khi chúng ta tiến qua những trình độ xa hơn của tịnh hóa, chúng ta đạt đến những trình độ cao hơn và cao hơn của sự ngừng dứt. Một khi chúng ta hiểu Giáo Pháp trong những hình thức của cả sự ngừng dứt và con đường, chúng ta có thể nhận ra sự khả dĩ của Tăng bảo, những hành giả biểu hiện những đức tính và phẩm chất này. Và một khi chúng ta hiểu sự khả dĩ của Tăng bảo, chúng ta cũng hình dung sự khả dĩ của những ai đầy đủ hoàn thiện tất cả những tính chất của Giáo Pháp. Một nhân vật như thế là một Đức Phật - một chúng sinh ngộ tròn vẹn.

Trong cách này, chúng ta sẽ có thể đạt đến sự hiểu biết sâu hơn về ý nghĩa của Ba Ngôi Tôn Quý (tam bảo), Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Xa hơn thế, tự chính chúng ta sẽ nhận ra sự khả dĩ để đạt đến trình độ toàn thiện này, và một nguyện ước hay khát vọng để làm thế cũng sẽ bùng lên trong chúng ta. Vì thế, chúng ta sẽ có thể trau dồi niềm tin trong Ba Ngôi Tôn Quý; điều tin tưởng ấy không phải là sự cảm phục một cách đơn thuần, nhưng là điều gì ấy bùng lên trong sự thông hiểu sâu xa về giáo nghĩa Bốn Chân Lý Cao quý và hai sự thật và làm cho chúng ta có thể tích cực noi gương làm theo để đạt đến những trình độ của Phật, Pháp và Tăng.

Trong điều kiện diễn tiến của những cá nhân hành giả về sự thực chứng, trước nhất và ưu tiên nhất là Pháp bảo. Khi chúng ta biến Pháp bảo thành hiện thực trong chính chúng ta, chúng ta trở thành Tăng bảo – hiện thân một vị Tôn giả. Khi chúng ta phát triển sự nhận thức về Giáo Pháp, chúng ta tiến lên trình độ cao hơn và cao hơn trên con đường tu tập, đạt đến cực điểm trong sự thành tựu giác ngộ hoàn toàn hay Phật quả. Giáo Pháp hay Pháp bảo là

nơi nương tựa thật sự chân chính, tiếp đến Tăng bảo và cuối cùng là Phật bảo.

Trong bối cảnh lịch sử, Đức Phật hay Phật bảo là trước nhất bởi vì Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni đã trở thành như một hiện chứng thân Phật hay một hóa thân – nirmanakaya- (của thiên bá ức hóa thân) và rồi chuyển Pháp luân bằng sự diễn thuyết kinh điển. Bằng sự thực hành những lời dạy của Đức Phật, một số đệ tử của Ngài thực chứng Giáo Pháp và trở thành Tăng giả. Mặc dù Giáo Pháp lịch sử đến thứ nhì, nhưng trong diễn tiến của một cá nhân thực tập, Pháp bảo đến trước nhất.

Thi Kệ Chứng Nghiệm Của Tổ Sư Tông Khách Ba

Tài liệu này cũng được biết như là Lược Giải Những Điểm Của Những Trình Độ Trên Con Đường Giác Ngộ, là những luận giải ngắn nhất của Tổ Sư Tông Khách Ba về con đường tiệm thứ lam-rim trình bày chi tiết giáo huấn về Ngọn Đèn Của A Đễ Sa.

Phong cách và cấu trúc của thể loại giáo huấn được biết là con đường tiệm thứ lam-rim, có thể được diễn dịch như “những tầng bậc của con đường” hay “tiến trình tăng dần

lên đến sự giác ngộ,” đi theo sự xếp đặt của Ngọn Đèn A Đê Sa (Atisha’s Lamp), và phương pháp mà chúng được bố trí cho phép bất cứ cá nhân nào, bất chấp trình độ thực tập tu chứng của họ, để đặt vào trong sự thực tập những giáo huấn thích hợp. Tất cả những bước thực tập thiền quán được sắp đặt trong một phương thức diễn tiến hợp lý, vì thế hành giả có thể đi theo con đường từng bước một, biết những gì để thực hành bây giờ và những gì thực tập kế tiếp.

Lý do mà luận giải này đôi khi được gọi là Những Bài Ca Chứng Nghiệm bởi vì Tổ Sư Tông Khách Ba đã rút ra tất cả những kinh nghiệm và sự thông hiểu của Ngài về giáo nghĩa con đường tiệm thứ lam-rim biến thành những dòng kệ này và trình bày chúng trong phong cách một bài ca thanh thoát về sự thực chứng tâm linh.

Thuật ngữ lam-rim có một ý nghĩa to lớn và đề xướng ba điểm quan trọng sau đây:

1-Hành giả có nhận thức đúng đắn và thông hiểu tính tự nhiên của con đường mà họ dẫn thân.

2- Tất cả những yếu tố then chốt của con đường và những sự thực tập là hoàn toàn.

3- Hành giả tiến hành tất cả những yếu tố của sự thực tập trong một diễn tiến đúng đắn.

Với sự tôn trọng là điễm trước nhất, sự cần thiết cho sự hiểu biết đúng đắn về tính tự nhiên của con đường, hãy để chúng ta lấy thí dụ bồ đề tâm, khuynh hướng vị tha. Nếu chúng ta hiểu khuynh hướng vị tha có nghĩa đơn thuần là nguyện vọng để đem đến lợi ích cho những chúng sinh khác, sự hiểu biết của chúng ta về khía cạnh đặc biệt này của con đường là không hoàn toàn hay không thỏa đáng. Bồ đề tâm chân chính là kinh nghiệm không giả vờ, thanh thoát, và tự nhiên của khuynh hướng vị tha này. Điều này cho thấy là chúng ta có thể sai lầm về một sự hiểu biết trí thức của bồ đề tâm cho một sự thực chứng chân thật. Vì thế, thật quan trọng để có thể nhận ra những khía cạnh đặc thù của con đường.

Điễm thứ hai, là tất cả những yếu tố then chốt của con đường nên được hoàn thành, cũng là thiết yếu. Như chúng tôi đã lưu ý trước, nhiều khổ đau mà chúng ta kinh nghiệm khởi lên từ những sự đón đầu tâm linh phức tạp. Những

đau đớn tâm linh và cảm xúc là rất đa dạng mà chúng ta cần phải có những loại thuốc giải nhiều loại rộng rãi khác nhau. Mặc dù lý thuyết có thể có được một loại thuốc giải duy nhất để khống chế tất cả những đau đớn của chúng ta, trong thực tế là rất khó để tìm ra một loại thuốc trị bách bệnh như thế. Do vậy, chúng ta cần phát triển một số những loại thuốc giải đặc thù liên hệ đặc trị cho từng loại đau đớn. Thí dụ, nếu có người đang xây dựng một kiến trúc rất phức tạp như một phi thuyền, họ cần thu thập một khối lượng vô số về máy móc và những dụng cụ khác. Trong thế giới tinh thần và kinh nghiệm, chúng ta cần một sự đa dạng phong phú to lớn hơn về những biện pháp và phương tiện.

Với sự lưu tâm về những đớn đau của tâm thức và những phương cách nhận thức sai lầm liên hệ đến thế giới. Kinh luận Đạo Phật nói về bốn loại quan điểm sai lầm chính yếu:

1-Quan điểm sai lầm của nhận thức về những hiện tượng vô thường mà cho là thường.

2-Quan điểm sai lầm của nhận thức về những sự kiện, sự tồn tại của chính chúng ta và những tập hợp khác như đáng khát khao khi chúng thì không đáng khát khao.

3-Quan điểm sai lầm của nhận thức về những khổ đau mà cho là hạnh phúc.

4-Quan điểm sai lầm của nhận thức về sự tồn tại của chính chúng ta và thế giới như tự tồn tại và độc lập trong khi chúng tuyệt đối trống rỗng về sự tự tồn tại và lệ thuộc.

Để đối trị với những quan điểm sai lầm này, chúng ta cần trau dồi tất cả những yếu tố khác nhau của con đường. Đây là tại sao có một sự cần thiết cho sự hoàn toàn đầy đủ.

Điểm thứ ba là không phải chúng ta tích lũy những thứ vật chất và tập hợp chúng trong một căn phòng; chúng ta đang cố gắng chuyển hóa tâm thức chúng ta. Những trình độ của sự chuyển hóa này phải tiến triển trong một trình tự đúng đắn. Trước nhất, chúng ta những cảm xúc tiêu cực thô thiển, và rồi thì đến những thứ vi tế.

Có một diễn tiến tự nhiên đến sự thực hành Giáo Pháp. Khi chúng ta trau dồi một con đường như bố đề tâm, những trình độ thô của hiểu biết, như là những thứ trau

dòi theo kiểu mẫu, cố tâm, khởi lên sớm hơn những kinh nghiệm và thực chứng thanh thản, chân thành. Tương tự như thế, chúng ta cần trau dồi những sự thực hành để đạt đến những sự tái sinh cao hơn và những điều kiện thuận lợi cho sự hiện hữu trước khi trau dồi những điều để đạt đến giác ngộ.

Ba điểm này – sự hiểu biết đúng đắn của con đường tu tập, sự hoàn toàn và sự thực hành những yếu tố khác nhau trong một diễn tiến đúng đắn – là tất cả những gợi ý trong thuật ngữ “lam-rim.”

Nguyên Bản Của Giáo Huấn Con Đường Tiệm Thứ Lam-rim:

Những Tác Giả Vĩ Đại

Một số lớn những bài luận giải hình thành hiện diện trong cơ sở của nguyên bản Atisha (A ĐỂ SA), Ngọn Đèn Cho Con Đường Giác Ngộ. Trong số này là thể loại những bài viết của những đạo sư Kadampa được biết như ten-rim, hay Trình Bày Những Tầng Bậc Của Con Đường, cũng như công trình lam-rim của Đạo Sư Tông Khách Ba. Những giáo huấn này trình bày những ý nghĩa thiện xảo khác nhau cho giảng dạy Giáo Pháp, nhưng tất cả chúng

căn cứ trên tác phẩm chân thật của Đạo Sư Ấn Độ. Trong những luận giải của một số Đạo Sư Ấn Độ thời kỳ sớm hơn, chúng ta tìm thấy những điều được biết như “năm phương pháp của giảng dạy” hay “năm khía cạnh của ý nghĩa thiện xảo của giảng dạy.”

Sau này, tại Đại học Tu viện Nalanda, một truyền thống đặc thù của việc trình bày Giáo Pháp đến những sinh viên được phát triển – những ý nghĩa thiện xảo của “ba tịnh hóa” hay “ba nhân tố thanh tịnh”:

- 1- Bảo đảm rằng giáo huấn được truyền trao là thanh tịnh.
- 2- Bảo đảm rằng giáo thọ truyền trao giáo huấn là thanh tịnh.
- 3- Bảo đảm rằng những tu sinh tiếp nhận giáo huấn là thanh tịnh.

Với sự tôn trọng đến nhân tố thanh tịnh thứ hai, mặc dù giáo huấn được trao truyền có thể thanh tịnh, nếu giáo thọ trao truyền nó thiếu những phẩm chất và những khả năng cần thiết, sẽ có sự thiếu sót trong việc truyền trao. Vì thế nó trở thành một truyền thống là trước khi giảng dạy Giáo Pháp, những giáo thọ phải tiếp nhận sự chuẩn nhận để làm việc ấy từ những đạo sư của chính họ. Với sự tôn trọng

đến nhân tố thanh tịnh thứ ba, mặc dù giáo huấn và giáo thọ có thể thanh tịnh, nếu tâm tư của tu sinh không được chuẩn bị thích đáng, thế thì ngay cả những giáo huấn chân thật cũng sẽ không biểu hiện lợi lạc bao nhiêu. Do vậy, nhân tố thanh tịnh thứ ba có nghĩa để bảo đảm rằng động cơ của thánh chúng là thanh tịnh.

Sau này, khi Phật Pháp trải qua một thời kỳ suy tàn trong khu vực Nalanda, nó đã bắt đầu hưng thịnh ở Bengal, đặc biệt tại Tu viện Vikramashila*, nơi một truyền thống mới trong thể loại giảng dạy đã nổi lên. Ở đây nó trở thành như một tập quán để bắt đầu sự giảng dạy bằng việc nói về sự vĩ đại của người đã tạo nên luận văn, sự vĩ đại và phẩm chất của chính luận văn, và kỹ thuật mà sự giảng dạy và lắng nghe của giáo huấn ấy sẽ xảy ra, trước khi tiến đến bốn phương tiện thiện xảo, giảng dạy kỹ thuật thực tế để hướng dẫn đệ tử đi theo con đường giác ngộ.

Trong những ngày ấy, đại đa số thọ nhận và phát triển Giáo Pháp trên mảnh đất của những bậc tôn quý, Ấn Độ cổ xưa, là những tu sĩ, hầu hết những tu sĩ đáng kể từ những tu viện như Nalanda và Vikramashila. Nếu chúng ta nhìn vào những đạo sư từ những trung tâm tu học vĩ đại

này, chúng ta sẽ hiểu họ đã gìn giữ Phật Pháp như thế nào. Họ không chỉ là những hành giả của Bồ Tát Thừa, đã tiếp nhận Bồ Tát Nguyện, nhưng cũng là những hành giả của Kim Cương Thừa. Tuy thế, đời sống hằng ngày của những hành giả này thì căn cứ rất nhiều trên những giáo huấn của Luật Tạng – những giáo huấn về đạo đức tu sĩ. Luật tạng giáo huấn của Đức Phật là căn cứ thực sự trên việc hình thành và duy trì của những tu viện này. Hai câu chuyện minh họa việc thu nhận đệ tử của những học viện vĩ đại này nghiêm khắc như thế nào.

Đại hành giả du già và Thượng sư Dharmapala (Hộ Pháp), người trở thành căn bản chính của giáo huấn về nguồn cảm hứng lớn, giáo huấn lam-dre của phái Sakya – con đường và quả chúng - là một tu sĩ tại Tu viện Nalanda. Thêm nữa để là một tu sĩ, ngài cũng là một đại hành giả của Kim Cương Thừa và sau này trở thành và được biết như Mahasiddha Virupa. Một ngày nọ, trong khi người với nhiệm vụ giữ kỷ luật của tu viện đến phiên ông, ông nhìn vào phòng của ngài Dharmapala và thấy rằng nó đầy đầy những hình phụ nữ. Thực tế, đây là một sự huyền bí lớn lao của một vị đạo sư Mật thừa tantric là

bắt nguồn từ những dakini (tri thức nữ), nhưng vì những tu sĩ không được phép có hình phụ nữ trong phòng, Dharmapala bị đuổi khỏi tu viện. Không kể là sự vi phạm là một hình thức biểu lộ những trình độ cao cấp của sự thực hành Mật thừa tantric; sự kiện ở chỗ rằng Dharmapala đã phá vỡ quy tắc của những nguyên tắc tu viện và ra đi.

Có một câu chuyện tương tự về một đạo sư vĩ đại Ấn Độ, Long Thọ Tô Sư, người sáng lập trường phái Trung Quán, người được tất cả những Phật tử Đại thừa tôn kính. Tại một thời kỳ, khi toàn thể khu vực Nalanda đang trải qua một thời gian hạn hán khủng khiếp và mọi người đang lâm vào nạn đói. Qua thuật giả kim, Long Thọ đã nói rằng ngài đã từng chuyển biến kim loại thành vàng để giúp làm nhẹ bớt nạn đói, điều cũng đã ảnh hưởng đến tu viện. Tuy nhiên, sự thực hành thuật giả kim hay luyện kim đan là vi phạm nguyên tắc của tu viện và Long Thọ cũng bị đuổi khỏi tu viện.

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn 1

“Con xin quy mạng trước Ngài, (Đức Phật), thượng thủ dòng Thích Ca. Thân giác ngộ của Ngài hóa sinh ra hàng

muôn triệu những đạo đức tích cực và những sự hoàn thành toàn hảo; lời nói giác ngộ của Ngài ban niềm ước vọng cho vô lượng chúng sinh; tâm giác ngộ của Ngài thấy tất cả những nhận thức như chúng là.”

Dịch kệ:

1) Con xin chí thành
Đảnh lễ đức Phật,
Là người đứng đầu
Đòng họ Thích Ca.
Thân Phật nhiệm màu
Phát sinh ra từ
Vô vàn thiện hạnh
Cùng với vô vàn
Thành tựu viên mãn.
Ngữ Phật nhiệm màu
Hoàn thành ước nguyện
Vô lượng chúng sinh.
Ý Phật nhiệm màu
Thấy hết khắp cả
Đúng như sự thật.

Như chúng ta đã từng thấy, truyền thống thứ nhất là để trình bày sự vĩ đại của tác giả nhằm mục tiêu giải thích giá trị và tính chân thật của giáo nghĩa và sự truyền thừa của nó. Vì thế, trong đoạn thi kệ thứ nhất của Đạo Sư Tông Khách Ba là kính lễ Phật Bảo. Có một lời nói của Tây Tạng nói rằng giống như một dòng suối thanh tịnh phải có một nguồn thanh tịnh từ một ngọn núi tuyết, sự chân thật giáo nghĩa của Pháp Bảo phải có nguồn gốc của nó trong giáo thuyết của Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni. Đây là ý nghĩa tại sao có một sự nhấn mạnh đặt ở sự truyền thừa giáo huấn.

Thế thì trong đoạn thi kệ này, tác giả đã phản chiếu trên những của phẩm chất của Phật Đà về thân, khẩu và ý. Những phẩm chất của Đức Phật về thân được trình bày từ quan điểm của sự toàn thiện về những nguyên nhân hình thành nên phẩm chất ấy. Những phẩm chất về lời nói của Đức Phật được trình bày từ quan điểm về những quả chứng của những lời nói của Ngài, đáp ứng những nguyện ước của tất cả những chúng sinh. Phẩm chất về tâm giác ngộ của Đức Phật được trình bày từ quan điểm của tính tự nhiên và những thuộc tính của nó.

Trong cách này, Đạo Sư Tông Khách Ba đã quy mạng kính lễ đến Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni, người đã sinh ra trong gia đình Thích Ca và là thủ lĩnh của tất cả nhân loại. Khi viết, “con xin quy mạng trước Ngài,” Tông Khách Ba đang nói rằng “con đánh lễ và tiếp xúc đầu của con đến phần thấp nhất của thân thể Đức Phật.”

Một trong những lý do để tuyên bố những nguyên nhân và những phẩm chất về thân Phật là để khuyến cáo rằng thân giác ngộ của Phật đã hiện hữu từ thời vô thủy. Không phải thân thể ấy hiện diện ngay lúc nó bắt đầu nhưng nó đã được hình thành và hoàn thiện tự bao giờ. Thân giác ngộ của Phật không phải đã được hình thành mà không có nguyên nhân; nó đã được đạt đến qua những nguyên nhân và những điều kiện tương hợp tình trạng giác ngộ chân thực. Một giải thích chi tiết của nhân quả liên quan giữa những sự thực hành đa dạng và những hóa thân giác ngộ của Đức Phật có thể tìm thấy trong Thi Tập Quý báu Diệu kỳ (Ratnavali) của Long Thọ.(7)

Dòng thứ hai diễn tả phẩm chất về lời nói giác ngộ của Đức Phật như đáp ứng những nguyện ước của vô lượng chúng sinh. Điều này giải thích mục tiêu chân thực của sự

thành tựu giác ngộ, đây là để lợi ích cho chúng sinh. Khi chúng ta đạt đến trình độ toàn giác, nhiệm vụ của chúng ta là phụng sự tất cả chúng sinh và đáp ứng mọi nguyện ước của họ. Có vô lượng phương cách mà những bậc giác ngộ phụng sự chúng sinh, như dùng tâm giác ngộ nhận thức rõ sự đa dạng vô cùng tận những sự cần thiết của chúng sinh và thi triển những năng lực thần thông, nhưng sự trung bình chính được các bậc giác ngộ dùng để đáp ứng những nguyện ước của chúng sinh là ngôn ngữ giác ngộ của các Ngài. Thuật ngữ “sự hiện hữu vô lượng” gợi ý rằng Đức Phật dùng lời nói giác ngộ của Ngài trong vô biên phương cách thiện xảo.

Chúng ta cũng có thể thấy điều lưu tâm này với sự đa dạng trong đặc tính tự nhiên của những hành giả với những giáo huấn của Đức Phật Thích Ca. Thí dụ, trong tri thức của vô số động cơ của những hành giả, nguyện ước đồng mãnh và đạo đức, chúng ta thấy ba thừa (ba loại xe): Thinh Văn Thừa (xe của những người nghe – Shrivakaya), Độc Giác Thừa (xe của những vị thành Phật đơn độc- Pratyekabuddhayana) và Bồ Tát Thừa (xe của những vị Bồ Tát- Mahayana). Rồi thì, từ những quan điểm mở rộng

sự biểu thị của những triết lý, chúng ta thấy giáo thuyết của Đức Phật trên bốn trường phái chính:

1-Vaibhanshika (thuộc Nhất Thiết Hữu Bộ-Savastivada),

2-Sautrantika (Tăng Ca Lan Đa Bộ),

3-Cittamatra (Duy Tâm hay Duy Thức).

4-Madhyamaka (Trung Quán).

Theo kinh điển Đại Thừa, chúng ta có thể hiểu giáo nghĩa của Đức Phật trong dạng thức mà chúng được biết như “ba lần chuyển bánh xe Pháp” (8):

1- Chuyển bánh xe Pháp lần thứ nhất tại Vườn Nai (Lộc Uyển- Sarnath), gần Vệ Xá Ly (Varanasi), và là bài thuyết giáo đầu tiên của Đức Phật. Chủ đề chính của lần thuyết Pháp này là Bốn Chân Lý Cao Quý (tứ diệu đế), là điều Đức Phật đặt cấu trúc căn bản của toàn bộ Phật Pháp và con đường đến giác ngộ.

2- Chuyển bánh xe Pháp lần thứ hai là tại đỉnh Linh Thú (Vulture Peak), gần Vương Xá thành (Rajgir), hiện nay là Bihar. Giáo lý chính yếu được trình bày ở đây là những điều toàn thiện về tuệ trí. Trong những kinh điển này, Đức

Phật trình bày tỉ mỉ về Chân Lý Cao Quý thứ ba, sự thật về ngừng dứt- tịch tĩnh (diệt đế), giáo nghĩa về tuệ trí toàn thiện là thiết yếu để hiểu biết trọn vẹn những lời Đức Phật dạy trên sự thật về tịch tĩnh (diệt độ), đặc biệt về sự nhận ra trọn vẹn căn bản thanh tịnh của tâm và khả năng tịnh hóa tất cả những nhiễm ô (vọng tưởng phiền não). Vấn đề chủ yếu rõ ràng của Kinh Tuệ Giác Toàn Hảo (Kinh Ma ha Bát Nhã Ba La Mật Đa- Prajnaparamita) là giáo thuyết tính không. Rồi thì như căn bản của giáo thuyết tính không, những kinh điển này trình bày toàn bộ con đường trong điều được biết như sự ấn dấu hay ấn chứa chủ đề chính yếu của Kinh Tuệ Giác Toàn Hảo, mà được trình bày trong một phương thức rất rõ ràng và có hệ thống trong Di Lặc Trang Nghiêm Chứng Đạo (Abhisamayalamkara).

3- Chuyên bánh xe Pháp lần thứ ba là sưu tập những kinh điển được thuyết trong những thời gian và địa điểm khác nhau. Những kinh điển chính yếu trong phạm vi này của giáo huấn là nguồn tài liệu cho Di Lặc Cứu Kính Mật Thừa (Maitrey's Uttaratantra). Chúng không chỉ trình bày tính không như được dạy trong chuyên bánh xe Pháp lần

thứ hai mà cũng trình bày phẩm chất của kinh nghiệm chủ quan. Mặc dù những kinh điển này không nói về kinh nghiệm chủ quan trong điều kiện của những trình độ vi tế, nhưng chúng thật sự trình bày phẩm chất chủ quan của tuệ trí và những trình độ qua những điều có thể làm nổi bật nó và được biết như là Kinh Bản Chất hay Trung Tâm của Phật Quả (Tathagatagarbha). Trong những tác phẩm của Long Thọ Tổ Sư có một sưu tập những bài kệ tụng cùng với một sưu tập về điều có thể được gọi là tập văn phân tích, như Những Nền Tảng Của Trung Đạo. Tập văn phân tích giải quyết một cách trực tiếp với những giáo thuyết tinh không như được dạy trong Kinh Tuệ Giác Toàn Hảo (Prajnaparamita Sutras- Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa), trái lại những bài kệ tụng liên hệ nhiều hơn đến Kinh Bản Chất Phật Quả (Tathagatagarbha Sutras)

Dòng cuối cùng của đoạn kệ này, “ tâm giác ngộ của Ngài thấy tất cả những nhận thức như chúng là,” biểu lộ phẩm chất tâm giác ngộ của Đức Phật. Sự giới thiệu đến “tất cả những nhận thức” liên hệ đến sự mở rộng toàn bộ thực tại, điều bao gồm cả những trình độ quy ước và cứu kính. Khả năng nhận thức một cách trực tiếp những trình độ của thực

tại trong một thời điểm đơn độc (ngay lập tức) của tư tưởng là được nói là dấu hiệu của tâm giác ngộ. Khả năng này là kết quả của cá nhân có sự vượt thắng và làm tinh khiết không chỉ những phiền não của tư tưởng và cảm xúc mà cũng là sự vượt thắng và làm tinh khiết những vết tích vi tế và những khuynh hướng của những phiền não này.

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Hai

Con xin quy mạng trước Ngài Di Lạc và Văn Thù, những đồng tử tâm linh tối thượng của đảng đạo sư có một không hai này. (Xúc tiến) gánh vác trách nhiệm tất cả những hành vi giác ngộ của Đức Phật, các Ngài phô bày sự khởi thi của thế giới đến vô lượng chúng sinh.

Dịch kệ:

Con xin đánh lễ
Bồ tát Di lạc,
Bồ tát Văn thù,
Là bậc trưởng tử
Của đảng Đạo Sư,
Không đâu sánh bằng.
Hai vị là người
Giữ gìn thiện hạnh

Của mười phương Phật;
Thị hiện sắc thân
Hằng sa cõi giới.

Trong đoạn này, tác giả đã kính lễ đến Di Lặc và Văn Thù Sư Lợi và tuyên bố rằng các ngài là hai đệ tử chính của Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni. Theo kinh điển Đại Thừa, khi Đức Phật thuyết về kinh Đại Thừa, Di Lặc và Văn Thù Sư Lợi là hai vị đệ tử chính hiện diện. Trong truyền thống của Đại Thừa, chúng ta kể đến tám vị Bồ Tát đệ tử chính của Đức Phật Thích Ca. (9) Tuy nhiên, chúng ta không nên hiểu những vị Bồ Tát này có một sự hiện diện thân thể vật lý trong giáo huấn của Đức Phật mà đúng hơn là hiện hữu trong một trình độ vi tế của thực tại. Sự nổi bật về việc chọn ra Di Lặc và Văn Thù vì rằng:

- Di Lặc được xem như là người gìn giữ và trung gian của giáo nghĩa Đức Phật về phương tiện thiện xảo.
- Văn Thù Sư Lợi được xem như là người gìn giữ và trung gian của giáo nghĩa Đức Phật về quan điểm thậm thâm của tính không.

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Ba

Con xin quy mạng dưới chân các ngài, Long Thọ và Vô Trước, những vị trở thành những người gìn giữ và nguyên bản về hai phương diện giáo nghĩa của Đức Phật:

- Vô Trước là cội nguồn của con đường phương tiện thiện xảo.

- Long Thọ là cội nguồn của con đường quan điểm thâm tâm của tính không.

Dịch kệ:

Con xin đánh lễ
Dưới chân hai ngài
Long thọ, Vô Trước,
Quý như châu ngọc
Trang hoàng cõi Nam.
Danh hiệu hai ngài
Vang lừng ba cõi,
Là người thuyết giảng
Ý nghĩa “Phật mẫu”,
Giáo pháp thâm sâu
Khó tin nhận nhất

Hoàn toàn thuận theo
Ý thật của Phật.

Đạo Sư Tông Khách Ba đã kính lễ đền những Tổ Sư Ấn Độ này như những sự truyền sinh lực vĩ đại cho giáo nghĩa của Đức Phật. Theo lịch sử, Long Thọ thị hiện trên trái đất này vào khoảng bốn trăm năm sau khi Đức Phật nhập diệt, và Vô Trước là khoảng hai trăm năm sau khi Long Thọ viên tịch. Trong sự soi chiếu về khoảng cách thời gian giữa các ngài, câu hỏi lập tức khởi lên về sự liên tục, hay sự truyền thừa, giữa Đức Phật và Long Thọ rồi đến Vô Trước.

Chúng ta có thể hiểu về sự liên tục của giáo thuyết qua những đạo sư hiện hữu trong thân thể con người, như sự truyền thừa tông môn của giáo lý luật tạng về những nguyên tắc đạo đức, nhưng sự truyền thừa cũng có thể được hiểu trên một trình độ vi tế hơn. Thí dụ, hình tướng như chư thiên của Văn Thù Bồ Tát có một sự liên hệ đặc biệt với Long Thọ, và Di Lặc có một sự liên quan đặc thù với Vô Trước. Vì thế, những vị Đại Bồ Tát đôi khi có thể truyền lực trực tiếp đến sự truyền thừa.

Khi chúng ta nhìn vào sự truyền thừa giáo nghĩa của Đức Phật trong cách này, rõ ràng nó xuất hiện những câu hỏi về vị thế của Đức Phật lịch sử. Trong truyền thống Phật Giáo, có hai nhận thức phổ biến về điều này.

1- Một quan điểm về Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni trong tục đế, hay chân lý quy ước. Sơ khởi, Ngài được thấy như một người bình thường, qua thực tập thiền quán, đạt đến giác ngộ trong đời sống ấy dưới cội cây Bồ đề. Từ quan điểm này, khoảng thời gian trước khi giác ngộ, Đức Phật là một chúng sinh chưa giác ngộ.

2- Nhận thức khác, được trình bày trong Di Lặc Cứu Kính Mật Thừa (Maitreya's Uttaratantra), xem mười hai hành động quan trọng của Đức Phật như những hành vi của một vị toàn giác và Đức Phật lịch sử được xem như một hóa thân. Hóa thân-nirmanakaya- này, hay Phật thân của sự phát xuất toàn hảo, phải có cội nguồn của nó trong cấp độ vi tế của sự hiện thân được gọi là Viên mãn báo thân-sambhogakaya, Phật thân của nguồn gốc tuyệt hảo. Những sắc thân-rupakaya- này là những sự hiện thân của Đức Phật hưng khởi từ một cấp độ cơ bản của thực tại, hay Pháp thân- dharmakaya. Tuy thế, để cho thân thể

tuệ trí này hưng khởi, phải có một thực tại làm nền tảng, đấy là sự tinh khiết bản nhiên mà chúng tôi đã đề cập phía trước. Vì thế, chúng ta cũng nói về tự nhiên Phật thân hay tự tính thân- svabhavikakaya. Trong truyền thống giáo nghĩa Đại Thừa, chúng ta hiểu Phật Quả trong hình thức của sự thể hiện bốn thân-kaya này, hay những thân thể giác ngộ của Đức Phật.

Ngài Di Lặc đã đưa ra quan điểm rằng trong khi tính bất biến không thay đổi trong sự phát triển của Pháp thân-dharmakaya, Đức Phật thể hiện nhiều sự biểu lộ khác nhau. Vì thế, tất cả những hành động xảy đến của Đức Phật, như nhập vào thai Thánh Mẫu Ma-Gia, đản sinh, v.v... mỗi thứ được nói là những hành vi của một bậc giác ngộ. Trong cách này, chúng ta có thể hiểu được sự tiếp nối giữa những đạo sư tông truyền của kinh điển Đại Thừa.

Qua sự phức tạp của tiến trình này, những câu hỏi đã được nêu lên về sự chính thống của kinh điển Đại Thừa. Thực tế, những câu hỏi tương tự đã được đề cập ngay thời đại của ngài Long Thọ. Trong Thi Tập Quý Báo Diệu Kỳ, có một phần nơi ấy ngài trình bày những lập luận tranh cãi

khác nhau về giá trị hợp pháp của kinh điển Đại Thừa như những kinh điển chính thống xác thực của Đức Phật. (11) Tương tự như thế, trong kinh Di Lạc Trang Nghiêm Đại Thừa (Mahayanasutralamkara), có một phần chuẩn nhận kinh điển Đại Thừa như những kinh điển chính thống. Tiếp theo, những đạo sư Đại Thừa cũng có trước tác những tác phẩm thừa nhận kinh điển Đại Thừa.

Một trong những căn bản về sự chính thống xác thực của kinh điển Đại Thừa đã từng được tranh cãi về sự kiện lịch sử rằng khi kết tập kinh điển của Đức Phật được sưu tập và biên soạn, chúng không bao gồm bất cứ kinh điển Đại Thừa nào. Điều này gợi ý rằng những kinh điển Đại Thừa như kinh Tuệ Giác Toàn Hảo (Prajnaparamita- kinh Bát Nhã Ba La Mật) không được thuyết bởi Đức Phật trong một bối cảnh công cộng thông thường mà được thuyết đến một nhóm chọn lọc với những hành giả có một trình độ cao hơn và thanh tịnh hơn về thực tại. Xa hơn thế, mặc dù có một số ít trường hợp nơi mà Đức Phật thuyết Mật điển tantra trong khi vẫn giữ sự xuất hiện của Ngài như một tu sĩ cụ túc trọn vẹn, Ngài đã dạy nhiều Mật điển tantra bằng sự đảm đương đồng nhất với bốn tôn chính của mạn đà la,

như Bí Mật Tập Hội (Guhyasamaja) khi Ngài thuyết giảng về Bí Mật Tập Hội Mật Điện (Guhyasamaja Tantra). Vì thế, không có lý do gì phải thắc mắc, tại sao những mật điện này lại phải được thuyết giảng trong thời kỳ Đức Phật lịch sử.

Hiểu nhiều vấn đề này từ quan điểm Đại Thừa, thật là quan trọng để hiểu Phật Quả trong hình thức của sự biểu hiện của bốn thân Phật-kaya. Thí dụ, Đạo Sư Tông Khách Ba, sinh ra sau khi Đại Tổ Sư Atisha viên tịch ba trăm năm. Một lần khi Đạo Sư Tông Khách Ba ở tại Retreng, tu viện của đệ tử nổi tiếng nhất của Atisha, Dromtönpa ngài tham gia học tập và thực hành sâu sắc giáo lý Ngọn Đèn của Atisha. Theo tiểu sử của ngài, trong thời gian này ngài đã gặp Atisha và hai đệ tử chính của Atisha rực rỡ đầy sức sống, như là diện đối diện. Điều này không chỉ một lần hay hai mà là vài lần trong nhiều tháng. Trong thời gian này, Đạo Sư Tông Khách Ba đã viết những dòng kệ thanh thoát cho những đạo sư truyền thừa của giáo lý tiệm thứ lam-rim.

Điều này nói rằng có thể cho những cá nhân người mà thiện nghiệp đã sẵn sàng để tiếp thu có những gặp gỡ với

những vĩ nhân bởi vì mặc dù những thân thể vật lý của các ngài có thể không hiện hữu, tuệ trí và hóa thân của các ngài vẫn duy trì. Ngay cả trong thời kỳ này của chúng ta có nhiều hành giả đã có những sự gặp gỡ huyền bí sâu xa với những đạo sư trong quá khứ. Chỉ bởi thấu hiểu tính tự nhiên của Phật Quả trong hình thức bốn thân Phật chúng ta có thể làm những vấn đề phức tạp này có ý nghĩa đáng tin cậy.

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Bốn

Con xin đánh lễ đến ngài Định Quang (Dipamkara - Tổ Sư A Đề Sa), người thủ trì kho báu kiến thức (được thấy trong Ngọn Đèn cho Con Đường Giác Ngộ của Ngài). Tất cả những quan điểm hoàn toàn, không lỗi lầm nói về những con đường của quan điểm thậm thâm và hành động sâu rộng, nguyên vẹn truyền trao từ hai vị tiền nhân vĩ đại, có thể bao gồm trong ấy.

Dịch kệ:

Con đánh lễ thầy

Đi-pam-ka-ra,

[thầy A-ti-sha]

Là người tiếp giữ
Kho tàng chánh pháp,
Giữ gìn ngọn đèn
Soi đường giác ngộ.
Bao nhiêu tinh túy
Đường tu Quảng, Thâm
Truyền lại từ hai
Bậc đại tổ sư
Đều được giữ gìn
Chính xác nguyên vẹn
Trong giáo pháp này.

Trong đoạn này, Đạo Sư Tông Khách Ba đã đánh lễ đến Atisha Dipamkara Shrijnana (Tổ Sư A Đê Sa). Atisha là một Đạo Sư Ấn Độ đến từ Bengal, ngày nay là gần thủ đô Dhaka ở Bangladesh. Ngài có nhiều vị ân sư, nhưng vị đạo sư chính là Serlingpa, người đến từ hải đảo Serling, “Đất Vàng.” Mặc dù dường như có một nơi có cùng tên ở miền Nam Thái Lan, nhưng theo tài liệu Tây Tạng, Atisha phải mất mười tám tháng để đến hòn đảo ấy bằng thuyền từ Ấn Độ, nơi xem như xa hơn Thái Lan rất nhiều. Dường như có bằng chứng rõ ràng hơn về nơi Serling tọa lạc là

nơi nào ấy ở Nam Dương, chắc chắn là chung quanh Java, thực sự, một số liên hệ đến Đạo Sư Serlingpa đã được tìm thấy ở vùng ấy. (12)

Atisha đã nhận sự truyền trao trên sự thực hành Bồ đề tâm từ vị đạo sư này. Rồi thì ngài đã tiếp nhận nhiều giáo lý về quan điểm thâm thâm của tính không từ những đạo sư khác, Rigpa'I Khuchug (Vidyakokila trẻ hay Avadhutipa). Sự hiểu biết tổng quát là cho đến thời kỳ của Atisha, tuệ trí và phương pháp (hay tính không và phương tiện thiện xảo) được truyền thừa như truyền thống riêng biệt, mặc dù những đạo sư đã thực hành chúng trong một sự thống nhất. Chính Atisha đã hợp nhất cả hai, và rồi quan điểm thâm thâm và sự thực hành rộng rãi được truyền thừa cùng với nhau từ lúc ấy.

Từ Dromtönpa vị đệ tử chính của Atisha và người giữ gìn giáo nghĩa này, đã tiến triển thành ba hệ truyền thừa chính của dòng Kadam. (14)

1-Đầu tiên là Kadam Shungpawa, “Những môn đồ của luận thuyết Kadampa,” đã được truyền tay xuống qua đệ tử của Dromtönpa, Potowa, và nhấn mạnh sự học hỏi về luận thuyết chủ yếu của Ấn Độ.

2-Thứ hai là Kadam Lamrimpa, “Những môn đồ Thứ đệ Kadampa,” nơi nhấn mạnh đặt trên sự tiếp cận dần dần đến con đường giác ngộ, dựa nhiều hơn trên những dòng kệ trung bình của luận thuyết hơn là những dòng kệ lớn.

3- Thế rồi dòng truyền thừa thứ ba tiến triển, Kadampa Mengagpa, “Những môn đồ Hướng dẫn Kadampa,” điều dựa nhiều hơn trên sự hướng dẫn thực tế của đạo sư và nhấn mạnh sự thực hành ngay lập tức việc quán tưởng và thiền quán phân tích.

Đệ tử chính của Potowa là Sharawa, một vị đạo sư rất nổi tiếng được tôn kính cao độ vì sự dạy bảo của ngài về luận thuyết vĩ đại. Một trong người đồng thời với Sharawa là Patsab Lotsawa, dịch giả vĩ đại luận giải của Chandrakirti từ Phạn ngữ sang Tạng ngữ. Thực tế, khi Atisha dạy Trung Quán Luận ở Tây Tạng, ngài dùng những tài liệu của Thanh Biện (Bhavaviveka), Trái tim của Trung Đạo (Madhyamakahridaya) và Sự sáng chói của suy tưởng (Tarkajvala). Tuy thế, trong thời kỳ của Sharawa, Patsab Lotsawa đã bắt đầu chuyển dịch tác phẩm của Nguyệt Xứng (Chandrakirti) là Bồ xung Trung Quán Luận (Madhyamakavatara).

Như được kể lại rằng khi Patsab Lotsawa viết xong bản thảo đầu tiên, ông đưa bản viết tay cho ngài Sharawa và xin ý kiến. Mặc dù Sharawa không hiểu tiếng Phạn, ngài đã chú giải phê bình những phần then chốt của bản văn và đặt một số đề nghị và chỉnh sửa xa hơn. Sau này, khi Patsab Lotsawa so sánh những bình luận của Sharawa với nguyên bản Phạn ngữ mà ông đã dùng để chuyển dịch, ông ta khám phá ra rằng ngài Sharawa đã chú giải những vị trí chính xác cần duyệt lại. Patsab Lotsawa quá ấn tượng và ca ngợi kiến thức thâm sâu quảng bác của Sharawa về triết lý Trung Đạo.

Sau này, khi Sharawa nhận bản chỉnh sửa của Nhập Trung Luận (Madhyamakavatara) ngài thường công nhận một cách công khai sự cống hiến to lớn của Patsab Lotsawa trong việc mang đến một tác phẩm mới cho Tây Tạng. Tại một trong những khóa học lý thuyết của Sharawa, một người hâm mộ đã cúng dường một miếng nhỏ đường nâu đến mỗi thành viên của thính chúng. Như được kể rằng Sharawa đã bốc đầy một nắm, tung vào không khí và nói rằng, “Xin cho phần cúng dường này đến với Patsab vĩ đại, người đã làm một sự cống hiến to lớn là mang những

tác phẩm của ngài Nguyệt Xứng đến với người Tây Tạng.”

Dường như rằng những dịch giả Tây Tạng làm việc với những tác phẩm bằng Phạn ngữ được học từ những cá nhân đồng mãnh phi thường. Họ cũng vô cùng trung thành với những nguyên bản. Vì thế rất nhiều, ngay cả ngày nay, những học giả hiện đại đã ca ngợi sự chính xác của những dịch giả Tây Tạng. Mặc dù dân số Tây Tạng rõ ràng ít ỏi, những giáo huấn của Đức Phật đã đơm hoa ở đây gần 1.500 năm, và trải suốt thời gian này, nhiều học giả đạo sư Tây Tạng cao cấp đã trước tác những tác phẩm tâm linh; không chỉ tu sĩ, mà những hành giả cư sĩ cũng thế.

Có một luận giải về Một Trăm Nghìn Thi Kệ của Tuệ Giác Toàn Hảo trong Luận tạng Đan Thù (Tengyur), chứa đựng tất cả luận điểm được dịch từ Luận Tạng Ấn Độ. Khi Đạo Sư Tông Khách Ba nghiên cứu tạng này, ngài đã tìm thấy rất nhiều thành ngữ Tây Tạng và những cách khác thường của người Tây Tạng nói về những sự vật, và ngài kết luận rằng đây không phải là một luận thuyết Ấn Độ mà là một tác phẩm nguyên bản Tây Tạng. Thế rồi ngài tìm thấy sự liên hệ về kết luận của ngài trong một bản mục lục, trong

ây đã liệt kê tác phẩm này như đã được viết bởi một triều đại Tây Tạng vào thế kỷ thứ tám, Trisong Detsen.

Trong sự kính lễ của Đoạn bốn, Đạo Sư Tông Khách Ba liên hệ Atisha như một “người giữ gìn kho tàng kiến thức.” Điều này liên hệ đến Ngọn Đèn Atisha cho Con Đường Giác Ngộ. Mặc dù Ngọn Đèn là một văn bản rất ngắn, nhưng nó cực kỳ toàn diện trong nội dung chủ đề và chứa đựng những tri thức rất thâm sâu. Theo những diễn giải truyền thống, nó được xem như những tri thức của Di Lặc Trang Nghiêm Chứng Đạo trong hình thức súc tích.

Nguồn chính của Ngọn Đèn Atisha là một phần trong chương hai văn bản của Di Lặc. Trong phát biểu sự tiếp diễn về con đường và sự thực hành, Di Lặc nói về sự trau dồi niềm tin trong Tam bảo và khuynh hướng vi tha. Ngài tiếp tục diễn tả việc tiếp nhận Bồ Tát nguyện và dẫn thân vào con đường bằng sự biểu hiện những ý tưởng của Bồ tát qua sự thực hành sáu toàn diện (lục ba la mật), (15) và rồi thì giải thích làm thế nào để dẫn thân vào việc trau dồi tuệ trí nơi có sự hợp nhất giữa tĩnh lặng bất biến (chi-shamatha) và sự hiểu biết sâu sắc (tuệ minh sát-

vipasshyana). Đây chính là phương pháp để truyền thống Tây Tạng thấu hiểu nguồn cảm hứng cho văn bản của Atisha.

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Năm

Hoàn toàn tôn kính, con xin quy mạng trước những đạo sư tâm linh của con. Các ngài là những con mắt cho phép con nhìn thấy tất cả tuyên ngôn của vô lượng kinh điển, nơi chốn nông cạn tuyệt hảo cho những ai may mắn để vượt qua bờ giải thoát. Các ngài đã làm mọi thứ rõ ràng qua những việc làm thiện xảo, những điều được kích thích bằng sự quan tâm yêu thương đầy nhiệt huyết.

Dịch kệ:

(5) Con xin kính cẩn
Đảnh lễ đạo sư.
Đạo sư là mắt
Giúp chúng con nhìn
Vào biển kinh điển
Bao la vô tận;
Là lòng sông cạn
Nâng đỡ gót chân

Cho kẻ thiện duyên
Vượt sang bờ giác.
Thầy mở lòng từ
Vô lượng vô biên,
Vận dụng muôn vàn
Phương tiện thiện xảo
Giúp cho mọi sự
Rõ ràng trong sáng

Trong đoạn này, Đạo Sư Tông Khách Ba đã kính lễ đến những đạo sư truyền thừa chịu trách nhiệm duy trì và trao truyền sự thực hành giáo huấn tiệm thứ lam-rim. Có một lời nói quy cho một trong những đạo sư Kadampa: “Bất cứ khi nào con giảng dạy về con đường tiệm thứ lam-rim, những kinh điển vĩ đại chuyên mình và nói, ‘tu sĩ già này đang trích chiết trái tim của chúng ta’.”

Đạo Sư Tông Khách Ba đã viên tịch khoảng sáu trăm năm trước. Về ba bộ chính của giáo lý con đường tiệm thứ lam-rim, Đại Diễn Giải về Những Tầng Bạc của Con Đường là quan trọng nhất, nhưng trong cả ba bộ, ngài đã trình bày những yếu tố của con đường giác ngộ - quan điểm thâm sâu về tính không và sự thực hành rộng rãi về những

phương tiện thiện xảo – trong những trình độ khác nhau về chi tiết, giới thiệu những điểm chính yếu của sự thực hành này trong một phương pháp hệ thống mà ngay cả ngày nay, chúng ta có thể học tập, quán chiếu và thi hành trong sự thực tập thiền quán.

Bất chấp thuật ngữ “con đường tiệm thứ lam-rim” hay “những tầng bậc của con đường” có được dùng trong tất cả những truyền thống Phật Giáo Tây Tạng hay không – cụ thể phái, tông Nyingma, và những phái tân dịch, như Sakya và Kagyu – có những giáo lý tương tự nhấn mạnh những sự thực tập nền tảng. Xa hơn nữa, những giáo lý của tất cả bốn trường phái của Phật Giáo Tây Tạng có thể được chuẩn nhận bằng sự truy tìm dấu vết sự nguyên thủy của họ trong những luận văn của những đạo sư Ấn Độ chính thống. Thí dụ, trong truyền thống của trường phái Nyingma của Phật Giáo Tây Tạng, có một thể loại giáo lý được biết là bí điển terma, hay “những văn bản khám phá”, và một loại khác được biết như là kama hay “giáo lý kinh điển” (scriptural teachings). Tuy nhiên, ngay cả những giáo lý của truyền thống khám phá phải được căn cứ trong những gì thuộc phạm trù của kinh điển. Thực tế,

truyền thống Nyingma tuyên bố rằng những giáo lý khám phá nên được hướng đến sự đơn giản hơn trên sự tập trung của một người và sự thực tập sắc xảo của một người.

SỰ VĨ ĐẠI CỦA GIÁO LÝ CON ĐƯỜNG TIỆM THỨ LAM-RIM

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Sáu và Bảy

Giáo lý những tầng bậc của con đường giác ngộ đã được truyền thừa nguyên vẹn bởi những người tiếp nối bước chân của Tổ Sư Long Thọ và Vô Trước, những trân bảo tối thượng ấy của tất cả những bậc đạo sư uyên bác thông tuệ ở miền Nam lục địa của chúng ta và là ngọn cờ vang dội của những người nổi bật trên đám đông. Khi đi theo giáo lý những tầng bậc này có thể hoàn thành mọi mục tiêu khao khát của tất cả chín loại chúng sinh, giáo huấn này là một vị vua ban cho năng lực của sự trao truyền kiến thức. Bởi vì trong ấy tập hợp những suối nguồn của hàng nghìn kinh luận cổ điển tuyệt hảo, chúng quả thật là đại dương của sự diễn giải vinh quang, rạng rỡ và chân thật.

Những giáo lý này làm cho nó dễ dàng để hiểu là không có gì mâu thuẫn trong tất cả những giáo huấn của Đức Phật và làm cho mỗi lời kinh luận tuyên ngôn không phải không có một sự hé mở trong tâm thức chúng ta như một công trình xây dựng riêng biệt. Chúng cũng làm cho nó dễ dàng để khám phá những gì mà Đức Phật muốn nói và bảo vệ chúng ta khỏi vực thẳm ngục tù của những lỗi lầm to lớn. Do bởi những điều này (bốn lợi ích), điều mà người biết suy xét, trong những đạo sư uyên bác của Ấn Độ và Tây Tạng, không có tâm là được làm cho tràn đầy niềm tin một cách hoàn toàn bởi ba tầng bậc của con đường (bồ trí) theo ba trình độ của ba động cơ thúc đẩy, sự trao truyền tối thượng điều mà nhiều người may mắn đã tận tâm chuyên trì..

Dịch kệ:

(6) Con đường tuần tự

Dẫn đến giác ngộ

Được các bậc thầy

Nói gót hai tổ

Long Thọ, Vô Trước

Khéo léo giữ gìn.

Trong số chư Tăng
Nơi vùng đất Nam
Các thầy là hạt
Ngọc châu vương đỉnh.
Tràng phan các thầy
Cao trội hơn cả.
Tu theo con đường
Tuần tự giác ngộ
Sẽ có khả năng
Hoàn thành ước nguyện
Chín loại chúng sinh.
Vì vậy pháp này
Là đáng Pháp vương,
Là lòng biển rộng
Cho ngàn dòng suối
Luận văn đồ vẽ.
(7) Pháp này vi diệu
- Giúp cho người tu
Hiểu được dễ dàng
Trăm vạn pháp môn
Vốn không mâu thuẫn;
- Giúp cho toàn bộ

Biển rộng kinh điển
Đồng loạt tỏa rạng
Trong trí người tu
Như lời giáo hóa
Dành riêng cho mình;
- Giúp cho dễ dàng
Hiểu được ý Phật;
- Hộ trì người tu
Thoát khỏi hố thẳm
Sai lầm tai hại.
Vì bốn lợi ích
Lớn lao như vậy
Nên các hành giả
Ấn độ, Tây tạng
Ai người có trí
Cũng đều hoan hỉ
Với diệu pháp này;
Là pháp chỉ rõ
Con đường tuần tự
Dẫn đến giác ngộ
Tùy theo căn cơ;
Là pháp cao tuyệt

Mà kẻ thiện duyên
Luôn luôn dốc tâm
Tinh tấn tu hành.

Hai đoạn thi kệ này trình bày sự vĩ đại và phẩm chất của giáo lý tiệm thứ lam-rim. Đoạn thứ giải thích tính tự nhiên của sự truyền thừa giáo lý, trong khi đoạn bảy giải thích những lợi ích của nó.

1-Không có gì mâu thuẫn. Một trong những điều vĩ đại của truyền thống giáo lý tiệm thứ lam-rim là những giáo lý này làm cho chúng ta có thể nhận ra rằng không có mâu thuẫn trong bất cứ giáo huấn nào của Đức Phật. Nếu chúng ta nhìn vào sự đa dạng của giáo lý trong kinh điển Đại Thừa, chúng ta sẽ thấy rằng những sự thực tập nào đây đôi khi bị cấm đoán trong khi tại những thời điểm khác chúng được khuyến khích. Tuy thế, nếu chúng ta hiểu sự nổi bật của sự đa dạng này, chúng ta sẽ hiểu rằng những giáo lý này còn tùy thuộc vào những trình độ khác nhau hay khả năng của những hành giả được thọ nhận. Atisha tổ chức toàn bộ giáo lý của Đức Phật thành ba “năng lực” hay “mục tiêu”, theo khả năng của những hành giả khác nhau. Vì thế, những thực tập bị ngăn cản

cho một số người lại được khuyến khích đến những người khác. Nếu chúng ta không giữ điều này trong tâm thức, chúng ta có thể phát triển những nhận thức sai lầm, và điều này thỉnh thoảng đã xảy ra ở Tây Tạng.

Vào một thời nọ ở Tây Tạng, có những hành giả phủ nhận và từ chối Kim Cương Thừa do bởi họ hiển mình và tập trung quá nhiều trên Luận tạng, trong khi những người khác, do bởi nhiệt tình và cảm hứng sâu rộng đối với Kim Cương Thừa, lại hờ hững với sự thực thành những nguyên tắc đạo đức. Nếu quý vị hiểu sự diễn giải của Atisha về những giáo lý của Đức Phật được bố trí thế nào tùy theo căn cơ của những trình độ tâm thức khác nhau của những hành giả chúng ta sẽ bảo vệ chính mình khỏi những lỗi lầm nghiêm trọng như vậy.

2-Mỗi lời của kinh điển là tuyên ngôn không thể không có một sự hé mở trong tâm thức chúng ta như một công trình xây dựng riêng biệt. Sự vĩ đại thứ hai của giáo lý con đường tiệm thứ lam-rim là tất cả những giáo huấn của Đức Phật sẽ “hé mở trong tâm thức chúng ta như một công trình xây dựng riêng biệt.” Nếu chúng ta hiểu giáo lý Đạo Phật một cách giới hạn, sẽ có một sự hiểm nguy rằng

chúng ta sẽ có một sự phân biệt giữa những kinh điển, để ý đến một số liên hệ đến sự thực tập của chúng và những kinh điển khác chỉ liên hệ đến những sự học hỏi lý thuyết đơn thuần. Tuy nhiên, nếu sự hiểu biết của chúng ta thậm chí thâm hơn, chúng ta sẽ nhận thức rằng phương pháp của sự thông tuệ là để có một cái nhìn tổng quát trên toàn bộ con đường của Phật Giáo. Điều này cho phép chúng ta biết ơn giáo lý liên hệ tại những trình độ cụ thể trong sự thực hành của chúng ta và những vì không liên hệ, trong khi hiểu rằng tất cả những kinh điển là những sự trao truyền, rằng nó sẽ được liên hệ một cách căn bản đến sự thực tập cá nhân của chúng ta tại một điểm nào đấy.

3-Dễ dàng khám phá những gì Đức Phật muốn nói. Sự vĩ đại thứ ba là chúng ta sẽ nhận thức những ý định căn bản của Đức Phật một cách dễ dàng, là tất cả những lời dạy của Đức Phật có thể quy về sự thực tập của chúng ta một cách thật sự. Điều này sẽ cho phép chúng ta đầy đủ những sự ảnh hưởng tâm linh của chúng ta bất cứ điều gì chúng ta là – tái sinh và giải thoát cao hơn khỏi vòng luân hồi hay hoàn toàn giác ngộ.

4-Bảo vệ chúng ta khỏi vực thăm ngục tù của những lỗi lầm to lớn. Sự vĩ đại thứ tư của giáo lý con đường tiệm thứ lam-rim là nó sẽ bảo vệ chúng ta khỏi “vực thăm ngục tù của những lỗi lầm to lớn,” sai lầm lớn nhất là chối từ Pháp bảo. Nếu chúng ta nhận thức rằng tất cả kinh điển và giáo huấn của Đức Phật là để liên hệ đến sự thực tập của chúng ta, nên không có chỗ để từ chối một số và tiếp nhận một số khác bởi vì chúng ta nhận thức một cách thật sự rằng, chúng ta cần tất cả chúng. Vì thế, chúng ta sẽ không từ chối bất cứ một lời dạy nào của Đức Phật.

Điều này cũng liên hệ đến vấn đề chủ nghĩa bè phái. Những hành giả đôi khi nuôi dưỡng tính chất bè phái do bởi những sự khác nhau giữa bốn tông phái của Phật Giáo Tây Tạng. Nếu chúng ta có thể hiểu đặc trưng thống nhất của mỗi truyền thống – phương pháp của tiếp cận, giáo lý và những loại hình thực tập khác nhau của họ - chúng ta sẽ biết ơn giá trị và sự quan trọng của sự đa dạng này. Thực tế, có thể một cá nhân đơn lẻ nào đấy phối hợp tất cả những giáo lý khác nhau này trong sự thực tập cá nhân của họ. Như những đạo sư Kadampa thường nói,

“Một người nên biết giữ gìn toàn bộ giáo lý của Đức Phật, giống như gương một mảnh vải vuông lên ngay lập tức.”

Một số hành giả Đại Thừa đã có một sự phân biệt giữa Tiểu Thừa và Đại Thừa, có xu hướng bài bác những giáo lý Tiểu Thừa, đặc biệt là phái Theravada (Thượng tọa bộ). Thế rồi như một hậu quả của điều này những hành giả Theravada bắt đầu hỏi đến sự chính thống của truyền thống Đại Thừa. Tuy nhiên, truyền thống Pali thực tế là nguồn gốc mà giáo lý Theravada hưng khởi, cũng nên được thừa nhận là gốc rễ của Đại Thừa, đặc biệt về giáo lý Bốn Chân Lý cao quý và Ba Mươi Bảy Khía Cạnh (Ba Mươi Bảy Phẩm trợ đạo) của con đường đến giác ngộ.

Những điều này thật sự là nền tảng và viên gạch liên kết của sự thực tập Phật Giáo. Với những điều này chúng ta bổ xung vào những sự thực tập của Sáu toàn thiện (lục độ) và v.v...trong phương thức tinh luyện những khía cạnh của nền tảng những sự thực tập, và cuối cùng chúng ta bổ xung sự thực tập của Kim Cương Thừa. Vì thế, mặc dù chúng ta có thể thêm vào đây những giáo lý của Bồ tát thừa và Kim Cương Thừa, kinh điển Pali thật sự là một hệ thống giáo lý tự hoàn chỉnh. Không có nền tảng của giáo

lý Tiểu Thừa, Ba La Mật Thừa và Kim Cương Thừa là những giáo lý không hoàn thiện vì thiếu một căn bản.

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

HỎI: *Nếu có một niết bàn tự nhiên và tự nhiên nền tảng sáng rõ, tinh khiết, thế thì điều gì là trước tiên đưa chúng ta chệch hướng khỏi sự quang minh tinh khiết ấy để cho chúng ta khổ đau vì nghiệp báo, ô nhiễm, vô minh u tối và phiền não? Tại sao chúng ta không thể duy trì trạng thái niết bàn tự nhiên rực sáng và tinh khiết qua vòng sinh tử luân hồi?*

ĐÁP: Khi Đạo Phật nói về nền tảng quang minh và tinh khiết tự nhiên của tâm, hay ý thức, điều đang gợi ý là chúng ta có thể tịnh hóa những ô nhiễm khỏi căn bản của tâm, không phải là có một loại gì đây là tình trạng nguyên thủy tinh khiết mà sau này trở nên bị nhiễm ô bởi cấu bản. Thực tế, giống như sự liên tục của ý thức là không có bắt đầu, vọng tưởng của chúng ta cũng là không có bắt đầu. Cho đến khi nào sự liên tục của tâm thức chúng ta tồn tại, thì cũng có sự tiếp diễn liên tục của vọng tưởng – nhận thức tồn tại cố hữu. Những hạt giống của vọng tưởng luôn luôn ở đó cùng với sự tiếp diễn của tâm thức.

Vì thế, kinh luận Phật Giáo đôi khi đề cập đến vô minh bẩm sinh hay căn bản vô minh, điều là tự phát đồng thời với sự tiếp diễn của cá nhân. Chỉ qua sự ứng dụng những phương pháp giải độc và thực tập thiền quán có thể những vọng tưởng này được làm sạch khỏi tâm căn bản. Đây là ý nghĩa của sự tinh khiết tự nhiên.

Nếu chúng ta thể nghiệm tính tự nhiên của tự tâm chúng ta, chúng ta sẽ nhận ra rằng những sự nhiễm ô, như những cảm xúc và tư tưởng khổ đau bắt nguồn trong một nhận thức sai lầm liên hệ đến thế giới, là thật sự không có nền tảng vững chắc. Cho dù phiền não mạnh mẽ thế nào đi nữa, khi chúng ta trau dồi thuốc giải về tuệ quán chân thật trong tự nhiên của thực tại, chúng sẽ bị tẩy trừ do bởi năng lực của sự tịnh hóa, và tịnh hóa sẽ làm hao mòn sự tiếp diễn của nhiễm ô. Tuy nhiên, không có điều gì có thể phá hoại căn bản của tự tâm; không có điều gì thật sự có thể làm gián đoạn sự tiếp diễn của ý thức. Sự tồn tại của thế giới của ý thức và kinh nghiệm khách quan là một sự kiện tự nhiên. Có ý thức. Có tâm. Không có năng lực gì có thể ngưng dứt sự tiếp diễn của tinh thần.

Chúng ta có thể sự song song của điều này trong thế giới vật chất. Theo Phật Giáo thành phần căn bản của thế giới vĩ mô của thực tại vật lý là điều chúng ta gọi là “hạt không gian”, là thành phần vi tế nhất của thực tại vật lý. Trên căn bản sự tiếp diễn của những hạt vi tế này mà sự tiến triển của vũ trụ được giải thích. Vũ trụ tiến triển thành từ trình độ vi tế nhất của thực tại vật lý, duy trì trong một thời điểm nào đấy, rồi thì đi đến sự kết thúc và tan rã. Toàn bộ tiến trình hình thành và tan rã khởi lên từ trình độ vi tế của thực tại vật lý.

Ở đây, chúng ta đang nói về thế giới có thể nhận thức thấy và sờ mó được của thực tại vật lý mà chúng ta có thể kinh nghiệm. Dĩ nhiên, trong thế giới thực tại cứng đặc hằng ngày, sẽ có những năng lực phía dưới sự tồn tại của nó. Trình độ vi tế của thực tại vật lý, tuy thế, là được nhìn nhận như điều gì ấy tiếp diễn- không có bắt đầu hay kết thúc. Từ quan điểm của Phật Giáo, không có gì có thể đưa đến sự chấm dứt sự tiếp diễn thật sự ở trình độ vi tế của thực tại.

Tương tự như thế, có sự biểu hiện đa dạng của ý thức. Những điều này bao gồm trình độ thô thiển hơn của

kinh nghiệm cảm xúc và cảm giác, sự tồn tại của nó là tùy thuộc trên thực tại vật lý nào đấy, như môi trường và thời gian. Nhưng căn bản tiếp diễn của ý thức từ những trình độ thô thiển hơn của tâm thức khởi lên cũng không có bắt đầu hay kết thúc; sự tiếp diễn của tâm căn bản duy trì và không có điều gì có thể chấm dứt nó.

Nếu nhiệm ô có một sự bắt đầu, câu hỏi sẽ xuất hiện là, chúng đến từ nơi nào? Cũng giống như thế, Phật Giáo thừa nhận sự bắt đầu của ý thức, bởi vì làm thế sẽ có nhiều câu hỏi hơn nữa về điều gì đưa đến sự tạo nên nó. Như câu hỏi tại sao không có sự bắt đầu của ý thức, chúng ta có thể tranh cãi điều này trên căn bản của sự tồn tại từ trước đến giờ của nó. Điều tranh cãi thực sự, tuy thế, xuất phát từ một tiến trình của sự loại ra, bởi vì nếu chúng ta thừa nhận một sự bắt đầu của ý thức, sự bắt đầu loại nào có thể là và nguyên nhân nào có thể là? Tranh cãi cho một sự bắt đầu của ý thức sẽ phá hoại nền tảng của Phật Giáo tin tưởng về luật nhân quả.

Trong một số kinh luận Phật Giáo, tuy thế, chúng ta thấy những sự liên hệ đến Phật Phổ Hiền (Buddha Samantabhadra)- một vị Phật căn bản luôn luôn thiện hảo

và luôn luôn tinh khiết (từ ban sơ). Nhưng ở đây chúng ta phải hiểu nhận thức về ban sơ trong sự liên hệ đến từng khung cảnh riêng biệt. Trong sự hiểu biết này, tâm ban sơ căn bản của ánh sáng trong suốt được thấy như nguồn cội nguyên thủy của thế giới vĩ mô của kinh nghiệm của chúng ta. Khi kinh điển Kim Cương Thừa diễn tả quá trình tiến triển này, thí dụ, nó nói về sự tuần hoàn đi tới và sự tuần hoàn đi lui.

Trong cả hai trường hợp, thế giới của những hành động ý thức và tinh thần khác nhau khởi lên từ trình độ vi tế hơn của ánh sáng trong suốt, điều rồi thì xuyên qua điều được biết như là “ba tầng bậc của sự xuất hiện”. Qua tiến trình này, có một sự hiểu biết rằng mọi thứ khởi lên từ tự nhiên căn bản này của tâm sáng suốt và trong sạch này và rồi thì hòa tan trong nó. Vì thế một lần nữa, sự hiểu biết của chúng ta là nguyên bản này là trong khung cảnh của những thí dụ riêng biệt, không phải một loại bắt đầu phổ quát nào đấy.

HỎI: Kính bạch Ngài, Ngài nói về những tu viện như Vikramashila, nơi có một tiêu chuẩn khó khăn về đạo đức và nơi mà ngay cả những đạo sư cao cấp có thể bị

đuổi vì phá vỡ một lời nguyện. Ngày nay, những vị rinpoché và những vị đạo sư cao cấp nào đây đã liên hệ trong những loại tai tiếng khác nhau. Tại sao những tiêu chuẩn đạo đức ngày nay thì khác?

ĐÁP: Một điều cần được hiểu rõ rằng những cá nhân mà quý vị liên hệ đến không còn nằm trong chế độ tu viện. Những người đã phá vỡ lời nguyện của họ, đặc biệt một trong bốn trọng giới – tuyên bố chứng thánh quả sai lầm, cố tâm giết người, trộm cắp, và liên hệ trong dâm dục – sẽ tự nhiên bị đuổi khỏi tu viện. Họ sẽ bị đuổi ngay cả nếu có một nền tảng mạnh mẽ nghi ngờ rằng họ đã vi phạm những lời nguyện của họ. Điều áp dụng này ngày nay cũng như ngày xưa. Tuy thế, một số đã phá vỡ lời nguyện của họ vẫn tìm những phương tiện xảo quyệt và không thành thật để duy trì một số loại giá trị hay tầm vóc nào đây.

Do vậy, chúng tôi luôn luôn nhắc nhở tu sĩ nữ cũng như nam tại thời khắc họ vi phạm những lời nguyện giới luật của họ, rằng họ không nên mặc chiếc áo của tu sĩ nữa. Điều áp dụng này bình đẳng cho mọi thành viên của bốn trường phái Phật Giáo Tây Tạng: Nyingma, Sakya,

Kagyū, và Geluk. Trong truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, tuy thế, có hai thể chế của hành giả - thể chế tu sĩ với những lời nguyện tu sĩ và thể chế của cư sĩ, họ mặc những y phục màu sắc khác nhau, họ không cạo đầu và chỉ tiếp nhận giới cư sĩ, hay biệt giới nguyện (pratimoksha vows).

--

Illuminating the Path to Enlightenment

Chapter Two: Features of the Lam-Rim Teachings

<http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=398&chid=1008>

His Holiness the Dalai Lama

Hồng Nhu chuyển phân thơ kệ-Tuệ Uyển chuyển ngữ

15-04-2009

**Vikramasila (skt): Một trong bốn tu viện lớn nhất tại Ấn Độ dưới thời Hoàng Đế Dharmapala. Vào thời đó Nalanda, Uddantapuri (Bihar Sharif), Vajrasana, và Vikramasila là bốn tu viện lớn nhất. Trong số này, tu viện Vikramasila là quan trọng hơn cả và có nguồn gốc khá đặc biệt. Hoàng đế Dharmapala của triều đại Pala trong một chuyến tuần du các vùng đất này rất say mê khi nhìn*

thấy một ngọn đồi nhỏ xinh xinh bên bờ sông Hằng, nên đã quyết định cho lập một tu viện tại đây. Tu viện này có lẽ được xây vào cuối thế kỷ thứ 8, đã phát triển thành một trung tâm văn hóa lớn hai trăm năm mươi năm sau đó. Số Tăng sinh từ các nước ngoài đến đây tu học đông hơn ở Na Lan Đà. Trong số các giảng sư ở Vikramasila có 108 học giả, 8 nhà bác học nổi tiếng, và đại học giả Ratnakarasanti, viện trưởng tu viện. Trong số các học giả nổi tiếng của tu viện gồm có Santibhadra, Maitripa (Avadhutipa), Dombipa Sthavirabhadram, Smrtyakara-Siddha, và Dipankara-Srijnana. Tại trung tâm tu viện có một ngôi đền xinh xắn thờ Quán Thế Âm Bồ Tát, bên cạnh đó là 53 ngôi đền lớn nhỏ. Trong số các vị thần và nữ thần được thờ trong các ngôi đền này, có một số tượng Mật tông. Ba tu viện kia cũng thuộc lãnh thổ của triều đại Pala, vốn có quan hệ đặc biệt với Vikramasila. Tám mươi bốn vị Siddha đều sống dưới các triều Pala (765-1200) và hầu hết những vị này đều có liên hệ với Vikramasila. Theo các tác giả Tây Tạng thì phái Mật tông hoặc tu viện Vikramasila đã làm cho quân Thổ Nhĩ Kỳ phải nhiều phen trốn chạy bằng cách niệm thần chú, nhưng lịch sử không nói đến điều này. (Từ Điển Phật Học Thiện Phúc)

Chương 3: NƯƠNG TỰA HẢI ĐẢO TÂM LINH TIN TƯỞNG NƯƠNG TỰA NƠI VỊ THẦY TINH THẦN

Những Dòng Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn thứ Tám

Có rất nhiều công đức gặt hái được từ việc đọc tụng hay nghe thậm chí dù chỉ một lần luận giải này (được viết bởi Tổ sư A Đề Sa) bao gồm những điểm chủ yếu của tất cả những kinh điển được tuyên dương, các con chắc chắn tích lũy ngay cả hàng ngàn sóng của những sự tích tập lợi ích từ những sự truyền trao và học tập một cách thật sự từ thánh Pháp (chứa đựng trong ấy) vì thế các con nên quan tâm những điểm trọng tâm(cho việc làm này một cách thích hợp).

8. Diệu pháp này do

Ngài A-ti-sa

Thu tóm tinh túy

Của lời Phật dạy

Mà soạn thành luận.

Vì vậy dù chỉ

Đọc nghe một lần

Cũng sẽ có được
Vô vàn công đức,
Huông chi gắng công
Chuyên cần học hỏi,
Giảng giải phong phú
Cho người cùng nghe,
Chắc chắn công đức
Sẽ như sóng cả.
Vi vậy các con
Hãy gắng chú tâm
(*Tu học pháp này*
Cho thật đúng đắn.)

Thi kệ chứng nghiệm của Đạo sư Tsong Khapa (Tông Khách Ba) là chìa khóa đến những mối liên kết và những mối quan hệ giữa tất cả những kinh luận khác nhau. Đoạn thứ tám trình bày vấn đề một vị thầy nên giảng dạy thế nào, và những người đệ tử nên lắng nghe thế nào, vì thế cả trao truyền và lắng nghe là thành công và có kết quả.

Điều rất quan trọng là vị thầy có một động cơ và một thái độ đúng đắn. Nếu vị thầy bị thúc đẩy bởi cảm hứng khát vọng phàm tục, như là muốn được biết đến như một học

giả vĩ đại, bị tiền bạc lôi cuốn hay những thứ cứng dường vật chất khác hay để đưa những người khác dưới sự ảnh hưởng của ông hay bà ấy, thế thì động cơ của vị thầy bị ô nhiễm một cách chắc chắn. Điều rất quan trọng là động cơ của một vị thầy để trao truyền phải là trong sạch, nguyện vọng vị tha để phụng sự cho lợi ích của những người khác. Theo truyền thống của những sự giảng dạy ở Tây Tạng, không chỉ một vị thầy nên được bảo đảm là trong sạch về động cơ mà tài liệu cho sự giảng dạy cũng không nên có tí vết. Giảng dạy trong một phương cách không hoàn thiện thì giống như là một sự ăn uống của người già; người ấy chỉ nhai những thức ăn mềm và bỏ qua một bên những thứ cứng. Tương tự như thế, những vị thầy không nên chỉ tập trung trên những điểm đơn giản và bỏ qua những điểm khó khăn phức tạp. Điều cũng được nói là những vị thầy không nên giảng dạy giống như những con chim sẻ làm tổ. Khi những con chim sẻ làm tổ, không có một hệ thống trật tự, nó lộn xộn một cách hoàn toàn. Tương tự như vậy, những vị Pháp sư không nên giảng dạy một cách hỗn độn mà nên trình bày một cách có hệ thống đúng đắn và nó sẽ lợi lạc cho những người đệ tử của thầy.

Một phẩm chất khác một cách lý tưởng, một vị thầy nên có là kiến thức kinh nghiệm từng trải của chủ đề được giảng dạy trao truyền. Nếu điều này không có, thế thì vị thầy nên có một vài sự hiểu biết quen thuộc với sự thực hành của chủ đề ấy, nhằm mục đích có thể trình bày trên kinh nghiệm cá nhân. Nếu điều này cũng không thể có, thế thì tối thiểu vị thầy nên có một sự hiểu biết rộng rãi hoàn bị về chủ đề. Như Ngài Pháp Xứng (Dharmakirti) nói, không có cách nào mà chúng ta có thể khai mở cho người khác những điều tự mình bị che khuất (không thông hiểu).

Chúng tôi có một người bạn, người ấy là một vị thầy lớn và là một vị đạo sư Ấn giáo uyên bác. Một ngày nọ chúng tôi nói chuyện về vấn đề hòa hiệp liên tôn giáo và sự cần thiết cho một sự cảm thông hơn giữa các nền tín ngưỡng khác nhau. Chúng tôi lưu ý rằng chúng tôi hoàn toàn mù tịt về những vấn đề của Hồi giáo và không có nhiều sự tiếp xúc với thế giới Hồi giáo. Ông ấy trả lời, “Ô, không khó như thế đâu. Chỉ cần học vài đoạn trích dẫn trong kinh Koran và liên hệ với một số luận bàn đây kia. Như thế cũng tạm đủ. Ngài thật sự không cần phải biết nhiều hơn.

Một thí dụ nữa nghiêm trọng hơn liên hệ đến một học giả Đức, người đã tham dự một khóa thuyết giảng của một vị thầy Tây Tạng. Trong khóa thuyết giảng ông ta nghe những điều mâu thuẫn với một số lời dạy căn bản của Phật, thế là sau thời pháp, ông lên gặp vị thầy một cách cá nhân và nói rằng dường như pháp sư đã có một vài sai lầm. Thay vì thừa nhận những sai lầm này, vị thầy Tây Tạng nói, “Ô, chẳng hề gì. Ông có thể nói những điều ấy như vậy.” Điều đó là sai lầm; những vị thầy phải cẩn thận là điều rất quan trọng.

Khi thuyết giảng từ pháp tòa, sự điều khiển thân thể của những vị pháp sư cũng rất quan trọng. Trước khi ngồi xuống, pháp sư phải phủ phục xuống pháp tòa ba lần. Điều này để nhắc nhở họ rằng thuyết giảng từ pháp tòa không có nghĩa rằng họ đang được thừa nhận như những nhân vật vĩ đại hay thánh thiện nhưng đúng hơn là phản ánh sự tôn trọng giáo Pháp đang được giảng dạy. Theo truyền thống Đại thừa, khi Đức Phật ban bố những lời dạy từ tuệ trí toàn thiện, Ngài tự làm một sư tử tòa để ngồi lên nhằm mục đích biểu lộ sự tôn trọng đến những kinh điển này, những điều được xem như bà mẹ, hay cội nguồn, của tất

cả các vị thánh giả, họ là những người nghe, những thức giả tịch tĩnh, hay những Đức Phật toàn giác.

Khi kinh Phật được kết tập bởi những vị A la hán buổi đầu và sau này do những Phật tử khác, có một thời khi mà tất cả những thành viên của giáo đoàn cõi hết y vàng đắp bên ngoài của họ. Người chủ trì tiến trình kết tập sẽ xếp và đặt tất cả những chiếc y thành pháp tọa và ngồi trên pháp tòa bằng những chiếc y và kết tập kinh điển. Tất cả những điều này biểu lộ sự đồng thuận tôn trọng vô hạn đối với giáo Pháp.

Một khi vị pháp sư đã ngồi xuống pháp tọa, theo truyền thống Tây Tạng là vị pháp sư tụng đọc kinh điển phản ánh về vô thường để giữ gìn động cơ thanh tịnh và ngăn ngừa tính tự cao tự đại khởi lên trong tâm vị pháp sư. Những thực hành như thế là rất quan trọng trong việc bảo đảm sự tinh khiết của pháp sư, bởi vì khi ngồi trên một pháp tọa cao và thính chúng bắt đầu ca tụng, có một sự nguy hiểm thật sự về tự phụ và cao ngạo sinh khởi.

Vì thế, chúng ta nên tiếp nhận trọng tâm những lời hướng của đạo sư Dromtönpa, người nói rằng, “Thậm chí nếu cả thế giới tôn kính, đưa mình lên mũ mào trên đầu họ, hãy

luôn luôn an tọa nơi thấp nhất có thể, và duy trì sự khiêm cung.” Trong Trạng Hoa Quý Báu, Tổ sư Long Thọ sáng tác những lời thệ nguyện ước ao được giống như đất, nước, lửa, và gió mà tất cả chúng sinh có thể vui sướng sử dụng. Nếu chúng ta tiếp nhận những ý niệm này một cách nghiêm chỉnh, chúng ta sẽ không bao giờ nghĩ rằng chúng ta trội hơn những người khác hay cố gắng để đưa họ dưới sự kiểm soát của chúng ta.

Cũng rất quan trọng để có một động cơ trong sạch khi chúng ta tiếp nhận giáo pháp; để bảo đảm rằng chúng ta có ba phẩm chất của người đệ tử lý tưởng – một tâm khách quan, sự thông tuệ và sự hấp dẫn sâu sắc trong giáo pháp – và chúng ta trau dồi một thái độ thích đáng. Trong cách này, chúng ta sẽ trở thành một người tiếp nhận thích hợp của giáo pháp. Chúng ta nên xem Pháp bào như một tấm gương và những hành động của chúng ta về thân thể, lời nói, và tâm ý như những gì mà tấm gương phản chiếu. Liên tục thể nghiệm những gì chúng ta thấy trong tấm gương giáo pháp và không ngừng cố gắng điều chỉnh thái độ của chúng ta.

Một đặc điểm của những lời giáo huấn của Đức Phật là những nguồn tài liệu càng rộng lớn hơn và những con đường tư duy của chúng ta càng đa dạng hơn, sẽ càng tác động hơn cho sự thông hiểu và kinh nghiệm của chúng ta, và nhận thức mà chúng ta thu thập được càng sâu sắc hơn. Vì thế, chúng ta phải bảo đảm rằng lối vào sự thực tập của chúng ta là lĩnh hội cùng học hỏi và việc thông hiểu của chúng ta là rộng lớn. Cùng lúc, chúng ta cũng phải bảo đảm rằng những gì chúng ta học không chỉ tồn tại ở trình độ tri thức thuộc trí óc. Ngay lúc bắt đầu, sự học tập của chúng ta nên được hướng trực tiếp đến với mục tiêu của việc thực tập. Nếu chúng ta học tập mà không với khát vọng liên hệ những gì chúng ta đang học hỏi đến đời sống của chính mình thông qua thực tập, chúng ta liền lĩnh trước nguy cơ trở thành chai cứng nhãn tâm hay lãnh đạm thờ ơ.

Những bậc đạo sư Kadampa vĩ đại thường nói rằng nếu khe hở giữa giáo pháp và tâm chúng ta quá lớn mà một người có thể bước qua sự thực tập của chúng ta đã không thành công. Phải bảo đảm rằng không có khe hở dù mỏng manh nhất giữa những lời giáo huấn và tâm chúng

ta. Chúng ta cần hòa nhập và thống nhất giáo pháp với tâm chúng ta. Một thành ngữ Tây Tạng nói rằng chúng ta có thể làm mềm da bằng sự nhào lộn nó với bơ, nhưng nếu tấm da ấy bị cứng bởi vì nó được dùng để chứa bơ, chúng ta không bao giờ có thể làm nó mềm được, nhưng chúng ta hiểu được vấn đề.

Những bậc thầy Kadampa cũng thường nói rằng nước của Pháp bảo có thể tưới tắm những tâm thức tha thiết, tươi mát của những người mới bắt đầu (sơ tâm), bất chấp họ vô nguyên tắc như thế nào đi nữa, nhưng có thể không bao giờ xuyên thủng qua những tâm thức của những người đã chai cứng vì kiến thức.

Vì thế, điều đúng đắn phải là, sự học hỏi và tri thức không bao giờ làm kiệt quệ nhiệt tình chúng ta cho thực tập, nhưng sự năng nổ thực tập của chúng ta cũng không làm trở ngại sự hăng hái học tập. Hơn thế nữa, cả kiến thức và sự tận tâm thực hành phải được đặt căn bản trên một trái tim nồng ấm và từ bi. Ba phẩm chất này – sự uyên bác, tận tâm để thực tập và từ bi – phải được phối hợp với nhau.

Nếu những vị thầy và những người đệ tử chuẩn bị tinh thần như những điều kể trên, những người đệ tử có thể trải

qua sự chuyển hóa, thậm chí ngay trong khi nghe giảng dạy.

Cuối cùng, kết thúc phần này, cả đệ tử và thầy nên thành tâm dâng hiến công đức đến sự giác ngộ của toàn thể chúng sinh.

Trong truyền thống Tây Tạng, có hai cách chính trong một phần giảng dạy có thể được hướng dẫn. Ở phần một, mục tiêu chính là để giúp những đệ tử tiếp nhận một sự thông hiểu rõ ràng hơn về những điểm triết lý khác nhau của giáo pháp. Trong phần kia, sự nhấn mạnh chính là những khía cạnh đặc thù của sự thực hành cá nhân, ở những luận đề đặc biệt thâm nhập trong thiền quán được tuyên thuyết.

Nói rộng ra, khi những luận thuyết lớn như năm hành động chủ yếu mà những đạo sư Ấn Độ đối diện với triết lý Trung Đạo được giảng dạy, chủ đề chính là để giúp những đệ tử đạt được sự thông hiểu sâu hơn và rõ ràng trong sáng hơn. Tuy thế, khi những luận giải như con đường tiệm tiến (lam-rim) được giảng dạy, sự nhấn mạnh hơn được đặt trong sự ứng dụng thực tiễn những thực hành thiền quán đặc thù, và những sự giới thiệu được diễn ra trên căn bản từng bước một.

Cũng có một loại hình đặc trưng của giảng dạy được biết như “luận bàn kinh nghiệm,” là chỗ vị thầy dạy một chủ đề đặc biệt tại một thời điểm nào đấy. Rồi thì đệ tử thực tập chủ đề này trong một thời gian kéo dài, và chỉ khi mà người đệ tử đã có một số kinh nghiệm nào đấy vị thầy sẽ đưa đệ tử bước sang giai đoạn kế tiếp. Trong cách này, vị thầy hướng dẫn đệ tử xuyên suốt một sự thông hiểu kinh nghiệm tùy theo chủ đề.

Đạo sư Dromtönpa tóm lược những phẩm chất lý tưởng của một vị thầy theo Đại thừa – những nguồn cội vững vàng của kiến thức trong tất cả những khía cạnh của Pháp bảo, có thể tìm thấy ở cả kinh điển hiển giáo lẫn mật điển tantra và giải thích mối quan hệ giữa những ý tưởng đa dạng từ những quan điểm triết lý khác nhau; khả năng để nhận thấy là những gì tác động nhất cho một cá nhân đệ tử tại bất cứ một thời điểm cá biệt nào; và khả năng để nhận ra một lối vào thích hợp nhất đến một cá nhân nào đấy.

SỰ THỰC TẬP ĐÁNG TIN CẬY

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Thứ Chín

(Đã tiếp nhận sự nương tựa), Các con thấy rằng nguyên nhân gốc rễ thuận lợi tuyệt vời vì có thể cho một sự cát tường lớn vô số cho điều này là một sự dâng hiến trong tư tưởng và hành động đến vị thầy cao cả của các con, người chỉ cho các con con đường (đến giác ngộ). Vì thế các con nên làm vui lòng vị thầy của các con bằng việc cung hiến sự thực tập của các con một cách chính xác những gì thầy đã nói, những điều các con sẽ không từ bỏ ngay cả phải trả giá bằng mạng sống của con. Ta, hành giả du già (A Đê Sa), đã chỉ thực hành như thế đấy. Các con cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi cùng cách ấy.

Dịch kệ:

9. *(Sau khi phát tâm*

Qui y Tam Bảo)

Các con phải thấy

Gốc rễ điều lành

Của kiếp hiện tiền

Và mọi kiếp sau

Đều nằm ở tâm

Nương dựa đúng cách

Nơi đáng đạo sư,

Trong từng ý tưởng
Trong từng hành động.
Đạo sư là người
Đưa các con vào
Đường tu giác ngộ,
Vì vậy các con
Phải gắng làm cho
Đạo sư hoan hỉ
Bằng cách chăm chỉ
Tinh tấn tu hành
Theo đúng như lời
Của đạo sư dạy;
Dù mất mạng sống
Cũng không từ bỏ
Lời dạy của thầy,
Lấy sự tu hành
Dâng thành cúng phẩm.
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người
Đang cầu giải thoát

Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

Từ đoạn thứ chín trở đi, chủ đề chính là phương cách thực sự trong điều mà những đệ tử được hướng dẫn qua những tầng bậc của con đường. Điều này được phân chia rộng rãi thành hai mục.

- Một là nương tựa như thế nào với vị thầy tâm linh, người là nền tảng của con đường.

- Và điều kia là, đã thực hiện việc ấy, xúc tiến thế nào việc thực hành thực tế những tầng bậc của con đường.

Trong sự liên hệ với điều trước, Đoạn thứ chín giải thích sự thực hành tin cậy chính đáng trên một vị thầy tâm linh (Skt: kalyanamitra; Tib: ge-wai she-nyen). Giống như có thể có những người bạn tiêu cực và những người bạn tâm linh, cũng có cả hai loại những vị thầy tiêu cực và những vị thầy tâm linh.

Với sự lưu tâm bình thường, kiến thức trên thế gian, mặc dù trong sự phân tích sâu cùng là những gì chúng ta học thấy qua qua sự học hỏi và sự hiểu biết trưởng thành của chính chúng ta, tuy thế, lúc ban đầu, chúng ta cần ai đẩy

giới thiệu cho chúng ta nội dung chủ đề và hướng dẫn chúng ta xuyên suốt qua những điều ấy. Tương tự thế, khi thấy qua sự chuyển hóa tâm linh, mặc dù kinh nghiệm chân thật xảy đến qua sự phát triển kiến thức và sự thực hành của chính chúng ta, một lần nữa chúng ta cần một vị thầy kinh nghiệm chỉ cho chúng ta con đường.

Vì vị thầy tâm linh rất quan trọng thiết yếu cho sự thực hành của chúng ta, đạo sư Tông Khách Ba đi vào những diễn giải chi tiết rộng rãi trong Đại diễn giải về những Tầng bậc của Con đường, trình bày chủ đề trong ba đề mục lớn: Những phẩm chất của vị thầy tâm linh, những phẩm chất đòi hỏi cho người đệ tử, và mối quan hệ chính giữa vị thầy và đệ tử.

NHỮNG PHẨM CHẤT CỦA VỊ THẦY TÂM LINH

Trình độ chuyên môn của một vị thầy thích hợp có thể tìm thấy trong những văn bản luật tạng của tất cả mọi truyền thống cho đến Kim Cương thừa. Vì ở đây chúng ta thảo luận về giáo huấn Đại thừa một cách tổng quát, chúng ta sẽ quan tâm đến mười khả năng của vị thầy như được trình bày trong Di Lạc Trang Nghiêm của kinh điển Đại thừa (Maitreya's Ornament of the Mahayana Sutras):

- 1- Một tâm nguyên tắc (liên hệ đến phẩm chất của việc làm chủ sự huấn luyện cao cấp trong nguyên tắc đạo đức).
- 2- Một tâm tĩnh lặng (liên hệ đến phẩm chất làm chủ việc huấn luyện cao cấp trong thiền quán và tập trung).
- 3- Một tâm tĩnh lặng thấu đáo triệt để (liên hệ đến phẩm chất làm chủ việc huấn luyện cao cấp trong tuệ trí, một cách đặc biệt về tuệ trí vô ngã [Skt: anatman; Tib: dag-med]).
- 4- Một kiến thức vượt trội đệ tử trong bất cứ chủ đề gì được giảng dạy.
- 5- Năng lượng và nhiệt tình giảng dạy đệ tử.
- 6- Học rộng để có những tiềm năng từ đây vạch ra những thí dụ và trích dẫn.
- 7- Thực chứng tính không – nếu có thể, một sự thực chứng chân thật về tính không, nhưng tối thiểu là một chí nguyện thực tập tính không trên căn bản của sự ngưỡng mộ sâu xa cho sự giảng dạy về điều này.
- 8- Biện tài và thiện nghệ trong việc trình bày giáo pháp vì thế sự giảng dạy có kết quả.

9- Từ bi thâm thẳm và quan tâm sâu xa cho sự cát tường của đệ tử, người tiếp nhận giáo huấn (có lẽ phẩm chất quan trọng nhất trong tất cả).

10- Kiên cường để duy trì nhiệt tình và sự cống hiến đến đệ tử, không trở nên thối chí không kể lời giảng được lập đi lập lại nhiều lần.

Ba phẩm chất đầu liên hệ đến sự thực tập và kinh nghiệm của Ba sự Rèn luyện Cao cấp về đạo đức, tập trung, và tuệ trí (tam vô lậu học: giới, định, tuệ). Những phẩm chất quan trọng khác là có sự thực chứng về tính không như căn bản tự nhiên của thực tại và từ bi yêu thương cho đệ tử. Những ai đảm đương vai trò của vị thầy phải bảo đảm những phẩm chất này được hiện diện trong chính mình.

Khi luận giải về mười phẩm chất này trong Đại Diễn giải về những Tầng bậc của Con đường, đạo sư Tông Khách Ba (Tsong Khapa) đã trình bày một điểm rất quan trọng. Ngài nói rằng nếu tâm chúng ta không nguyên tắc, không đào luyện, thì không có cách nào chúng ta có thể huấn luyện tâm thức của kẻ khác. _19 Vì thế, nếu muốn là một vị thầy, trước hết chúng ta phải tìm cách rèn luyện tâm thức chính mình. Ngài tiếp tục nói rằng cung cách của

những vị thầy tương lai phải nên rèn luyện tâm thức họ qua sự thực tập về Ba sự Rèn luyện Cao cấp (tam vô lậu học: giới, định, tuệ).

Xa hơn nữa, những vị thầy không nên giới hạn sự giảng dạy chỉ một hay hai điểm của giáo Pháp mà nên trình bày những sự thực tập đặc thù với kiến thức tròn vẹn cùng vị trí của chúng trong khuôn khổ toàn bộ những lời dạy của Đức Phật.

Nếu khác đi, chúng ta có thể dùng những tiêu chuẩn sai để đánh giá sự thích hợp của một vị thầy. Điều này thường xảy ra ở Tây Tạng. Người Tây Tạng có một niềm tin vô hạn đối với giáo Pháp, nhưng trình độ kiến thức của họ không luôn luôn tương xứng với sự cung hiến của họ. Thay vì đánh giá những vị thầy tâm linh bằng những phẩm chất nội tại của họ, người ta lại căn cứ sự ước định của họ trên những sự biểu hiện bên ngoài, như số lượng ngựa trong đoàn tùy tùng của một Lạt ma. Nếu một Lạt ma đang du hành trong một đoàn hộ vệ to lớn đông đảo, người ta sẽ nói rằng, “Ồ, ông ấy phải là một vị Lạt ma rất cao cấp!” Người ta cũng thích hướng đến để xem vị Lạt ma đang ăn mặc áo quần gì – một cái nón đặc trưng, áo

dài thêu kim tuyến, v.v... - như một biểu hiện cho tâm linh cao quý của ông ta.

Chuyện kể rằng khi đạo sư A ĐỂ Sa (Atisha) lần đầu tiên đến Tây Tạng, người thông dịch của Ngài, Nagtso Lotsawa, và vua Ngari, Jangchub Ö, gửi một lá thư mời tất cả những Lạt ma cao cấp Tây Tạng đến và tiếp đón vị đại sư Ấn Độ này. Một đoàn đông đảo những Lạt ma đến để gặp A ĐỂ Sa, và khi họ cỡi ngựa đến, họ có thể được thấy từ một khoảng cách thật xa. Tất cả họ đều ăn mặc rất nổi bật – áo quần tom tát lộng lẫy với những chiếc nón chế tạo công phu, như những cái đầu của những con quạ. Khi A ĐỂ Sa thấy họ, Ngài trùm chiếc khăn choàng cổ lên đầu trong một sự sợ hãi chế nhạo và la lớn lên, “Ồi trời ơi! Những con yêu ma Tây Tạng đang tới kia kìa!” Khi các vị Lạt ma xuống ngựa, họ cởi những chiếc áo choàng và trang phục lộng lẫy cho đến khi họ chỉ còn mặc những y áo của tu viện, và bước tới A ĐỂ Sa, lúc ấy Ngài mới hài lòng.

Trên chủ đề này, chúng ta cũng có thể nhìn vào đời sống của Milarepa, người chói lọi như đỉnh cao trên bảo trong các thiền giả Tây Tạng. Một ngày nọ Lạt ma Noro

Bönchung từng nghe tiếng tăm vang dội của Milarepa, đến thăm ông. Tuy thế, khi ông gặp Milarepa mặt đối mặt, ông ta hoàn toàn ngạc nhiên, và sau này bình luận với người khác rằng, “Milarepa này rất là nổi tiếng, nhưng khi chúng ta thật sự gặp ông ấy, ông ta chỉ giống như một kẻ hành khất.”

Điều này nhắc chúng tôi về tính khiêm hạ của một đại lạt ma khác, đạo sư dòng Kadampa, Dromtönpa. Câu chuyện kể rằng, một lần khi Dromtönpa đang du hành từ nơi này đến nơi khác, ông gặp một tu sĩ Tây Tạng người đang đi bộ trong một thời gian nào đấy. Vị tu sĩ này rất mệt mỏi và đôi ủng của ông bắt đầu làm tổn thương đôi chân ông ta, vì thế ông cởi đôi ủng ra và vì Dromtönpa trông giống như một người cư sĩ tầm thường, nên vị tu sĩ yêu cầu ông mang giùm đôi ủng. Dromtönpa vác lấy đôi ủng nặng trên lưng mà không hỏi gì cả. Sau này, khi họ đến gần một tu viện, vị tu sĩ nhận thấy tất cả những tăng sĩ đang xếp hàng hai bên đường, rõ ràng đang chờ đợi đón tiếp ai đấy. Vị tu sĩ tự nghĩ, “Họ không biết mình đang đến, và cách nào đi nữa, sự đón tiếp này không thể là dành cho mình,” vì thế ông quay sang Dromtönpa và nói, “Sự chào đón này

rõ ràng dành cho ai đây quan trọng. Ông có ý kiến nó dành cho ai không?” Dromtönpa trả lời, “Có thể sự tiếp rước dành cho tôi.” Vị tu sĩ nhìn Dromtönpa hết sức ngạc nhiên và nhận ra điều gì ông ta đã làm, vị tu sĩ chạy đi, bỏ lại đôi ủng của ông ta phía sau.

Cũng có một thí dụ rất gần đây. Khoảng thời gian giao thời của thế kỷ, có một vị đại thiên sư và giáo thọ tên là Dza Patrul Rinpoche, người đúng thực là một vị đại bồ tát và hiện thân những lời dạy của tôn giả Tịch Thiên trong tác phẩm, Hướng Dẫn Con Đường Bồ Tát Đạo trong Cuộc Sống. Dza Patrul Rinpoche có rất nhiều đệ tử nhưng thường hướng đời sống như một hành giả du phương. Bất cứ khi nào ông trụ tại một nơi, ông bắt đầu lôi cuốn những người đệ tử và những người bảo trợ đặc biệt. Sau một thời gian, ông thấy đã quá nhiều và đi nơi khác để tìm sự tĩnh lặng.

Một trong những thời gian ấy, Dza Patrul Rinpoche tìm một nơi trú ngụ trong nhà một bà lão, và bắt đầu làm những việc nhà trong khi theo đuổi sự thực hành tâm linh của mình. Một ngày nọ, khi ông đi ra ngoài để đổ cái xô trong phòng bà lão, một số lạt ma dừng lại bên căn

nhà. Họ nói với bà lão rằng họ nghe thầy của họ có thể đang trú ngụ đâu đây trong vùng này và hỏi bà lão có thấy ông không. Bà hỏi ông trông ra sao, và khi họ bắt đầu diễn tả hình dáng thông thường của ông, ông mặc áo quần như thế nào và v.v... bà lão chợt nhận ra người đang đổ bộ bên ngoài là một đại lạt ma, Dza Patrul Rinpoche. Bà ta quá lúng túng về việc ấy, giống như vị tu sĩ kể trên, bà ta cũng chạy biến đi. Chúng tôi đã nghe câu chuyện ấy từ Khunu Lama Tenzin Gyaltzen.

Điểm trọng tâm của tất cả những điều này là một vị thầy chân chính Đại thừa nên là người vui thích với sự đơn giản, ao ước sống cuộc đời ẩn dật và như người Tây Tạng thường nói, lẩn tránh trong sự tĩnh mịch như một con vật bị thương. Truyền thống Tây Tạng nói rằng những vị thầy Đại thừa nên có ít nhất hai phẩm chất căn bản.

- Thứ nhất, từ trong sâu thẳm của trái tim, chúng ta nên xem đời sống tương lai là quan trọng hơn đời sống này. Không có điều này, không một điều gì người ta làm trở thành Pháp bảo.

- Thứ hai, những vị thầy nên xem lợi ích của những người khác là quan trọng hơn lợi ích của chính mình. Không có điều này, không điều gì người ta làm trở thành Đại thừa.

NHỮNG PHẨM CHẤT CỦA NGƯỜI ĐỆ TỬ

Trong Đại Diễn Giải, đạo sư Tông Khách Ba đi vào luận giải ba khả năng chính của một người đệ tử lý tưởng:

1-Một tâm khách quan và cởi mở.

2-Thông tuệ để phán đoán giữa đúng và sai, thích đáng và không thích đáng.

3- Nhiệt tình và thích thú trong chủ đề.

Khách quan và cởi mở là chủ yếu, quan tâm đến những gì chúng ta muốn học. Định kiến là một chướng ngại đến nhận thức. Khách quan bảo đảm rằng chúng ta đang thâm nhập vào giáo Pháp trong một cung cách nghiêm túc và với một động cơ đúng đắn. Kinh điển và Trạng Hoa Quý Báu của Long Thọ, cả hai đều nhấn mạnh điều này, và diễn tả bốn cách sai lạc để tiếp cận và thâm nhập trong giáo Pháp:

1- Nương tựa nơi giáo Pháp bởi sự ràng buộc vào một truyền thống hay một phong tục đặc thù nào đấy.

2- Nương tựa nơi giáo Pháp bởi sự thù hận hay thù địch.

3- Nương tựa nơi giáo Pháp để tìm một sự thoải mái tạm thời khỏi sự đe dọa thực sự hay một nhận thức đe dọa.

4- Nương tựa nơi giáo Pháp bởi vô minh hay mù quáng.

Với sự liên hệ đến điểm thứ hai, đôi khi người ta có quá nhiều sự ác cảm đối với điều gì đấy thế là họ đi theo bất cứ điều gì đối kháng lại nó. Thí dụ, có những người ở Ấn Độ có động cơ tham gia vào giáo Pháp trong sự chống lại vị thế truyền thống giai cấp của họ như những cùng đinh. Họ theo Phật giáo do bởi cảm giác tiêu cực đối với di sản tôn giáo truyền thống.

Phẩm chất thứ hai của một đệ tử lý tưởng là thông tuệ cũng rất quan trọng, vì sự thông tuệ cho phép chúng ta phân biệt giữa đúng và sai, v.v...

Khi bình luận về phẩm chất này và những thái độ khác nhau mà những hành giả phải có đối với vị thầy của họ, đạo sư Tông Khách Ba viết rằng những người đệ tử phải liên hệ đến vị thầy của họ như những đứa trẻ trung thành

và kính cẩn. Điều này không có nghĩa là chúng ta phải đưa dây xích cho bất cứ ai muốn nắm lấy nó, nhưng chỉ cho những ai sở hữu những phẩm hạnh chân thật cao thượng. Để minh chứng cho điểm này, Ngài trích dẫn Luật tạng nói rằng nếu một vị thầy nói điều gì mâu thuẫn với giáo Pháp, chúng ta không nên đi theo lời dạy ấy. Một đoạn khác tuyên bố rằng nếu vị thầy nói điều gì ấy một cách mâu thuẫn toàn bộ khuôn khổ của con đường Đức Phật, người đệ tử phải chỉ thiếu sót này đến vị thầy.

Điều này nhắc chúng tôi một câu chuyện. Một bậc thầy học vấn uyên bác, Geshe Sherab Gyatso, thường tham dự những khóa giảng dạy của một trong vị thầy của ông, Muchog Rinpoche. Bất cứ khi nào Muchog Rinpoche trình bày một điểm ẩn tượng hấp dẫn, Geshe Sherab sẽ lập tức ca ngợi và nói, “Vâng, đây là những lời dạy đầy năng lực. Hấp dẫn sâu xa.” Tuy nhiên, nếu Muchog Rinpoche nói điều gì mâu thuẫn với những lời dạy của Đức Phật, Geshe Sherab sẽ lập tức cự tuyệt một cách dứt khoát những gì thầy ông vừa nói, nói rằng, “Không, không, không. Không ai nói những lời như vậy.”

Liên hệ với phẩm chất thứ ba của người đệ tử, nhiệt tình và thích thú trong những lời giáo huấn, ngay từ lúc bắt đầu của Đại Diễn Giải về Những Tầng Bậc của Con Đường, khi tổ sư Tông Khách Ba tuyên bố mục tiêu của Ngài để trước tác luận giải, chúng ta tìm thấy một đòi hỏi cho sự chú ý của những độc giả có phẩm chất khách quan được ban cho khả năng thông tuệ và nguyện ước làm cho sự tồn tại nhân bản của họ có ý nghĩa. Để làm cho đời sống của chúng ta có ý nghĩa trọn vẹn, chúng ta cần sự nhiệt tình và thích thú trong những lời giáo huấn, nếu khác đi, bất cứ điều gì chúng ta học giống như một cây đèn vẽ trên giấy – nó không thể chiếu sáng bất cứ điều gì – và nhận thức chúng ta vẫn ở trình độ kiến thức đơn thuần.

Chúng ta tìm thấy những lời cổ vũ tương tự trong những bậc thầy Ấn Độ. Trong những dòng mở đầu của những lời bình luận về Di Lạc Trang Nghiêm Thực Chứng Minh Bạch, Sư Tử Hiền (Haribhadra) nói rằng thầy của ông, Giải Thoát Quân (Vimuktisena), viết một luận giải về Kinh Tuệ Trí Toàn Thiện (Kinh Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật). Thiên Thân (Vasubandhu), thầy của Giải Thoát Quân cũng viết một luận giải về những kinh điển này,

nhưng sự giải thích của các ngài ý nghĩa căn bản theo triết lý Duy Thức (Cittamatra). Nhận thấy rằng thầy của ông là Thiên Thân, đã không hoàn toàn hiểu những ý nghĩa của những kinh điển này. Giải Thoát Quân đã tự viết một luận giải như một sự điều chỉnh. Điều này cho thấy rằng ngay cả những học trò với một sự tận tâm và tôn kính vị thầy của họ cũng nên có sự thông tuệ để chỉ ra những sai sót mà vị thầy của họ đã vấp phải.

Một thí dụ khác liên quan đến bậc thầy Ấn Độ là Pháp Xứng (Dharmakirti), thầy của ông là một học trò của một học giả uyên bác vào thế kỷ thứ bảy là Trần Na (Dignaga). Pháp Xứng dùng những tác phẩm của Trần Na trong sự nghiên cứu của ông về “triết lý của tự nhiên và giới hạn của kiến thức” (epistemology). Khi đọc những tác phẩm với thầy của ông, Pháp Xứng nhận thấy rằng ngay cả thầy của ông cũng không hoàn toàn hiểu những ý nghĩa của Trần Na. Khi Pháp Xứng đề cập điều này đến thầy của ông, thầy ông mời ông viết một luận giải lấy những lời giải thích của chính ông như một đối tượng của bài phê bình.

Những thí dụ này cho thấy rõ ràng rằng những bậc thầy lớn thật sự mang trái tim lời dạy của Đức Phật rằng những đệ tử của Ngài không nên chấp nhận những lời của Ngài một cách đơn giản bằng sự tôn kính mà nên nghiên cứu cẩn thận chúng trong cách của thợ kim vàng thử vàng qua việc chà xát, cắt gọt, và đốt cháy rồi mới chấp nhận giá trị những lời dạy của Ngài chỉ trên căn bản sự phân tích của chính họ.

Đại thừa có một truyền thống lâu dài đưa những lời dạy của Đức Phật để phân tích tỉ mỉ và thử nghiệm, theo đây với một sự dẫn giải ra tiếp cận để phân biệt giữa những lời dạy có thể được thấy những giá trị ở bề mặt và những lời dạy đòi hỏi sự giải thích sâu hơn. 21 Điều này là cần thiết bởi vì có những lời dạy trong kinh điển, nếu theo từng chữ, thật sự mâu thuẫn với lý trí và kinh nghiệm. Những lời diễn giải này đã được tạo nên bởi những hành giả và đạo sư Đại thừa, những người có niềm tin duy nhất và không lay chuyển ở Đức Phật, một số vị thật sự muốn hy sinh cả tính mạng để phụng sự Đạo Pháp. Ngay cả những đạo sư tận tâm như thế cũng mang lời của Đức Phật để phân tích phê bình.

THIỆT LẬP SỰ TIN CẬY CHÍNH ĐÁNG

Trong Đại Luận Thuyết, đạo sư Tông Khách Ba đi vào diễn tả một phong cách thật sự của sự nương tựa tin cậy chính đáng ở một vị thầy tâm linh nên được phát triển và thiết lập. Ngài viết, “Nương tựa tin cậy một vị thầy tâm linh là nền tảng của con đường, bởi vì vị thầy tâm linh là cội nguồn của tất cả những lợi ích tạm thời và (đặc thù) chủ yếu.” Điềm chỉ ra ở đây là nếu chúng ta gặp một vị thầy tâm linh chân thật, vị này có thể giúp chúng ta mở con mắt của tỉnh thức và hướng dẫn chúng ta trên con đường.

Sự thực hành nương tựa tín cẩn một vị thầy tâm linh được biểu hiện thông qua cả tư tưởng và hành động, nhưng tín cẩn qua tư tưởng là chìa khóa then chốt. Điều này bao hàm sự phát triển hai phẩm chất chính, tin tưởng và tôn kính. Trong con đường tiệm tiến (lam-rim), chúng ta thường thấy những sự trích dẫn từ kinh điển Kim Cương thừa nói rằng chúng ta phải nhận thức vị thầy của chúng ta như một vị giác ngộ chân thực. Đây là điều quan trọng nổi bật của sự thực hành này.

Bằng sự khuyến khích chúng ta trau dồi một nhận thức về vị thầy của mình như một vị giác ngộ, luận giải con đường tiêm tiến không có nghĩa rằng sự tin cậy như thế ở vị thầy tâm linh là không thể thiếu. Nếu chúng ta nhìn vào cấu trúc của giáo huấn con đường tiêm tiến, mặc dù tất cả những sự thực tập được tổ chức trong khuôn khổ của ba giai đoạn, những sự thực hành của giai đoạn đầu và giữa được xem như những sự thực hành thông thường, thuật ngữ “thông thường” ngụ ý rằng trong chúng và tự chúng không phải là những sự thực tập đầy đủ hay hoàn toàn.

Giai đoạn đầu của giáo huấn thảo luận về việc cần thiết trau dồi sự khao khát cho một sự tái sinh tốt đẹp hơn và chứa đựng những sự thực tập liên hệ đến nguyện vọng ấy. Giai đoạn giữa của giáo huấn đối diện với những sự thực tập của Ba Sự Rèn Luyện Cao Cấp về đạo đức, thiền định, và tuệ trí (giới, định, tuệ), nhưng ngay cả ở đây chúng không được trình bày một cách đầy đủ bởi vì chúng vẫn còn ở trong phạm vi của con đường Đại Thừa. Vấn đề là những luận giải của con đường tiêm tiến (lam-rim) được viết cho rằng khuynh hướng căn bản của hành giả là để tiến vào con đường Kim Cương Thừa nhằm mục tiêu

đạt đến giác ngộ (giai đoạn lớn). Vì thế, mặc dù giáo huấn con đường tiệm tiến (lam-rim) trình bày ý tưởng của nhận thức vị thầy của mình như một vị giác ngộ chân thật, nó không có nghĩa là mỗi sự thực tập tâm linh đơn lẻ tùy thuộc trên loại tín cẩn ấy. Trau dồi nhận thức vị thầy của mình như một vị giác ngộ hoàn toàn, chỉ là sự liên hệ trong phạm vi của Kim Cương Thừa mà không phải trong những sự thực tập thông thường.

Sự tín cẩn nương tựa thực sự ở vị thầy tâm linh được thực hành thông qua sự trau dồi những tư tưởng nào đấy, tin tưởng, khâm phục và tôn kính một cách đặc thù, căn cứ trên việc nhận thức lòng ân cần thân ái to lớn của vị thầy của mình. Tuy thế, nó không chấm dứt ở đấy, thực tế, mục tiêu chính của việc trau dồi những thái độ như thế là để đánh thức lòng nhiệt tình và tận tâm cho sự thực tập của chúng ta. Bằng sự trau dồi những tư tưởng như ngưỡng mộ và tôn kính, chúng ta phát triển một sự cảm kích (và đánh giá) sâu hơn với những gì vị thầy tâm linh đã biểu hiện, và sự thệ nguyện cùng dâng hiến của chúng ta để sự thực tập tăng tiến một cách tự nhiên. Phương cách tốt nhất của việc làm một sự cúng dường đến vị thầy của mình là

thực tập những gì mà chúng ta đã được dạy. Như Milarepa đã viết, “tôi chẳng có bất cứ món vật chất nào để cúng dường thầy tôi, nhưng tôi vẫn có sự cúng dường tốt nhất – sự thực tập và kinh nghiệm của tôi.”

Trong những tác phẩm của những vị thầy lớn chúng ta tìm thấy một dòng tuyên bố rằng trong khi có thể có một câu hỏi như duy chỉ sự thiền quán có thể đưa chúng ta đến giải thoát hay không, không có một sự nghi ngờ nào về lòng tin sâu xa, sự cung hiến tận tâm và sự tôn kính vị thầy mình có thể có. Điều này khuyến nghị rằng, trong luận giải của Kim Cương Thừa, nếu chúng ta cảm thấy một cách sâu sắc, trong một niềm tin duy nhất và sự tôn kính đối với vị thầy tâm linh của mình, chúng ta sẽ kinh nghiệm một nhiệt tình vô hạn và có một sự tiến bộ nhanh chóng trong việc thực tập của chúng ta.

Đạo sư Luân Giới (Chakrasamvara), Gandapa, đã viết rằng một mình vị thầy tâm linh có thể hướng dẫn chúng ta đến giải thoát. Tuy nhiên, bình luận về điểm này, đạo sư Tông Khách Ba nói rằng thuật ngữ “một mình” ở đây không phải là độc nhất nhưng đúng hơn là nhấn mạnh đặt trên sự quan trọng của việc tín cẩn nương tựa với vị thầy

tâm linh trong phạm vi Kim Cương Thừa. Sự dâng hiến đến vị thầy của mình không độc chiếm sự cần thiết của tất cả những sự thực tập khác, bởi vì chỉ sự dâng hiến không thôi thì không thể đưa đến giải thoát. Chúng ta cần hiểu những phạm vi khác nhau trong những nhận thức nào đây liên hệ. Nếu chúng ta có một sự thông hiểu rộng rãi toàn bộ ý tưởng về tín cẩn nương tựa ở một vị đạo sư, nó sẽ giúp chúng ta đối phó với một số những vấn đề rắc rối và khủng hoảng mà chúng ta thấy ngày nay trong việc liên hệ với sự thực hành này.

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

HỎI: *Nếu tôi không hiểu sai những gì Ngài nói trước, phần thực tập tín cẩn nương tựa đạo sư là chỉ ra chỗ mà chúng ta nghĩ vị thầy của chúng ta đã sai lầm. Thứ nhất, chúng ta làm gì khi gần như không thể nói lên sự bất đồng quan điểm hay ý kiến đến vị thầy của mình bởi vì những người ở chung quanh vị đạo sư có khuynh hướng ngăn trở để bày tỏ những lời phê bình? Thứ hai, làm thế nào chúng ta hòa thuận khi nắm lấy những quan điểm khác biệt một cách căn bản trên những vấn*

đề nào đẩy từ những lời giảng dạy bởi vị đạo sư của mình?

ĐÁP: Nếu một vị đạo sư hay một vị thầy tâm linh đã làm điều gì đấy sai lầm mà cần thiết được chỉ ra, có thể có hai loại động cơ cho những ai đẩy ở chung quanh vị thầy – thí như những thị giả hay những đệ tử thân cận – cố gắng để che dấu nó hay phòng ngừa việc vạch trần nó ra hay chỉ nó ra đến vị thầy. Mặt khác, động cơ của họ có thể hoàn toàn vô tội, họ có thể chỉ đang cố gắng bảo vệ và hỗ trợ vị thầy của họ. Những động cơ như thế là kết quả của mù quáng hơn là một sự vận động chủ tâm của hoàn cảnh. Tuy thế, ngay cả nếu trường hợp ấy, vẫn có sự nguy hiểm có thể tổn hại vị thầy, thực tế, thành ngữ Tây Tạng nói rằng những đệ tử sốt sắng sùng kính có thể biến một vị thầy đúng đắn thành một người sai lầm.

Mặt khác, động cơ của những người thị giả và những người đệ tử thân cận có thể là thế gian hơn – họ có thể không muốn làm cho những việc làm sai trái của thầy họ công cộng hóa vì sợ tổn hại đến danh dự của vị ấy. Điều này hoàn toàn sai, và chúng ta phải tìm một cách biểu lộ sự quan tâm của chúng ta đến vị thầy của mình. Tuy thế,

cũng rất quan trọng để bảo đảm rằng động cơ của chính chúng ta là trong sạch. Chúng ta không nên hành động vì thù địch đến vị thầy mình hay đơn giản chỉ vì mong muốn biểu lộ sự không hài lòng của chúng ta. Như tuyên bố của những lời giáo huấn Đại Thừa, chúng ta phải bảo đảm rằng mọi thứ mà vị thầy của mình giảng dạy phù hợp với những lời giáo huấn của Đức Phật. Chúng ta cũng phải thực hành phương châm của sự nương tựa trên lời giáo huấn mà không phải là cá nhân vị ấy (y pháp bất y nhân).

22

Để trả lời cho câu hỏi thứ hai, không chắc rằng ông (hay bà) không đồng ý với thầy của mình trên mỗi vấn đề đơn lẻ. Điều đó hầu như không có thể xảy ra. Về cơ bản, chúng ta nên tiếp nhận và thực hành những lời dạy phù hợp với căn bản giáo huấn của Đức Phật và đừng để ý đến những điều không phù hợp.

HỎI: Chúng tôi có cần một vị đạo sư để đạt đến giác ngộ hay chỉ học hỏi giáo Pháp , sống một cuộc đời đạo đức, tham dự các khóa thuyết giảng và thực hành thiền quán là đủ?

ĐÁP: Dĩ nhiên có thể thực hành, học hỏi, và hướng một đời sống đạo đức mà không thật sự cần một vị đạo sư. Tuy nhiên, chúng ta nên hiểu rằng khi chúng ta nói về giác ngộ, chúng ta không phải nói về điều gì ấy mà có thể được đạt đến trong vài năm mà là về một nguyện vọng tâm linh, và điều ấy trong một số trường hợp có thể cần đến nhiều kiếp sống và khoảng thời gian vô tận. Nếu chúng ta không thể tìm ra một vị thầy đủ khả năng, người mà chúng ta có thể giao phó sự cát tường tâm linh của mình, thế thì dĩ nhiên, để giao phó tự thân đến những lời dạy về giáo Pháp thật sự và sự thực hành trên căn bản ấy là có hiệu quả hơn.

Chúng tôi có thể kể một câu chuyện liên quan về điều này. Dromtönpa là một vị đạo sư tâm linh lớn người thật sự là hiện thân của những lời giáo huấn vị tha của sự trao đổi lợi ích bản thân và những người khác. Thực tế, cuộc đời sau này của ngài, ngài tự dâng hiến mình để phục vụ những người khổ đau vì bệnh phong hủi. Ngài sống với họ và cuối cùng đánh mất đời sống chính ngài với chứng bệnh ấy.

Khi Dromtönpa nằm chờ chết, đầu ngài nằm trên đầu gối một trong những người đệ tử lớn của ngài, Potowa, và

thầy Potowa đang khóc. Rồi thì Potowa nói rằng, “Sau khi thầy viên tịch, chúng con có thể giao phó sự cát tường tâm linh của chúng con cho ai? Chúng con có thể xem ai như thầy của chúng con?”

Dromtönpa trả lời, “Đừng lo lắng. Các con vẫn còn có một vị thầy sau khi ta ra đi

– Tam tạng kinh điển, là những lời dạy của Đức Phật. Hãy giao phó chính mình cho Tam tạng kinh điển, và lấy Tam tạng như thầy của các con.”

Tuy vậy, khi chúng ta tiến hành theo con đường tâm linh, tại mỗi thời điểm chúng ta chắc chắn sẽ gặp một vị thầy thích hợp và đúng lúc.

HỎI: Nhiều kinh luận diễn tả mục tiêu của hành giả như chính là Phật quả, tuy thế trong những pháp sư phương tây ở đây dường như là có khuynh hướng đối với việc chấp nhận những kết quả từng phần, giống như Phật quả là điều không thể đạt đến. Thái độ mới này là chấp nhận tâm luân hồi ngắt quãng bằng những giai đoạn tâm linh và dường như được đặt căn cứ trên sự bất lực để đạt đến sự giải thoát hoàn toàn cho chính họ

của những vị thầy mẫu mực. Có phải tìm kiếm Phật quả trong đời sống này vẫn có thể làm được trong điều mà Đức Phật tuyên bố là thời kỳ đen tối (mạt pháp) của Phật giáo?

ĐÁP: Nếu chúng ta hiểu tiến trình để đạt đến Phật quả từ nhận thức Đại Thừa phổ quát, sự đạt đến Phật quả trong thời gian ba vô số kiếp (ba a tăng kỳ kiếp) được nói là một quan điểm nhanh chóng. Một số kinh luận nói đến bốn mươi a tăng kỳ kiếp. Tuy nhiên, theo những giáo huấn Kim Cương Thừa phổ thông, những hành giả với những trình độ nhận thức cao (chứng pháp) có thể kéo dài tuổi thọ tối đa của họ và đạt đến Phật quả chỉ trong một kiếp sống. Giáo huấn Tantra Yoga Tối Thượng nhận định rằng thậm chí trong đời sống ngắn ngủi của con người, có thể có những sự giác ngộ hoàn toàn hiện hữu.

Cũng có ý kiến của một số chúng sinh có thể đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn sau một khóa tu tập ba năm, điều này quá khác với sự tuyên truyền của cộng sản Hoa Lục. Chúng tôi bình phẩm điều này một phần như đùa, nhưng một phần hoàn toàn nghiêm chỉnh –thời gian chúng ta dự đoán càng ngắn, hiểm họa đánh mất can đảm và

niệt tình càng gia tăng. Bỏ qua một bên câu hỏi sẽ mất ba hay bốn mươi a tăng kỳ kiếp để đạt đến giác ngộ, khi chúng ta trau dồi một cách sâu xa những quan điểm (tình cảm) đầy năng lực như thế những điều ấy trùng hợp với lời nguyện cầu của tôn giả Tịch Thiên (Shantideva),

*Cho đến khi nào không gian còn tồn tại
Cho đến khi nào vẫn còn chúng sinh
Cho đến lúc ấy, nguyện cho tôi vẫn hiện hữu
Để xua tan khổ đau cho trần thế.*

Thời gian hoàn toàn không liên quan, chúng đang nghĩ trong những hình thức của vô tận (không bờ bến). Cũng thế, khi chúng ta đọc kinh điển Đại Thừa đường đi qua gắn liền với sự thực hành Bồ Tát Đạo của điều gọi là áo giáp nhẫn nhục, một lần nữa thời gian chẳng có ý nghĩa. Đây là những quan điểm can trường và cảm hứng vô cùng tận.

Illuminating the Path to Enlightenment

Chapter Three: Relying on a Spiritual Teacher

<http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=>

[398&chid=1009](http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=398&chid=1009)

Hồng Nhu dịch kệ

Tuệ Uyển chuyển ngữ

18-06-2009

**Chương 4: NÊN THA THIẾT
VÀ HẾT LÒNG THỰC TẬP GIÁO PHÁP
NHỮNG TRÌNH ĐỘ RÈN LUYỆN TÂM LINH**

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ hai

Hiểu rằng có ba loại người

Do bởi những khả năng nhỏ, vừa, và lớn của họ

Tôi sẽ viết phân biệt một cách rõ ràng

Những đặc trưng cá nhân của họ.

Đã giải thích nương tựa với vị thầy tâm linh như thế nào, trong Đại Diễn Giải, đạo sư Tông Khách Ba (Tsong Khapa) đi vào thảo luận tiến trình để tiến hành thực tập với con đường. Điều này chia thành hai phần: làm thế nào tạo cảm hứng cho chính mình với nhiệt tình cho thực tập và làm thế nào để thực sự dẫn thân vào trong ấy. Để thực tập giáo Pháp một cách thành công, chúng ta cần sự quả quyết và can đảm. Chúng ta có thể hưng khởi những phẩm chất này trong chính chúng ta bằng việc phản chiếu trên sự quý giá của sự tồn tại của nhân loại trong ba cách:

1-Nhận thức những cơ hội mà sự tồn tại của loài người ảnh hưởng đến chúng ta.

2-Cảm kích sự hiếm có của những cơ hội này.

3-Cảm kích sự ý nghĩa vĩ đại của những cơ hội này.

Một khi chúng ta được cảm hứng và đã phát triển một quyết định để dấn thân vào thực tập giáo Pháp, có ba đối tượng mà chúng ta theo đuổi:

1-Đạt đến một sự tái sinh cao hơn trong những kiếp sống tương lai.

2-Đạt đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi.

3-Đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn.

Có ba loại con đường đưa đến ba loại mục tiêu tâm linh và, như chúng ta đã thấy, giáo huấn con đường tiệm tiến (lam-rim) trình bày chúng trong khuôn khổ của ba giai đoạn.

Sự thực tập chính hoàn thành nguyện vọng của giai đoạn đầu (mục tiêu tiên khởi) – tránh ba cõi thấp (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh) và đạt đến một sự tái sinh cao hơn – là duy trì nguyên tắc đạo đức kiềm chế mười bất thiện nghiệp: sát

sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói lưỡi đôi chiều, nói lời thô ác, nói lời vô ích, tham lam, xu hướng tổn hại, và những quan điểm sai lầm. Sự thực tập này được bảo đảm trên căn bản của sự nhận thức rõ ràng luật nhân quả nghiệp báo.

Mười hành động này bao gồm tất cả những biểu hiện khác nhau của thân thể, lời nói, và tâm ý. Sự thực hành của mười hành động đạo đức (thập thiện nghiệp) là để duy trì một nguyên tắc đạo đức và tránh mười bất thiện nghiệp một cách có chủ tâm và thẳng thắn. Nếu chúng ta dẫn thân vào nguyên tắc đạo đức như thế, chúng ta sẽ phát sinh những điều kiện để đạt đến sự sống thuận lợi trong kiếp sống tới.

Sự thực tập chính hoàn thành nguyện vọng của giai đoạn giữa (mục tiêu trung cấp) – giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi – là Ba sự Rèn luyện Cao cấp (tam vô lậu học: giới, định, tuệ).

Sự thực tập hoàn thành nguyện vọng của giai đoạn lớn hay cao nhất (mục tiêu tối thượng) – sự giác ngộ hoàn toàn của Phật quả - là sáu sự toàn thiện (lục ba la mật), điều này được bảo đảm trên căn bản sự phát sinh tâm vị

tha mà chính tâm ấy thiết tha mong mỏi cho sự giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh – chính là tâm giác ngộ hay tâm từ bi hay tâm bồ đề (bodhicitta) điều mà chúng ta đã thảo luận ngắn gọn phía trước.

Giống như có ba phương pháp khác nhau cần được trau dồi trong mỗi giai đoạn (mục tiêu) của con đường, cũng có những nhân tố khác nhau cần phải vượt thắng và loại trừ. Thí dụ, trong phạm vi của mục tiêu tâm linh đầu tiên để đạt đến sự tái sinh cao hơn, những nhân tố chính cần được vượt thắng là những biểu hiện tiêu cực của phiền não, như những hành động bất thiện của thân, khẩu, và ý. Trong phạm vi của mục tiêu tâm linh thứ hai, đạt đến giải thoát, những nhân tố cần phải vượt thắng là những phiền não tinh thần và cảm xúc chúng là nguyên nhân gốc rễ khổ đau của chúng ta. Trong phạm vi của mục tiêu tâm linh thứ ba, đạt đến sự giác ngộ, những nhân tố chính cần phải vượt thắng là những dấu vết vi tế còn lưu trên tâm thức chúng ta bởi những phiền não, những điều ngăn trở chúng ta đạt đến kiến thức toàn hảo, tâm thông suốt mọi sự, tâm nhất thiết chủng trí của Phật quả.

Ngọn Đèn cho Con Đường: Đoạn thứ ba

Biết rằng những ai bằng bất cứ ý nghĩa nào

Chẳng tìm kiếm cho chính họ những gì

Hơn là những khoái lạc của cõi luân hồi

Là những người có khả năng tối thiểu.

“Ý nghĩa” trong dòng đầu liên hệ đến sự thực tập về quy y Tam Bảo, bao gồm việc phản chiếu về sự chết cùng tính chắc chắn xảy ra và tuân theo luật nghiệp báo của nó. Đoạn này đi vào định nghĩa những đặc tính của giai đoạn đầu (gọi nó “khả năng tối thiểu [kém cõi nhất]”), liên hệ đến những hành giả thiết tha đến mục tiêu tâm linh thứ nhất để đạt đến những sự tái sinh cao hơn trong vòng luân hồi và vì thế hướng đến những đời sống nguyên tắc đạo đức, tránh mười bất thiện nghiệp căn cứ trên việc tin chắc sâu sắc sự thật của luật nghiệp báo.

Phát triển niềm tin về nghiệp báo

Theo truyền thống Phật giáo, những hành hoạt vi tế của nghiệp báo chỉ rõ rệt ở những tâm toàn trí của những Đức Phật; những chúng sinh thông thường không có cách nào để hiểu nghiệp báo ở trình độ vi tế của chúng. Vì thế, để đoan chắc sự thật của luật nghiệp báo, chúng ta cần phải

tin chắc giá trị và hiệu lực của Ba sự Quy Y; căn bản sự thực hành tâm linh phải là niềm tin mạnh mẽ trong Phật Bảo, Pháp Bảo, và Tăng Bảo.

Niềm tin này không phải được phát triển đơn thuần nơi những lời dạy của Đức Phật, như chúng ta đã thấy, nhưng trên căn bản sự phân tích phê bình của chính chúng ta. Nếu chúng ta nhìn vào những lời dạy của Đức Phật, chúng ta có thể thấy rõ hai mục tiêu căn bản: mục tiêu tạm thời, thứ yếu, là để giúp chúng sinh đạt đến sự tái sinh cao hơn, nhưng mục tiêu căn bản, chính yếu, là để hướng dẫn họ hoàn toàn giải thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Khi chúng ta thẩm sát lời dạy của Đức Phật trên vấn đề phức tạp của những xúc tình tiêu cực và làm thế nào để đối trị chúng, chúng ta có thể thấy rằng những vấn đề này rõ ràng đến tất cả. Tất cả chúng ta quen thuộc với những xúc tình, vì thế khi chúng ta liên hệ đến những lời dạy của Đức Phật với chúng trên những kinh nghiệm cá nhân của chúng ta, chúng ta có thể dần dần nhận ra chân lý của những lời Phật dạy. Tương tự như thế, tất cả những lời Phật dạy đối phó với mục tiêu căn bản của sự giải thoát – vô thường, Bốn Chân Lý Cao Quý (tứ diệu đế), tính

không, v.v... - cũng có thể được hiểu qua phân tích đầy nghị lực và sinh lực. Sự phân tích ấy rồi thì có thể được mở rộng đến kinh điển và đối diện với những hoạt động vi tế của nghiệp quả. Do vậy, chúng ta có thể kết luận rằng nếu Đức Phật không làm chúng ta thất vọng ở lĩnh vực quan trọng nhất, việc đạt đến giải thoát, tại sao Ngài không đáp ứng chúng ta trong những lời dạy của Ngài trên nhân quả? Trong cách này chúng ta có thể bắt đầu phát triển niềm tin sâu chắc trên luật nhân quả nghiệp báo. Chúng ta cũng có thể quả quyết rằng Đức Phật không có lý do gì để đưa ra luận điểm sai lạc về nghiệp quả và làm thế nào không có những sự mâu thuẫn trong những kinh điển thảo luận về nó.

Tóm lại, một khi chúng ta phát triển một nhận thức sâu xa về giá trị những lời Phật dạy, chúng ta có được một sự ngưỡng mộ và niềm tin nơi chính Đức Phật. Căn cứ trên những sự quyết đoán này, chúng ta có thể nhận thức giá trị những lời dạy của Đức Phật về nghiệp quả. Trên cơ sở này rồi thì chúng ta đưa mình vào trong sự thực tập về nguyên tắc đạo đức, tránh xa những hành động của mười bất thiện nghiệp.

Ba Trình Độ của Quy Y

Nếu có một sự đe dọa, chúng ta nên tìm một sự nương tựa (quy y). Tương tự thế, trong phạm vi của sự thực tập tâm linh, để bảo vệ chúng ta khỏi đe dọa của một sự tái sinh không thuận lợi (địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh), chúng ta nên tìm sự nương tựa trong Ba Ngôi Tôn Quý: Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo.

Phật giáo dạy chúng ta ba trình độ của quy y.

Trình độ thứ nhất đây là chúng ta tìm một sự bảo vệ khỏi sự đe dọa tức thời của khổ đau về tái sinh trong một thế giới thấp của vòng luân hồi. Cảm nhận bởi sự đe dọa lớn lao rằng điều này có thể tiến triển, chúng ta tìm sự nương tựa trong Ba Ngôi Tôn Quý nhằm mục tiêu để tránh điều ấy xảy ra. Trình độ quy y này liên hệ đến những hành giả của giai đoạn đầu, những người với mục tiêu đạt đến sự tái sinh cao hơn.

Khi nghĩ về những cảnh giới thấp hơn trong cõi luân hồi, chúng ta không nên nghĩ về một nơi nào đây trong một tương lai xa xôi. Tất cả thật sự nằm giữa giây phút hiện tại và đời sống tới chỉ đơn giản là sự tiếp diễn trong hơi

thở của chúng ta. Khoảnh khắc chúng ta ngừng thở, khi chúng ta thở ra mà không thở vào, đời sống kế tiếp là ngay đây trước mắt chúng ta. Chẳng ăn nhằm gì về khoảng cách thời gian nào đây trong tương lai; nó ngay lập tức. Nhằm mục tiêu mang đến một ý nghĩa phù hợp với sự khẩn cấp, vì thế, điều cần thiết cho chúng ta là phản ánh trên sự vô thường, một cách đặc biệt trên sự chết không tránh khỏi, thời gian không thể biết về sự chết (xảy ra) và điều gì lợi ích cho chúng ta khi sự chết đến.

Trình độ thứ hai của quy ý đây là chúng ta tìm sự bảo vệ khỏi khổ đau của điều kiện lan tràn cùng khắp (hành khổ), khổ đau của sự hiện hữu vướng mắc trong vòng luân hồi, và năng lực tàn phá của những tư tưởng và cảm xúc tiêu cực. Nhằm mục tiêu vượt thắng những khổ đau này, chúng ta thực hiện việc quy y trong Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo, là Ba Ngôi Tôn Quý hiện thân hoàn toàn siêu việt khổ đau và vòng luân hồi, đặc biệt sự khổ của điều kiện lan tràn (hành khổ). Trình độ quy y này liên hệ đến những hành giả của giai đoạn giữa, những người với mục tiêu đạt đến sự thể chứng niết bàn.

Trình độ thứ ba và cao nhất của quy y là của những hành giả Đại thừa. Ở đây, chúng ta tìm sự quy y khỏi những cực đoan của vòng luân hồi trên một phương diện và sự giải thoát cá nhân trên một phương diện khác. Nhằm mục tiêu để được bảo vệ khỏi hai cực đoan, chúng ta tìm sự đạt đến Phật quả, Pháp thân và sắc thân, vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Khi chúng ta nhìn sự quy y trong cách này, chúng ta có thể hiểu sự nổi bật về lời tuyên bố của Di Lặc rằng sự quy y chân thật và căn bản là chỉ có Phật Bảo, bởi vì chỉ một hữu tình gi ng hiện thân tất cả sự toàn hảo này. Di Lặc tiếp tục nói rằng tâm giác ngộ của Đức Phật hoàn thiện căn bản quý báu của Pháp bảo và cũng là biểu tượng sự quý báu của Tăng bảo.

Ý NGHĨA VÀ TÍNH NHẤT THỜI TỰ NHIÊN VỀ SỰ TỒN TẠI CỦA NHÂN LOẠI

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn thứ mười

Sự tồn tại này của nhân loại với (tám) sự giải thoát của nó (23) là quý báu nhiều hơn được ban cho trần bảo ước nguyện. Đạt được điều này chỉ một lần, khó khăn để tiếp nhận và mất đi một cách dễ dàng, (nó đi qua như ánh sáng lóe lên), giống như tia chớp trên bầu trời. Nhận định điều

này có thể xảy ra một cách dễ dàng như thế nào vào bất cứ lúc nào và nhận thức rằng tất cả những hành vi thể gian như là (không quan trọng) vô giá trị, các con phải cố gắng để rút ra căn bản thiết yếu của nó bất cứ lúc nào, ngày và đêm. Ta, hành giả du già (A ĐỀ Sa), đã thực hành như thế đấy. Các con là những người cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi trong cùng cách như thế.

Dịch kệ:

10. Kiếp người này có

Tám sự tự tại,

Quý giá còn hơn

Bảo châu Như Ý,

Đến chỉ một lần,

Cực kỳ khó gặp,

Nhưng lại dễ mất,

Tựa như tia chớp

Thoắt trên trời không.

Nhìn rõ kiếp người

Chóng vánh như vậy

Thấy chuyện thế tục

Khác gì trâu lép.

Các con hãy gắng
Vắt lấy tinh túy
Của kiếp sống này,
Trong từng phút giây,
Ngày cũng như đêm
Đừng để phí uổng.
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

Đoạn thi kệ này trình bày những sự suy tư cần thiết được hoàn thành để nhận thức sâu sắc toàn triệt tầm quan trọng của những cơ hội đã ban cho chúng ta qua sự hiện hữu của nhân loại.

- Thứ nhất, chúng ta phải nhận thức tính tự nhiên của sự tồn tại này.

- Thứ hai, chúng ta phải phản chiếu trên sự hiểm họa của nó.

- Thứ ba, chúng ta phải quan tâm đến sự mong manh của nó, sự kiện là nó có thể bị mất đi bất cứ lúc nào.

Căn cứ trên những sự suy tư như thế, rồi thì chúng ta nên quán chiếu trên ba sự kiện quan trọng này:

1-Chết là không tránh khỏi.

2-Chết đến lúc nào không thể biết được.

3- Lúc lâm chung, chỉ những thực hành tâm linh mới có được lợi ích.

Hầu hết chúng ta nghĩ rằng chúng ta sẽ sống đến ngày mai. Chúng ta nghĩ như thế chỉ bởi vì không có những điều kiện nội khoa hay vật lý đe dọa đời sống chúng ta, chúng ta có thể kết luận một cách chính đáng rằng có cơ hội đến chín mươi chín phần trăm mà chúng ta có thể sống vượt xa hơn này hôm nay. Tuy nhiên, còn một phần trăm thì thế nào? Chúng ta không thể nói với một phần trăm một cách chắc chắn rằng chúng ta sẽ không chết vào ngày mai. Khi cái chết thành linh tấn công, sự giàu sang của chúng ta, không cần biết nó to tát bao nhiêu, sẽ chẳng có ý nghĩa gì; cũng như gia đình hay bè bạn chúng ta cũng không có nghĩa gì cả. Ngay cả thân thể yêu mến này cũng

vô dụng. Lúc cái chết đến, không ai khác có thể giúp chúng ta, chúng ta phải du hành trên con đường ấy đơn độc một mình.

Bây giờ một câu hỏi lớn khởi lên: có phải sự tiếp tục của tâm thức biến mất sau khi chết? Đây là một câu hỏi quan trọng và không phải là mới đến thế hệ này (mới được đề cập); nó đã từng được nói đến hàng nghìn năm qua. Tuy vậy, khi thật sự đối diện với cái chết, chỉ những phẩm chất tâm linh chúng ta đã từng phát triển qua sự thực tập giáo Pháp mới hỗ trợ chúng ta; không có thứ gì ngoài giáo Pháp có thể làm lợi ích chúng ta lúc cái chết ập đến.

Thiền Quán: Trau Dồi Tinh Thần Nguyên Tắc (kỷ cương giới hạnh)

Phương pháp chúng ta phát triển những phẩm chất tích cực của tâm thức là qua sự thực hành thiền quán liên tục. Thiền quán là một nguyên tắc tuy thế chúng ta phát triển một cách mật thiết với một đối tượng được lựa chọn. Khó khăn của chúng ta là trong đời sống hằng ngày, chúng ta cho phép chính mình bị khống chế bởi những cảm xúc phiền não và tư tưởng lừa dối (si mê), tâm thức chúng ta bị tràn ngập bởi những tình trạng tiêu cực một

cách hoàn toàn, thế rồi chúng tồn tại mãi một vòng luân hồi của những vắn nạn, rối rắm, và khổ đau.

Do vậy, những gì chúng ta tìm kiếm trong sự thực hành tâm linh là một phương cách đảo ngược vòng luân hồi này vì thế chúng ta cuối cùng có thể lãnh lấy trách nhiệm kiểm soát tâm thức chúng ta và ngăn ngừa nó khỏi ở dưới sự ảnh hưởng những thúc đẩy tiêu cực của ác nghiệp. Chúng ta làm điều này bằng việc dẫn thân vào trong một nguyên tắc traу dò liên tục mật thiết với một đối tượng được tuyển chọn, dĩ nhiên, đối tượng ấy phải là tích cực. Trong việc thực hành như thế, chúng ta đạt đến một tinh thần kiên cố ổn định và chính điều ấy cho phép chúng ta đặt tâm chúng ta nhất quán trên mục tiêu này (nhất tâm bất loạn). Đây thật sự là ý nghĩa và mục tiêu của thiền quán Phật giáo.

Tư tưởng và xúc tình, những thứ mà chúng ta quen thuộc hơn là những thứ đến với chúng ta một cách dễ dàng. Nếu chúng ta quen thuộc với những xúc tình và tư tưởng tiêu cực (ác niệm), đấy là những thứ sẽ khởi lên trong chúng ta một cách tự nhiên hơn, nhưng nếu chúng ta được thực tập cho quen với những tư tưởng và xúc tình tích cực

(thiện niệm), những thứ ấy cũng sẽ phát khởi một cách tự nhiên.

Chúng ta có thể quán sát điều này trong kinh nghiệm cá nhân của chính chúng ta, đặc biệt khi chúng ta học hỏi những chủ đề mới. Lúc mới bắt đầu, chúng ta cảm thấy nó hoàn toàn khó khăn và vất vả để hiểu bất cứ điều gì, nhưng khi chúng ta kiên trì, nó sẽ trở nên dễ dàng hơn. Cuối cùng, chúng ta đạt đến mức độ mà sự hiểu biết phát khởi một cách đơn thuần trực tiếp qua tâm thức chúng ta đến đối tượng. Điều này không có nghĩa là chủ đề đã bỗng nhiên trở nên dễ dàng. Tất cả những điều chúng ta đã hoàn tất là để nâng cao sự hiểu biết đề tài qua sự hành trì cần mẫn liên tục.

Thay đổi là một tiến trình từ từ. Do vậy, khi chúng ta cố gắng xua đuổi rắc rối với sự tôn trọng đến thực tại, ánh sáng bắt đầu chiếu soi theo từng cấp độ. Một lần nữa, chúng ta có thể quán sát điều này trong kinh nghiệm cá nhân của chúng ta. Lúc mới bắt đầu, chúng ta có thể có một nhận thức nhất quán về thực tại và nó đối lập một cách hoàn toàn đến phương cách mà mọi thứ thật sự hiện hữu, nhưng khi chúng ta khảo sát tính tự nhiên của thực

tại với tâm thức phân tích của chúng ta, cuối cùng chúng ta đạt đến điểm mà quan niệm sai lầm bị làm cho suy yếu và chúng ta tiến vào một trạng thái không xác thực. Chúng ta vẫn còn hướng nhiều đến với những quan niệm sai lầm, nhưng sự chấp nhất, dính mắc của chúng ta vào chúng nó đã được nói lỏng đi. Khi chúng ta tiếp tục đào sâu sự hiểu biết của chúng ta qua sự phân tích, tính do dự của chúng ta tiến triển đến một trạng thái thăng bằng (vô tư) một cách từ từ, nơi ấy chúng ta bắt đầu có khuynh hướng đối với sự thông hiểu đúng đắn về thực tại hơn.

Khi chúng ta đào sâu xa hơn sự thông hiểu của chúng ta qua khảo sát và tư duy phê phán (phân tích), chúng ta đạt đến điểm mà chúng ta có một sự thông hiểu trí óc rõ ràng về thực tại, thuyết phục chính mình rằng đây là phương cách mà mọi vật hiện hữu; rằng đây là tính bản nhiên chân thật của thực tại. Nếu chúng ta đào sâu sự phân tích thậm chí xa hơn, thậm chí chúng ta đạt đến một sự thuyết phục mạnh mẽ hơn; một sự chắc chắn bắt nguồn từ suy nghĩ phê phán (phân tích) của chính chúng ta. Điều này được gọi là “nhận thức hữu hiệu” (hay chánh kiến); một sự thấy

biết chắc chắn về một trạng thái chắc chắn của những hiện tượng.

Nếu chúng ta theo đuổi tiến trình thực hành này một cách liên tục với đối tượng – trong trường hợp này là, tính bản nhiên của thực tại – chúng ta đạt đến điểm mà chúng ta có không chỉ kiến thức suy luận về đối tượng mà cũng là một loại kiến thức kinh nghiệm. Ở giai đoạn ban đầu này, kinh nghiệm vẫn lệ thuộc vào một phạm vi rộng rãi trên những tiến triển tư tưởng dựa vào lý trí và vì thế được gọi là tầng bậc “kiến thức kinh nghiệm mô phỏng”.

Nếu chúng ta tiếp tục đào sâu sự phân tích của chúng ta, chúng ta đạt đến điểm mà kinh nghiệm kiến thức của chúng ta trở nên tự nhiên thanh thoát không gò bó và chúng ta có thể gọi lại kinh nghiệm của sự thông hiểu sâu sắc một cách đơn giản bằng sự tập trung chú tâm của chúng ta trên đối tượng khảo sát. Tại điểm này, sự thông hiểu của chúng ta đã đạt đến trình độ “kiến thức kinh nghiệm tự phát, không mô phỏng”. Vì thế, thậm chí với một đặc điểm đơn lẻ của hiện tượng, những tiến triển tư duy của chúng ta đi vào những trình độ đào sâu với sự thông hiểu và kinh nghiệm.

Từ một quan điểm khác, chúng ta có thể nói rằng chúng ta đi qua ba tầng bậc của sự lĩnh hội:

- Thứ nhất, có sự lĩnh hội, thí dụ, xuất phát từ sự học hỏi và nghiên cứu, từ lắng nghe những lời giáo huấn.

- Thứ hai, có tầng bậc của lĩnh hội xuất phát không quá nhiều từ học hỏi và nghiên cứu, nhưng từ sự phản chiếu và tư duy.

- Thứ ba, có một trình độ của lĩnh hội mà nó xuất phát từ kinh nghiệm cá nhân; từ sự thiền quán.

Có hai sự tiếp cận chính từ tiến trình thật sự của thiền quán. Một được gọi là “thiền bố trí” hay “thiền định” hay “thiền hấp thu”, đôi khi gọi là “tĩnh trú” hay “tịch tĩnh bất biến” hay “chỉ” hay “tam muội thiền” hay shamatha. Điều kia là “thiền phân tích” hay “thiền quán” hay “tuệ minh sát”, “quán” hay “liễu biệt thiền” hay vipashyana. Hãy lấy thí dụ về thiền quán trên việc tu dưỡng niềm tin trong vị thầy tâm linh của mình và một đối tượng khác cao hơn, chẳng hạn như Đức Phật.

Ban đầu, chúng ta có thể tu dưỡng một niềm tin vững chắc, căn bản, chân thành ở vị thầy bằng cách, thí dụ, liên

tục quán chiếu trên những phẩm cách cao cả rộng lớn ở vị thầy từ những khía cạnh khác nhau. Càng nhiều nguồn quán chiếu chúng ta có thể biểu lộ trên sự thiên quán phân tích này, cảm giác với sự liên hệ đến vị thầy của mình sẽ càng mạnh mẽ hơn.

Một khi chúng ta đến tại điểm mà từ sâu thẳm trong trái tim chúng ta cảm thấy sự tôn kính, ngưỡng mộ, và gần gũi, hãy để tâm tư chúng ta bất biến trong trạng thái này. Đây là thiên bố trí. Khi chúng ta duy trì sự nhất tâm trong cảm giác này về sự ngưỡng mộ vị thầy của mình, cường độ và sinh khí của trạng thái này có thể bắt đầu hạ bớt một cách chậm rãi. Khi chúng ta quán sát điều này xảy ra, hãy nỗ lực sự tỉnh thức của mình bằng việc tái áp dụng sự phân tích của mình về những phẩm cách tích cực hay đạo phong vị thầy của mình.

Khi chúng ta dần thân vào trong sự thiên tập về vô thường hay tính bản nhiên vô ngã, chúng ta đem sự vô thường hay vô ngã như đối tượng của sự chú tâm của chúng ta và tập trung trên nó, cố gắng đào sâu sự thông hiểu của chúng ta về nó. Ở đây một lần nữa, chúng ta dần thân trong sự thiên quán phân tích bằng sự liên tục phản chiếu trên những lý

do khác nhau mà chúng hướng chúng ta đến kết luận rằng tất cả những hiện tượng là vô thường hay không tự tồn tại. Khi chúng ta đi đến sự kết luận rằng mọi thứ là vô thường một cách rõ ràng hay không có sự tồn tại một cách rõ ràng, hãy đặt tâm tư chúng ta tập trung nhất quán vào kết luận ấy (nhất tâm bất loạn). Bất biến hay tĩnh trú lâu dài nhất mà chúng ta có thể trong trạng thái ấy của thiền hấp thu (hay thiền bố trí – chí).

Những thí dụ này chỉ ra thiền phân tích (quán) và thiền tĩnh trú (chí) phối hợp như thế nào để làm nên sự thành công của giai đoạn thiền tập.

Nếu chúng ta nghĩ về những kinh nghiệm hằng ngày của chính mình, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta dần thân trong thiền phân tích hay thiền tĩnh trú trong mọi thời. Thí dụ, tư tưởng chúng ta liên tục ảnh hưởng bởi những cảm xúc mạnh mẽ, như là vướng mắc đến ai đấy mà chúng ta thích mến hay giận hờn đối với ai đấy mà chúng ta không ưa. Khi chúng ta vướng mắc đến ai đấy, chúng ta luôn luôn nghĩ người ấy đáng khát khao thế nào và trải nghiệm sự chú tâm, tăng cường, và biện minh liên tục những phẩm chất hấp dẫn và tích cực của người ấy trên cảm giác vướng

mắc hay quyến luyến của chúng ta. Tương tự thế, khi chúng ta cảm nhận một ác cảm mạnh mẽ đối với ai đấy, chúng ta liên tục gia tăng sự thù ghét của mình bằng sự suy tư trên một lý do này rồi lý do khác để biện hộ cho cảm giác của chúng ta – “người ấy làm điều này,” “người ấy không làm điều đó” và v.v... - và không thay đổi ở những cảm giác này. Vì thế, chúng ta đã quen thuộc với những sự thực tập tương tự để thiền quán phân tích và thiền định tĩnh trú (bồ trí).

Như những hạnh giả tâm linh, những gì chúng ta nên làm là áp dụng những kinh nghiệm với những điều mà chúng ta quen thuộc đến một lĩnh vực mà chúng ta chưa biết đến – của sự thực tập tâm linh. Qua sự áp dụng thiền quán phân tích và thiền định tĩnh trú (bồ trí) chúng ta có thể thật sự mang đến những sự chuyển hóa mà chúng ta tìm kiếm. Tuy nhiên, có một điều kiện thứ ba mà chúng ta có thể phải lưu tâm tới.

Thí dụ, đem hai người thực tập dưới sự hướng dẫn của cùng một vị thầy, cả hai học tập và thực tập thiền quán cùng một thời gian như nhau. Một người cảm thấy dễ dàng để hiểu những lời dạy, rất thành công và đạt đến sự thực

chúng, nhưng người kia cảm thấy nó khó khăn, mặc dù người ấy đã thực hành cùng khoảng thời gian, sự chú tâm và nỗ lực.

Phật giáo giải thích điều này trong ý nghĩa của công đức hay sự thiếu vắng từ đây – nghiệp quả một người và cấp độ bị làm cho mờ tối của nghiệp báo. Thí dụ, những người hỗ trợ chính mình qua lối sống sai lạc (24) sẽ có nhiều sự che mờ của nghiệp quả ở cấp độ nặng nề hơn những người khác. Một số người đã tận tâm dâng hiến cả đời của họ đến sự thiền tập tĩnh mịch đơn độc đã nói với chúng tôi rằng khi họ xử dụng những sự cúng dường từ những người nào đấy, nó gây trở ngại tạm thời trong tiến trình của họ. Điều này gợi ý rằng do bởi sự trong sạch trong lối sống của họ, họ đã phát triển một sự nhạy cảm cực kỳ thiện xảo đến những nhân tố của môi trường và có thể lập tức nhận ra tác động của mọi thứ trên sự thực tập của họ.

Tóm lại, có ba nhân tố đóng góp đến sự thực tập thiền quán thành công:

1-Sự áp dụng thành công trong thiền phân tích (quán) và thiền bố trí (chỉ).

2-Tích tập công đức và tịnh hóa những sự che mờ của ác nghiệp.

3- Dẫn thân trong những sự thực tập thiền quán đặc thù cho những mục tiêu riêng biệt.

Trong ba điều trên, dẫn thân trong những thiền tập đặc thù là quan trọng nhất và nó được được hoàn thành trong giai đoạn thiền tập, trái lại những hành động đạo đức khác, như là đánh lễ phủ phục (nằm cả người), đi nhiễu Phật, v.v...được hoàn thành trong những thời điểm bố trí khác.

Trong quá trình thực tế, khả năng của sự nội quán (tự xem xét nội tâm) bảo đảm rằng chúng ta tiếp tục duy trì chính niệm và không bị phân tán với những nhân tố ngoại tại. Và trong khi sự nội quán và chính niệm là thiết yếu trong quá trình, chúng cũng rất quan trọng trong những thời điểm “trụ thiền”(**) khi chúng bảo đảm rằng chúng ta xác chứng sinh khí và sự cần cù với những kinh nghiệm thiền tập của chúng ta.

Chúng ta cũng phải bảo đảm rằng trong những thời điểm trụ thiền chúng ta tiếp tục những hoạt động bình thường, chẳng hạn như ăn uống, ngủ nghỉ, v.v...trong một phong thái thích ứng, đó là với chính niệm và nội quán. Nếu

chúng ta làm thế, những sự thực tập mà chúng ta đã thực hiện trải qua quá trình sẽ tăng cường và nổi bật những thời điểm trụ thiền đầy và những thực tập mà chúng ta thực hiện trải qua những thời điểm trụ thiền sẽ tăng cường và làm nổi bật những quá trình ấy. Nếu chúng ta có thể duy trì sự thực tập tâm linh một cách tác động trong kiểu này, sự ảnh hưởng của chúng có thể mở rộng thậm chí trong giấc ngủ, và chính niệm cùng nội quán cũng sẽ hoạt động trong những giấc mơ của chúng ta. Thí dụ, chúng ta có thể kinh nghiệm sinh khởi đầy năng lực về sự ngưỡng mộ Đức Phật hay vị thầy tâm linh của mình trong những giấc mơ và có thể cảm thấy hiệu quả kéo dài của những kinh nghiệm như thế ngay cả sau khi chúng ta thức dậy.

Cuối cùng, để bảo đảm phẩm chất sự thiền tập của chúng ta, sẽ hiệu quả hơn để thực hiện nhiều quá trình ngắn hơn là một vài giai đoạn dài.

Chết và tái sinh

Những loại thiền tập đặc thù nào mà chúng ta nên tiến hành, hãy chọn đề mục vô thường như một thí dụ. Ý nghĩa quan trọng về thiền tập trên đề mục vô thường và sự chết không phải là để làm chúng ta sợ hãi; hoàn toàn không có

điểm nào là làm cho chính mình sợ hãi cái chết. Mục tiêu của thiền quán trên vô thường và sự chết là để nhắc nhở chúng ta về sự quý giá của những cơ hội hiện hữu cho chúng ta trong cuộc sống như một con người. Nhắc nhở chính mình rằng chết là không tránh khỏi, thời điểm của nó là không thể đoán trước và khi nó xảy ra chỉ có sự thực tập tâm linh là ích lợi, nó cho chúng ta một ý nghĩa của sự khẩn cấp và có thể cho chúng ta một sự cảm kích chân thành giá trị sự tồn tại của nhân loại và khả năng của chúng ta để hoàn thành những nguyện vọng tâm linh cao nhất. Nếu chúng ta có thể phát triển sự đánh giá rõ ràng sâu sắc này, chúng ta sẽ xem mỗi một ngày trong đời mình như những gì quý báu nhất.

Như những hành giả tâm linh, rất quan trọng cho chúng ta làm cho quen một cách liên tục tư tưởng và những cảm xúc với ý niệm của cái chết vì thế nó không đến như những gì hoàn toàn ngoài dự kiến. Chúng ta cần chấp nhận chết như một phần của đời sống chúng ta. Loại thái độ này lành mạnh hơn là tuyệt đối cố gắng không nghĩ hay nói về cái chết. Khi chúng ta thẩm xét lời dạy của Đức Phật, chúng ta thấy rằng trong bài thuyết pháp công cộng đầu

tiên Ngài liệt kê 16 đặc điểm của Bốn Chân Lý Cao Quý, trong ấy bốn điều là đặc điểm của khổ đau. Trong bốn đặc điểm về khổ, thứ nhất là vô thường. Rồi thì, khi Đức Phật thị tịch, tại ngưỡng cửa cuối cùng của niết bàn, lời dạy sau rốt mà Ngài đã ban cho là trên sự quan trọng của tư duy vô thường. Nói cách khác, ngay lúc đầu và lúc cuối cùng những lời dạy của Đức Phật là về vô thường.

Một sự thảo luận về cái chết, một cách tự nhiên đem đến câu hỏi điều gì sẽ xảy ra tiếp theo, đây là vấn đề tái sinh. Từ quan điểm của Phật giáo, tái sinh được hiểu trong hình thức một sự tiếp tục của tâm thức. Vì thế, một trong những điều Đức Phật dạy về tái sinh là sự tiếp tục của tâm thức. Trong Thích Lượng Luận (Pramanavarttika), Pháp Xứng nói rằng điều gì ấy không ở trong tự nhiên của tâm thức không thể được chuyển thành tâm thức. Trọng điểm của ngài là trong sự giải thích cho tính tự nhiên và tồn tại của tâm thức, chúng ta có hai sự lựa chọn. Hoặc là chúng ta thừa nhận rằng môi trường tiếp tục của tâm thức không có bắt đầu hay là nó có (bắt đầu). Nếu chúng ta thừa nhận một sự bắt đầu đến môi trường tiếp tục của tâm thức, một câu hỏi sẽ phát sinh, giai đoạn đầu tiên của tâm thức đến

vào lúc nào và nó đã đến từ đâu? Thế rồi sự lựa chọn của chúng ta là thời khắc đầu tiên của tâm thức đã đến từ không nơi nào, hay không từ nơi nào mà đến – từ không nguyên nhân – hay nó được tạo nên bởi một nguyên nhân là thường còn và vĩnh cửu.

Từ quan điểm của Phật giáo, câu trả lời nào cũng làm phát sinh nhiều sự mâu thuẫn. Nếu điều gì đến không có nguyên nhân, nó phải tồn tại hoặc là mãi mãi hoặc là hoàn toàn không tồn tại. Cả hai sự lựa chọn đều không đứng vững. Mặt khác, nếu điều gì đến từ một nguyên nhân thì tự nó là thường còn, vĩnh cửu, không thay đổi và nhất thể, điều này phủ nhận quan điểm căn bản của Phật giáo về tính nhân quả phổ quát. Do thế, từ quan điểm của Phật giáo, khái niệm về sự sáng tạo thần linh là hoàn toàn không thể chấp nhận. Nếu ai đấy chấp nhận rằng một vài năng lực thần linh nào đấy đã tạo nên toàn thể vũ trụ, thế thì tính tự nhiên của năng lực thần linh này phải là độc lập, nhất thể, sẵn có và đầu tiên, tất cả những điều ấy là không đứng vững trong một quan điểm triết lý mà trong ấy thuyết nhân quả phổ quát là nguyên lý cơ bản.

Trên những nguyên cơ này, Phật giáo không thừa nhận một sự bắt đầu đến môi trường tiếp tục của tâm thức và giải thích tính tự nhiên và tồn tại một cách tinh khiết của nó trong hình thức của nguyên lý nhân duyên. Từ quan điểm của Phật giáo, thậm chí sự hiện hữu của những thiên hà và chính vũ trụ phải được giải thích từ quan điểm của nhân duyên (nguyên nhân và điều kiện). Trong trường hợp của vũ trụ, phải là mối quan hệ giữa những chúng sinh sống trong trạng thái vật chất và sự hiện hữu cùng tiến triển của thế giới vật chất.

Những Phật tử giải thích nó theo cách thế này. Như chúng tôi đã đề cập phía trước, ở trình độ vi tế nhất của thế giới vật chất, có một môi trường tiếp diễn thường hiện hữu vật chất của những hạt không gian. Khi môi trường tiếp diễn vật chất vi tế này tác động với nghiệp thức của những chúng sinh, nghiệp báo hành động như một điều kiện cho phép sự sinh khởi những sự hoán vị khác nhau của thực tại vật lý. Cuối cùng ở đây hình thành sự sống một thế giới vĩ mô mà có thể thật sự có một tác động trực tiếp trên kinh nghiệm của chúng sinh về đón đau, vui sướng, khổ não và hạnh phúc. Cùng với những dòng này những Phật

tử giải thích toàn thể sự tiến triển và tàn hoại của vũ trụ. Điều này được trình bày rất rõ ràng trong truyền thống giáo lý Phật giáo của mười hai khâu xích (nhân duyên) tương duyên khởi thủy_25.

Mười Hai Khâu Xích (Thập Nhị Nhân Duyên)

Vòng xích mười hai khâu hay thập nhị nhân duyên chứng minh toàn bộ tiến trình phát triển và giải thích sự tồn tại của cá nhân trong vòng luân hồi. Không có nhận thức về sự hiện hữu của loại nào đấy về một đấng tạo hóa trung tâm, hợp nhất chung quanh điều mà mọi thứ tiến hóa.

Trong khi chúng ta đang kinh nghiệm những hậu quả của một khâu trong mười hai nhân duyên, những khâu của vô minh và hành nghiệp của một vòng tuần hoàn khác đã được chuẩn bị để chuyển động. Vì thế, có những vòng xoay luân phiên nhau mãi mãi của mười hai khâu nhân duyên của sự tương duyên khởi thủy một cách liên tục kèm hãm chúng ta trong bánh xe lưu chuyển của đời sống, đấy là sự tiến hóa của chúng ta qua vòng tuần hoàn luân hồi như thế nào được giải thích.

Đức Phật thật sự đã dạy mười hai nhân duyên trong hai cách. Một là minh họa sự tiến hóa của chúng ta qua vòng luân hồi từ vô minh đến những hành hoạt tự động (hành động bản năng) của hành nghiệp đến ý thức và tiếp tục đi theo thứ lớp tiếp theo của vòng xích, trong khi chiều khác trình bày tiến trình giống như thế trong chiều ngược lại, giải thích làm thế nào chúng ta thoát khỏi vòng luân hồi và đạt đến giác ngộ. Bằng việc đem đến sự chấm dứt của vô minh, những hành động do ý muốn (hành động bản năng) được ngăn ngừa; bằng việc ngăn ngừa những hành hoạt tự động (hành động bản năng), ý thức được ngăn ngừa, và tiếp tục, v.v...

Bình luận về những giáo lý này, đạo sư Ấn Độ Vô Trước (Asanga) đã xác chứng ba đặc trưng chủ yếu:

1- Mọi thứ có nguyên nhân của nó. Trong giáo lý nhân duyên của đạo Phật, khái niệm thần linh tạo hóa bị bác bỏ, bởi vì mọi thứ hình thành sự hiện hữu như một kết quả của nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên).

2- Những nguyên nhân này là vô thường. Ngay cả những nguyên nhân kết thành toàn bộ vòng tuần hoàn trong sự

chuyển vận thì tự chính chúng là chủ thể của những nguyên nhân và điều kiện và vì thế là vô thường.

3- Chỉ những nguyên nhân tương hợp, tương ứng cho sinh khởi những hiệu quả hay tác dụng. Nhân quả không phải là một tiến trình ngẫu nhiên hay bừa bãi; không phải mọi thứ có thể sản sinh ra mọi thứ. Những nguyên nhân và những kết quả phải tương hợp; chỉ những nguyên nhân tương xứng mới đưa đến những kết quả tương ứng.

Vô Trước đã định rõ những nhân tố này bằng bình luận trên một đoạn kinh, nơi mà Đức Phật tuyên bố, “vì điều này có, nên điều kia có; vì điều này hình thành nên điều kia sinh ra; vì có căn bản vô minh, nên những hành vi tự động sẽ tiếp theo.”_26

*(***) Trụ thiền: tạm dịch chữ Post-meditation: một trạng thái của tâm thức phối hợp của chỉ (shamatha) và quán (vipashyana), và trong điều mà sự tập trung hấp thu (thiền bố trí-shamatha) là tập trung nhất quán trên sự trống rỗng giống như ảo giác, nó đạt đến chỉ trên sự khởi lên từ sự hấp thu trên một khoảng không như trống*

*rõng và có thể xảy ra trong khi thiền tập hay sau khi
xuất thiền. Nó có thể là nhận thức hay không nhận thức,
đôi khi được dịch là “subsequent realization”
hay thường được dịch là “post-meditation”. -Theo
Buddhism Glossary.*

Illuminating the Path to Enlightenment

Chapter Four: Becoming inspired to practice Dharma

<http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=>

[398&chid=1010](http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=398&chid=1010)

Hồng Nhu dịch kệ

Tuệ Uyên chuyển ngữ.

27-06-2009

Chương 5: QUY Y – NGHIỆP BÁO – GIỚI LUẬT

TIẾP NHẬN QUY Y

Thi kệ chứng nghiệm: Đoạn thứ mười một

Sau khi chết, không có gì bảo đảm rằng các con sẽ không sinh trong ba cõi bất hạnh. Nhưng chắc chắn rằng Ba Ngôi Tôn Quý có năng lực để bảo vệ các con khỏi các sự sợ hãi đó. Vì lý do này, sự tiếp nhận quy y của các con phải cực kỳ thuần nhất (như một khối) và các con nên theo những lời chỉ dạy từ đây mà không bao giờ để (thệ nguyện của các con) yếu đi. Hơn thế nữa, (sự thành công của các con) trong việc làm như thế tùy thuộc hoàn toàn vào sự lưu tâm của các con đối với những hành động của nghiệp thiện hay ác với những kết quả của chúng và rồi sống tùy thuộc trên sự hướng dẫn của những gì đã được tiếp nhận hay từ chối. Ta, hành giả du già, đã thực tập như thế. Các con cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích trau dồi chính mình trong cùng cách như thế.

Dịch kệ:

11. Khi vào cõi chết

Không thể biết chắc

Mình sẽ không rơi
Vào cõi ác đạo.
Chỉ có Tam bảo
Là đủ khả năng
Che chở các con
Thoái nỗi sợ hãi.
Vì lý do này
Các con phải gắng
Dưỡng tâm Qui Y
Cho thật vững chắc.
Thuận theo Tam Bảo
Đừng để sơ sót
Công phu qui y.
Muốn được như vậy
Phải đủ khả năng
Nhận diện chính xác
Thiện nghiệp, ác nghiệp
Cùng với nghiệp quả,
Nhờ vậy có thể
Sống thuận chánh pháp
Biết điều cần theo
Và điều cần bỏ.

Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

Ở đây, luận giải chỉ ra câu trả lời cho câu hỏi về nơi nào chúng ta sẽ đến sau khi chết được quyết định bằng những hành động nghiệp thức của chính chúng ta, không chỉ từ đời sống này nhưng cũng của những đời sống trước. Về điểm này, Thiên Thân đã viết rằng vì tất cả chúng ta có vô số những tích tập của nghiệp báo tích lũy từ nhiều đời sống đã qua, tất cả chúng ta có những năng lực nghiệp để cho sự tái sinh của chúng ta đến những thế giới thấp của vòng luân hồi cũng như những thế giới tốt lành hơn.

Những nhân tố nào quyết định tập hợp nghiệp báo nào sẽ chín trước? Thiên Thân nói rằng tập hợp nghiệp báo nào mạnh nhất hay vượt trội nhất sẽ chín trước. Nếu những nghiệp thiện và ác có năng lực tương đồng, thế thì những hành động nghiệp nào mà chúng ta quen thuộc nhất sẽ chín kế tiếp. Nếu cấp độ quen thuộc của những hành động

cũng đồng nhau, thế thì những nghiệp báo sẽ chín kế tiếp là bất cứ điều gì tích lũy trước. _27 . Điều này là cách quyết định sự tái sinh tương lai của chúng ta như thế nào, và không biết, thí dụ, chúng ta sẽ tái sinh một trong ba thế giới thấp, đó là địa ngục, quỷ đói, và súc sinh hay không. Mặc dù những diễn giải về ba cảnh khổ đó của cõi luân hồi có thể tìm thấy trong luận A ti đạt ma như Kiến thức Hiển nhiên của Kho tàng (A ti đạt ma câu xá luận-Abhidharmakosha),_28, chúng ta nên khảo sát những diễn tả về vị trí và tính tự nhiên của những khổ cảnh đó để thấy nguyên văn chúng chính xác như thế nào.

Câu thứ hai của đoạn thứ mười một là: “Tuy thế, chắc chắn là Ba Ngôi Tôn Quý có năng lực để bảo vệ các con khỏi những sự hải sợ đó.” Điều này rõ ràng liên hệ đến sự thực hành tiếp nhận quy y ở Phật, Pháp, Tăng. Để tiếp nhận quy y, có hai điều kiện phải được trình bày – sự sợ hải tái sinh trong ba cõi khổ và niềm tin vào năng lực của những đối tượng quy y để bảo vệ chúng ta khỏi sự sợ hải đó.

Vì thế, để sự tiếp nhận quy y thành tựu, chúng ta phải có một số hiểu biết về những đối tượng của quy y là gì. Như

những hành giả Phật giáo, trước nhất chúng ta phải có một sự thông hiểu có thể có ở đây về sự hiện hữu như Đức Phật, và cũng là điều có thể có về điều gọi là giác ngộ. Nhân tố then chốt ở đây là một sự thông hiểu về tính bản nhiên của giáo Pháp, bởi vì Pháp bảo là sự quy y thật sự. Một khi chúng ta thông hiểu về tính tự nhiên của giáo Pháp, chúng ta cũng có thể thông hiểu sự khả dĩ của Tăng bảo và trạng thái toàn hảo về điều này, Phật bảo, hay Đức Phật.

Nói một cách thông thường, chúng ta không muốn trải qua sự sợ hãi, khiếp đảm và băn khoăn. Tuy nhiên, sợ hãi là một cảm xúc phức tạp liên hệ đến nhiều nhân tố. Có một đặc trưng của sợ hãi hay băn khoăn mà nó hoàn toàn không có cơ sở và được sinh ra từ một sự tưởng tượng quá hoạt động hay một loại hoang tưởng hay một tâm thức ngờ vực thái quá. Loại sợ hãi này hoàn toàn không cần thiết và cần phải loại trừ. Rồi thì có một loại sợ hãi khác, nó xuất phát từ một sự chạm trán với một sự đe dọa thật sự. Nếu không có khả năng để vượt thắng sự nguy hiểm này và chúng ta phải đối mặt với nó chẳng kể nó là gì, sợ hãi không phải là một đáp ứng thích đáng và thật sự là vô

nghĩa; tất cả điều nó tác dụng là làm chúng ta đỡ người hay thờ thần ra.

Tuy nhiên, loại sợ hãi khởi lên bởi vì chúng ta cảnh giác đến một loại nguy hiểm đặc biệt nào đây cũng có thể thúc đẩy chúng ta hành động – thí dụ, để tìm một sự bảo vệ hay trốn thoát. Loại lo sợ này không chỉ là biện minh; nó có là tích cực và hữu ích. Đây là loại lo sợ mà chúng ta cần để tiếp nhận quy y một cách chính đáng. Chúng ta tra dồi một cách thận trọng cảm giác sợ hãi của việc tái sinh trong ba cõi khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh), và điều này truyền cảm hứng cho chúng ta để tìm một sự quy y nhằm tránh khỏi điều nguy hiểm này.

Luận giải nói về một sự quy y “thuần nhất” hay vững chắc trong Tam Bảo; điều này có nghĩa là một sự nương tựa mà nó là kiên quyết và trung thành. Điều then chốt trong việc phát triển một sự thực hành quy y kiên quyết và trung thành là một sự thông suốt tốt về tính tương duyên khởi thủy và, đến một chừng mực nào đây của tính không. Bằng sự quán chiếu những giáo huấn trên tính duyên khởi và tính không, chúng ta sẽ thấy một cách rõ ràng về sự khả dĩ của Phật quả. Trong cách này, chúng ta

sẽ đạt đến một sự thông hiểu sâu sắc về tính tự nhiên của giáo Pháp hay Pháp Bảo và nhận ra Tăng Bảo cùng Phật Bảo. Một khi chúng ta đã phát triển một sự tin tưởng trọn vẹn vào năng lực của Phật, Pháp và Tăng để bảo vệ chúng ta khỏi sự khổ đau của ba cõi khổ và phó thác chúng với sự chăm sóc tâm linh của chúng ta, sự quy y của chúng ta là thuần nhất và chúng ta thật sự trở thành một người thực hành Phật giáo chân thành.

Tuy nhiên, nếu sự tin tưởng vào Tam Bảo yếu kém và nghi ngờ về năng lực (của Phật, Pháp, Tăng) ấy để bảo vệ chúng ta khỏi lên, chúng ta có thể không còn tự cho là một người thực hành Phật Pháp đúng nghĩa.

Quán Chiếu Luật Nghiệp Báo

Một khi chúng ta tiếp nhận quy y nơi Ba Ngôi Tôn Quý, trách nhiệm chính của chúng ta là quán chiếu luật nghiệp báo và chừa bỏ hay tiết chế khỏi mười hành động tiêu cực (thập bất thiện nghiệp). Đoạn thứ mười một kết luận: “Hơn thế nữa, (sự thành công của các con) trong việc làm như thế tùy thuộc hoàn toàn vào sự lưu tâm của các con đối với những hành động của nghiệp thiện hay ác với những kết quả của chúng và rồi sống tùy thuộc trên sự

hướng dẫn của những gì đã được tiếp nhận hay từ chối. Ta, hành giả du già, đã thực tập như thế. Các con cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích trau dồi chính mình trong cùng cách như thế.”

Có hai loại hành động nghiệp khác nhau và nhiều cách để phân loại chúng. Vì tất cả chúng ta cùng chia sẻ căn bản tự nhiên giống nhau, đây là nguyện vọng tự nhiên về hạnh phúc an lạc và không muốn khổ đau, những hành động đưa đến hạnh phúc an lạc dần dần được xem như là tích cực, thiện nghiệp hay đạo đức, trong khi những hành động đưa đến đón đau và khổ sở dần dần được cho là tiêu cực, ác nghiệp hay không đạo đức. Do vậy, những hành động được thực hiện trong mối quan hệ nhân quả đến hạnh phúc và khổ đau có sự phân biệt giữa tích cực và tiêu cực, hay đạo đức và không đạo đức (thiện và ác). Với sự lưu tâm đến phương tiện qua điều nào mà những hành động tiêu cực và tích cực này được tạo nên, chúng ta có những hành động của thân thể, lời nói, và tâm ý.

Những hành động nghiệp liên hệ đến những nhân tố phức tạp, chẳng hạn như động cơ ban đầu – trạng thái của tâm thức đã thúc đẩy đến hành động – đối tượng của hành

động, sự thể hiện hành động và trạng thái tâm thức trên việc hoàn tất hành động. Tính tự nhiên của nghiệp đã tạo nên bởi một hành động bất đồng tùy thuộc trên điều là những hành động là đạo đức, trung tính, hay không đạo đức trong suốt bốn giai tầng. Có thể có hành động hoàn toàn đạo đức, và hành động hoàn toàn không đạo đức, nhưng cũng có những hành động một phần đạo đức và một phần không đạo đức, và cũng như những hành động thì trung tính._29

Luật nghiệp báo rơi vào trong luật phổ biến của nhân quả. Điều phân biệt luật nghiệp báo về nhân và quả từ điều phổ quát hơn là sự liên lụy của những chúng sinh. Luật nghiệp báo quy đến một mối liên hệ nhân quả trong điều mà một chúng sinh hành động với sự thông minh cùng động cơ thúc đẩy. Động cơ này quy định những hành động nào đây trong sự chuyển vận, điều mà rồi thì đưa đến những nguyên nhân và kết quả nào đây.

Vì thế, trong thảo luận về nghiệp báo, những nguyên nhân phức tạp chẳng hạn như động cơ, sự thực hiện hành động ,v.v... đề cập ở trên phải được đưa vào trong sự lý giải (hay kết toán). Tất cả những nhân tố này đóng một vai trò

trong việc quyết định tính tự nhiên của nghiệp quả tạo nên. Bất cứ khi nào một hành động nghiệp quả xảy ra, nó là thân thể, lời nói hay tinh thần (tâm ý), tự hành động ấy tồn tại chỉ cho đến khi nó xảy ra hoàn toàn, nhưng hậu quả của nó có thể khởi lên rất trễ sau này. Những nghiệp quả nào đẩy chín muồi ngay trong đời sống hiện tại mà nhân của nó được tạo nên (quả báo nhãn tiền), những nghiệp báo khác trong đời kế tiếp và những nghiệp báo còn lại là trong những đời sống tiếp theo sau. Một câu hỏi quan trọng trong luận thuyết triết lý Phật giáo hỏi về nhân tố gì liên kết với hành động nghiệp nhân đầu tiên đến quả của nó? Để giải thích điều này, có một khái niệm “thiên hướng” nghiệp, hay “dấu vết” nghiệp, điều này có nghĩa là mặc dù một hành động đã xảy ra một lần nhưng nó đã được hoàn thành, dấu vết của nó, hay thiên hướng của nó, tiếp tục duy trì.

Có rất nhiều sự bàn luận trong giáo lý đạo Phật về câu hỏi: dấu vết này được tàng trữ nơi nào. Nhiều nhà tư tưởng Phật giáo xác nhận rằng thiên hướng nghiệp (dấu vết nghiệp) được tàng trữ trong tâm thức. Khi chúng ta nhìn vào giáo lý mười hai nhân duyên, chúng ta thấy rằng căn

bản vô minh đưa đến sự hưng khởi những hành hoạt tự động (hành động bản năng); nghiệp lưu lại dấu vết trên tâm thức; và tâm thức đưa đến sự hưng khởi những liên kết tiếp theo sau đấy. Do vậy, trong luận giải này, chính tâm thức là kho chứa những dấu vết của nghiệp.

Tuy vậy, có những lúc trong sự hiện hữu của một người, khi người ấy hoàn toàn không có hành vi của ý thức, chẳng hạn như khi một thiền giả hoàn toàn thâm thấu trong sự cân bằng thiền tập nhất tâm bất loạn trên sự thực chứng trực tiếp tính không. Trong trạng thái ấy, không một điểm nào của tâm hành giả bị nhiễm ô, bởi vì thiền giả ở trong một trạng thái của tuệ trí vô nhiễm. Tại những thời điểm như thế, những vết tích của nghiệp chướng ở tại chỗ nào?

Một trong những câu trả lời thâm thúy nhất đến câu hỏi này đây là những dấu vết được duy trì một cách đơn giản trên căn bản của ý thức đơn thuần của cái tôi mà tất cả chúng ta có một cách tự nhiên. Chỉ cái tôi này là cơ sở của những dấu vết lưu lại bởi nghiệp chướng đã tạo nên chúng và là mối liên kết giữa sự thể hiện nguyên sơ của hành động và hoa trái của nó ở những giai tầng trễ hơn sau

này. Vấn đề này được thảo luận một cách rộng rãi trong một tác phẩm của Tổ sư Long Thọ, Cơ sở của Trung Đạo (Fundamentals of the Middle Way).

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn thứ mười hai

Những sự tiến bộ đầy đủ nhất (của tiến trình) trong việc hiện thực con đường siêu việt sẽ không đạt được ngoại trừ các con đạt đến sự hoạt động căn bản (của một thân thể con người lý tưởng) mà nó được hoàn toàn với tất cả tám phẩm chất thuận lợi chín muồi. Vì thế, các con phải rèn luyện trong nhân (của những hành động đạo đức) mà nó sẽ ngăn ngừa sự đạt đến của các con khỏi hình thức của sự hiện hữu không hoàn toàn như vậy. Xa hơn thế, khi nó cực kỳ cần thiết để tịnh hóa những cấu bản của nghiệp nợ hắc ám và tàn tích (từ những thệ nguyện bị đổ vỡ) làm lu mờ ba cánh cửa (của thân, miệng, và ý của các con), và đặc biệt (để tẩy đi) những nghiệp chướng (những điều có thể ngăn trở một sự tái sinh [vào cõi nhân thiên] như thế), các con nên tiếp tục tự mình tận tâm để (áp dụng) sự hoàn thành bốn năng lực đối trị (những điều có thể rửa sạch chúng). Ta, hành giả du già, đã thực tập như thế. Các con

những người cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích tự mình thực tập cùng cách như thế.

Dịch kệ:

12. Thân người đầy đủ

Tám sự tự tại

Nếu như thiếu đi

Thì không thể có

Bước nhảy vượt bậc

Trên con đường tu

Thành tựu giác ngộ.

Do đó phải nên

Lánh ác làm lành

Để khởi tái sinh

Vào cảnh khiếm khuyết;

Cũng nên siêng năng

Tẩy sạch ác nghiệp

Phá phạm giới hạnh

Đang vấy bản ba

Cửa thân miệng ý;

Và nhất là để

Sám hối nghiệp chướng

Khiến không thể sinh
Trở lại làm người.
Các con hãy gắng
Siêng năng áp dụng
Bốn lực sám hối
Thanh tịnh nghiệp chướng.
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

TỊNH HÓA ÁC NGHIỆP: BỐN NĂNG LỰC ĐỐI KHÁNG

Rồi thì chúng ta đọc, “(Xa hơn thế) khi cực kỳ thiết yếu để tịnh hóa những cấu bản của nghiệp nợ hắc ám và tàn tích (từ những thệ nguyện bị đổ vỡ) làm lu mờ ba cánh cửa (của thân, miệng, và ý của các con), và đặc biệt (để tẩy đi) những nghiệp chướng (những điều có thể ngăn trở một sự tái sinh [tốt đẹp] như thế), các con nên tiếp tục tự mình tận tâm để (áp dụng) sự hoàn thành bốn năng lực đối

trị (những điều có thể rửa sạch chúng).” Trong khi quan tâm đến sự kiềm chế khỏi những hành động tiêu cực trong tương lai, các con có thể quyết định duy trì một nguyên tắc đạo đức mà nó sẽ bảo vệ các con khỏi liên lụy vào những hành vi tiêu cực trong tương lai, nhưng còn những hành động tiêu cực mà các con đã làm thì thế nào? Cách duy nhất để đối phó với những điều này là tịnh hóa chúng.

Có một người Tây Tạng nói rằng, “Nếu có một điều tốt về những tính chất tiêu cực, đây là chúng có thể được tịnh hóa.” Tuy nhiên, có những trình độ khác nhau về tịnh hóa. Một, có thể là loại trừ hoàn toàn năng lực của một hành động nghiệp chướng hạn như là nó có thể không bao giờ chín được. Một thứ khác là giảm bớt tính trầm trọng của một ác nghiệp hệ trọng chướng hạn như sự kết quả của nó sẽ ít tàn phá hơn. Điều thứ ba có thể là trì hoãn sự kết quả của một ác nghiệp, thứ mà không thể hoàn toàn tịnh hóa.

Luận giải liên hệ đến bốn năng lực đối trị nên được dùng khi thực hành tịnh hóa:

1-Năng lực của ăn năn, hay hối quá.

2-Năng lực của sự tin cậy hay nương tựa [quy y].

3-Năng lực của hành vi đạo đức.

4-Năng lực của sự quyết tâm.

Trong bốn năng lực trên, quan trọng nhất là năng lực của sự ăn năn hay sám hối. Từ sâu thẳm trong tim (tâm), chúng ta phải nhận thấy một cảm giác sâu xa của sự ăn năn hối lỗi về hành vi tiêu cực mà chúng ta đã tạo nên, giống như chúng ta đã ăn phải thuốc độc.

Năng lực thứ hai là sự tin cậy hay nương tựa. Nếu chúng ta nhìn vào nhiều hành động tiêu cực mà chúng ta đã tạo nên, hầu hết chúng liên hệ đến hoặc là những chúng sinh cao cấp hơn, chẳng hạn như Đức Phật, hay những chúng sinh như chúng ta. Vì thế, chúng ta thực hành năng lực của sự nương tựa bằng việc tiếp nhận quy y trong Ba Ngôi Tôn Quý và phát sinh Bồ Đề Tâm, cảm nhận một lòng từ bi mạnh mẽ cho tất cả chúng sinh.

Thứ ba là năng lực của việc dẫn thân trong những hành động đạo đức một cách cụ thể hướng đến sự tịnh hóa. Bất cứ khi nào chúng ta thực hiện một hành động đạo đức, chúng ta có thể trực tiếp hướng nó đối với mục tiêu của

tịnh hóa ác nghiệp của chúng ta. Trong truyền thống Tây Tạng, tập tục phổ biến là tiến hành thực tập đặc trưng phối hợp với tịnh hóa, đây là sáu điều thường được trích dẫn là: niệm Phật, đặc biệt là trong kinh bồ tát sám hối với việc lạy phủ phục trước ba mươi lăm vị Phật; [30], trì tụng chân ngôn nào đấy, đặc biệt thần chú một trăm âm Kim Cương Tát Đỏa (Vajrasattva) và mật ngôn Kim Cương Bất Động Tôn (Vajra Akshobhya [Mitukpa]), tụng kinh; thiền quán trên tính không; cúng dường; và đặt làm (sáng tạo) những hình tượng. (32)

Năng lực thứ tư là một ý thức kiên quyết sâu sắc rằng chúng ta sẽ không say mê trong những hành động tiêu cực như thế trong tương lai, ngay cả phải trả giá bằng cả mạng sống. Trong sự thực tập này, chúng ta có thể tỉnh thức rằng chúng ta có thể không thành công một cách hoàn toàn trong việc kiêng cử tất cả những hành động tiêu cực hay một hành động tiêu cực đặc thù nào đấy, nhưng trong khi chúng ta thật sự thực hành tịnh hóa, chúng ta nên phát sinh một sự quyết tâm mạnh mẽ rằng chúng ta sẽ không đắm mê trong những hành động như thế trong tương lai.

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

HỎI: Nếu một người bị mắc phải một loại bệnh hoạn và liên lụy một hành động giết người, người ấy có thể làm gì để tịnh hóa nghiệp ấy?

ĐÁP: Nếu bởi “bệnh hoạn” trong ý nghĩa một loại quấy rầy về tâm lý hay cảm xúc mà nó đưa đến tình trạng mất trí, thế thì từ quan điểm đạo đức của Phật giáo, một hành động như vậy chứa đựng ít nghiệp quả hơn là một sự liên lụy giết người có tính toán trước với một nhận thức đầy đủ về những hậu quả. Nó cũng nhẹ hơn là một sự liên lụy giết người xảy ra bởi những cảm xúc tiêu cực có tác động mạnh, điều này, một lần nữa từ quan điểm đạo đức của Phật giáo, cũng được xem là một hành động giết người hoàn toàn.

Tuy thế, bất cứ tính tự nhiên của hành động không đạo đức là gì, sự thực hành của chúng ta nên làm để tịnh hóa ác nghiệp là phổ biến và phải chứa đựng bốn năng lực đối trị. Khi thực tập năng lực của ăn năn hối quá, hãy nhớ đối tượng mà hành động nhắm đến, và, áp dụng tất cả bốn năng lực (đối trị), liên hệ trong những hành động đạo đức, chẳng hạn như thiền tập thâm sâu trên tính không hay tâm giác ngộ (bồ đề tâm-bodhicitta). Cũng có một những sự

thực hành tịnh hóa phổ thông cũng để áp dụng trong những trường hợp như thế. Nếu chúng ta không thể trau dồi bốn năng lực và tiến hành trong một hành động của tịnh hóa, một hành động xen kẽ đơn giản là trì tụng thần chú hay tiến hành trong một số hành động tích cực khác với xu hướng của tịnh hóa những hành vi nghiệp chướng.

HỎI: Với kiến thức của chúng ta về nghiệp báo và ảnh hưởng của những hành vi tốt hay xấu, một người Phật tử đối xử thế nào đối với những tội phạm?

ĐÁP: Từ quan điểm của Phật giáo, điều quan trọng là phân biệt giữa hành vi và cá nhân người liên lụy vào nó. Chúng ta có thể hoàn toàn không chấp nhận hành vi đó nhưng chúng ta phải duy trì từ bi đối với cá nhân làm việc đó, luôn luôn nhận thức khả năng của con người cho sự chuyển hóa và sửa đổi. Bất cứ phương pháp nào mà xã hội dùng như một phương tiện điều chỉnh cần thiết để được áp dụng. Tuy nhiên, cá nhân cần thiết được điều chỉnh trong một cách mà người ấy học hỏi để nhận ra rằng những gì họ làm là sai lầm; do thế, bản án tử hình là ngoài lẽ. Ngay cả ý tưởng tù chung thân cũng phải bàn lại, bởi vì nó cũng thất bại để nhận ra khả năng của sự sửa đổi.

—

Illuminating the Path to Enlightenment
Chapter Five: Refuge, Karma and Precepts

Hồng Nhu dịch kệ
Tuệ Uyển chuyển ngữ

07-07-2009

Chương 6: TÌM SỰ TỰ TẠI KHỎI VÒNG LUÂN HỒI

VIỄN LY

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ bốn

Những ai tìm sự an bình cho chính mình thôi

Quay lưng với những thú vui thế gian

Và tránh những hành vi tàn hoại

Được gọi là có khả năng trung bình

Trong sự tham chiếu này để quay lưng với những thú vui trần tục, chúng ta phải hiểu rằng theo Phật giáo, ngay cả những vật và những sự kiện mà theo lối thông thường xem như thú vị hay khoái lạc thì căn bản tất cả là khổ não hay dukkha, đây là tính tự nhiên của khổ đau và không hài lòng. Khi Đức Phật giải thích con đường chuyển hóa khổ đau, Ngài liên hệ không chỉ những kinh nghiệm khổ đau mà cũng là những thú khoái lạc. Sự thông hiểu này không chỉ là đặc trưng của Phật giáo, mà nó là thông thường của cả những trường phái Phật giáo và không Phật giáo ở Ấn Độ.

Chúng ta có thể thấy điều này qua sự quán sát một số thực tập thiền quán tìm thấy trong những truyền thống không Phật giáo, đặc biệt trong những ai hướng đến sự tu dưỡng bốn tầng bậc của tập trung (tứ thiền). Tầng bậc tập trung thứ tư, đặc biệt, được nói là một trạng thái nơi mà ở thiền giả, khoái lạc và khổ đau không còn hiện hữu (tứ thiền: xả niệm thanh tịnh). Thế thì, những trình độ cao hơn của bốn định an chỉ vô sắc cũng vượt ngoài những cảm giác của khổ đau và khoái lạc (tứ không định: không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ).₃₄ Mặc dù một số trường phái không Phật giáo chấp nhận rằng một người cần chuyển hóa ngay cả những cảm giác khoái lạc, một sự thông hiểu đặc thù của Phật giáo là mỗi điều kiện mà những kinh nghiệm này khởi lên cũng là tính tự nhiên của khổ đau và do thế nó cũng là căn bản của sự không hài lòng hay bất mãn.

“Những hành động tàn phá” nghĩa là tất cả những hành động nghiệp mà chúng bị ghi nhớ mãi trong quy định của vòng luân hồi; những hành giả với năng lực trung bình phát sinh nguyện vọng chân thành để tìm cầu tự do khỏi nó (giải thoát luân hồi). Họ tìm cách thực hiện trong con

đường mà nó cắt đứt tiến trình sản sinh bởi căn bản vô minh và để đảo ngược toàn bộ mối quan hệ nhân quả của vô minh cùng những hành động bản năng của nghiệp và những khổ đau tiếp theo sau của chúng. Tất cả những sự thực hành liên hệ đến mục tiêu tâm linh này là thông thường đối với những hành giả có năng lực trung bình, thuật ngữ “thông thường” biểu lộ rằng những sự thực tập này là sơ bộ, hay chuẩn bị, cho những tầng bậc của hành giả Đại thừa.

Khi những hành giả trau dồi nhận thức rằng những phiền não của cảm xúc và tinh thần là kẻ thù thật sự và bên dưới của chúng là căn bản vô minh, rồi thì họ dần thân vào trong những phương pháp để loại trừ vô minh này. Hành giả nhận ra rằng cho đến khi nào họ vẫn ở dưới sự khống chế của những phiền não, họ sẽ không bao giờ tự tại (tự do) với khổ đau hay bất mãn. Căn cứ trên nhận thức này, nếu hành giả rồi thì sản sinh một nguyện vọng chân thành và cảm giác một cách sâu sắc để tìm sự giải thoát khỏi những xiềng xích này, đó là sự viển ly hay từ bỏ chân chính. Đây là một cảm giác thực hành đặc thù của con đường Phật giáo.

THÔNG HIỂU TÍNH TỰ NHIÊN CỦA VÒNG LUÂN HỒI

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn thứ mười ba

Nếu các con không tiến hành một nỗ lực để suy tư về những khổ đau chân thật và những trở ngại của chúng, chúng ta chắc chắn sẽ không phát triển một mối quan tâm sắc bén để hành động vì giải thoát. Nếu các con không lưu tâm đến những tầng bậc nhờ vào đó những nguồn gốc (thật sự) của tất cả những khổ đau bám rễ và giữ các con trong vòng luân hồi, các con sẽ không biết những phương tiện để cắt đứt những gốc rễ ác nghiệt đấy. Do vậy, các con nên áp ủ sự phát tiết tất cả sự chán ghét và từ bỏ vòng luân hồi như vậy bằng sự biết rõ những nhân tố kết chặt các con vào bánh xe (của vòng luân hồi). Ta, hành giả du già, đã thực tập như thế đấy. Các con cũng tìm kiếm sự giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi chính mình trong cùng cách như thế.

Dịch kệ:

13. Nếu không cố gắng
Quán chiếu về khổ

Sẽ không thể nào
Tinh tấn nhất tâm
Hướng về giải thoát.
Không biết đâu là
Nguyên nhân của khổ,
Không biết điều gì
Ràng buộc mình trong
Cảnh sống luân hồi
Thì không thể thấy
Đâu là phương tiện
Búng sạch gốc rễ
Của vòng tái sinh
Triền miên lẫn quẩn.
Các con nên biết
Chán cảnh sinh tử
Từ bỏ luân hồi;
Phải biết quán sát
Điều gì trói chặt
Mình trong sinh tử.
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người

Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

Những khổ đau liên hệ đến trong câu thứ nhất là ba cấp độ của khổ đau:

- Thứ nhất là khổ của khổ (khổ khổ) – những kinh nghiệm cùng cảm giác đau đớn rõ ràng và hiển nhiên mà tất cả chúng ta đã kinh nghiệm.

- Thứ hai là khổ đau của sự đổi thay (hoại khổ).

- Thứ ba là khổ đau của điều kiện thâm nhập cùng khắp (hành khổ), điều này liên hệ nhân tố gián tiếp mà sự tồn tại của chúng ta bị khống chế bởi căn bản vô minh và phiền não đến điều mà nó cho phép phát khởi (khổ đau).

Cho đến khi mà chúng ta bị hạn chế bởi những phiền não này, không có chỗ cho bất cứ một an lạc hạnh phúc nào tồn tại. Thế cho nên, thật quyết định để chúng ta phát triển một nhận thức sâu sắc về những phiền não như là kẻ thù thật sự của chúng ta, không có nó, chúng ta sẽ không phát triển một nguyện vọng chân thành để tìm sự tự do đối với chúng.

Thuật ngữ bhagavan của tiếng Phạn, đôi khi được dịch sang tiếng Anh là chủ tể (lord), như Lord Buddha, phiên âm Phạn- Hán là Bạc Già Phạm, dịch sang tiếng Việt là Đức Thế Tôn, có một ý nghĩa rộng đối với những ai đã chinh phục cùng đã vượt ngoài trạng thái hay phạm vi của tiêu cực và giới hạn. “Chinh phục “ liên hệ đến sự chiến thắng của Đức Phật đối với bốn loại “ma”, hay những năng lực của chướng ngại (Phạn ngữ: mara):

1-Những phiền não (klesha mara) – phiền não ma.

2-Sự chết (tạo ra bởi quy định của luân hồi) [marana mara] – tử ma.

3-Ngũ ám (chính quy định của luân hồi) [skandha mara] – ngũ ám ma.

4-Những chướng ngại để vượt thắng ba điều trên, “ma trời con” [devaputra mara] – thiên tử ma.

Trong bốn loại năng lực chướng ngại trên, điều chính yếu là phiền não. Một vị Phật là những ai đã hoàn toàn vượt thắng, hay chinh phục được bốn loại ma trên. _35

Có cả hai hình thức thô và vi tế của bốn loại ma, cũng như có những sự ám tối về cảm xúc thô và vi tế. Vi tế được

giải thích trong những hình thức của những sự ám tối về kiến thức hay sở tri chướng [Skt: jneyavarana].

Thật sự, những năng lực ám tối hay ma chướng[mara] là những phiền não và bất cứ điều gì ôm chặt chúng một cách tự nguyện, và khi những phiền não và đạo đức hình thành xung đột và chúng ta chọn về phía phiền não, chúng ta tự mình liễu lĩnh trở thành một phần của sự ám tối. Cũng thế, nếu người nào áp ủ một cách tự nguyện và nhiệt tình những phiền não và thưởng thức những kinh nghiệm có chúng nó trong đời sống của họ, người ấy sẽ thấy những hành giả cố gắng chiến đấu với những cảm xúc tàn phá, tiêu cực là lạc lõng hay thậm chí là điên rồ. Một người như thế cũng trở thành một phần của những năng lực ám tối. Những vị đạo sư Tây Tạng thường nói rằng, “Những người bạn tiêu cực (ác hữu) không cần thiết xuất hiện với những cái sừng trên đầu của họ.” Những người bạn tiêu cực đơn giản chỉ là những ai can thiệp hay làm thiệt hại đến những hành giả tâm linh khác.

Thế thì, nếu chúng ta có một cảm nhận sâu xa về những phiền não như kẻ thù thật sự, nguyện vọng sẽ khởi lên một cách tự nhiên trong chúng ta để chính mình tự tại với

chúng và đạt đến giải thoát. Tuy nhiên, đơn giản chỉ có nguyện vọng để được tự do thì không đủ. Chúng ta cũng cần phát triển một sự thông hiểu hoặc là sự tự tại như thế là có thể có hay không và chúng ta có thể phát triển nó trong chính chúng ta hay không.

Những phiền não và những hành động nghiệp sản sinh nguyên nhân của khổ đau; bên dưới của chúng là căn bản vô minh. Chúng ta cần phát triển một sự hiểu biết sâu sắc nguyên nhân của khổ đau thật sự đưa đến kết quả của nó như thế nào. Nếu chúng ta không hiểu vòng luân hồi hình thành hiện hữu như thế nào và sự khổ đau của nó phát khởi như thế nào, thế thì mặc dù chúng ta có thể muốn đạt đến tự do, những chúng ta sẽ không thể hiểu nó xảy ra như thế nào. Rồi thì chúng ta có thể trở nên chán nản hay ngã lòng, bởi vì mặc dù chúng ta nhận thức được tính tự nhiên sự ràng buộc của chúng ta, nhưng chúng ta không thể thấy sự có thể có của giải thoát.

Có nhiều sự tinh vi, huyền ảo, và quý quyết trong tính tự nhiên của căn bản vô minh, nguyên nhân của phiền não và khổ đau, nhưng về căn bản nó là chỗ nhận thức khiếm khuyết của chúng ta về luân hồi và thế giới chúng quanh

chúng ta. Sự giải thích tế nhị nhất về căn bản vô minh đấy là nó là một tâm thức cố nắm lấy sự tồn tại thực sự cố hữu và của tự ngã của chúng ta và tất cả những hiện tượng khác. Chúng ta đạt đến sự giải thoát hoàn toàn bằng việc loại trừ căn bản vô minh này từ gốc rễ của nó.

Có những trình độ hiển nhiên hơn mà chúng ta có thể thấu hiểu vô ngã, chẳng hạn như sự vắng bóng của một cá nhân như một loại người môi giới tự trị. Cố nắm lấy (chấp trước) tự ngã như một người môi giới phục vụ như một căn bản cho những phiền não khác chẳng hạn như sự vương mắc và thù địch, điều có thể loại trừ, nhưng sự giải thoát chân chính có thể xảy ra bằng sự nhổ gốc sự chấp trước vi tế nhất của tự ngã. Do vậy, luận giải nói, “ Nếu các con không lưu tâm những tầng bậc nhờ đó những nguồn gốc (thật sự) của tất cả những khổ đau bám rễ và giữ các con trong vòng luân hồi, các con sẽ không biết những phương tiện để cắt đứt những gốc rễ ác nghiệt đấy. Do vậy, các con nên áp ủ sự phát tiết tất cả sự chán ghét và từ bỏ vòng luân hồi như vậy bằng sự biết rõ những nhân tố kết chặt các con vào bánh xe (của vòng luân hồi).”

Có hai yếu tố then chốt trong sự thực tập về viễn ly – sự phát triển một cảm giác tỉnh ngộ với vòng luân hồi và một sự thông hiểu về cơ chế nhân quả của khổ đau nguyên thủy. Khi chúng ta đã phát sinh sự phối hợp của tỉnh ngộ và thấu hiểu, chúng ta có thể hình dung sự khả dĩ của tự tại. Với điều này, chúng ta sẽ kinh nghiệm cảm giác của hỉ lạc mừng vui, bởi vì không chỉ chúng ta có thể thấy sự khả dĩ của giải thoát; chúng ta cũng có sự tin tưởng rằng có sự hiện hữu của một con đường mà chúng ta có thể đạt đến.

Điều ở trong luận giải này về sự thực tập của mục tiêu trung bình (giai đoạn giữa) mà giáo lý về Bốn Chân Lý Cao Quý (tứ diệu đế) liên hệ chính xác. Như chúng ta thảo luận phía trước, tứ diệu đế thu tóm đặc trưng lời dạy của Đức Phật. Đạo sư Tông Khách Ba, trong cả Trung và Đại Diễn Giải Về Những Tầng Bậc của Con Đường, tuân theo nguyên lý của tứ diệu đế đã từng nhấn mạnh nhiều lần trong nhiều kinh điển, cả Đại thừa và không Đại thừa, và qua giáo lý tứ diệu đế. Những chân lý (diệu đế), chúng ta có thể phát triển một sự thông hiểu sâu sắc về tiến trình nhân quả trong cả sự hiện hữu của luân hồi và giải

thoát. Do thế, đạo sư Tông Khách Ba khuyến nghị rằng những vị thầy nên truyền đạt đến học trò mình một sự thông hiểu về con đường (giải thoát – giác ngộ) trên căn bản của tứ diệu đế.

Tiến trình nhân quả của tứ diệu đế được giải thích trong một chi tiết rộng rãi hơn của thập nhị nhân duyên (mười hai khâu xích tương duyên khởi thủy), mà chúng ta đã thảo luận ở phần trước. Chúng ta có thể quán chiếu những giáo huấn này trong ba trình độ khác nhau. Trình độ thứ nhất, chúng ta có thể quán chiếu về thập nhị nhân duyên trong sự liên hệ đến tiến trình mang lấy sự tái sinh vào ba cảnh giới thấp, bắt đầu từ căn bản vô minh làm uối tính tự nhiên chân chính của thực tại, điều sẽ đưa đến những hành động bản năng (*) tiêu cực sẽ xô đẩy đến sự tái sinh xuống những cảnh giới của địa ngục, ngã quỷ, và súc sinh.

Chúng ta cũng có thể quán chiếu thập nhị nhân duyên trong sự liên hệ với vòng luân hồi trong phổ quát, bởi vì ngay cả những nghiệp tích cực (thiện nghiệp) có thể cho phép khởi ra sự tái sinh trong vòng luân hồi. Cuối cùng, có thể quán chiếu thập nhị nhân duyên liên hệ rõ ràng trong luận giải với những điều vi tế làm ám tối sự hiểu

biết, chỗ mà mặc dù cá nhân có thể đạt đến tự do đối với phiền não, nó vẫn còn tiếp tục trong thân thể vật lý hiện hữu, hay điều kiện quy định.

Khi chúng ta nghĩ về giải thoát, chúng ta nên cảm thấy rằng nó tồn tại chỗ nào ấy bên ngoài chúng ta, giống như tài sản vật chất nào đấy. Giải thoát phải được hiểu trong hình thức của một trạng thái của tâm. Chúng ta đã đề cập đến niết bàn tự nhiên (hay tự tánh thanh tịnh niết bàn) rồi – tính bản nhiên thanh tịnh của tất cả chúng ta mà nó đáp ứng như căn bản của giải thoát chân thật một khi tất cả những phiền não đã được loại trừ. Khi chúng ta đi sâu hơn vào trong ý nghĩa về tính bản nhiên của giải thoát, hay moksha, chúng ta hiểu nó trong những dạng thức của tính bản nhiên của tâm chính chúng ta khi phiền não đã được xóa bỏ.

Điều ở gốc rễ của sự hiện hữu không giác ngộ [37] của chúng ta là quan niệm sai lầm căn bản về nền tảng tự nhiên của thực tại. Do thế, bằng sự trau dồi tuệ trí nội quán đúng đắn vào trong tính tự nhiên chân thật của thực tại, chúng ta bắt đầu tiến trình tháo gỡ sự hiện hữu bất giác và thiết lập sự vận động của tiến trình giải thoát. Luân hồi và niết

bản được phân biệt trên căn bản của hoặc là trong một trạng thái của vô minh hay tuệ trí. Như những vị thầy Tây Tạng thường nói, khi chúng ta là vô minh, chúng ta ở trong cõi luân hồi; khi chúng ta phát triển tuệ trí, chúng ta được giải thoát. Thuốc giải căn yếu cho loại trừ căn bản vô minh là tuệ trí thực chứng tính không. Chính tính không này của tâm là niết bàn chung cuộc.

Do vậy, vô minh (hay sự không hiểu biết) của chúng ta về tính không như căn bản tự nhiên của thực tại, vô minh về tính không của tâm, là những gì trói buộc chúng ta trong vòng luân hồi, và kiến thức về tính không là điều sẽ đưa chúng ta đến tự do.

Đức Phật đã dạy về con đường mà nó làm cho chúng ta có khả năng loại trừ những phiền não và đạt đến giải thoát trên căn bản của Ba Sự Rèn Luyện Cao Cấp (tam vô lậu học: giới, định, tuệ). Thuốc giải trực tiếp đến căn bản vô minh là tuệ trí thực chứng vô ngã, tuệ trí thực chứng tính không. Điều này không ám chỉ đến nhận thức đơn thuần về tính không mà là một sự thực chứng cao hơn nơi mà chúng ta có thể kinh nghiệm tính không một cách trực tiếp.

Để có một kinh nghiệm trực tiếp và đầy năng lực như thế về tính không, chúng ta cần một sự tập trung nhất điểm (nhất tâm bất loạn). Đây là tại sao chúng ta cần sự rèn luyện cao hơn trong tập trung, hay thiền tập. Để tiến hành trong sự rèn luyện cao hơn trong tập trung (thiền tập), chúng ta cần quán chiếu về căn bản đạo đức – sự rèn luyện cao hơn trong giá trị đạo đức.

Sự thực tập về đạo đức làm cho chúng ta có khả năng tích tập công đức và tịnh hóa những nghiệp tiêu cực, nhưng trong luận giải của Ba Rèn luyện Cao cấp (tam vô lậu học), mục tiêu chính của nó là để phát triển chính niệm và nội quán. Khi chúng ta hướng đến một đời sống của nguyên tắc đạo đức, chúng ta đang liên tục áp dụng hai năng lực này. Khi chúng ta mài dũa sự chính niệm và nội quán, chúng ta đặt nền tảng cho việc thực chứng thành công của nhất tâm bất loạn. Những thực tập đạo đức, tập trung (thiền tập) và tuệ trí nội quán tất cả đều là thiết yếu. Kết quả cũng là định rõ: thứ nhất, đạo đức; rồi thì, tập trung thiền tập; và rồi đây là nội quán trong tính không.

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

HỎI: Ngài nói rằng những phiền não cảm xúc là nguyên nhân của khổ đau. Vậy chúng ta có thể loại trừ phiền não mà không mất đi cảm xúc của chúng ta được không?

ĐÁP: Một cách chắc chắn. Thí dụ, một trong những loại thuốc giải hay đối trị đến những cảm xúc phiền não là thiền tập trên tính không. Khi chúng ta đào sâu kinh nghiệm của chúng ta về tính không, chúng ta được một sự đẩy lên đầy năng lực của cảm xúc, điều mà tự hành động của nó chống lại những cảm xúc tiêu cực hay đau khổ. Chúng ta cũng tìm trong những sự đối trị (thuốc giải) trong sự thực tập Phật giáo đặc thù đến từng loại rắc rối. Thí dụ, chúng ta thiền tập trên yêu thương ân cần hay từ bi để đối trị với thù ghét và căm hận, và trên tính vô thường để chống lại sự vương mắc mạnh mẽ. Nói cách khác, cảm xúc về yêu thương được phát sinh như một sự đối trị với sân hận và kinh nghiệm về vô thường như một loại thuốc giải đối với vương mắc hay chấp trước.

Một sự khác biệt giữa những cảm xúc tàn phá tiêu cực trên một phía và những cảm xúc xây dựng, tích cực trên phía kia đây là những cảm xúc xây dựng, tích cực có một

nền tảng mạnh mẽ trong kinh nghiệm vững chắc có căn cứ và lý trí. Thực tế, nếu chúng ta càng phân tích những cảm xúc tích cực, chúng càng nổi bật hơn. Những cảm xúc tiêu cực và tàn phá, trái lại thường là hoàn toàn nông cạn ở bề mặt. Chúng không có nền tảng trong lý trí và thường phát khởi ra bởi thói quen hơn là những tiến trình tư tưởng của lý trí.

HỎI: Có phải yêu thương làm giảm hiệu quả của đờn đau và khổ sở trong cũng giống như ánh sáng xua tan bóng đêm không?

ĐÁP: Có lẽ sự song song không gần gũi như thế, bởi vì ánh sáng xua tan bóng tối một cách trực tiếp và lập tức; bóng tối bị biến mất ngay thời điểm chúng ta mở đèn. Tác động của yêu thương trên đau đờn và khổ sở thì phức tạp và gián tiếp hơn. Khi chúng ta trau dồi yêu thương và từ bi, chúng đẩy tăng lên sức mạnh và can đảm cho chúng ta, cho phép cho chúng ta trở nên bao dung kiên nhẫn và có thể chịu đựng sự gian khổ thử thách. Điều này chính là yêu thương đã giúp chúng ta đối phó và vượt thắng đau thương và khổ sở. Nó là một mối liên hệ không trực tiếp.

() Hành động bản năng: dịch từ chữ volitional act-action, hành động do tác lý (ý muốn), phát xuất từ căn bản vô minh, hay mạt na thức như trong Duy biểu học nói: là cơ chế tự tồn, là bản năng dục ái. (tổng hợp)*

*Illuminating the Path to Enlightenment
Chapter Six: Seeking freedom from cyclic
existence*

*Hồng Nhu dịch kệ
Tuệ Uyển chuyển ngữ*

Chương 7 : TRAU DÒI LÒNG VỊ THA KHUYNH HƯỚNG CỦA BỒ ĐỀ TÂM

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ năm

Những ai, qua khổ đau cá nhân của họ,
Thành thật muốn chấm dứt hoàn toàn
Tất cả khổ đau của những người khác
Là những người có năng lực siêu việt

Đoạn này liên hệ đến những hành giả phát sinh lòng từ bi và yêu thương rộng rãi đối với những người khác trên căn bản của một sự thông hiểu sâu sắc về tính tự nhiên khổ đau của chính họ. Họ hiểu rằng khổ đau hình thành như một kết quả của những phiền não tinh thần có gốc rễ trong căn bản vô minh và nhận thức rằng cho đến khi nào họ vẫn còn dưới sự khống chế của những phiền não này và căn bản vô minh, những khổ đau sẽ tiếp tục khởi lên một cách không ngừng dứt, như những làn sóng trên mặt hồ.

Một khi chúng ta hiểu biết tính tự nhiên của khổ đau trong mối quan hệ với sự tồn tại của chính chúng ta trong cách này, chúng ta có thể mở rộng sự hiểu biết của chúng ta để

thấy rằng tất cả chúng sinh khổ đau từ sự trói buộc bởi những phiền não. Phản chiếu trên khổ đau của họ, rồi thì chúng ta trau dồi tuệ giác nội quán giống như tự chính chúng ta muốn được tự do đối với đau khổ, và họ cũng thế. Đây là cách mà chúng ta bắt đầu để trau dồi một lòng từ bi lớn như thế nào. Khi chúng ta phát sinh nguyện vọng để tất cả chúng sinh được an lạc hạnh phúc, đây là sự bắt đầu của lòng yêu thương rộng lớn.

Trên căn bản nguyện vọng từ bi muốn những người khác tự do với khổ đau, và nguyện vọng yêu thương rộng lớn muốn người khác an lạc hạnh phúc (từ năng dữ lạc, bi năng bạt khổ), rồi thì chúng ta phát sinh một cảm giác của ý chí, “chính tôi sẽ giải thoát tất cả chúng sinh khỏi khổ đau.” Cuối cùng, ý nghĩa siêu xuất này của lòng trách nhiệm hướng đến sự hiện thực của bồ đề tâm – khuynh hướng vị tha của một người với nguyện vọng đạt đến Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Do thế, có hai loại nguyện vọng trong sự hiện thực bồ đề tâm: nguyện vọng quan tâm vì lợi ích của tất cả chúng sinh và nguyện vọng đạt đến Phật quả vì lợi ích của họ.

Khuynh hướng tự nhiên đạt đến Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sinh xảy ra khi hai nguyện vọng này được hoàn thành. Đây là sự hiện thực của bồ đề tâm, tâm giác ngộ. Tại điểm này, đệ tử đã trở thành một hành giả của năng lực cao nhất và tất cả mọi hành động và thực hành được thúc đẩy bởi bồ đề tâm là những người của Cổ Xe Lớn, Đại thừa.

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn thứ mười bốn

Mãi mãi nâng cao động cơ giác ngộ của bồ đề tâm là trục trung tâm của con đường Đại thừa. Nó là căn bản và nền tảng cho những làn sóng lớn của sự hướng dẫn (giác ngộ). Giống như một linh dược làm vàng, (nó biến) mọi thứ (các con làm) thành hai loại tích tập (phước và tuệ), (xây dựng) một kho tàng của công đức từ những đạo đức tích tập vô tận. Biết điều này, những vị bồ tát thủ trì tâm siêu việt diệu kỳ này như sự thực tập trong thâm tâm. Ta, hành giả du già, đã thực tập như thế. Các con những người cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi chính mình cùng cách như thế.

Dịch kệ:

14. Cốt tủy đại thừa
Là sao cho tâm
Vô thượng bồ đề
Luôn luôn tăng trưởng
Đây là căn bản
Cũng là nền tảng
Của khắp mười phương
Hành trạng giác ngộ
Trùng trùng vời vợi
Như sóng đại dương
[Của chư Phật đà].
Tựa như thuốc thần
Hóa sắc thành vàng
Tâm bồ đề cũng
Có được khả năng
Khiến mọi hành động
Biến thành hai bờ
Tư lương phước tuệ,
Tích lũy kho tàng
Công đức đồ sộ
Đến từ vô lượng
Tánh đức bồ đề.

Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

Câu thứ nhất diễn tả bồ đề tâm như trực trung tâm của con đường Đại thừa. Bồ đề tâm là sự can đảm chân thật và tính truyền cảm phi thường và căn bản của toàn bộ sự thực tập bồ tát đạo. Thuật ngữ “căn bản” và “nền tảng” trong câu tiếp theo có nghĩa rằng thời khắc chúng ta nhận ra rõ ràng bồ đề tâm (tác chứng), chúng ta đã trở thành một hành giả Đại thừa và trên con đường để hoàn thành sự giác ngộ nhưng thời khắc tâm bồ đề thoái hóa, chúng ta rơi ngoài vòng của những bồ tát. Không có tâm bồ đề, không kể là chúng ta tăng tiến như thế nào trong những sự thực tập khác – ngay cả nếu chúng ta có một sự thực chứng về tính không hay đạt đến niết bàn – không điều gì chúng ta làm trở thành sự chỉ đạo hay hạnh kiểm của một vị bồ tát hay là nguyên nhân của giác ngộ.

Câu thứ ba liên hệ đến một loại linh dược mà nó chuyển những kim loại căn bản thành vàng. Điều này có nghĩa là với bồ đề tâm, ngay cả một hành động dường như không nổi bật của đạo đức, chẳng hạn như bố thí thức ăn cho một con kiến, được biến thành một điều kiện đạt đến giác ngộ hoàn toàn, rồi thì nó đề cập đến “những công đức tích tập vô hạn,” điều này ám chỉ sự rộng rãi bao quát của khuynh hướng vị tha này. Bồ đề tâm là một tâm quan tâm đến lợi ích của vô lượng chúng sinh. Nó cho phép chúng ta nghĩ đến việc làm vì lợi ích của họ trong những thời gian vô tận và thúc đẩy chúng ta dần thân trong một trạng thái muôn màu muôn vẻ (vô tận) của những phương tiện thiện xảo để giúp họ.

Thế cho nên, những vị bồ tát được liên hệ đến như những “anh hùng” hay “chiến sĩ”. Họ là những chúng sinh vị tha cao độ những người có tuệ trí để nhận ra rằng bằng sự cống hiến chính mình vì lợi ích của những chúng sinh khác, đầy đủ sự tự thích thú đến một cách tự động như một sản phẩm tất nhiên. Họ cũng là anh hùng trong ý nghĩa rằng họ đã cống hiến đời sống của họ để đạt đến tính siêu việt và chiến thắng hoàn toàn đối với bốn năng

lực chướng ngại. Đoạn kệ kết luận, “Biết điều này, những vị bồ tát thủ trì tâm quý giá siêu việt này như sự thực tập của thâm tâm. Ta, hành giả du già, đã thực tập như thế. Các con, những người cũng tìm giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi chính mình cùng cách như thế.”

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ sáu

Đối với những chúng sinh xuất sắc

Những người khao khát sự giác ngộ tối thượng

Tôi sẽ giải thích những phương pháp toàn thiện

Được dạy bởi những vị thầy tâm linh.

Đoạn này liên hệ đến những hành giả đã đạt đến một trình độ của kinh nghiệm về từ bi và bồ đề tâm và tham gia trong những nghi thức nhằm để khẳng định và làm cho vững chắc những phẩm chất này. Đoạn thứ bảy đến đoạn thứ 18 diễn tả toàn bộ nghi thức để tăng cường và xác quyết sự phát sinh khuynh hướng của bồ đề tâm.

Ngọn Đèn Cho Con Đường : Đoạn thứ bảy đến 18

7-

Đối diện với những hình, tượng v.v...

Của những bậc giác ngộ hoàn toàn
Những tháp (đền) và những giáo huấn tuyệt vời
Cúng dường hoa, hương, và bất cứ thứ gì con có

8-

Với bảy phần cúng dường
Từ (sự Cầu nguyện của) hạnh kiểm cao quý,
Với tư tưởng không bao giờ thoái thất
Cho đến khi con đạt được sự giác ngộ cuối cùng

9-

Và với lòng tín thành mạnh mẽ trong Tam bảo
Quy xuống với một đầu gối trên mặt đất
Và tay con chấp lại với nhau
Đầu tiên cả là quy y ba lần

10-

Tiếp theo, bắt đầu với một thái độ
Của lòng yêu thương tất cả mọi tạo vật
Quan tâm đến chúng sinh, không chừa một vật nào,
Khổ đau trong ba sự tái sinh xấu số (địa ngục, ngạ quỷ ,

súc sinh)

Đau khổ vì sinh, tử, ... và luân hồi

11-

Rồi thì, vì chúng con muốn giải thoát những chúng sinh
này

Từ những khổ sở của đờn đau

Từ đau khổ và nguyên nhân của khổ đau

Đánh thức lòng quyết tâm không thể lay chuyển

Để đạt đến giác ngộ

12-

Những phẩm chất của phát triển

Chẳng hạn như một nguyện vọng đã được

Giải thích đầy đủ bởi ngài Di Lặc

Trong kinh Kho báu Trang Nghiêm

13-

Đã học về những lợi ích vô lượng

Của khuynh hướng đạt đến sự toàn giác

Bằng sự đọc tụng hay nghe thuyết giảng kinh này từ một

vị thầy

Sự đánh thức nó được nhắc lại đều đặn để làm nó kiên
định trước sau như một.

14-

Kinh Vô Úy Thọ Vấn Thịnh
Giải thích đầy đủ công đức trong trường hợp ấy
Tại điểm này, trong phần sơ lược
Tôi sẽ trích dẫn chỉ ba đoạn

15-

Nếu nó có hình tướng vật lý
Công đức của khuynh hướng vị tha
Sẽ đầy ngập khắp hư không
Và thậm chí hơn thế nữa

16-

Nếu ai đầy đầy tràn châu báu
Nhiều như những cánh đồng Phật bảo có nhiều hạt
Của cát trong sông Hằng
Để cúng dường Đấng Thủ hộ Thế gian

17-

Điều này sẽ bị vượt trội hơn bởi
Tặng phẩm của một người khoanh tay lại
Và hướng tâm mình đến giác ngộ
Điều như thế (công đức) là vô giới hạn

18-

Có phát triển nguyện vọng giác ngộ
Liên tục nâng cao nó qua nỗ lực phối hợp
Để nhớ nó trong điều này và cũng là trong sự sống của
những người khác
Giữ gìn những giới luật một cách thích hợp như đã được
giải thích.

SỰ QUAN TRỌNG CỦA BỒ ĐỀ TÂM

Sự toàn thiện cao nhất của lòng vị tha, sự vị tha căn bản, là bồ đề tâm bổ sung bởi tuệ trí. Bồ đề tâm – nguyện vọng để đem đến lợi ích cho tất cả chúng sinh và để đạt đến Phật quả vì lợi ích của họ - thật sự là điều thiết yếu như cam lộ, như nước trái cây nguyên chất, của tất cả những lời giáo huấn của Phật Đà, bởi vì một cách căn bản, khuynh hướng của Đức Phật là để hướng dẫn tất cả chúng sinh đến sự giác ngộ toàn hảo, sự toàn trí thông suốt mọi

sự. Vì nó là bồ đề tâm quyết định sự thực tập của chúng ta trở thành con đường để giác ngộ hoặc là có hay không, bồ đề tâm thật sự là trái tim cốt yếu của tất cả những lời dạy của Đức Phật. Vì vậy, tám mươi bốn nghìn pháp môn của Đức Phật có thể được thấy như những tầng bậc sơ bộ để đi đến sự thực tập của bồ đề tâm, sự thực tập thực sự của bồ đề tâm, hay những giới luật và hành vi trong điều mà chúng ta phải dẫn thân như một kết quả của việc tiếp nhận thế nguyện bồ đề tâm.

Khi chúng ta tiến đến chỗ nhận ra tất cả những điều này, chúng ta sẽ thực sự cảm ơn sự quý giá của việc hiện hữu của loài người chúng ta, điều cho chúng ta khả năng để phản chiếu và biểu lộ những phẩm chất vô tận của bồ đề tâm. Tương tự thế, khi chúng ta phản chiếu trên sự ân cần thân thiết của vị thầy tinh thần người đã giới thiệu cho chúng ta bồ đề tâm và giải thích tính tự nhiên và những lợi ích của nó, chúng ta sẽ phát triển một cảm xúc sâu xa nguyện vọng và lòng biết ơn đối với sự hướng dẫn của Pháp bảo với chúng ta.

Chủ tâm vị tha là quan trọng không chỉ ngay lúc bắt đầu con đường tu tập nhưng cũng là trong khi chúng ta dẫn

bước trên nó và thậm chí sau khi chúng ta đã đạt đến sự giác ngộ trọn vẹn. Như tôn giả Tịch Thiên đã chỉ ra là, thậm chí trước khi chúng ta tham gia vào con đường tu tập và không có một nhận thức chân thành về Bồ đề tâm nhưng chỉ khi một sự thông suốt trí năng về nó và cảm phục về những gì Bồ đề tâm đại diện, chỉ riêng điều này lập tức đem đến lợi ích cho chúng ta. Bất chấp chúng ta bị sự khống chế của phiền não bao nhiêu đi nữa, chúng ta sẽ tiếp nhận lợi ích này ngay thời khắc chúng ta có thể hiểu rõ giá trị của Bồ đề tâm. Tuy nhiên, sự an lạc và tĩnh lặng mà chúng ta kinh nghiệm phối hợp với một cảm xúc buồn thương cho số phận của những chúng sinh khác.

Trên con đường, sự thực tập về Bồ đề tâm giúp xúc tiến sự tích tập công đức của chúng ta. Nó cũng phục vụ như căn bản cho sự phát triển thành công tất cả những sự thực tập tiếp theo sau. Nó giống như một phương pháp tất-cả-trong-một, cho phép chúng ta tịnh hóa một cách nhanh chóng tất cả những dấu vết tích tập của ác nghiệp. Cuối cùng, khi chúng ta trở thành Phật, chính đây là Bồ đề tâm duy trì sự tiếp tục không bao giờ dứt của hành động giác ngộ công hiến đến lợi ích của tất cả chúng sinh. Phản

chiếu trên điều này, chúng ta sẽ thật sự cảm ơn sự quan trọng của bồ đề tâm, điều lợi ích chúng ta ở tất cả những tầng bậc của con đường tâm linh của chúng ta, và chúng ta sẽ hiểu một cách rõ ràng tại sao nó được so sánh với châu báu ước nguyện (ngọc ước).

Trong truyền thống Kim Cương thừa, có những phương pháp đặc thù để đạt đến hai thánh thân giác ngộ của pháp thân(dharmakaya) và sắc thân (rupakaya). Phương pháp chính để đạt đến sắc thân, thân Phật của hình tướng, là sự toàn thiện của những phương pháp thiện xảo, khía cạnh phương pháp của con đường tu tập. Điều chính yếu này liên hệ đến khuynh hướng vị tha để đạt đến Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sinh, một cách đặc biệt khuynh hướng để đạt đến thân sắc tướng của một vị Phật nhằm mục đích làm lợi ích và phụng sự những kẻ khác. Không có nguyện vọng này, chúng ta không thể thực chứng đầy đủ chiều sâu của con đường Kim Cương thừa trong sự trau dồi những điều kiện để đạt đến sắc thân (rupakaya).

Cũng thế, không nguyện vọng vị tha, tuệ trí thực chứng tính không không có hiệu lực để chuẩn bị cho chúng ta trau dồi những điều kiện cho sự chứng đạt Pháp thân, thân

Phật thực tại. Do thế, toàn bộ con đường Kim Cương thừa có thể được xem như một chuỗi thực tập sửa soạn để để làm nổi bật ý tưởng và nguyện vọng bồ đề tâm. Không có bồ đề tâm, con đường Kim Cương thừa không có chiều sâu.

Bỏ qua một bên vấn đề Phật giáo hay tôn giáo tín ngưỡng, chúng ta có thể thấy từ kinh nghiệm ngày qua ngày của chúng ta rằng càng trau dồi lòng vị tha và một cảm giác ân cần đến người khác, những lợi ích lập tức mà chính chúng ta tiếp nhận càng lớn hơn. Không chỉ chúng ta ngủ tốt hơn ban đêm, mà cũng không kể đến chúng ta có tin tưởng trong luật nghiệp báo hay không, những hành động chúng ta tạo nên trở nên tích cực, xây dựng và đạo đức hơn.

Mặt khác, nếu chúng ta nuôi dưỡng một ý chí bệnh hoạn, là trung tâm tự ngã và thiếu quan tâm đến người khác, không chỉ chúng ta khổ đau ngay lập tức bởi kinh nghiệm của những tư tưởng và cảm xúc ngỗ nghịch, mà cũng, một lần nữa cho dù chúng ta có tin tưởng vào nghiệp quả hay không, những hành động chúng ta tạo nên hướng đến là tiêu cực, tàn phá và không đạo đức. Do thế, càng trau dồi

tính vị tha và ý thức ân cần thân ái, chúng ta sẽ tiếp nhận lợi ích mà chính chúng ta thụ hưởng càng lớn hơn.

Hiện tượng này cũng không giới hạn trong thế giới loài người; tác động và ý nghĩa của ân cần thân ái cũng đóng một vai trò trong thế giới loài vật. Loài vật dữ tợn và hung hăng dường như bị loại trừ khỏi những nhóm có tính chất xã hội trong khi những con nào tử tế và dịu dàng hơn có khuynh hướng được chấp nhận hơn.

Ngay cả trong vòng luân hồi, nhiều sự hạnh phúc và hài lòng thật sự phát xuất từ lòng vị tha và cảm xúc ân cần thân ái. Những phẩm chất này cống hiến cho chúng ta những lợi ích không giới hạn, ngay cả trong đời sống hằng ngày. Do thế, chúng ta nên chia sẻ những cảm nghĩ được tôn giả Tịch Thiên (Shantideva) bày tỏ trong tác phẩm Hướng Dẫn Đời Sống Bồ Tát Đạo, ngài tuyên bố rằng chúng ta nên nguyện ước phụng sự và làm lợi ích cho tất cả chúng sinh, giống như đất cát, núi non, và cây cối. Khi chúng ta nghĩ về lòng vị tha trong một chiều sâu như thế, chúng ta sẽ nhận ra rằng sự tự hứng thú độc lập, những hứng thú của cá nhân “cái tôi”, là hoàn toàn vô nghĩa, và sẽ thật sự hiểu rằng ý nghĩa của tôn giả Tịch

Thiên trong đoạn thi kệ tuyệt đẹp ấy đối với phần cuối của sự Hướng Dẫn của Ngài, là điều đã được trích dẫn trước đây nhưng sẽ được đề cập một lần nữa.

Cho đến khi nào không gian còn tồn tại

Cho đến khi nào chúng sinh còn hiện hữu

Cho đến lúc ấy, tôi nguyện cũng hiện diện

Và xua tan khổ đau của thế gian.

Khi chúng ta hiến dâng toàn bộ con người, thân thể, lời nói và tâm ý của chúng ta, để hoàn thành mục tiêu duy nhất của con người cho lợi ích của những người khác, chúng ta có thể nói rằng an lạc hạnh phúc đã bắt đầu và chúng ta đã đi vào con đường để giác ngộ trọn vẹn.

Chúng ta cũng sẽ cảm ơn những cảm nghĩ được tuyên bố bởi tôn giả A Đề Sa, khi ngài nói rằng chúng ta không nên biến thành hèn nhát ngay cả nếu chúng ta phải cần đến những thời gian vô tận để theo đuổi sự thực hành của hai bồ đề tâm - bồ đề tâm quy ước (*) của mục tiêu vị tha và căn bản bồ đề tâm(**) của sự thực chứng tính không. Ý của ngài A Đề Sa là không kể bao lâu cần thiết cho chúng ta để phát triển bồ đề tâm, một khi chúng ta có sự nhất

niệm cống hiến chính mình cho mục tiêu này, chúng ta sẽ không bao giờ nuôi dưỡng tư tưởng rằng chúng ta đang lãng phí thời gian của mình trong bất cứ phần nào của tâm mình. Bồ đề tâm là mục tiêu duy nhất mà chúng ta nên dán thân. Như ngài A Đê Sa nói, “Các con có thể làm gì khác hơn trong sự tầm cầu của mình cho giác ngộ hơn là thực tập bồ đề tâm?” Do vậy, không kể bao lâu thời gian cần đến, bất cứ thời khắc nào được sử dụng cố gắng để phát triển bồ đề tâm là thời gian được dùng trong một phương cách đầy đủ ý nghĩa nhất.

Khi chúng ta an lạc hạnh phúc và mọi việc thuận lợi, chúng ta nên thực hành bồ đề tâm, bởi vì nó sẽ bảo vệ chúng ta khỏi trở nên tự mãn với tự ngã ích kỷ và khỏi sự gièm pha hay lăng mạ kẻ khác. Khi chúng ta khổ đau hay đối diện với nghịch cảnh hay điều bất hạnh, chúng ta cũng nên thực tập bồ đề tâm, bởi vì nó sẽ bảo vệ chúng ta khỏi đánh mất hy vọng và cảm thấy chán nản. Khi nào chúng ta còn sống, chúng ta nên thực tập bồ đề tâm, bởi vì nó sẽ làm cho sự hiện hữu của chúng ta đầy đủ ý nghĩa và tràn đầy quả quyết. Ngay cả khi chúng ta đang chết, chúng ta vẫn nên thực tập bồ đề tâm, bởi vì nó là một điều mà

không bao giờ làm chúng ta thất vọng hay để chúng ta sa sút.

Có quán chiếu làm thế nào, trên căn bản kinh nghiệm của chính Ngài, Đức Phật đã dạy ý tưởng bồ đề tâm này, làm thế nào nó chứa đựng toàn bộ căn bản của tất cả những lời dạy bảo của Ngài và may mắn thế nào mà chúng ta được giới thiệu nguyên lý vĩ đại này, chúng ta nên trau dồi tư tưởng rằng, “Bây giờ tôi nên cống hiến chính mình một cách độc quyền cho sự thực tập bồ đề tâm. Đối với tôi, như một hành giả, điều này là nghĩa vụ độc nhất phía trước,” Phát sinh trong chính mình một ý nghĩa sâu sắc của hỉ lạc và hoàn thành lẫn lộn với lòng buồn thương đối với sự khổ đau của những chúng sinh khác. Cùng với tất cả những cảm xúc này, phát sinh sự quyết tâm mạnh mẽ, “Tôi sẽ không bao giờ từ bỏ mục tiêu vị tha này.” Với những tư tưởng như thế mà chúng ta nên tham gia trong nghi lễ để khẳng định sự phát sinh của tâm giác ngộ.

*(*Conventional bodhicitta=relative bodhicitta: bồ đề tâm quy ước: một tâm hay tâm lòng tập trung trước tiên cho lợi ích của tất cả chúng sinh và rồi thì trên sự giác ngộ cá nhân của chính người ấy trong tương lai, với mục*

tiêu đạt đến giác ngộ và để làm lợi ích cho những người khác bằng những phương pháp giác ngộ.

*(**) Ultimate bodhicitta=deepest bodhicitta: căn bản bồ đề tâm: sự tỉnh thức sâu lắng mà không có nhận thức về khái niệm trống không.*

Illuminating the Path to Enlightenment

Chapter Seven: Cultivating the altruistic intention of

Bodhicitta

Hồng Nhu dịch kệ

Tuệ Uyển chuyển ngữ

Chương 8: NGHI THỨC PHÁT KHỞI BỒ ĐỀ TÂM

Giới thiệu

Để tham dự trong buổi lễ cho sự phát nguyện khẳng định bồ đề tâm và nâng cao sự sinh khởi khuynh hướng vị tha:

-Trước nhất quán tưởng rằng Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni đang ở đây trong hình thể con người, vây quanh là những đệ tử như Di Lặc, Văn Thù Sư Lợi, Long Thọ, tôn giả Vô Trước và những đại đạo sư Ấn Độ của quá khứ, những tác phẩm mà các ngài trước tác và chúng ta tiếp tục thọ hưởng và bắt nguồn lợi ích từ đây cho đến ngày hôm nay và là điều phục vụ để mở con mắt tinh thức cho chúng ta. Phản ánh trên sự ân cần của những vị đạo sư này, cũng như của Phật và các vị Bồ tát. Cũng quán tưởng sự hiện diện của những đại đạo sư từ tất cả bốn truyền thống của Phật giáo Tây Tạng – Nyingma, Sakya, Kagyü, và Geluk - trở lại thời kỳ khi Phật giáo bắt đầu sinh khởi và nở rộ ở Tây Tạng vào thế kỷ thứ bảy đến thứ tám. Những hành giả thuộc những truyền thống Phật giáo khác nên quán tưởng những tổ sư truyền thừa và những bậc thầy lịch sử thuộc truyền thống của mình trong chúng hội.

Điều quan trọng nhất, quán tưởng rằng chúng ta được vây quanh bởi tất cả những chúng sinh khác. Nếu điều này khó khăn, hãy đơn giản phản ánh trên nền tảng bình đẳng của chính mình với tất cả những chúng sinh khác tới mức độ như khát vọng tự nhiên để tìm cầu an lạc hạnh phúc và vượt thắng khổ đau được quan tâm. Giống như chúng ta có quyền và khả năng tự nhiên để hoàn thành nguyện vọng căn bản này để được an lạc và vượt thắng khổ đau, tất cả vô lượng chúng sinh khác cũng như thế.

Thế rồi phản ánh trên sự kiện rằng khi chúng ta nghĩ về sự quan tâm của chính mình, bắt chấp sự quan trọng về trình độ của mình, chúng ta đơn giản nghĩ về những quan tâm của một cá nhân đơn lẻ, nhưng khi chúng ta nghĩ về sự quan tâm của những người khác, chúng ta đang nghĩ về lợi ích của vô số chúng sinh. Vì thế, để hy sinh quyền lợi của vô lượng chúng sinh khác cho quyền lợi của một người không chỉ là khờ dại mà cũng là phi đạo đức. Xa hơn thế, đây là không thực tế, bởi vì, đó là một cách lừa dối trong sự cố gắng để hoàn thành nguyện vọng của chính mình.

Tiếp theo quán chiếu ý tưởng rằng chúng ta đang nắm giữ thái độ vị kỷ và tự yêu mến này ở trong cốt lõi của con người mình từ vô thủy, tiếp tục cố gắng hoàn thành nguyện vọng căn bản của mình để được hạnh phúc và vượt thắng khổ đau khỏi quan niệm vị kỷ. Nhưng nếu chúng ta nhìn vào tình trạng chúng ta ngày hôm nay, chúng ta sẽ thấy một cách thực tế rằng, chúng ta đã không làm bất cứ một tiên trình nào, ngay cả sau vô số kiếp sống này. Nếu sự vị kỷ thật sự có khả năng để mang đến cho chúng ta những lợi ích mà chúng ta tìm kiếm, nó đã được hoàn tất như thế bây giờ.

Vì thế, kết luận rằng dưới sự khống chế của sự tự yêu mến từ vô thủy kiếp, chúng ta đã làm một lỗi lầm này đến sai lầm khác và bây giờ, nó đủ rồi. Hãy phát sinh một quyết tâm mạnh mẽ chẳng bao giờ du hành qua con đường lừa dối (thất vọng) một lần nữa. So sánh chính mình với những chúng sinh vĩ đại chẳng hạn như Đức Phật và những vị Bồ tát trên con đường giác ngộ và nhận thức rằng tất cả những sự thành đạt của các ngài đã đến từ những việc làm cho những người khác thay vì cho chính các ngài. Hãy làm một sự quyết định vững chắc: “Nhu

một người thực hành giáo Pháp, kể từ bây giờ trở đi, con phải hành động vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Con sẽ đạt đến Phật quả vì lợi ích của họ, để giải thoát họ khỏi khổ đau và hướng dẫn họ để giác ngộ,” và với điều ấy, tham dự vào nghi thức phát nguyện bồ đề tâm.

Thực Hành Bảy Chi

Trong đoạn thứ tám của Ngọn Đèn cho Con Đường, tổ sư A Đề Sa khuyến nghị rằng nghi lễ bồ đề tâm được sau nghi thức bảy chi. Nếu quý vị đang tham dự trong nghi lễ phát nguyện bồ đề tâm, đừng đơn giản nghe những giải thích của chúng tôi như một bài thuyết giảng, mà hãy chấp tay lại đến trái tim của quý vị và chú tâm với một lòng tín ngưỡng sâu xa với chư Phật và Bồ tát. Bằng không như thế, quý vị có thể chỉ nghe như một thính chúng thông thường.

1- Tôn kính (kính lễ và xưng tán tam bảo)

Chi thứ nhất của bảy chi là tỏ lòng tôn kính. Phản ánh trên những phẩm chất của Phật, Pháp, và Tăng, đặc biệt những phẩm chất của thân thể, lời nói, và tâm giác ngộ của Đức Phật, chẳng hạn tâm toàn trí của Phật, sự toàn thiện

về nguyện vọng vị tha của Phật, và sự toàn thiện về tuệ trí thực chứng tính không của Phật. Rồi thì trau dồi nguyện vọng đạt đến tuệ trí của Đức Phật của chính mình, và với lòng cung kính sinh ra từ nguyện vọng và tôn trọng sâu xa đối với những phẩm chất mà trên những điều ấy chúng ta ôn lại, tỏ lòng tôn kính đến Đức Phật.

2- Cúng Dường (quảng tu cúng dường)

Chi thứ nhì là cúng dường. Quán tưởng cúng dường bất cứ điều gì chúng ta có, chẳng hạn như thân thể và tài sản của chúng ta đến tất cả chư Phật và Bồ tát. Chúng ta cũng có thể cúng dường bằng tinh thần mọi thứ khác hiện hữu trong vũ trụ. Tuy nhiên, quan trọng nhất chúng ta nên cúng dường tất cả những hành động đạo đức trong quá khứ về thân thể, lời nói, và tâm ý của chúng ta. Chúng ta có thể quán tưởng những hành động tích cực trong hình thức của những vật phẩm khác nhau của việc cúng dường hay chúng ta có thể phản chiếu trên toàn bộ sự tập hợp của công đức và từ trong sâu thẳm của con tim, cúng dường nó đến tất cả chư Phật và Bồ tát.

3- Sám Hối (sám hối nghiệp chướng)

Chi thứ ba là thực hành sám hối hay tịnh hóa. Phản chiếu trên tất cả những hành động tiêu cực mà chúng ta đã từng tạo nên qua thân thể, lời nói và tâm ý và làm thế nào tất cả chúng là nguyên nhân cho những khổ đau trong tương lai. Mỗi người và mọi người trong chúng ta đối diện những vấn đề và những khó khăn về vật lý và tâm lý; chúng ta bị bao vây với những khổ đau không cùng tận, giống như những gợn sóng trên mặt hồ, hết đợt này đến đợt khác.

Khi chúng ta nghĩ về điều này, hãy hiểu rằng khổ đau không khởi lên mà không có lý do; mỗi vấn đề có nguyên nhân của nó, nguyên nhân gốc rễ hiện hữu những hành động tiêu cực của thân thể, lời nói, và tâm ý của chính chúng ta. Hãy tưởng tượng rằng chúng ta hiện tại ở trong một cộng đồng cao quý của chư Phật và Bồ tát, hoàn toàn phơi bày tất cả những hành động tiêu cực và sự trau dồi một cảm giác thành tâm sám hối với các ngài, chính mình thệ nguyện tịnh hóa những lỗi lầm.

4- Vui Mừng (tùy hỷ công đức)

Chi tiếp theo là vui mừng. Phản chiếu trên những phẩm chất diệu kỳ của chư Phật, đặc biệt là Đức Phật lịch sử. Tất

cả chúng ta biết rằng Đức Phật Thích Ca đã không là một đấng toàn giác ngay từ ban đầu. Nguyên sơ, ngài cũng như chúng ta – một chúng sinh bình thường trên con đường, với những sự yếu đuối và giới hạn như chúng ta. Tuy thế, điều gì phân biệt Đức Phật với chúng ta, đây là ngài đem sự thực tập bỏ đề tâm vào trong tim. Rồi thì, ngài bắt tay vào con đường và như một kết quả của những nỗ lực của ngài, cuối cùng ngài đạt đến địa vị toàn giác.

Do thế, trong sự thực tập này, vui mừng trong những phẩm chất giác ngộ của Đức Phật và toàn bộ con đường đến giác ngộ. Rồi thì tập trung sự chú ý của chúng ta trên những vị Bồ tát của ba địa cuối cùng của thập địa Bồ tát (Bất Động, Thiện Tuệ, Pháp Vân địa), những người hoàn toàn vượt thắng những phiền não khổ đau của tư tưởng cùng cảm xúc và ở ngưỡng cửa của Phật quả. Phản chiếu trên những chúng sinh như thế, phát triển một cảm giác sâu sắc về nguyện vọng đến sự thực chứng của họ, và sự chứng ngộ tâm linh của những chúng sinh khác.

Rồi thì tập trung sự chú ý trên những vị Bồ tát trên bảy địa đầu tiên (Hoan Hỷ, Ly Cấu, Phát Quang, Diệm Tuệ, Nan Thắng, Hiện Tiền, Viễn Hành địa). Mặc dù họ chưa

vượt thắng năng lực của những phiền não của họ, họ vẫn là những vị Thánh Bồ tát – những vị Bồ tát có một sự thực chứng về tính không. Phản chiếu trên những phẩm chất của họ, hãy phát triển một cảm giác sâu xa về nguyện vọng đối với họ. Tiếp theo, hãy di chuyển sự chú tâm của chúng ta đến những vị Bồ tát trên hai địa vị Bồ tát đầu tiên của năm con đường (*), những con đường của tích tập và chuẩn bị. Họ ở những cấp độ giống như chúng ta, đặc biệt những ai trên con đường đầu tiên. Trong một ý nghĩa, những vị Bồ tát ngay lúc ban đầu của con đường thì thậm chí đáng kinh ngạc hơn những vị ở cấp cao hơn, bởi vì mặc dù ở dưới sự không chế của phiền não chẳng hạn chấp trước và chống đối hay thù hận, họ vẫn có can đảm để thúc đẩy chí nguyện của chính họ đến lý tưởng của Bồ đề tâm.

Do vậy, chúng ta nên cảm thấy vui thích như những cha mẹ cảm nhận khi con cái họ bắt đầu loạng choạng trong những bước đi hay áp ứng một vài lời nói đầu tiên. Họ không phê bình đáng đi vụng về hay ngôn ngữ hạn chế của đứa bé mà thay vào đó là đầy sự kinh ngạc. Chúng ta có thể thấy những vị Bồ tát vất vả lúc ban đầu trên con

đường trong cùng cách như thế, như những chúng sinh kinh ngạc, oai nộ (nhưng đầy cảm hứng).

Đã phát triển một cảm giác sâu xa về nguyện vọng đối với tất cả các vị Bồ tát, vui mừng tiếp theo ở những thành tích và phẩm chất của những vị A la hán, những người đã đến tự do hoàn toàn với sinh tử luân hồi. Cũng cảm thấy một sự cảm kích sâu xa đối với sự đạt được của những hành giả trên con đường đến giải thoát.

Cuối cùng, vui mừng ở tất cả sự tích tập đạo đức bởi những chúng sinh của mình và phản chiếu đặc biệt trên tích tập công đức của chính mình. Thực sự rằng chúng ta đã nhận một sự tái sinh vào cõi người phú cho cơ hội thực hành giáo Pháp là một bằng chứng rõ ràng rằng chúng ta đã tạo nên nhiều công đức trong quá khứ - thâm nhập những lời giáo huấn quý giá, thiêng liêng của Đức Phật và có một sự quan tâm trong sự thực hành giáo Pháp có thể chỉ là kết quả của những hành động đạo đức trong quá khứ. Chúng ta cũng dần thân vào nhiều hành vi tích cực, vị tha trong đời sống này, do vậy, hãy kêu gọi tất cả đạo đức này, cống hiến nó đến lợi ích của tất cả chúng sinh và

vui mừng trong những cơ hội mà chúng ta có để tạo nên tất cả những công đức này.

5- Thỉnh Cầu (thỉnh chuyển pháp luân)

Chi thứ năm là thỉnh cầu chư Phật chuyển bánh xe Pháp. Sự thực hành này được phối hợp với Đức Phật trong hình thức hóa thân (nirmanakaya). Hướng trực tiếp sự chú ý của chúng ta đến những Đức Phật mới giác ngộ những vị chưa bắt đầu giảng dạy giáo Pháp và cầu xin các ngài chuyển bánh xe Pháp nhằm mục tiêu hoàn thành những lời nguyện của các ngài để hành động vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

6- Cầu Khẩn (thỉnh Phật trụ thế)

Chi thứ sáu là khuyến thỉnh chư Phật đừng nhập niết bàn cuối cùng. Một lần nữa, điều này trực tiếp chính yếu đến chư Phật trong hình thức hóa thân, những vị đã chuyển bánh xe Pháp và diễn bày nhiều hành vi giác ngộ. Cầu khẩn các ngài đừng nhập vào niết bàn mà hãy tiếp tục duy trì việc phụng sự chúng sinh.

7- Dâng Hiến (hồi hướng công đức)

Chi thứ bảy là chi cuối cùng là dăng hiến. Hãy dăng hiến tất cả công đức mà chúng ta tích tập từ bấy lâu, đặc biệt trong việc tiếp nhận bồ đề tâm nguyện, đến sự cát tường của tất cả chúng sinh và để đạt đến giác ngộ vì lợi ích của chúng sinh.

Nghi Lễ Thật Sự Cho Sự Phát Sinh Bồ Đề Tâm

Nghi lễ thật sự cho việc phát sinh tâm giác ngộ có thể được hướng dẫn trên căn bản của việc đọc ba đoạn kệ theo đây. Thứ nhất bày tỏ sự thực tập tiếp nhận quy y Ba Ngôi Tôn Quý (tam bảo); thứ hai là sự phát sinh thật sự khuynh hướng vị tha; thứ ba hỗ trợ nâng cao tâm đã phát sinh, để duy trì nó mà không bị giảm sút.

Quy xuống trên một đầu gối, nếu điều ấy thuận tiện, không thì giữ tư thế ngồi. Trong khi đọc tụng ba đoạn kệ, suy tư nghĩa lý của chúng. Hãy nhớ rằng như những hành giả bồ tát, khi chúng ta tiếp nhận quy y tam bảo, chúng ta đang tiếp nhận quy y Đại thừa, dẫn thân trong sự thực hành cho lợi ích của tất cả chúng sinh, và được thúc đẩy bởi tư tưởng đạt đến giác ngộ vì lợi ích của họ.

Đọc những đoạn kệ sau đây ba lần:

Với nguyện ước để giải thoát tất cả chúng sinh
Con sẽ luôn luôn quy y
Đến Phật, Pháp, và Tăng
Cho đến khi đạt đến toàn giác
Cảm hứng bởi tuệ trí và từ bi
Hôm nay, với sự hiện diện của Đức Phật
Con phát sinh tâm tỉnh thức hoàn toàn
Vì lợi ích của tất cả chúng sinh
Cho đến khi không gian còn tồn tại
Cho đến khi chúng sinh còn hiện hữu
Cho đến lúc ấy con cũng nguyện hiện diện
Và xua tan khổ đau cho trần thế

Trong cách này, hãy phát sinh khuynh hướng vị tha của bồ đề tâm. Mặc dù, chúng ta chưa tiếp nhận một lời hứa nguyện chính thức, vì chúng ta đã phát sinh bồ đề tâm ở đây hôm nay, nó sẽ hỗ trợ để bảo đảm rằng sự thực tập bồ đề tâm không bị thoái thất. Vì thế, nó sẽ rất lợi ích cho chúng ta đọc tụng và suy nghĩ về ý nghĩa của ba đoạn kệ này trên cơ sở hàng ngày.

(*) Năm con đường: 1- con đường tích tập, 2- con đường chuẩn bị, 3- con đường thấy biết, 4- con đường thiền định, 5- con đường vô học.

1.) Path of Accumulation, tshogs lam, sambhara marga
2.) Path of Preparation, sbyor lam, prayoga marga
3.) Path of Seeing, mthong lam, darshana marga
4.) Path of Meditation, sgom lam
5.) Path of No-more learning, mi slob lam, asaiksha marga

Illuminating the Path to Enlightenment
Chapter Eight: The ceremony for generating Bodhicitta

Hồng Nhu dịch kệ
Tuệ Uyển chuyển ngữ

24-07-2009

Chương 9: QUAN ĐIỂM VÀ HÀNH ĐỘNG CỦA BỒ TÁT

Ngọn Đèn Cho Con Đường: đoạn thứ mười tám

Đã phát sinh nguyện vọng cho giác ngộ

Tiếp tục nâng cao nó qua nỗ lực phối hợp

Hãy nhớ nó trong đời này và cũng trong những đời sống khác

Giữ gìn những giới luật thích hợp như đã giảng giải.

Nếu chúng ta đã tiếp nhận chí nguyện bồ đề tâm, chúng ta phải kiên cố khỏi bốn nhân tố tiêu cực và trau dồi bốn nhân tố tích cực để bảo đảm rằng sự thực tập của chúng ta không bị thối thất trong đời này và những đời sau nữa.

Bốn nhân tố tiêu cực là:

1-Làm thất vọng vị thầy của mình và những chúng sinh đáng được tôn kính bởi nói lời dối trá.

2-Nguyên nhân là những người khác cảm thấy ăn năn vì những hành vi đạo đức của họ.

3-Nổi giận, nói lời thô ác đến những vị bồ tát.

4-Với động cơ tiêu cực làm thất vọng những chúng sinh khác.

Bốn nhân tố tích cực là:

1-Không bao giờ nói dối vì lý do vị kỷ, ngay cả cái giá mạng sống của mình.

2-Hướng dẫn những chúng sinh khác đến con đường của đạo đức.

3-Trau dồi nhận thức về những vị bồ tát những người đã phát sinh bồ đề tâm như những vị thầy và làm hiển lộ những đạo đức của họ.

4-Tiếp tục duy trì lòng từ bi và ý thức trách nhiệm đối với tất cả chúng sinh.

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ mười chín

Không có thế nguyện của mục tiêu dần thân

Nguyện vọng toàn thiện sẽ không thể lớn mạnh

Nỗ lực một cách xác định để tiếp nhận nó

Vì con muốn ước nguyện cho sự giác ngộ lớn mạnh.

Ở đây, luận giải đang tuyên bố rằng mặc dù phát sinh nguyện vọng đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh có công đức vô lượng, nhưng lợi ích lớn hơn tùy thuộc vào sự tiếp nhận thệ nguyện Bồ tát để sống cho lý tưởng của bồ đề tâm. Luận giải khuyến nghị tiến trình sau đây:

1-Phát sinh mục tiêu vị tha

2-Tham gia trong một nghi thức và tiếp nhận một chí nguyện để tiếp tục duy trì nó.

3-Trau dồi khao khát dần thân vào những hành vi của Bồ tát.

4-Tiếp nhận những thệ nguyện Bồ tát.

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ hai mươi

Những ai duy trì bất cứ điều nào về bảy loại (thất chúng)

Của thệ nguyện giải thoát cá nhân

Có lý tưởng [cần trước hết] cho

Thệ nguyện Bồ tát, chứ không phải những thứ khác

Ở đây, luận giải chỉ ra rằng những hành giả tiếp nhận thệ nguyện Bồ tát một cách lý tưởng nên đặt nền tảng của

những nguyên tắc đạo đức bằng quán chiếu bất cứ điều nào của bảy lớp của những thế nguyện cho giải thoát cá nhân.

1-Thế nguyện của nam cư sĩ (ưu bà tắc giới)

2-Thế nguyện của nữ cư sĩ (ưu bà di giới)

3-Thế nguyện của nam sa di

4-Thế nguyện của nữ sa di

5-Thế nguyện của thức xoa ma na ni

6-Thế nguyện của nam đại giới

7-Thế nguyện của nữ đại giới

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ hai mươi mốt

Đức Thế Tôn nói về bảy loại

Của thế nguyện giải thoát cá nhân

Tốt nhất của những điều này là đạo hạnh tinh khiết huy hoàng

Được nói là thế nguyện của của một người cụ túc giới

Đoạn này nói rằng trong bảy đặc trưng của thế nguyện biệt giải thoát, cao nhất là đại giới. Đức Phật tuyên bố rất

rõ ràng rằng chúng ta có thể quyết định khả năng sống được, nảy nở được, đứng vững được với giáo thuyết của Ngài trên căn bản của sự thực hành Luật tạng, những giới luật của nguyên tắc đạo đức. Bất cứ nơi đâu sự thực hành Luật tạng được thiết lập, đặc biệt ba hành vi chính của nó – nghi thức bố tát định kỳ (nghi thức sám hối bố tát), an cư kiết hạ (khóa tu mùa hè), và lễ tự tứ (kết thúc khóa tu mùa hạ) – giáo nghĩa của Đức Phật cũng tồn tại. Điều cũng được nói rằng bất cứ nơi đâu sự thực hành Luật tạng hưng thịnh, chính Đức Phật cũng cảm thấy một cảm giác khiêm cung. Bất cứ nơi đâu sự thực hành Luật tạng vắng bóng, giáo thuyết của Đức Phật không thể được nói là thật sự hiện hữu tại nơi đó.

Sự tán dương việc thực hành giới luật không chỉ tìm thấy trong tạng Luật mà cũng trong kinh điển Đại thừa, chẳng hạn như kinh điển Bồ tát và trong mật điển Tantra Yoga Tối thượng. Trong mật điển Kalachakra Tantra, thí dụ, có một lời tuyên bố rõ ràng rằng tất cả những đạo sư Kim cương của Kalachakra, đạo sư Kim cương có thể nguyện cụ túc giới là tối cao.

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ hai mươi hai

Căn cứ theo nghi thức diễn tả trong

Chương về nguyên tắc trong những tầng bậc của Bồ tát

Tiếp nhận thệ nguyện từ một vị thầy tâm linh

Có phẩm chất rộng lượng và đức hạnh

Không giống như những thệ nguyện biệt giải thoát và mật pháp tantric, chúng ta có thể tiếp nhận thệ nguyện Bồ tát trước sự hiện diện của một vị Phật mà không có sự hiện diện của một vị thầy. Tuy thế, đoạn thứ hai mươi hai nói rằng một cách lý tưởng, chúng ta nên tiếp nhận nó từ một vị thầy tâm linh đủ phẩm cách. Đoạn thứ hai mươi ba diễn tả những phẩm chất của một vị thầy như thế nên sở hữu:

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ hai mươi ba

Hãy hiểu rằng một vị thầy tâm linh đạo đức

Là một người thiện xảo trong nghi lễ phát nguyện

Người sống bằng thệ nguyện và có

Sự tin cậy và từ bi để ban bố nó

Luận bản sau đó nói rằng nếu chúng ta không thể tìm ra một vị thầy tâm linh như vậy, chúng ta vẫn có thể tiếp

nhận thệ nguyện trong cách như sau:

Ngọn đèn cho con đường: đoạn 24:

Tuy nhiên nếu trong trường hợp con cố gắng nhưng không thể

Tìm ra một vị thầy tâm linh như vậy,

Tôi sẽ giải thích một tiến trình đúng đắn khác cho việc tiếp nhận thệ nguyện

Từ đoạn hai mươi lăm trở đi, luận giải trình bày diễn tiến cho việc tiếp nhận thệ nguyện Bồ tát nếu một vị thầy không sẵn sàng. Điều này được trích từ Bản *Trích Yếu Những Hành Vi của tôn giả Tịch Thiên (Shantideva)*

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ 25 đến 31

25-

Tôi sẽ viết ở đây rất rõ ràng, như giải thích

Trong kinh Văn Thù Sư Lợi Trang Nghiêm Phật Địa,

Làm thế nào, từ xa xưa, khi Văn Thù Sư Lợi là

Ambaraja

Ngài đánh thức ý định trở nên giác ngộ

(Đoạn 26 trở về sau trích trực tiếp từ luận bản của tôn
giả Tịch Thiên)

26-

“Trong sự hiện diện của những đấng hộ vệ,
Con đánh thức mục tiêu đạt đến toàn giác
Con cung thỉnh tất cả chúng sinh như những khách quý
của con
Và sẽ giải thoát họ khỏi vòng luân hồi.

27-

“Từ giờ phút này trở về sau
Cho đến khi con đạt được giác ngộ,
Con sẽ không nuôi dưỡng những tư tưởng tổn hại,
Sân hận, tham lam, và đố kỵ

28-

“Con sẽ trau dồi đạo đức tinh khiết,
Từ bỏ hành động sai quấy và khát vọng
Và với niềm vui trong thế nguyện của giới luật
Rèn luyện chính mình để theo chư Phật.

29-

“Con sẽ không vị kỷ để đạt đến
Giác ngộ trong phương pháp nhanh nhất,
Nhưng sẽ ở lại phía sau cho đến ngay lúc cuối cùng
Vi lợi ích của một chúng sinh đơn lẻ

30-

“Con sẽ tịnh hóa vô lượng
Bất khả tư nghi quốc độ
Và ở lại trong mười phương cõi
Vì tất cả những ai gọi đến tên con

31-

“Con sẽ tịnh hóa tất cả thân tướng của con
Và những hình thức hành động của lời nói
Những hành động của tinh thần, con cũng sẽ tịnh hóa
Và không làm điều gì phi đạo đức

Trong đoạn 32, luận giải trình bày những thực hành hay những giới điều mà hành giả phải dần thân một khi chúng ta đã tiếp nhận thệ nguyện Bồ tát. Đây là những điều thực hành chính yếu của sáu toàn thiện (lục ba la mật) – rộng lượng [bố thí], nguyên tắc đạo đức [trì giới], nhẫn nại [nhẫn nhục], vui thích nỗ lực [tinh tấn], thiền quán tập trung [thiền định], và tuệ trí. Tất cả những điều toàn thiện của thực hành Bồ tát có thể được hiểu trong hình thức của ba nguyên lý đạo đức của Bồ tát:

1-Không làm những hành động tiêu cực

2-Tích tập đạo đức

3-Hành động vì lợi ích của những chúng sinh khác

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ 32

Khi những ai đầy quán chiếu thế nguyên

Của mục tiêu hành động vị tha đã được rèn luyện thuần
thục

Trong ba hình thức của nguyên tắc, sự quan tâm của họ
Cho ba hình thức này của nguyên tắc (đạo đức) lớn mạnh
Những điều làm nhân để tịnh hóa thân thể, lời nói, và tâm
ý

SỰ THỰC HÀNH NĂM ĐIỀU TOÀN THIỆN ĐÀU TIÊN

Bây giờ chúng ta liên hệ đến luận giải của đạo sư Tông
Khách Ba để đọc những lời giải thích về sáu toàn
thiện. Thứ nhất là toàn thiện về lòng rộng rãi.

Rộng Lượng Toàn Thiện (Bồ thí ba la mật)

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn 15

Rộng lượng bố thí là ngọc minh châu ước nguyện với nó các con có thể hoàn thành những hy vọng của chúng sinh. Nó là vũ khí tuyệt hảo nhất để cắt đứt gút mắc của lòng bôn xên. Nó là đạo đức (vị tha) làm nổi bật sự tự tin lòng dũng cảm không bị khuất phục của các con. Nó là căn bản cho thanh danh tốt đẹp của các con được truyền đi trong mười phương hướng. Biết điều này, những người thông tuệ đã phát triển chính mình bằng con đường xuất sắc của sự hoàn toàn bố thí thân thể, tài sản, và công đức. Ta, hành giả du già, đã thực tập như thế. Các con những người cũng tìm cầu giải thoát, hãy vui thích trau dồi chính mình trong cùng cách như thế.

Dịch kệ:

15. Thí ba la mật
Là ngọc Như Ý
Có được khả năng
Hoàn thành ước nguyện
Của mọi chúng sinh;
Là loại vũ khí
Hữu hiệu bậc nhất
Chặt phăng nút thắt

Của lòng keo bần.
Thái độ vì người
Sẽ làm tăng nguồn
Can đảm, tự tín.
Người có hạnh Thí
Mười phương thế giới
Sẽ đều tán dương.
Vì biết điều này
Nên người có trí
Dốc tâm tinh tấn
Tu hành hạnh Thí,
Cho đi toàn vẹn
Thân thể, của cải,
Cho cả hai bờ
Tư lương công đức.
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

Chúng ta phải hiểu rằng mục tiêu chính của rộng lượng là để hoàn thành nguyện ước của đối tượng rộng lượng, đây là những chúng sinh khác. Mục tiêu của nó cho những hành giả là để giúp họ vượt thắng những cảm xúc của sự chiếm hữu và vương mắc bòn xén. Luận giải chứa đựng những chi tiết giải thích làm thế nào để thực hiện việc ban cho: thời gian thích hợp, động cơ, tình trạng tâm lý, v.v... Cũng thế, khi thể hiện một hành động bố thí, những hành giả Bồ Tát phải bảo đảm rằng tất cả sáu sự toàn thiện được hoàn toàn trong một hành động đơn lẻ ấy.

Nguyên Tắc Đạo Đức Toàn Thiện (Trì Giới Ba La Mật)

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn 16

Nguyên tắc đạo đức (Trì Giới) là nước để gột sạch đi những cấu bần của những hành động sai lầm. Nó là tia sáng của ánh trăng làm mát dịu sức nóng thiêu đốt của sự ô uế. (Nó làm các con) sáng rực như Núi Tu Di trong chín loại chúng sinh. Với năng lực của nó, các con có thể chinh phục tất cả chúng sinh (bằng sự ảnh hưởng tốt đẹp) của các con) mà không có (phương sách) của sự hào nhóng mê hoặc (hay giận dữ). Biết điều này, những người thánh

thiện có sự bảo vệ an toàn, như họ bảo vệ đôi mắt của họ, (để giữ) sự tinh khiết những giới luật mà họ đã tiếp nhận. Ta, hành giả du già, đã thực tập đúng như thế. Các con cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi mình trong cùng cách như thế.

Dịch kệ:

. 16.

Giới là nước trong
Giặt sạch tất cả
Vết nhơ ác nghiệp
Giới là trăng thanh
Xoa dịu tất cả
Vết bóng nhiễm tâm
Ai người tu giới
Thân thể rạng ngời
Như núi Tu Di
Chiếu soi khắp cả
Chín loại chúng sinh
Năng lực của giới
Sẽ giúp các con
Thuần phục tất cả

Không cần thị oai
Chúng sinh cứng cõi
Sẽ đều quy thuận.
Vì biết điều này
Nên các bậc Thánh
Giữ gìn giới hạnh
Như giữ đôi mắt
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuận dưỡng
Đúng theo lối này.

Đoạn thi kệ này liên hệ chủ yếu đến sự thực tập về nguyên tắc đạo đức trong hình thức cấm giới hay kiềm chế, đây là sự ngăn ngừa đối với những hành động tiêu cực (ác nghiệp), đặc biệt trong luận văn của những lời thệ nguyện về sự giải thoát cá nhân. Đối với một vị bồ tát, sự thực hành đạo đức chính yếu (trì giới) về cấm chỉ là ngăn ngừa khỏi trung tâm tự ngã và những tư tưởng tự yêu mến mình.

Kiên Nhẫn Toàn Thiện (Nhẫn Nhục Ba La Mật)

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Thứ 17

Kiên nhẫn là sự trang nghiêm tốt nhất của những ai với năng lực và sự thực hành đầu đà (khổ hạnh) toàn thiện cho những nỗi đau đớn bởi vọng tưởng. Nó là sự vươn cao đôi cánh của đại bàng đối với kẻ thù là con rắn của sân hận, và là áo giáp dày nhất chống lại những vũ khí của ngôn ngữ lăng mạ. Biết điều này, (người thông tuệ) đã tự quen thuộc trong những phương sách và hình thức đa dạng với áo giáp của sự nhẫn nhục siêu việt. Ta, hành giả du già, đã thực tập đúng như thế. Các con là những người cũng tìm cầu sự giải thoát, hay vui thích hành trì cũng cách như thế.

Dịch kệ

17-

Nhẫn là trang sức
Đẹp nhất cho người
Có nhiều quyền năng
Nhẫn là pháp tu
Khổ hạnh tốt nhất
Cho người thường bị
Vọng tâm tác hại

Là cánh chim ưng
Bay vút trời cáo
Khắc tinh của rắn
Sân hận giận dữ
Là áo giáp dày
Ngăn chặn tất cả
Vũ khí thóa mạ
Vì biết điều này
Nên người có trí

Tu tập đủ cách thích ứng tâm mình

Với lớp áo giáp
Hạnh nhẫn tối thượng
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này

Sự thực hành nhẫn nhục ở đây liên hệ chính yếu đến sự phát triển kiên nhẫn để chịu đựng bất cứ điều tổn hại nào có thể xảy ra cho chúng ta, những điều như vậy chúng ta

phát triển một cảm xúc dũng dung đối với nó. Chúng ta học hỏi để tự nguyện chấp nhận sự thử thách cho những nguyên nhân cao hơn. Cũng có một phạm trù thứ ba để thực hành nhẫn nhục, đây là được trau dồi như một kết quả của sự liên tục phản chiếu trên những lời dạy của giáo Pháp. Những sự giải thích chi tiết nhất của những sự thực hành này có thể được tìm thấy trong chương thứ sáu Hướng Dẫn về Đời Sống của Bồ Tát của tôn giả Tịch Thiên (Shantideva)_[38]

Vui Mừng Nỗ Lực Toàn Thiện (Tinh Tấn ba la mật)

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn 18

Một khi các con mặc áo giáp của vui mừng nỗ lực kiên quyết không thể đảo ngược, sự tinh thông trong kinh điển và tuệ giác nội quán sẽ tăng trưởng như ánh trăng rằm. Các con sẽ làm tất cả mọi hành động đầy đủ ý nghĩa (để đạt đến giác ngộ) và sẽ đem đến bất cứ điều gì các con định làm đến kết quả đã định của nó. Biết điều này, những vị bồ tát đã xử dụng hàng lớp sóng to lớn của vui mừng nỗ lực, xóa tan đi tất cả những sự lười biếng. Ta, hành giả du già, đã thực tập như thế. Các con những người cũng

tìm sự giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi chính mình trong cùng cách như thế.

Dịch kệ:

18-

Khoác được áo giáp
Của hạnh tinh tấn
Khi ấy sức học,
Tu hành, chứng ngộ
Sẽ tăng trưởng nhanh
Nhu vàng trắng non
Đang đến độ rằm
Hành động nào cũng
Tràn đầy ý nghĩa
Hướng về giải thoát
Và đều mang lại
Kết quả mong cầu.
Vi biết điều này,
Nên chớ bỏ sót
Cuộn sóng tinh tấn
Quét sạch hết thảy
Giải đãi biếng lười.

Thầy là hành giả
Đã tu như vậy
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

Sự thực hành về trau dồi sự toàn thiện về vui mừng nỗ lực được chi tiết trong chương thứ bảy của Hướng Dẫn về Đời Sống của Bồ Tát của tôn giả Tịch Thiên.

Tập Trung Toàn Thiện (Thiền định ba la mật)

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn 33 đến 38

Từ đoạn 33 trở đi, Ngọn đèn cho một giải thích chi tiết của những sự thực hành để trau dồi tịch tĩnh và tuệ giác nội quán.

33-

Vì thế, qua nỗ lực trong thế nguyện đã phát
Bởi những bồ tát vì sự giác ngộ tinh khiết toàn vẹn,
Những sự tích tập vì sự giác ngộ hoàn toàn
Sẽ được hoàn thành toàn hảo

34-

Tất cả chư Phật nói nguyên nhân để hoàn thành
Những sự tích tập, bản nhiên của những người là
Công đức và tuệ trí cao thượng,
Là sự phát triển nhận thức cao thượng.

Công đức và tuệ trí cao thượng đề cập ở đây liên hệ đến hai loại tích tập của công đức hay phước đức và tuệ trí và liên hệ đến hai loại thánh thân giác ngộ của sắc thân và pháp thân tương ứng. Những lời tuyên bố của luận giải rằng căn bản của sự hoàn toàn của hai loại tích tập là sự trau dồi của nhận thức cao thượng ([Tib: ngön-she]). Điều liên hệ này đến một sự tỉnh thức cao thượng nơi mà một người có khả năng hiểu biết qua trực giác của những khuynh hướng và ý định tinh thần của những chúng sinh khác và có thể hành động để giúp đỡ họ trong phương cách hiệu quả nhất.

35-

Giống như một con chim đang phát triển
Đôi cánh không thể bay trong bầu trời,
Những ai không có năng lực của tỉnh thức cao thượng

Không thể hành động cho sự tốt đẹp của những chúng sinh.

Điểm đề ra ở đây là nếu chúng ta thiếu sự tỉnh thức này về tâm thức của những chúng sinh khác, trong khi những khuynh hướng của chúng ta có thể là rất cao quý, chúng ta có thể biểu hiện những hành động của thân thể, lời nói, và tâm ý sau cùng kết thúc tổn hại trên những kẻ tiếp nhận.

36-

Những công đức tiếp nhận trong một ngày đơn lẻ
Bởi một người sở hữu một tỉnh thức cao thượng
Không thể được tiếp nhận ngay cả trong một trăm đời
sống
Bởi một người không có nhận thức cao thượng như thế.

37-

Những ai muốn nhanh chóng hoàn thành
Những sự tích tập vì sự toàn giác
Sẽ hoàn hảo nhận thức cao thượng
Qua nỗ lực, chứ không qua sự lười biếng.

Không đạt đến tịch tĩnh bất động
 Nhận thức cao thượng sẽ không xảy ra
 Vì thế hãy liên tục nỗ lực
 Để hoàn hảo tịch tĩnh bất động

Tổ sư A Đề Sa trình bày sự thực tập về tịch tĩnh bất động như một điều kiện để trau dồi nhận thức cao thượng này, hay tỉnh thức cao thượng. quan trọng hơn, sự đạt đến tịch tĩnh bất động là một tiền đề bắt buộc để đạt đến tuệ quán – tuệ giác nội quán sâu sắc vào trong bản nhiên của tính không. Mặc dù có thể phát triển tuệ trí thực chứng tính không nhưng nếu không có tịch tĩnh bất động, rõ ràng không thể phát triển tuệ trí mà nó là một sự hợp nhất của tịch tĩnh bất động và tuệ quán thâm sâu. Tuệ quán thâm sâu chân thực tập trung trên tính không đạt đến chỉ khi chúng ta trải qua sự nhuần nhuyễn của thân thể và tinh thần chuyển hóa từ tiến trình thẩm tra phân tích. Để đạt đến sự nhuần nhuyễn chuyển hóa qua phân tích, chúng ta phải có một sự nhuần nhuyễn của thân thể và tinh thần mà nó phát sinh qua nhất tâm bất loạn. Luận giải của Đạo sư Tông Khách Ba tiếp theo diễn tả những phẩm chất đặc

biệt của tâm một khi người ấy đã đạt đến tịch tĩnh bất động (tĩnh trụ).

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn thứ 19

Thiền định tập trung là vua vận dụng năng lực qua tâm. Nếu chúng ta xử dụng nó (trên một điềm), nó sẽ duy trì ở đấy, bất động như núi Tu di vĩ đại. Nếu chúng ta áp dụng nó, nó có thể phối hợp trọn vẹn với bất cứ đối tượng đạo đức nào. Nó đưa sự vui mừng hoan hỉ phần khích nhất của thân và tâm hiện diện làm cho sự phụng sự tiện lợi. Biết điều này, những hành giả du già thông thạo đã tận lực liên tục nhất tâm bất loạn, là điều sẽ vượt thắng kẻ thù tán loạn tinh thần. Ta, hành giả du già, đã thực tập đúng như thế. Các con những người cũng tìm cầu sự giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi trong cùng cách ấy.

Dịch kệ:

19-

Định là đại vương

Ngự trị tâm thức

Như núi Tu di

Vững không lay động

Khi mở tâm ra
Tâm sẽ thâm nhiếp
Toàn bộ thiệp pháp
Định khiến thân tâm
Nhu nhuyễn bén nhạy
Hỉ lạc khinh an
Vì biết điều này
Nên các hành giả
Ai người khéo tu
Cũng đều dốc sức
Miên mật thiền chỉ
Cố gắng hàng phục
Kẻ thù tán tâm
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này

Trong hai dòng đầu, tác giả đã nói rằng khi chúng ta đạt được tịch tĩnh bất động, chúng ta cũng đạt được một sự

hiểu biết thành thạo đối với tâm thức chính mình, bởi vì chúng ta có khả năng quyết định là có nên tiến hành (một hành động nào đấy) với một đối tượng hay không. Nếu chúng ta muốn đặt sự nhất tâm trên một đối tượng chọn lựa, nó sẽ duy trì ở đấy một cách hoàn toàn không dao động, như núi Tu di. Loại thiền định tập trung diễn tả trong đoạn này được đạt đến sau cấp độ thứ chín của tinh thần ổn cố, là điểm mà chúng ta kinh nghiệm một cảm giác hạnh phúc hoan hỷ vui mừng. [39] Niềm hạnh phúc này không nên lầm lẫn với đại hỷ lạc trong mật điển tantric; đúng hơn, nó là niềm hạnh phúc xuất phát từ sự nhuần nhuyễn thân thể và tinh thần phát sinh như một kết quả hợp nhất của sự nhất tâm của chúng ta với một đối tượng thiền quán lựa chọn.

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ 39&40

39-

Trong khi những điều kiện cho tịch tĩnh bất động
Không hoàn toàn, (thì) sự ổn cố thiền định
Sẽ không hoàn thành, thậm chí nếu một người thiền tập
Một cách hăng hái tích cực hàng nghìn năm

Vì vậy hãy đặt trọng tâm vào những điều kiện được đề
cập

Trong chương Tích Tập cho Thiền Định Ổn Cố

Đặt tâm thức trên bất cứ một

Đối tượng đạo đức trọng điểm nào.

Như luận giải trình bày, nếu những điều kiện trau dồi nhất tâm bất loạn và tịch tĩnh bất động (nhất tâm và tĩnh trú) không hoàn toàn, tất cả những nỗ lực của chúng ta để đạt đến thiền định ổn cố sẽ vô ích. Do thế, nếu chúng ta muốn tiến hành một sự thực hành tập trung trau dồi tịch tĩnh bất động, trước nhất chúng ta phải bảo đảm rằng năm điều kiện đòi hỏi phải hiện diện.

1-Căn bản đúng đắn về lối sống trên nguyên tắc đạo đức (giới luật).

2-Ít ham muốn cá nhân hay những việc lật vật thế gian phải được hoàn tất.

3-Có một sự thông hiểu về tất cả những nhân tố chìa khóa và những tầng bậc của việc thực hành.

4-Có một sự kiên khem thích hợp và tránh một sự ăn uống thừa thãi.

5-Càng ít sự xao lãng càng tốt, với một sự giới hạn về sự tiếp xúc với những người lạ hay những người khác.

Trong cách này, chúng ta có thể tạo nên những điều kiện cần thiết cho sự thực hành nhất tâm tĩnh trú. Những hành giả Phật giáo xúc tiên nỗ lực tập trung để trau dồi sự nhất tâm bất loạn này phải tiến hành sự thực tập này trong hai cách. Chúng ta phải biết những kỹ thuật cho cả sự nâng cao trình độ tâm thức và sự phát sinh những tư tưởng đúng đắn của chúng ta. Chúng ta có thể nghĩ rằng ngồi ngay thẳng sẽ nâng cao tâm thức ta và rướn người qua (cúi người) sẽ đưa đến những kết quả này , nhưng chẳng phải là trường hợp nào cả. Chúng ta phải học những tiến trình tâm thức và quán chiếu tư tưởng để mang đến những tác dụng này.

Ở đây, chúng ta đang nói về những hành giả thực tập con đường tiệm tiến (lam-rim), những người đã từng tiến hành trong những sự thực tập lên đến đỉnh này – những người ở giai đoạn bắt đầu và giai đoạn kế tiếp theo, kể cả Ba sự Rèn luyện Cao cấp (tam vô lậu học: giới-định-tuệ) –

và đạt đến một trình độ kinh nghiệm nào đấy như một kết quả của sự áp dụng phối hợp về thiền quán phân tích và thiền định nhất tâm (liễu biệt thiền và tam muội thiền).

Như những bước thực tiễn tiên triển trong sự tiến hành việc trau dồi tịch tĩnh bất động, có nhiều phương pháp khác nhau được giải thích trong luận giải, chẳng hạn như trong *Trung Biên Phân Biệt Luận Sớ của Di Lặc/Vô Trước* (Maitreya/Asanga's *Madhyantavibhaga* [Tib: Utha-nam-che]), chúng ta có thể tìm thấy nhiều thảo luận về năm chướng ngại chính đến sự thành công của thiền tập và tám đối trị với những chướng ngại này. Đối với đối tượng mà chúng ta sử dụng cho thiền định nhất tâm, luận giải trình bày nhiều thứ lớp của đối tượng. Có những đối tượng thích hợp cho việc tịnh hòa những ác nghiệp hay khử trừ những phiền não, có những đối tượng thích hợp hơn để phân tích những tính khí, v.v... Có ba loại đối tượng chính được đề cập:

- 1-Một đối tượng bao quát, thông thường cho cả tịch tĩnh bất động và tuệ quán thâm sâu.
- 2-Những đối tượng phối hợp với những tính khí hay thói quen quá khứ của chúng ta.

3-Những đối tượng liên hệ hơn để vượt thắng những phiền não.

Cho dù chúng ta đem một đối tượng vật lý ngoại tại như đối tượng của sự thiền tập hay một thí dụ về một kinh nghiệm cá nhân của chính chúng ta, điều quan trọng là chọn chỉ một đối tượng và duy trì trên đối tượng ấy mà không thay đổi nó. Càng nhiều đối tượng mới mà chúng ta đem vào như một tiêu điểm của sự thiền tập, chúng ta càng thu thập ít tiến triển hơn. Chọn một đối tượng độc nhất và đem toàn bộ sự chú tâm của chúng ta vào đấy. Thí dụ, những hành giả Phật giáo có thể tập trung về hình tướng một Đức Phật. Tuy nhiên, nếu làm điều này không nên quán tưởng một vị Phật quá to hay quá nhỏ - khoảng ba hay bốn ngón tay chiều rộng và chiều cao là quá hữu dụng. Trong bất cứ trường hợp nào, sự quán tưởng của chúng ta phải nên rõ ràng và rục rỏ, như một kỹ thuật tạo ảnh ba chiều khi có ánh sáng thích hợp.

Khi chúng ta trau dồi thiền định nhất tâm trên một Đức Phật, mặc dù chúng ta có thể dùng một sự tiêu biểu vật lý, chẳng hạn như một bức tượng hay một bức họa, khi chúng ta mới bắt đầu, điều này không là thứ mà chúng ta dùng

trong sự thiền tập thực sự của chúng ta. Ở đây, chúng ta tập trung trên một hình tượng mà chúng ta tạo nên trong tâm thức chúng ta và trau dồi sự tập trung nhất tâm trong thứ ấy. Thí dụ cũng có những phương pháp để trau dồi tịch tĩnh bất động trên căn bản của bốn tôn du già (deity yoga), chúng ta sẽ quán tưởng chính chúng ta như một bốn tôn, hay năng lượng sinh lý của chúng ta, ở đây chúng ta tập trung trên những tư tưởng vi tế của mình. Điều sau là sự thực tập Kim Cương thừa.

Chìa khóa để phát triển tịch tĩnh bất động (tĩnh trú) là chính niệm, điều này phối hợp nội quán tự tâm và chuyên cần. Đây là sự tiếp tục áp dụng chính niệm duy trì sự chú tâm của chúng ta trên đối tượng mà chúng ta đã chọn lựa. Đây là trung tâm của thiền bố trí (thiền chí). Trước đây, chúng ta đã thấy, trên căn bản áp dụng chính niệm, chúng ta bảo đảm ngăn ngừa khỏi những hành động tiêu cực như thế nào. Do vậy, ngay cả nguyên tắc đạo đức (giới luật) cũng liên hệ đến sự thực tập chính niệm.

Cũng thế, những điều đầu tiên trong ba mươi bảy phương diện của con đường giác ngộ (37 phẩm trợ đạo) là bốn nền tảng của chính niệm (tứ niệm xứ) – tỉnh thức về thân thể,

cảm thọ, tâm thức và những hiện tượng (niệm thân, thọ, tâm, pháp).

Trong phương sách của tập trung nhất tâm, then chốt là để phát triển chính niệm đến một trình độ mà chúng ta có thể duy trì nó mà không bị lôi cuốn bởi một đối tượng tức thời. Khi chúng ta tiến hành trong sự tập trung nhất tâm qua phát triển tịch tĩnh bất động, chúng ta phải cảnh giác với những lỗi lầm đa dạng mà chúng có thể ảnh hưởng đến sự thực tập của chúng ta. Thí dụ, ngay cả nếu chúng ta có thể duy trì sự chính niệm nhất tâm, việc thiền tập của chúng ta có thể thiếu sự trong sáng, hay có thể nó trong sáng và không bị mất tập trung trên đối tượng, nhưng tâm thức chúng ta lại thiếu khả năng tồn tại ổn định lâu dài.

Một cách tổng quát, những lỗi lầm của thiền tập là tán loạn và tinh thần hôn trầm. Có hai loại tán loạn:

1-Một là hoàn toàn mất chú tâm, không còn tiếp tục chính niệm trên đối tượng.

2-Hai là quá vi tế, và xảy ra khi ngay cả mặc dù không mất tập trung trên đối tượng, một tư tưởng khác khởi lên đầu đầy nơi hóc hẻm của tâm thức chúng ta. Tán loạn là

dấu hiệu mà tâm thức chúng ta quá trạo cử và chúng ta cần tiến hành trong một tiến trình tâm thức để đem nó xuống một trạng thái trầm tĩnh hơn.

Một cách khác mà chúng ta mất chính niệm với đối tượng là khi tâm thức chúng ta hôn trầm, hay giải đãi (lõng lẻo). Điều này đơn giản có nghĩa là chúng ta không thể tập trung trên đối tượng của thiền tập. Ở những thời điểm khác, mặc dù chúng ta có thể tập trung trên đối tượng, lại thiếu sự trong sáng, hay khả năng ổn định lâu dài. Đây là sự hôn trầm vi tế, hay giải đãi, và nó là một dấu hiệu cho biết rằng tâm thức chúng ta quá trì trệ. Ở đây, chúng ta cần tiến hành trong sự quán chiếu nâng cao tâm thức chúng ta bằng việc tạo nên một cảm giác vui mừng hoan hỉ.

Nếu chúng ta thấy rằng tâm thức chúng ta quá trạo cử và tán loạn xảy ra không bao lâu khi chúng ta tiến hành thiền định nhất tâm, chúng ta nên quán chiếu trên sự kiện rằng chúng ta vẫn đang bị khống chế dưới những tư tưởng và cảm xúc tiêu cực; rằng đây là những phiền não vẫn đang hoạt động trong chúng ta. Quán niệm sự kiện rằng chúng ta vẫn đang bị vướng mắc trong xiềng xích phiền trước

của vòng luân hồi, và phản chiếu trên sự vô thường và sự chết. Điều này sẽ có một tác dụng tĩnh táo lập tức cùng giảm bớt những sự phấn khích trạo cử và tán loạn của tinh thần.

Mặt khác, nếu chúng ta thấy rằng tâm thức chúng ta trì trệ và thiếu khả năng ổn định lâu dài, chúng ta cần nâng cao nó. Ở đây, chúng ta có thể quán chiếu trên sự kiện rằng chúng ta sở hữu Phật tính – trung tâm của Phật quả - hay trên giá trị quý báu to lớn đối với sự tồn tại của con người và những cơ hội nó ban cho chúng ta. Chúng ta cũng có thể quán chiếu trên những phẩm chất của tam bảo: Phật, Pháp và Tăng, đặc biệt là những phẩm chất giác ngộ của Đức Phật, hay sự việc rằng chúng ta có thể đạt đến sự chấm dứt khổ đau. Những tư tưởng tích cực như thế này sẽ truyền cảm hứng hoan hỷ và tin tưởng trong chúng ta cùng củng cố sự can đảm của chúng ta.

Khi chúng ta bắt đầu trau dồi tịch tĩnh bất động (tĩnh trú) và tập trung nhất tâm, chúng ta phải học hỏi để làm thế nào những tiến trình liên hợp này phát huy, điều thiết yếu là chúng ta khám phá những kỹ thuật điềm tĩnh và nâng cao, những điều ấy sẽ hoạt động trong sự thực hành thiền

tập của chính chúng ta và trình độ cân bằng đúng mức cho chúng ta, nhưng chỉ qua tiếp tục sự thực tập và kinh nghiệm cá nhân, chúng ta mới có thể khám phá những điều này là gì. Tuổi tác và thể trạng vật lý của chúng ta cũng có thể làm nên một sự khác biệt, đặc biệt là tình trạng sức khỏe của chúng ta.

Tuy nhiên, khi chúng ta tiếp tục thực hành qua một thời gian dài, chúng ta sẽ tiến triển qua chín tầng bậc ổn cố của tinh thần. Cùng lúc chúng ta đạt đến tầng thứ chín, chúng ta sẽ đạt đến một trình độ cao cấp của tập trung nhất tâm, điều này rồi thì sẽ đưa chúng ta tới chỗ đạt đến hạnh phúc hỉ lạc mà nó đến từ sự nhuần nhuyễn của thân thể và tinh thần. Tại điểm này, chúng ta đã đạt đến tịch tĩnh bất động (tĩnh trú) và bậc thứ nhất của bốn trình độ tập trung (sơ thiền: định sinh hỉ lạc).

Nếu trên căn bản của tịch tĩnh bất động chúng ta tiếp tục tiến triển theo con đường bằng việc quán chiếu trên những sự không hoàn hảo của thế giới dục vọng, cuối cùng chúng ta sẽ trau dồi những tầng bậc cao hơn của tinh thức, chẳng hạn như ba trình độ cao hơn của tập trung (nhị, tam, tứ thiền). Khi chúng ta tiếp tục tiến lên xa hơn, chúng ta sẽ

đạt đến những những định an chỉ vô sắc (tứ không định). Tại những tầng bậc cao hơn của tập trung (thiền định), tâm thức chúng ta sẽ rất vi tế mà chúng ta có thể tạm thời được tự do với nhiều khía cạnh của phiền não.

Chương 10: TUỆ TRÍ TOÀN THIỆN (TRÍ TUỆ BA LA MẬT)

TẦM QUAN TRỌNG CỦA TUỆ TRÍ TOÀN THIỆN

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ 41

Khi hành giả đạt đến tịch tĩnh bất động

Nhận thức cao thượng cũng sẽ đạt được

Nhưng nếu không có thực tập tuệ trí toàn thiện

Những chướng ngại sẽ không đi đến chỗ chấm dứt

Theo Phật giáo Đại thừa, của tất cả những thuyết giáo của chư Phật, những giáo nghĩa căn bản là những gì trong Kinh Tuệ Trí Toàn Thiện (Kinh Đại Bát Nhã), mà đã được trình bày trong hai khía cạnh của con đường. Chủ đề của kinh nói thẳng rõ ràng là quan điểm thậm thâm về tính không; chủ đề hoàn toàn tuyệt đối của kinh, những tầng bậc của con đường, hay những trình độ thực chứng. Trong đoạn 41, tổ sư A Đề Sa tuyên bố rằng ngay cả khi chúng ta đạt đến tịch tĩnh bất động, nếu chúng ta thiếu tuệ trí

toàn thiện, chúng ta sẽ không thể trừ khử (tất cả) những chướng ngại.

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ 42

Vì thế, để trừ khử tất cả những chướng ngại

Để giải thoát và (đạt đến) toàn trí

Hành giả nên tiếp tục trau dồi

Tuệ trí toàn thiện với phương tiện thiện xảo

Trong đoạn này, luận giải trình bày tầm quan trọng của việc tiến hành trong con đường mà nó là một hợp nhất của phương pháp và tuệ trí. Những đoạn tiếp theo giải thích ý nghĩa của phương pháp và tuệ trí.

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ 43 đến 46

43-

Tuệ trí không thể thiếu phương tiện thiện xảo

Và cũng thế, phương tiện thiện xảo không thể thiếu tuệ

trí

Được liên hệ như một loại ràng buộc

Vì thế không thể thiếu một thứ nào cả

44-

Để trừ khử những nghi ngờ về
Những gì được gọi là tuệ trí và phương tiện thiện xảo
Tôi sẽ làm rõ sự khác biệt
Giữa phương tiện thiện xảo và tuệ trí.

45-

Tách biệt khỏi tuệ trí toàn thiện
Tất cả những thực hành đạo đức chẳng hạn
Bồ thí toàn thiện (v.v...) được diễn tả
Như phương tiện thiện xảo bởi những Bậc Chiến Thắng.

46-

Bất cứ những ai, dưới ảnh hưởng thân thiết
Với phương tiện thiện xảo, trau dồi tuệ trí
Sẽ đạt đến giác ngộ một cách nhanh chóng-
Không chỉ bằng thiền tập trên lòng vị tha

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn thứ 20

Tuệ trí thâm sâu là con mắt để quán sát tính không thậm
thâm và là con đường nhờ đấy để nhổ gốc rễ (của căn bản
vô minh), cội nguồn của sinh tử luân hồi. Nó là kho tàng
trân quý của người thông tuệ được ca ngợi như trong tất
cả kinh điển tuyên bố và nổi tiếng như ngọn đèn siêu việt
để trừ khử bóng tối của những tâm thức đóng kín. Biết

điều này, người thông tuệ có nguyện ước giải thoát đã tự tiến tới trên con đường này với mọi nỗ lực. Ta, hành giả du già, đã thực tập đúng như thế. Các con những người cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi mình cùng cách như thế.

Dịch kệ:

20-

Tuệ là đôi mắt
Thâm chứng tánh không
Và con đường
Búng sạch toàn bộ
(Vô minh căn bản)
Gốc rễ luân hồi.
Tuệ là tất cả
Kho tàng nhiệm mầu
Mà bao kinh luận
Vẫn hằng tán dương,
Là đèn tối thượng
Phá tan bóng tối
Cố chấp hẹp hòi.
Vì biết điều này

Nên người có trí
Mong cầu giải thoát
Đề đóc tâm sức
Nỗ lực bước theo
Con đường tu Tuệ.
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

Câu đầu tiên đã chỉ rằng bởi vì tính không là căn bản tự nhiên của thực tại – vô minh là gốc rễ của sinh tử luân hồi – tuệ trí thực chứng tính không là con mắt cho phép chúng nhận thấy tự nhiên chân thật của thực tại. Điều ấy không chỉ vượt quá viễn cảnh lừa dối của vô minh và phát sinh điều đối nghịch lại của nó, viễn tượng của tính không, mà nhờ đấy chúng ta có thể trừ khử nó (vô minh).

Lý do tại sao đạo sư Tông Khách Ba tiếp tục nói rằng tuệ trí toàn thiện là kho tàng trân quý của người thông tuệ được ca ngợi như trong tất cả kinh điển tuyên bố là bởi vì

để đạt đến toàn giác toàn trí của Phật là tối thượng trong tất cả nguyện vọng tâm linh. Mỗi lời kinh điển tuyên bố của Đức Phật được hướng đến hoặc là trực tiếp hoặc gián tiếp đến chỗ đạt đến tuệ trí này. Xa hơn thế, tuệ giác toàn trí của Đức Phật là tuệ trí toàn thiện tối thượng của tính không. Vì thế, Kinh Tuệ Trí Toàn Thiện (Kinh Đại Bát Nhã), giáo nghĩa của Đức Phật về tính không, có thể được nói là chứa đựng căn bản thiết yếu tận cùng của tất cả những lời dạy của Ngài.

Đạo sư Tông Khách Ba cũng diễn tả tuệ trí thực chứng tính không như ngọn đèn xua tan bóng tối của vô minh. Theo Long Thọ tổ sư và những đạo sư khác, vô minh ở đây phải được minh định như nhận thức sai lầm căn bản về thực tại – sự vướng mắc ở sự hiện hữu độc lập của những sự vật và những sự kiện. Thuật ngữ “thông tuệ” cũng là nổi bật. Mặc dù tất cả những bông hoa của Đức Phật thiết tha đến giải thoát, theo quan điểm của Trung Quán Luận, những hành giả của Tỳ Bà Sa (Vaibhashika) và Kinh Lượng Bộ (Tăng ca lan đa bộ - Sautrantika) có một sự hiểu biết không hoàn toàn về nguyên nhân của

vòng luân hồi và tính tự nhiên của giác ngộ. Trong ý nghĩa này, họ không thông tuệ.

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ 47

Thông hiểu tính không về sự tồn tại cố hữu
Qua thực chứng rằng những tập hợp, những thành phần
Và những cội nguồn không được sinh ra
[hay không hình thành hiện hữu] – Tức là bất sinh
Được diễn tả như tuệ trí.

Điều liên hệ này đến tính không về sự tồn tại cố hữu của tất cả mọi vật liên hệ đến tính bản nhiên của thực tại. Trong nhận thức thông thường của chúng ta về thế giới, chúng ta có khuynh hướng nhận thức những sự vật như thường thức một loại tình trạng nào đấy chắc chắn, như bê tông, đối tượng của thực tại. Tuy thế, nếu chúng ta đưa chúng ra để phân tích sâu hơn, chúng ta thấy rằng sự vật không tồn tại trong cách mà chúng xuất hiện đến chúng ta. Tất cả những sự vật và sự kiện thiếu vắng một tính tự nhiên cố hữu, và điều thiếu sót này của tính tự nhiên cố hữu là tính cơ bản thực tại của chúng, hay tính không.

Cho rằng sự vật thiếu tính tồn tại cố hữu, đặc tính của chúng, chẳng hạn hình thành sự hiện hữu, vĩnh cửu và tận diệt, cũng thiếu vắng sự tồn tại cố hữu.

TÍNH KHÔNG THEO NHỮNG TRƯỜNG PHÁI PHẬT GIÁO KHÁC NHAU

Khi chúng ta nói về vô ngã, hay tính không, chúng ta đang nói về những gì mà nó bị phủ nhận, hay từ chối, và điểm quan trọng ở đây là để minh chứng một cách chính xác điều gì mà nó bị chúng ta phủ nhận. Trong những trường phái Phật giáo chấp nhận giáo lý pháp vô ngã cộng thêm với nhân vô ngã, chính yếu là Duy Thức và Trung Quán; giải thích về vô ngã ở đây là từ quan điểm của Trung Quán. Quan điểm này được giải thích rõ ràng trong Bốn Trăm Bài Kệ Trung Đạo của Thánh Thiên, ở đây ngài Thánh Thiên diễn giải ngã bị phủ nhận trong những hình thức của khái niệm về độc lập, nói rằng:

Bất cứ điều gì hình thành một cách lệ thuộc

Không có tình trạng độc lập

Điều thiếu vắng độc lập này là tính không

Do vậy, tình trạng của độc lập

Là (cái) ngã bị phủ nhận. [40]

Ở những trường phái Đại thừa chấp nhận khái niệm nhân vô ngã và pháp vô ngã, tất cả những trường phái riêng biệt với trường phái Hệ Quả Trung Đạo (Madhyamaka Prasangika), bao gồm Trung Quán Tự Quán Tông (Madhyamaka Svatantrika) và Duy Thức Tông, chấp nhận một số khái niệm về tính tự nhiên cố hữu. Những nhà Tự Quán Tông và Duy Thức Tông làm một sự phân biệt vi tế giữa nhân vô ngã (vô ngã của con người) và pháp vô ngã (vô ngã của hiện tượng), xác nhận rằng nhân vô ngã hiển nhiên hơn, hay thô hơn pháp vô ngã. Theo quan điểm của họ, những gì bị phủ nhận trong phạm vi của con người là khác biệt với những gì bị phủ nhận trong phạm vi tập hợp của con người, hay những nhân tố hiện diện.

Tuy nhiên, trong những tác phẩm của phái Hệ Quả Trung Đạo, chẳng hạn những tác phẩm của Thánh Thiên (Aryadeva) và những luận giải mà chúng ta đang thảo luận, không có sự khác biệt một cách vi tế giữa nhân vô ngã và pháp vô ngã. Điều khác biệt duy nhất giữa nhân vô ngã và pháp vô ngã là những căn bản được trình bày

trên vô ngã; giáo lý về vô ngã được trình bày trong sự liên hệ đến nhân hay pháp (con người hay hiện tượng), chẳng hạn như những tập hợp.

Có những nhóm nào đây của những nhà tư tưởng Trung Quán chấp nhận một số khái niệm về tính tự nhiên cố hữu, mặc dù theo trình độ tục đế (quy ước thế gian), nhưng có một nhóm học giả Trung Quán khác hoàn toàn chối bỏ khái niệm tồn tại cố hữu ở bất cứ đâu, ngay cả ở trình độ tục đế. Làm thế nào nền tảng căn bản này lại hiện hữu sự không thống nhất ý kiến? Những bộ luận căn bản của Trung Đạo là Những Nền Tảng của Trung Đạo của Long Thọ và Bốn Trăm Bài Kệ của Thánh Thiên. Có hai sự diễn giải khác biệt phát triển từ những bộ luận này. Thí dụ, ngài Phật Hộ (Buddhapalita), đã viết một bình luận về Những Nền Tảng của Long Thọ và phát triển một hệ thống diễn giải phủ nhận bất cứ một khái niệm về sự tồn tại cố hữu, ngay cả ở trình độ tục đế.

Sau này, Thanh Biện Bồ Tát (Bhavaviveka) đã viết một bình luận của chính ông, Ngọn Đèn Tuệ Trí (Prajnapradipa), trong ấy ông đã đặt vấn đề với Phật Hộ. Ông cũng đã viết những luận bản khác, chẳng hạn

như Trái Tim của Trung Đạo và bình luận về luận bản ấy, Ngọn Lửa của Lý Trí, mà tôi đã đề cập trước đây, khi chúng ta nói về hệ thống truyền thừa của giáo huấn của phái Cam Đan (Kadampa). Hai luận bản này bác bỏ lại luận điểm của Duy Thức Tông vạch ra một cách rõ ràng rằng chính tác giả tán thành một số khái niệm về sự tồn tại cố hữu, tối thiểu ở trình độ tục đế.

Thanh Biện Bồ Tát rồi thì lưu ý rằng nó là ý thức của chúng ta rằng nó là sự thật và sự liên hệ những hình thức của cá nhân. Một lần nữa, điều này chỉ cho biết rằng ông chấp nhận một số khái niệm tồn tại cố hữu. Cũng thế, khi tranh luận với Phật Hộ, Thanh Biện trình bày một nhận thức luận trong bình luận của ông về Những Nền Tảng của Long Thọ, trong đó là bằng chứng rằng ông ta chấp nhận một số khái niệm về sự tồn tại cố hữu của những đối tượng. [41]

Nếu chúng ta muốn đào sâu sự thông hiểu của chúng ta về tính không, thật rất hữu ích để nhìn vào triết lý khác nhau của những trường phái Phật giáo hiểu về vô ngã. [42] Tóm tắt lại, những nhà Tỳ bà sa và Kinh lượng bộ hiểu tính không như ngã và con người trống rỗng về thực tại có

thật. Thêm nữa, những nhà Duy Thức chấp nhận nhân vô ngã, và cũng chấp nhận pháp vô ngã. Họ diễn giải pháp vô ngã như sự vắng bóng của nhị nguyên giữa chủ thể và đối tượng, và cũng qua khái niệm rằng sự liên hệ của hình thức và nhận thức không hiện hữu trong một tuyệt đối nào đấy, phong cách cổ hữu. Trung Quán Tự Quán Tông tuân theo giáo huấn của Long Thọ nhưng trình bày sự diễn giải của chính họ về tính không, chấp nhận cấp độ tồn tại cổ hữu ở trình độ tục đế.

Tuy thế, nếu chúng ta đưa những lập trường này để phân tích và lý luận sâu hơn, tất cả những ý tưởng này, đặc biệt những điều của Trung Quán Tự Quán Tông, có thể được chỉ là không thể bởi vì họ kể như một số khái niệm tồn tại cổ hữu là đương nhiên. Họ cũng thừa nhận một khả năng của kinh nghiệm được biết như tầm hay trầm tư, hay tự nhận thức, tinh thức, và đặt trên cơ sở của sự tinh thức này mà họ giải thích sự tồn tại cổ hữu của ý thức.

Tuy nhiên, sự kiện còn lại là, tất cả những nhà tư tưởng Trung Quán, của Trung Quán Hệ Quả và Trung Quán Tự Quán Tông tương tự, đều thống nhất trong việc phủ nhận bất cứ khái niệm nào của chân lý, hay điểm tối

hậu cơ bản, tồn tại xuyên qua toàn bộ lăng kính của thực tại. Trong phương diện này, họ khác biệt với những nhà Duy Thức Tông, ở chỗ một sự khác biệt được tạo nên giữa thực tế ngoại tại của sự vật và thực tế nội tại của kinh nghiệm chủ quan. Những nhà Duy Thức phủ nhận sự hiện hữu thực sự của thế giới vật chất ngoại tại nhưng duy trì sự hiện hữu chân thực của ý thức nội tại. Trái lại những nhà Trung Quán, phủ nhận bất cứ khái niệm nào về sự hiện hữu chân thực đúng đắn xuyên qua lăng kính (của thực tại).

Tuy vậy, có hai xu hướng trong tư tưởng Trung Quán. Một phủ nhận khái niệm tồn tại cố hữu ngay cả ở trình độ tục đế; xu hướng kia chấp nhận khái niệm tồn tại cố hữu trên trình độ tục đế. Thế thì câu hỏi khởi lên là xu hướng nào trong hai sự khác biệt này của luận giải của Long Thọ và Thánh Thiên chúng ta nên tuân theo? Như một cách tổng quát trong trường hợp của giáo lý Phật giáo, chúng ta phải đưa những ý tưởng này ra để phân tích bình luận và liên hệ chúng đến kinh nghiệm cá nhân của chúng ta. Khi chúng ta làm điều này, những khái niệm như sự tồn tại cố hữu của khả năng nhận thức và tự nhận

thức, tỉnh thức tất cả đều biến thành ra không thể (không có khả năng) bởi vì chúng bị bác bỏ bởi lý luận phê bình. Trong tổng quát, tiến trình của Phật giáo là, bất cứ một hệ thống tư tưởng nào mà là chủ đề cho những đối tượng phê bình ít hơn thì có thể chấp nhận hơn những thứ chứa đựng nhiều mâu thuẫn hơn và không có tính trước sau như một.

Khi chúng ta quán chiếu trên giáo lý vô ngã – đặc biệt trên sự trình bày nổi bật của giáo lý vô ngã trong mối quan hệ đến con người và những nhân tố của sự hiện hữu của nó – chúng ta sẽ hiểu rõ vấn đề căn bản theo đây. Mặc dù có một lăng kính rộng rãi của thực tại, đây là cá nhân và hiện tượng (ngã và pháp) liên hệ đến kinh nghiệm đón đau hay vui sướng, khổ sở hay hạnh phúc của người ấy – chẳng hạn tập hợp thân và tâm của chính cá nhân – đây là sự liên hệ tức thời. Vì vậy, ngay từ lúc đầu, chúng ta đã làm nên một sự khác biệt giữa con người và những đối tượng kinh nghiệm của con người.

Tuy nhiên, khi liên hệ giáo lý này đến kinh nghiệm cá nhân của chúng ta, chúng ta có thể quán sát rằng khi tư tưởng, “tôi là,” khởi lên trong chúng ta, nó cũng làm thế

trên căn bản của những phần tử vật lý và tinh thần của chúng ta; những tập hợp của chúng ta nằm dưới “tôi là.” Chúng ta vướng mắc (chấp thủ) ở những tập hợp này, và ở trên căn bản của sự vướng mắc này và tư tưởng “tôi là” mà chúng ta đồng nhất hóa với chúng. Đây là sự vướng mắc ở những hiện tượng đáp ứng như cơ sở cho sự vướng mắc tự ngã của cá nhân.

LÝ DUYÊN KHỞI (SỰ TƯƠNG DUYÊN SINH KHỞI)

Vướng mắc hiện tượng rõ ràng liên hệ đến câu hỏi của tính không. Khi chúng ta quán chiếu trên ý nghĩa của tính không, thật hữu ích để liên hệ Những Nền Tảng của Trung Đạo của Long Thọ, ở đây ngài trao đổi nhiều điều bị phản đối từ những người phê bình kết luận trung tâm rằng không vật gì hay sự kiện nào sở hữu một sự tồn tại cố hữu. Những người phê bình phản đối rằng nói không vật gì sở hữu một tính tự nhiên cố hữu vốn có là một sự xuống dốc vào trong chủ nghĩa hư vô, bởi vì nó phủ nhận sự tồn tại của bất cứ điều gì. Long Thọ trả lời bằng nói rằng điều phản đối này căn cứ trên sự hiểu sai lạc về những gì ngài hàm nghĩa bởi tính không. Long Thọ chú giải, “nếu chúng

ta chỉ phản chiếu trên sự kiện rằng tiền đề mà trên ấy tôi biện hộ cho tính không là sự phát sinh lệ thuộc, điều ấy đơn độc khám phá điều ấy bởi tính không tôi không hàm ý hư vô. Tính không không bị đặt ngang hàng với hư vô đơn thuần; đây chỉ đơn giản là sự vắng bóng của sự tồn tại độc lập cố hữu.”

Thế rồi Long Thọ trình bày một bài kệ, trong ấy ngài tuyên bố,

Bất cứ điều gì được sinh khởi một cách lệ thuộc

Tôi gọi rằng là không

Và cũng được mệnh danh một cách lệ thuộc

Và đây là Trung Đạo

(Nhân duyên sở sinh pháp

Ngã thuyết tức thị không

Diệt danh vi giả danh

Thị danh trung đạo nghĩa.)

Những gì ngài đang nói là rằng chúng ta đạt đến ý nghĩa cao nhất của tính không qua sự sinh khởi lệ thuộc (duyên

sinh). Khi chúng ta hiểu duyên sinh, chúng ta có thể phủ nhận bất cứ khái niệm nào về sự hiện hữu độc lập – sự tồn tại không lệ thuộc trên những nhân tố khác. Những vật và những sự kiện được mệnh danh một cách lệ thuộc bởi vì đặc tính của chúng được tìm thấy nguồn gốc trong sự phụ thuộc trên những nhân tố khác. Khi chúng ta quán chiếu trên tính không trong hình thức của sự tương duyên sinh khởi, chúng ta có thể tránh những cực đoan của cả thuyết vô – rằng không có điều gì tồn tại – và thuyết tuyệt đối – rằng sự vật sở hữu sự tồn tại độc lập. Đây là ý nghĩa của Trung Đạo.

Đã tuyên bố trong Trạng Hoa Quý Báu rằng một người không phải là những nhân tố đất, nước, lửa hay gió, những tập hợp (uẩn), v.v..., Long Thọ không kết luận rằng người ấy không tồn tại. Đúng hơn, ngài nói rằng, người ấy là sự tích tập của những uẩn của người ấy. Điều này hàm ý rằng tiến trình mà chúng ta chấm dứt nhận dạng chính mình với những phần tử cấu tạo đưa đến một sự trân quý tính tự nhiên về sự hiện hữu của chúng ta trong hình thức của sự tương duyên sinh khởi căn bản của nó.

Khi chúng ta quán chiếu trong cách này, chúng ta đi đến nhận ra rằng những gì chúng ta cảm nhận và tin tưởng một cách thông thường thì thật sự mâu thuẫn đến cách mà những sự vật thật sự hiện hữu. Khi chúng ta nghĩ về tự ngã chính mình, chúng ta cảm thấy một cách thông thường rằng nếu có điều gì đấy mà chúng ta có thể thật sự xác định và đến điều mà thuật ngữ “con người” liên hệ. Tuy nhiên, khi chúng ta khảo nghiệm điều này trong chi tiết to lớn hơn, chúng ta khám phá rằng không thật sự có một thực thể tồn tại toàn diện trong thuật ngữ “con người” và rằng thuật ngữ này thật sự còn tùy thuộc trên tập hợp của nhiều nhân tố. Khi chúng ta đi đến chỗ kết luận này chúng ta nhận ra rằng con người mà chúng ta tin tưởng hiện hữu vốn có lúc ban đầu thật sự là sự tồn tại trống rỗng cố hữu. Đây là ý nghĩa của tính không.

Cá nhân chúng tôi cảm thấy rằng tiếp cận tính không trong cách này tác dụng hơn là đi qua một tiến trình loại trừ sự hiện hữu của con người không phải thân thể (sắc) hay nhận thức (tướng), cũng không phải những hệ thống tinh thần (hành),...v.v... Một khi chúng ta đi đến điểm mà sau khi đi qua tiến trình loại trừ như thế này, chúng ta nhận ra

rằng không thể tìm ra con người, điều ấy vẫn mở cửa cho câu hỏi rằng chúng ta có thật sự hiểu về tính không chẳng. Tuy nhiên, nếu chúng ta tiếp cận tính không qua ý nghĩa của duyên khởi (sự lệ thuộc sinh khởi), con đường để kết luận của chúng ta sẽ thành công nhiều hơn.

THIỆT LẬP TÍNH KHÔNG QUA LÝ LUẬN

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn thứ 48 đến 50

48-

Những gì tồn tại không được sinh
Cũng như những gì không tồn tại, giống như hoa trời
(hoa đốm hư không)

Những sai lầm này thì vô lý và vì vậy
Cả hai điều trên sẽ không thể xảy ra

49-

Một vật không được sinh ra từ chính nó
Cũng không từ một thứ khác, cũng không từ cả hai thứ
ấy

Cũng không từ không nguyên nhân, vì thế nó không
Tồn tại cố hữu bởi cách của chính sự tồn tại của nó

50-

Hơn thế nữa, khi tất cả hiện tượng (pháp) được khảo

nghiệm

Như cho dù nó là một hay là nhiều,
Chúng được thấy như không tồn tại bởi cách của chính
sự tồn tại của chúng
Và vì thế là được biết chắc như không tồn tại một cách
cố hữu.

Đoạn thứ 48 trình bày lý luận phía sau sự thiết lập tính không bởi sự quán chiếu trên những hiện tượng theo quan điểm của những kết quả của chúng và những dư âm của một đoạn từ Bảy Mười Đoạn Kệ Tính Không của Long Thọ,[43] ở đây ông giải thích rằng nếu ai đầy thừa nhận bản chất tồn tại của tất cả mọi vật, thế thì toàn bộ ý tưởng của mọi vật hình thành hiện hữu trở nên vô lý. Sự tồn tại cố hữu bao hàm một loại độc lập nào đấy, thực tại khách quan. Nếu mọi vật là độc lập và khách quan, chúng sẽ không thể hình thành sự hiện hữu và cũng không bị tận diệt.

Trong đoạn thứ 49, tính không được trình bày theo quan điểm của phân tích những nguyên nhân của một vật, trong khi đoạn thứ 50 được viết theo quan điểm của sự tồn tại thực sự của chính nó, ở đây lý luận chính là sự thiếu vắng

của đặc tính và sự khác biệt. Điều này liên hệ đến thứ loại lý luận ở đây chúng ta suy nghĩ đến về danh hiệu của những hiện tượng, chẳng hạn như “tự ngã” hay “con người”.

Chúng ta nhận thức rằng những thuật ngữ như thế được mệnh danh trên những căn bản nào đấy. Trong trường hợp của “tự ngã” hay “con người”, sự mệnh danh là tự ngã và cơ sở của nó là những tập hợp (uẩn) của thân thể và tâm thức. Do thế, có một mối liên hệ giữa “tự ngã” hay “con người” và căn bản của nó. Lý luận thiếu vắng tính nhất quán hay tính đa dạng khuyến nghị rằng nếu chúng ta khảo nghiệm mối liên hệ giữa tự ngã và những tập hợp (uẩn) của thân tâm và phân tích cho dù tự ngã là đồng nhất hay độc lập với chúng, chúng ta sẽ đi đến kết luận rằng tự ngã không giống cũng không khác.

Chúng ta thường xem là đúng hay định đề sự tồn tại của những sự vật và sự kiện trên cơ sở của những ảnh hưởng của chúng. Chúng ta cảm thấy rằng bởi vì sự vật có thể phát sinh những ảnh hưởng cho nên chúng phải có một phẩm chất khách quan hay quyền sở hữu vốn có nào đấy. Cũng thế, bởi vì sự vật hình thành nên sự hiện hữu

từ những nguyên nhân và điều kiện nào đấy, chúng ta nghĩ rằng chúng phải có một vài bản chất tự nhiên nào đấy đã tạo nên chúng xuất hiện. Do thế, chúng ta thường thừa nhận khái niệm tồn tại cố hữu, hay thực tại khách quan, trên cơ sở của những nguyên nhân và tác động. Điều này là tại sao, khi phủ nhận sự tồn tại cố hữu của một hiện tượng, chúng ta phải tiếp cận nó từ cả ảnh hưởng của nó và nguyên nhân của nó, cùng với những sự phân tích về tính tự nhiên tồn tại của chính nó.

Đoạn thứ 49 trình bày “những lý luận từng mảng kim cương” [44]. Khi chúng ta nói rằng như vậy và như vậy mà một vật phát sinh, nếu chúng ta đơn giản ý nghĩa rằng một vật hình thành nên sự hiện hữu từ những nguyên nhân của nó, điều này có thể chấp nhận được. Tuy nhiên, nếu chúng ta không hài lòng bởi thực tại đơn thuần tên gọi (hư danh) của nhận thức về nguồn gốc hay sự khởi thủy, chúng ta có thể hỏi một cách chính xác rằng làm thế nào mà điều gì ấy hình thành nên sự hiện hữu? Có phải kết quả là đồng nhất với nguyên nhân hay có phải là kết quả khác biệt với nguyên nhân, hay có phải kết quả hình thành nên hiện hữu từ một nguyên nhân mà nó là cả đồng nhất

và khác biệt, hay từ một nguyên nhân mà nó cũng không đồng nhất cũng không khác biệt? Thời khắc mà chúng ta nêu lên những câu hỏi như thế, chúng ta đã đang tìm kiếm một loại thực tại cố hữu nào đấy của hiện tượng, tối thiểu là từ quan điểm của khởi thủy.

Nếu khái niệm khởi thủy bảo vệ được, dĩ nhiên, nó sẽ bao hàm một sự phát sinh khởi thủy vốn có hay bản chất bên trong. Tuy nhiên, qua lý luận chúng ta thấy rằng có một thứ không đến từ một nguyên nhân mà nó cũng đồng nhất hay độc lập từ chính kết quả hay ảnh hưởng của nó. Những sự vật cũng không đến từ cả những nguyên nhân hay kết quả, cũng không đến không nguyên nhân hay không kết quả. Do vậy, chúng ta kết luận rằng những sự vật không sở hữu những đặc tính cố hữu, hay bản chất thực sự, của sự phát sinh khởi thủy. Một trong những điều mà chúng ta có thể kết luận như kết quả của sự phân tích này là những ai chấp nhận một khái niệm về sự hiện hữu vốn có – tối thiểu là trên trình độ quy ước (tục đế) của thực tại – thì cũng bị buộc phải chấp nhận rằng sự vật thật sự đến từ những nguyên nhân và điều kiện rõ rệt dứt khoát.

Điều này là rõ ràng từ những tác phẩm của Long Thọ. Trong chương đầu tiên của ‘Căn Bản của Trung Đạo’, khi ngài phủ nhận khái niệm về sự sản sinh khác (tha sinh), ngài tuyên bố rằng đối với những ai thừa nhận khái niệm sự hiện hữu vốn có, phải dùng ngôn ngữ quy ước thế gian (tục đế) để diễn tả mối liên hệ giữa chủ thể và hành động của nó cũng như sự vật và sở hữu của chúng trở nên không chối cãi được.

Thí dụ, khi chúng ta nói rằng một mầm sống hình thành sự hiện hữu của nó hay phát sinh từ những nguyên nhân của nó, chúng ta đang nói rằng, trong một ý nghĩa, sự phát sinh của mầm sống là một đặc tính sở hữu của mầm sống. Tuy thế, trong thời gian ở tình trạng của một hạt giống, mầm sống chưa hiện diện, nhưng chúng ta vẫn có thể nói rằng bởi vì những hạt giống là đang ở trong tiến trình trưởng thành, hạt giống đang sản sinh mầm sống hay mầm sống đang phát sinh. Tại thời điểm này, hoạt động của phát sinh là ở đây, nhưng chủ thể (mầm sống) không hiện hữu. Long Thọ tuyên bố rằng điều này không là vấn đề cho những ai phủ nhận bất cứ khái niệm nào về sự hiện hữu vốn có, bởi vì họ thừa nhận những khái niệm chẳng

hạn như hạt giống sản sinh mầm sống hoàn toàn ở trình độ ở sự thực hiện của ngôn ngữ học. Tuy nhiên, nếu chúng ta thừa nhận những khái niệm này bằng sự tìm kiếm cho một thực tại khách quan, thế thì mối quan hệ này giữa mầm sống và sự phát sinh ban đầu của nó trở nên không chối cãi được. Qua sự phân tích này khái niệm về sự hiện hữu vốn có của sự vật bị phủ nhận dựa vào quan điểm của nguyên nhân và kết quả (nhân duyên).

Trung tâm những giáo huấn của Đức Phật nằm trên bốn dấu ấn, hay bốn chân lý của Phật giáo, và khi chúng ta khái lược bản chất của mọi thứ mà Đức Phật thuyết giảng, chúng ta thấy rằng cơ cấu căn bản được trình bày trong bốn khái niệm sau đây:

- 1-Tất cả những hiện tượng hợp tử là vô thường. (Chư hành vô thường)
- 2-Tất cả những hiện tượng ô nhiễm là không hài lòng, hay là trong tính tự nhiên của khổ đau.
- 3-Tất cả những sự vật và sự kiện là trống rỗng, hay không có sự tự hiện hữu. (Chư pháp vô ngã)
- 4-Niết bàn là an bình thật sự. (Niết bàn tịch tĩnh)

Trong điều thứ ba của bốn chân lý này – tất cả các hiện tượng là trống rỗng, hay không có sự tự hiện hữu – là điều mà Kinh Tuệ Trí Toàn Thiện (kinh Đại Bát Nhã) khai triển. Trong Tâm Kinh Bát Nhã, Đức Phật liệt kê năm tập hợp (năm uẩn) và nói rằng mỗi uẩn là tự nó trống rỗng, hay sự hiện hữu vốn có là không. Trong tổng kết giáo nghĩa này, ngài tuyên bố rằng “sắc chính là không, không chính là sắc.” Nói cách khác, không có tính không tách rời sắc và không có sắc tách rời với tính không. [45]

Do thế, khi chúng ta đi tìm tính tự nhiên vốn có của mọi thứ đây là chúng ta kinh nghiệm và nhận thức, bao gồm năm uẩn của chúng ta và tất cả những hiện tượng liên hệ đến những kinh nghiệm cá nhân của chúng ta về khổ đau và hạnh phúc, chúng ta sẽ có thể tìm thấy nó. Tính tự nhiên vốn có của sắc hay bất cứ hiện tượng nào khác không thể tìm thấy được. Đây là tại sao Đức Phật nói rằng sắc là không. Tuy thế, điều này không có nghĩa là tất cả mọi hiện tượng là không hiện hữu. Nó chỉ có nghĩa là tất cả mọi hiện tượng là sự hiện hữu trống rỗng. Sự hiện hữu của những hiện tượng có thể được hiểu hoàn toàn trong

hình thức của tính phụ thuộc hỗ tương của chúng. Do vậy, Đức Phật nói rằng không là sắc.

Có một mối quan hệ rất gần gũi giữa sắc và sự trống rỗng của nó, bởi vì chúng là hai khía cạnh của một thứ và cùng một hiện tượng. Theo giáo huấn về hai sự chân lý, mỗi thứ và mọi thứ hiện thượng sở hữu hai tính tự nhiên, một ở trình độ quy ước thế gian của thực tại (tục đế) và một ở trình độ cơ bản của thực tại (chân đế). Sự thật quy ước thế gian là thực tại mà có thể chấp nhận trình độ tương đối; tính không là sự thật căn bản của mọi sự vật và mọi hiện tượng. Chúng ta hải hiểu rằng hai chân lý (nhị đế) thì không độc lập với nhau mà là hai quan điểm khác nhau, hay hai tính tự nhiên của một hiện tượng.

Khi chúng ta tiếp tục với sự phân tích của chúng ta, một điều hỗ trợ chúng hiểu tính không là luật mâu thuẫn. Trong thế giới, chúng ta tìm thấy những nhân tố mâu thuẫn và đối kháng một thứ khác một cách tự nhiên. Hơn thế nữa, có những nhân tố nào đấy không chỉ mâu thuẫn với thứ khác mà cũng loại trừ một cách hỗ tương – thí dụ, lệ thuộc và độc lập. Có những điều gì đấy vừa lệ thuộc vừa độc lập, không có khả năng thứ ba. Long

Thọ đem điều này vào trong trung tâm tác phẩm Hồi Trách Luận (Refutation of Objections (Vigrahavyavartani)) của ngài, trong ấy ngài nói rằng nếu sự vắng bóng của sự hiện hữu vốn có là có thể đảo ngược, sự tồn tại của sự hiện hữu vốn có được thiết lập một cách tự động. Những sự vật và sự kiện cũng là hiện hữu một cách vốn có hay tính không của sự hiện hữu vốn có.

Khi chúng ta nghĩ như thế này, chúng ta sẽ nhận ra rằng khi chúng ta đưa tất cả mọi hiện tượng ra để phân tích hoàn nguyên và tìm bản chất thật sự của chúng, chúng ta sẽ đến tại một điểm mà ở nơi ấy chúng ta không thể tìm ra một thực tại tịch tĩnh vững chắc. Tuy nhiên, kinh nghiệm cá nhân của chính chúng ta khẳng định tính thật sự của mọi vật, bởi vì chúng ta kinh nghiệm trên tác động của chúng. Điều gì đẩy làm chúng ta đau khổ, việc gì khác cho chúng ta an lạc, vì thế chúng phải hiện hữu trong cách nào đấy. Tuy thế, cùng lúc, những sự vật và sự kiện này không sở hữu một sự tồn tại vốn có độc lập mà chúng ta hướng đến phóng chiếu trên chúng.

Như Long Thọ biểu tỏ trong Trạng Hoa Quý Báu của ngài, điều này gọi ra rằng tự ngã hay cá nhân là tập hợp

của sáu yếu tố: đất, nước, lửa, gió, không và thức. Tương tự thế, cách mà trong ấy tất cả mọi hiện tượng hiện hữu có thể được hiểu chỉ trong hình thức của tập hợp những nhân tố khác nhau; chúng thiếu vắng bất cứ sự chứng minh nào rằng chúng là độc lập với những nhân tố khác. Như Phật Hộ (Buddhapalita) nói trong bình luận về những Căn Bản của Long Thọ, nếu những sự vật và sự kiện có một đặc tính vốn có, chúng ta phải áp dụng chúng trên căn bản của tập hợp của nhiều nhân tố. Điều này trong chính nó đề ra rằng những sự vật và sự kiện không sở hữu một thực tại vốn có hay độc lập. Do thế, khi chúng ta tiếp cận tính không từ quan niệm về sự phát sinh lệ thuộc của những sự vật, thực tế rằng mọi vật thì trống rỗng trong sự hiện hữu vốn có được đem vào trong một giải pháp sắc bén hơn nhiều.

Khi chúng ta học hỏi những sự trình bày đa dạng về những giáo huấn của Đức Phật trên tính vô ngã, bao gồm những tiền đề mà trên ấy những đạo sư Phật giáo diễn giả chúng và sự tranh luận mà các ngài dùng để thiết lập sự hiểu biết đặc thù của các ngài, chúng ta sẽ dần dần đi đến cảm phục về những giáo lý vô song của trường phái Hệ Quả Trung

Đạo (Madhyamaka Prasangika). Những đạo sư chẳng hạn như Phật Hộ và Nguyệt Xứng diễn giải những giáo lý của Long Thọ về tính không trong một cung cách đặc biệt và tuyệt vời. Khi chúng ta đưa những sự diễn giải của họ ra để bình luận phân tích, chúng ta thấy rằng sự uyên bác đặc thù của họ về giáo lý tính không của Long Thọ là một sự tương hợp nhất với tranh luận giá trị và kinh nghiệm bản thân. Nếu chúng ta đặt căn bản sự học tập về tính không trên những tác phẩm của những đạo sư vĩ đại đáng tin cậy này, chúng ta sẽ sâu sắc hơn một cách rộng lớn hơn sự cảm phục về sự lạ thường sâu thẳm và trong suốt trong sự giảng dạy của các ngài.

THIÊN QUÁN TRÊN TÍNH KHÔNG

Khi chúng ta thật sự đi đến thiên quán trên tính không, thật tác động hơn để thiên quán trên sự trống không của tự ngã, hay cá nhân, trước khi thiên quán trên sự trống không của những hiện tượng. Trước nhất chúng ta nên khảo sát tự ngã trong điều mà chúng ta tin rằng, tại nơi ấy chúng ta dính mắc. Nơi nào nó cư trú? Có phải có một cái tự ngã ở trên và vượt tầm chúng ta kinh nghiệm? có phải có một cái tự ngã ngoài tầm của mọi trình độ xuất

hiện? Khi chúng ta đưa ra sự hiện hữu vốn có về tự ngã của chính mình để phân tích bình luận và tìm tính chân thật tự nhiên của nó, chúng ta sẽ đi đến nhận ra rằng nó không thể tìm thấy được. Chúng ta không thể tìm thấy một cái tự ngã kiên cố.

Ở tại điểm này chúng ta có thể tự hỏi mình, có phải điều này có nghĩa rằng tự ngã hoàn toàn không hiện hữu? Nhưng điều đó không thể là một sự kết luận đúng đắn, bởi vì chúng ta biết từ kinh nghiệm bản thân rằng tự ngã làm nên những sự việc, bị ảnh hưởng bởi môi trường và v.v..., tất cả những điều ấy gợi ra rằng nó sở hữu một cấp độ tồn tại nào đấy. Tuy vậy, sự hiện hữu này của tự ngã có thể được hiểu chỉ trên hình thức của tính tự nhiên lệ thuộc của nó, đấy là, như một hiện tượng phát sinh một cách phụ thuộc.

Một khi chúng ta nhận ra điều này, chúng ta có thể dùng sự hiểu biết của mình về sự phát sinh lệ thuộc của tự ngã như một tiền đề để phản chiếu trên sự trống không của nó – rằng mặc dù tự ngã tồn tại, nó không sở hữu một thực tại của bản chất vốn có. Điều này là cách làm thế nào để xử dụng sự hiểu biết của chúng ta về sự phát sinh phụ

thuộc (nhân duyên) để đi đến một sự thông hiểu về tính không.

Làm thế nào để quyết định rằng điều gì đây là hiện hữu mà những gì khác là không tồn tại? Nếu chúng ta lấy thí dụ từ một người thực thụ và một người trong giấc mơ, chúng ta có thể thấy rằng họ bình đẳng trên sự thật rằng cả hai thiếu vắng sự hiện hữu vốn có và thực tại khách quan. Tuy vậy, nếu chúng ta tin rằng con người trong giấc mơ là thật, chúng ta có thể làm mất hiệu lực sự tin tưởng đó bởi kiến thức quy ước khác, chẳng hạn những kinh nghiệm quá khứ hay người nhân chứng thứ ba. Tin tưởng trong con người thật sự như là sự thật không thể bị làm mất hiệu lực bởi những ý nghĩa quy ước thế gian (tục đế). Đây là một phương pháp để phân biệt giữa những gì hiện hữu và những thứ không tồn tại. Một phương pháp thứ hai là để dựa vào sự tranh luận đặt cơ sở trên căn bản tự nhiên của thực tại. Thí dụ, với những nhận thức nào đây coi như là đúng qua những tiến trình tư tưởng trừu tượng hay bởi những thành viên có quan hệ chặt chẽ với những trường phái trừu tượng nào đây mà có thể là dễ mắc

phải sự mất hiệu lực bởi những kiến thức quy ước thế gian.

Khi chúng ta suy tư theo những dòng kệ này, chúng ta có thể cảm phục những ý kiến của đạo sư Tông Khách Ba khi mà gần đến chỗ kết thúc về chủ đề tính không của Đại Diễn Giải, ngài nói rằng, “Ô, hỡi những đồng sự của tôi, đã học trong Đại Luận Thuyết Trung Đạo. Mặc dù trong tâm thức quý vị rất là khó khăn để thừa nhận những quan điểm về nguyên nhân và kết quả trong một thế giới trống rỗng sự hiện hữu vốn có, tuy thế mà, nắm lấy và giữ gìn điều này bởi sự chào đón nó là cung cách của Trung Đạo.”

Điều này gợi ra rằng khi chúng ta thông hiểu sâu sắc hơn về tính không, chúng ta đi đến một điểm mà nơi ấy thực tại của mọi vật có khuynh hướng biến mất. Sự vật dường như tan rã và trở nên không có thực. Tuy vậy, điều này không là một sự biểu thị rằng chúng không hiện hữu nhưng đúng hơn là chúng là sự khách quan trống rỗng, thực tại có thật. Trong thí dụ này, mặc dù có thể khó khăn để duy trì một cách khái quát khái niệm về nguyên nhân và kết quả (nhân duyên) và thực tại quy ước của những

hiện tượng, chúng ta phải bền bỉ và làm cho quen thuộc một cách liên tục ở chính mình với loại hiểu biết này.

Rồi thì, dần dần, bằng sự liên hệ lại với những kinh nghiệm bản thân một cách liên tục, chúng ta sẽ trở nên hòa hiệp hơn đến kinh nghiệm của tính không; ngày càng thoải mái hơn, khái quát hơn, và cảm xúc hơn, với khái niệm rằng mọi vật và mọi sự không sở hữu một sự tồn tại vốn có. Điều kết luận này không xuất hiện trong tâm thức chúng ta như một tia chớp; một sự hiểu biết về tính không chỉ nở ra như là kết quả của một tiến trình dài lâu của sự quán chiếu liên tục.

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn 51 đến 54

51-

Lý luận về Bảy Mươi Đoạn Kệ trên Tính Không
Luận thuyết về Trung Đạo và những điều tiếp theo

Giải thích rằng tính tự nhiên của mọi vật

Được thiết lập là tính không

52-

Vì có nhiều lối đi to rộng,

Tôi không đề cập chúng ở đây,

Nhưng chỉ giải thích những kết luận của chúng

Vì mục tiêu của thiền quán.

53-

Vì thế, bất cứ thiền quán điều gì
Trên tính vô ngã, trong ấy không quán chiếu
Tính tự nhiên cố hữu trong những hiện tượng
Là sự trau dồi tuệ trí.

SỰ THÔNG HIỂU VÔ PHÂN BIỆT CỦA TÍNH KHÔNG

54-

Giống như tuệ trí không thấy được
Tính tự nhiên vốn có trong những hiện tượng
Phải phân tích bằng chính tự tuệ trí qua lý luận
Thiền quán vô phân biệt trên điều ấy.

Điều liên hệ đến vô phân biệt của Đoạn thứ 54 biểu tỏ rằng những tầng bậc qua đây chúng ta tiến triển và nâng cao sự nhận thức của chúng ta về tính không. Qua việc bước lên những tầng bậc khác nhau của con đường, chẳng hạn như con đường tích tập, và một cách đặc biệt là bốn trình độ của con đường chuẩn bị, [46] chúng ta cuối cùng đi đến tại một sự thông hiểu về tính không đây là trực tiếp, trực giác và vô phân biệt.

Điều quan trọng của thiền quán trên tính không là phổ biến trong bốn trường phái - của Phật giáo Tây Tạng. Trong trường phái Nyingma, sự thực tập về dzogchen (đặc biệt là sự thực tập về “xuyên thấu” và “vượt lên”) bao gồm cả tiến trình sơ bộ mà nó diễn tả như tìm kiếm cho tính bản nguyên, bất động, và hòa tan của tâm bản nhiên. Sự thiền quán về tính không hình thành bức tranh trong bối cảnh của sự tìm kiếm này.

Tương tự như thế, giáo lý của trường phái Kagyü về Đại thủ Ấn nói về “nhất tâm bất loạn,” “nhận thức vi tế siêu việt,” “nhất vị” và “thiền quán siêu việt.” Trong bối cảnh này nhất tâm bất loạn liên hệ đến sự trau dồi tịch tĩnh bất động (tĩnh trụ), trái lại phần đầu tiên về sự trau dồi siêu việt của nhận thức vi tế thì thật sự là thiền quán trên tính không.

Giáo huấn của trường phái Sakya về sel-tong sung-jug liên hệ đến tính bất nhị và sự liên kết của thâm sâu và trong sáng – sự thâm sâu liên hệ đến giáo lý tính không; trong sáng liên hệ đến tính bản nhiên của tâm. [47]

Trong trường phái Geluk, chúng ta cần trau dồi tuệ trí về tính không trong sự kết hợp với kinh nghiệm của an lạc

trong bối cảnh của sự thực tập trau dồi tuệ trí mà nó là sự hợp nhất không thể tách rời của an lạc và tính không. Trong tất cả bốn trường phái, tính không được truyền dạy là điều mà Long Thọ trình bày trong tác phẩm Những Nền Tảng Của Trung Đạo. Sự trình bày của Long Thọ về tính không là thông dụng đến cả Ba La Mật Thừa và Kim Cương Thừa. Tuy thế, trong Kim Cương Thừa sự thực tập đặc thù đặt trọng tâm rõ ràng trên sự trau dồi kinh nghiệm chủ quan về tuệ trí của tính không; tính không là mục tiêu thông cả kinh điển hiển giáo lẫn mật điển tantra.

Ngọn Đèn Cho Con Đường : Đoạn thứ 55 đến 59

55-

Tính tự nhiên về sự hiện hữu của thế gian này
Là điều đến từ tâm phân biệt (biên kế sở chấp)
Là một cách khái quát theo quan niệm. Vì thế
Sự khử trừ tâm phân biệt là trạng thái cao nhất của niết
bàn.

56-

Vô minh vô cùng của tâm phân biệt
Làm chúng ta rơi vào trong biển sinh tử luân hồi
An tâm trong sự không phân biệt làm cho vững vàng

Không gian không phân biệt rõ ràng trong sáng

57-

Khi những vị bồ tát quán chiếu không phân biệt

Giáo huấn tuyệt diệu này, họ sẽ vượt lên

Tâm phân biệt này, rất khó để vượt thắng.

Và cuối cùng đạt đến tình trạng không phân biệt

57-

Có tìm hiểu chắc chắn qua kinh điển

Và qua lý luận rằng những hiện tượng

Là không sinh hay cũng không tồn tại cố hữu

Thiền quán không phân biệt

58-

Có thiền quán trên điều như thế

Cuối cùng, sau khi đạt đến “noãn” và lần lượt

“Đại lạc” và những thứ khác được đạt đến

Và chẳng bao lâu nữa sẽ là tình trạng của Phật quả

**SỰ HIỆP NHẤT CỦA TỊCH TĨNH BẤT ĐỘNG
(CHỈ) VÀ TUỆ GIÁC NỘI QUÁN THÂM
SÂU (QUÁN)**

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn thứ 21

Trong (tình trạng của) thiền quán tập trung nhất tâm bất loạn đơn thuần (thiền chỉ), chúng ta không có tuệ giác nội quán (cho phép chúng ta) là khả năng để cắt đứt gốc rễ vòng sinh tử luân hồi. Hơn thế nữa, sự trống rỗng của con đường tịch tĩnh bất động, tuệ giác (tự nó) không thể đi ngược trở lại vọng tưởng, cho dù chúng ta phân tích chúng nhiều thế nào đi nữa. Do thế, trên yên cương của sự tịch tĩnh bất động không sóng gió, (những đạo sư) đã tiến lên tuệ giác liễu biệt (thiền quán) mà nó hoàn toàn quả quyết về việc làm thế nào những sự vật hiện hữu [hay, tuệ giác thâm nhập vào chiều sâu căn bản của cách thức hiện hữu]. Rồi thì với vũ khí sắc bén của lý luận Trung Đạo, sự cực kỳ trống rỗng, họ dùng tuệ giác phân biệt rộng rãi để phân tích chính xác và tiêu trừ tất cả những nền tảng hỗ trợ cho những nhận thức của họ đã hướng đến sự dính mắc ở mức độ cùng cực. Trong cách này, họ đã mở rộng sự thông tuệ của họ mà thực chứng tính không. Ta, hành giả du già, đã thực tập như thế. Các con những người cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi minh cùng cách như thế.

Dịch kệ:

21. Có Định thiếu Tuệ

Sẽ không thể nào
Đạt được chứng ngộ,
Không đủ khả năng
Chặt đứt gốc rễ
Ràng buộc luân hồi.
Có Tuệ thiếu Định
Thì dù quán sát
Miên mật đến đâu
Cũng không thể nào
Tách lia vọng cảnh.
Vi vậy các bậc
Đạo sư luôn lấy
Mất Tuệ thâm nhập
Chân tướng thực tại
Mà trụ vững vàng
Trên lưng ngựa Định,
Rồi dùng vũ khí
Cực kỳ bén nhọn
Của luận Trung Đạo,
Không chút cực đoan,

Vận dụng rộng rãi
Trí tuệ quán sát,
Phá hủy trọn vẹn
Nền tảng vọng tâm
Chấp bám cực đoan,
Nhờ vậy Không tuệ
Dần dần khai mở.
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này

Đoạn kệ này trình bày tầm quan trọng của việc trau dồi sự phối hợp của nhất tâm bất loạn (chỉ) và tuệ giác liễu biệt (quán) tập trung trên tính không

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn 22

Một khi các con đạt đến nhất tâm bất loạn qua việc tập luyện thuần thực chính mình sự nhất niệm của tâm, rồi thì sự thể nghiệm của chúng ta về những hiện tượng riêng biệt với những sự phân tích thích đáng mà tự nó

làm nâng cao sự tập trung tâm nhất niệm, ổn định cực kỳ vững chắc, không có bất cứ một sự dao động nào, một cách chân thật trong điều mà tất cả mọi vật hiện hữu. Thấy điều này, lòng nhiệt huyết kỳ diệu đã ở tại chỗ đạt đến sự hợp nhất của nhất tâm bất loạn và tuệ giác nội quán liễu biệt. Có cần thiết để đề cập rằng các con có nên nguyện cầu (để đạt đến hay không)? Ta hành giả du già, đã thực tập đúng như thế. Các là những người cũng tìm cầu giải thoát, hãy vui thích trau dồi chính mình như thế.

Dịch kệ:

22. Thiên Chỉ đến khi

Đạt Xa-ma-tha.

Bấy giờ các con

Quán chiếu các pháp.

Hễ càng quán chiếu

Tâm càng an định,

Không chút mây may

Lay động xao lãng,

Thấy rõ chân tướng

Tất cả các pháp.

Vì thấy điều này
Ai người tinh tấn
Đạt được kết hợp
Giữa Định và Tuệ
Đều thấy nhiệm màu,
Huống gì các con.
Rất nên mong cầu
Được sự như vậy.
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

Đoạn kệ này chỉ đến khả năng thật sự tăng cường nhất
niệm của tâm chúng ta vững vàng qua tiến trình của phân
tích. Những đoạn kệ tiếp theo trình bày sự khác nhau giữa
giai đoạn trụ thiền và con đường trong thời gian của giai
đoạn thiền tập thật sự.

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn 23

(Qua việc đạt đến sự hợp nhất như thế) các con nên thiền tập cả không gian tựa tính không trong khi hoàn toàn sự hấp thu (trong giai đoạn thiền tập của chúng ta) và trên ảo giác tựa tính không khi các con sinh khởi tiếp theo sau đấy. Bằng việc làm này, qua phương pháp hợp nhất của phương pháp và tỉnh thức, các con sẽ trở nên được tán dương như ai đấy hoàn thiện hạnh kiểm của Bồ Tát. Thực chứng điều này, những ai đấy với đại hảo vận (đã đạt đến giác ngộ) đã thành đạt nó phong thái của họ chẳng bao giờ chứa đựng với những con đường đơn thuần cục bộ. Ta hành giả du già đã thực tập đúng như thế. Các con những người cũng tìm cầu sự giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi chính mình trong cùng cách như thế.

Dịch kệ:

23.(Đến khi Định Tuệ

Kết hợp được rồi)

Hãy nên quán chiếu

Hai loại tánh Không:

Không - tựa không gian -

Thu nhiếp tất cả

Khi nhập vào định;

Không - tựa huyễn cảnh -

Hiện ra như mộng

Khi từ trong định

Mà bước trở ra.

Nhờ tu như vậy

Phương tiện, trí tuệ

Thuần nhất bất nhị

Nên được tán dương

Là người viên toàn

Các hạnh bồ tát.

Vì ngộ điều này

Mà bậc thiện duyên

Không bao giờ nhận

Đường tu phân chia.

Thầy là hành giả

Đã tu như vậy.

Các con ai người

Đang cầu giải thoát

Hãy tự thuần dưỡng

Đúng theo lối này.

Trong thời gian của giai đoạn thiền tập, chúng ta tập trung chủ yếu trên tính tự nhiên tựa như không gian của thực tại, điều này một cách đơn giản là sự vắng bóng tính hiện hữu vốn có của tất cả mọi vật. Khi chúng ta phát khởi từ giai đoạn tu tập và dẫn thân vào thế giới, kinh nghiệm thiền tập của chúng ta nên thẩm thấu kinh nghiệm quá trình trụ thiền chẳng hạn nhận thức của chúng ta như huyền ảo mọi thứ mà chúng ta tiếp xúc. Mặc dù chúng ta có thể nhận thức đối tượng như có điều gì ấy thực sự cụ thể, nhưng chúng ta ngộ ra rằng trong căn bản chúng thiếu vắng một thực tại như thế.

Chúng ta bây giờ trở lại với Ngọn Đèn Cho Con Đường của Tổ Sư A Đê Sa. Trong luận giải về Toàn Thiện Thừa (của hiền giáo), mặc dù phương pháp và khía cạnh tuệ trí của con đường thúc đẩy hỗ tương và bổ xung cho nhau, nhưng chúng được trình bày như hai tâm thức tiếp diễn khác nhau. Đặc trưng vững chắc của con đường Kim Cương Thừa là sự phối hợp của phương pháp và tuệ trí không là một câu hỏi cả hai nhân tố độc lập bổ xung cho nhau mà đúng hơn là một của cả hai nhân tố hiện diện được trình bày và hoàn thành trong một trạng thái đơn

thuần của tâm thức. Điều này được đạt đến qua sự thực hành bốn tôn du già.

CON ĐƯỜNG KIM CƯƠNG THỪA

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn 60

Nếu các con ao ước tạo nên một sự dễ dàng
Những tích tập cho giác ngộ
Qua những hành vi của bình an
Tăng trưởng và tiếp theo..., đạt được bởi năng lực của
chân ngôn.

Trong những đoạn kế tiếp theo, luận giải tiếp tục nói về sự quan trọng của việc tìm một vị thầy tinh thần và sự phát triển một mối quan hệ với vị thầy này, và chỉ ra rằng sự thực tập này được trình bày trong phương sách của của Kim Cương Thừa.

Ngọn Đèn Cho Con Đường: Đoạn 61 đến 67

61-

Và cũng qua năng lực của tám (thành tựu)
Và những sự thành tựu to lớn khác như “vật chứa tốt”-
Nếu các con muốn thực hành chân ngôn bí mật,
Như giải thích trong hành động và hành tướng quán

tưởng.

62-

Rồi thì để đón nhận lễ quán đảnh (truyền pháp)

Các con phải làm vui lòng một vị đạo sư tâm linh thù
thắng

Qua phụng sự, cúng dường phẩm vật và những thứ như
thế

Cũng như qua sự vâng lời.

63-

Qua sự hiện diện hoàn toàn của pháp quán đảnh

Bởi một vị đạo sư tâm linh, người được hài lòng (đối với
các con)

Các con được tịnh hóa tất cả những bất thiện nghiệp
Và trở nên xứng đáng để đạt đến những thành tựu đầy
năng lực

64-

Do bởi Đại Mật Pháp Tantra của Đức Phật Bổn Sư

Nghiêm cấm một cách mạnh mẽ,

Những ai hạnh kiểm quán chiếu thanh tịnh không nên

Tiếp nhận những pháp quán đảnh bí mật và tuệ trí.

65-

Nếu những ai quán chiếu sự thực hành nghiêm khắc của

hạnh kiểm thanh tịnh
Thụ trì những pháp quán đánh này
Thệ nguyện một cách nghiêm khắc của họ sẽ bị tổn hại
Qua thực hành sẽ bị loại trừ.

66-

Điều này tạo nên những sự vượt quá giới hạn, đấy là thất
bại

Cho những ai quán chiếu nguyên tắc (đạo đức) .
Vi họ chắc chắn sẽ đọa lạc để tái sinh vào khổ cảnh
Họ sẽ không bao giờ đạt đến những đạo quả.

67-

Không có sai phạm nếu người đã tiếp nhận
Lễ quán đánh và có kiến thức
Của chân như để lắng nghe hay giảng giải mật điển
tantra

Và tiến hành hỏa pháp cúng dường
Hay cúng dường phẩm vật, v.v...

Tương tự như thế, trong Đoạn 24 của Thi Kệ Chứng
Nghiệm, Đạo Sư Tông Khách Ba trình bày tiến trình tổng
quát của con đường theo Kim Cương Thừa.

Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn 24

(Viễn ly, một động cơ giác ngộ và quan điểm đúng đắn của tính không) là (ba phương diện) cần thiết thông thường cho (sự đạt đến) những con đường tối thượng qua hai cỗ xe Đại Thừa của (thực tập) nhân tu (cho giác ngộ) hay (giả như bây giờ) những quả chứng(các con sẽ đạt đến). Do vậy, một khi các con đã phát triển một cách thích hợp,ba con phương diện chính này, các con nên nương tựa một vị hướng đạo thiện nghệ (của một vị đạo sư mật tông đầy đủ phẩm chất) như bậc hộ vệ của các con, và bắt đầu (trên điều này về sau, cỗ xe nhanh hơn) qua đại dương rộng lớn của (bốn) tầng bậc của mật thừa tantra. Những ai đã (làm xong như thế và) hiến dâng chính họ đến những sự hướng dẫn chỉ đạo (của vị đạo sư) đã tiến hành sự đạt đến của (một thân người với tất cả) những sự giải thoát và ban cho ý nghĩa đầy đủ (bằng đạt đến giác ngộ trong chính đời sống này của họ). Ta hành giả du già đã thực tập đúng như thế. Các caon những người cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích trau dồi chính mình cùng cách như thế.

Dịch kệ:

24. - Chán cảnh sinh tử,
- Phát tâm bồ đề,

- Trục Chứng tánh Không,

Là ba yếu tố

Căn bản cần thiết

Để bước lên hai

Cỗ xe Đại Thừa:

Là xe tu nhân

Và xe tu quả.

Vậy khi các con

Phát huy đúng đắn

Ba điểm này rồi

Phải nên nương dựa

Vào đáng đạo sư

Đầy đủ phẩm hạnh.

Xin thầy hộ niệm

Đưa các con vào

(Cỗ xe tu quả)

Vượt qua biển rộng

Bốn bộ Mật tông.

Ai biết tôn kính

Noi theo lời dạy

Của đáng đạo sư

Sẽ không phí uổng

Kiếp người hiếm hoi
Đầy tự tại này
(Nhờ đạt giác ngộ
Ngay kiếp hiện tiền).
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

HỎI: Kính bạch Ngài, mặc dù kinh nghiệm thiền tập của con rất nông cạn và yếu ớt, khi thiền quán trên sự thiếu vắng của sự tồn tại cố hữu của tự ngã, con trở nên sợ hãi ở chỗ khởi ra sự hiểu biết này. Điều ấy có thông thường không? Có sự đối trị không?

ĐÁP: Có hai điều khả dĩ. Một là có thể sự thông hiểu của quý vị về tính không chưa đủ sâu, mà trong trường hợp này có nguy cơ rơi vào sự diễn giải hư vô về ý nghĩa của tính không, ở chỗ mà tính không hầu như trở nên một nhận thức không có gì cả hay không tồn tại. Rồi thì điều này có

thể là nguyên nhân của một vài sự sợ hãi nào đấy về không hiện hữu. Dưới hoàn cảnh như thế, điều quan trọng là củng cố tăng cường sự thuyết phục và tin chắc của mình trên tính hiệu lực của luật nhân quả, và một cách đặc biệt trong giáo lý nhân duyên, bởi vì ý nghĩa chân thực của tính không phải được thông hiểu trong hình thức của lý duyên khởi. Cách đối trị cho sự sợ hãi này là nỗ lực củng cố sự thông hiểu của mình về lý duyên khởi của mọi sự vật, nguyên nhân và kết quả tự nhiên của nó, làm thế nào chúng hình thành sự hiện hữu và loại tình trạng quy ước hay liên hệ nào mà chúng sở hữu.

Tuy nhiên, cũng có thể là sự thông hiểu của quý vị về tính không là đúng đắn. Khi chúng ta phản chiếu trên tính không, không thể nào có thể có một loại sợ hãi hay lo âu nào đó có thể khởi lên trong quý vị, bởi vì điều mà chúng ta cho là đương nhiên một cách thông thường và nắm giữ không thắc mắc – thực tế tịch tĩnh, vững chắc và tồn tại một cách độc lập của tự ngã này – đã được chỉ cho thấy là sai lầm. Loại nhận thức này có thể làm nguyên nhân cho một cảm giác sợ hãi, nhưng nỗi sợ hãi này sẽ dần dần lui

bước khi quý vị thâm nhập sự thông hiểu về tính không ngày càng sâu hơn.

HỎI: Làm thế nào lý duyên khởi giải thích sự tiếp diễn của tâm thức? Có phải tâm thức là một hiện tượng độc lập?

ĐÁP: Có thể hiểu sai lầm sự tiếp diễn không dứt của tâm thức như một sự hiện hữu của thực thể tồn tại vĩnh viễn, nhưng chính vì điều gì đấy vẫn giữ sự tiếp tục của nó không có nghĩa rằng nó là một hiện tượng bất diệt, không thay đổi. Thí dụ, khi chúng ta quán sát một cách cẩn thận, chúng ta thấy sự phức tạp vô cùng của thế giới kinh nghiệm. Điều này rất phức tạp, thực sự, đến điều mà chúng ta liên hệ như ý thức, tâm thức, hay tâm, và nó ở trên căn bản của sự tiếp diễn này, đấy là chúng ta diễn tả những trạng thái của tâm thức như hiện hữu của những loại đặc thù.

Cũng thế, chúng ta biết từ kinh nghiệm cá nhân của chúng ta rằng tư tưởng, cảm xúc, và thái độ của chúng ta có thể thay đổi. Nếu tâm thức là thường và độc lập, do thế, một cách đơn giản rằng sẽ không chỗ cho những sự thay đổi như thế xảy ra. Sự thực rằng có chỗ cho thay đổi và

chuyển hóa gợi ý rằng tâm thức là một hiện tượng năng động thay đổi liên tục. Chúng ta có thể hiểu tâm thức chỉ trong dạng thức của một sự tiếp diễn, nhưng sự tương tục này có thể chỉ được hiểu trong liên hệ sự thừa kế hay chuỗi dài của nhiều hiện tượng. Điều này đã khuyến nghị rằng chúng ta đang nói về một hiện tượng hỗn hợp và tâm thức ấy là duyên khởi.

Khi chúng ta quán sát tại những sự vật và những sự kiện, chúng ta có thể thấy rằng có một mối quan hệ giữa tổng thể và những phần tử mà chúng đến với nhau để hình thành nên (những sự vật và những sự kiện). Sự thực rằng điều gì ấy được nói là tổng thể lập tức gợi ý rằng mối quan hệ của nó với những phần tử của nó. Những phần tử của nó không độc lập hay tách biệt với tổng thể, cũng không giống hệt như nó. Có một mối quan hệ giữa chúng (tổng thể và phần tử).

HỎI: Chúng con đã hỏi Ngài nhiều câu hỏi. Thế thì câu hỏi nào Ngài sẽ hỏi mà mỗi người chúng con có thể tự trả lời?

ĐÁP: Hãy xét nghiệm chính mình để thấy mình có hết mình trong sự thực hành tâm linh hay không. Điều này là rất quan trọng.

HỎI HƯỚNG

Tổ Sư A Đề Sa kết luận Ngọn Đèn của Ngài với đoạn kệ:

68-

Ta, Trưởng Lão A Đề Sa, đã trải qua điều ấy
Giải thích theo kinh điển và theo những giáo huấn khác,
Đã trước tác sự giảng giải súc tích này
Do lời thỉnh cầu của Jangchub Ö.

Và cuối cùng, Đạo Sư Tông Khách Ba đã phát lời hỏi hướng thế này:

25- Để làm cho điều này thuần thực đến tâm thức của chính ta và cũng để làm lợi ích cho những người khác, những người có diễm phúc (để gặp một đạo sư chân chính và có thể thực tập những gì vị thầy đã dạy), ta đã giải thích ở đây trong những ngôn từ có thể thấu hiểu một cách dễ dàng hoàn toàn con đường làm chư Phật hoan hỉ. Ta cầu nguyện rằng công đức từ điều này có thể là nguyên nhân cho tất cả chúng sinh chẳng bao giờ lìa xa những con

đường thanh tịnh và diệu kỳ. Ta hành giả du già đã thực hành đúng như thế. Các con những người cũng tìm cầu sự giải thoát hãy vui thích trau dồi chính mình theo cùng cách như thế.

Dịch kệ:

25. Vì để thuần dưỡng

Tâm của chính mình

Và để lợi ích

Cho kẻ thiện duyên

(Đã gặp được đáng

Đạo sư chân chính

Và đủ khả năng

Tu tập đúng theo

Những gì thầy dạy)

Nên Thầy dùng lời

Rõ ràng dễ hiểu

Nói lại trọn vẹn

Đường tu giác ngộ

Mà mười phương Phật

Vẫn hằng hoan hỉ.

Nguyện công đức này

Giúp cho chúng sinh,
Không bao giờ xa
Đường tu trong sáng
Chắc thật, nhiệm màu.
Thầy là hành giả
Đã tu như vậy.
Các con ai người
Đang cầu giải thoát
Hãy tự thuần dưỡng
Đúng theo lối này.

Rồi thì trong lời ghi cuối tác phẩm Thi Kệ Chúng Nghiệm,
chúng ta đọc:

Điều này kết luận Những ĐIỂM GIẢN LƯỢC của Con
Đường Thành Đạt Giác Ngộ, biên soạn tóm tắt vì thế
chúng không thể bị quên lãng. Tác phẩm đã được viết tại
Tu viện Ganden Nampar Gyelwa'i trên núi Grog
Riwoche, Tây Tạng, bởi tu sĩ Phật Giáo Losang Dragpa,
một thiền giả đã từng nghe nhiều giáo huấn.

Để kết luận, chúng tôi nguyện ước rằng tất cả quý vị hãy
cố gắng để là những người nhiệt tình tốt bụng. Đây là điều
quan trọng nhất. Chính tự tôi sẽ cố gắng là một đệ tử chân

thành của Đức Phật. Thậm chí ngay trong giấc mơ, chúng tôi luôn luôn nhớ mình là một tu sĩ Phật Giáo. Cảm giác này sẽ tồn tại cho đến khi chúng tôi chết. Trong lúc ấy, chúng tôi cố gắng để cống hiến sự hiện hữu của mình để làm lợi ích cho tất cả những người khác. Nếu quý vị cũng thế, thực tập theo cách này, chúng ta sẽ trở nên là những thiện hữu chân thành một cách thật sự.

Illuminating the Path to Enlightenment

Chapter Ten: The Perfection of Wisdom

<http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=>

398&chid=1019

Tuệ Uyển chuyển ngữ

30-10-2009

(Ngọn Đèn Cho Con Đường)

NGỌN ĐÈN SOI ĐƯỜNG GIÁC NGỘ

hay là Bồ Đề Đạo Đăng Luận

Tác giả : Lama Atisa

..

Con xin tán dương
Đức Diệu Cát Tường
Văn thù Bồ Tát

..

1

Với lòng tôn kính
Con xin tán dương
Phật, là những đấng
Đại hùng của khắp
Mười phương ba thời;
Pháp, là giáo pháp
Do Phật truyền lại;
Tăng, là những vị
Bước theo Phật Pháp.
Đáp lời thỉnh cầu
Đệ tử cao trọng
Tên Jangchub O,
Con xin thấp sáng
Ngọn đèn soi đường
Dẫn đến giác ngộ.

.

2

Căn cơ người tu
Vốn có 3 loại
Thấp, vừa và cao,
Vi vậy thầy sẽ
Nói rõ căn cơ
Của từng loại người.

.

3

Có người vận dụng
Đủ loại phương tiện
Để tìm cho mình
Lạc thú thế gian.
Những người như vậy
Là bậc sơ căn.

.4

Lại có người vì
An lạc cá nhân
Mà từ bỏ hết
Lạc thú thế gian,
Hết thầy ác nghiệp,
Họ đều không làm.

Những người như vậy
Là bậc trung căn.

.5

Lại có những người
Đã từng phải chịu
Rất nhiều khổ não
Nên mang tâm nguyện
Tận diệt khổ đau
Cho mình, cho người.
Những người như vậy
Là bậc thượng căn.

.6

Vì bậc thượng căn
Hướng về thượng Pháp,
Thầy sẽ nói về
Phương tiện tuyệt hảo
Do các đạo sư
Ân cần truyền dạy.

.7

Đối trước tranh vẽ
Hay trước hình tượng
Của đáng vô thượng

Chánh đấng chánh giác,
Đối trước bảo tháp
Và trước kinh điển,
Các con hãy tùy
Khả năng bày biện
Hương hoa cúng dường.

.8

Thành tâm hiến cúng
Thất chi Phổ hiền
Theo hạnh nguyện vương,
Lập chí kiên quyết
Nguyện không quay lại
Nếu chưa đến được
Bến bờ nẻo giác.

.9

Lòng tin kiên định
Đặt nơi Tam bảo,
Hãy qui một chân,
Và chắp hai tay,
Đọc câu phát nguyện
Qui y ba lần.

.10

Rồi hãy để cho
Tâm Từ rộng mở,
Yêu thương hết thảy
Các loài chúng sinh.
Nhìn rõ chúng sinh
Vướng trong khổ não,
Khổ trong ác đạo,
Khổ vì sinh tử.
Hãy nhìn cùng khắp,
Đừng sót một ai.

.11

Vì mong chúng sinh
Thoát hết tất cả
Khổ khổ, hoại khổ
Cùng với hành khổ,
Thoát cả nguyên nhân
Tạo nên nỗi khổ,
Nên lập đại nguyện
Phát tâm bồ đề
Quyết không thoái chuyển

.12

Phát tâm như vậy

Mang ý nghĩa gì,
Đều đã được đức
Di lạc từ tôn
Giải thích rõ trong
Kinh Thân Tỏa Rộng.

.13

Nhờ đọc kinh này,
Hay nhờ nghe giảng,
Mà hiểu tường tận
Lợi ích vô lượng
Phát tâm bồ đề.
Hiểu rồi phải gắng
Liên tục phát tâm,
Cho tâm bồ đề
Ngày thêm tỏa rạng.

.14

Trong bộ Vira-
datta vấn kinh
Có giải thích về
Công đức Bồ đề.
Nay thầy nói lại
Ba câu chính cú

Tóm lược ý kinh..

15

Công đức bồ đề
Nếu như có thân,
Thân ấy nhất định
Đầy ắp không gian,
Và còn tỏa rộng
Quá hơn vậy nữa.

.

16

Ai mang châu báu
Lấp đầy cõi Phật
Nhiều bằng số cát
Có trong sông Hằng
Để mà hiến cúng
Chư Phật Thế tôn,

.17

Thì công đức ấy
Vẫn không thể sánh
Với đôi tay chấp
Tâm hướng bồ đề.
Vi công đức này

373

Bao la vô tận.

.18

Tâm nguyện bồ đề
Một khi đã phát,
Phải hằng ghi nhớ
Phát triển không ngừng;
Đời này kiếp sau
Không bao giờ xa
Giới hạnh bồ tát.

.

19

Nhưng Tâm bồ đề
Sẽ không phát sinh
Nếu không dần thân
Phát tâm thọ giới.
Vậy con hãy gắng
Thọ giới bồ tát
Cho bồ đề tâm
Bắt rễ đâm chồi.

.20

Muôn đủ điều kiện
Thọ giới Bồ tát

Thì phải thọ giữ
Một trong bảy bộ
Giới Ba la đề (Praktimosha).

.21

Chư Như lai thuyết
Về bảy bộ giới,
Cao nhất là giới
Dành cho tỳ kheo
Và tỳ kheo ni.

.22

Làm theo lời kinh
"Thập Địa Bồ Tát"
Trong chương "Giới Luật",
Con hãy đi tìm
Vị thầy có đủ
Khả năng truyền giới.

.23

Thầy đủ khả năng
Phải là vị thầy
Khéo biết nghi thức
Truyền giới Bồ tát,
Trang nghiêm giới hạnh

Đầy đủ tុ tín
Và tâm từ bi
Truyền giới cho người.

.24

Nếu tìm không gặp
Vị thầy như vậy,
Vẫn còn một cách
Thọ giới Bồ tát.

.25

Trong Kinh Trang Nghiêm
Văn Thù Tịnh Độ
Có kể tường tận
Câu chuyện khi xưa
Khi ngài Văn thù
Còn là quốc vương
Am-ba-ra-da [Ambaraja],
Đã từng phát tâm
Theo phương pháp này.
Bây giờ thầy sẽ
Giải thích rõ ràng
Phương pháp phát tâm
Đúng theo như vậy.

.26

"Con xin đối trước
Các bậc Hộ pháp,
Nguyện xin phát tâm
Vô thượng bồ đề.
Mời chúng sinh về
Chứng giám cho con,
Nguyện sẽ quảng độ
Chúng sinh thoát khỏi
Ràng buộc luân hồi”

.27

"Từ nay đến ngày
Con đạt giác ngộ,
Nguyện từ bỏ hết
Tâm lý ô nhiễm,
Ác ý, giận dữ
Keo bần, ganh ghen.

.28

"Nguyện giữ giới hạnh
Từ bỏ ác, tham,
Vui việc giữ giới
Nói gót chư Phật.

377

.29

"Nguyện không vì mình
Mà ham mau chóng
Thành tựu giác ngộ.
Nguyện luôn ở lại
Làm người sau cùng.

.30

"Nguyện sẽ làm sạch
Vô lượng cõi giới,
Làm nên tịnh độ
Không thể nghĩ bàn.
Nguyện vì những người
Gọi đến tên con,
Mà khắp mười phương
Con đều có mặt.

.31

"Nguyện làm thanh tịnh
Hết thầy ác nghiệp
Từ thân ngữ ý
Mà phát sinh ra.
Mọi việc bất thiện,
Con đều không làm.

378

Trang nghiêm giữ gìn
Giới hạnh Bồ tát.

.32

Lấy tâm bồ đề
Mà khéo giữ gìn
Ba loại giới luật,
Tâm sẽ kiên định
Vững tin nơi Giới.
Đây chính là nhân,
Khiến thân ngữ ý
Trở nên thanh tịnh.

.33

Bồ tát phát tâm,
Kiên trì giữ giới,
Sẽ gom đầy đủ
Tư lương thành tựu
Vô thượng bồ đề.

34

Chư Phật dạy rằng
Nhân duyên khiến cho
Sung mãn hai bồ

Tư lương phước tuệ,
Chính là đạt Định.

.35

Tựa như chim non
Không thể cất cánh
Vút lên trời cao;
Người thiếu Định lực
Không thể làm việc
Lợi ích chúng sinh.

.36

Nếu chưa đạt Định
Thì dù cố gắng
Tu hàng trăm kiếp,
Được bao công đức
Vẫn không thể sánh
Công đức một ngày
Khi đã có Định.

.37

Ai muốn nhanh chóng
Tích lũy hai bờ
Tư lương phước tuệ,
Thành tựu viên mãn

Vô thượng bồ đề,
Thì đừng biếng nhác.
Phải luôn kiên trì
Tu cho đạt Định.

.38

Muốn cho đạt Định,
Tâm phải an trú.
Vậy phải không ngừng
Kiên trì cố gắng,
Tu Xa-ma-tha.

.39

Nhưng nếu nhân duyên.

Đạt Xa-ma-tha
Vẫn chưa gom đủ,
Thì dù thiên chỉ
Kiên trì liên tục
Trăm ngàn vạn năm
Vẫn không thể nào
Khiến tâm an định

.40

Vậy phải cố gắng
Gom đủ yếu tố

Đạt Xa-ma-tha
Như đã ghi trong
Công Đức Thiên Chi.
Hãy chọn đề mục
Để mà nhiếp tâm.

.41

Bao giờ thành tựu
Được Xa-ma-tha,
Khi ấy cũng sẽ
Thành tựu được Định.
Nhưng nếu còn thiếu
Tuệ giác toàn hảo,
Vẫn không thể nào
Tận diệt tất cả
Các loại chướng ngại.

.42

Muốn dẹp tất cả
Chướng ngại áng ngữ
Giải thoát, Giác ngộ,
Phải luôn tu Tuệ
Kết hợp cùng với
Phương tiện thiện xảo.

.43

Tuệ thiếu Phương tiện
Phương tiện thiếu Tuệ

Đều thành dây trói
Ràng buộc luân hồi.

Vì vậy cần phải
Kết hợp cả hai.

.44

Để tan nghi vấn
Về ý nghĩa của
Trí Tuệ, Phương tiện,

Thầy sẽ nói rõ
Về sự khác biệt
Giữa hai điều này.

.45

Chư Phật dạy rằng
Ngoài hạnh thứ sáu
Là Tuệ Toàn Hảo,
Năm hạnh còn lại,
Kể từ hạnh Thí
Cho đến hạnh Định
Đều là Phương tiện.

.46

Bất cứ là ai

Thuần dưỡng Phương tiện

Vận dụng trí Giác

Quán Tuệ Toàn hảo

Sẽ chóng thành tựu

Vô thượng bồ đề;

Chứ không thể chi

Quán về vô ngã

Mà thành tựu được.

.47

Thấy được các uẩn

Và căn, thức, trần

Đều là vô sinh,

Nhờ đó chứng ngộ

Tất cả các pháp

Đều không tự tánh :

Đó là Trí Tuệ.

.48

Nếu như tự tánh

Của một vật gì

Là thật sự có

Thì chính vật ấy
Vốn không làm sao
Có thể phát sinh.
Nếu như tự tánh
Của một vật gì
Là thật sự không
Thì giống như hoa
Hiện ra giữa trời,
Vốn không có gì
Để mà nói tới.
Cả hai điều này
Phi lý như nhau.
Sự vật khởi sinh
Vốn không như vậy.

.49

Sự vật sinh ra
Không phải tự sinh;
Cũng không phải do
Yếu tố bên ngoài
Mà phát sinh ra;
Cũng không phải từ
Hai điều nói trên

Mà phát sinh ra;
Cũng không phải là
Không có nguyên nhân
Mà phát sinh ra.
Sự vật sinh ra,
Vốn không tự tánh.

.50

Quán chiếu tận tường
Tất cả các pháp
Xem là đồng nhất
Hay là dị biệt,
Sẽ không thể thấy
Có một pháp nào
Hiện hữu độc lập.
Nhờ đó thấy rõ
Các pháp hoàn toàn
Không có tự tánh.

.51

Bảy mươi chĩnh cú
Tụng về tánh Không
Hay Luận Trung Quán
Của ngài Long thọ

Đều giải thích rằng
Chân tánh các pháp
Chính là tánh Không.

.52

Biển luận văn này
Vô cùng phong phú
Thầy không thể trích
Hết cả ra đây,
Chỉ xin tóm lược
Đôi câu kết luận
Xác định tông môn,
Tiện cho các con
Thiền quán tu hành.

.53

Quán về vô ngã,
Thấy ra sự vật
Không có tự tánh:
Đó là tu Tuệ.

.54

Vận dụng Trí Tuệ
Mà quán vạn pháp,
Sẽ không thể thấy

Pháp có tự tánh.
Tương tự như vậy,
Quán về Trí Tuệ
Sẽ thấy Trí Tuệ
Cũng không tự tánh.
Các con hãy gắng
Siêu việt khái niệm
Mà quán như vậy.

.55

Toàn bộ cõi sống
Đều từ khái niệm
Mà phát sinh ra
Vì vậy cõi sống
Vốn thật chỉ là
Khái niệm phân biệt
Tách lìa phân biệt
Là đại niết bàn

.56

Đức Phật nói rằng
Khái niệm phân biệt
[Chấp có tự tánh]
Là đại Vô minh,

Ném chúng ta vào
Luân hồi sinh tử.
Tách lia phân biệt,
Nhập định vô niệm,
Khi ấy cảnh giới
Siêu việt khái niệm
Tựa như không gian
Hiện ra trong sáng.

57

Trong Đà la ni
Nhập tâm vô niệm,
Đức Phật dạy rằng;
"Nếu chư bồ tát
Con của Như lai
Lìa tâm phân biệt
Để mà quán chiếu
Thì dù khái niệm
Khó vượt đến đâu
Cũng sẽ từng phần
Vượt qua được cả,
Bước vào cảnh giới

Siêu việt khái niệm.

.58

Có được trí tuệ
Đến từ học hỏi
Và từ tư duy
[Văn tuệ, Tư tuệ],
Hiểu rằng các pháp
Không từng khởi sinh,
Không có tự tánh,
Khi ấy các con
Từ sự hiểu này
Mà thiền chỉ quán
Siêu việt khái niệm.

.59

Chỉ quán cảnh giới
Chân thật như vậy
Sẽ tiến từng phần
Trên đường giác ngộ
Thành tựu "nội hỏa"
Thành tựu "đại lạc"
Cùng những điều khác.
Rồi chẳng bao lâu

Sẽ thành tựu được
Vô thượng bồ đề.

.60

Nếu muốn mau chóng
Tích tụ tư lương
Thành tựu bồ đề,
Có thể nương nhờ
Năng lực minh chú,
Hành trì các pháp
Hàng phục, tăng trưởng.

.61

Đồng thời nương vào
Năng lực của tám
Thành tựu vĩ đại,
Hay thành tựu khác,
Ví dụ như là
Đại định Bình Quý,
Nếu muốn bước vào
Con đường tu Mật,
Thuận theo các bộ
Nghị Thức, Lễ Bái,

.62

Và nếu muốn nhận
Đại pháp quán đánh
Đạo sư Kim Cang,
Phải đổi với thầy
Hết lòng tận tụy,
Phụng sự, cúng dường,
Chăm chỉ làm theo
Những điều thầy dạy.

.63

Đạo sư hoan hỉ
Ban cho đại pháp
Quán Đánh Đạo Sư,
Khi ấy tất cả
Ác nghiệp chướng ngại
Đều tiêu tan cả.
Tâm sáng thanh tịnh,
Đồng vị niết bàn.

.64

Trong Đại Mật Kinh
Đức Phật Bản Lai
Hết lòng nghiêm dạy
Các vị tử kheo

Và tỷ kheo ni
Giữ giới thuần tịnh
Tuyệt đối không được
Nhận hai mật pháp
Quán đảnh Kín mật,
Quán đảnh Trí tuệ.

.65

Là người giữ gìn
Phạm hạnh thanh tịnh
Mà nhận hai pháp
Quán đảnh nói trên
Là phá giới hạnh.

.66

Nếu như đang giữ
Phạm hạnh nghiêm mật
Mà nhận pháp này
Là phá hủy giới,
Sa đọa trầm luân
Tận cùng ác đạo,
Không thể có được
Chút thành tựu nào.

.67

Tuy vậy nếu là
Nhận pháp quán đánh
Đạo Sư Kim Cang
Thẻ hội Chân Như
Thì vẫn có thể
Nghe giảng mật pháp,
Hay tự mình giảng,
Thi hành nghi lễ
Thiết lập đạo tràng,
Cúng lữa, sám hối,
Mà không phạm lỗi.

.68

Tôi là trưởng tử
Shri Dipamkara,
Đã học điều này
Từ nơi kinh luận.
Vì lời yêu cầu
Của Jangchub O
Mà viết ra đây
Bài giảng ngắn gọn
Vạch ra đường tu
Tuần tự giác ngộ.

..

LỜI GHI XUẤT XỨ

Đến đây chấm dứt bài kệ Đèn Soi Đường Giác Ngộ do đại đạo sư Dipamkara Shri Jnana [Atisha] soạn và dịch thân dịch sang Tạng ngữ với sự góp sức của vị tỷ kheo dịch giả người Tây tạng tên Geway Lodro. Bài pháp này được viết tại tu viện Tholing ở Zhang Zhong. Hồng Như chuyển Việt ngữ tháng 07/2005, dựa trên bản dịch Anh ngữ của Alexander Berzin, 1980, tham khảo với bản dịch của Ruth Sonam, Dharamsala, 01/1997 và của Gonsar Tulku và Brian C.Beresford (1975, 1976, 1978). http://nalanda.batnha.org//index.php?option=com_content&task=view&id=33&

