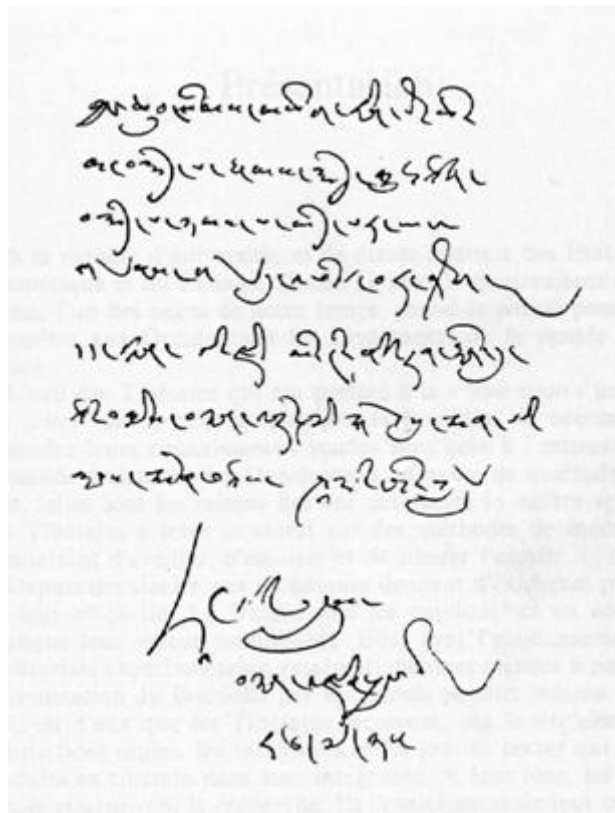


**MỘT TIA SẮM CHỚP SÁNG TRONG ĐÊM TỐI**  
**BỒ TÁT HẠNH CỦA SHANTIDEVA** do đức Dalai Lama giảng giải  
Anh dịch: Hội Padmakara - Việt dịch: Đoàn Phụng Mệnh  
Nhà Xuất Bản: Thiện Tri Thức 1999 PL. 2542

Nguyên bản :  
A FLASH OF LIGHTNING IN THE DARK OF NIGHT  
A Guide to the Bodhisattva's Way of Life  
SHAMBHALA. Boston & London 1994

Nguyên Bồ đề tâm quý báu nảy sinh  
Ở những ai nó chưa được phát sinh.  
Và nơi nào nó đã sanh ra, chớ để dùng tắt,  
Mà ngày càng lớn rộng khắp nơi nơi.



## NỘI DUNG

- Lời nói đầu của nhà xuất bản
- Ghi chú của những dịch giả
- Dẫn nhập: Con đường của Bồ tát
- 01. Những lợi lạc của Bồ đề tâm
- 02. Cúng dường và tịnh hóa
- 03. Ôm lấy Bồ đề tâm
- 04. Cần thận
- 05. Chú ý
- 06. Nhẫn nhục
- 07. Tinh tấn
- 08. Thiền định
- 09. Trí huệ
- 10. Hồi hướng
- Chú thích - Thuật ngữ

### Lời nói đầu của nhà xuất bản

**Bồ Tát Hạnh** của Shantideva là một tác phẩm đã từng được nhiều người trong chúng ta biết đến. Bồ đề tâm và Bồ tát hạnh chúng ta cũng từng biết với chi tiết qua những bộ kinh phổ biến rộng như kinh Hoa Nghiêm. Trong *Một Tia Sấm Chớp Sáng Trong Đêm Tối* chúng ta được đức Dalai Lama giảng dạy cho nghe về Bồ Tát Hạnh trong trọn một tuần lễ vào tháng Tám 1991 ở Dordogne, miền tây nam nước Pháp.

Điều đặc biệt của cuốn sách này là nó được giảng giải theo một truyền thống nhấn mạnh vào **thực hành** và bởi một người được hàng triệu Phật tử của nhiều nước xem là hiện thân của vị Phật của lòng Đại Bi, hay Bồ tát Quán Thế Âm. Sự giảng giải về Bồ Tát Hạnh bởi một vị Đại Bồ tát “*Thiện ứng chư phương sở. Hoàng thế thâm như hải. Lịch kiếp bất tu nghi. Thị đa thiên ức Phật. Phát đại thanh tịnh nguyện*” (phẩm Phổ Môn), chắc hẳn phải là đặc biệt.

Sự đặc biệt đó không nằm trong những từ hoa mỹ, những tư tưởng cầu kỳ, mà nằm trong sự giản dị, bao la và sâu xa của tấm lòng đại bi vị tha của ngài ; và bởi thế nó đánh động vào nơi thâm sâu của con người mỗi chúng ta. Trong tác phẩm này cũng như trong những tác phẩm khác của ngài, lời giảng dạy của đức Dalai Lama giản dị, bao la và sâu xa. Giản dị, bao la và sâu xa như chính con người, cuộc đời và thế giới.

Về truyền thống thực hành, nó là nội dung thực sự của Phật giáo. Bởi vì **Phật giáo là sự thực hành Pháp của Phật** để chúng ngộ thực tại hầu làm lợi lạc cho mình và cho người. Trong cuốn sách này, đức Dalai Lama nói : *“Hơn nữa những học giả Tây Tạng không bao giờ không biết đến phương diện thực hành, và những hành giả có nhiều kinh nghiệm tu chứng không hề xao lãng việc nghiên cứu. Điều này với tôi là một đường lối rất tốt”* (phần Dẫn Nhập). Truyền thống nhấn mạnh vào thực hành này, cả trước và sau thời Lý Trần – thời tiêu biểu của Phật giáo Việt Nam – chúng ta cũng có, nhưng trải qua những thế kỷ chiến tranh – nêu chỉ kể một trong những lý do chính – nó đã bị mai một phần nào. Bởi thế, những tác phẩm Phật giáo của những truyền thống thực hành khác nhau hẳn sẽ ích lợi cho chúng ta trong bối cảnh ấy.

Ước mong cuốn sách này đến được với nhiều người chú trọng đến Bồ đề tâm, sức mạnh của sự thực hành của chính họ và cũng là sức mạnh của dòng tương tục Phật giáo.

*Tháng 12 năm 1998*

*Nhà xuất bản Thiện Tri Thức.*

## **GHI CHÚ CỦA NHỮNG DỊCH GIẢ**

Dầu Dalai Lama đã trở nên một gương mặt quen thuộc ở Tây phương, với nhiều sách xuất bản và những xuất hiện thường xuyên trên vô tuyến truyền hình và trong các phòng hội thảo, cuốn sách này đánh dấu một biến cố khác thường trong dịp ngài viếng thăm châu Âu và Bắc Mỹ. Trong trọn một tuần lễ, với một thính chúng hơn hai ngàn người dưới một lều vải khổng lồ, ngài đã ban cho một giảng dạy truyền thống về một tác phẩm cổ điển vĩ đại của văn học Phật giáo.

Bồ Tát Hạnh của Shantideva là một bản văn bao trùm toàn bộ con đường đi đến giác ngộ, và bởi vì nó không bao giờ thôi gây nguồn cảm hứng, nó chứa đựng những phần đòi hỏi bình giải chi tiết nếu chúng muốn được hiểu trọn vẹn. Một bình giải nói miệng có thể cần vài tháng, và với thời gian có được, không thể cho ngài bao trùm hết tất cả ngoài những điểm chính yếu Shantideva trình bày. Đặc biệt ngài chỉ có thể cho một dẫn nhập ngắn của chương thứ chín rất khó, mà ngài định dạy chi tiết hơn vào tháng Mười Một 1993. Cũng không có thời gian để ngài bình giải chương thứ mười.

Một hay hai chi tiết đặc biệt trong những tình huống của việc giảng dạy xuất hiện trong sách này. Trong chương ba, khi ngài giải thích phần này của bản văn, ngài mời những người hiện diện phát Thệ Nguyện Bồ tát, dùng những lời của Shantideva như là một nền tảng. Chương mười ở đây chủ yếu là lời khuyên kết luận của Ngài trong sự hồi hướng đánh dấu kết thúc những lời dạy.

Một toan tính được làm trong bản dịch cuốn sách này, trong cả hai bản văn gốc và bình giải, để tránh dùng một cách tổng quát những đại danh từ giống đực mà người Tây Tạng, một cách thuận tiện, thường không dùng đại danh từ nào. Tuy nhiên, vì những lý do của giọng văn – đặc biệt trong những câu kệ gốc trong đó sự chính xác và nhịp điệu cũng rất được coi trọng – điều này không luôn luôn có thể được. Nếu truyền thuyết về sự phổ biến lần đầu tiên của bản văn này bởi Shantideva vào thế kỷ thứ tám là đáng tin cậy, lời giảng dạy được gửi đến cho những vị tăng đồng tu ở Nalanda, và ngôn ngữ và những ví dụ ngài dùng liên hệ đến thính chúng toàn nam này. Trong lời bình giải của mình, ngài Dalai Lama đã yêu cầu những độc giả nữ chỉ hoán chuyển giới tính khi áp dụng những tư tưởng của Shantideva (ví dụ trong thảo luận của ngài về tham muốn xác thịt trong chương thứ tám) vào chính kinh nghiệm của họ.

Trong cuốn sách này, đức Dalai Lama biểu lộ sự hiểu biết sâu xa của ngài, kết quả của sự tu học rộng rãi ngài đã nhận được trong những trung tâm tu viện học tập ở Tây Tạng, và cái thấy phi thường vào thân phận con người và cái có nghĩa là một con người tốt và có trách nhiệm. Cách thức đơn giản và linh hoạt trong đó ngài truyền thông những chân lý mà ngài chứng tỏ bằng chính cuộc đời mình thì được trình bày trong một giáo lý truyền thống Phật giáo. Những phần của cuốn sách chứa đựng chất liệu có tính cách hoàn toàn kỹ thuật, đòi hỏi một hiểu biết căn bản về một số từ ngữ và ý niệm Phật giáo. Những giải thích ngắn gọn về những từ ngữ được dùng rộng rãi trong Phật giáo được đưa ra trong phần Thuật ngữ. Những tên và từ chỉ xuất hiện không thường được giảng trong Chú thích ở cuối.

***Ban dịch thuật Padmakara.***

# **MỘT TIA SẮM CHỚP SÁNG TRONG ĐÊM TỐI BỒ TÁT HẠNH CỦA SHANTIDEVA DO DALAI LAMA GIẢNG GIẢI**

## **DẪN NHẬP CON ĐƯỜNG CỦA BỒ TÁT**

Tôi đã nhận sự truyền thọ Bhodicharyavatara (Bồ tát hạnh) từ Tenzin Gyaltzen, vị Rinpoche Kunu,(1) chính người đã nhận nó từ một đệ tử của Rinpoche Dza Patrul,(2) ngày nay được xem là một trong những người kế thừa tâm linh chính của giáo lý ngài. Có kể lại rằng khi Patrul Rinpoche giảng giải bản văn này, những điềm lành xuất hiện, như hoa vàng nở, những cánh hoa của chúng nhiều thật khác thường. Tôi cảm thấy rất may mắn khi có thể đến phiên mình đưa cho một bình giải về tác phẩm Phật giáo cổ điển vĩ đại này.

Shantideva(3) tạo ra bản văn này trong hình thức một đối thoại nội tâm. Ngài xoay những vũ khí của ngài vào chính ngài, chiến đấu với những tình cảm tiêu cực của ngài. Bởi thế, khi chúng ta đọc hay nghe bản văn này, điều quan trọng là chúng ta làm thế để tiến bộ về tâm linh, hơn là xem nó chỉ là một chủ đề nghiên cứu hàn lâm. Với điều này trong tâm, chúng ta bắt đầu mỗi buổi giảng dạy bằng sự bày tỏ lòng tôn kính với Phật và đọc tụng những đoạn trích từ các kinh.

**Bỏ đi các điều xấu**

**Thực hành tốt đức hạnh ;**

**Chỉnh phục tâm của mình :**

**Đó là lời Phật dạy**

**Như một ngôi sao, một ảo ảnh, hay một ngọn lửa,**

**Một huyền hóa, một hạt sương, hay một bong bóng,**

**Như một giấc mộng, một tia chớp, hay một đám mây –**

**Người ta phải xem thấy mọi sự hợp thành là như thế.**

Khi đọc tụng những lời này, chúng ta nên nghĩ về tính vô thường và không có thực tại trong những hiện tượng và kết luận với một lời cầu nguyện và hồi hướng:

**Bằng công đức này, nguyện chúng ta đạt được toàn giác**

**Và chiến thắng kẻ thù của chúng ta, những hành vi có hại của chúng ta**

**Và nguyện cho chúng sanh, bị nhồi dập bởi những ngọn sóng của**

**sanh, già, bệnh, chết,  
Được giải thoát khỏi đại dương sanh tử.**

Tiếp theo chúng ta đọc tụng Bát Nhã Tâm Kinh, Ngợi Ca đức Văn Thù, và dâng cúng mạn đà la.(4) Những ai trong các bạn không thể đọc tụng những bài này, có thể đơn giản nghĩ đến lòng tốt của đức Phật và quán chiếu về cái thấy tánh Không, nó là ý nghĩa của những Kinh Bát Nhã Ba La Mật.

Cuối cùng chúng ta cần lập lại những lời nguyện, quy y và phát tâm Bồ đề của chúng ta ba lần :

**Trong Tam Bảo Phật, Pháp và Tăng  
Chúng ta quy y cho đến lúc giác ngộ.  
Bằng công đức thực hành bồ thí, trì giới...  
Nguyện chúng ta đạt đến Phật tánh vì sự lợi lạc cho chúng sanh.**

Bây giờ chúng ta bắt đầu sự nghiên cứu của mình về Bồ Tát Hạnh.

Đức Phật, đạo sư của những lời dạy này, bắt đầu bằng phát sinh mong muốn giác ngộ. Bảy giờ ngài góp chừa những việc lành qua nhiều đời trong ba vô số kiếp. Cuối cùng, trong thời đại khi tuổi trung bình của con người là một trăm năm, ngài đi vào thế giới này và đạt đến giác ngộ trên Tòa Kim Cương ở Bồ đề Đạo tràng, Ấn Độ. Trong hai mươi lăm thế kỷ từ khi ngài lần đầu tiên chuyển Bánh Xe Pháp(5) về những giáo lý rộng và sâu, con đường Phật giáo đã là một trong những truyền thống tâm linh quan trọng nhất của thế giới.

Tôi thường nhìn những giáo lý của Phật dưới hai chủ đề : hoạt động và cái thấy. Hoạt động nghĩa là dừng lại sự làm hại những người khác. Đây là một điều có ích một cách phổ biến, một điều mà tất cả mọi người đều tán thưởng dù họ có là tôn giáo hay không. Cái thấy ám chỉ đến nguyên lý phụ thuộc lẫn nhau (duyên sanh). Hạnh phúc và đau khổ, và những chúng sanh trải nghiệm chúng, không phải khởi ra mà không có nguyên nhân cũng không phải chúng được gây ra bởi một đấng sáng tạo vĩnh cửu nào. Thật vậy, mọi sự khởi từ những nguyên nhân tương đương với chúng. Ý tưởng này được mọi tông phái Phật giáo chủ trương, và như vậy tôi thường nói rằng quan kiến của chúng ta là cái thấy phụ thuộc lẫn nhau.

Cái thấy phụ thuộc lẫn nhau tạo cho một sự khai mở lớn lao của tâm thức. Nói chung, thay vì thấu hiểu rằng điều chúng ta trải nghiệm khởi sanh từ một mạng phức tạp những nguyên nhân, chúng ta lại có khuynh hướng đổ gán vui hay buồn, chẳng hạn, cho những nguồn gốc đơn lẻ, cá nhân. Nhưng nếu là như thế, ngay khi chúng ta tiếp xúc với cái mà chúng ta cho là tốt, đáng lẽ chúng ta vui một cách tự động, và ngược lại, trong trường hợp những cái xấu, chắc chắn phải buồn. Những nguyên nhân của vui vẻ và phiền muộn thì dễ dàng để nhận ra và nhắm tới. Thật hoàn toàn đơn giản, và có lý do chắc chắn cho sự giận dữ và

luyện ái của chúng ta. Ngược lại, khi chúng ta xem mọi sự khi chúng ta trải nghiệm tạo thành từ một tương tác phức tạp của những nhân và duyên, chúng ta thấy rằng không có sự vật đơn lẻ nào để ham muốn hay ghét bỏ, và càng khó hơn cho những phiền não luyện ái hay ghét bỏ nảy sinh. Theo cách này, cái thấy phụ thuộc lẫn nhau làm cho tâm thức chúng ta thư giãn và mở ra hơn.

Bằng cách tu hành tâm thức chúng ta và quen thuộc với cái thấy này, chúng ta thay đổi cách nhìn về các sự vật, và như một kết quả, chúng ta dần dần thay đổi thái độ và ít làm hại cho những người khác. Như có nói trong kinh :

**Bỏ đi các điều xấu ;  
Thực hành tốt đức hạnh ;  
Chỉnh phục tâm của mình ;  
Đó là lời Phật dạy.**

Chúng ta cần tránh ngay cả những hành động xấu nhỏ nhất, và cần thực hiện ngay cả những hành động tốt rất tầm thường mà không hạ thấp giá trị của chúng. Lý do cho điều này là hạnh phúc mà tất cả chúng ta đều muốn và khổ đau mà tất cả chúng ta đều tránh được tạo ra một cách chính xác bởi những hành động của chúng ta, hay là nghiệp. Mỗi sự việc chúng ta ném trải đã và đang được lập chương trình bởi những hành động của chúng ta, và những hành động ấy lại tùy thuộc vào thái độ của chúng ta. Bất cứ điều gì chúng ta làm, nói hay nghĩ trong thời trẻ là nguyên nhân của hạnh phúc và khổ đau chúng ta trải nghiệm trong tuổi già. Hơn nữa, điều chúng ta làm trong đời này sẽ quyết định hạnh phúc hay khổ đau của đời kế tiếp. Và những hành động của kiếp (kalpa) này sẽ thành tựu trong những trải nghiệm của kiếp tương lai. Đây là cái mà chúng ta hiểu là định luật của nghiệp, định luật nhân quả.

Trên căn bản này, một hành động được gọi là tiêu cực hay xấu nếu nó đưa đến khổ đau, là cái mà chúng ta muốn tránh. Nó được gọi là tích cực hay tốt nếu nó đưa đến hạnh phúc, là điều chúng ta mong muốn. Chúng ta xem một hành động là tốt hay xấu không phải theo phần của nó mà theo việc nó dẫn đến vui vẻ hay buồn rầu. Điều này hoàn toàn tùy thuộc vào động lực, và bởi thế, kinh nói, “Chỉnh phục tâm của mình.” Một tâm thức không có kỷ luật sẽ trải nghiệm khổ đau, nhưng một tâm thức có được sự kiểm soát sẽ vui vẻ và an bình.

Biết tất cả những phương pháp để điều phục tâm thức qua những lời dạy về con đường rộng lớn và sâu xa là điều quan trọng. Cái đối nghịch với giận ghét là thiện định về tình thương. Để chỉnh phục sự luyện ái, chúng ta cần tham thiền về cái xấu xí của điều hấp dẫn chúng ta. Cái đối nghịch với kiêu hãnh là thiện định về những hợp uẩn. Để chống lại vô minh chúng ta cần tập trung vào cử động của hơi thở vào tính phụ thuộc lẫn nhau. Góc rễ của sự huyền ảo của tâm thức thật ra là vô minh, vì mà nó chúng ta không hiểu được bản tánh thực sự của sự vật. Tâm thức được kiểm soát bằng cách tịnh hóa quan niệm sai lầm

của chúng ta về thực tại. Đây là lời dạy của Phật. Chính là qua sự tu hành tâm thức mà chúng ta có thể chuyển hóa cách thức chúng ta hành động, nói năng hay suy nghĩ.

Đến đây cần nói vài điều về lời dạy của Phật trong tổng quát. Theo Đại thừa, sau khi đạt đến giác ngộ, đức Phật chuyển Bánh Xe Pháp, nêu lên giáo lý của ngài trong ba giai đoạn. Đầu tiên, ngài dạy Bốn Chân Lý Cao Cả, trên đó toàn bộ giáo lý Phật giáo đặt nền. Những cái ấy là chân lý về sự khổ, chân lý về nguồn gốc của khổ, chân lý dừng dứt sự khổ, và chân lý về con đường. Với lần chuyển hóa thứ hai (hay ở giữa), ngài ban cho những lời dạy về tánh Không và những phương tiện sâu xa và chi tiết của con đường, chúng làm thành những Kinh Bát Nhã Ba la mật. Với lần chuyển bánh xe pháp thứ ba, ngài trình bày những lời dạy về tánh Không trong một cách dễ thâm nhập hơn. Trong những kinh như Kinh về Phật tánh, ngài nói đến một bản tánh tuyệt đối, nó vắng bật mọi ý niệm nhị nguyên chủ thể và đối tượng. Đây cũng là chủ đề của Dòng tương tục thiêng liêng.

Nguồn gốc của khổ – có tên là những tình thức tiêu cực hay những phiền não – có thể được hiểu với nhiều cấp độ tinh vi khác nhau, và điều này đòi hỏi một sự hiểu biết về bản tánh của những hiện tượng. Trong lần chuyển bánh xe pháp thứ hai, đức Phật giảng giải chi tiết chân lý dừng dứt sự khổ. Ngài bày tỏ rằng một sự phân tích càng lúc càng vi tế những hiện tượng dẫn đến một quán thấy tinh tế hơn vào bản chất của tánh Không. Sự thấy rõ đó lại dẫn đến một thấu hiểu sâu xa hơn chân lý về con đường.

Trong lần chuyển bánh xe pháp thứ ba, chúng ta thấy một giải thích chi tiết về con đường để đạt đến giác ngộ. Tiềm năng này, gọi là Như Lai tạng, hay Phật tánh, là một cái gì chúng ta vẫn luôn luôn có từ vô thủy. Khi chúng ta nói đến chân lý của con đường, chúng ta không đang nói về một cái gì hoàn toàn xa lạ với bản tánh của chúng ta, nó thành linh xuất hiện như một cây nấm, như thể không có một hạt giống hay nguyên nhân. Chính vì chúng ta có cái nền tảng này hay khả năng này cho sự toàn trí tối hậu mà chúng ta có thể đạt đến giác ngộ.

Những bản văn thuộc thời chuyển pháp thứ hai bày tỏ bản tánh trống không của những hiện tượng, trong khi Kinh về Phật Tánh và những lời dạy khác thuộc thời chuyển pháp thứ ba nhấn mạnh trí huệ, phương diện trong treo và sáng ngời của tâm.

Đức Phật dạy trước tiên Bốn Chân Lý Cao Cả, như là nền tảng của toàn thể giáo lý của ngài. Khi ngài nói lên những lời dạy, lời nói của ngài thích hợp với những nhu cầu và khả năng tâm thức. Cách ngài dạy chuyển biến đáng kể, và điều ngài nói sâu xa nhiều hay ít tùy theo những người ngài nói với. Bởi thế, quan trọng là phải biết lời dạy nào biểu thị ý nghĩa tối hậu và lời dạy nào tùy theo những khả năng riêng biệt của các đệ tử của ngài. Nếu trên phân tích, chúng ta thấy những lời đức Phật khi hiểu theo nghĩa đen có vẻ không có luận lý hay đưa đến những mâu thuẫn, chúng ta phải hiểu rằng những lời dạy ấy là một phát biểu tương đối về chân lý cần thiết phải thích ứng với sự hiểu của những người riêng biệt. Ngược lại, nếu những lời của ngài có thể hiểu theo nghĩa đen và không có mâu thuẫn



nào hay khuyết điểm nào, chúng ta có thể chấp nhận những lời dạy đó như phát biểu chân lý tối hậu.

Niềm tin thì rất quan trọng trong Phật giáo, nhưng trí huệ thì còn quan trọng hơn. Niềm tin chân thật phải đặt nền tảng trên luận lý. Chỉ nói, “Tôi quy y,” hay “Tôi sùng mộ,” một cách mù quáng và không suy nghĩ, thì không có giá trị. Không có sự cứu xét hợp luận lý, thì không thể phân biệt hoặc là đức Phật đang nói trong một nghĩa thích ứng hay tương đối hay là lời ngài phải được hiểu y nguyên như phát biểu chân lý tối hậu. Đó là vì sao kinh điển nói đến bốn sự nương y :

**Không y vào cá nhân, mà y vào lời dạy.**

**Không y vào lời nói, mà y vào ý nghĩa.**

**Không y vào nghĩa thích ứng, mà y vào nghĩa rốt ráo.**

**Không y vào hiểu biết trí thức, mà y vào trí huệ.**

Trái với sự hiểu biết trí thức thông thường, bản tánh thực sự của tâm thì trong sáng và thấu hiểu và không hề bị che phủ bởi những ngăn chướng. Sự thực hành của Đại thừa hoàn toàn đặt nền trên cái hiểu này.

Ở Tây Tạng, mọi lời dạy của đức Phật, từ Bốn Chân Lý Cao Cả đến những tantra yoga tối thượng, đều được giữ gìn và thực hành trong trật tự truyền thống sau đây. Giai đoạn đầu là Thanh Văn thừa, hay Căn Bản thừa, con đường của Bốn Chân Lý Cao Cả. Bắt đầu với Giới,(6) nó dạy sự tu hành giới luật, người tiến bộ nhờ ba mươi bảy thực hành dẫn đến giác ngộ, nhờ đó phát triển hai sự tu hành về định và huệ. Ba sự tu hành này là căn bản cho hai thừa kia.

Giai đoạn thứ hai là Đại thừa, cốt ở thực hành sáu ba la mật : rộng lượng, giới luật, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ. Giai đoạn thứ ba là Kim Cương thừa, thừa của những mật chú, nó nêu lên những phương cách phi thường để thành tựu sự tập trung thâm sâu qua sự hợp nhất của an định của tâm thức và quán chiếu sáng tỏ (shamatha và vipashyana) và để tiến bộ qua bốn loại tantra : krya, upa, yoga và anuttara.

Phật giáo nở hoa trong hàng thế kỷ trong nhiều quốc gia nhưng chính ở Tây Tạng mà cả ba con đường này, Thanh Văn thừa, Đại thừa, và Kim Cương thừa, được giữ gìn trọn vẹn. Thật vậy có thể đi qua cả ba giai đoạn này trong giáo trình của chỉ một buổi. Hơn nữa, những học giả Tây Tạng không bao giờ không biết phương diện thực hành, và những hành giả đây kinh nghiệm không hề xao lãng việc nghiên cứu. Điều này đối với tôi là một cách thức rất tốt cho công việc.

Theo dòng thời gian, những dòng phái khác nhau xuất hiện trong truyền thống trọn vẹn này, được ảnh hưởng bởi những đạo sư phi thường, các ngài ở những thời điểm và nơi chốn khác nhau đã diễn bày những giáo lý theo những cách thức có hơi khác biệt.(7) Bởi

thể chúng tôi có truyền thống cổ Nyingma và những truyền thống mới Kadam, Sakya, và Kagyu. Truyền thống Gelug hiện tại tiến hóa từ dòng Kadam. Mặc dù những khác biệt giữa những dòng phái này, chúng đều hiện thân đầy đủ những lời dạy của đức Phật, phối hợp những sự thực hành của Kinh thừa và Đại thừa. Truyền thống Bon, đã có ở Tây Tạng trước khi Phật giáo đến, cũng tiến tới chỗ có một bộ đầy đủ những lời dạy của đức Phật.

Bồ Tát Hạnh được những vị thầy của mọi trường phái Tây Tạng đánh giá cao, và có lẽ có cả trăm vị đã viết những bình giải về nó. Khi tôi nhận được sự chỉ dạy về Bồ Tát Hạnh từ Kunu Rinpoche, ngài thường nhắc đến một bình giải tuyệt hảo được viết bởi Minyak Kunzang Sonam,(8) một đệ tử của Jamyang Khyentse Wangpo.(9)

Bồ Tát Hạnh cô đọng giáo lý của ba lần chuyển bánh xe pháp của đức Phật. Tôi sẽ đọc nó to lên để các bạn nhận được sự trao truyền tâm linh, nó là một nguồn ân phước. Tôi sẽ không giải thích bản văn theo từng từ, mà sẽ bình giải về những điểm chính yếu.

Khi nhận những lời dạy, quan trọng là phải có thái độ đúng đắn. Không phải thực hành Pháp một cách thích hợp khi nghe với ý định có được lợi lộc vật chất hay danh tiếng. Mục tiêu của chúng ta không phải là một tái sinh cao hơn trong đời sau, như chẳng hạn một vị trời hay một con người quyền năng. Cũng không phải chúng ta chỉ muốn sự giải thoát riêng cho chúng ta khỏi vòng sanh tử. Đây là những thái độ chúng ta cần từ chối. Thay vào đó, chúng ta hãy nghe những lời dạy với mong muốn cương quyết đạt đến trạng thái toàn giác vì tất cả chúng sanh, họ thì nhiều vô cùng. Để thành tựu mục tiêu này, cần thiết thực hành con đường sâu xa và bao la được diễn tả trong bản văn này. Nếu chúng ta có thể duy trì động lực này, bất cứ hành động tốt nào chúng ta làm sẽ trở thành nguyên nhân cho giác ngộ tối thượng. Dầu nếu một mong muốn như thế không đến với chúng ta một cách tự nhiên, ít nhất chúng ta cũng cố gắng phát triển một thái độ tích cực khi nghe.

## **CHƯƠNG 1**

# **NHỮNG LỢI LẠC CỦA BỒ ĐỀ TÂM**

Bồ Tát Hạnh mở đầu với sự tán thán chư Phật và chư Bồ tát, các ngài được xem là những người nhận tội thượng những sự cúng dường.

**1. Đến các Bậc Phúc Lạc, các ngài có Pháp Thân,  
và đến tất cả những vị Thừa Kế,  
Và đến tất cả những vị đáng tôn kính, con xin đảnh lễ.  
Theo truyền thống, giờ đây tôi sẽ nêu lên ngắn gọn  
Lối vào giới hạnh của Bồ tát.**

Từ Bậc Phúc Lạc đồng nghĩa với Phật và là một chuyển ngữ của tiếng Sanskrit sugata. Từ này tạo thành bởi hai yếu tố : sukha có nghĩa là “phúc lạc”, và gata nghĩa là “đến”. Một Sugata (Thiện Thệ) như vậy là “người đạt đến phúc lạc,” hay theo Khảo Cứu về Luận Lý, “người đã đạt đến hay đi đến, một cách hoàn hảo.” Sự chứng đắc trạng thái phúc lạc có hai phương diện : chứng ngộ và loại bỏ.

Khi tâm thức phát triển những phẩm chất tâm linh và thoát khỏi mọi thứ ngăn chướng nó, nó càng ngày càng có khả năng thấy rõ ràng bản tánh của những hiện tượng, cho đến khi nó thấy biết bản tánh tối hậu mà không còn chướng ngại nào. Cái thấy biết những hiện tượng như chúng thực là chính là trí huệ biết mọi sự vật không chút vọng tưởng. Đây là trạng thái trí huệ không thể bị che ám, cũng không thể bị hư hoại.

Phương diện chứng ngộ nhằm chỉ thiên định về sự không có thực tại (vô tự tánh) trong những hiện tượng. Điều này dẫn đến cái biết hoàn toàn về sự đa thù của những hiện tượng và cái biết hoàn toàn về bản tánh của chúng. Qua sức mạnh của những đối trị, chúng ta từ bỏ mọi che chướng làm tối tăm sự thấu hiểu của chúng ta, sự thấu hiểu này cho phép chúng ta thấy biết những hiện tượng trong thực tướng trần trụi của chúng và đạt được cái biết toàn hảo về tất cả hiện tượng không trừ sót. Ba loại hiểu biết hoàn toàn này tạo thành ba đặc tính của sự đạt đến phúc lạc qua chứng ngộ.

Cái thấy hay cái hiểu không làm lỗi này khai triển dần dần qua thực hành. Khi nó trở nên mạnh mẽ hơn và rõ ràng hơn, nó hoạt động như một đối trị với niềm tin sai lầm vào cái ngã và vào sự có thực của những hiện tượng, kết quả là sự tin sai ấy càng lúc càng yếu đi. Cuối cùng, khi cái đối trị này đã đạt đến sức mạnh hoàn toàn của nó, trí huệ không ý niệm thấy vô ngã xuất hiện.(10) Như thế trí huệ này chống lại những che chướng, và nó trừ bỏ những thức tình chỉ đơn giản qua việc thấy những hiện tượng như chúng thực sự là. Đây là điều chúng ta gọi là sự loại bỏ toàn hảo.

Đây không phải là chuyện giảm thiểu sức mạnh của những thức tình tiêu cực một cách tạm thời nhờ những cấp bậc định tình vi khác nhau. Một khi những thức tình tiêu cực đã bị loại trừ nhờ trí huệ vô niệm, chúng bị loại trừ vĩnh viễn. Chúng không thể xảy ra trở lại trong những hoàn cảnh mà trước kia đã từng khơi dậy chúng. Điều này được biết như là một sự loại trừ không thể đảo ngược. Khi trí huệ vô niệm phi thường được hoàn thiện nhờ thực hành và mọi ngăn chướng với nó đã bị bãi bỏ nhờ cái đối trị, bấy giờ chúng ta nói rằng sự loại bỏ đã hoàn tất.

Ba phương diện này – toàn hảo, không thể đảo ngược, và trọn vẹn – là ba tính chất của chứng ngộ qua sự loại bỏ. Bấy giờ, một Sugata là người đã “đến” qua ba chứng ngộ này và ba loại trừ này.

Một Sugata có Pháp thân bắt đầu bằng từ bỏ những thức tình tiêu cực, đến một điểm ngài đạt cấp độ thứ nhất trong mười cấp độ của con đường Bồ tát.<sup>(11)</sup> Bấy giờ ngài tiến theo con đường đến Phật tánh cho đến khi đạt được cấp độ không học nữa. Vào lúc ấy, ngài thành tựu không gian tuyệt đối hoàn toàn thanh tịnh, bản tánh tuyệt đối và thân thể tuyệt đối, hay Pháp thân. Vì những che chướng cho đến vô minh rơi rụng hết, mọi phẩm tính của trí huệ bản nguyên xuất hiện, đặc biệt là hai mươi một phẩm tính thanh tịnh của Pháp thân. Cái còn lại sau khi tất cả che chướng bị loại bỏ được gọi là trí huệ bản nguyên.

Phương diện chứng ngộ của Pháp thân là cực điểm của chân lý của con đường, trong khi phương diện loại bỏ của nó là cực điểm của chân lý của sự dừng dứt. Hai chân lý này tạo thành Pháp, tức là cái thứ hai trong Tam Bảo mà chúng ta quy y. Pháp thân như thế là phương diện tối hậu của Pháp. Báo thân và Hóa thân, chúng biểu lộ từ Pháp thân, tạo nên Tăng đoàn những vị đã đạt đến con đường không học nữa. Và Phật, ngài thoát khỏi mọi lỗi lầm và đầy đủ mọi phẩm tính tốt đẹp, là người sở hữu chân lý của con đường và chân lý của sự dừng dứt. Ba cái này – Phật, Pháp và Tăng – là ba chỗ quy y tối hậu.

Chúng hội những Bồ tát Đại thừa, những Thanh Văn và những Độc Giác Phật, các ngài đang tiến trên con đường, có thể được gọi là cộng đồng tối cao, hay Tăng. Chính các vị, cùng tất cả những vị thầy khác xứng đáng tôn kính, mà Shantideva đánh lễ ở đây.

Đã bày tỏ lòng tôn kính đến Tam Bảo, ngài tuyên bố ý định tạo luận, nó là một sưu tập những hoạt động của những Bồ tát, hay là những đứa con của Phật. Đức Phật có ba loại người thừa kế. Người con thân thể vật chất của ngài là Rahula. Những người con thừa kế của lời ngài là những Thanh Văn và Độc Giác Phật. Và những người con thừa kế của tâm ngài là những Bồ tát. Những người con thứ ba này được xem là những người thừa kế chính, vì họ mong mỏi đến mọi phẩm tính cao cả của Phật tánh, để cho lợi lạc của tất cả chúng sanh, bằng cách áp dụng những phương tiện hoàn hảo của con đường đại bi và tánh Không. Họ là những người thừa kế của đức Phật mà Shantideva nhắm đến, và chính những hoạt động của họ, trong mọi phương diện của chúng, mà ngài diễn tả ở đây, bao trùm những điểm chính yếu của con đường tâm linh.

Sự tu hành của một Bồ tát cốt ở sự thực hành sáu hay mười ba la mật.(12) Điều này có thể tóm thành ba giới luật : tránh những hành động làm hại, làm những hành động thiện ích, và làm việc cho sự lợi lạc của chúng sanh. Shantideva diễn tả con đường này trong ba giai đoạn : đi vào, tu hành, và thành tựu. Đi vào bao gồm sự đảm đương nhận lấy Thệ Nguyện Bồ tát và hình thành lần đầu tiên nguyện vọng giác ngộ, nó được gọi là Bồ đề tâm. Phần chính của bản văn diễn tả sự tu hành tiếp theo sự phát sinh Bồ đề tâm, nó là sự thực hành sáu ba la mật. Mục đích của điều này, sự thành tựu Phật tánh, được diễn tả ngắn gọn vào cuối chương chín.

Bồ tát (Bodhisattva) có nghĩa là gì ? Bodhi là giác ngộ, trạng thái không có mọi lỗi lầm và đầy đủ mọi đức tính. Sattva để chỉ người nào có can đảm và niềm tin, cố gắng đạt đến giác ngộ cho tất cả chúng sanh. Những người nào có ý muốn tự nhiên, thành thật này đạt đến giác ngộ vì sự lợi lạc tối hậu của tất cả chúng sanh được gọi là Bồ tát. Với trí huệ, họ hướng thẳng tâm họ đến giác ngộ, và với đại bi, họ quan tâm đến chúng sanh. Ý muốn này về giác ngộ viên mãn vì lợi lạc cho những người khác là cái chúng ta gọi là Bồ đề tâm, và nó là điểm bắt đầu của con đường. Do trở nên biết rõ giác ngộ là cái gì, người ta không chỉ hiểu rằng có một mục tiêu để thành tựu mà còn có thể làm được điều đó. Được hướng dẫn bởi tham muốn cứu giúp chúng sanh, người ta nghĩ, vì chúng sanh, ta phải đạt đến giác ngộ ! Một tư tưởng như thế tạo thành công vào Đại thừa. Bồ đề tâm, bấy giờ là hai ý muốn : đạt đến giác ngộ trong chính mình, và làm thế vì tất cả chúng sanh.

Dĩ nhiên, người ta có thể có một ý muốn mơ hồ nào đó đạt đến giác ngộ, hay cảm thấy nó là cái gì cần phải đạt đến. Nhưng không có sự chắc chắn rằng giác ngộ là thực sự hiện hữu và có thể thâm nhập, người ta sẽ không bao giờ thành tựu nó. Bởi thế rất quan trọng phải biết giác ngộ là gì.

Trong bối cảnh này, sự giải thích về tánh Không nêu lên ở lần chuyển Bánh Xe Pháp thứ hai là cốt yếu quan trọng. Mọi hiện tượng vốn trống không, không có hiện hữu thực sự, vô tự tánh. Điều này được giải thích rõ ràng trong những kinh Bát Nhã ba la mật và những bình giải của Nagarjuna và các đệ tử của ngài.(13) Nhưng tri giác về những hiện tượng của chúng ta vào lúc này là cái gì ? Cái mà Nagarjuna diễn tả không phải là cái chúng ta đang tri giác thực sự bây giờ. Cái chúng ta đang kinh nghiệm đích thị là cái ngược lại. Thay vì tri giác những hiện tượng như là trống không, chúng ta thấy mọi sự là đang hiện hữu và có thật. Nếu qua nghiên cứu và thực hành, chúng ta có được một hiểu biết và tin tưởng nào đó rằng bản tánh của những sự vật là tánh Không, bấy giờ chúng ta nhận ra những thấy biết của chúng ta từ trước tới giờ không tương ứng chút nào với cách thức những sự vật thực sự là và chúng ta đã bám víu một cách vô minh vào cách thức thấy biết sai lầm những sự vật của mình. Hơn nữa, cái vô minh này đã là gốc rễ của tham và ghét ; nói cách khác, nó chính là gốc rễ của sanh tử.

Vô minh, niềm tin rằng những sự vật là có thực, thì cực kỳ có quyền lực. Nhưng chúng ta nên nhớ rằng nó không gì hơn là một lỗi lầm ; nó chỉ là một hiểu sai mà chúng ta bám trụ

vào, nhưng thật ra nó chẳng có căn cứ nào cả. Cái đối nghịch của nó, sự hiểu biết rằng những hiện tượng không có thực thể, được đặt nền một sự thực vững chắc đứng vững trước mọi biện bác. Nếu người ta làm quen với cái hiểu này, nó có thể khai triển vô tận, bởi vì nó là cả hai phẩm chất chân thật và tự nhiên của tâm. Khi nó triển khai và lớn mạnh hơn, nó hoạt động như cái đối trị lại niềm tin sai lầm rằng những sự vật là thực, niềm tin sai này bắt buộc càng lúc càng yếu đi tương ứng.

Chúng ta có thể thoát khỏi sự hiểu sai ấy một cách hoàn toàn không ? Có nói rằng:

Bản tánh của tâm thức là trong trẻo và sáng tỏ,  
Những che chướng chỉ là ngoại sinh.

Dù những che chướng này đã hiện diện từ rất lâu xa, chúng là không cùng một bản chất với tâm. Bởi thế, khi cái đối trị – tri giác đúng về những sự vật – khai triển, những che chướng này có thể hoàn toàn bị trục xuất.

Bản tánh của tâm, trong sáng và tỉnh giác, thì vượt ngoài mọi hư hỏng, làm lẫn ; nó không thể bị những che chướng tác động. Không có hiện tượng nào, hoặc tâm thức hoặc xảy ra nơi thế giới bên ngoài, có thể làm ô nhiễm nó. Không có cái gì có thể làm hư hỏng phẩm tính tự nhiên này, nó là tính cách bẩm sinh của chính tâm. Niềm tin vào sự có thực của những sự vật được căn cứ trên tri giác thấy biết sai lầm và hoàn toàn trái ngược với bản tánh của tâm. Nhưng bởi vì những điều kiện và cách thức hiện thời của tri giác đã thành thói quen từ lâu, chúng ta cứ có khuynh hướng kinh nghiệm những sự vật một cách lầm lẫn. Bởi thế, về mặt kia, tâm này thấy những sự vật không thực như thế nào, tâm ấy có khả năng hủy diệt cái đối nghịch của nó, sự xác tín rằng những hiện tượng là thực. Mặt khác, dầu niềm tin sai lầm này vào sự có thật có quyền lực bao nhiêu, nó cũng không thể đụng đến bản tánh vốn nhiên của tâm. Như Dòng Tương Tục Thiêng Liêng có nói :

Những nhiễm ô là ngoại sanh,  
Những phẩm tính là bản hữu.

Điều này rất kích động tư tưởng. Bởi vì những che chướng này thật ra là thứ gì tách lìa với tâm, chúng ta chắc chắn có thể thoát khỏi chúng, miễn là chúng ta cứ tiếp tục lập đi lập lại thực hành và áp dụng những đối trị. Mọi thức tình tiêu cực có thể bị nhổ gốc, ngay cả những khuynh hướng thói quen chúng để lại sau như những vết hằn cũng sẽ bị loại bỏ.

Khi tâm thức hoàn toàn thoát khỏi những thức tình và khuynh hướng tiêu cực này, nó hiểu và biết tất cả những hiện tượng. Bằng siêng năng và dùng những phương pháp đúng đắn, chúng ta có thể hiện thực hóa cái tiềm năng chúng ta có cho toàn giác như vậy. Chỉ bởi vì có những tấm màn che chướng giữa tâm thức và đối tượng của nó mà chúng ta không thể biết mọi sự vật. Một khi những tấm màn này được cất đi, không sức mạnh mới nào là cần thiết nữa. Thấy và biết là bản chất của bản thân tâm thức. Khi nào tâm thức còn tồn tại, nó

có khả năng biết, những khả năng này không tự phát lộ chừng nào mọi che chướng được vất bỏ. Điều này nghĩa là đạt giác ngộ. Nếu chúng ta suy nghĩ theo những đường hướng này, mong muốn giác ngộ sẽ lớn lên trong chúng ta.

Về mong muốn làm việc cho lợi lạc của những người khác, điều này đến từ sự thấu hiểu rằng, tất cả chúng sanh, không chỉ là người, cũng như chúng ta, đều muốn được hạnh phúc và không bị khổ đau. Thật ra, tất cả chúng ta đều có lòng bi : chúng ta muốn giải thoát những người khác khỏi khổ đau. Và ở một mức độ nào đó, tất cả chúng ta đều thương yêu và mong muốn những người khác được hạnh phúc. Những cảm giác này có thể không rất mạnh và lớn, nhưng mỗi người đều có chúng trong một chừng mực nào. Chẳng hạn, khi chúng ta thấy một ai đang hấp hối, tự nhiên chúng ta nghĩ, “kinh khủng thật !” và chúng ta muốn cắt bỏ sự đau đớn khỏi họ. Cũng như chính chúng ta không muốn khổ đau mà muốn được hạnh phúc, chúng ta có thể có cùng mong muốn đó cho những người khác. Dù cho chúng ta có thể có rất ít từ và bi vào lúc này, chúng là những cái chúng ta cần khai triển. Khi chúng lớn lên, mong muốn làm việc cho những người khác của chúng ta cũng lớn lên.

Để có tham muốn đạt đến giác ngộ, đầu chỉ để cho phần riêng của chúng ta, chúng ta phải biết cái gì đạt được khi giác ngộ và cái gì bị mất khi không giác ngộ. Để cho điều ấy, chúng ta cần suy nghĩ về những bất toàn của vòng sanh tử – và đến cả những bất toàn của Niết bàn khi xem nó như là đối cực kia. Như có nói trong Tinh Túy của Trung Đạo :

Bởi vì họ thấy những khuyết điểm của nó,  
Họ từ bỏ sanh tử.  
Bởi vì lòng họ đầy từ bi,  
Niết bàn cũng không giữ họ lại được.  
Người trí mong muốn cho hạnh phúc của chúng sanh  
An trú ở ngay trong sanh tử.

Họ không bị giam nhốt bởi sanh tử, vì họ đã thấy những bất toàn của nó. Bởi vì đại bi của họ, họ không nản ná ở trong niết bàn. Vì họ biết rằng có những khuyết điểm trong cả hai, họ mong mỗi một giác ngộ siêu vượt hai đối cực này.

Như vậy trước hết chúng ta phải ý thức cái gì là sai lầm nơi sanh tử, vì đây là căn bản cho ước muốn đạt đến giác ngộ. Để lìa khỏi và tự giải thoát mình, chúng ta phải suy nghĩ về cái gì được xem là khổ của sanh tử ; điều này sẽ làm sanh khởi ý muốn giải thoát cho những người khác. Hơn nữa, nếu chúng ta cần phải vượt qua những hy vọng và tham vọng của chúng ta về những đời tương lai, trước tiên chúng ta phải đưng đầu với sự bám níu của chúng ta vào đời hiện tại này. Đây là điều chúng ta cần phải tu hành, từng bước một.

Bồ đề tâm là một trạng thái rất tốt đẹp của tâm, thấm nhuần bởi trí huệ, trong đó lòng tốt kết hợp với trí thông minh cao nhất. Nó là một cái gì hoàn toàn kỳ diệu. Loại phúc lành và lòng tốt này làm chúng ta bình an tức thì, đến mức chúng ta bớt hẹp hòi và xao động. Khi

chúng ta gặp những người khác, chúng ta không cảm thấy ngọt ngào và xa cách. Ngược lại, chúng ta cảm thấy thân thiết với người khác. Với một tâm như thế, chúng ta không bao giờ sợ hãi, nhưng mạnh mẽ và can đảm. Đây là một tâm thái rất hữu ích nên có.

Bồ Tát Hạnh không phải là một kết tập những ý kiến riêng của Shantideva, cũng không phải là một lập lại y nguyên của kinh điển. Nó hơn là những lời dạy của kinh điển, trong hình thức rút gọn. Như ngài nói :

**2. Điều tôi cần nói, tất cả đã được nói trước rồi,  
Và tôi cũng nghèo nàn học vấn và thiện xảo ngôn ngữ.  
Bởi thế tôi không có ý nghĩ nó làm lợi lạc cho những người khác.  
Tôi viết nó chỉ để ổn cố sự hiểu biết của mình.**

“Điều tôi cần nói, tất cả đã được nói trước rồi, và tôi cũng nghèo nàn học vấn và thiện xảo ngôn ngữ” được nói đơn giản chỉ để gạt bỏ kiêu mạn. Với những người chỉ muốn thu gom kiến thức, ngài chẳng có điều gì mới để nói. Và vì ngài không nghĩ ngài có thể giúp đỡ cho những người khác, ngài viết bản văn này để thúc đẩy sự thực hành tâm linh riêng của mình và của những người cùng ở một cấp độ với ngài.

Chương đầu của mười chương Bồ Tát Hạnh đề cập đến những phẩm tính của Bồ đề tâm. Như một chuẩn bị cho Bồ đề tâm, người ta cần thực hành thất giác chi để tích tập công đức và tịnh hóa chính mình. Đây là chủ đề của chương hai. Chương ba diễn tả làm sao phát sinh Bồ đề tâm. Những chương sau giải thích làm sao đưa Bồ đề tâm vào thực hành qua sáu ba la mật. Cái đầu tiên của sáu ba la mật, rộng lượng, được nói suốt cả bản văn và không có chương riêng biệt nào dành cho nó. Làm thế nào thực hành giới thanh tịnh được giải thích trong hai chương về cẩn thận và chánh niệm. Những chương tiếp theo dành cho bốn ba la mật cuối : nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ. Cuối cùng, Shantideva kết thúc bản văn với một chương về hồi hướng công đức cho lợi lạc của chúng sanh.

Minyak Kunzang Sonam, theo truyền thống của Patrul Rinpoche, giải thích cơ cấu của Bồ Tát Hạnh theo đoạn kệ nổi tiếng của Shantideva :

**Nguyện Bồ đề tâm quý báu nảy sinh  
Ở những ai nó chưa được phát sanh.  
Và nơi nào nó đã sanh ra, chớ để dừng tắt,  
Mà ngày càng lớn rộng khắp nơi nơi.**

Đối với những người chưa phát sinh Bồ đề tâm, ba chương đầu của Bồ Tát Hạnh giải thích làm thế nào để phát tâm. Rồi để ngăn ngừa Bồ đề tâm không lui sụt, tiếp theo là những lời dạy trong những chương về cẩn thận, chánh niệm và nhẫn nhục. Sau đó, những chương về tinh tấn, thiền định và trí huệ diễn tả làm thế nào Bồ đề tâm có thể được khai triển liên tục. Cuối cùng, chương mười và cũng là chương kết luận bàn về làm thế nào để chia xẻ và hồi



hướng Bồ đề tâm này, nó đã được phát sinh, được bảo vệ khỏi lui sụt, và khai triển càng ngày càng lớn mạnh. Patrul Rinpoche đã giải thích nó như thế, và tôi thấy lối giải thích ấy rất sâu xa.

#### **4. Thật khó khăn thay để có được thoải mái và sung túc,(14)**

**Nhờ đó ý nghĩa chân thực của cuộc đời người**

**Có thể thu hoạch được ! Nếu tôi lơ là không chuyển nó thành lợi ích cho mình,**

**Làm sao một cơ hội hy hữu như thế mà có lại được ?**

Để có thể thực hành Bồ đề tâm, nó có biết bao là phẩm chất tốt đẹp, chúng ta cần trí thông minh, những điều kiện thuận lợi, và đặc biệt, điều kiện tối cao của đời làm người. Một đời làm người là khó tìm và rất giá trị nếu chúng ta có nó. Chúng ta cần không lãng phí cuộc đời của chúng ta mà phải dùng chúng cho tốt.

#### **5. Như khi một tia sấm chớp bủa tan đêm tối**

**Ánh sáng chói lòa của nó bày hiện mọi đám mây đen che dấu,**

**Hiếm hoi như thế, nhờ thần lực của chư Phật**

**Những tư tưởng lành khởi lên, ngăn ngừa và nhanh chóng trong thế giới.**

#### **6. Hãy thấy sự hoàn toàn yếu ớt của đức hạnh !**

**Chỉ trừ Bồ đề tâm toàn hảo,**

**Ngoài ra không có gì có thể đứng vững cường lại nổi**

**Sức mạnh lớn lao tràn ngập của điều xấu.**

Bởi vì nghiệp của quá khứ của chúng ta, rất hiếm và khó có được một tâm tốt, trong khi hoàn toàn dễ dàng có những tư tưởng xấu, bởi vì đây là cái chúng ta đã quen thuộc. Thế nên chúng ta cần nuôi dưỡng những tư tưởng tốt, như ngưỡng mộ chư Phật và bi mẫn đối với chúng sanh. Chính qua cái ấy mà chúng ta phát triển Bồ đề tâm.

Không có gì mạnh mẽ bằng Bồ đề tâm để tịnh hóa những hành động xấu và những che chướng của chúng ta, để đạt được hạnh phúc tạm thời và tối hậu, và để giúp đỡ những người khác. Nếu chúng ta muốn giải thoát chính mình và những người khác khỏi khổ đau của sanh tử, thì chúng ta phải khai triển Bồ đề tâm. Khi nào chúng ta làm thế, những phẩm tính vô biên của nó đến nổi rằng, dù chúng ta còn có vẻ là những chúng sanh bình thường chịu đựng khổ đau, chúng ta sẽ được tuyên bố là những người thừa kế của chư Phật, xứng đáng với sự tôn kính của người và trời.

Bồ đề tâm của chúng ta có thể còn chưa tự nhiên. Nó còn là cái gì chúng ta phải tạo tác ra. Tuy nhiên, một khi chúng ta đã ôm lấy và bắt đầu khai triển tâm thái phi thường này, bất cứ hành động tích cực nào chúng ta làm – lễ lạy, đi nhiễu, đọc tụng, hay hành động của lòng rộng lượng – dầu xem ra không có gì khác, sẽ đem lại những kết quả tăng trưởng lớn lao.

Bản thân Bồ đề tâm có hai phương diện : nguyện vọng và áp dụng. Nguyện vọng chỉ đơn giản là mong muốn đạt giác ngộ vì tất cả chúng sanh, ước muốn theo đuổi con đường. Áp dụng bắt đầu với việc mang lấy lời thệ nguyện của Bồ đề tâm và hứa đưa nó vào trong hành động. Nguyện vọng chỉ giống như muốn đi đâu đó ; áp dụng là thực sự đi.

Những phẩm tính tốt đẹp của mới chỉ Bồ đề tâm nguyện vọng cũng là bao la ; còn nhiều biết bao nhiêu là những phẩm tính của người mang lấy lời thệ nguyện ! Từ giây phút lời thệ nguyện được đảm đương, bất cứ điều gì một Bồ tát làm, dù đi hay ngủ, đều sẽ tạo ra công đức lớn lao qua năng lực hoàn hảo của ý định. Và nếu có công đức lớn lao khi muốn làm nhẹ bớt chỉ một cơn khó chịu của một chúng sanh, người ta cần gì nói đến lợi lạc vô cùng của việc mong muốn giúp đỡ cho vô số chúng sanh ?

Có nói rằng nghĩ xấu về một Bồ tát như vậy thì sẽ có những hậu quả cực kỳ nghiêm trọng. Bởi thế, chúng ta nên rất cẩn thận giữ mình khỏi phạm vào loại lỗi lầm này và xem những người khác như những vị thầy của chúng ta. Và chúng ta không bao giờ nên, mà không có một lý do thật đặc biệt, nêu ra những lỗi lầm của những người khác. Như Gendun Drubpa toàn trí đã nói, “Hãy biết ơn tất cả chúng sanh và nhìn tất cả mọi hành giả với cái nhìn trong sạch. Hãy hàng phục kẻ thù bên trong.”(15) Chúng ta hãy theo lời khuyên của ngài.

## CHƯƠNG 2 CÚNG DƯỜNG VÀ TỊNH HÓA

Theo truyền thống của Phật pháp, tu hành tâm thức là một tiến trình tiệm tiến. Chúng ta tịnh hóa chính mình bằng cách thoát khỏi những khuyết điểm lớn nhất của chúng ta trước tiên. Và chúng ta phát triển những phẩm tính tốt bằng cách làm lớn mạnh một số ít chúng ta đã có. Aryadeva,(16) đệ tử chính của Nagarjuna, nói :

Trước tiên từ bỏ cái xấu,  
Rồi từ bỏ cái ta,  
Cuối cùng từ bỏ tư tưởng.  
Bậc trí là người biết điều này.

Đây là con đường mà một người trí đảm đương. “Trước tiên từ bỏ cái xấu.” Để đạt được toàn trí rốt ráo và có thể làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh, cần có một đời sống của con người, nó là chỗ dựa tối cao cho sự tiến bộ đến giác ngộ. Để có được một đời sống làm người, nó là một tái sanh may mắn, cần phải tránh những hành động bất thiện chúng sẽ dẫn đến sự sanh vào ba cõi thấp của sanh tử.

“Rồi từ bỏ cái ta.” Đã bỏ những hành động tiêu cực, chúng ta phải bỏ những nguyên nhân của chúng, là những thức tình tiêu cực. Cái đối trị duy nhất với những thứ này là trí huệ thấu biết sự không thực của sự vật. Theo Nagarjuna và những con cháu tâm linh của ngài, gốc rễ của những thức tình tiêu cực là cái vô minh tin rằng những hiện tượng là thực. Cái này có nhiều dạng, thô và tế. Tuy nhiên, để giải tan ý niệm về bản thể, chúng ta trước tiên phải từ bỏ niềm tin vào sự hiện hữu của cá nhân như một thực thể, hay cái ta. Nhưng không đủ nếu chỉ có một cái hiểu mơ hồ về vấn đề này. Cần phải tinh lọc sự thấu hiểu và nội quán của chúng ta, và phải đạt được trí huệ vi tế ấy nhờ đó ý niệm về cái ta bị trừ diệt.

“Cuối cùng từ bỏ tư tưởng.” Để đạt giác ngộ, chúng ta phải trừ bỏ không chỉ những thức tình tiêu cực và những nguyên nhân của chúng mà còn là những tập khí thói quen làm che ám hiểu biết. Một khi chúng ta hủy diệt những che chướng này, chúng ta đạt đến toàn giác. Con đường dẫn đến cái ấy là trí huệ thấu hiểu rằng sự vật không có thực tại, vô tự tánh.

Qua thiền định chúng ta có thể kiến lập vững chắc cái thấy tánh Không. Cái thấy phi thường này, thấm đẫm lòng bi và kết hợp với sự tích tập công đức, hủy hoại toàn triệt những màn che làm tối ám hiểu biết. Mục đích của thiền định như vậy là để tác động như cái đối trị với những thức tình tiêu cực của riêng chúng ta và những dấu vết của chúng và, một cách gián tiếp, với những che chướng của tất cả những chúng sanh khác. Một khi mục tiêu này đã hoàn thành, mọi ý niệm, gồm cả ý niệm về tánh Không, phải được từ bỏ.

“Bậc trí là người biết điều này.” Câu này ám chỉ những người biết những giai đoạn khác nhau của con đường và những điểm chính yếu của con đường đó và họ thực hành chúng trong thứ tự đúng đắn hầu đạt đến chứng ngộ viên mãn. Bởi thế rất quan trọng cần biết thực hành thế nào cho thích hợp và không thỏa mãn với một hiểu biết mơ hồ hay phần hạn về con đường. Bồ Tát Hạnh cho một sự giải thích đầy đủ về toàn bộ con đường. Xin hãy nghiên cứu nó với ý định đưa vô cùng chúng sanh, họ đã từng là cha mẹ của chúng ta, đến giác ngộ.(17)

Nếu chúng ta muốn giúp đỡ chúng sanh, chúng ta phải có khả năng giải thoát họ khỏi khổ và trừ bỏ vô minh của họ. Điều này nghĩa là bản thân chúng ta phải có chứng ngộ chân thật, và cái này chỉ có thể thành tựu nhờ tinh tấn và sự triển khai quán chiếu trong sáng và định tĩnh của tâm thức. Đây là làm thế nào phát triển Bồ đề tâm tương đối và bắt đầu giúp đỡ chúng sanh.

Trước khi thọ nhận thệ nguyện của Bồ đề tâm, chúng ta nên nhớ trong tâm cái gì chúng ta nhắm đến và thế nào chúng ta cần tiến hành. Bây giờ chúng ta cần đọc tụng Cầu Nguyện Bảy Ngành,(18) với tư tưởng hướng đến lý tưởng của Bồ đề tâm. Cái thứ nhất của Bảy Ngành là xưng tán :

**1. Đến tất cả chư Phật, những bậc Di Như Thế,  
Đến Pháp thiêng liêng, vô nhiễm, tối thượng và hy hữu,  
Và đến những người thừa kế của Phật, một đại dương của phẩm tính tốt lành –  
Để nắm giữ được tâm thái quý giá này, con xin xưng tán và cúng dường trọn vẹn.  
Theo sau là ngành cúng dường :**

**2. Con cúng dường mỗi trái mỗi hoa,  
Mỗi loại tinh chất chữa lành,  
Tất cả những đồ quý báu thế gian cung cấp,  
Và tất cả nước thanh tịnh trong mát ;**

**3. Mỗi ngọn núi chứa đầy ngọc quý,  
Tất cả những khu rừng vắng vẻ thơm hương ;  
Những cây cối cõi trời, nở hoa rực rỡ,  
Và cành nhánh trĩu nặng trái cây ;**

**4. Mùi hương thơm của những cõi trời và người.  
Mọi hương trầm, cây thành tựu điều ước, và cây ra quả ngọc,  
Mọi ngũ cốc lớn lên không cần người trồng,  
Và mọi đồ vật lộng lẫy đáng để cúng dường ;**

**5. Những hồ và ao trên núi trang hoàng bằng hoa sen,  
Tiếng hát ngọt ngào của những con thiên nga**

**Trông đáng yêu, và mọi sự vật hoang dã và tự do,  
Suốt khắp những biên giới vô bờ của bầu trời.**

**6. Con giữ chúng trong tâm, và làm một cúng dường hoàn hảo**

**Đến chư Phật tối cao và những người thừa kế của các ngài.**

**Ôi, những đấng Đại Bi, xin nghĩ đến con với lòng từ mẫn,**

**Những vật thiêng liêng con dâng tặng, xin hãy chấp nhận những sự cúng dường này.**

Ở đây chúng ta cúng dường tất cả những thứ gì chúng ta có cùng với tất cả những thứ khác trong vũ trụ, những sự vật sở hữu bởi một người nào và những thứ không thuộc về ai cả. Bây giờ chúng ta cúng dường thân thể của chính mình. Dầu chúng ta có hay không một thân thể hoàn hảo, chúng ta cũng dâng cúng nó một cách thành thật. Đây là một phương pháp lia bỏ khỏi những hành động xấu trên mức độ vật chất. Tiếp theo chúng ta cúng dường nước tắm hương, áo quần cõi trời, hương thơm tinh tế, hương trầm, những bài ca tán thán...

Tất cả những đồ cúng dường này không chỉ là số lượng mà còn quan trọng là phẩm chất. Phẩm chất liên quan đến những phẩm vật và cả ý định theo đó chúng được cúng dường. Những phẩm vật cúng dường không phải là những vật có được một cách không lương thiện. Ý định của chúng ta cũng không bị hư hỏng bởi tám mối bận tâm thế gian : được hay mất, sướng hay khổ, khen hay chê, và vinh hay nhục.

Khi chúng ta nói đến những đồ cúng dường không thuộc về ai cả, như là mọi phong cảnh đẹp trong thế giới và trong tất cả những vũ trụ khác chúng không có chủ nhân, thoát nhìn chúng không có vẻ liên hệ chút gì với chúng ta. Có ích gì khi cúng dường một cách tâm tưởng cái không phải là của chúng ta ? Nhưng Abhidharma có nói, “Mọi hệ thống thế giới là kết quả của nghiệp.”(19) Và theo Đi vào Trung Đạo :

Vô số chúng sanh và vũ trụ

Được tạo ra bởi tâm.

Tất cả những vũ trụ và chúng sanh là kết quả của nghiệp.

Vũ trụ mà chúng ta đang ở và tri giác về nó mà chúng ta chia sẻ với nhau là những kết quả của nghiệp chung. Cũng thế, những nơi chốn mà chúng ta sẽ kinh nghiệm trong những tái sanh tới sẽ là hậu quả của nghiệp mà chúng ta chia sẻ với những chúng sanh khác sống ở đó. Những hành động của mỗi chúng ta, người hay loài không phải người, đã góp phần vào thế giới chúng ta đang sống. Tất cả chúng ta đều có một trách nhiệm chung đối với thế giới của chúng ta và liên hệ với mỗi cái trong đó. Đây là lý do tại sao chúng ta có thể đem nó để cúng dường.

Tiếp theo đến ngành lễ kính.

**24. Đến chư Phật quá khứ, hiện tại và khắp cả tương lai,  
Đến giáo pháp và tăng đoàn thiêng liêng  
Với thân thể số nhiều như bụi nhỏ  
Khấp cả pháp giới con xin lễ lạy.**

Lễ lạy là cái đối trị với kiêu căng và tự phụ. Trước khi những vị thầy bắt đầu giảng dạy, các ngài lễ lạy cái ngài trên đó các ngài sẽ ngồi. Các ngài làm thế như một sự bảo vệ với tự phụ. Ở đây chúng ta phải phân biệt giữa tự phụ và tự tin. Tự phụ là không đáng ưa, trong khi chúng ta cần có tự tin và sức mạnh bên trong đến từ nó.

Quy y đi trước ngành sám hối.

**26. Cho đến khi tinh tú của giác ngộ đạt được,  
Con tiếp tục quy y nơi tất cả chư Phật ;  
Cũng thế, con quy y trong Pháp  
Và toàn thể chư Bồ tát.**

Để làm một sám hối đích thực, cần phải làm với bốn năng lực. Cái thứ nhất là năng lực của chỗ nương dựa, đó là quy y Tam Bảo và phát sinh Bồ đề tâm. Năng lực thứ hai đòi hỏi sự hối tiếc sâu xa và thành thật với mọi hành động xấu chúng ta đã làm cho tới hôm nay và những thức tình tiêu cực chúng ta đã phóng túng. Năng lực thứ ba là quyết định không bao giờ phạm lại những hành động xấu ấy nữa, dầu phải trả giá bằng cả cuộc sống chúng ta. Thứ tư là năng lực của những cái đối trị, như là lễ lạy, trì chú, và những thực hành tịnh hóa đặc biệt.

Khi nghĩ đến những hậu quả của những hành động xấu, chúng ta nên làm cho sự sám hối của chúng ta sâu xa hơn và mạnh mẽ hơn bằng cách suy nghĩ đến sự không tránh khỏi của cái chết và đến sự không chắc chắn khi nào nó xảy ra. Khi chúng ta sắp chết, tương lai của chúng ta sẽ được định đoạt chỉ bởi những hành động tốt và xấu chúng ta đã làm.

**33. Thần chết thật phản phé không lường !  
Dù điều chúng ta phải làm đã được làm hay chưa,  
Chúng ta không thể nán lại. Trong đau yếu hay khi khỏe mạnh,  
Chúng ta không thể tin vào mạng sống chớp nhoáng, lập lòe của chúng ta.**

**34. Chúng ta phải đi khỏi đời này bỏ lại mọi thứ,  
Nhưng tôi, do không có ý thức và thận trọng,  
Vì bạn cũng như vì thù,  
Đã tự đem lại biết bao điều xấu ác.**

**35. Những kẻ thù của tôi cuối cùng cũng không còn,  
Những người bạn của tôi và chính cả tôi**

**Rồi sẽ ngừng hiện hữu.  
Và mọi thứ như thế đều có số mệnh là hủy diệt.**

**38. “Chính tôi sẽ thỉnh linh ra đi,”  
Những tư tưởng như thế luôn luôn cách xa tôi,  
Và bởi thế, với ghét, tham và vô minh,  
Tôi là nguyên nhân của nhiều lầm lỗi.**

Nếu chúng ta nghĩ về cái chết theo cách này, chúng ta sẽ tự nhiên hối tiếc những hành động tiêu cực trong quá khứ của chúng ta và muốn sám hối chúng tức thời, cảm thấy khó chịu cho đến khi nào hoàn toàn làm sạch được chúng. Chính với một cảm giác khẩn cấp như vậy trong tâm thức mà Shantideva nói :

**47. Như thế từ ngày hôm nay trở đi, con xin quy y  
Với chư Phật, những bậc Bảo Vệ của chúng sanh lưu lạc,  
Những bậc làm việc cho điều tốt của mọi loài đang sống,  
Những bậc đại lực giải tan mọi sợ hãi cho chúng sanh.**

Đức Phật ban cho chúng ta sự quy y đã chiến thắng bốn thứ ma : năm ám, những thức tình tiêu cực, cái chết và sự kiêu mạn.(20) Tuy nhiên chúng ta không chắc nương dựa được vào sự bảo vệ của ngài nếu không có đại bi của ngài. Từ lúc ngài phát Bồ đề tâm đến khi ngài đạt đến giác ngộ, đức Phật không bao giờ ngừng làm việc vì sự lợi lạc của những người khác, thuận theo những khả năng cá nhân và những nguyện vọng của họ. Vì lý do này ngài được biết như là bậc Bảo Vệ của Chúng Sanh. Chính là nơi đức Phật đại lực, đại bi này, bậc có thể giải tan mọi sợ hãi, mà từ nay chúng ta nương dựa. Chúng ta cũng quy y những lời dạy của ngài và chúng hội Bồ tát thông tỏ những lời dạy này.

Về sự quy y Phật, Dignaga(21) mở đầu tác phẩm Khái Lược Luận Lý của ngài như sau :

Ngài đã trở thành đáng tin cậy và biết làm sao để giúp đỡ chúng sanh :  
Con đánh lễ Phật, bậc Thiện Thệ, bậc Bảo Vệ.

Chúng ta hiểu đáng tin cậy là người thoát khỏi khổ đau, sợ hãi và biết làm sao giải thoát cho những người khác. Vị ấy giúp đỡ tất cả chúng sanh một cách vô tư, không thiên vị và với đại bi, bảo vệ tất cả khi cần. Tuy nhiên, ngài không xuất hiện một cách tự nhiên và không có nguyên nhân nào, như một đấng sáng tạo vĩnh cửu. Ngài không phải từ vô thủy đã là đáng tin cậy. Ngài đã trở thành một chỗ nương dựa đáng tin cậy như là một kết quả của những nguyên nhân và điều kiện xác định, chủ yếu là mong muốn của ngài giúp đỡ những người khác. Khi bản thân đức Phật còn là một chúng sanh bình thường, muốn được hạnh phúc và không khổ đau, ngài hiểu rằng những cảm giác này được chia sẻ bởi mọi người khác, và ngài đã xúc động bởi lòng đại bi muốn giải thoát họ khỏi lo buồn và đem cho họ hạnh phúc.

Nhưng để giúp đỡ những người khác, chỉ muốn làm thế thì không đủ. Thật vậy, những tư tưởng vị tha có thể trở thành một ám ảnh và làm tăng lo âu của chúng ta. Khi những tư tưởng tốt đẹp và tích cực được kết hợp với trí huệ, chúng ta biết làm sao để giúp đỡ chúng sanh có hiệu quả và có thể thực sự làm thế. Đức Phật, tràn ngập bởi tâm bi, thấy chúng sanh khổ đau như thế nào, và biết rằng nguyên nhân nỗi khổ của họ là sự hỗn loạn không kiểm soát của tâm thức họ, ngài đã biết làm sao giúp đỡ họ. Ngài đã biết rằng tâm thức họ không được kiểm soát, rốt ráo chỉ vì vô minh, sự tin tưởng lầm lẫn vào sự có thực của sự vật. Ngài cũng đã biết làm sao giải trừ vô minh này bằng trí huệ về tánh Không. Vì một đức Phật là người biết như thế nào giúp đỡ chúng sanh bằng cách chỉ cho họ điều họ cần làm và điều họ cần tránh, và trên hết, là người phát giác cho họ trí huệ chứng ngộ tánh Không.

Vì mục đích này Phật Thích Ca Mâu Ni dạy con đường có cấp độ là Bốn Chân Lý Cao Cả với mười sáu phần phụ của chúng.(22) Trước tiên ngài nhóm họp quanh mình những người chưa bắt đầu con đường và làm cho tâm thức họ trưởng thành bằng cách phát hiện cho họ vô thường và khổ, xoay tư tưởng họ khỏi sanh tử. Rồi ngài giải thoát cho những người đã trưởng thành như vậy bằng cách dạy họ sự không thực của những sự vật, làm cho sự thấu hiểu tánh Không sanh khởi nơi tâm thức họ và dẫn dắt họ đến giải thoát tối hậu.

Chúng ta gọi Phật là Đạo sư của chúng ta bởi vì ngài chỉ cho chúng ta cái gì cần tránh và cái gì cần nắm lấy. Bản thân ngài đã khai triển trí huệ tối thượng thấu hiểu tánh Không đến mức độ mọi tri giác nhị nguyên đã biến mất, và sự chứng ngộ của ngài là viên mãn. Trên nền tảng kinh nghiệm của chính ngài, ngài có thể xua tan mọi khổ đau cho những người khác và ban cho họ chỗ nương dựa. Tuy nhiên, cũng như trong đời thường chúng ta không tin người nào cho đến khi chúng ta đã kiểm nghiệm điều người ấy nói là đáng tin cậy và chân thật, theo cách ấy, chúng ta cần khảo sát những lời dạy của Phật cẩn thận trước khi chấp nhận. Nói chung, những lời dạy này có hai phạm trù : những cái chỉ cho làm thế nào đạt được hạnh phúc tạm thời trong các tái sanh cao và những cái dạy cho con đường đến tự do tối hậu của Phật tánh.

Kinh Viếng Thăm Lankara nói đến năm thừa : thừa của con người và chư thiên ; thừa của Brahma (Phạm thiên) ; thừa của Thanh Văn ; thừa của Độc Giác Phật ; và thừa của Bồ tát. Hai thừa đầu là chung cho cả Phật giáo và không phải Phật giáo. Ba thừa sau là đặc biệt của con đường Phật giáo với những lời dạy của chúng về tự do tối hậu và tánh Không, nó là cái chúng ta thường quy chiếu vào khi chúng ta nói đến giáo lý của Phật.

Khi chúng ta khảo sát một lời dạy chúng ta cần phân tích những điểm chính. Nếu chúng đứng vững trước sự phân tích và chứng tỏ là đúng, bấy giờ những mâu thuẫn bề ngoài trong những chi tiết nhỏ là quan trọng thứ yếu. Như có nói trong Khảo Luận Về Luận lý :

Nếu điểm chính là đáng tin cậy,  
Cái còn lại là thứ yếu.



Và chính đức Phật nói :

Hỡi chư tăng, cũng như khảo sát vàng để biết phẩm chất của nó,  
Các ông cần đem lời ta mà khảo nghiệm.  
Một người trí không chấp nhận chúng chỉ vì kính trọng.

Chớ nhận lấy lời Phật y theo chữ nghĩa do sự tôn kính. Hãy khảo sát chúng và kính trọng chúng chỉ khi các bạn đã thấy lý do chắc chắn để làm thế. Dĩ nhiên, niềm tin thì rất quan trọng cho sự thực hành tâm linh, nhưng sự sùng mộ mù quáng vào đức Phật thì không đủ. Chúng ta phải có những lý do vững chắc cho sự kính trọng những lời dạy của ngài. Trong Phật giáo, và đặc biệt trong giáo lý Đại thừa, sự thẩm xét có lý luận có tầm quan trọng lớn lao.

Những khảo luận về luận lý Phật giáo nói về quả và hai phương diện của nó : phương diện biểu lộ và phương diện che đậy. Đối với những người bình thường chúng ta, quả của Phật tánh vẫn nằm trong tối. Nếu chúng ta muốn thấu hiểu nó mà không lạc đường, chúng ta phải dùng con đường hợp nhất phương tiện và trí huệ, vì nó đặt nền trên những nguyên lý vững vàng và phản ánh bản tánh thực sự của sự vật.

Để thực hành đúng, dầu chúng ta theo con đường nào, chúng ta phải không bao giờ đi ngược lại lẽ thường. Trong Phật giáo có nhiều lời dạy khác nhau cho chúng sanh với những khuynh hướng và cấp độ lãnh nhận và thông minh khác nhau. Bởi thế tại sao có những thừa khác nhau của Thanh Văn, Độc Giác và Bồ tát. Cũng vì lý do đó, bốn trường phái triết học – Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra (Duy Thức) và Madhyamika (Trung Đạo) – và nhiều nhánh của chúng đã xuất hiện để đáp ứng với những khả năng trí lực khác nhau.

## **CHƯƠNG 3** **ÔM LẤY BỒ ĐỀ TÂM**

Trong chương ba, đề cập đến sự phát Bồ đề tâm, Shantideva bắt đầu bằng sự tùy hỷ.

### **1. Tôi hạnh phúc và hoan hỷ trong đức hạnh**

**Nó giải thoát cho tất cả chúng sanh**

**Khỏi những lo buồn, sầu khổ**

**Và đặt những người tiêu tụy này trong những cõi giới của phúc lạc.**

### **2. Và tôi tùy hỷ trong kho tàng đức hạnh ấy,**

**Nó là nguyên nhân của trạng thái giác ngộ ;**

**Vui mừng tán thán sự tự do, không bao giờ mất,**

**Của chúng sanh đã thoát vòng khô não.**

### **3. Trong Phật tánh của các bậc Bảo Vệ, tôi hân hoan**

**Và trong những cấp độ của con cháu dòng dõi chư Phật.**

### **4. Tâm thái này, đại dương bao la của công đức này,**

**Nó đem lại hạnh phúc và lợi lạc**

**Cho tất cả những gì đang sống :**

**Đó là niềm hân hoan và tất cả niềm vui của tôi.**

Khi chúng ta tùy hỷ những phẩm tính tốt đẹp và những hành động tích cực của những người khác, chúng ta tích tập công đức cho chính chúng ta. Bằng cách tùy hỷ những hành động tích cực của chính chúng ta, chúng ta gia tăng và làm mạnh thêm hậu quả của chúng. Trái lại, nếu chúng ta khoe khoang vài phẩm tính tốt mà chúng ta có và ghen tuông với những phẩm tính của những người khác, chúng ta không xứng đáng ngay cả được gọi là những hành giả Phật giáo. Thế nên chúng ta phải tùy hỷ, hoan hỷ trong tất cả hành động tích cực, dù của chư Phật, Bồ tát hay của chúng sanh bình thường.

Tiếp theo đến sự thỉnh cầu chư Phật chuyển Bánh Xe Pháp và không vào niết bàn. Điều này được tiếp theo bởi hồi hướng công đức.

### **5. Bởi thế, con chấp hai tay, và cầu nguyện**

**Chư Phật ở khắp cả mười phương**

**Xin thấp lên ánh sáng Chánh Pháp**

**Cho những người mò mẫm lạc lối trong cảnh giới tối tăm của muộn phiền.**

**6. Con chấp hai tay thành kính và thỉnh cầu  
Chư Phật đã chiến thắng và vượt qua từ lâu  
Khởi sự chạm đến của phiền não : Xin chớ bỏ chúng con trong vô minh  
Xin ở lại với chúng con trong vô số đời kiếp.**

**7. Tất cả những hành động này con đã thực hiện cho đến bây giờ,  
Và đức hạnh con đã tích tập như thế –  
Nguyện cho tất cả khổ đau của mỗi một chúng sanh  
Nhờ đó được xua đi và tiêu diệt.**

Bây giờ bắt đầu sự phát sinh thực sự của Bồ đề tâm, vừa cả nguyện vọng và cả áp dụng :

**23. Như những bậc, trong quá khứ đã đi đến an lạc,  
Đã từng hình thành thái độ tỉnh giác của tâm  
Và trong những giới hạnh của Bồ tát  
Từng bước an trụ và tu hành,**

**24. Cũng thế, vì lợi lạc của tất cả chúng sanh  
Tôi phát sinh thái độ này của tâm,  
Và trong cùng những giới hạnh đó  
Từng bước tôi sẽ an trụ và tu hành.**

Bồ đề tâm nguyện vọng là lời thệ nguyện phát sinh cùng một ý định như chư Phật và chư Bồ tát trong quá khứ. Áp dụng là lời thệ nguyện để hoàn thành, như chư vị đã làm, tất cả những hoạt động của con đường đưa đến giác ngộ, vì sự lợi lạc của tất cả chúng sanh.

Hôm nay chúng ta sẽ chỉ phát lời thệ nguyện về nguyện vọng. Để làm điều này, chúng ta sẽ đọc chương thứ hai và thứ ba của Bồ Tát Hạnh cho tới dòng hai của bài kệ 23. Hãy cố gắng tập trung vào ý nghĩa và sau đó tùy hỷ với điều mà chúng ta đã làm.

Để nhận lấy lời thệ nguyện này, chúng ta nên quán tưởng rằng trước mặt chúng ta là đức Phật và tám đệ tử thân cận của ngài,(23) sáu món trang sức(24) và hai bậc thầy tối thượng,(25) trong đó có Shantideva ; và tất cả những bậc thầy đã thành tựu của truyền thống Phật giáo, đặc biệt là các vị nắm giữ dòng truyền thừa của các phái Sakya, Gelug, Kagyu và Nyingma của Tây Tạng – thực sự là chư Phật và chư Bồ tát. Cũng quán tưởng chúng ta được bao quanh bởi tất cả chúng sanh trong vũ trụ. Với sự quán tưởng này, bây giờ chúng ta sẽ đọc Cầu Nguyện Bảy Ngành.

**18. Nguyện tôi là người bảo vệ cho những người không có người bảo hộ.  
Người hướng dẫn cho những người đang đi trên đường ;  
Với những người muốn băng qua dòng sông,  
Nguyện tôi là một con thuyền, một chiếc bè, một cây cầu.**

**19. Nguyên tôi là một hòn đảo cho những người mong mỗi cặp bến,  
Một ngọn đèn cho những ai mong ngóng ánh sáng ;  
Là một cái giường cho những ai cần chỗ ngồi nghỉ  
Nguyên tôi là một nô lệ cho tất cả những ai cần tôi tớ.**

**20. Nguyên tôi là viên ngọc như ý, một cái bình sung túc,  
Một lời thần chú, và món thuốc tối cao.  
Nguyên tôi là những cây đầy phép lạ,  
Và với tất cả chúng sanh, là con bò không cạn nguồn sung mãn.**

**21. Cũng như đất đai và những nguyên tố khác,  
Tồn tại như bản thân hư không tồn tại,  
Cho vô số vô biên chúng sanh đang sống,  
Nguyên tôi là nền đất và phương tiện cho đời sống của họ.**

**22. Như thế, đối với mỗi chỉ một vật gì đang sống,  
Trong con số như vô biên cây số của bầu trời  
Nguyên tôi là sự nuôi sống và chất bổ dưỡng của họ,  
Cho đến khi tất cả họ vượt qua khỏi những biên giới của khổ đau.**

Hai dòng cuối này rất mãnh liệt, phải thế không ? Đời sống của rất nhiều chúng sanh dựa và sự có mặt của năm nguyên tố (năm đại), nên chúng ta hãy nghĩ : Như trái đất, nguyên tôi nâng đỡ chúng sanh nhiều như không gian bao la. Và bao lâu họ chưa đạt đến giác ngộ, nguyên tôi hiến mình hoàn toàn cho hạnh phúc của họ. Chúng ta hãy lập một mong muốn chân thành đạt đến Phật tánh vì họ và thế nguyên không bao giờ bỏ mất ý tưởng này. Nếu một số trong các bạn không phải là người Phật giáo hay cảm thấy không thể giữ một lời nguyện như vậy, bây giờ các bạn chỉ cần nghĩ, Nguyên cho tất cả chúng sanh hoan hỷ. Những người trong các bạn muốn nhận lời thế nguyện về nguyện vọng này, xin đứng thẳng lên, hay quỳ trên đầu gối phải, và chắp hai tay. Lập lại theo tôi, ba lần, những dòng tôi vừa đọc bằng tiếng Tây Tạng. Đây là hai dòng đầu của câu 23 và 24, bắt đầu bằng “Những bậc Thầy, chư Phật, chư Bồ tát, xin hãy nghe !”

Tôi đã quán tưởng đức Phật trước mặt tôi, và các bạn nên xem tôi là một loại sứ giả hay trung gian. Hãy nhìn thấy chúng ta đang được bao quanh bởi tất cả chúng sanh trong vũ trụ và phát sinh tâm bi đối với họ. Hãy nghĩ đến đức Phật và hãy cảm thấy sùng mộ lớn lao với ngài. Bây giờ, với tâm bi và sùng mộ, cầu nguyện, “Nguyên tôi đạt đến Phật tánh !” và tụng đọc :

**Những bậc Thầy, chư Phật, chư Bồ tát, xin hãy nghe !  
Như các ngài, trong quá khứ đã đi đến phúc lạc,  
Đã từng phát Bồ đề tâm**

**Cũng thế vì lợi lạc của chúng sanh  
Tôi sẽ phát tâm giác ngộ đúng y như vậy.**

Khi đọc tụng những dòng này ba lần, đến câu, “Tôi sẽ phát tâm giác ngộ đúng y như vậy,” hãy nghĩ rằng các bạn đã phát Bồ đề tâm này trong chiều sâu thẳm của lòng bạn, trong tận tủy của xương cốt các bạn, và rằng các bạn sẽ không bao giờ từ bỏ lời hứa này.

Theo truyền thống, bây giờ chúng ta đọc tụng chín bài kệ chót của chương như một kết luận cho sự mang nhận lời nguyện.

Bây giờ chúng ta đã mang lời nguyện này, chúng ta nên cố gắng là những con người tốt trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Chẳng hạn, chúng ta không nên làm ra vẻ rất dễ thương khi chúng ta đang ở trong rạp này và lại bắt đầu chiến đấu chống lẫn nhau ngay khi ra khỏi ! Từ bây giờ trở đi chúng ta nên cố gắng có một tâm tính tích cực và tốt lành : chúng ta sắp sửa được hạnh phúc trong đời sống. Tôi thực sự nghĩ rằng tương lai tùy thuộc vào phẩm chất của tâm thức mình, vào một tâm tốt. Bởi thế chúng ta phải cố gắng là người tốt và là những kiểu mẫu tốt cho những người chung quanh. Sự chủ động để làm giống như vậy phải đến từ mỗi người trong chúng ta một cách cá nhân.

Cám ơn tất cả các bạn đã lắng nghe rất cẩn thận. Bản thân tôi cố gắng thực hành Bồ đề tâm trong mọi hoàn cảnh, và tôi cố gắng càng nhiều càng tốt khuyến khích những người khác cũng làm như thế. Tôi thấy đây là một thực hành nó hoàn toàn không có nguy hiểm và đem lại lợi lạc không lờ.

## **CHƯƠNG 4** **CẢN THẬN**

Tư tưởng Bồ đề tâm giờ đã được phát sinh trong tâm chúng ta. Tiếp theo chúng ta đến ba chương dành cho sự giữ gìn nó khỏi bị hư hỏng.

Tâm này của chúng ta có tiềm năng thành tựu mọi phẩm tính của Phật tánh. Nhưng những phẩm tính này đang tạm thời bị che ám bởi sự tin tưởng sai lầm của chúng ta vào sự hiện hữu của một cái “tôi”, bởi sự quy ngã và những thức tình tiêu cực (phiền não). Chúng là những kẻ thù đầy quyền lực của tâm thái tích cực chúng ta đã phát khởi. Chúng sống trong tâm chúng ta ; chúng không ở ngoài.

Phải gì chúng là những kẻ thù có thể chết, ở bên ngoài, thì chúng ta có thể, dầu cho chúng được trang bị bằng hỏa tiễn, có chút ít thời gian để chạy thoát. Nhưng không có sự trốn thoát nào và chỗ nào để núp với những kẻ thù bên trong này. Khi hoàn cảnh xảy đến, mọi loại thức tình tiêu cực, như tham và sân, có thể thành linh vọt ra. Có nhiều những đối trị với chúng. Dù vậy cái quan trọng nhất là áp dụng sự cẩn thận, chú ý và chánh niệm. Chúng ta cần luôn luôn canh giữ, đến nỗi nếu một tình thức hay một tư tưởng tiêu cực khởi lên, hay sắp khởi lên, chúng ta có thể dùng những dụng cụ này và sử dụng cái đối trị một cách tức thời, ngay khi tâm thức đang xáo trộn. Khi chúng ta thực hành theo cách này, với sự cẩn thận, những thức tình tiêu cực trở nên càng lúc càng yếu.

Cẩn thận là chủ đề của chương thứ tư.

### **1. Những đứa con của bậc Chiến Thắng, như vậy**

**Đã bám chắc vào thái độ này của Bồ đề tâm**

**Phải không bao giờ lìa khỏi nó,**

**Cố gắng không bao giờ vi phạm những giới luật của nó.**

### **4. Vì nếu tôi gắn mình với những cam kết**

**Nhưng không thực hiện lời nói trong hành vi,**

**Thế thì, mỗi một chúng sanh đều bị phản bội,**

**Số phận nào được mở ra để dành sẵn cho tôi ?**

Bồ đề tâm này mà chúng ta đã phát sinh không ép buộc với chúng ta – chúng ta phát Bồ đề tâm một cách tự nguyện. Chúng ta nhận nó với tất cả chư Phật và chư Bồ tát làm chứng là vì lợi lạc cho chúng sanh. Thế nên đi ngược lại với lời thệ nguyện này là tỏ ra ít kính trọng chư Phật và chư Bồ tát. Chúng ta sẽ nói dối với các ngài cũng như phản bội tất cả chúng sanh. Đây là một thất bại rất trầm trọng.

Bởi thế, chúng ta cần làm mọi cố gắng để không làm hư hỏng Bồ đề tâm của chúng ta. Chúng ta phải biến mọi năng lực của chúng ta cho mục đích này. Hơn nữa, không biết lúc nào cái chết ập đến với chúng ta. Vào lúc này, chúng ta có thể đang có sức khỏe tốt, nhưng đời sống có thể sẽ chấm dứt thình lình. Chúng ta hãy sử dụng tốt nhất những ngày tháng của chúng ta, cần trọng trong mọi lúc. Chính là một lỗi lầm lớn khi lững lờ ngày hôm nay, nói rằng chúng ta sẽ chặt chẽ hơn cho ngày hôm sau. Chúng ta cần cố gắng điều phục tâm thức mình thường trực đến độ chúng ta có thể trở thành người tốt như chúng ta đã hứa khi phát nguyện. Điều này gồm sự canh chừng tâm thức một cách bền bỉ.

Tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau – chúng ta không cần được nghe ai nói điều này. Nhưng mặt khác, chúng ta không biết cái gì nên làm hay nên tránh để có được cái làm cho chúng ta hạnh phúc. Ngược lại, vì những thức tình tiêu cực của chúng ta quá mạnh, chúng ta dần thân vào những hành động tiêu cực cho dù chúng ta có thể thấy sự sai lầm trong đó. Chính những thức tình chúng là kẻ thù thực sự đối với mỗi chúng ta để làm một người tốt.

**28. Sân, tham – những kẻ thù này của tôi –  
Không tay, không chân, không có những giác quan khác ;  
Chúng không có can đảm, không thông minh ;  
Làm sao chúng đã biến tôi thành nô lệ của chúng ?**

**29. Chính tôi đã để chúng núp trốn trong lòng tôi,  
Cho phép chúng làm hại tôi theo sự vui thích của chúng.  
Và tôi khổ đau mà không chút oán giận ;  
Sự nhẫn nhục đặt sai chỗ và vô giá trị của tôi là như thế đó !**

**32. Khoảng đời của những kẻ thù của tôi, những cảm xúc nhiễm ô,  
Không bao giờ chấm dứt và không có chỗ bắt đầu ;  
Trong tất cả những kẻ thù khác của tôi,  
Không cái nào thọ mạng dài lâu như vậy.**

Những người chúng ta thường xem là kẻ thù của chúng ta chỉ có thể là như vậy chỉ tới đa trong một đời. Nhưng những thức tình tiêu cực thì đã hại chúng ta từ vô thủy. Chúng thực sự là kẻ thù tệ hại nhất.

**33. Nếu tôi phục vụ và nuông chiều những kẻ thù khác của tôi,  
Thì xoay trở lại, họ sẽ cho tôi mọi giúp đỡ và ân huệ,  
Nhưng nếu tôi phục vụ cho những thức tình tối tăm, ô nhiễm của tôi,  
Chúng chỉ làm hại và kéo tôi trở lại sự sầu khổ.**

Luôn luôn có những cách mà người ta có thể dần dà biến một kẻ thù thành bạn. Nhưng càng cố gắng làm bạn với những thức tình tiêu cực thì chúng càng mạnh thêm và có thể

làm hại chúng ta thêm. Nếu chúng ta nghĩ về điều đó, khi nào chúng còn tiếp tục ở trong tâm thức chúng ta, ở cùng chúng ta như những người bạn thân, chúng ta sẽ không bao giờ hạnh phúc. Bao giờ giận dữ, kiêu mạn, và ghen ghét còn ở trong tâm thức chúng ta, chúng ta sẽ luôn luôn có những kẻ thù bên ngoài. Nếu chúng ta thoát khỏi một kẻ thù hôm nay, ngày mai một kẻ thù khác sẽ xuất hiện. Nó không cùng. Trong khi chúng ta có thể tạm thời thoát khỏi những kẻ thù, thì với những thức tình tiêu cực đào hầm có thủ trong tâm thức chúng ta, chúng ta sẽ không bao giờ tìm ra hạnh phúc miên viễn.

### **43. Đây sẽ là niềm đam mê thiêu đốt của tôi**

**Đầy thù hận, tôi sẽ tiến hành cuộc chiến tranh của mình.**

**Cảm xúc ấy dù thật ra là sự nhiễm ô,**

**Sẽ hủy diệt nhiễm ô, và tôi sẽ không hắt hủi nó.**

Người nào thực hành Pháp có bốn phạm chiến đấu với kẻ thù – những thức tình tiêu cực. Nếu chúng ta muốn thành tựu hạnh phúc tối hậu, chúng ta phải dùng cái đối trị để chiến đấu chống lại kẻ thù này. Làm như vậy, chúng ta có thể gặp những khó khăn liên tục. Nhưng trong một cuộc chiến tranh bình thường, những thách thức và khó khăn người ta vượt qua phải được chấp nhận và còn kích động họ chiến đấu mạnh mẽ hơn để chống lại kẻ thù. Hơn nữa, trong thế giới bình thường, những vết thương của một chiến sĩ được xem là những dấu hiệu của lòng can đảm, như những huân chương. Bởi thế là những người Phật giáo thực hành đang chiến đấu với kẻ thù thực sự, chúng ta nên trông đợi những khó khăn, và xem chúng như những dấu hiệu của chiến thắng.

Một kẻ thù bình thường có thể trốn thoát đến một chỗ an toàn để sắp xếp lại lực lượng và tấn công chúng ta một lần nữa. Nhưng một khi chúng ta đã đánh đuổi những thức tình tiêu cực khỏi tâm thức chúng ta bằng cách dùng những đối trị chân thực, chúng không có chỗ nào để trốn nấp và không thể trở lại làm hại chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta không cần đến thứ gì mạnh mẽ như vũ khí nguyên tử mà người ta dùng để tiêu diệt kẻ thù bình thường. Bởi vì những thức tình tiêu cực bản chất là bất lực, chúng đặt nền móng trên vô minh, và vô minh thì không có sức mạnh. Kẻ thù bên trong này dễ dàng bị đánh bại bởi vũ khí của trí huệ phân biệt, nó thấu biết thực tánh của những tình thức.

### **47. Và những nhiễm ô không được tìm thấy ngay cả trong đối tượng,**

**Cũng không ngay cả trong các căn, các thức, cũng không ở giữa.**

**Và không ở đâu nữa cả, thì đâu là chỗ ở của chúng,**

**Để từ đó tiến hành sự tàn phá của chúng trên thế giới ?**

**Chúng là huyễn ảo, và hãy nhớ lấy rằng :**

**Hãy xua đuổi sự sợ hãi khỏi tâm bạn và cố gắng biết rõ chúng.**

**Tại sao phải chịu đựng những đau đớn không cần thiết của địa ngục ?**

Khi chúng ta thẩm xét cẩn thận, chúng ta không tìm thấy cái gì, kẻ thù oai lực nào, được gọi là tình thức tiêu cực cả. Thực tế, không có cái gì ở đó cả. Chẳng hạn khi chúng ta kinh



nghiệm ghét hay thích, những tình thức này không ở trong đối tượng xấu hay đẹp tạo nên chúng, chúng cũng không ở trong bản thân tâm thức chúng ta, chúng cũng không được tìm thấy ở đâu khác. Khi chúng ta nhìn cẩn thận hơn, chặt chẽ hơn, chúng ta thấu hiểu rằng là chính là qua sự phối hợp với nhau của những nguyên nhân và những điều kiện mà thức tình này có sức mạnh như vậy – tự chúng thì chúng chẳng có chút năng lực nào. Chúng chỉ là một mớ liên kết những yếu tố mà chúng ta đồng hóa và đặt tên. Thật ra, những thức tình hoàn toàn tùy thuộc vào những sự vật khác với chính chúng. Sự tác hại chúng gây ra cho chúng ta chỉ là ảo huyền. Nếu chúng ta thực sự hiểu biết điều này, những thức tình tiêu cực không thể làm hại chúng ta nữa.

Cái chúng ta kinh nghiệm bên trong là do những điều kiện bên ngoài phối hợp với nhau. Nếu chúng ta hiểu rằng tất cả hiện tượng, ngoài cũng như trong, đều giống như một giấc mộng hay như huyền, bây giờ chúng ta sẽ phát giác ra điểm yếu ớt của những thức tình tiêu cực của chúng ta. Bởi thế để chiến thắng chúng, chúng ta không cần một kho những phương tiện. Chúng ta chỉ cần nhận ra bản tánh của chúng và thấu hiểu rằng chúng không có nền tảng thực sự nào.

## **CHƯƠNG 5** **CHÚ Ý**

**1. Những người muốn giữ gìn giới hạnh**  
**Phải giữ gìn tâm ý họ trong sự làm chủ hoàn toàn.**  
**Không có sự canh giữ trên tâm thức này,**  
**Không giới luật nào có thể được duy trì.**

Đã phát Bồ đề tâm, chúng ta cần biết những giới hạnh đi kèm – cái chúng ta cần làm và cái chúng ta phải tránh. Chúng ta cần luôn luôn cẩn thận trong những tư tưởng, lời nói và việc làm. Ở đây chính sự chú ý, hay sự cẩn thận xem xét tỉ mỉ, giữ cho chúng ta cảnh giác, đến nỗi khi chúng ta sắp phạm một hành động xấu, chúng ta tỉnh giác rằng chúng ta đang có nguy cơ làm điều ấy và bởi thế có thể áp dụng đối trị thích hợp. Chú ý như thế là một con chó canh giữ, ngăn ngừa chúng ta khỏi những hành động xấu. Đồng thời, nó giữ chúng ta chánh niệm với những hành động tốt, đến độ những hoạt động Bồ tát của chúng ta tăng trưởng và chúng ta có thể khai triển Bồ đề tâm trong mọi tình huống.

Sự tu hành tâm linh theo giới luật tu viện hay đời sống cư sĩ của Luật tạng bao gồm nổi bật kỷ luật của hành động thân xác và lời nói, mặc dầu tâm thức thì quan trọng trong mức độ nó chỉ huy cả hai cái trên. Trong Bồ tát thừa và Mật Chú thừa, mặt khác, chính tâm thức là quan trọng nhất. Gốc của giới luật Bồ tát là không có một thái độ hữu ngã nào. Chúng ta không bao giờ nên theo đuổi lợi lạc riêng tư của mình mà quên những người khác và làm hao tổn cho những người khác. Dĩ nhiên, thân và ngữ của chúng ta có hoạt động, nhưng chúng ta quan tâm chủ yếu ở đây là tâm thức. Chính trong bối cảnh này mà một Bồ tát, tâm vị ấy trong sáng, ổn định, và hoàn toàn dưới sự kiểm soát, có thể làm việc cho lợi lạc của người khác trong những đường lối mà nếu khác đi có thể sanh ra tai hại. Bởi thế giới luật chính liên hệ đến những thái độ sai lầm của tâm thức.

**6. Mọi lo âu và sợ hãi,**  
**Đau đớn và khổ sở vô tận,**  
**Đều sinh ra từ chính tâm thức :**  
**Bậc Chân Thật đã nói như thế.**

Mọi khổ đau trong cuộc đời này và đời khác đều được tạo ra do một tâm thức không được hàng phục. Tương tự, nền tảng của mọi thực hành sáu ba la mật, như rộng lượng, trì giới... chính là tâm.

**18. Như vậy và bởi thế tôi sẽ nắm lấy**  
**Tâm thức này của tôi và canh giữ nó đàng hoàng.**

**Ích lợi gì cho tôi nhiều thứ khổ hạnh bên ngoài ấy ?  
Hãy để tôi chỉ đặt một sự canh chừng trên tâm thức tôi.**

Không có gì quan trọng hơn canh chừng tâm thức. Chúng ta hãy thường trực duy trì sự trông chừng trên con voi hoang dã của tâm thức, tra hàm nó với chánh niệm và trông nom. Đây là làm cách nào không bị ảnh hưởng bởi những điều kiện khác nhau ở bên ngoài. Nhưng ngay cả khi rút lui vào một nơi chốn biệt lập, nếu tâm thức không được giữ dưới sự kiểm soát, nó sẽ lang thang khắp nơi. Ngay cả hoàn toàn một mình, chúng ta vẫn có thể có một số rất lớn những tình thức tiêu cực.

Chúng ta làm thế nào canh giữ tâm thức ? Chúng ta dùng sự chú ý để canh chừng những tư tưởng của chúng ta và dùng tỉnh giác chánh niệm để phán đoán chúng ta hành động có đúng hay không. Với hai cái này, chúng ta có những phương tiện để hủy diệt tất cả mọi điều kiện đối nghịch. Nếu không có chúng, chúng ta sẽ không thấy tư tưởng của chúng ta là tích cực hay tiêu cực hoặc chúng ta làm đúng hay sai, cũng không có thể dùng những đối trị như cần thiết.

**23. Hỡi những ai muốn canh giữ tâm thức mình,  
Tôi chấp tay thành khẩn nguyện cầu,  
Với giá của chính đời mình, hãy giữ gìn  
Sự chánh niệm và cẩn thận xem xét tỉ mỉ của tâm.**

**29. Bởi thế, từ cánh cổng của sự tỉnh giác  
Chánh niệm sẽ không để cho đi lạc đường.  
Nếu đi lang thang, nó sẽ được kêu trở lại  
Bởi ý nghĩ về sự khổ não trong ba cõi thấp.**

Thường trực nghĩ về những khổ đau của các cõi thấp và những kết quả của các tình thức tiêu cực sẽ giúp chúng ta khai triển sự chú ý, chánh niệm và giới luật rộng lớn hơn. Hơn nữa, Shantideva giải thích :

**30. Những người có phước đức và sùng mộ,  
Chánh niệm sẽ dễ dàng trau dồi  
Qua sự sợ hãi và bằng những lời khuyên của bậc trưởng lão  
Và bao giờ cũng ở trong chúng đệ tử của vị thầy.**

**31. Chư Phật và chư Bồ tát  
Có cái nhìn thấu suốt thấy tất cả mọi sự :  
Tất cả đều trải ra trước cái nhìn của các ngài,  
Và như thế, tôi cũng ở luôn luôn ở trong sự có mặt của  
các ngài.**

**32. Người nào có những tư tưởng như thế,  
Sẽ có được lòng sùng mộ và một cảm thức sợ hãi và hổ thẹn.  
Một người như thế, sự tưởng nhớ Phật  
Bao giờ cũng thường có mặt ở trong tâm.**

Khi phát triển chánh niệm, không bao giờ quên điều cần làm và điều phải tránh, chú ý dần dần trở nên một thành phần của chúng ta.

**33. Khi chánh niệm ở lại như một người canh giữ,  
Một lính canh trên ngưỡng cửa của tâm,  
Sự xem xét tỉ mỉ cũng có mặt như vậy,  
Lập tức trở lại khi quên băng hay phân tán.**

Trong mọi hoàn cảnh, cần thiết đánh giá nhu cầu của một hành động trong liên hệ với những giới luật. Tùy theo thời gian và hoàn cảnh, sự cần thiết cho một hành động có thể cân nặng hơn sự kiện nó bị cấm đoán bởi những giới luật, và trong những hoàn cảnh như vậy chúng ta không chỉ được cho phép vượt ngoài một lời nguyện mà còn là bổn phận của chúng ta phải làm.(26) Thật vậy, có một vài điều luật đã được ấn định trong Luật tạng về sau phải được thích ứng với những hoàn cảnh thay đổi.

Chú ý cần được áp dụng cho bất cứ điều gì chúng ta làm, và trong mọi lúc chúng ta cần tỉnh thức với cung cách của thân, thường trực rà soát xem chúng ta có thành công làm điều thích đáng và tránh điều không thích đáng hay không. Theo cách này, tâm thức, vốn giống như một con voi say, điên cuồng bởi ba độc, sẽ bị cột vào cái trụ của những hành động tốt với cái roi của chánh niệm và thuần hóa bởi cái móc của sự chú ý.(27) Nếu chúng ta không thể giữ gìn tâm thức hợp với đức hạnh suốt mọi lúc, chúng ta có thể để cho nó nghỉ ngơi trong một trạng thái trung tính, không tích cực cũng không tiêu cực. Nhưng bằng bất cứ giá nào, chúng ta hãy tránh những tư tưởng tiêu cực. Trong thiền định của chúng ta, khi chúng ta tập trung vào những đối tượng đặc biệt, chúng ta cần chú ý và chánh niệm hơn nữa, để cho sự tập trung ấy không bị xao lãng ngay cả bởi những tư tưởng tích cực, hướng gì là những thứ trung tính hay tiêu cực.

Dẫu những Bồ tát có thể tập trung vào những thực hành riêng biệt, họ cũng phải có thể tạm thời bỏ nó qua một bên cho những hoàn cảnh như là tham dự vào những buổi lễ làm lợi lạc cho những người khác, thực hiện những hoạt động của tính rộng lượng, tự che chở bảo vệ chính họ nếu cuộc sống của họ bị nguy hiểm, ban cho những lời dạy, hay tích tập công đức và giúp những người khác làm như vậy. Ví dụ, nếu một thợ săn đang đuổi theo một con nai hỏi chúng ta có thấy con mồi của anh ta không, hoàn toàn có thể chấp nhận được, khi để cứu sự sống của con nai, chúng ta nói dối rằng chúng ta đã không thấy nó. Ở đây chúng ta đặt ưu tiên cho tính rộng lượng của sự che chở khỏi hiểm nguy lên trên giới luật cấm nói dối. Chúng ta cần đánh giá những tình huống như vậy một cách cẩn thận và chúng ta phải

luôn luôn canh giữ không cho những tư tưởng xấu xâm nhập vào trong ý nghĩ của chúng ta và quyết định những lời nói và hành vi của chúng ta.

Quan trọng là chắc chắn về sự thực hành của chúng ta, tẩy sạch mọi nghi ngờ và vững tâm rằng chúng ta hiểu mọi sự một cách đúng đắn. Sự tin tưởng này vào thực hành đặt nền tảng trên lý trí sáng tỏ và niềm tin, quyết tâm và vững vàng, và tôn trọng sự thực hành chúng ta đang làm. Những hành động của chúng ta sẽ được hướng dẫn bởi chính ý thức của chúng ta, bởi sự quan tâm đến điều mà những người khác suy nghĩ, và bởi sự sợ hãi những hậu quả của những hành động xấu. Giữ gìn giác quan của chúng ta dưới sự kiểm soát, hãy để chúng ta an bình và cố gắng làm cho những người khác hạnh phúc.

**56. Chúng ta không nên bị lãng trí bởi những khiếm khuyết gây tranh chấp  
Tái đi tái lại của những đứa trẻ. Tư tưởng của chúng  
Được nuôi dưỡng bằng xung đột và xúc động.  
Hãy hiểu biết và đối xử với chúng một cách thương yêu.**

**57. Trong khi làm những điều đức hạnh này, vượt trên sự sỉ nhục,  
Để giúp đỡ chính mình và cho những người khác,  
Chúng ta luôn luôn giữ trong tâm tư tưởng  
Rằng chúng ta là vô ngã, như một hiện bóng.**

Những đứa trẻ ở đây ám chỉ những người trí thông minh chưa trưởng thành, là những người thường không có chứng ngộ. Nếu chúng ta sống lẫn lộn với những người trẻ con ấy, chúng ta có nguy cơ mất hướng đi và sẽ không thể giúp đỡ người khác. Bởi thế chúng ta nên tránh không bị họ ảnh hưởng, chúng ta không nên bị nản lòng hay bực bội vì họ. Hơn nữa, chúng ta cần cảm thấy lòng đại bi đối với họ, vì họ đang ở trong móng vuốt của những tình thức tiêu cực của họ.

Chúng ta hãy cố gắng tránh mọi hành động xấu, những việc tiêu cực tự bản chất lẫn những việc bị đức Phật cảm đoán liên hệ với mọi thế nguyện chúng ta đã mang. Đồng thời, hãy giữ ý định làm lợi lạc cho những người ở chỗ cao nhất khác trong tâm. Ví dụ, nếu để cho người nào không bị mất thể diện là điều tốt nhất cho họ, chúng ta cần làm hết mức cho điều ấy một cách thích hợp. Và trong mọi lúc chúng ta phải hiểu rằng bản thân chúng ta, hành động của chúng ta và những người chịu tác động bởi hành động của chúng ta tất cả đều như huyễn, hoàn toàn không có thực thể nào.

Đời người là một cơ hội độc nhất và đặc ân không dễ gì kiếm được. Nếu chúng ta không dùng nó để làm lợi lạc cho những người khác, bao giờ chúng ta lại có một dịp may khác? Chúng ta hãy quý trọng cơ hội này, và bồi đắp niềm vui khi quý trọng những người khác hơn chính chúng ta. Quyết tâm của chúng ta trong điều này sẽ vững chắc như trái núi.

Tiếp theo Shantideva bàn luận sự nguy hiểm của sự tham đắm quá độ vào thân thể chúng ta, nó có thể ngăn cản chúng ta làm những việc tốt.

**61. Tại sao không bám chấp, hơi tâm thức ngu xuẩn, vào một cái gì sạch sẽ  
Như một hình tượng được tạc bằng gỗ chẳng hạn.  
Tại sao người bảo vệ và giữ gìn  
Cho một bộ máy dơ bẩn này được làm ra từ bất tịnh ?**

**62. Trước hết bằng sự quán tưởng của tâm thức  
Hãy lột lớp da bao phủ này ra,  
Và với lưỡi dao của trí huệ, hãy tách lia  
Thịt ra khỏi bộ xương.**

**63. Rồi chia chẻ những khúc xương  
Và nhìn xem vào tủy ;  
Khảo sát nó và hỏi rằng,  
Đâu là thực thể chúng ta tìm kiếm ?**

**64. Nếu kiên trì tìm tòi mãi,  
Người không tìm thấy vật gì làm bản chất,  
Thì tại sao còn yêu quý, tham muốn  
Cái hình thể xác thịt này của người ?**

Đôi khi chúng ta tiêu pha tất cả thời gian của mình để chăm sóc thân thể, đến mức chúng ta hầu như là tôi tớ của nó. Chúng ta bắt đầu ngày bằng cách tắm rửa thân thể, rồi nuôi dưỡng nó, và chúng ta tiếp tục phục vụ nhu cầu của nó suốt ngày. Nhưng mục đích của đời người không chỉ là duy trì thân thể. Thân xác nên được dùng như một phương tiện chuyển vận cho trí thông minh đặc trưng cho hiện hữu con người để chúng ta có thể tiến bộ về mặt tâm linh. Trong cách nói bình thường, một tôi tớ không làm điều nó được yêu cầu làm sẽ chẳng bao giờ được trả tiền. Những công nhân xí nghiệp mất việc làm của họ nếu họ không làm điều mà vì đó họ được trả tiền. Tương tự, nếu thân xác chúng ta mà chúng ta đã nuôi dưỡng và cho ăn mặc cho tới bây giờ, không chịu nghe chúng ta, đấy là hoàn toàn sai lầm. Lý do duy nhất chúng ta chăm sóc thân thể là để chúng ta có thể khai triển một tâm thức tích cực.

**70. Hãy xem thân thể bạn như một bình chứa,  
Chỉ là một chiếc thuyền đi đây đi đó ;  
Hãy biến nó thành một viên ngọc như ý  
Để đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sanh.**

Chúng ta nên sử dụng thân thể, được tạo thành bằng những thứ bất tịnh, để làm chỗ tựa cho ý định giúp đỡ những người khác. Nếu chúng ta dùng nó đúng đắn cho sự trưởng

thành tâm linh của chúng ta, phối hợp trí huệ và phương tiện, chúng ta sẽ có thể khai triển một chứng ngộ mới và đạt được Sắc thân toàn trí của chư Như Lai, nó giống như một viên ngọc như ý.(28)

### **71. Như thế với một tâm tự do, vô ngại**

**Có một vẻ mặt luôn luôn mỉm cười.**

**Thoát khỏi những nhãn mày cau có, hung dữ ;**

**Và hãy là một người bạn thực sự, chân thành của chúng sanh.**

Những hành giả thực sự thì không bị tác động bởi những áp lực bên ngoài và những tình thức của riêng họ, và họ tự do bảo đảm lợi lạc tạm thời và tối hậu cho cả chính họ và những người khác. Họ độc lập, không sợ gì cả, và không bao giờ lung củng với chính mình. Luôn luôn an hòa, họ thân mật, bè bạn với tất cả, và thứ gì họ nói đều ích lợi. Bất cứ chỗ nào chúng ta đi, hãy khiêm hạ và không âm ỉ hay kên kiệu. Chúng ta hãy chớ làm thương tổn cảm xúc của người khác hay khiến cho họ làm điều xấu. Hơn nữa, chúng ta hãy làm bạn và nghĩ tốt về những người khác, khuyến khích họ tích tập những hoạt động tích cực, tốt lành.

Nếu người khác cho bạn lời khuyên bảo, thay vì nghĩ, Việc gì của ông khi ông có những gợi ý như thế ? thì hãy kính trọng điều họ nói và xem mình như là đệ tử của tất cả chúng sanh. Nếu lời khuyên của họ là có lý, hãy làm theo nó hơn là kiêu căng từ chối nó. Hãy tỏ ra là người bảo trợ cho tất cả điều gì tích cực mà người ta nói, và tùy hỷ khi bạn thấy những người khác đang làm điều gì tốt đẹp, khuyến khích họ với sự tán thán. Tuy nhiên, nếu sự tán thán như vậy có vẻ như nịnh hót hay làm cho họ kiêu căng, thì hãy tán thán họ trong chỗ riêng tư, góp phần khi những người khác khen ngợi họ. Và nếu chính bạn là người có phẩm tính được tán thán, chớ để cho mình trở nên kiêu ngạo và tự cho là quan trọng. Đơn giản chỉ công nhận những phẩm tính mà những người khác tán thưởng là tốt đẹp.

Niềm hoan hỷ chúng ta có thể có từ sự tán thưởng những hành vi tích cực của những người khác thì vô giá. Chúng ta chẳng mất điều gì từ chuyện đó trong cuộc đời này, và nó chính là nguyên nhân của hạnh phúc lớn lao trong những đời tương lai. Nếu ngược lại, chúng ta phản ứng một cách tiêu cực khi người khác cố gắng sửa sai cho chúng ta, hay ganh tỵ khi những người khác được tán dương, hay kiêu căng khi chính chúng ta được tán dương, nó sẽ làm cho người ta không vui, và chúng ta sẽ trở nên cô độc, không bạn bè. Và trong những đời tương lai chúng ta sẽ trải nghiệm khổ đau lớn lao.

Bất kỳ điều gì chúng ta nói, hãy nói rõ ràng và vào điểm chính, với một giọng êm đềm và dễ mến, không ảnh hưởng bởi thích hay ghét. Nhìn những người khác một cách thiện cảm, tốt lòng, nghĩ rằng, Chính nhờ họ mà tôi sẽ đạt đến Phật tánh.

Những cách nào để tích tập hành động tích cực ? Trên hết, chúng ta cần một tâm thức tích cực, nó phải mạnh mẽ và thường hằng. Chính cái tâm thức ấy sẽ tự nó phát sinh những hành động tích cực. Rồi chúng ta phải thường trực áp dụng những đối trị với tham, sân và si. Hơn nữa, những hoạt động làm lợi lạc là rất có kết quả nếu chúng được thực hiện cho những người có học và có thành tựu ; cho cha mẹ chúng ta những người chúng ta mang nợ rất nhiều ; cho người bệnh, già và ốm yếu ; và cho những người khổ đau lớn lao. Trong tất cả những cái ấy, chúng ta không nên chỉ theo những người khác một cách thụ động mà nên làm một cố gắng độc lập để tự mình đề khởi những hành động tích cực.

Sự khai triển tâm linh của chúng ta nên theo những giai đoạn của sáu ba la mật, hoàn thiện lần lượt từng cái một. Nhưng chúng ta không nên hy sinh một nguyên nhân chính của công đức cho một cái phụ. Điều quan trọng nhất là giữ trong tâm sự lợi lạc của những người khác.

#### **84. Hiểu rõ điều này**

**Và luôn luôn làm việc cho sự lợi lạc của chúng sanh.**

**Những bậc thầy xa là những đạo sư của Đại Bi**

**Cho phép điều bị cấm đoán vì mục đích cao cả này.**

Bài kệ này có thể được giải thích theo hai cách. Một có nghĩa là đức Phật bi mẫn, ngài không chỉ thấy cái trực tiếp mà còn cả tương lai xa xôi, đã thấy rằng điều không cho phép với một số người thì được chấp nhận với những người khác. Cách hiểu khác là điều không cho phép đối với những người khác thì được chấp nhận đối với những bậc Đại Bi, nghĩa là những Bồ tát, những vị có trí huệ và đại bi.

#### **85. Chỉ ăn cái gì cần và chia xẻ**

**Với những tu sĩ và những người**

**Không phương tỵ vệ hay sa vào ba cõi thấp –**

**Bồ tát cho đi tất cả chỉ trừ ba y.**

Dòng chót liên quan đến những người mang lời thệ nguyện xuất gia. Chỉ trừ ba y mà họ phải giữ, quần áo gì khác đều được cho để người khác dùng.

Bây giờ chúng ta đã hồi hướng thân thể, lời nói và tâm thức cho sự thành tựu Pháp thiêng liêng, chúng ta không nên làm hư hại thân thể chúng ta một cách không cần thiết. Vì thân thể chúng ta là những phương tiện chuyên chở cho sự thực hành của chúng ta, và nếu chúng ta chăm sóc chúng thích đáng, chúng ta sẽ nhanh chóng có thể đáp ứng những mong muốn của tất cả chúng sanh.

#### **87. Những vị này không nên đem thân thể mình**

**Cho những người mà lòng từ bi không trong sạch và hoàn hảo ;**



**Thay vì trong thế giới này và trong cái tiếp theo  
Họ đem nó vào sự phụng sự cho mục đích tối thượng.**

Trong Toát Yếu mọi Thực Hành, Shantideva giải thích rằng chừng nào lòng bi của chúng ta chưa hoàn toàn trong sạch và sự chúng ngộ về tánh Không chưa hoàn hảo, không nên đem cho thân thể và tất cả tài sản và công đức của chúng ta. Chúng ta cần bảo tồn thân thể chúng ta, trong lúc chúng ta tịnh hóa mọi động cơ ích kỷ, chúng ta có thể có và làm tăng trưởng thái độ vị tha của chúng ta. Nếu chúng ta làm điều này chúng ta sẽ có thể thành tựu những mong muốn của tất cả chúng sanh. Trong khi đó chúng ta không nên cho cuộc đời của chúng ta quá hấp tấp. Thay vào đó, chúng ta nên trau dồi nguyện vọng có thể hy sinh chính mình, cho đến lúc làm như vậy là thực sự lợi lạc.

Bồ Tát Hạnh tiếp tục với lời khuyên liên quan đến thái độ ứng xử hàng ngày của chúng ta, đến chuyện chúng ta nên ngủ như thế nào. Chúng ta nên nằm nghiêng trên phía phải với đầu hướng về phía bắc, như đức Phật đã làm khi ngài vào niết bàn, và sẵn sàng dậy ngay vào buổi sáng.

Tóm lại, trong tất cả những hoạt động bao la của những Bồ tát, cái quan trọng nhất là tu hành tâm thức, cái chúng ta cần đảm nhận từ lúc khởi đầu.

**97. Những hành động của Bồ tát  
Thì vô biên, như giáo lý đã nói.  
Cái vĩ đại nhất của tất cả là thế này :  
Tẩy sạch và tịnh hóa tâm thức.**

Nếu ban ngày chúng ta đã phạm lỗi gì, chúng ta cần biết nó.

**98. Đọc tụng ba lần, ngày và đêm,  
Kinh Ba Phần,  
Nương tựa vào chư Phật và chư Bồ tát,  
Tôi sẽ tịnh hóa những tội lỗi tàn dư.**

Để có thể giúp đỡ chúng sanh, mà những nhu cầu và khuynh hướng nhiều khác biệt, cần thiết trồng cây vào nhiều phương tiện khác nhau. Những người nào giỏi trong những phương tiện thiện xảo sẽ tích tập vô biên công đức. Như Shantideva nói :

**100. Không có đức hạnh nào  
Mà con cháu Phật không học,  
Với người thiện xảo trong những tìm cầu ấy,  
Không có gì người ấy làm mà không phải công đức.**

**101. Trực tiếp hay gián tiếp,  
Mọi điều tôi sẽ làm đều vì lợi lạc của chúng sanh.  
Và chỉ vì họ, tôi hồi hướng  
Những hành động của tôi cho sự đạt đến giác ngộ.**

Để tiến bộ trong sự thực hành của chúng ta, chúng ta phải nương dựa vào những vị thầy đầy đủ phẩm tính, học về mặt sâu xa và mặt rộng lớn của những giáo lý chứa đựng trong kinh điển Đại thừa. Nhưng chỉ học thôi thì không đủ. Những vị thầy như thế đã thực hành điều mà họ đã nghiên cứu, thể hiện nó vào đời sống hàng ngày của các ngài và phối hợp hiểu biết với thực chứng tâm linh. Chúng ta không bao giờ nên từ bỏ các ngài, ngay cả điều đó phải trả giá bằng cuộc đời của chúng ta, và chúng ta phải học làm thế nào đi theo các ngài một cách thích đáng.

Để tăng tiến thêm sự hiểu biết của chúng ta, Shan-tideva yêu cầu chúng ta nghiên cứu những bản văn khác, như tác phẩm của ngài là Toát Yếu Mọi Thực Hành, ngài đã viết trước cuốn Bồ Tát Hạnh. Phái Kadam thường dạy sáu bản văn chính, hai bản cùng một lúc : Những cấp độ Bồ tát và Trang Nghiêm những Kinh Đại thừa, Bồ Tát Hạnh và Toát Yếu Mọi Thực Hành, Những Chuyện Kể về những Cuộc đời của đức Phật và Những Khuyến Cáo Đặc Biệt. Bởi thế, là một ý kiến tốt khi nghiên cứu Bồ Tát Hạnh và Toát Yếu Mọi Thực Hành cùng với nhau, vì những điểm được khảo sát vẫn tất trong một cuốn thường được giải thích chi tiết trong cuốn kia và ngược lại. Nếu chúng ta không có thì giờ để đọc Toát Yếu Mọi Thực Hành, chính Shantideva khuyên chúng ta nghiên cứu tác phẩm Toát Yếu Mọi Kinh Điển của ngài. Tuy nhiên, bản dịch Tây Tạng của cuốn sau không còn nữa, nên chúng ta có thể quy chiếu vào bản văn có cùng tên của Nagarjuna thay vào đó. Những bản văn này nên được trọn vẹn đưa vào thực hành để chúng ta có thể làm lợi lạc cho những người khác.

**108. Canh giữ trở đi rồi trở lại  
Trên trạng thái và những hành động của tâm và thân –  
Riêng điều này và chỉ điều này mới nói lên  
Ý nghĩa của chánh niệm tỉnh thức.**

**109. Mọi thứ này tôi phải biểu lộ bằng hành động ;  
Được gì khi chỉ lẩm bẩm những âm từ ?  
Một bệnh nhân có khi nào được cứu giúp  
Bằng cách chỉ đọc toa thuốc của y sĩ thôi ư ?**

## **CHƯƠNG 6** **NHẪN NHỤC**

Chương này nói về nhẫn nhục, nó cùng với thiền định, chủ đề của chương thứ tám, tạo thành những phương diện then chốt của tu hành Bồ đề tâm. Những lời dạy chứa trong hai chương này là những trợ giúp rất mạnh mẽ cho thực hành.

### **1. Những hạnh lành tích tập trong một ngàn kiếp**

**Như công hạnh rộng lượng bố thí,**

**Hay cúng dường những bậc An Lạc –**

**Chỉ một tia chớp của sân hận làm vỡ tan tất cả.**

### **2. Không cái xấu ác nào bằng sân giận,**

**Cũng không khổ hạnh nào so sánh được với nhẫn nhục.**

**Bởi thế hãy trầm mình trong nhẫn nhục**

**Trong mọi cách, khẩn cấp với lòng sốt sắng.**

Không có cái gì mạnh hơn giận dữ. Một khoảnh khắc sân hận có thể hủy hoại mọi hành động tích cực đã tích tập trong ngàn kiếp với sự thực hành rộng lượng, cúng dường chư Phật, giữ giới... Thật vậy, không lỗi lầm nào nghiêm trọng bằng sân hận.

Ngược lại, nhẫn nhục như là một kỷ luật làm trung tính và ngăn ngừa chúng ta khỏi sụp đổ bởi giận dữ, thì không gì sánh. Qua nó, sự khổ đau chúng ta chứa đựng từ sức nóng của những thức tình tiêu cực được gỡ bỏ. Bởi thế, quan trọng nhất là chúng ta quyết định thực hành nhẫn nhục, lấy cảm hứng từ suy nghĩ về những lợi ích của nó và về những hậu quả khủng khiếp của giận dữ.

Ở đây, từ những hành động tích cực ám chỉ sự rộng lượng, cúng dường chư Phật chư Bồ tát, và giữ giới, như được giải thích trong Lối vào Trung Đạo. Nó không nhằm vào công đức có được qua sự chứng ngộ tánh Không. Sân hận không thể phá hủy loại công đức này. Sân hận của một trạng thái thấp của tâm thức cũng không thể phá hoại những hành động tích cực được tích tập với một trạng thái cao của tâm thức.(29) Tóm lại, có hai loại công đức mà sân hận không thể phá hoại : công đức của sự chứng ngộ tánh Không và công đức của những phẩm tính tâm linh đến từ thiền định. Ngoài hai cái này, những kết quả tốt của mọi hành động tích cực bình thường khác đều có thể bị hủy hoại bởi sân hận. Tuy nhiên, điều này tùy thuộc vào cường độ của sân hận, vào độ lớn lao của hành động tích cực, và vào người mà sân hận của chúng ta hướng đến. Theo cách này, một hành động tích cực có thể bị yếu đi hay hoàn toàn hủy hoại do sân hận.

Những hành động tích cực thì khó thực hiện và bởi thế không thường xảy ra. Khó mà có những tư tưởng tích cực khi tâm thức người ta bị ảnh hưởng bởi những thức tình và rối loạn bởi những hoàn cảnh đối nghịch. Những tư tưởng tiêu cực tự chúng khởi sanh, và khó làm cho những hành động của chúng ta thực sự tích cực khi ý định của chúng ta và cách thức chúng ta tiến hành chúng không hoàn toàn trong sạch. Kho chứa những hành động tích cực khó khăn mới có vốn nghèo nàn của chúng ta hóa thành vô hiệu trong khoảnh khắc sân hận. Sự thiệt hại thì vô cùng nghiêm trọng hơn là nếu chúng ta mất đi một cái gì dễ kiếm được.

**3. Những người bị khổ đau của sân hành hạ  
Sẽ không bao giờ biết được sự bình lặng của tâm thức  
Xa lạ với mọi niềm vui và sung sướng,  
Giấc ngủ bỏ trốn họ ; họ không bao giờ an nghỉ.**

Khi người ta nổi sân, họ mất mọi cảm thức hạnh phúc. Dù nếu họ trông dễ coi và bình thường an bình, khuôn mặt của họ biến thành xám ngắt và xấu xí. Giận dữ làm xáo trộn sức khỏe thể xác và quấy rối sự nghỉ ngơi ; nó phá hoại sự ngon miệng và làm cho già sớm. Hạnh phúc, an bình và giấc ngủ trốn khỏi họ và họ không còn tán thưởng người nào giúp đỡ họ và xứng đáng với sự tin tưởng và biết ơn của họ. Dưới ảnh hưởng của sân, người bình thường có tính khí tốt biến đổi hoàn toàn và không thể tin cậy được nữa. Họ bị hủy hoại bởi cơn giận của họ, và họ cũng hủy hoại những người khác nữa. Nhưng người nào để hết năng lực vào việc hủy diệt sân hận sẽ hạnh phúc trong đời này và trong những đời tới.

**7. Được cái tôi không muốn  
Hay cái gì ngăn chặn tham muốn của tôi –  
Bấy giờ tâm thức tôi tìm ra nhiên liệu cho sự khốn khổ,  
Sân hận vọt lên từ đó và đánh đổ tôi.**

Khi chúng ta nghĩ đến một người nào đã làm hại chúng ta hay họ đang làm (hay định làm) điều gì chúng ta hay bạn bè chúng ta không thích – lấy của chúng ta cái chúng ta muốn – tâm thức chúng ta mới bình an giây phút trước đó, bỗng trở nên lao xao dao động. Trạng thái này của tâm thức tiếp nhiên liệu cho những tư tưởng tiêu cực. Thật là một con người đáng ghê sợ ! chúng ta nghĩ, và sự không thích chuyển thành căm giận. Chính giai đoạn đầu tiên này, cái cảm giác bất an thấp cháy sự giận dữ của chúng ta, mà chúng ta nên cố gắng thoát khỏi. Đó là lý do Shantideva nói :

**8. Bởi thế tôi sẽ phá hủy hoàn toàn  
Chất nuôi dưỡng này cho kẻ thù của tôi,  
Kẻ thù ấy chỉ có ý định duy nhất là  
Đem buồn phiền lại cho tôi.**

Chúng ta nên cố gắng dùng mọi phương cách để thoát khỏi cái cảm giác ban sơ của sự bất an này.

### **9. Điều gì có xảy ra, tôi cũng không bao giờ làm hại**

**Sự an vui của tâm thức.**

**Sự thất vọng chẳng bao giờ đem lại cho tôi điều tôi muốn ;**

**Nên đức hạnh của tôi sẽ không bị hư hoại bởi nó.**

### **10. Nếu có một cách cứu chữa khi rắc rối xảy đến,**

**Thì ích gì phải buồn ?**

**Và nếu giải pháp không tìm ra được**

**Thì buồn phiền có lợi ích gì ?**

Chúng ta phải cố gắng ở trong một trạng thái buông xả của tâm thức. Bởi vì trừ phi chúng ta thoát khỏi cảm giác bất an này, nó sẽ nuôi dưỡng sự sân hận của chúng ta, làm cho sân hận lớn lên và cuối cùng hủy hoại chúng ta.

Giận dữ thì tệ hơn bất cứ kẻ thù bình thường nào. Dĩ nhiên, những kẻ thù bình thường làm hại chúng ta : đó là lý do tại sao chúng ta gọi họ là kẻ thù. Nhưng sự tổn hại họ gây cho chúng ta là nhắm đến giúp cho chính họ hay những người bạn của họ, chứ không hẳn là làm cho chúng ta mất hạnh phúc. Ngược lại, kẻ thù bên trong, sự sân hận, không có nhiệm vụ nào hơn là hủy hoại những hành động tích cực của chúng ta và làm chúng ta khổ đau. Đó là lý do Shantideva nói, “Kẻ thù của tôi chỉ có ý định duy nhất là đem lại buồn phiền cho tôi.” Từ lúc nó xuất hiện, nó hiện hữu chỉ với mục đích làm hại chúng ta. Bởi thế chúng ta cần đương đầu với nó với mọi phương tiện chúng ta có. Chúng ta hãy duy trì một trạng thái bình an của tâm thức và không rối loạn.

Cái chọc giận chúng ta trước tiên là điều chúng ta muốn không được đáp ứng. Nhưng rối loạn không làm được gì để đáp ứng cho những ý muốn đó. Như thế chúng ta không thỏa mãn được những ước muốn của chúng ta đã đành mà cũng không lấy lại được sự an vui của chúng ta ! Trạng thái không bằng lòng này, từ đó giận dữ có thể lớn mạnh, là rất nguy hiểm. Chúng ta cố gắng không bao giờ để cho cơ cấu hạnh phúc của tâm thức bị rối loạn. Hoặc chúng ta đang khổ đau bây giờ hay đã khổ đau trong quá khứ, không có lý do gì để bất hạnh. Nếu chúng ta có thể chữa trị nó, tại sao lại bất hạnh ? Và nếu chúng ta không thể, ích lợi gì khi thất vọng về nó ? điều ấy chỉ tăng thêm bất hạnh và chẳng tốt đẹp tí nào.

Trạng thái không bằng lòng ban đầu này, nó làm giận dữ sanh ra, gây ra bởi những điều chúng ta không muốn. Chẳng hạn, chúng ta không muốn bạn bè chúng ta hay chính chúng ta khổ đau hay bị sỉ nhục, chỉ trích hay bị khinh miệt. Khi chúng ta không thể tránh những điều này, chúng ta trở nên buồn. Ngược lại, chúng ta cảm thấy hài lòng khi chính những kẻ thù của chúng ta khổ đau vì những điều như vậy, và chúng ta không vui lòng khi những điều tốt đẹp đến với họ.

**12. Nguyên nhân của hạnh phúc thì hiếm khi đến,  
Và nhiều thay là những hạt giống của khổ đau !  
Nhưng nếu không đau khổ, tôi sẽ không bao giờ mong ngóng giải thoát.  
Bởi thế, hãy tâm ta, hãy vững vàng kiên nhẫn !**

Nói chung, chúng ta phải làm nhiều cố gắng để có được hạnh phúc, trong khi khổ đau thì đến một cách tự nhiên. Chỉ sự kiện có một thân thể là đã bao gồm khổ đau không tránh được. Những khổ đau thì nhiều và nguyên nhân của chúng cũng rất lắm. Một người có trí có thể thành tựu hạnh phúc bằng cách chuyển hóa những nguyên nhân của bất hạnh thành những điều kiện thuận lợi. Chúng ta có thể dùng khổ đau như một phương tiện để tiến bộ. Như Shan-tideva nói, “Nếu không có đau khổ, tôi sẽ không bao giờ mong ngóng giải thoát.”

Chỉ là điều tự nhiên khi chúng ta ghét khổ đau. Nhưng nếu chúng ta có thể khai triển ý lực chịu đựng những khó khăn, bấy giờ chúng ta sẽ càng lúc càng khoan dung. Như có nói trong bản văn :

**14. Không có cái gì mà không  
Dễ dàng lớn lên qua thói quen.  
Chịu đựng những rắc rối nhỏ nhỏ  
Sẽ sửa soạn cho tôi nhẫn chịu nhiều buồn phiền hơn.**

**16. Nóng và lạnh, gió và mưa  
Bệnh tật, tù tội, đánh đập –  
Tôi sẽ không bực bội với những thứ ấy,  
Vì làm thế sẽ làm nặng thêm rối loạn cho tôi.**

Nếu chúng ta rất nhẫn nhục, bấy giờ cái gì bình thường chúng ta xem là rất đau đớn sẽ không xuất hiện quá xấu lắm đâu. Nhưng không có kiên nhẫn chịu đựng, ngay cả một sự gì nhỏ nhất cũng không thể chịu nổi. Cái gì cũng tùy thuộc vào thái độ của chúng ta.

**17. Khi thấy máu mình chảy,  
Có những người lòng can đảm lại tăng thêm,  
Trong khi một số người yếu đuối thì bất tỉnh  
Chỉ vì thấy người khác bị đổ máu !**

Tương tự, nếu chúng ta có thể khai triển nhẫn nhục, chúng ta sẽ có thể chịu đựng những khó khăn lớn lao gặp phải.

Nhẫn nhục nghĩa là ngay dù giáp mặt với khổ đau hay chướng ngại lớn lao chúng ta không để cho nó làm nhiều loạn tâm thức. Dĩ nhiên, quả là khó xem được những khổ đau như là đáng ưa và chuyển hóa chúng thành những tình trạng thuận ý, tốt đẹp. Chúng ta phải kiên

nhẫn vì chúng ta đang tiến hành một cuộc chiến tranh quyết định với những tình thức tiêu cực như sự thù ghét, kẻ thù xấu nhất. Chờ đợi sự thương tổn khi chiến đấu với một kẻ thù bình thường là tự nhiên, thì khi chiến đấu với kẻ thù chính yếu, sự thù ghét, chắc sẽ không dễ dàng. Nhưng nếu chúng ta bất chấp mọi đe dọa như thế và chiến thắng những thức tình tiêu cực, bấy giờ chúng ta có thể thực sự được gọi là những anh hùng. Ngược lại, quy phục giận dữ và giết chết một kẻ thù bình thường thì không can đảm gì hơn đâm một người đã chết. Không có gì đặc biệt trong chuyện đó.

## **21. Khổ đau cũng có giá trị của nó**

**Qua buồn phiền, kiêu mạn bị đuổi đi**

**Và lòng thương xót đối với những người luân lạc trong sanh tử được cảm nhận,**

**Cái ác bị xa lìa, và cái thiện được vui thích.**

Sự khổ đau cũng có mặt tích cực. Đối với một sự việc, chúng ta mất đi cảm giác tự cho là quan trọng. Chúng ta học biết cảm kích sự khổ đau của những người khác, và lòng bi của chúng ta lớn lên. Và chúng ta trở nên cẩn thận không dám tích tập những nguyên nhân của khổ đau.

Người nào cũng có ít ra vài khuynh hướng không ích kỷ, dù còn bị giới hạn. Khai triển những khuynh hướng này đến khi ý muốn giúp đỡ những người khác trở thành vô biên là điều được gọi là Bồ đề tâm. Những chướng ngại chính cho sự phát triển này là ý muốn làm hại những người khác, ghét hận, và giận dữ. Để chống lại những cái này, bởi thế thiết yếu là thiền định về nhẫn nhục. Chúng ta càng thực hành sâu xa, cơ hội cho giận dữ sanh ra càng ít. Nhẫn nhục là cách tốt nhất để loại bỏ giận dữ.

Bây giờ chúng ta hãy nói về tình thương. Theo ý tôi, mọi chúng sanh đều muốn được thương yêu. Điều này là tự nhiên và tự phát. Ngay cả thú vật cũng muốn người ta tốt với chúng. Khi ai đó nhìn bạn với một biểu lộ yêu mến, nó làm cho bạn sung sướng, phải thế không? Tình thương là một phẩm tính được quý chuộng khắp hết nhân loại, trong mọi tôn giáo. Tất cả tôn giáo, gồm cả Phật giáo, đều diễn tả những vị sáng lập của chúng trên hết là khả năng thương yêu của các ngài. Những tôn giáo nói về một đấng sáng tạo đều nhắc đến lòng thương xót của đấng sáng tạo. Và phẩm chất chính của những vị ban cho sự nương dựa tâm linh là tình thương.

Khi chúng ta nói về một Tịnh Độ đầy ấp sự hiện diện của tình thương, người ta cảm thấy như đi đến đó.(30) Nhưng nếu chúng ta diễn tả một Tịnh Độ như là một xứ sở của chiến tranh và tranh đấu, người ta sẽ không cảm thấy mong muốn nào sanh về một nơi chốn như thế. Người ta vốn tự nhiên ngưỡng mộ tình thương, và họ không thích những cảm giác và hành động tổn hại như thù hận, giận dữ, chiến đấu, trộm cắp, thèm khát những sở hữu của người khác, và muốn hại người khác. Vậy nếu tình thương là cái gì tất cả nhân loại quý trọng, thì chắc chắn nó là cái chúng ta có thể khai triển nếu chúng ta cố gắng.

Nhiều người nghĩ rằng nhẫn nhục mang lấy sự thiệt thòi là một dấu hiệu của yếu đuối. Tôi nghĩ điều này sai lầm. Chính giận dữ là một dấu hiệu của yếu đuối, trong khi nhẫn nhục là một dấu hiệu của sức mạnh. Chẳng hạn, một người đang tranh luận một điểm căn cứ trên suy luận xác đáng thì tự tin và ngay cả có thể mỉm cười khi chứng minh vấn đề của mình. Trái lại, nếu những lý luận của anh ta không xác đáng và anh ta sắp mất mặt, anh ta nổi giận, mất tự chủ, và bắt đầu nói năng vô nghĩa. Người ta hiếm khi nổi giận nếu họ tự tin vào điều họ đang làm. Giận dữ đến dễ dàng hơn trong những lúc rối loạn.

**22. Tôi không nổi sân với lục phủ ngũ tạng,  
Nguồn gốc đôi dào của đau và khổ !  
Vậy tại sao tôi oán ghét những bạn bè đồng bào của tôi,  
Họ cũng là nạn nhân của những điều kiện như thế ?**

Khổ đau có thể đến từ những nguyên nhân có sự sống hay không có sự sống. Chúng ta có thể nguyên rủa những sự vật vô tri như khí hậu, nhưng chính với những chúng sanh có sự sống mà chúng ta thường nổi giận nhất. Nếu chúng ta phân tích những nguyên nhân có sự sống này chúng làm cho ta bất hạnh, chúng ta thấy rằng bản thân chúng lại bị ảnh hưởng bởi những điều kiện khác nữa. Chúng không làm chúng ta nổi giận chỉ vì chúng muốn như vậy. Về mặt này, bởi vì chúng bị ảnh hưởng bởi những điều kiện khác, chúng thật ra là không có hiệu lực. Bởi thế không cần phải nổi giận với chúng.

**24. Không bao giờ nghĩ, “Bây giờ ta sẽ tức giận,”  
Người ta bỗng bị cơn giận chụp lấy.  
Cơn giận, cũng thế, thoát đến –  
Dù nó chẳng bao giờ toan tính phải được xảy ra !**

**25. Bất cứ sự xúc phạm nào,  
Tất cả những hành vi xấu ác,  
Khởi lên do nhân duyên dẫn dắt.  
Không có cái nào là độc lập và tự mình.**

**26. Tuy nhiên những nguyên nhân này không có ý nghĩ  
Là phải sanh ra một cái gì.  
Và bởi thế cái được sản sanh ra  
Thì vô tâm, không có ý nghĩ là được sanh ra.**

Ở điểm này trong bản văn, Shantideva bác bỏ những luận cứ của những nhà Samkhya, một trong những truyền thống không phải Phật giáo của Ấn Độ cổ đại.

**27. Cũng thế cái được gọi là bản chất nguyên sơ  
Và cái Ngã, dầu nó là thứ gì,**



**Không thành hiện hữu bằng cách nghĩ  
“Ta sẽ hiện hữu.”**

**28. Không hiện hữu, còn chưa sanh ra,  
Bởi thế cái gì có thể muốn có sự hiện hữu ?  
Bất biến, bởi thế luôn luôn ở trong đối tượng của nó,  
Nó không bao giờ có thể ngừng là như thế.**

Theo Phật giáo, không có sự vật gì như vậy như là một cái sinh ra mà không có nguyên nhân. Mọi sự vật đều bị điều kiện hóa bởi cái gì khác. Điều ấy cũng áp dụng cho những hành động tiêu cực.

Theo những nhà Samkhya, có hai mươi lăm đối tượng của sự hiểu biết, trong đó cái chính yếu, bản chất nguyên sơ (Skt, prakriti), được xem là chân lý tối hậu : tối hậu, vĩnh cửu, toàn khắp và độc lập. Tất cả hiện tượng đều do bản chất nguyên sơ này tạo ra. Những nhà Samkhya cũng giả thiết sự hiện hữu một cái Ngã, hay nguyên lý ý thức (purusha), nó cũng vĩnh cửu, độc lập và kinh nghiệm những biểu lộ của bản chất nguyên sơ.(31)

Phật giáo bác bỏ khả tính của một cái gì độc lập không tùy thuộc vào một nguyên nhân. Tất cả mọi sự đều liên lập, tùy thuộc lẫn nhau. Không có hiện tượng nào sanh ra một cách tự mình, có thể nói là, thành linh quyết định rằng nó sẽ biểu lộ. Nếu bản chất nguyên sơ là nguyên nhân của mọi sự mà nó sanh ra, bấy giờ nó phải tự mình sanh ra. Nhưng vì nó không tự sáng tạo ra chính nó, làm sao nó có thể sáng tạo ra mọi sự ?

Phật giáo dạy rằng mọi sự vật khởi sanh từ những nguyên nhân (nhân) và những điều kiện (duyên) và bởi thế không có sự vật nào như vậy là một nguyên nhân không có nguyên nhân. Nếu có một sự vật như vậy, bấy giờ mọi sự vật cũng có thể được nói là khởi sinh từ hư vô ! Một cách độc lập, bản chất nguyên sơ thường trực khởi sanh (làm nguyên nhân tạo ra) cái gì đó. Nhưng như chúng ta có thể thấy, những hiện tượng có khi biểu lộ và khi khác thì không. Như thế bởi vì những nguyên nhân và những điều kiện mà chúng dựa vào đôi khi hội hợp còn khi khác thì không.

Nếu nguyên nhân là độc lập và có thể sáng tạo thường hằng, bấy giờ dĩ nhiên kết quả của nó cũng phải thường hằng. Vì kết quả không thường hằng, chúng ta có thể lý luận rằng nguyên nhân của chúng cũng không thường hằng : nó là vô thường. Nếu có một sự vật như thế như là một đấng sáng tạo độc lập, bởi thế nó độc nhất và toàn khắp, thì mọi biểu lộ hay kết quả của nó phải là thường hằng. Niềm tin vào một đấng sáng tạo như thế chỉ là không hợp lý luận.

Xét về cái Ngã thường hằng và bất biến, nếu nó thật là bất biến, tất cả những tri giác của nó cũng phải thường hằng, và không có thời gian nào nó không kinh nghiệm chúng. Lý luận bình thường nói với chúng ta điều đó không đúng thực. Có khi chúng ta tri giác

những sự vật, có khi không. Nhưng những tri giác phải thường hằng nếu cái Ngã là một thực thể bất biến.

Theo Kinh Duyên Sanh, mọi sự vật đều khởi từ một nguyên nhân. Nhưng một nguyên nhân như thế không thể là một đấng sáng tạo thỉnh thoảng làm cho vũ trụ hiện hữu. Nguyên nhân theo định nghĩa là vô thường, và như thế chính nó phải có một nguyên nhân. Rốt ráo, một kết quả phải cùng một bản chất với nguyên nhân sanh ra nó. Tuy nhiên, nếu chúng ta tin vào một nguyên nhân thường hằng, sẽ hoàn toàn mâu thuẫn khi đồng thời tin vào sự giải thoát.(32)

Những nhà Samkhya tin rằng bản chất nguyên sơ biểu lộ ra sanh tử và rằng cái Ngã, nó được giả định là một thực tại thường hằng, trải nghiệm hạnh phúc và khổ đau trong sanh tử. Qua thiền định theo lời dạy của một vị thầy tâm linh, cái Ngã thấu hiểu rằng mọi hiện tượng là những biểu lộ của bản chất nguyên sơ. Với sự thấu hiểu này, mọi sự biểu lộ của bản chất nguyên sơ tan biến, để lại cái Ngã một mình. Trạng thái này được các nhà Samkhya cho là giải thoát. Mọi điều này hoàn toàn mâu thuẫn. Nếu chúng ta tin rằng nguyên nhân của sanh tử luân hồi, bản chất nguyên sơ, là thường hằng, thì làm sao chúng ta có thể giải thích sự giải thoát ?

### **31. Như vậy mọi sự vật tùy thuộc vào một cái khác.**

**Dựa trên điều này là sự kiện rằng không có cái gì là độc lập.**

**Biết thế, chúng ta chúng ta sẽ không bị phiền nhiễu nơi những đối tượng**

**Chúng giống như những xuất hiện của huyền thuật.**

Đây là lý do tại sao chúng ta nói rằng tất cả chúng sanh bị ảnh hưởng bởi những cái khác, nghĩa là những thức tình của riêng chúng, và như thế không độc lập. Tiến trình của nguyên nhân dẫn đến kết quả là do sự hội hợp của những điều kiện. Không có gì độc lập. Nếu chúng ta hiểu điều này, bấy giờ sợ hãi và khổ mà bình thường chúng ta tri giác như là thật và cứng đặc sẽ được thấy như cái gì không có bản chất, như ảo ảnh huyền thuật. Trong ánh sáng này, chúng ta không phải một mối nối giận với ai nữa cả.

Vài người có thể nghĩ, Nếu mọi sự là huyền, thì ích gì thoát khỏi khổ đau như huyền bằng một đôi tri mà bản thân nó cũng là huyền ? Câu trả lời là cái khổ đau như huyền này là kết quả của những nguyên nhân và điều kiện chúng cũng là huyền. Ngay dù đau đớn là huyền, chúng ta còn khô sở vì nó, và chắc chắn chúng ta không muốn nó. Hạnh phúc cũng như vậy. Nó là một sự huyền, nhưng vẫn còn là một cái gì chúng ta muốn. Như thế, những đối tri như huyền được dùng để thoát khỏi những khổ đau như huyền, giống như là một nhà huyền thuật dùng một huyền thuật này để chống lại một huyền thuật khác. Đây thực là một điểm quan trọng được giải thích rất chi tiết ở chương chín của Bồ Tát Hạnh.

### **33. Như thế, khi những kẻ thù hay bạn quý**

**Được thấy là có hành động không thích đáng,**

**Hãy thanh thản và tự nhủ,  
“Điều này đến từ nhân duyên như vậy như kia.”**

Chúng ta hãy xem mọi sự, dầu thân quý hay thù nghịch, là một trò huyền hóa, và không nhọc công phản ứng lại với quyền luyện hay giận dữ.

**34. Nếu sự vật xảy ra chỉ để cho sự thích muốn của chúng ta,  
Thì tại sao đau buồn cứ đến  
Với không trừ một ai trong chúng sanh ?  
Bởi vì chẳng có ai muốn khổ cả.**

**38. Trong móng vuốt của những tình thức nhiễm ô  
Có những người còn giết cả chính họ :  
Dù chúng ta có ngèo nàn lòng thương xót  
Thì ít nhất chúng ta cũng tránh sân hận.**

Nếu tất cả chúng ta có một chọn lựa giữa hạnh phúc và khổ đau, không ai chọn khổ đau, và sẽ không có khổ đau trong thế gian này. Nhưng bởi vì mọi sự là liên lập và phụ thuộc vào những nguyên nhân khác, nên cả hai hạnh phúc và khổ đau đều có mặt. Người ta khổ đau mà không muốn nó. Và khi tâm thức không được kiểm soát, khi chúng ta bị ảnh hưởng bởi thù ghét, chúng ta tự hại cả chính mình. Nếu chúng ta có thể tự hại mình với thù ghét như vậy, chắc chắn chúng ta có thể làm hại những người khác.

**39. Nếu những người như những đứa trẻ vô tâm  
Bản chất ưa làm hại những người khác  
Ích gì khi sân hận với họ  
Khác gì ghét lửa vì sức nóng của nó !**

**40. Và nếu những lỗi lầm đó là thoáng chốc và ngẫu nhiên,  
Nếu chúng sanh bản chất là xấu xa,  
Thật vô lý khi sân hận với họ –  
Cũng như nổi giận với bầu trời vì nó có những đám mây !**

Chúng ta phải bi mẫn và không bao giờ sân hận đối với những người đang làm hại chính họ. Và khi những người khác hại chúng ta, chúng ta nên xét lại đó là do bản chất ưa làm điều hại của họ hay chỉ là cái gì nhất thời. Nếu là bản chất họ, bấy giờ không ích gì mà nổi giận. Nếu nó chỉ là sự nhất thời, bản chất họ không xấu, và họ chỉ làm hại chúng ta vì những ảnh hưởng tạm thời. Cũng lại như vậy, có ích gì nổi giận với họ đâu.

Nếu có ai dùng một vũ khí để làm thương tổn chúng ta, sự vật thực sự làm chúng ta bị thương là vũ khí. Cái gián tiếp làm chúng ta bị thương là cơn giận của người ấy. Vậy nếu

phải nổi giận, chúng ta nên nổi giận với cái vũ khí hay với cơn giận nó là lý do cho việc vũ khí được sử dụng. Ngoài vũ khí và cơn giận của người, không có ai còn lại để giận dữ với.

#### **43. Những vũ khí của họ và thân thể tôi :**

**Cả hai là những nguyên nhân của khổ đau của tôi !**

**Họ thì rút kiếm còn tôi thì hươi thân.**

**Ai đáng để giận hơn cho cơn giận của tôi ?**

Vì mọi sự đều do nhiều nguyên nhân, chỉ nổi giận với một cái thì vô lý.

#### **47. Những người làm hại tôi khi chống lại tôi**

**Đều được mời đến do nghiệp xấu của tôi.**

**Rồi họ sẽ phải đi vào địa ngục,**

**Như thế không phải tôi là người làm hại họ sao ?**

Những điều ác người khác gây cho chúng ta là kết quả trực tiếp của những hành động quá khứ của chúng ta. Thật ra những hành động này (nghiệp) đã khiến cho những đối thủ của chúng ta làm hại chúng ta. Từ quan điểm này, chính chúng ta đang làm hại đối thủ của chúng ta, vì trong tương lai họ sẽ khổ đau bởi hành động làm hại mà chính chúng ta là người xúi dục, mời gọi.

Khi những người khác làm hại chúng ta, chúng ta có được dịp may thực hành đức nhẫn nhục và như thế tịnh hóa nhiều nghiệp xấu và tích tập nhiều công đức. Bởi vì chính những kẻ thù của chúng ta cho chúng ta cơ may lớn lao này, họ thật sự đang giúp đỡ chúng ta. Nhưng bởi vì họ đang phạm vào những hành động tiêu cực mà chúng ta là nguyên nhân của chúng, chúng ta quả thật đang làm hại họ. Thế nên nếu có tức giận với ai, kẻ đó phải là chính chúng ta. Chúng ta không bao giờ nên nổi giận với những kẻ thù của chúng ta, không kể đến thái độ của họ, bởi vì họ thực sự làm ích lợi cho chúng ta.

Bởi thế, người ta nên tự hỏi, bằng cách khiến cho những kẻ thù của chúng ta tích tập những hành động xấu như thế, chính chúng ta đang tích tập những hành động xấu hay những kẻ thù của chúng ta trong khi giúp đỡ chúng ta thực hành nhẫn nhục như thế, họ đã tích tập những hành động tốt. Không phải như vậy. Dù chúng ta đã là nguyên nhân cho hành động xấu của họ, nhưng nhờ thực hành nhẫn nhục, chúng ta thực sự tích tập công đức và sẽ không tái sanh trong các cõi thấp. Chính chúng ta nhẫn nhục, và không giúp đỡ kẻ thù của chúng ta làm những chuyện xấu. Ngược lại, nếu chúng ta không thể nhẫn nhục khi bị hại, bấy giờ sự làm hại của những kẻ thù của chúng ta sẽ không giúp gì cho ai cả. Hơn nữa, nếu mất nhẫn nhục và nổi giận, chúng ta vi phạm lời thệ nguyện tuân thủ giới luật của một Bồ tát.

#### **52. Tâm thì không có hình thể :**

**Không ai có thể hủy hoại được nó.**

**Tuy nhiên nó bám núm mãnh liệt cái thân  
Và đọa thành nạn nhân cho sự đau đớn của thân.**

Vì tâm không là một sự vật vật chất, không ai có thể làm hại nó. Khi những người khác nói đến những điều khó chịu với chúng ta, họ không làm thương tổn chúng ta một cách vật chất. Nếu chúng ta nghĩ về điều ấy, thì không có gì là khó chịu đựng. Chúng ta có thể nghĩ rằng nếu chúng ta tỏ ra khoan dung khi người ta nói những điều xấu xa về chúng ta, điều ấy sẽ được nghĩ là họ nói đúng và tai hại gây ra cho thanh danh của chúng ta sẽ ngăn trở sự thành công của chúng ta trong cuộc đời. Nhưng không có gì không hay trong đó cả. Dù chúng ta có nhiều danh tiếng và ca ngợi, chúng ta cũng chỉ hưởng được trong đời này. Trái lại, nếu chúng ta nổi giận, nghĩ rằng họ làm hại thanh danh và sự thành công của chúng ta trong đời này, thì những hành động xấu chúng ta tích tập như vậy sẽ theo chúng ta cho đến những đời sau.

**62. Nếu khi những người khác phỉ báng bạn, bạn biện hộ  
Rằng sự giận dữ của bạn là bởi vì họ hại chính họ,  
Thế tại sao bạn không giận ghét  
Sự phỉ báng mà những người khác là nạn nhân ?**

Khi người ta nói những điều khó chịu về chúng ta, nếu chính những điều xấu xa tự chúng làm chúng ta nổi giận, bấy giờ chúng ta cũng phải nổi giận khi những điều xấu xa được nói về kẻ khác. Bởi vì trường hợp là như nhau trong những điều khó chịu này. Nhưng khi những điều khó chịu được nói về người khác, điều thường xảy ra là chúng ta cũng góp phần chỉ trích vào những nguyên nhân không liên hệ gì đến chúng ta và chúng ta thân nhiên. Tại sao chúng ta không áp dụng cùng một luận điệu khi chính chúng ta là đối tượng của sự chỉ trích ? Khi có người nào đó bị ảnh hưởng bởi những hành động xấu nói những điều xấu xa về chúng ta, tại sao chúng ta cho phép chúng ta nổi giận ? Rốt lại, chính những tình thức tiêu cực, chớ không phải con người, là chịu trách nhiệm về sự tấn công. Và lại nữa, nếu chúng ta không nổi giận khi người khác bị chỉ trích, sẽ tiếp theo chúng ta cũng khoan dung những người nhục mạ Phật, đập phá tượng, thiêu hủy chùa chiền, phỉ báng những bậc thầy vĩ đại...

**64. Ngay cả những người phỉ báng và phá hủy  
Thánh Pháp, tháp, tượng, kinh sách  
Cũng không phải đích thị là những đối tượng cho sự giận dữ của tôi :  
Chư Phật không bị hại bằng cách ấy.**

**74. Vì những mục tiêu tham muốn,  
Tôi đã chịu đựng một ngàn lần lửa đốt  
Và những đau đớn khác của địa ngục,  
Mà chẳng làm được cái gì cho chính tôi và người khác.**

**75. Những đau đớn bây giờ không là cái gì so với những cái ấy,  
Tuy nhiên có những lợi lạc lớn lao tăng trưởng từ chúng.  
Những khổ não này, nó xua tan những phiền não của tất cả chúng sanh –  
Tôi chỉ nên tùy hỷ với chúng.**

Chẳng hạn nếu một người bị kết tội chết được miễn bằng cách đổi lấy phải chặt tay, nó sẽ cảm thấy rất nhẹ nhõm. Tương tự, khi chúng ta có dịp may để tịnh hóa một khổ đau lớn lao bằng cách nhẫn nhục một thương tổn nhẹ, chúng ta nên chấp nhận nó. Nếu, không thể nhẫn nhục nổi những nhục mạ, chúng ta nổi giận, chúng ta chỉ tạo thêm khổ đau tệ hơn cho tương lai. Dầu khó khăn chẳng nữa, chúng ta cũng nên cố gắng mở rộng viễn cảnh của chúng ta và không trả đũa.

Chúng ta đã và còn trải qua khổ đau không dứt mà không rút ra được lợi lạc nào từ nó. Từ bây giờ, chúng ta đã nguyện hứa tốt lòng, chúng ta nên cố gắng không nổi giận khi những người khác nhục mạ chúng ta. Nhẫn nhục có thể không dễ dàng. Nó đòi hỏi sự tập trung đáng kể. Nhưng kết quả mà chúng ta thành tựu qua việc nhẫn nhục những khó khăn này sẽ là cao siêu. Đó là cái gì nên hoan hỷ !

**79. Khi những lời khen ngợi được dồn lên những công đức của tôi  
Tôi muốn những người khác đều tùy hỷ với chúng ;  
Tuy nhiên khi người nào khác được xưng tán,  
Sự hoan hỷ của tôi thì chậm chạp và miễn cưỡng.**

Khi người nào chúng ta không thích được xưng tán, thường thì chúng ta trở nên ghen tuông. Đây là một sai lầm. Khi những điều tốt đẹp được nói về những người khác, chúng ta nên cố gắng tham dự. Bất giờ chúng ta cũng có thể ít vui. Vậy tại sao không tùy hỷ ? Nếu chúng ta có thể vui theo và cảm thấy một cảm giác thỏa mãn khi những người chúng ta không thích được tán tụng, niềm hạnh phúc mà chúng ta có thì thực sự tích cực và được chư Phật bằng lòng. Khi chúng ta thực hành như vậy, ngay cả kẻ thù cũng tán thưởng chúng ta. Đây là một trong những cách tốt nhất để có được sự kính trọng của những người khác.

**80. Bởi vì tôi muốn hạnh phúc cho chúng sanh,  
Tôi đã nguyện giác ngộ vì họ  
Vậy khi thấy họ tìm được niềm vui cho chính họ,  
Tại sao tôi lại khó chịu vì những người đó ?**

Nếu chúng ta không thể tán thưởng và tùy hỷ với hạnh phúc người nào có khi tán dương người khác, thì cuối cùng chúng ta sẽ không chịu nổi, bao dung nổi ngay cả một niềm vui nhỏ nhất của bất cứ ai khác. Nếu như vậy, đáng lẽ chúng ta nên từ bỏ mọi thứ có thể giúp đỡ cho những người khác và ngay cả không bao giờ cho món gì, từ chối nhận bất cứ thứ gì

nó làm vui lòng họ. Nếu chúng ta hoan hỷ khi được xưng tán, thì chúng ta đã sai lầm mà nổi giận khi ai đó xưng tán những người khác và rút ra được niềm vui từ việc ấy.

**83. Nếu ngay cả điều này tôi không muốn dành cho chúng sanh,  
Làm sao tôi có thể muốn Phật tánh cho họ ?  
Làm sao một người có thể có Bồ đề tâm,  
Nếu nó giận dữ bởi sự tốt đẹp mà những người khác có ?**

Vì chúng ta đã phát thệ nguyện đạt đến toàn giác cho tất cả chúng sanh, khi những người này có một ít hạnh phúc về phần họ, hoan hỷ thì khôn ngoan hơn là tức giận. Chúng ta đã tự nhận trách nhiệm xua tan mọi khổ đau và thành tựu mọi hạnh phúc, thì những người khác hạnh phúc, trách nhiệm của chúng ta đã bớt đi. Nhưng nếu chúng ta không thể chịu nổi việc những người khác được hạnh phúc, làm sao chúng ta tự cho là đang kiếm tìm Phật tánh ?

Khi những sự việc không tốt đến cho người nào chúng ta không thích, có gì để hoan hỷ ? Không làm cho sự khổ đau hiện thời của nó tệ thêm, và nếu nó tệ thêm, đáng buồn biết bao nếu chúng ta mong muốn một việc như thế.

**90. Những chuyện vô ích của xưng tán và thanh danh  
Chẳng dùng được gì để tăng thêm công đức hay mạng sống ;  
Chẳng ban cho sức khỏe cũng không sức mạnh,  
Nó không góp gì cho sự thông dong của thân.**

Chỉ được xưng tán thực chất chẳng giúp được chút gì : nó không tăng thêm vận may của con người, cũng không làm cho họ sống lâu hơn. Nếu thích thú tạm thời là tất cả điều bạn muốn, bạn dám dùng á phiện lắm. Nhiều người đầu tư nhiều tiền và ngay cả lừa gạt bạn bè để dành được địa vị cao. Điều này hoàn toàn xuẩn ngốc. Địa vị và danh tiếng của họ không thực sự giúp gì nhiều trong cuộc đời này và chẳng là gì cho những đời sắp tới. Không có gì đặc biệt để hạnh phúc nếu chúng ta có danh tiếng hay bất hạnh vì người ta nói xấu về chúng ta.

**93. Những trẻ nít không thể nín khóc  
Khi lâu đài cát của chúng sụp đổ.  
Tâm của chúng ta cũng như chúng nó  
Khi xưng tán và danh vọng bắt đầu suy sụp.**

**94. Âm thanh ngắn ngủi, vô tri, như tiếng vang,  
Tự chính nó chẳng bao giờ có thể có ý định khen tặng chúng ta.  
“Nhưng nó là sự hoan hỷ người khác đưa vào trong tôi,” bạn nói.  
Những thứ ấy là những nguyên nhân nghèo nàn cho niềm vui của bạn sao ?**

**95. Tôi có gì đâu nếu những người khác sung sướng  
Khi họ xung tán người nào hay chính tôi ?  
Niềm vui của họ chỉ thuộc về họ ;  
Có phần nào trong đó cho sự hoan hỷ của tôi đâu ?**

Những lời tốt đẹp xung tán thì vô tâm : chúng không có ý muốn nói những sự tốt về chúng ta. Những ý định tốt đẹp người khác có trong việc tán dương chúng ta là những ý định tốt đẹp của chính họ, không phải của chúng ta ! Nếu chúng ta sung sướng vì những người khác nói những điều đáng ưa về chúng ta, thì chúng ta cũng nên sung sướng khi họ nói tương tự về những kẻ thù của chúng ta. Chúng ta cần đối xử bình đẳng với tất cả mọi người.

**98. Xung tán và khen ngợi quấy nhiễu tôi.  
Chúng làm yếu đi sự ghê sợ của tôi đối với sanh tử.  
Tôi bắt đầu ghen tỵ với những phẩm chất của người khác,  
Và mọi công đức do đó sẽ hư hao.**

Tán dương, nếu bạn nghĩ về nó, thực sự là một phóng dật. Ví dụ, lúc ban đầu người ta có thể là một tu sĩ giản dị, khiêm tốn, tri túc. Sau đó, người khác có thể nói những điều nịnh hót như, “Ông ấy là một lama,” và người ta bắt đầu cảm thấy một ít kiêu hãnh hơn và trở nên tự ý thức phải nhìn ngó và đối xử làm sao. Rồi tám mối bận tâm thế gian trở nên mạnh hơn, phải thế không ? Tán dương là một phóng dật và hủy hoại sự từ bỏ.

Lại nữa, mới đầu khi chúng ta có ít, chúng ta không có nhiều lý do cho một cảm giác cạnh tranh với những người khác. Nhưng về sau, khi “người tu sĩ bắt đầu mọc tóc,” nó trở nên tự phụ, và khi có ảnh hưởng hơn, nó ganh đua với người khác để có những địa vị quan trọng. Chúng ta cảm thấy ghen tỵ với người nào có những phẩm tính tốt đẹp, và cuối cùng cái này hủy hoại bất cứ phẩm tính tốt đẹp nào chúng ta đã có. Được tán dương không thực sự là chuyện tốt, và nó có thể là nguồn gốc cho những hành động tiêu cực.

**99. Nên những người nào ở sát bên tôi  
Để hủy hoại tiếng tốt của tôi và gọt giũa cho tôi –  
Chẳng phải họ không phải là những người bảo vệ  
Cho tôi khỏi sa vào những cảnh giới đau buồn sao ?**

Vì mục đích thật sự của chúng ta là giác ngộ, chúng ta không nên giận dữ với kẻ thù của mình, thật ra họ xua tan chướng ngại cho sự đạt đến giác ngộ của chúng ta.

**101. Họ, như sự ban phước lành của Phật  
Đóng chặn đường tôi, cũng cương quyết như tôi  
Để tôi không phóng mình vào khổ não  
Có thể nào tôi giận dữ với họ ?**



**102. Chúng ta chớ nóng giận, nói rằng,  
“Họ là những chướng ngại cho việc thực hành đức hạnh.”  
Nhẫn nhục là khổ hạnh không gì sánh,  
Và đó chẳng phải là con đường tôi đã chọn sao ?**

Không ích gì bào chữa cho mình, nói rằng những kẻ thù của tôi ngăn chặn tôi tu hành và bởi thế mà tôi tức giận. Nếu chúng ta thực sự muốn tiến bộ, thì không có thực hành nào quan trọng hơn nhẫn nhục. Chúng ta không thể cho mình là những hành giả nếu chúng ta không có nhẫn nhục.

Nếu chúng ta không thể chịu đựng sự gây hại mà những kẻ thù của chúng ta làm cho chúng ta và thay vào đó lại nổi giận, thì chính chúng ta là sự chướng ngại cho sự thành tựu một hành động vô cùng tích cực. Không có gì hiện hữu mà không có một nguyên nhân, và không thể có sự thực hành nhẫn nhục mà không có người nào làm hại chúng ta. Vậy làm sao chúng ta có thể gọi họ là những chướng ngại cho việc thực hành nhẫn nhục, nó là nền tảng trong con đường Đại thừa ? Chúng ta khó có thể gọi một người ăn xin là một chướng ngại cho lòng rộng lượng bố thí.

Có nhiều lý do cho lòng từ thiện ; thế giới thì đầy những người nghèo túng. Mặt khác, những người làm chúng ta tức giận và thử sự nhẫn nhục của chúng ta thì tương đối hiếm, đặc biệt là khi chúng ta không làm hại ai. Bởi thế khi chúng ta gặp những kẻ thù hiếm hoi này chúng ta cần tán thưởng họ.

**107. Như một kho tàng tìm thấy ngay trong nhà,  
Làm cho tôi giàu có mà không phải mệt sức,  
Những kẻ thù là những người giúp đỡ trong cuộc đời Bồ tát.  
Họ phải là một thích thú và niềm vui cho tôi.**

Khi chúng ta nhẫn nhục đối với những kẻ thù, chúng ta cần hỏi hướng kết quả của sự thực hành này cho họ, bởi vì họ là những nguyên nhân của kết quả đó. Họ đã rất tốt với chúng ta. Chúng ta có thể hỏi, Tại sao họ xứng đáng với sự hồi hướng này khi họ không có ý định làm cho chúng ta thực hành nhẫn nhục ? Nhưng những sự vật có cần phải có một ý định trước khi chúng xứng đáng cho sự kính trọng của chúng ta đâu ? Bản thân Pháp, chỉ ra sự dừng dứt của khổ và là nguyên nhân của hạnh phúc, chẳng có ý định giúp chúng ta, tuy nhiên chắc chắn nó xứng đáng được kính trọng.

Chúng ta có thể nghĩ, những kẻ thù của chúng ta là không xứng đáng bởi vì họ tích cực muốn làm hại chúng ta. Nhưng nếu người nào tốt và có ý định tốt như một y sĩ, thì làm sao chúng ta có thể thực hành nhẫn nhục ? Và khi một y sĩ, có ý định chữa lành cho chúng ta, làm chúng ta bị thương bằng cách cắt bỏ, mổ ra, hay đâm chúng ta với kim, chúng ta không nghĩ người ấy là một kẻ thù và nổi giận với ông. Như thế, chúng ta không thể thực

hành với người ấy. Nhưng kẻ thù là những người có ý định hại chúng ta, và chính vì lý do đó mà chúng ta có thể thực hành nhẫn nhục với họ.

**111. Nhờ những thái độ thù ghét cay đắng,  
Tôi phát sinh nhẫn nhục trong chính mình.  
Như thế họ là nguyên nhân đích thật của nhẫn nhục,  
Đáng để tôn kính như với Giáo Pháp.**

**112. Tất cả chúng sanh và chư Phật đều bình đẳng như vậy  
Là những ruộng công đức, Thế Tôn đã nói.  
Nhiều người tìm kiếm hạnh phúc cho những người khác  
Đã siêu vượt mọi hoàn thiện.**

Có hai miếng ruộng qua đó chúng ta có thể tích tập công đức : chúng sanh và chư Phật. Chính với sự trợ giúp của chúng sanh, dầu họ có thâm não và thiếu đạo đức chẳng nữa, mà chúng ta có thể tích tập những hành động tích cực, khai triển Bồ đề tâm, thực hành sáu ba la mật, và đạt được những phẩm tính của niết bàn. Không có chúng sanh, chúng ta không thể có lòng bi, và không có lòng bi chúng ta không thể thành tựu giác ngộ tối thượng mà sẽ rơi vào cực đoan của niết bàn. Thế nên sự đạt đến giác ngộ tối thượng và sự thấu hiểu chúng ta có được trên con đường đều nhờ vào chúng sanh cũng như vào chư Phật. Sai lầm khi tách biệt hai cái đó, nói rằng chư Phật thì cao siêu và chúng sanh thì thấp kém. Vì cả hai đều cần thiết cho sự đạt được giác ngộ của chúng ta, tại sao chúng ta không kính trọng chúng sanh như kính trọng chư Phật ?

**114. Dĩ nhiên mục tiêu của họ không giống nhau,  
Nhưng chính do kết quả họ mang lại mà họ được so sánh.  
Bấy giờ, đây chính là sự tuyệt hảo của những phẩm tính của chúng sanh.  
Thật vậy, chúng sanh và chư Phật là như nhau !**

Dĩ nhiên, họ không bình đẳng trong những phẩm tính đã thành tựu. Nhưng trong ý nghĩa chúng sanh có tiềm năng để tham dự vào sự tích tập công đức và đạt được giác ngộ của chúng ta, chúng ta có thể nói rằng họ bình đẳng.

**119. Vì chư Phật là những người bạn vĩnh hằng của tôi,  
Vô biên là những lợi lạc các ngài đem đến cho tôi,  
Làm sao tôi có thể đền đáp lòng tốt của các ngài,  
Ngoài sự làm cho tất cả chúng sanh hạnh phúc ?**

**122. Chư Phật hạnh phúc bởi hạnh phúc của chúng sanh ;  
Buồn phiền và đau xót khi chúng sanh đau khổ.  
Làm cho chúng sanh hạnh phúc, tôi cũng làm vui lòng chư Phật ;  
Nào hại chúng sanh, tôi cũng đồng thời nào hại chư Phật.**

Nếu chúng ta thực sự quy y nơi chư Phật, bây giờ chúng ta phải tôn trọng ý muốn của các ngài. Dù sao chăng nữa, trong đời sống bình thường, thật tự nhiên khi trong một cách nào tùy thuận theo những người bạn của mình và tôn trọng ước muốn của họ. Khả năng làm được như vậy được xem là một phẩm tính tốt. Thật là buồn khi một mặt chúng ta nói rằng chúng ta quy y Phật, Pháp, Tăng với sự sùng mộ thật lòng, nhưng mặt khác, trong hành động, chúng ta không biết một cách khinh xuất điều làm cho các ngài phật lòng. Chúng ta đã được chuẩn bị để thích ứng với những tiêu chuẩn của người bình thường nhưng không phải với những tiêu chuẩn của chư Phật và chư Bồ tát. Khốn khổ thay ! Nếu chẳng hạn, một người Thiên Chúa giáo thực sự thương yêu Thiên Chúa, bây giờ người ấy phải thực hành tình thương cho tất cả nhân loại bè bạn. Khác đi, người ấy không theo tôn giáo của mình được : lời nói và việc làm của người ấy trái nghịch nhau.

**127. Sự tôn kính và phụng sự chúng sanh sẽ làm chư Phật hoan hỷ,  
Đem lại một cách tuyệt vời an lạc cho chính tôi ;  
Như vậy nó sẽ xua đuổi buồn khổ ra khỏi thế gian,  
Và bởi thế, đó sẽ là sự thực hành thường hằng của tôi.**

Những đại sứ của một nhà vua hay một tổng thống, chẳng hạn, phải được kính trọng, dù họ có vẻ kém gây ấn tượng thế nào, bởi vì họ đại diện cho cả một đất nước. Tương tự, tất cả chúng sanh, dầu có khốn khổ hạ tiện thế nào, cũng ở dưới sự che chở bảo bọc của chư Phật và chư Bồ tát. Bởi thế, trực tiếp làm hại chúng sanh, tức là chúng ta gián tiếp làm khổ não chư Phật và chư Bồ tát. Đây là điểm chúng ta phải rất thận trọng.

Nếu chúng ta có thể làm vui lòng chúng sanh, khỏi cần nói rằng điều ấy sẽ góp phần cho sự đạt đến toàn giác của chúng ta. Ngay trong đời này, chúng ta sẽ hạnh phúc và thông dong, được người nghĩ tốt, và có nhiều bè bạn. Trong những đời sau, chúng ta sẽ trông ưa nhìn, mạnh mẽ, sức khỏe tốt, và chúng ta sẽ tái sanh trong những cõi cao, với tám phẩm tính là kết quả của những hành động tích cực. Dưới những điều kiện thuận lợi như thế, chúng ta cuối cùng sẽ đạt đến giác ngộ. Thế nên, giúp đỡ những người khác là nền tảng cho con đường đến Phật tánh.

Chương rất quan trọng này về nhẫn nhục là nền tảng cho chương tám, nó chỉ bày làm thế nào chúng ta có thể làm lợi lạc cho những người khác qua sự thấu hiểu những phẩm tính của lòng vị tha và sự tai hại của tính chấp ngã.

Tổng quát, chính cái ý niệm về kẻ thù là chướng ngại chính cho Bồ đề tâm. Nếu chúng ta có thể chuyển hóa một kẻ thù thành một người mà chúng ta cảm thấy kính trọng và biết ơn, bây giờ sự thực hành của chúng ta sẽ tiến bộ tự nhiên, giống như nước chảy theo một kinh dẫn dào trong đất.

Nhẫn nhục nghĩa là không tức giận với những người làm hại chúng ta và thay vào đấy là có lòng bi mẫn cho họ. Như vậy không phải là nói rằng chúng ta nên để cho họ muốn làm

gì thì làm. Chẳng hạn những người Tây Tạng chúng tôi, đã chịu đựng những gian khổ lớn lao từ bàn tay của những người khác. Nhưng nếu chúng tôi tức giận họ, chúng tôi chỉ có thể là những người thua cuộc, thiệt hại. Đây là lý do tại sao chúng tôi thực hành nhẫn nhục. Nhưng chúng tôi không để cho áp bức và bất công được tiến hành mà không loan báo.

## **CHƯƠNG 7** **TINH TẤN**

Sau khi phát Bồ đề tâm và tiến những bước để ngăn ngừa nó khỏi bị hư hỏng, bây giờ chúng ta phải học cách khai triển nó một cách liên tục. Đây là chủ đề ba chương tiếp theo của Shantideva, chương đầu tiên trong đó dành cho tinh tấn

Tại sao tinh tấn là cần thiết ? Nếu chúng ta xem xét sự tiến bộ vật chất, chúng ta thấy rằng sự nghiên cứu bắt đầu bởi một người luôn luôn có thể được tiếp tục bởi một người khác. Nhưng điều này không thể áp dụng được với tiến bộ tâm linh. Sự chứng ngộ chúng ta thường nói trong Phật pháp là cái gì được hoàn thành bởi cá nhân. Không người nào khác có thể làm nó cho chúng ta. Dĩ nhiên, thật kỳ diệu nếu trong tương lai chúng ta có thể đạt được chứng ngộ nhờ một loại tiêm chủng mới hay nhờ một thể hệ máy tính mới, không phải qua nhiều gian nan. Nếu chúng ta có thể chắc chắn tuyệt đối rằng thời gian đó sẽ tới, chúng ta có thể chỉ nằm yên và chờ cho được giác ngộ. Nhưng tôi nghi ngờ điều đó sẽ không bao giờ xảy ra. Tốt hơn là làm một cố gắng. Chúng ta phải phát triển tinh tấn.

**1. Như thế với nhẫn nhục, tôi sẽ thực hành sự tinh tấn,  
Vì chính qua chuyên cần mà tôi sẽ đạt đến giác ngộ.  
Nếu không có gió, thì không có xao động ;  
Không có công đức nào ở nơi không có tinh tấn.**

Chúng ta có thể nhẫn nhục theo nhiều cách, như là không nghĩ xấu về những người làm hại chúng ta hay bằng cách chấp nhận khổ đau như con đường. Trong hai cái này, cái sau là quan trọng hơn cho sự phát sanh tinh tấn, và chính tinh tấn làm cho chúng ta đạt đến giác ngộ. Như Shantideva nói, “Chính qua chuyên cần mà tôi sẽ đạt đến giác ngộ.” Cũng như cái bóng đèn cho phép ngọn lửa không cháy chập chờn do gió thổi, tinh tấn làm cho tâm thức có đức hạnh lớn lên mà không bị quấy nhiễu.

Tinh tấn là gì ? Nó là sự tìm thấy niềm vui khi làm điều gì tốt. Để thực hành nó, cần trừ bỏ thứ gì chống lại nó, đặc biệt là lười biếng. Lười biếng có hai phương diện : không có ý muốn làm tốt, bị xao lãng bởi những hoạt động xấu, và tự đánh giá mình thấp khi nghi ngờ khả năng của mình. Thuộc về hai cái này là thích nhàn rỗi quá đáng và ngủ, và thân nhiên với sanh tử như là một trạng thái khổ đau.

**4. Bị sập trong cái bẫy của tình thức nhiễm ô,  
Mắc dính vào lưới của sự sanh ra,  
Làm sao tôi không biết rằng  
Tôi đã rơi vào miệng của thần chết ?**

Mọi người chúng ta đều muốn hạnh phúc và không khổ đau. Nhưng bởi vì những thức tình tiêu cực, tâm chúng ta không bao giờ an ổn. Khi khởi lên, những tư tưởng tiêu cực khuấy phá tâm thức chúng ta và tạo ra một bầu không khí tiêu cực quanh chúng ta. Hơn nữa, những thức tình này làm chúng ta gắn liền với khổ đau trong tương lai ở bất kỳ chỗ nào ta gặp những hoàn cảnh khó khăn. Khi chúng còn tồn tại, làm sao chúng ta có thể dung túng chúng ? Chúng ta biết rằng chúng ta sẽ chết, nhưng làm sao chúng ta có thể nói khi nào ? Từ giây phút này trở đi, chúng ta phải phát sanh tinh tấn.

**7. Cái chết sẽ rất nhanh xảy đến với tôi,  
Và đến lúc đó tôi mới tích tập công đức.  
Đợi đến lúc đó mới xua đuổi biếng lười –  
Thời gian sẽ không còn, và tôi sẽ làm gì được ?**

Nếu chúng ta chờ đến phút chết mới quyết định làm một cố gắng, sẽ quá trễ. Vào lúc ấy chúng ta có thể nhiều đau đớn, cả vật chất lẫn tinh thần, bị hành hạ sợ hãi về cái không biết, bởi trí nhớ về những hành động tiêu cực, và bởi sự luyến ái với những người thân thiết với chúng ta.

**8. "Cái này tôi đã không làm. Cái này tôi chỉ mới bắt đầu.  
Và cái này tôi mới chỉ làm một nửa..."  
Bây giờ là sự ập tới bất ngờ của Thần Chết,  
Và rồi ý tưởng này sẽ đến, Ôi, xong đời tôi rồi !**

**9. Bây giờ mặt bạn ướt nước mắt,  
Từ đôi mắt đỏ sưng trong nỗi buồn đau cay đắng,  
Bạn nhìn những gương mặt của những bạn bè không còn hy vọng  
Và nhìn các sứ đồ của Thần Chết.**

**14. Hãy lợi dụng chiếc thuyền con người này,  
Giải thoát mình khỏi dòng buồn đau chảy mạnh !  
Phương tiện này về sau sẽ rất khó kiếm ;  
Bây giờ không phải là lúc để ngủ, hỡi kẻ ngu !**

**15. Bạn quay lưng với Giáo Pháp thiêng liêng,  
Niềm vui tối thượng và ngọn nguồn vô tận của hạnh phúc.  
Lạc thú nào bạn có trong trò giải trí tầm thường  
Khi bạn đã lạc vào trong những nguyên nhân của sự khôn khổ của chính bạn ?**

Phản đông không muốn nghe về cái chết, huống gì suy nghĩ về nó. Nhưng nếu chúng ta đã huấn luyện tâm thức chúng ta và có thể đối diện cái chết với sự tự tin và một thái độ tích cực, bây giờ chúng ta chẳng có gì để phải sợ. Trong khi đó, suốt cuộc đời chúng ta, những phẩm tính này sẽ giúp chúng ta nhiều. Thế nên khi chúng ta có đời người quý giá này, với

nó chúng ta có thể thành tựu được nhiều điều, chúng ta chớ để bị chìm trong lười biếng, lơ là với những hành động tích cực.

Về mặt này, chúng ta cần xem xét chủ đề tái sinh, mà Phật giáo xác định như là sự tương tục của tâm thức từ một đời này sang đời kế tiếp. Một thức tương lai dựa vào một thức trước đó, đây là sự tương tục. Nó không thể được sanh ra bởi cái gì khác ngoài thức. Thức, và không là cái gì khác, phải là nguyên nhân của thức tương lai kế tiếp.

Ở đây chúng ta cần hiểu sự phân biệt thức thô và vi tế. Nói chung, thức được phối hợp với óc não và những tiến trình hóa học của nó. Nhưng theo ý kiến của tôi, chỉ có thức thô là bị quy định bởi những yếu tố ấy. Quả thật những thức thô liên hệ đến những hoạt động của sự thấy, nghe... thì dựa vào thân thể con người và những giác quan của nó. Cái chúng ta gọi là ý thức con người là cái thức thô nó sử dụng thân thể con người như một chỗ nương dựa. Cái thức mà những hình thức khác của đời sống sở hữu, như loài vật, thì khác bởi vì não bộ của chúng là khác.

Tuy nhiên, khó chứng minh sự tái sinh chỉ trên nền tảng những thức thô của các giác quan khác nhau chúng dùng óc não như là một chỗ nương dựa. Những thức thô này xuất hiện như là những giác quan phát triển lên trong bụng mẹ. Nhưng cái thức tiếp tục từ đời này sang đời khác là một thức vi tế – khả năng kinh nghiệm và hiểu biết, sự sáng tỏ tự nhiên của tâm. Nếu không có nguyên nhân nào cho thức vi tế này (như là cái thức vi tế của đời trước đó), quan niệm về tái sinh thực sự khó giải thích được.

Để qua một bên trí nhớ – nó cho phép chúng ta nhớ lại, chẳng hạn những kinh nghiệm thời tuổi nhỏ – tất cả chúng ta có những khuynh hướng tiềm ẩn và vô thức, chúng khởi lên dưới một số hoàn cảnh và ảnh hưởng cách thức phản ứng của tâm thức chúng ta. Những khuynh hướng như thế là sản phẩm của những kinh nghiệm mạnh mẽ mới đây hay trong quá khứ xa xôi, chúng khiến cho chúng ta phản ứng một cách vô thức mà không cần sự nhớ lại của chúng ta về những kinh nghiệm ấy. Khó giải thích được những khuynh hướng này và vì sao chúng hiển lộ, ngoài cách nói chúng là những dấu in của những kinh nghiệm quá khứ lên cái thức vi tế.

Khi chúng ta nói về lý thuyết bùng nổ lớn (big bang) để giải thích nguồn gốc của vũ trụ, là người Phật giáo, chúng ta cũng phải nói rằng chính cái bùng nổ lớn này cũng có một nguyên nhân. Mọi sự là sản phẩm của một chuỗi vô tận của những nguyên nhân và những kết quả, nhưng thật ra chúng ta không thể tìm ra một nguyên nhân nguyên thủy nào cho tất cả những cái ấy. Không có sự bắt đầu nào cho thức, cho những loạt tái sinh của chúng ta, hay cho những phân tử tạo nên vũ trụ. Đơn giản đó chỉ là bản chất sự vật vốn như vậy.

Trong bối cảnh này, những hiện tượng được phân tích theo những kết quả chúng tạo ra hay theo sự tương thuộc của chúng. Về phân tích theo tương thuộc, duyên sanh, chúng ta nói rằng nếu kết quả có, thì nguyên nhân phải có. Điều này đúng thật cho tâm thức cũng như

cho những phân tử. Khi chúng ta trộn hai chất hóa học, một phản ứng hóa học xảy ra và một chất mới được tạo ra. Tương tự, nếu một người rất nóng nãy thực hành lòng từ một thời gian dài, tính khí nó dần dần thay đổi. Dĩ nhiên, nó có thể không hoàn toàn thoát khỏi khuynh hướng dễ nổi giận của nó, nhưng nó sẽ ít dễ nổi giận hơn. Sự chuyển hóa này trong tính khí của nó xảy ra vì sự tương thuộc giữa hai loại thức, nóng giận và tình thương. Về phân tích theo kết quả được sanh ra, chúng ta có thể nói về một phản ứng hóa học như là một sự thay đổi của lực quân bình ổn định của một vật (entropy). Cũng như thế với tâm thức. Nếu người ta quan sát những kết quả tai hại của giận dữ và những kết quả tốt lành của tình thương, người ta có được một niềm tin mới mẻ vào năng lực của tình thương, và khuynh hướng thương yêu của người ta càng ngày càng lớn mạnh. Đây là bản chất của sự vật, và điều quan trọng là thấu hiểu nó. Tôi không biết quan niệm Phật giáo này về bản chất có làm vừa lòng tất cả mọi người không, nhưng nó trả lời được cho nhiều vấn đề.

Trở lại với chủ đề tinh tấn – nếu chúng ta muốn thoát khỏi lười biếng miễn cưỡng với những hành động tích cực, chúng ta nên nghĩ đến đời người chúng ta ngắn bao nhiêu. Tiếng Sanskrit chữ lười biếng, *alasya*, nghĩa là “không sử dụng.” Những hành động tích cực chúng ta thực hiện sẽ làm lợi lạc cho chúng ta bây giờ và trong tương lai. Ngược lại, để cho mình bị ảnh hưởng bởi những tình thức tiêu cực sẽ hủy hoại chúng ta trong đời này và những đời sau, thế nên chúng ta phải tránh tiêu phí cuộc đời chúng ta bởi loại lười biếng thứ hai bị phân tán bởi những hành động tiêu cực.

**16. Chớ nản chí, mà điều chỉnh tất cả sức mạnh của bạn.**

**Hãy can đảm và làm chủ chính mình.**

**Hãy thực hành bình đẳng giữa ta và người ;**

**Hãy thực hành trao đổi giữa ta và người.**

Loại lười biếng thứ ba khởi từ sự tự đánh giá thấp chính mình và nghĩ rằng bạn không bao giờ có thể đạt được giác ngộ. Nhưng không có gì để ngã lòng như vậy. Tất cả chúng ta đều có tiềm năng Phật tánh. Bản tánh tối hậu của tâm thức, dù là cái gì không cụ thể, đang hiện diện trong mỗi chúng ta, dù khi nó bị che ám. Vì bản tánh này, ngay cả con côn trùng nhỏ nhất cũng có thể đạt được giác ngộ nếu nó biết tinh tấn.

**17. Ôi, làm sao “Tôi” có thể trở thành giác ngộ ?**

**Chớ bị nản lòng bởi những tư tưởng như thế.**

**Vì chư Phật, những bậc phát ngôn của chân lý,**

**Đã tuyên bố và chân thật nói rằng**

**18. Nếu làm nảy sinh sức mạnh của tinh tấn**

**Ngay cả ong và ruồi và muỗi**

**Và sâu đục thân cũng sẽ dễ dàng**

**Tìm ra giác ngộ vốn khó tìm thấy.**



**19. Vậy thì tôi, có thể phân biệt tốt với xấu,  
Dòng giống người và sinh ra trong nhân loại,  
Nếu tôi hiến mình cho những công hạnh Bồ tát,  
Lẽ nào tôi không đạt được trạng thái Phật tánh sao ?**

Chúng ta cũng không nên lo âu rằng chúng ta sẽ không bao giờ có thể hoàn thành những hoạt động khó khăn của Bồ tát như đem cho thân thể, tài sản và mọi công đức của chúng ta. Như người sơ học, chúng ta chưa sẵn sàng cho những điều ấy, thế nên chúng ta bắt đầu bằng chỉ phát sanh ý muốn đem cho những thứ ấy và bố thí chúng ở trong tâm thức, sử dụng con đường của phương tiện và trí huệ. Khi sự thực hành của chúng ta có năng lực hơn, chúng ta sẽ đi đến chỗ biết rằng thật là thích đáng để cho đi thân thể chúng ta, và chúng ta thật sự có khả năng làm như thế mà không có sự khổ đau vật chất hay tinh thần nào.

**28. Nhờ công đức, họ hưởng thụ một thoải mái của thân ;  
Nhờ học tập, họ hưởng thụ một hạnh phúc của tâm.  
Dầu ở trong sanh tử vì lợi lạc cho chúng sanh,  
Với lòng thương xót, làm sao những vị ấy có thể buồn khổ ?**

**30. Thế nên giờ hãy cưới con ngựa Bồ đề tâm  
Vút qua mọi mệt mỏi u sầu,  
Và với một tâm thức đi từ niềm vui này đến niềm vui khác,  
Người ta có bao giờ rơi vào sự nản chí ?**

Có nói trong Tràng Chuỗi Ngọc rằng cần thiết tích tập vô số công đức trong vô số kiếp để thành tựu Phật tánh. Chúng ta chớ nên kinh hoàng bởi điều ấy, nghĩ rằng, Làm sao tôi có thể tích tập công đức nhiều như vậy ? Thay vào đó, chúng ta hãy tạo thành mong muốn dẫn dắt vô số chúng sanh đến vô số phẩm tính của Phật tánh bằng cách tiến hành vô số hoạt động của Bồ tát trải qua vô số thời kỳ của thời gian. Với chỉ một khoảnh khắc của một ý định như vậy, có bốn tính chất vô số này, chúng ta có thể tích tập công đức rất dễ dàng. Thế nên chúng ta chớ để sự lười biếng của ngã lòng ảnh hưởng.

**31. Những lực lượng bảo đảm sự tốt đẹp của chúng sanh  
Là nguyện vọng, cương quyết, hoan hỷ và điều độ.  
Nguyện vọng lớn lên qua chiêm nghiệm cảnh khổ  
Và nghĩ về lợi lạc do nguyện vọng này đem lại.**

Để phát sinh tinh tấn chúng ta cần bốn sự chống đỡ : nguyện vọng, cương quyết, hoan hỷ và điều độ. Nguyện vọng được phát triển bởi suy nghĩ về nghiệp, về nhân quả. Như các bạn biết, một kết quả tốt đến từ một hành động tích cực và một kết quả xấu từ một hành động tiêu cực. Thế nên để đạt trạng thái của Phật, ngài thoát khỏi mọi khuyết điểm và có tất cả những phẩm tính tốt đẹp, cần thiết tích tập vô số công đức và tịnh hóa vô số che

chương trải qua nhiều kiếp. Hãy nghĩ trong cuộc đời ngắn ngủi này, các bạn đã ít hường về thực hiện những hành động tốt và tịnh hóa những che chướng của mình bao nhiêu. Các bạn nên tự thúc đẩy mình tinh tấn.

**42. Nếu hạnh của tôi tốt lành**

**Và phản chiếu những thiện ý của tâm thức tôi,  
Bất cứ tôi đi đâu, kính trọng và vinh dự  
Sẽ được dành cho tôi, quả trái và phần thưởng công đức.**

**43. Nhưng nếu, dù ước muốn hạnh phúc,**

**Mọi điều tôi làm lại xấu xa,  
Bất cứ tôi đi đâu, những ngọn dao của thống khổ  
Sẽ đón hạ tôi, lương bổng và phần thưởng của tội lỗi.**

**44. Từ trong lòng mát lạnh của một đóa hoa sen thơm ngát nở ra,**

**Những cánh của nó mở ra trong ánh sáng của chư Phật, tôi sẽ trỗi vượt cao cả,  
Với vinh quang được nuôi dưỡng bằng lời ngọt ngào của bậc Điều Ngự,  
Và sống, như một người con Phật, trong sự hiện diện của các bậc Chiến Thắng.**

Kinh Ngọn Cờ Kim Cương nói về cương quyết, hay tự tin, bằng những lời này : “Khi mặt trời lên, nó chiếu sáng khắp thế giới, chẳng kể sự đui mù của con người hay bóng ngọn núi. Cũng thế, khi một Bồ tát hiển lộ vì lợi lạc cho những người khác, ngài đem chúng sanh đến giải thoát, chẳng kể gì những chướng ngại của họ.”

Shantideva tiếp tục với lời khuyên này :

**47. Trước hết hãy xem xét tài nguyên của bạn –**

**Bắt đầu hay không bắt đầu cho thích hợp ;  
Tốt nhất là dừng lại và không đi,  
Nhưng một khi đã bắt đầu, còn tốt hơn nữa là không quay trở lại !**

Trước khi chúng ta làm việc gì, chúng ta luôn luôn tự hỏi chúng ta sẽ có khả năng làm nó thích đáng và hoàn thành nó hay không. Nếu câu trả lời là không, chúng ta không nên bắt đầu. Bỏ những công việc dở dang sẽ tạo ra một thói quen xấu cho tương lai. Thế nên một khi đã bắt đầu việc gì, chúng ta cần chắc chắn không từ bỏ quyết định của mình.

Tự tin không được lầm với kiêu mạn. Kiêu mạn là nghĩ cao quá về mình mà không có lý do rõ ràng. Tự tin là biết rằng người ta có khả năng làm việc gì một cách thích đáng và quyết tâm không bỏ cuộc.

Những người bình thường được chuẩn bị để làm nhiều cố gắng cho những mục đích tương đối vô nghĩa. Chúng ta đã hứa làm việc cho mục tiêu quan trọng bao la hơn là giải thoát tất

cả chúng sanh, thế nên chúng ta cần trau dồi sự tự tin lớn lao, nghĩ rằng, Dầu nếu tôi là người độc nhất làm chuyện đó, tôi cũng sẽ vẫn làm lợi lạc tất cả chúng sanh.

**50. Suy nhược vì những phiền não của tâm thức họ,  
Những người thế gian không mong gì tìm ra hạnh phúc.  
So với những chúng sanh lang thang lạc lõng, tôi có khả năng ;  
Bởi thế, tôi sẽ đảm đương công việc này.**

**52. Khi thấy một con rắn sắp chết  
Ngay cả những con quạ cũng giống như chim ó vút bay.  
Nếu tôi cũng yếu ớt như thế  
Ngay cả những lỗi nhỏ cũng sẽ đánh quỵ và làm thương tổn tôi.**

**53. Những người nhát như cáy, từ bỏ trận chiến,  
Làm sao giải thoát chính họ khỏi hèn yếu ?  
Nhưng những người tự tin đứng vững và kiên trì trên trận địa mình  
Thì khó đánh bại, ngay cả đối với người mạnh.**

Sự quyết tâm của chúng ta, tuy nhiên không là kiêu mạn bình thường, cái này là một thức tình tiêu cực. Trái lại, chúng ta cần tự tin đối với những tình thức tiêu cực, cương quyết không để chúng chiến thắng.

**55. Tôi sẽ là người chiến thắng tất cả,  
Và không cái gì có thể đánh bại được tôi !  
Dòng dõi sư tử của bậc Chiến Thắng  
Nên thường trực ở trong sự tự tin kiêu hãnh này.**

Đây là loại kiêu hãnh chúng ta cần – sự tự tin không chịu chấp nhận sự thống trị của những thức tình tiêu cực và làm mọi thứ để tiêu diệt chúng. Tính cách anh hùng của Bồ tát nằm trong sự sử dụng tự tin để đương đầu với những tình thức tiêu cực và chiến thắng kiêu mạn. Người không tự tin như thế tự để mình bị xâm chiếm bởi kiêu mạn và những tình thức khác khi vừa chớm khởi. Không có gì anh hùng trong đó cả. Ngay cả nếu phải đánh đổi cả cuộc đời chúng ta, chúng ta không bao giờ để mình bị ảnh hưởng bởi những thức tình ấy.

**61. Dù hiểm nguy ghê gớm có xảy ra,  
Một người sẽ luôn luôn giữ gìn đôi mắt của mình.  
Cũng thế, dù sự đối nghịch có xảy ra với tôi,  
Tôi sẽ không bị thức tình nhiễm ô đánh bại.**

Về phần hoan hỷ, một khi chúng ta đã phát Bồ đề tâm, chúng ta nên đảm đương những hoạt động của một Bồ tát với thích thú hoan hỷ. Chúng ta càng thực hành, sự mong muốn tiến bộ thêm nữa của chúng ta càng lớn.

**65. Nếu tôi không bao giờ đầy đủ những đối tượng của tham muốn,  
Những mật ngọt bám trên đầu lưỡi dao cạo,  
Tại sao tôi có thể cảm thấy đầy đủ công đức,  
Chúng sẽ chín thành hạnh phúc và bình an ?**

**66. Một con voi, bị hành hạ bởi mặt trời giữa trưa  
Sẽ nhào vào nước trong một cái hồ ;  
Cũng thế, tôi phải nhào vào trong công việc này  
Mà tôi sẽ đưa nó tới chỗ viên mãn.**

Từ một cuộc đời này sang đời khác chúng ta luôn luôn tìm hạnh phúc, nhưng bởi vì chúng ta đã luôn luôn bị những tình thức tiêu cực thống trị, chúng ta chỉ gặp những gian khổ. Sinh lại làm người, chim chóc, hươu nai, côn trùng... chúng ta đã không bao giờ có hạnh phúc lâu dài. Đã không có gì để chứng tỏ mọi cố gắng chúng ta đã làm để được hạnh phúc và tránh đau khổ. Bây giờ chúng ta đã bắt đầu trên con đường Bồ tát, chúng ta nên thực hành với hoan hỷ và không nên ngã lòng bởi một vài khó khăn bắt buộc phải xảy ra lúc ban đầu. Những cố gắng của chúng ta nhất định sẽ mang lại kết quả.

Điều độ được áp dụng khi, như thỉnh thoảng xảy ra với tất cả chúng ta, chúng ta trở nên kiệt sức về thể xác và tinh thần và không thể tiếp tục, đầu chúng ta cố gắng nhiều. Những lúc như vậy chúng ta không nên cưỡng bách mình, mà nên dừng lại và nghỉ ngơi để sau đó cái gì chúng ta làm sẽ được làm một cách thích đáng và trọn vẹn.

Khi chúng ta giải thoát mình khỏi lười biếng và có được một cảm giác nồng nhiệt qua nguyện vọng, cương quyết, hoan hỷ và điều độ của chúng ta, chúng ta cần thực hành tinh tấn bằng cách áp dụng chánh niệm và chú ý. Hoặc trong khi hay giữa khoảng cách những thời thiền định, chúng ta phải luôn luôn giữ tâm thức chúng ta quy tụ vào những hành động tích cực. Chúng ta có thể có khả năng thiền định về Bồ đề tâm rất tốt trong một thời gian ngắn, nhưng nếu chúng ta không cẩn thận duy trì chánh niệm và chú ý trong mọi lúc, chúng ta có nguy cơ phạm những lỗi lầm và vượt qua những lời nguyện của chúng ta.

Khi chúng ta có thể tập trung vào một phương diện riêng biệt của con đường trong một thời gian, quan trọng là có một quân bình trọn vẹn giữa những phương diện khác nhau. Thiền định nên tiến bộ sát cánh với nghiên cứu, học hỏi, không có cái nào bị lơ là. Đã quét sạch những nghi ngờ về tri thức, chúng ta nên bỏ khuyêt sự hiểu biết của chúng ta với kinh nghiệm của thiền định. Theo cách này, sự thực hành của chúng ta sẽ được quân bình và trọn vẹn.

Thế nên chúng ta hãy, với chánh niệm và chú ý, cẩn thận để đánh lùi những cuộc tấn công của những thức tình tiêu cực, đặt một chấm dứt cho những kẻ thù này của chúng ta để không còn trượt vào những hoạt động sai lầm.

**69. Nếu trong cuộc hỗn chiến, người lính rơi mất kiếm mình,  
Sợ hãi, nó vội vàng nhặt lại.  
Cũng thế, nếu vũ khí chánh niệm bị mất,  
Vì sợ địa ngục, hãy nhanh chóng lấy lại nó.**

Đây là những nguy hiểm khi trở nên quá buông xả và mất chánh niệm.

**70. Như nọc rắn thấm vào đầy khắp thân thể,  
Được chuyên chở mang theo cùng với máu  
Cũng thế, khi tìm ra cơ hội,  
Cái xấu ác lan thấm khắp thân.**

Về việc làm thế nào để thực hành thực sự chánh niệm và chú ý, Shantideva tiếp tục :

**71. Như một người sợ hãi, cầm một bát dầu lớn trên tay,  
Đầy tới miệng, và bị đe dọa bởi một kiếm thủ  
Nói rằng “Làm đổ một giọt thì người sẽ chết” –  
Người tự điều phục phải hộ trì chính mình như thế.**

**73. Mỗi lần tôi phạm vào những điều làm lỗi,  
Tôi sẽ trách mắng và sỉ nhục chính mình,  
Quán chiếu sâu xa để bắt cứ cái gì  
Là những lỗi lầm như vậy, trong tương lai sẽ không xảy ra nữa.**

**74. Như thế trong bất cứ lúc nào, trong bất cứ hoàn cảnh nào,  
Chánh niệm sẽ là thói quen của tôi.  
Vì lý do này tôi luôn luôn tìm cách  
Thân cận với những vị thầy và hoàn thành những công việc thích đáng.**

Một khi chúng ta có thể thực hành chánh niệm và chú ý trong cái chúng ta làm, chúng ta sẽ không bao giờ mệt mỏi hay ngã lòng. Chúng ta sẽ luôn luôn được chuẩn bị để tiếp tục.

**76. Những cọng lan trên cây đưa đi đưa lại,  
Theo chuyển động của những cơn gió  
Cũng thế, mọi việc tôi làm sẽ được hoàn thành,  
Nhanh chóng bởi những chuyển động của một tâm lòng hoan hỷ.**

Thực hành tâm linh thì khó khăn lúc ban đầu. Các bạn tự hỏi làm sao trên cõi đời này các bạn có thể làm điều đó. Nhưng khi đã quen với nó, sự thực hành dần dần trở nên dễ dàng hơn. Chớ nên quá cương cường hay thúc đẩy mình quá sức. Nếu bạn thực hành hợp với khả năng cá nhân của mình, từng chút từng chút bạn sẽ tìm thấy nhiều thích thú và niềm

vui trong đó. Khi các bạn có được sức mạnh bên trong, những hành động tích cực sẽ có được chiều sâu và tầm vóc.

## **CHƯƠNG 8** **THIÊN ĐỊNH**

**1. Bây giờ tinh tấn đã được phát triển,  
Tôi sẽ tập trung tâm ý.  
Vì người nào tâm thức thả lỏng và lang thang  
Sẽ sống trong nanh vuốt của những phiền não.**

Để làm mạnh mẽ sự thực hành của chúng ta, cần thiết phải phát triển tập trung nhất niệm của tâm thức. Để cho điều này, trước tiên chúng ta cần hiểu những tai hại của phóng dật. Thiếu tập trung ngăn cản chúng ta giữ được tâm thức chúng ta chú tâm vào đối tượng của thiền định. Tâm thức chạy theo tư tưởng nào khởi lên, và bây giờ rất dễ dàng cho thức tình tiêu cực phát triển. Những hành động tích cực chúng ta đang làm sẽ không phát huy đầy đủ hiệu lực của chúng. Phóng dật bởi thế là một khuyết điểm chính, và rất quan trọng cần chống lại nó bằng phát triển an định của tâm thức (shamatha).

Sự thực hành định tâm không độc nhất cho Phật giáo. Những truyền thống không phải Phật giáo có những phương pháp để phát triển định qua đó có thể đạt đến trạng thái tập trung của chư thiên vô sắc giới trong cõi vô sở hữu xứ.(33) Trong trạng thái này những thức tình tiêu cực được yên lặng nhưng không hoàn toàn triệt tiêu – chúng còn trong trạng thái tiềm ẩn. Bởi thế, bản thân định tâm nó không là đặc biệt độc nhất. Những sự tập trung nhất niệm này là rất quan trọng trong sự phát triển hoàn toàn sức mạnh của những hành động tích cực, và cốt yếu cho sự thực hành của chúng ta về quán thấy sáng tỏ (vipashyana). Cái thấy của Madhyamika (Trung Đạo), là chung cho cả hai Kinh thừa và Mật thừa, được kiến lập qua lý luận phân tích cho đến khi chúng ta sở đắc được sự chắc chắn trong nó.(34) Đây là một cái gì rất vi tế, và trừ phi sức mạnh tập trung của chúng ta vững vàng, có một nguy hiểm là mất đi cái thấy này về tánh Không. Sự tập trung của chúng ta càng vững chắc, sự thấu hiểu về tánh Không càng rõ ràng.

Chúng ta hiểu thiền định là cái gì ? Trước tiên, có thiền định qua phân tích, nhờ đó chúng ta khảo sát lập đi lập lại một đối tượng cho đến khi chúng ta có được một mức độ chắc chắn về bản chất của nó. Khi chúng ta không thể tiến hành thêm nữa với phân tích, chúng ta hãy dừng lại nghỉ ngơi trong trạng thái sáng tỏ và xác tín mà chúng ta đã thành tựu. Đây là thiền định an trụ. Chính loại thiền định sau được dùng trong những thực hành như là quán tưởng những hóa thân bốn tôn và tu định tâm, trong đó người ta phát triển sức mạnh tập trung.

Người ta cũng có thể thiền định về lòng sùng mộ, để hiểu và tăng trưởng nó ; hay về vô thường, trong đó người ta chiêm nghiệm một đối tượng và cách nó thường trực biến đổi ; hay về tánh Không, thấu hiểu rằng đối tượng không có hiện hữu thực sự.

Có nhiều cách để diễn tả tri giác về những sự vật. Trong thiền định, quan trọng là có thể phân biệt giữa đối tượng được tri giác, đối tượng tự chính nó, đối tượng như nó được xem là thế, và đối tượng của ý định.(35) Chúng ta cũng cần khảo cứu năm khuyết điểm cần tránh trong thiền định, được đề cập trong Khảo Luận về Trung Tâm và những Cực Đoan.(36)

Tóm lại, thiền định là một cách tu hành và chuyển hóa tâm thức, và điều này nó chắc chắn làm được. Vì những mục đích của chúng ta, cái chính là phát triển tập trung nhất niệm của định tâm và thiền định về Bồ đề tâm. Để cho tập trung trở nên trong sáng, chúng ta cần những điều kiện chân chánh, tức là tự do khỏi những phóng dật bên ngoài. Lý tưởng là thiền định trong một nơi biệt lập, nó sẽ khơi dẫn sự yên tĩnh của thân và tâm.

**3. Nếu do những người thương mến và lòng tham sở đắc,  
Sự chán sợ đời sống thế gian không khởi lên.  
Bấy giờ, đây là những thứ trước tiên phải từ bỏ.  
Đó là những ý nghĩ của một người thận trọng.**

**4. Sự quán thấy thấu suốt của một tâm an định  
Hủy hoại hoàn toàn tất cả mọi trạng thái phiền não.  
Biết thế, người ta phải bắt đầu bằng tìm kiếm an định  
Mà những người hoan hỷ từ bỏ thế gian đã tìm ra.**

**7. Nếu khởi ra sự khát khao đối với những người khác,  
Thì một tấm màn sẽ phủ che chân lý toàn hảo,  
Sự sáng tỏ không có vọng tưởng tan biến  
Và cuối cùng nọc độc của đờn đau lại đến.**

**8. Những tư tưởng của tôi đều dành cho họ,  
Và dần dần cuộc đời tôi tan tác.  
Gia đình tôi, bạn bè tôi rồi sẽ nhạt dần và qua đi,  
Tuy nhiên vì họ mà giáo pháp thường trụ bị bỏ qua.**

Vì chúng ta là vô thường, có thực sự đáng luyến bám quá vào những người khác, họ cũng vô thường ? Có thực sự đáng nổi giận với họ ? Chúng ta hãy suy nghĩ về điều này và chấm dứt dòng bám níu và ghét bỏ.

**9. Nếu tôi làm như những người trẻ con dại dột,  
Chắc chắn tôi sẽ rơi vào những cõi thấp kém.  
Vậy tại sao lại kết đoàn với những trẻ con  
Và bị chúng dẫn vào những đường lối xa lìa đức hạnh ?**



Những người bình thường bị chế ngự bởi sự bám níu và ghét bỏ thô thiển giống như những trẻ con. Nếu chúng ta đối xử như họ, chúng ta chẳng thành tựu được gì cho mình, và sẽ chẳng thể làm lợi lạc gì cho họ. Một phút trước họ là bạn của chúng ta, phút sau họ trở lại chống chúng ta. Chúng ta có khổ cực làm vui lòng họ, cũng khó cho họ được hài lòng. Và khi chúng ta không nghe theo họ, họ nổi giận.

**13. Tham gia với những người trẻ con – cái gì theo đó ?**

**Tự tăng bốc mình, hạ thấp người khác, và**

**Lú lo về những lạc thú của sanh tử.**

**Đủ loại xấu xa chắc chắn sẽ tới.**

**14. Loại liên hệ này giữa chúng ta và những người khác**

**Sẽ chỉ sản sinh ra những điều bất hạnh :**

**Họ chẳng đem lợi lạc nào đến cho tôi ;**

**Và tôi cũng chẳng làm được cho họ điều tốt đẹp nào.**

Bởi thế tốt hơn là giữ khoảng cách với những người như vậy. Tuy nhiên làm thế, chúng ta không khinh thường họ, và khi gặp họ, chúng ta phải lịch sự, hòa nhã và làm cái gì có thể làm cho họ được hạnh phúc, mà không trở nên quá thân thiết.

**16. Giống như những con ong lấy mật từ những đóa hoa,**

**Hãy chỉ lấy cái gì hợp với Pháp.**

**Hãy đối xử với họ như mới quen lần đầu ;**

**Chớ có thân thiết với họ.**

Chúng ta hãy không vướng vào những thích thú phù du. Chỉ có những người ngu si và làm loạn mới tiêu hết thì giờ của mình để góp nhặt của cải. Họ chấm dứt đời mình với khổ đau ngàn lần hơn cái hạnh phúc mà họ đã tìm kiếm.

**19. Do đó, người trí không thèm khát,**

**Vì từ thèm khát, sợ hãi được sanh ra.**

**Và hãy cố định điều này trong sự hiểu biết của bạn :**

**Mọi thứ được ước mong rồi sẽ đương nhiên tan biến vào hư không.**

**20. Vì dù họ có kiếm được giàu sang của cải,**

**Hưởng thụ danh tiếng, sự trọng vọng ngọt ngào,**

**Ai nói rằng lúc phải ra đi, họ có thể mang theo**

**Tất cả những hành lý giàu có và tiếng tăm ấy ?**

Có gì trong hy vọng với sự khen ngợi của người khác và sợ hãi với sự chỉ trích của họ ? Nếu có một ít người ca ngợi chúng ta, thì không có gì nhiều để vui sướng vì đó, bởi vì có thể có nhiều người hơn âm thầm chỉ trích chúng ta. Chúng ta cũng không cần bận tâm khi

một số chỉ trích chúng ta, bởi vì có những người khác chỉ có khen ngợi chúng ta. Những thiếu sót và nhu cầu của những người khác quá khác nhau đến nỗi chúng ta, những chúng sanh bình thường không thể thỏa mãn hết được. Ngay chư Phật cũng không thể làm thế. Thế nên tốt hơn là có khoảng cách với sự trẻ con và thay vào đó xem xét những điều lợi khi sống đơn độc.

**25. Trong rừng già, hươu chim nhớn như lui tới,  
Giữa cây cối nơi không có những âm thanh chát chúa đến tai,  
Đấy là những người chung sống đáng yêu của tôi.  
Bao giờ tôi ra đi và trú ẩn nơi ấy ?**

**26. Khi nào tôi sẽ sống và làm nhà  
Trong hang động hay am vắng hay dưới tàn cây,  
Và có trong lòng ngực trái tim tự do, không ràng buộc,  
Nó không bao giờ ném một cái nhìn trở lại đằng sau.**

Trong những nơi biệt lập như vậy chúng ta có thể bỏ đi tham luyện vào những thứ của mình và thân thể, và dâng hiến tất cả thời gian của chúng ta vào thiền định.

**28. Khi nào tôi thoát khỏi sợ hãi,  
Không cần phải tránh né một ai,  
Với chỉ một bình bát và một ít vật dụng tùy thân,  
Mặc những y phục chẳng ai thèm muốn ?**

**33. Như những người đi trên đường,  
Họ dừng lại và nghỉ ngơi dọc đường,  
Chúng sanh trên những con đường sanh tử luân hồi,  
Dừng lại và nghỉ ngơi và tiếp tục sanh lại.**

**34. Cho tới thời gian khi nào  
Bốn người khiêng tôi ra đi,  
Giữa những nước mắt và thở dài của thân thuộc thế gian –  
Tôi sẽ ra đi vào rừng trước khi điều đó xảy đến.**

**35. Ở đây, không thân thương hay không khó chịu  
Tôi sẽ ở một mình, trong vắng vẻ,  
Ngay từ đầu, được xem như đã chết,  
Như thế, khi tôi chết, không là nguồn đau đớn cho một ai.**

Tóm tắt, trong những nơi một mình người ta có thể thiền định với tập trung nhất niệm, thoát khỏi những quan tâm cá nhân và luyện chấp. Những tư tưởng của đức Phật và lời dạy của ngài sẽ đến với tâm thức một cách tự nhiên.

Shantideva tiếp tục chỉ ra những lỗi lầm luyện ái những khoái lạc thể xác. Vì Bồ Tát Hạnh vốn được nói cho một cộng đồng tăng sĩ, đoạn này đặc biệt đề cập những khuyết điểm của thân thể nữ giới, nhưng cần hiểu rằng một hành giả phụ nữ có thể áp dụng cùng một phương pháp suy nghĩ đối với thân thể nam giới.

**40. Gởi nhiều sứ giả và người mai mối  
Với nhiều sự mời mọc cô dâu  
Điều tra xem có tội lỗi gì không  
Hay những hành vi đem lại tiếng xấu.**

**41. Không có những hành động liều lĩnh đáng sợ,  
Không làm mất mát và phá hoại tiền của của họ.  
Và tất cả chỉ để cho ái dục và khoái lạc hoàn hảo,  
Nhất là cái hôn thắm thía**

**42. Những thứ ấy thật ra không có gì ngoài một đồng xương,  
Không có tự ngã, không cả hiện hữu tự thân !  
Nếu đó là tất cả đối tượng để tham muốn, khát thèm,  
Tại sao không vượt qua tất cả muộn sầu và đau đớn ?**

Hãy nghĩ về điều này : con người mà chúng ta quá luyến bám, và vì nó chúng ta đã chịu đựng quá nhiều khó nhọc, chỉ là một đồng thịt và bộ phận và hơn nữa, những chất chẳng đáng ưa. Bây giờ cái gì chúng ta luyến bám vào – thân thể hay tâm thức của con người ? Nếu chúng ta dò xét cẩn thận, chúng ta thấy rằng chúng ta không thể chỉ ra một cái gì thực sự là nguồn gốc cho sự luyến bám của chúng ta.

**54. ”Nhưng đây là làn da thịt  
Tôi ưa nhìn ngắm và sờ chạm.”  
Thế thì sao bạn không muốn chỉ sờ thịt thôi,  
Vô hồn và trong trạng thái tự nhiên của nó ?**

**55. Tâm thức của người mà bạn say đắm  
Lẩn tránh sự sờ chạm của bạn ; tâm ấy bạn không thể thấy nó.  
Mọi thứ mà giác quan cảm nhận không phải là tâm,  
Bởi thế, tại sao lại chạy theo sự phối hợp vô vị đó ?**

Chúng ta hãy khảo sát kỹ thân thể. Trước hết, nó sanh từ những chất lỏng sanh dục của cha mẹ. Khi lớn lên, nó làm bằng máu, thịt, bộ phận và xương. Nếu thấy bất cứ thứ gì của chúng để trên mặt đất, chúng ta sẽ kinh hãi. Vậy tại sao chúng ta không từ bỏ tham muốn cái thân, nó hoàn toàn làm bằng những yếu tố ghê tởm ?

**63. Như thế bản chất của những đồ vật ấy  
Đã biểu lộ, tuy nhiên nếu còn ôm mỗi hoài nghi,  
Tôi hãy nên đi vào những nghĩa địa  
Để nhìn vào những xác chết buồn nôn.**

Một phần lớn những thứ chúng ta ăn và uống để duy trì thân xác này chẳng bao lâu trở thành một dòng không dứt nước tiểu và phân, đầy ứ những cầu tiêu hôi hám. Nhưng lý do duy nhất có những cầu tiêu ấy là thân thể chúng ta đang đầy cứng đá. Thân thể không khác với một cầu tiêu ! Như chúng ta đã thấy, nó có nguồn gốc từ đồ dơ bẩn, dựa vào đồ dơ bẩn, và tinh chế ra vật dơ bẩn. Chỉ khi chúng ta nghĩ về thân thể từ quan điểm này, Trạng Chuối Ngọc đã nói, thì sự luyến bám của chúng ta vào thân thể mới bắt đầu giảm bớt, nếu không nói là hoàn toàn biến mất.

Lại nữa, hãy xem một người với một thân thể rất đẹp đẽ. Giả thử da được lấy đi và thân thể được mở ra. Dầu trong một người đang sống, những bộ phận bên trong nhìn thật kinh khủng. Dục vọng của chúng ta sớm nhường chỗ cho ghê tởm. Luyến bám vào thân thể là ảo tưởng cao nhất của ảo tưởng, và chúng ta nên hết sức gỡ ra.

**70. Bạn có thấy những đống xương người  
Và cảm thấy ghê tởm khi ở trong nghĩa địa ?  
Vậy tại sao có vui thích như thế trong những thành phố của người chết của bạn,  
Đông đầy những bộ xương di động ?**

Khi cố gắng đi tìm người đối ngẫu lý tưởng, chúng ta trải nghiệm những gian khổ không cùng, và khi chúng ta tìm được, chúng ta không luôn luôn sống tốt đẹp cùng họ. Chúng ta có thể không có con, hay có thật nhiều, và việc nuôi chúng lại góp thêm vào những vấn đề của chúng ta. Dĩ nhiên, ban đầu cái gì mới thì thích thú, nhưng nếu chúng ta khảo sát sự vật kỹ lưỡng, chúng ta thấy rằng khổ đau chỉ tiếp nối khổ đau. Đây là điều vì sao những kinh điển nói đến “con bệnh của đời sống gia đình.”

Đối với sự sung túc, chúng ta lâu dài mới có được nó, và ngay cả mất cả cuộc đời chúng ta cho nó. Một khi có nó rồi, chúng ta vĩnh viễn sợ mất nó. Vì giàu có, anh chị em xích mích với nhau, vợ chồng tan vỡ. Khi chúng ta không có nó chúng ta khổ đau ; khi có nó chúng ta cũng khổ đau !

**79. Sự khổ đau phải giữ gìn cái chúng ta có, sự đau đớn phải mất tất cả –  
Chúng ta cần thấy những phiền não không cùng đem đến cho chúng ta bởi tài sản.  
Những người phóng dật vì tình yêu của cải  
Sẽ không bao giờ có một phút giây thoát khỏi những lo buồn của cuộc sống.**

**80. Thật vậy những người có nhiều tham muốn  
Chịu nhiều khôn khổ, tất cả chỉ vì một cái gì quá ít –**

**Vài năm cỏ con bò có được,  
Phần thưởng cao nhất vì đã suốt ngày kéo xe !**

Chỉ vì những sung sướng nhỏ nhất, người ta tiêu phí cả đời người mà họ đã tốn biết bao cố gắng lớn hơn nhiều để có được.

**82. Mọi thứ chúng ta tham muốn chắc chắn sẽ tiêu tan,  
Và rồi chúng ta rớt vào đau đớn của địa ngục.  
Những nỗi khó khăn lao nhọc và mệt mỏi thường xuyên  
Chúng ta phải chịu đựng, và tất cả để cho cái chẳng ra gì.**

**83. Trong khi chỉ một phần triệu của gian khổ đó  
Tự thân Phật tánh có thể đạt được !  
Những thống khổ người tham dục phải chịu thì nhiều hơn xa những khổ nhọc  
Của Bồ tát trên đường giải thoát, mà cuối cùng chẳng đem lại tự do.**

Thế nên chúng ta cần khảo sát những sự vật chúng kích thích những tư tưởng phóng dật của chúng ta. Dần dần những tư tưởng này sẽ kém mạnh, và tâm thức chúng ta bình lặng hơn. Bây giờ chúng ta có thể thiền định nhất niệm về Bồ đề tâm. Thiền định chính về Bồ đề tâm cốt ở xem bản thân mình và những người khác là bình đẳng và bây giờ trao đổi bản thân mình với những người khác. Như Shantideva nói :

**Chư Phật đại hùng, quán chiếu trong nhiều kiếp  
Đã thấy rằng cái này (Bồ đề tâm) và chỉ cái này  
Sẽ cứu độ vô lượng vô biên chúng sanh  
Và đem họ dễ dàng đến niềm vui tối thượng. (chương I, 7)**

Những vị thầy của truyền thống Kadampa đã để lại những lời dạy chi tiết về những đường lối khác nhau của sự thực hành Bồ đề tâm. Bằng cách phát sanh Bồ đề tâm qua những thực hành ấy, chúng ta có thể tịnh hóa mọi ngăn chướng của chúng ta và tích tập những hành động tích cực. Có nói rằng chúng ta phải tích tập công đức trải qua ba vô số kiếp, nhưng những kỳ hạn này là tương đối. Với thái độ của Bồ đề tâm những lượng số không lồ của công đức được nhanh chóng và dễ dàng hoàn thành. Tất cả những bậc thầy bác học và thành tựu, từ đức Phật qua Nagarjuna và những đệ tử của ngài xuống đến những vị thầy ngày nay của chúng ta, lấy sự thực hành xem những người khác quan trọng hơn chính mình như là nền tảng của sự thực hành riêng của các vị. Qua điều này các ngài có thể làm lợi lạc cho chính mình và những người khác trên một quy mô rộng lớn.

Bất kỳ người nào có thiện ý, làm việc nhiều để giúp đỡ những người khác, và để lại những ký ức tốt đẹp đều được kính trọng bởi những con người trên toàn thế giới, bất kể họ có tôn giáo hay không. Trái lại, sự vô minh, kiêu căng, và cố chấp của một vài cá nhân, dầu ý định của họ tốt hay xấu, đã là căn nguyên của mọi thảm kịch của lịch sử. Chỉ những cái tên

của những bạo chúa nhẫn tâm này cũng gọi ra sợ hãi và oán ghét. Thế nên mức độ người ta sẽ thích chúng ta tự nhiên tùy thuộc vào nhiều bao nhiêu hay ít bao nhiêu chúng ta nghĩ về sự tốt đẹp của những người khác.

Nói đến kinh nghiệm riêng của tôi, đôi khi tôi tự hỏi tại sao nhiều người thích tôi. Khi nghĩ về điều ấy, tôi không tìm thấy trong tôi có phẩm tính đặc biệt tốt đẹp nào, trừ mỗi một điều nhỏ. Đó là tâm tích cực, mà tôi cố gắng giải thích cho những người khác và tôi làm hết sức để tự khai triển. Dĩ nhiên, có những lúc tôi nổi giận, nhưng trong sâu thẳm của lòng mình, tôi không giữ một thù oán đối với ai cả. Tôi không thể tự cho rằng tôi thực sự có khả năng thực hành Bồ đề tâm, nhưng quả thật nó đem lại cho tôi cảm hứng lớn lao. Sâu xa trong tôi, tôi thấu hiểu nó giá trị và lợi lạc bao nhiêu, nó là tất cả. Và tôi cố gắng càng nhiều càng tốt xem những người khác thì quan trọng hơn bản thân tôi. Tôi nghĩ rằng đó là lý do tại sao người ta chú ý đến tôi và thích tôi, bởi vì lòng tốt của tôi.

Khi người ta nói tôi đã làm việc nhiều cho hòa bình, tôi cảm thấy bối rối. Tôi cảm thấy tức cười. Tôi không nghĩ tôi đã làm rất nhiều cho hòa bình thế giới. Đúng là sự thực hành của tôi là con đường hòa bình của lòng tốt, tình thương, lòng bi mẫn, và không làm hại người khác. Cái ấy đã trở thành một phần của tôi. Đó không phải là cái gì mà tôi đã đặc biệt tình nguyện. Tôi chỉ giản dị là một người theo đức Phật, và đức Phật đã dạy rằng nhẫn nhục là phương cách tối thượng để vượt qua khổ đau. Ngài nói, “Nếu một ông tăng làm hại người khác, người ấy không phải là một vị tăng.” Tôi là một tu sĩ Phật giáo, thế nên tôi cố gắng thực hành một cách phù hợp. Khi người ta nghĩ rằng sự thực hành này là cái gì độc nhất và đặc biệt, và gọi tôi là một lãnh tụ của hòa bình thế giới, tôi cảm thấy rất xấu hổ !

Một lòng tốt là ngọn nguồn của mọi hạnh phúc và niềm vui, và tất cả chúng ta có thể là tốt lòng nếu chúng ta có cố gắng. Nhưng còn tốt hơn là có Bồ đề tâm, nó là một lòng tốt thâm nhuần trí huệ. Nó là ham muốn mạnh mẽ đạt đến giác ngộ để giải thoát hết tất cả chúng sanh khỏi khổ và đưa họ đến Phật tánh. Tư tưởng giúp đỡ những người khác này mọc rễ từ trong lòng bi, nó lớn lên từ một cảm thức biết ơn và thương yêu chúng sanh, họ đã và đang phiền não bởi khổ đau.

Theo truyền thống có hai phương pháp để khai triển loại chăm sóc và biết ơn này. Người ta nên nghĩ đến sự kiện rằng tất cả chúng sanh vào một lúc nào đó của chuỗi những cuộc đời tiếp nối của họ đã từng là cha mẹ chúng ta, hay ít nhất cũng là những người bạn thân thiết của chúng ta, đến nỗi chúng ta tự nhiên cảm thấy biết ơn họ và muốn nhận sự đau khổ của họ đổi lấy hạnh phúc của chúng ta. Phương pháp kia là hiểu rằng những người khác khổ đau như chúng ta đang khổ đau, thấy rằng tất cả chúng sanh đều bình đẳng, và suy nghĩ về cái sai lầm nơi tính ích kỷ và những lợi lạc của lòng vị tha. Chúng ta có thể dùng cái nào của hai phương pháp này hợp với chúng ta nhất, hay thực hành cùng lúc cả hai cái.

Trong trường hợp nào, trước tiên cần phải hiểu cái mà chúng ta gọi là khổ đau. Khá dễ dàng cho chúng ta cảm thấy bi mẫn đối với những người đang đói, đang đau đớn hay đang

lâm cảnh khốn cùng và đối với những thú vật đang bị ngược đãi. Nhưng khi chúng ta nghĩ đến những người hay những loài trời đang rất hạnh phúc, chúng ta có khuynh hướng thêm khát, đổ ky. Ấy là bởi vì chúng ta không thực hiểu khổ đau là gì và rằng mọi chúng sanh đều khổ. Ngoài những đau đớn rõ ràng hơn của khổ thêm vào khổ và khổ của biến dịch, còn có khổ thâm nhuần khắp.(37) Vì cái sau, chừng nào chúng ta còn trong sanh tử luân hồi, chúng ta không bao giờ có thể hạnh phúc lâu dài. Một khi chúng ta đã suy nghĩ và hiểu điều này cho chúng ta, chúng ta có thể áp dụng cái hiểu này cho những người khác. Bây giờ chúng ta bắt đầu cảm thấy lòng bi và nghĩ, ta phải giải thoát tất cả chúng sanh này khỏi khổ.

Tuy nhiên, để thực sự làm như thế, chúng ta phải thay đổi cách tiếp cận của chúng ta đối với cuộc đời này và với những cuộc đời tương lai của chúng ta. Trước tiên chúng ta phải suy nghĩ về vô thường, về sự chắc chắn chúng ta sẽ chết, và về sự kiện chúng ta không bao giờ biết chúng ta chết khi nào. Sau khi chết, chúng ta sẽ không biến mất một cách đơn giản : những hành động tích cực và tiêu cực chúng ta đã làm sẽ quyết định chúng ta tái sanh như thế nào. Những hành động tiêu cực của chúng ta có thể khiến chúng ta sanh lại trong những cõi thấp hơn, chẳng hạn như loài vật – bị khai thác, bị ngược đãi, và bị loài người đem làm thịt hay bị những thú vật khác ăn thịt.

Như thế, để giải thoát mình khỏi biển cả khổ đau, chúng ta cần bắt đầu nghiên cứu và thực hành con đường giải thoát. Chúng ta có thể hy vọng thấy vài kết quả sau một vài năm, nhưng nói một cách thiết thực, chúng ta nên trù tính có thể còn tiếp tục sự thực hành của chúng ta trong nhiều đời tới. Trong mỗi đời này chúng ta cần một chỗ nâng đỡ cho việc thực hành, nói thẳng ra, là một thân người, không có nó sẽ không thể tiến bộ. Bởi thế, giai đoạn đầu tiên trên con đường là bảo đảm cho một tái sanh tốt được làm người. Thế nên dù mục tiêu tối hậu của chúng ta là thành tựu giác ngộ cho tất cả chúng sanh, chúng ta phải bắt đầu con đường bằng cách theo kỹ luật tránh mười hành động xấu ác và thực hành mười hành động thiện hảo.

Tóm lại, chúng ta bắt đầu bằng việc lia bỏ sự bám níu của chúng ta vào những mục tiêu không tâm linh, trước tiên trong đời này và rồi trong những đời sau. Đã thấy sự khổ đau nội tại trong sanh tử, chúng ta quyết định giải thoát chính mình, và khi chúng ta mở rộng thái độ này đến những chúng sanh khác, chúng ta khai triển lòng bi và phát sanh Bồ đề tâm. Chúng ta phải đi qua những giai đoạn này của sự huấn luyện tâm thức trong thứ tự chân chánh, như đi lên vài tầng lầu hay như xây nền móng trước khi xây vách. Nếu chúng ta theo con đường một cách thứ bậc theo lối này, kết quả chúng ta có sẽ vững chắc. Nhưng nếu chúng ta chỉ nói, “Vì lợi lạc của tất cả chúng sanh...” dầu cho mong muốn giúp đỡ chúng sanh có thể mạnh mẽ vào lúc đó, nó sẽ không vững chắc trừ phi nó được đặt nền tốt trên sự thực hành đúng của những giai đoạn trước đó.

Lúc bắt đầu chúng ta cần có một cái thấy sáng tỏ, toàn bộ về con đường, đến độ chúng ta biết mình đang nhắm vào cái gì trong thực hành của chúng ta và có thể nhận biết mức độ

nào chúng ta đã đạt được. Bây giờ khi chúng ta thực hành đều đặn, chúng ta có thể kinh nghiệm những thay đổi sâu xa trong tâm thức chúng ta, nhưng những kinh nghiệm này chỉ xảy ra khi chúng ta đang tập trung trong những thời thiền định. Về sau, sau khi thiền định một thời gian lâu, chúng ta thấy rằng những kinh nghiệm này xảy ra tự nhiên khi chúng ta gặp những hoàn cảnh đặc biệt, không cần chúng ta tập trung trong thiền định.

Lấy ví dụ Bồ đề tâm. Sau khi chúng ta đã thiền định về Bồ đề tâm một thời gian, một thay đổi xảy ra trong tâm thức chúng ta, nhưng chỉ khi nào chúng ta đang thực sự nghĩ về Bồ đề tâm. Đây là cái gọi là một kinh nghiệm do tạo tác. Nó không phải là Bồ đề tâm của một Bồ tát đích thực. Tuy nhiên, khi chúng ta duy trì sự tiến bộ, chúng ta đạt đến một điểm mà chỉ thấy một con vật hay con chim thì ý nghĩ vọt ra từ chiều sâu của lòng chúng ta, Khi nào tôi sẽ đạt đến giác ngộ vì chúng sanh này ? Đó là cái chúng ta gọi là một kinh nghiệm tự nhiên và ở điểm này Bồ đề tâm chân thật đã cắm rễ trong chúng ta. Chúng ta có thể chính thức gọi mình là những hành giả của Đại thừa và bây giờ đang ở trên con đường của sự tích tập.

Tiến hành trên con đường bậc trung của tích tập, bây giờ chúng ta bắt đầu con đường lớn hơn của sự tích tập công đức, nó kéo dài ba vô số kiếp (như đã nói ở trên thời gian này chỉ là tương đối). Tiếp đó là con đường của sự tiếp cận với bốn giai đoạn của nó là hơi nóng (nỗ địa), đỉnh cao (đỉnh địa), kiên nhẫn (nhẫn địa), và chúng ngộ tối cao (thế đệ nhất địa). Bây giờ khi chúng ta bắt đầu vào con đường của sự thấy, chúng ta đạt được trí huệ của cấp độ thứ nhất của Bồ tát (sơ địa, địa thứ nhất). Trong con đường này, chúng ta dần dần vượt qua năm con đường và mười cấp độ (mười địa) và cuối cùng đạt đến Phật tánh.(38) Những con đường và cấp độ này bởi thế tùy thuộc vào sự chuyển hóa bên trong của bản thân chúng ta qua sự thực hành Bồ đề tâm.

## **90. Trước hết nỗ lực thiền định**

**Về sự như nhau của chính bạn và người khác ;**

**Trong vui sướng và buồn khổ, chúng sanh đều bình đẳng.**

**Hãy bảo vệ cho tất cả, như cho chính mình.**

Trong cách nào mà những người khác bình đẳng với chúng ta ? Cũng giống như chúng ta, họ tự nhiên muốn được hạnh phúc và không có đau khổ. Dầu cho khi phân tích chúng ta không thể tìm thấy một cái “tôi” nào hiện hữu thực sự, nhưng chúng ta còn tin rằng nó hiện hữu, và bởi thế chúng ta cho như rằng chúng ta có một quyền được hạnh phúc và một quyền tránh bất hạnh. Nhưng đây cũng là trường hợp của tất cả những chúng sanh khác, thế nên không có lý do đặc biệt nào tại sao chúng ta phải quan trọng hơn họ. Tại sao chúng ta chỉ hoàn thành hạnh phúc riêng của chúng ta và không trách nhiệm về hạnh phúc của những người khác ? Tại sao chúng ta cố gắng tránh khổ đau cho bản thân chúng ta và không trách nhiệm làm như vậy đối với những người khác ?

Khi chúng ta cố gắng bảo vệ thân thể chúng ta, chúng ta cũng bảo vệ những phần của thân, như tay và chân chúng ta. Tương tự, bởi vì hạnh phúc và khổ đau của những người khác



đều tham dự vào cùng một hạnh phúc và khổ đau của chúng ta, chúng ta phải bảo vệ những người khác khỏi khổ cũng nhiều như chúng ta bảo vệ cho chính mình và cố gắng cho hạnh phúc của những người khác như chúng ta đang làm cho chính mình.

Những khổ đau của chúng ta, dù những người khác không cảm giác được, chắc chắn khó cho chúng ta chịu đựng. Bởi thế thật tự nhiên khi chúng ta bảo vệ chính mình khỏi khổ đau. Tương tự, sự đau đớn của những người khác, dầu cho chúng ta không cảm nhận nó, thì không kém khó chịu đối với họ. Nhưng vì chúng ta liên hệ với tất cả những chúng sanh khác, vì chúng ta nợ họ lòng biết ơn của chúng ta và họ giúp chúng ta trong sự thực hành của chúng ta, chúng ta hãy cố gắng xua tan nỗi khổ của họ cũng như nỗi khổ của chúng ta. Mọi chúng sanh đều bình đẳng như nhau mong muốn được hạnh phúc, vậy tại sao chỉ có chúng ta là những người được hạnh phúc ? Tại sao chúng ta cần được bảo vệ khỏi khổ đau còn những người khác thì không ?

**94. Thế nên tôi sẽ trừ diệt khổ đau của những người khác,  
Bởi vì khổ đau nào thì cũng giống như của tôi.  
Và tôi sẽ giúp đỡ và làm lợi lạc cho những người khác,  
Bởi vì họ là chúng sanh, cũng giống như tôi.**

**97. – Những đau khổ của những người khác không làm hại gì đến tôi,  
Thế sao tôi phải che chở và bảo vệ cho họ khỏi chúng ?  
– Nhưng tại sao tôi lại phải bảo vệ khỏi đau khổ “của tôi” trong tương lai,  
Khi nó không làm hại gì đến “tôi” lúc hiện giờ ?**

Người ta có thể nghĩ rằng người ta phải che chở mình khỏi khổ đau tương lai bởi vì cái “tôi” khổ đau bây giờ và cái “tôi” sẽ khổ đau trong tương lai là cùng một cái “tôi”. Điều này sai lầm, bởi vì cái mà chúng ta nghĩ đến như là cái “tôi” là một tiếp nối những khoảnh khắc trong một dòng tương tục của tâm thức, và cái “tôi” của giây phút sẽ chịu khổ trong tương lai thì khác với cái “tôi” của giây phút bây giờ.

**99. Chắc chắn đối với người nào khổ đau  
Hắn phải tự chữa lấy bất kỳ thương tổn nào xảy đến !  
Thế thì cái đau chân tôi cảm thấy không phải là cái đau của tay tôi ;  
Vậy tại sao tay tôi lại bảo vệ cho chân tôi ?**

Nếu người ta nghĩ rằng ai cũng phải tự chăm sóc cho khổ đau của riêng mình, người ta cũng nên biện minh rằng tay chỉ nên bảo vệ cho chính nó và không phải bảo vệ cho phần khác của thân : không có lý do nào để tay phải bảo vệ cho chân. Dù chúng ta có thể cho rằng biện minh này thích đáng, nó không hợp luận lý chút nào. Chúng ta hãy thôi ngoan cố và chỉ nghĩ đến chính mình.

**101. Những nôi tiếp và hợp thể được đặt tên,  
Như là những tràng hạt và đạo quân, là lừa gạt ;  
Cũng thế, không có ai là người đau khổ.  
Có ai bị đau khổ bức bách họ đâu ?**

**102. Nhưng nếu không có chủ thể nào đang khổ đau,  
Thì cũng không có sự khác biệt trong nỗi đau của ta và của người khác.  
Bây giờ, đơn giản bởi vì đau khổ là đau khổ, tôi sẽ tiêu diệt nó.  
Có ích gì khi có những phân biệt ta – người như thế ?**

Khi chúng ta nói về “tôi” và “chúng sanh,” các cái này không phải là những thực thể độc lập. Chúng là những đặt tên, danh xưng giả tạo áp dụng cho một dòng tương tục những yếu tố vô thường, như “chuỗi đeo cổ” được áp dụng cho một tràng hạt hay “quân đội” cho một tập hợp những người lính. Tuy nhiên, nếu chúng sanh không có hiện hữu thực sự, thì ai đang đau khổ ? Tại sao phải cố gắng trừ diệt đau khổ ? Dù cho cái “tôi” không hiện hữu thực sự, trong chân lý tương đối mỗi người đều muốn tránh khổ đau. Đây là lý do đủ cho sự trừ diệt những khổ đau của những người khác cũng như của chính chúng ta. Ích gì mà phân biệt ?

**103. Như thế sự khổ đau của bất cứ ai  
Cần phải được diệt trừ, và ở đây không phải bàn cãi.  
Giải thoát cho chính tôi khỏi khổ đau nghĩa là giải thoát cho tất cả chúng sanh ;  
Ngược lại, tôi khổ đau với nỗi đau của chúng sanh trong tất cả.**

Chúng ta có thể nghĩ, Nếu tôi thiên định về lòng bi và nghĩ đến những nỗi khổ đau của những người khác, nó sẽ chỉ thêm vào sự đau khổ mãnh liệt mà tôi đã có. Chúng ta chỉ nghĩ như trên vì chúng ta hẹp lượng. Nếu chúng ta không muốn giúp đỡ chúng sanh, bây giờ sự khổ đau của họ sẽ không dứt. Nhưng nếu chúng ta có thể khai triển một ít lòng bi và làm một cố gắng để xua tan sự khổ đau của những người khác, bây giờ sự khổ đau ấy sẽ có một chấm dứt. Không có sự nhận lấy trách nhiệm của chúng ta để giúp đỡ những người khác, không có giới hạn nào cho khổ đau. Khi chúng ta khai triển một tâm rộng lớn và cảm thấy bi mẫn đối với những người khác, điều này lợi lạc bao la. Những khó khăn nhỏ nhặt chúng ta có thể trải qua là xứng đáng.

**105. Nếu qua một nỗi đau khổ ít ỏi như thế  
Một số nhiều những đau khổ khác có thể được chữa lành,  
Thì tất cả những bậc từ bi đều cố gắng  
Nuôi dưỡng nỗi đau khổ ấy trong các ngài và trong những người khác.**

Những đại Bồ tát được chuẩn bị để làm mọi sự, ngay cả mất đi đời sống của các ngài, nếu nó sẽ nhỏ gốc được sự khốn khổ của nhiều chúng sanh khác.

**107. Những người nào tâm thức họ được thực hành trong cách này,  
Hạnh phúc của họ là làm dịu sự đau khổ của những người khác,  
Sẽ xông pha vào địa ngục của sự hấp hối không ngừng nghỉ  
Như những thiên nga phóng thẳng vào hồ sen.**

**108. Sự bao la của niềm vui như đại dương mênh mông  
Sanh ra khi tất cả chúng sanh được giải thoát –  
Điều ấy không đủ sao ? Điều ấy không thỏa mãn sao ?  
Ước muốn cho sự giải thoát của riêng tôi, nó có nghĩa gì với tôi đâu ?**

Đối với một Bồ tát mặc áo giáp của quyết định, niềm vui vị ấy có từ sự làm nhẹ bớt nỗi khổ của vô số chúng sanh là đã đủ cho phần ngài, dù ngài có chịu đau đớn một ít. Làm sao có thể hoàn thành sự giải thoát cho chỉ một mình chúng ta, trong khi bỏ đi lời hứa giải thoát cho những người khác, cái này thì tốt biết bao lần hơn cái kia cái kia ?

**109. Công việc đem lại lợi lạc cho chúng sanh  
Sẽ không làm tôi kiêu hãnh và tự phụ.  
Hạnh phúc của những người khác, chính nó là sự thỏa mãn của tôi ;  
Tôi sẽ không trông chờ một phần thưởng thành quả nào.**

Chúng ta chớ bao giờ nghĩ, Nếu tôi giúp đỡ những người khác, tôi sẽ tích tập những hành động tích cực. Tôi sẽ là một người đức hạnh và trong tương lai tôi sẽ hạnh phúc. Đây không phải là vấn đề. Chúng ta hãy làm những hành động tích cực với lòng bi mẫn sâu xa để cắt đi sự bất hạnh của những người khác, và hãy hồi hướng những hành động này cho sự an vui của họ, từ chiều sâu của lòng mình, không có chút ý niệm nào về phần thưởng cá nhân trong tương lai.

Bây giờ, chúng ta sẽ bàn đến sự trao đổi của ta và những người khác. Sự thực hành này cốt ở đặt chính chúng ta vào chỗ của những người khác và đặt người khác vào chỗ của chúng ta. Nếu chúng ta tu hành điều này, chúng ta sẽ đến chỗ xem những người khác quan trọng hơn chính mình, đến độ hạnh phúc và khổ đau của họ trở thành quan trọng hơn của chúng ta, và khi họ bị thiệt hại, chúng ta cảm thấy nó một cách sâu sắc như khi chúng ta bị thiệt hại. Điều này không khó thực hiện một khi chúng ta đã thấu hiểu những tai hại của việc chỉ nghĩ đến mình và những lợi lạc của sự quý chuộng những người khác. Sự trao đổi giữa mình và người của chúng ta trở nên sống động và mạnh mẽ đến nỗi chúng ta dễ dàng đem cuộc đời của chúng ta cho họ. Và “những người khác” chúng ta hiểu là tất cả chúng sanh ở bất cứ nơi đâu.

**114. Như những tay và chân  
Được nghĩ là những thành phần của thân thể,  
Sao tôi sẽ không xem những chúng sanh khác  
Như những thành phần của một thân thể đang sống ?**

Chúng ta không nên nản lòng bởi sự khó khăn của một thực hành như vậy. Đó là một vấn đề của thói quen qua sự tu hành. Ví dụ, có thể trở thành quen thuộc với một người mà chỉ cái tên cũng làm cho người ta sợ hãi. Ngay cả người ta có thể tiến đến mức người ta không thể chịu đựng nổi phải xa cách con người ấy.

**120. Người nào mong muốn nhanh chóng được là  
Một chỗ dựa cho chính họ và cho những chúng sanh khác,  
Cần nhận lấy chỗ của những người khác, và cho họ chỗ của mình,  
Đảm đương như thế một bí mật thiêng liêng.**

Tuy nhiên phương pháp chắc chắn này để bảo vệ những người khác, gồm cả mình trong đó, là khó khăn đối với những người có một hiểu biết giới hạn về Bồ đề tâm. Đây là tại sao Shantideva ám chỉ nó như là một “bí mật thiêng liêng.” Như ngài chỉ ra, chương ngại chính yếu là sự yêu chuộng bản thân mình.

**121. Vì sự luyện bám vào thân thể mình  
Chúng ta sợ hãi bởi chỉ những chuyện nhỏ nhặt  
Thân thể này là ngọn nguồn của sợ hãi như vậy –  
Sao không xem nó như kẻ thù tệ hại nhất ?**

**122. Muốn làm giảm nhẹ những ham muốn của thân,  
Cái miệng đói, cổ họng khô khan,  
Chúng ta nằm chờ dọc bên đường  
Và cướp đi mạng sống của cá, chim và hươu nai.**

**123. Vì sự phục vụ và lợi dưỡng của thân  
Có những người dám giết cả cha hay mẹ  
Hay trộm cắp cái đã được cúng dường cho Tam Bảo,  
Vì những điều ấy họ sẽ bị thiêu đốt trong địa ngục sâu nhất.**

Để duy trì thân thể này của chúng ta, mà chúng ta rất quyến luyến, chúng ta giết những chúng sanh khác. Để cho nó sự tiện nghi, chúng ta trộm cắp. Để thỏa mãn những dục vọng phù du, chúng ta chiều theo hoạt động tình dục không có phân biệt. Tóm lại, vì sự quan trọng chúng ta gán cho thân thể chúng ta, chúng ta tích tập nhiều hành động tiêu cực. Nếu chúng ta để thân thể chúng ta làm điều gì nó muốn, thì chỉ có mất mát và thiệt hại cho chúng ta.

**124. Bấy giờ có con người thận trọng nào  
Lại muốn chiều chuộng và bảo vệ thân họ,  
Ai không xem thường và đối xử với sự khinh miệt  
Cái mà đối với họ là một kẻ thù nguy hiểm ?**

**125. “Nếu tôi cho cái này, tôi còn lại cái gì ?”**

**Chỉ nghĩ đến mình – đây là con đường của ngã quý.**

**“Nếu tôi giữ lại nó, lấy cái gì để cho ?”**

**Quan tâm đến người khác là con đường của chư thiên.**

Nếu chúng ta gây tổn hại và làm nghèo người khác để làm tăng thêm tài sản của chúng ta, chúng ta sẽ sanh lại vào những cõi thấp, như những địa ngục. Trái lại, nếu chúng ta quên bản thân để làm lợi lạc cho người khác, nếu chúng ta sẵn sàng cho cuộc đời chúng ta để cứu vớt cuộc đời của những người khác, cho họ bất cứ thứ gì cần thiết cho sự an vui của họ, bấy giờ chúng ta sẽ có được hạnh phúc và mọi hoàn thiện.

Kết quả của ước muốn cao hơn những người khác, được nổi tiếng, sẽ là tái sanh thấp hay là tái sanh như một người khờ khạo, trong khốn khổ, hạ tiện, với một thân hình xấu xí. Ngược lại, khiêm tốn thật sự, đối xử với những người khác quan trọng hơn chính chúng ta, sẽ dẫn đến tái sanh trong những cõi cao, nơi đó chúng ta sẽ được kính trọng và có uy tín. Nếu chúng ta cưỡng bách những người khác làm việc cho chúng ta và phục vụ chúng ta, khinh suất lợi dụng họ, trong những tái sanh tương lai chúng ta sẽ làm tôi tớ cho họ hay ngay cả làm tôi tớ cho tôi tớ của họ. Trong khi nếu chúng ta tiêu pha đời mình để phục vụ cho những người khác, chúng ta sẽ tái sanh như những vua chúa và lãnh tụ.

Đây là những lợi lạc có được từ sự nhìn những người khác là quan trọng hơn chính mình và những tai hại của việc đặt chính mình lên ưu tiên cao nhất.

**129. Mọi niềm vui mà thế giới chứa đựng**

**Đều đến từ mong muốn hạnh phúc cho những người khác ;**

**Mọi khốn khổ mà thế giới chứa đựng**

**Đều đến từ mong muốn sung sướng cho chính mình.**

**130. Có cần gì giải thích dài dòng ?**

**Những chúng sanh con nít chỉ tìm kiếm cho chính mình ;**

**Những Bồ tát làm việc cho sự tốt đẹp của những người khác.**

**Hãy thấy sự khác biệt phân chia giữa họ !**

**131. Nếu tôi không cho đi hạnh phúc của tôi**

**Để đổi lấy khổ đau của những người khác,**

**Phật tánh có bao giờ đạt được,**

**Và ngay trong sanh tử, niềm vui cũng bay mất khỏi tôi.**

Kẻ thù lớn nhất của chúng ta là xem chúng ta quan trọng hơn những người khác, nó dẫn chúng ta và những người khác đến chỗ hư hỏng chắc chắn. Từ sự chấp bám này vào cái “tôi” khởi lên mọi thứ làm tổn hại, sợ hãi và khổ đau trong thế gian này. Chúng ta phải làm gì, Shantideva hỏi, với con quỷ khổng lồ này ?

**135. Nếu không có sự hàng phục cái ta,  
Thì buồn đau như vậy không thể tránh được.  
Như một người sẽ không tránh khỏi bị thiêu đốt  
Nếu nó không tránh xa khỏi ngọn lửa.**

**136. Để giải thoát chính bạn khỏi tổn hại  
Và những người khác khỏi khổ đau của họ,  
Hãy hiến chính bạn cho những người khác,  
Xem những người khác thân thiết như bạn đang làm với chính mình.**

**137. "Bây giờ ta đã ở dưới quyền của tất cả"  
Hỡi tâm, điều này phải là sự xác tín của ngươi ;  
Từ nay ngươi không còn áp ử một ý tưởng nào  
Mà chỉ toan tính sự lợi lạc của chúng sanh.**

**138. Mắt tôi và những giác quan, từ nay là tài sản của những người khác –  
Dùng chúng cho chính tôi là không hợp pháp.  
Huống gì là được phép dùng  
Những khả năng ấy của tôi để chống lại những chủ nhân chính thức của chúng.**

Vì chúng ta đã phát nguyện tận hiến chính chúng ta chỉ để giúp đỡ những chúng sanh khác và từ những chiều sâu của lòng mình, chúng ta đã đem cho họ mọi sự, chúng ta phải xem thân thể chúng ta không còn thuộc về chúng ta nữa mà bây giờ đã thuộc về tất cả chúng sanh. Thế nên chúng ta phải không bao giờ dùng một phần nào của thân thể chúng ta để làm điều gì mà không giúp đỡ chúng sanh. Bất cứ cái gì chúng ta thấy trong chúng ta là tốt đẹp, hãy rút nó ra khỏi chúng ta và dùng nó để phụng sự những người khác.

Bây giờ chúng ta đến một thực hành đặc biệt trong Bồ Tát Hạnh :

**140. Hãy nghĩ về những người thấp kém như là chính bạn,  
Và đồng hóa chính bạn với những người khác,  
Bấy giờ, tâm bạn gỡ khỏi những ngại ngùng,  
Hãy trau dồi một cảm giác gan tỵ, kiêu hãnh và đua tranh.**

Ở đây chúng ta bắt đầu bằng cách đánh giá những phẩm tính tốt và xấu của chúng ta, và trên nền tảng này, so sánh chúng ta với những người khác, phân biệt những người bằng chúng ta, những người hơn chúng ta và những người kém chúng ta. Làm điều này chúng ta phân biệt giữa mặt mới, mặt tốt của chúng ta – nó đã thấy sai lầm khi xem chúng ta quan trọng hơn những người khác và những lợi lạc khi nhìn những người khác thì quan trọng hơn chúng ta – và mặt cũ, mặt xấu của chúng ta, cái "tôi" ích kỷ. Cái "tôi" mới bây giờ đồng hóa chính nó với những người khác và nhận lấy phía của họ. Cái "tôi" cũ có ba phương diện : hơn, bằng và kém. Và cái "tôi" mới, nó hiện giờ đồng hóa với những người

khác, cũng có đủ ba phương diện này. Chúng ta sẽ dùng hai cái “tôi” tách biệt này để phát triển lần lượt một cảm giác ghen tỵ, đua tranh và kiêu hãnh.

Trước tiên, chúng ta nhìn vào những phẩm tính mà chúng ta hơn những người khác. Đồng hóa chúng ta (cái “tôi” mới của chúng ta) với những người thấp kém này, chúng ta làm cho chính mình ghen tỵ với những phẩm tính hơn người của cái “tôi” cũ, ích kỷ. Thật không công bằng, chúng ta la lên, khi nó được kính trọng trong khi chúng ta thì không !

**141. “Nó là trung tâm của sự chú ý ; còn tôi chẳng là gì cả !**

**Nó thì giàu, tôi thì nghèo, không tài sản ;**

**Mọi người tôn trọng nó, khinh thường tôi ;**

**Tất cả đều tốt đẹp cho nó ; với tôi thì chỉ có đắng cay.**

**142. ”Tất cả những gì tôi có là mồ hôi và vất vả,**

**Trong khi nó ngồi thoải mái, tiện nghi.**

**Nó là lớn lao, được kính trọng trong thế gian ;**

**Tôi là kẻ hạ tiện, một kẻ vô danh.”**

Nếu chúng ta thấy sự so sánh này quá thấp kém, chúng ta không nên nản lòng vì sự thiếu những phẩm tính tốt của chúng ta. Chúng ta hãy nhớ rằng tất cả chúng sanh đều có tiềm năng giác ngộ và rằng chúng ta có thể đạt được Phật tánh nếu chúng ta cố gắng. Bởi thế, không có lý do nào để thất vọng.

**143. “Sao ! một người chẳng ra gì, quá mờ nhạt ?**

**Không đúng ! Tôi cũng có vài phẩm tính tốt.**

**Nó không phải là người nhất, nó còn ở dưới một số người**

**Trong khi, so sánh với một số người tôi là tuyệt hảo !”**

Chúng ta thấp kém, đó không phải là lỗi của chúng ta, mà là lỗi của những tình thức tiêu cực. Những ý niệm về cao thấp, hơn kém này hoàn toàn tương đối. Chúng ta nói với cái tôi cũ : Người chỉ hơn bởi vì ta kém, bởi thế nếu người muốn ở cao hơn, người sẽ phải chịu thua ta khi ta cố gắng cho giác ngộ. Những phẩm tính tốt đẹp của người có ích lợi gì nếu nó không làm lợi lạc được cho ta ? Theo cách này, khi chúng ta thấy những phẩm tính nơi chúng ta chúng ta làm cho chúng ta tốt hơn những người khác, chúng ta cần trao đổi địa vị và hủy diệt những cảm giác của chúng ta về sự trội hơn.

Tiếp theo chúng ta đồng hóa với những người bằng chúng ta, và lại ở về phía họ, chúng ta phát triển một cảm giác đua tranh với cái “tôi” cũ, chỉ nghĩ đến phải tốt hơn nó và làm cho nó khốn khổ.

**148. “Tôi sẽ phô trương bằng mọi phương tiện**

**Những phẩm tính của tôi cho tất cả thế giới,**

**Bảo đảm rằng bất cứ phẩm tính nào mà nó có  
Đều chìm ngấm không ai được biết.**

**149. “Những lỗi lầm của tôi, tôi sẽ che giấu.  
Tôi, chứ không phải nó, sẽ là đối tượng của hâm mộ ;  
Tôi, chứ không phải nó, sẽ có tài sản và tiếng tăm ;  
Tôi sẽ là trung tâm của sự chú ý.**

**150. “Tôi sẽ nhìn hoài với sự thỏa mãn  
Vào sự nhục nhã và thất sủng của nó ;  
Tôi sẽ làm cho nó bị khinh khi  
Là sự chế diễu và trò cười cho thiên hạ.**

Cuối cùng, chúng ta nghĩ đến những phương diện trong đó chúng ta thua kém những người khác, và rồi nhìn vào cái “tôi” cũ của chúng ta qua đôi mắt của những người khác, chúng ta phát triển một cảm giác kiêu hãnh.

**151. “Tiếng đồn rằng kẻ khốn khổ bất hạnh này  
Đang cố gắng tranh đua với tôi !  
Làm sao nó có thể giống như tôi trong trí thông minh,  
Trong học vấn, sắc đẹp, giàu có hay dòng dõi ?**

**152. “Ôi, sự vui sướng, làm run rẩy cả xương sống,  
Tôi đã có và say sưa khi nghe  
Rằng mọi người đang nói  
Về tôi tài giỏi như thế nào !**

**153. “Tốt lắm, nếu nó có một thứ gì,  
Tôi là người nó phải phục dịch cho !  
Nó chỉ có đủ để sống còn ;  
Tôi là chúa tể, và tất cả những thứ gì còn lại là của tôi !**

**154. “Tôi sẽ làm hao mòn hạnh phúc của nó ;  
Tôi sẽ luôn luôn làm thương tổn và chửi mắng nó.  
Nó là người ở trong sanh tử  
Đã làm cho tôi thiệt hại bằng cả ngàn lần !”**

Đặt chính chúng ta vào chỗ của những người khác là rất ích lợi để thấy những lỗi lầm của cái “tôi” ích kỷ, và chúng ta trở nên ghê tởm sâu sắc nó. Khi chúng ta thực hành như đây, dùng ghen tỵ như một dụng cụ, chúng ta hãy tưởng tượng rằng cái “tôi” cũ của chúng ta là rất ưa nhìn, ăn mặc đẹp, mạnh khỏe, quyền uy và có mọi thứ nó cần. Rồi chúng ta tưởng tượng chính chúng ta như một khán giả khách quan ở giữa một đám đông những người bạn



cùng, ăn mặc rách rưới, đáy cùng của xã hội. Bây giờ hãy quan sát cái “tôi” cũ, từ thời vô thủy nó đã chỉ nghĩ đến mình nó và không bao giờ có một tư tưởng nào cho những người khác. Để tăng thêm quyền lợi của riêng nó, nó đã bắt những người khác hầu hạ mình và không ngần ngại giết, trộm cướp, nói dối, vu khống và tà dâm. Nó đã chẳng là gì ngoài một gánh nặng cho cuộc đời những người khác. Khi chúng ta nhìn vào cái “tôi” ích kỷ theo lối này, sự ghê tởm thật sự dâng trào trong lòng chúng ta. Và vì chúng ta đồng hóa chúng ta với những chúng sanh khác này, trong sự khốn cùng của họ, chúng ta sẽ cảm thấy gần gũi với họ, và lòng mong muốn giúp đỡ họ sẽ tăng lên.

Chúng ta nên làm cho thực hành về ganh đua và kiêu hãnh đều được sống động và thực sự. Chúng ta hãy tự nhớ lại mọi hành động tiêu cực mà cái “tôi” đã khiến chúng ta làm, mọi sự tổn hại nó đã làm cho chúng ta, gây cho chúng ta khổ đau và cũng gây ra khổ đau không cùng cho những người khác. Đây là kẻ thù thực sự của chúng ta. Không tuyệt vời sao khi làm cho nó phải khổ đau hơn chúng ta đau khổ, hay làm cho nó biến mất hoàn toàn ? Chúng ta không kiêu hãnh chân chính sao nếu chúng ta có thể đập vỡ nó và làm cho nó bại liệt ?

**156. Bởi thế chân lý là điều này :**

**Bạn phải hoàn toàn hiến dâng chính bạn cho những người khác.**

**Đức Phật đã không dối gạt trong điều ngài đã nói ;**

**Những lợi lạc từ đó về sau chắc chắn sẽ đến.**

Đã xem xét tất cả sai lầm khi xem chúng ta quan trọng hơn những người khác, và đã thấy tất cả tổn hại do một thái độ như thế đem lại, chúng ta cần nổi lên chống lại sự thống trị của nó và không bao giờ để cho tư tưởng về sự quan trọng của mình ảnh hưởng đến chúng ta.

**170. Mỗi tư tưởng làm việc cho chính mình**

**Bây giờ đã bị từ bỏ, gạt qua một bên.**

**“Giờ đây người đã bị bán cho những người khác,**

**Hãy ngưng sự rên than của người, hãy phục vụ !”**

**171. Vì nếu, lơ là chênh mãng**

**Ta không giao nộp người cho những người khác,**

**Người sẽ nắm cổ ta, điều này chắc chắn,**

**Đem nộp cho những quỷ sứ giữ địa ngục.**

**173. Như thế này : Nếu tôi muốn hạnh phúc,**

**Tôi chớ nên bao giờ tìm cách làm vui lòng chính tôi.**

**Nếu tôi muốn cứu thoát chính tôi**

**Tôi phải luôn luôn là người bảo vệ của những người khác.**

Shantideva đặc biệt nhấn mạnh những nguy hiểm của sự luyến chấp thân thể mình.

**174. Cái hình thể con người này  
Càng được chiều chuộng và bảo vệ chừng nào,  
Thì cùng với mức độ đó  
Nó càng dễ phật ý và nhõng nhẽo chừng đó.**

**175. Và người ta rơi vào một tình trạng  
Trái đất và toàn bộ những gì nó có  
Cũng bất lực để thỏa mãn cho y.  
Có ai có thể cho nó mọi điều nó khao khát ?**

Luyến bám thân thể chỉ có thể đem lại cho chúng ta khổ não. Nếu chúng ta quý nó vì nó hữu ích cho chúng ta, bây giờ chúng ta cũng cần nhìn thân thể của người nào khác theo cùng cách như vậy, vì thân thể của họ cũng hữu ích cho họ.

**184. Bởi thế, thoát khỏi mọi luyến bám,  
Tôi sẽ bố thí thân này cho lợi lạc của chúng sanh ;  
Như thế, dù có nhiều khuyết điểm hành hạ nó,  
Tôi sẽ dùng nó như một dụng cụ cần thiết của tôi.**

Cho đến lúc này, chúng ta đã để cho chúng ta bị thống trị bởi sự bám chấp của chúng ta vào cái “tôi”. Bây giờ là thời gian quyết định để chúng ta chấm dứt thái độ trẻ con này bằng cách theo bước chân của những vị Bồ tát, nhớ lại những lời dạy về cẩn thận, và bỏ qua hôn trầm và ngủ nghỉ. Giống như những Người Thừa Kế bi mẫn này của những bậc Chiến Thắng, chúng ta cần kiên nhẫn thực hành ngày và đêm. Nếu chúng ta có thể làm điều đó, chắc chắn sự khổ đau của chúng ta một ngày nào sẽ đến chỗ chấm dứt.

**187. Như thế, dẹp bỏ mọi tấm màn che ám  
Tôi xoay tâm thức tôi khỏi con đường sai lầm,  
Và thường trực nhắm vào đối tượng hoàn hảo  
Tôi an định tâm tôi vào thiền định thường hằng.**

## CHƯƠNG 9 TRÍ HUỆ

### **1. Tất cả những ngành này của Giáo Pháp Bậc Đại Lực đã diễn bày để vì trí huệ. Bởi thế, những ai muốn chấm dứt sanh tử Phải phát sanh trí huệ này.**

Có nhiều loại trí huệ. Chẳng hạn, có hai loại trí huệ tương đối đạt được qua sự nghiên cứu năm khoa học chính truyền thống.(39) Cũng có trí huệ để làm việc cho sự lợi lạc của những người khác. Khi Shantideva nói ở đây rằng “Tất cả những ngành này của giáo pháp đã được diễn bày để vì trí huệ,” ngài nhắm chỉ đến trí huệ chứng ngộ tánh Không, thực tánh của mọi sự vật. Đây là trí huệ tối hậu.

Để thấu hiểu tánh Không, chúng ta không cần năm ba la mật đầu, và chúng cũng không thiết yếu ngay cả cho sự khai triển cái quán thấy sáng tỏ của vipashyana. Nhưng như chúng ta sẽ thấy, chúng là cần thiết nếu chúng ta muốn làm lợi lạc cho những chúng sanh khác.

Nagarjuna nói trong Bảy Mươi Bài Kệ về tánh Không :

Như thế, đức Phật nói :

Mọi sự vật khởi sanh từ những nguyên nhân và điều kiện ;

Thấy chúng có thực tức là vô minh

Từ đây khởi sanh chuỗi mười hai nhân duyên.(40)

Hơn nữa, có nói trong Bốn Trăm Bài Kệ :

Hạt giống của hiện hữu sanh tử là thức ;

Những hiện tượng là cánh đồng của thức.

Nếu chúng ta thấy sự không thực của sự vật,

Là chúng ta hủy hoại hạt giống của hiện hữu sanh tử.

Những đoạn này có thể được giải thích theo nhiều cách, nhưng theo truyền thống của Chandrakirti, là truyền thống mà Shantideva gắn liền, giáo lý của Nagarjuna và dòng của các ngài nói rằng bám chấp vào cái ngã như là một thực thể tức là vô minh, và sự vô minh tin rằng những hiện tượng thực sự hiện hữu ấy tạo thành một vòng xích mười hai nhân duyên. Điều ấy làm khởi sanh hiện hữu sanh tử, đến lượt cái này là một vòng xích mười hai nhân duyên khác.

Đoạn thứ hai phát biểu rằng hạt giống của hiện hữu sanh tử này là loại thức có những đối tượng, hay hiện tượng, như là cánh đồng của kinh nghiệm nó. Nếu những đối tượng này được hiểu là không có thực tại tối hậu, vô tự tánh, hạt giống này của hiện hữu sẽ bị phá hủy, và nó bị hủy hoại hoàn toàn khi trí huệ thấu hiểu rằng những hiện tượng là không có hiện hữu chân thực được khai triển hoàn toàn.

Mọi trường phái của Phật giáo, với một thiểu số ngoại trừ, chấp nhận rằng ý niệm một cái ngã của con người, cái tôi, là tùy thuộc vào năm hợp uẩn. Chúng bác bỏ niềm tin vào một cái ngã hiện hữu độc lập với năm uẩn này. Lý thuyết vô ngã tuy nhiên còn đi rất xa hơn là sự phủ nhận cái tôi của con người. Người ta phải nhắm đến thấu hiểu rằng mọi hiện tượng là trống không, không có hiện hữu thực, vô tự tánh và thật ra có một cách thể hiện hữu cực kỳ vi tế.

Như chúng ta đã nói, khi chúng ta thấy rằng những hiện tượng hay đối tượng của tâm thức thì không có thực thể nào, hạt giống của hiện hữu sanh tử bị phá hủy. Cái ngược lại với cái hiểu này là bám chấp vào niềm tin rằng sự vật có một thực tại cứng đặc, và đây là định nghĩa của vô minh.

Là một sai lầm khi tin rằng những người thực hành những thừa thấp là không thể tự giải thoát khỏi những thức tình tiêu cực và nhờ đó đạt được giải thoát khỏi sanh tử. Thật vậy, nghĩ như thế ấy là một vi phạm trọng yếu những giới luật Bồ tát. Khi những người theo những con đường của Thanh Văn và Độc Giác Phật trở thành A La Hán,(41) họ hoàn toàn thoát khỏi những che chướng sanh ra bởi những thức tình tiêu cực. Họ cũng phải có một chứng ngộ tánh Không, nếu khác đi, họ không thể giải thoát khỏi sanh tử. Trí huệ thấu hiểu tánh Không thật ra đem lại ba loại giác ngộ : của Thanh Văn, của Độc Giác Phật và của Bồ tát.

Khi Shantideva nói, “Tất cả những ngành này của Giáo Pháp / Bạc Đại Lục đã diễn bày về trí huệ,” ngài ám chỉ đến trí huệ của Bồ tát và không phải đến cái quán thấy tánh Không được tu hành bởi Thanh Văn và Độc Giác Phật khi các ngài tiến bộ trên những con đường tương ứng của các ngài. Vậy thì cái gì là đặc biệt nơi trí huệ của Bồ tát ? Tại sao họ thiên định về tánh Không ? Những Bồ tát nhằm giải thoát mình không chỉ khỏi những che chướng tạo ra bởi những thức tình tiêu cực mà còn khỏi những che chướng chúng là những trở ngại đối với hiểu biết. Họ phải giải thoát khỏi cái trước, trước khi họ có thể giải quyết cái sau.

Tuy nhiên, có thể nói rằng trong một số trường hợp nào đó những thức tình tiêu cực cung cấp cơ hội cho một kết quả tốt, như khi sự thương yêu những người khác khởi lên qua tham muốn. Như tục ngữ nói, “Chất thải hôi thối từ thành phố Serkya làm phân bón màu mỡ cho những cánh đồng mía.” Tuy nhiên, quả thật những kẻ thù thực sự của Bồ tát, và những ngăn cản lớn nhất trong công việc của họ vì những người khác, là những che chướng phủ che toàn giác. Nhưng bởi vì những cái này nằm trong những dấu vết còn lại

do những thức tình tiêu cực để lại, từ đó mà cái sau phải được trừ bỏ trước khi những chướng ngại cho hiểu biết có thể được dỡ đi.

Như thế, khi những Bồ tát thiên định về tánh Không, mục tiêu của họ là chủ yếu trừ diệt những chướng ngại này đối với hiểu biết. Để làm điều này, chỉ có một cái hiểu thuộc trí thức về bản chất vi tế của sự vật thì không đủ. Trí huệ trừ diệt những che chướng này phải được nâng đỡ bởi những thực hành như rộng lượng và các ba la mật khác.(42) Đức Phật dạy những thực hành khác nhau này khiến những Bồ tát có thể đạt được sự quán thấy sáng tỏ qua đó họ trừ diệt những chướng ngại đối với hiểu biết và rồi làm việc cho lợi lạc của những người khác.

Nói về sự phát sanh trí huệ để chấm dứt khổ đau, Shantideva ám chỉ đến khổ đau của tất cả chúng sanh. Dù sao, bản văn này là để nói về những hoạt động của Bồ tát, và chẳng phải chúng ta chỉ mới bàn luận cái gì là sai lầm trong sự yêu chuộng bản thân mình và tại sao là quan trọng trong sự việc nghĩ đến những người khác sao ?

Khi rộng lượng... được thực hành như những ba la mật, được thực hành với một thấu hiểu rằng chủ thể, đối tượng và bản thân hành động, tất cả đều không có hiện hữu chân thật, đều vô tự tánh, khi ấy những hành động này trở nên rất sâu xa và hoàn toàn siêu việt sự rộng lượng bình thường...

Chúng ta cần ghi nhận rằng Shantideva nói về rộng lượng trước tiên và đặt chủ đề trí huệ chỉ ở sau cùng. Ngài có một lý do cho điều ấy. Trong Toát Yếu Mọi Thực Hành ngay trước khi bắt đầu sự diễn giải của ngài về tánh Không, ngài trình bày với nhiều dẫn chứng từ các kinh rằng chính đức Phật, trước khi bắt đầu nói về cùng chủ đề, đã nói về tính không hấp dẫn và vô thường của những hiện tượng và về bản chất của khổ. Người ta có thể hầu như nghĩ rằng thế giới của những hiện tượng là chủ đề chính của lời dạy của ngài, bởi vì chỉ khi kết luận ngài mới nói rằng những sự vật không có hiện hữu thực sự và khách quan. Tuy nhiên, có một lý do cực kỳ quan trọng trong việc làm của ngài theo cách ấy. Để bắt đầu, ngài bàn luận những mặt tích cực và tiêu cực của sự vật, đặt nền tảng cho một sự thấu hiểu rõ ràng về chức năng không sai chạy của chân lý tương đối, theo đó những sự vật đúng là hiện hữu. Chính trên nền tảng của hiện hữu tương đối của chúng mà đức Phật giải thích rằng những hiện tượng là vô tự tánh. Chỉ ở nơi có một nền tảng mới có thể xác nhận tánh Không. Như có nói : “Hình thể là tánh Không ; tánh Không là hình thể.” Bởi vì có hình thể, chúng ta mới có thể nói về sự không hiện hữu của nó. Nếu không có hình thể, cũng không có tánh Không của hình thể. Khi có những hiện tượng mà chúng ta có thể nói đến như là trống không, chúng ta nói có một căn cứ cho tánh Không. Không có căn cứ đó, tánh Không là không thể quan niệm được.

Một giải thích những thực hành của cái đầu tiên trong năm ba la mật, bắt đầu với rộng lượng, cho chúng ta một cái thấy rõ ràng về căn cứ cho tánh Không. Ví dụ khi chúng ta thực hành về rộng lượng để loại trừ cho bản thân chúng ta và những người khác mọi khổ

đau do nghèo cùng, chúng ta nhận biết chân lý tương đối của nhân và quả. Khi được giải thích sau đó rằng, trong chân lý tuyệt đối, tất cả mọi cái ấy thực sự không có hiện hữu thật, chúng ta đã được đặt nền vững chắc trong chân lý tương đối và như thế được bảo vệ khỏi lạc vào những cực đoan triết học của thường còn và đoạn diệt.

## **2. Quy ước và tối hậu –**

**Hai chân lý này được tuyên bố là hiện hữu.**

**Chân lý tối hậu thì không ở trong phạm vi của trí thức,**

**Vì trí thức được cho là quy ước.**

Có một sự phân biệt, về những sự vật có thể hiểu biết được, giữa chân lý tương đối (quy ước) và chân lý tuyệt đối (tối hậu). Theo bản văn gốc, chân lý tuyệt đối không thể tri giác được bằng trí thức.

Như chúng ta thấy trong Bát Nhã ba la mật :

Trí huệ ba la mật thì không quan niệm được, không biểu lộ được và không diễn tả được.

Nó không sanh, không diệt ; như hư không.

Chỉ có một tâm giác ngộ mới có thể hiểu biết nó.

Trước Bà Mẹ của tất cả chư Phật, con xin đánh lễ.

Lại nữa trong Kinh Kim Cương Cắt Đứt nói :

Bản tánh tuyệt đối của chư Phật,

Thân thể tuyệt đối của những vị hướng dẫn tâm linh,

Không thể được hiểu bằng trí thức.

Lý do của điều này, như Shantideva nói, là trí thức là một cái gì hiện hữu nơi mức độ của chân lý tương đối. Tuy nhiên, sự giải thích về điểm này là tế nhị, vì ở sau trong bản văn, chúng ta sẽ đọc về loại khác của trí thức và thông minh. Shantideva tiếp tục :

## **3. Hai loại người được phân biệt :**

**Thiền giả và người thường.**

**Những ý niệm của người thường sụp đổ,**

**Bị những tri kiến của những thiền giả bác bỏ.**

## **4. Và trong hàng những thiền giả này**

**Cái thấp hơn trong mức độ quán chiếu bị bác bỏ bởi cái cao hơn.**

**Những so sánh được cùng chủ trương ;**

**Và để hoàn thành mục đích, phân tích bị bỏ qua một bên.**

Khi bản văn nói đến quán chiếu hay thông minh, nó ám chỉ sự thấu hiểu về sự không có hiện hữu chân thật. Trong việc sử dụng trí huệ phân biệt để phân tích những hiện tượng, những trường phái khác nhau đạt được những mức độ khác nhau của sự thấu hiểu này, và những cái nào với những tri kiến triết học cao hơn bác bỏ những tri kiến kém tiến bộ hơn.

Và lại, có hai loại trí huệ phân biệt. Một cái phân biệt sự vật theo chân lý tương đối, và cái kia phân biệt sự vật theo chân lý tuyệt đối. Ở đây trong bản văn, quán chiếu hay thông minh, ám chỉ trí huệ phân biệt nó phân tích bản chất tuyệt đối của những sự vật và không phải là thông minh trong nghĩa thông thường hơn về những hiện tượng tương đối. Và nếu bài kệ được xem xét theo con đường sâu xa và con đường rộng lớn, thì chính là con đường sâu xa mà nó ám chỉ đến.

Có nói trong Đi Vào trung Đạo : “Người ở mức độ đi xa thêm có trí thông minh cao cấp.” Khi một Bồ tát đạt đến địa thứ bảy, ngài được gọi là đi xa thêm (viễn hành địa), thông minh của ngài vượt hơn thông minh của một Thanh Văn hay Độc Giác Phật. Cho đến lúc đó, những Bồ tát từ địa thứ nhất trở lên vượt hơn Thanh Văn và Độc Giác Phật bởi vì gia tộc của các ngài, chứ không bởi vì năng lực của trí thông minh của các ngài, hay sự thấu hiểu tánh Không của các ngài.(43) Chỉ khi các ngài đạt đến địa thứ bảy, trí thông minh của các ngài mới cao hơn. Cũng có nói rằng ở điểm này các ngài vượt hơn Thanh Văn và Độc Giác Phật với khả năng của các ngài, trong một khoảnh khắc, nhập vào và khởi lên khỏi diệt tận định.

Khi Shantideva nói rằng chân lý tuyệt đối không thể được tri giác bằng trí thức, ngài không ám chỉ đến trí thông minh nhận biết chân lý tuyệt đối mà là đến trí thông minh bị che chướng, nó quan niệm ra sự phân hai của chủ thể và đối tượng. Chân lý tuyệt đối là cái gì chúng ta phải trải nghiệm với một tâm thoát khỏi những ý niệm và trong đó không có những ý niệm nhị nguyên như thế. Chân lý tương đối là cái được tri giác bởi trí thông minh nhị nguyên, ý niệm.

Những truyền thống không phải Phật giáo của Ấn Độ cổ thời cũng nói về những chân lý tuyệt đối và tương đối. Những nhà Samkhya chẳng hạn, nhìn bản chất nguyên sơ như chân lý tuyệt đối, và cái còn lại tức là hai mươi lăm đối tượng của hiểu biết (như cái Ngã) như chân lý tương đối. Ngay giữa những trường phái Phật giáo khác nhau – Vaibhashika, Sautrantika, Chittamatra và Madhyamika – hai chân lý được giải thích theo những đường lối có hơi khác biệt.

Từ tương đối đôi khi được gọi là một chân lý che ám và đôi khi là một chân lý quy ước, tùy theo mạch văn. Và chân lý tuyệt đối cũng có thể có nhiều nghĩa khác nhau. Khảo Luận về Trung Tâm và những Cực Đoan nói đến chân lý tuyệt đối tuyệt đối, chân lý tuyệt đối thực hành, và chân lý tuyệt đối đạt được. Lại nữa, trong Mật thừa tối thượng người ta nói đến quang minh tuyệt đối. Hơn nữa, để giải thích những thực hành đặc biệt của Mật thừa, hai chân lý được giải thích theo nhiều cách khác nhau. Ví dụ, phương diện như huyền và

vô thường của những hiện tượng là thuộc về chân lý tương đối, trong khi phương diện tương tục bản nhiên của chúng thuộc về chân lý tuyệt đối.

Bởi thế khi chúng ta nói về chân lý tuyệt đối, chúng ta luôn luôn cần quy chiếu với văn cảnh, hoặc Kinh thừa hay Mật thừa, và nếu Mật thừa, thì với tantra riêng biệt. Bấy giờ chúng ta nắm được một cái hiểu chính xác về chân lý tuyệt đối trong mạch văn đó. Điều này rất quan trọng. Nếu chúng ta cố gắng áp dụng chỉ một cái hiểu tổng quát về chân lý tuyệt đối cho bản văn đặc biệt nào đó, chúng ta có thể rất bối rối, lầm lộn.

Có nói trong Những Bài Kệ Gốc của Trung Đạo rằng những lời dạy của Phật dựa vào hai chân lý : chân lý của thế giới tương đối và cái tối thượng, chân lý tuyệt đối. Điều này được giải thích chi tiết trong Đi Vào Trung Đạo, nó nói rằng, vì tất cả hiện tượng được tri giác theo cả hai cách đúng đắn và sai lầm, chúng ta hiểu bản chất của chúng theo hai cách. Cách được tri giác đúng là chân lý tuyệt đối, và cách được tri giác không đúng là chân lý tương đối. Điều này ám chỉ đến những phát hiện của kinh nghiệm không ý niệm, thuộc về chân lý tuyệt đối, và những phát hiện của phân tích ý niệm, thuộc về chân lý tương đối. Chính trên căn cứ của những cái này mà chúng ta kiến lập sự hiểu biết về tánh Không. Nhưng ở đây chúng ta chỉ nói về kinh nghiệm không ý niệm của chân lý tuyệt đối. Với ngoại lệ này, những cách thức phân biệt những chân lý là giống nhau như trong Đi Vào Trung Đạo.

Tại sao chúng ta cần chứng ngộ tánh Không ? Chúng ta không muốn khổ đau, và chúng ta biết rằng gốc rễ của khổ đau là tâm thức không được thuần hóa. Vì do tâm thức tri giác và hiểu biết sự vật một cách sai lầm, những tình thức tiêu cực khởi lên và tâm thức không bao giờ bình yên. Đây là lý do tại sao chúng ta khổ. Để không khổ, chúng ta phải khai triển cái tâm thức không sai lầm, trí thông minh tri giác chân tánh của những hiện tượng. Tri giác sai lầm khởi sanh bởi vì chúng ta không thấy được những sự vật như chúng là.

Nhiều cái chúng ta tri giác thì chúng ta tri giác trong một cách sai lầm, thấy sự vật không như chúng thật sự là. Do vậy mà chúng ta bị lừa gạt. Để không bị lừa gạt, chúng ta không nên chấp nhận những tri giác của chúng ta đúng như chúng ta kinh nghiệm chúng. Rất quan trọng phải phân tích và thẩm xét chúng ta đang nhìn sự vật có đúng như chúng thực sự là hay không. Chúng ta nên tự hỏi cái gì những tri giác của chúng ta đang che đậy. Nếu chúng ta làm thế, một thấu hiểu về hai chân lý sẽ sanh khởi trong tâm thức chúng ta.

Mọi sự chúng ta tri giác – núi non, nhà cửa... – tác động chúng ta theo cách này hay cách khác. Chúng ta cần thẩm xét thực tánh của chúng. Những tri giác của chúng ta, và những phương diện tích cực và tiêu cực mà chúng ta góp thêm cho chúng, tạo thành chân lý tương đối. Chân lý tương đối là cái chúng ta tìm thấy khi chúng ta kinh nghiệm sự đa thù của những hiện tượng trong một cách thức tương đối, không tiến thêm trong việc phân tích bản chất của chúng. Những phát hiện của phân tích bởi tâm thức quy ước tạo thành chân lý tương đối.



Nếu, theo chân lý tuyệt đối, những sự vật không có hiện hữu chân thật, vô tự tánh, thì tại sao chúng ta nói đến chân lý tương đối như là chân lý ? Bởi vì nó là thật đối với người tri giác. Nó là thật đối với tâm thức bị vô minh che phủ, tâm thức ấy tin vào thực tại của những tri giác của nó. Như Đi Vào Trung Đạo nói, cái bị biến đổi và che ám bởi vô minh và được tri giác như là thật thì được gọi là chân lý tương đối.

Đối với tâm thức nào thì sự đa thù của những hiện tượng là thật ? Chỉ có thể là cái tâm thức vô minh làm loạn nó tin rằng những sự vật hiện hữu một cách khách quan. Thật tánh của những sự vật bị che ám bởi sự bám chấp vô minh của tâm thức vào những sự vật và vào cách thức chúng hoạt động. Như thế, chân lý tương đối căn cứ trên những phát hiện của tâm thức nó khảo sát sự vật theo một cách quy ước. Nếu chúng ta phân tích hơn nữa và cố gắng nhìn thấy bản tánh thực của những hiện tượng, chúng ta có thể phát hiện bản tánh tối hậu của thực tại. Ở đây chúng ta phân biệt giữa cách thức những sự vật xuất hiện (chân lý tương đối) và cách thức chúng thật sự là (chân lý tuyệt đối), nó là cái được tri giác bởi tâm thức không bị lừa gạt.

Có hai cách để tiếp cận chân lý tuyệt đối : một hình dung tích cực về nó có thể đạt được qua nghe, tư duy, và thiền định, và một sự thấu hiểu về nó nhờ vào phủ định có thể đạt được bởi phân tích. Đối với lý trí thì rõ ràng là nếu người ta có thể phát hiện qua phân tích cái gì thực sự hiện hữu thì người cũng có thể phát hiện nó qua nghe, tư duy và thiền định. Nhưng sự kiện là, cái người ta có thể phát hiện qua nghe, tư duy và thiền định thì không thể phát hiện bởi phân tích. Chẳng hạn, bản tánh tuyệt đối là cái gì có thể được kinh nghiệm qua nghe, tư duy và thiền định. Khi người ta thẩm xét bản tánh của cá nhân và của tất cả hiện tượng, người ta phát hiện rằng bản tánh của chúng là tánh Không. Tánh Không này là một chân lý tuyệt đối nó lộ rõ với tâm thức. Người ta có thể thấy nó với tỉnh giác của mình. Một khi nó đã được kinh nghiệm, không cần thiết phải trở lại chứng minh, giải thích nó. Bằng cách quy chiếu vào kinh nghiệm của mình về bản tánh này mà người ta có thể nhớ lại, nắm lại nó. Sự hiện hữu của nó là thật, và người ta không phải nương dựa vào biện luận để chứng minh rằng nó có. Thế nên khi người ta có một xác tín nào đó rằng không có hiện tượng nào là thực sự hiện hữu, người ta không cần giải thích điều đó trở lại hay lập lại sự thẩm xét. Bản tánh tuyệt đối này được xác minh qua nghe, tư duy, và thiền định là cái chúng ta có thể kinh nghiệm.

Tuy nhiên, khi người ta trông chờ bản tánh tuyệt đối này hay là tánh Không, và cố gắng tìm ra nó ở đâu, người ta không thể tìm thấy nó. Bản tánh của nó là không hiện hữu. Khi người ta lấy bản tánh tuyệt đối (mà người ta đã kinh nghiệm qua nghe, tư duy và thiền định) làm đối tượng để phân tích, người ta không thể tìm thấy nó. Đây là vì sao nó được gọi là không hiện hữu tự bản chất. Lấy một ví dụ, chúng ta có thể nói rằng một cái bình có bản chất tánh Không, nhưng khi chúng ta tìm kiếm tánh Không ấy, nó là không hiện hữu. Tất cả cái mà chúng ta có thể tìm thấy là tánh Không của tánh Không, nhưng chúng ta không

thể tìm thấy tánh Không. Cái đã được tìm thấy bằng cách kinh nghiệm nó qua nghe, tư duy và thiền định không thể được tìm thấy qua phân tích như vậy.

Đây là một điểm quan trọng. Sự thấu hiểu về chân lý tuyệt đối đến từ nghe, tư duy, và thiền định là một cái gì có thật và có thể được kinh nghiệm. Nhưng ở trong chân lý tuyệt đối nó xuất hiện qua sự phân tích về chính bản thân tánh Không, không có cái gì hiện hữu cả.

## CHƯƠNG 10

# HỒI HƯỚNG

Chương cuối này của Bồ Tát Hạnh là sự hồi hướng công đức cho lợi lạc của tất cả chúng sanh.

**1. Bằng tất cả đức hạnh nào tôi đã tích lũy ở đây  
Từ việc biên soạn bài ca này,  
Sự hướng dẫn này để đi vào Bồ tát đạo  
Nguyện cho mọi người bắt đầu bước lên con đường đi đến Phật tánh.**

**2. Nguyện cho những chúng sanh ở bất cứ nơi đâu  
Đang bị hành hạ bởi những khổ đau của tâm và thân,  
Nhờ công đức này đều có được  
Niềm vui và hạnh phúc vô biên.**

**3. Ngày nào họ còn lay lắt trong sanh tử,  
Nguyện rằng niềm vui của họ không biết đến sự suy vi  
Và trong dòng tương tục không đứt đoạn  
Nguyện họ nếm được lạc phúc không gì vượt hơn.**

Trong ngày cuối này tôi muốn cảm ơn tất cả cho đến bây giờ đã tham dự những lời dạy này. Tôi đã muốn đưa ra một bình giảng chi tiết hơn về chương chín, chương trí huệ, nhưng đã không đủ thời gian. Tuy nhiên, việc ấy đem lại một lý do chánh đáng để trở lại nước Pháp, và tôi quyết định trở lại để chúng ta có thể dùng một tuần lễ chỉ nghiên cứu về chương chín.(44)

Tất cả các bạn ở đây, những người bạn tâm linh với một mối quan tâm đích thực những lời dạy của Phật, xin hãy nghiên cứu và thực hành càng nhiều càng tốt. Kiến thức và hiểu biết căn bản các bạn đã có về chủ đề tánh Không sẽ làm cho sự thực hành của các bạn dễ dàng hơn nhiều. Sự hiểu biết về tánh Không này sẽ còn mạnh mẽ hơn nếu nó được đặt nền trên sự thực hành về vị tha. Vì Shantideva viết Bồ Tát Hạnh ban đầu như một cảm nang cho những hành giả hơn là một khảo luận lý thuyết, chúng ta nên làm hết mức để áp dụng những lời dạy về tính không ích kỷ này. Sống cho những người khác là quan trọng bao la đối với tất cả chúng ta, bất kể niềm tin tôn giáo nào của chúng ta.

Tất cả chúng ta ở đây trên hành tinh này, quả thế, như những người du lịch. Không ai trong chúng ta có thể sống ở đây mãi mãi. Chúng ta sống lâu nhất cũng chỉ một trăm năm. Thế

nên khi chúng ta còn ở đây chúng ta nên cố gắng có một lòng tốt và làm cái gì tích cực và ích lợi cho cuộc đời chúng ta. Hoặc chúng ta sống chỉ vài năm hay cả một thế kỷ, thật sự đáng tiếc hay đáng buồn nếu chúng ta tiêu phí thời gian đó để làm nặng nề thêm những vấn đề chúng tác hại đến những người khác, thú vật và môi trường. Điều quan trọng nhất là làm một người tốt.

Tôi đã nhận thấy vài người bạn cũ trong các bạn ở đây, những vị tăng ni người Tây phương đã thực hành và giữ nguyện xuất gia hơn mười lăm năm, có vị cả hai mươi năm. Các bạn gần như là những trưởng lão của Tăng già ! Tôi đã nhận thấy từ phong thái và cái nhìn của các bạn rằng khi các bạn nghe những lời dạy các bạn hoàn toàn tập trung vào chủ đề. Điều này rất đáng quý, và tôi hy vọng các bạn sẽ tiếp tục đến mức các bạn hoàn thành Bồ đề tâm đích thực và sự chứng ngộ tánh Không. Điều này là có thể được qua sự chuyển hóa bên trong. Một ngày nào đó các bạn sẽ thực sự trở thành những Bồ tát. Dầu chướng ngại nào nữa, dầu lâu xa bao nhiêu, chớ có nản chí. Và trong lúc này, tôi muốn cảm ơn các bạn rất nhiều.

Ở Dordogne đây có những trung tâm Phật giáo của phái Nyingma và Kagyu, và ở các nơi khác ở Pháp, có những trung tâm Gelug và Sakya. Tôi rất vui khi thấy những truyền thống khác nhau này giữ gìn một tinh thần mạnh mẽ hòa hợp với nhau, không thành kiến giáo phái. Xin hãy tiếp tục trau dồi tinh thần đó.

**55. Và bao giờ hư không vẫn còn tồn tại  
Bao giờ vẫn còn đâu một chúng sanh  
Nguyện rằng tôi còn tiếp tục ở lại như thế  
Để giải trừ khổ đau cho tất cả chúng sanh.**

**56. Nguyện những đau đớn và muộn phiền của tất cả chúng sanh lạc lõng  
Đều chín muồi đầy đủ nơi tôi.  
Và nguyện cho cộng đồng đức hạnh của chư Bồ tát  
Mãi mãi đem lại hạnh phúc cho chúng sanh.**

**57. Nguyện cho Giáo Pháp, phương thuốc duy nhất giải trừ đau khổ,  
Ngọn nguồn của tất cả lạc phúc an vui,  
Được nuôi dưỡng, hộ trì với lòng tôn trọng  
Và trường tồn suốt cả thời gian bao la !  
Nguyện Bồ đề tâm quý báu nảy sinh  
Ở những ai nó chưa được phát sanh.  
Và nơi nào nó đã sanh ra, chớ để dừng tắt,  
Mà ngày càng lớn rộng khắp nơi nơi.**

## CHÚ THÍCH

1. Kunu Rinpoche (1885-1977), ngài vốn đến từ Ấn Độ, học ở Tây Tạng và trở thành một trong những vị thầy của Dalai Lama.
2. Patrul Rinpoche (1808-1887) là một vị thầy nổi bật, gốc từ xứ Kham miền đông Tây Tạng. Ngài được xác nhận là một hóa thân của Shantideva và của Chenrezi, đức Phật của lòng Đại Bi. Có lẽ ngài được biết nhiều do cuốn sách của ngài Kunzang lame shelung (được dịch thành Những Lời của vị Thầy Hoàn Hảo của tôi, sắp xuất bản năm 1994 do ISLT / Harper San Francisco).
3. Shantideva là một đạo sư Phật giáo thế kỷ thứ tám ở đại học tu viện Nalanda ở Ấn Độ. Chính những nhà sư của Nalanda mà ngài lần đầu dạy cho Bồ Tát Hạnh.
4. Tâm Kinh là một hình thức ngắn gọn nhất của những Kinh Bát Nhã ba la mật và chứa đựng tinh túy của những giáo lý về tánh Không. Xưng tán Văn Thù là một cầu nguyện đến vị Phật của Trí Huệ, thường được đọc tụng trước khi nghiên cứu một bản văn Phật giáo. Một mạn đà la, một biểu tượng tượng trưng cho vũ trụ, được dâng cúng cho vị thầy khi cầu thỉnh ban cho những lời dạy.
5. Bánh Xe Pháp là biểu tượng của sự giảng dạy của đức Phật. Quay Bánh Xe Pháp đồng nghĩa với trình bày những lời dạy. Sự giải thích xa hơn được đưa ra về sau trong chương này.
6. Luật (Vinaya) là phần những lời dạy của đức Phật đề cập đến hạnh kiểm đạo đức, đặc biệt là những lời nguyện và điều giới cho tăng ni xuất gia và cư sĩ Phật giáo.
7. Một dòng phái là một dòng những vị thầy Phật giáo trao truyền lại cho những người thừa kế tâm linh của các ngài những lời dạy mà chính các ngài đã nhận được và thừa kế từ bốn sư của các ngài. Một dòng phái có thể quan hệ với một bản văn đặc biệt hay một nhóm các giáo lý. Hầu hết các dòng phái có thể lần theo dấu vết ngược trở lại cho đến chính đức Phật. Dòng phái của Dalai Lama về Bồ tát hạnh đi từ Shantideva qua một dòng liên tục các đạo sư Phật giáo đến Patrul Rinpoche, rồi đến Khenpo Shenga (1871-1927), Kunu Rinpoche, và chính Dalai Lama.
8. Minyak Kunzang Sonam là một học giả vĩ đại phái Gelug học với Patrul Rinpoche gần hai mươi năm. Bình giảng của ngài về Bồ Tát Hạnh là bộ chi tiết nhất có thể có được.
9. Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892) là người chịu trách nhiệm cho sự phục hưng của Phật giáo ở Tây Tạng trong thế kỷ trước. Vị đại lama này là một trong những nhà sáng lập của phong trào Rime, hay phong trào không bộ phái.

10. Trong Đại thừa Phật giáo, từ không có ngã, vô ngã (Tây Tạng : bdag med ; Skt : nairatmya) áp dụng không chỉ cho cái tôi cá thể mà còn cho tất cả mọi hiện tượng, ngã trong bối cảnh này nghĩa là thực thể thực sự hay bản chất. Một Bồ tát đã chứng ngộ vô ngã nơi mình như một cá nhân và nơi tất cả mọi hiện tượng khác.

11. Cấp độ thứ nhất : xem Thuật ngữ, Mười cấp độ

12. Mười ba la mật gồm sáu ba la mật (xem Thuật ngữ) cùng với phương tiện thiện xảo, sức mạnh, nguyện vọng và trí huệ bốn nguyên.

13. Nagarjuna (Long Thọ, thế kỷ thứ nhất hay thứ hai) là một đạo sư Ấn Độ chịu trách nhiệm cho sự truyền bá những giáo lý bát nhã ba la mật. Những lời dạy của ngài về tánh Không hình thành nền tảng cho giáo thuyết Madhyamika, hay Trung Đạo.

14. Xem Thuật ngữ, Mười tám đặc tính của một cuộc đời làm người quý báu.

15. Gendun Drupa (1391-1474) là vị đầu tiên trong dòng những tái sinh sau đó (kể từ cuộc đời của vị thứ ba) được nhận danh hiệu Dalai Lama. Như thế ngài là Dalai Lama “thứ nhất.”

16. Aryadeva (thế kỷ thứ hai) tiếp tục công trình của Nagar-juna và giải thích thêm những lời dạy của Trung Đạo.

17. Xem chương tám, trang 139, về một phương pháp truyền thống khai triển lòng bi và quan tâm đến những người khác bằng cách nhìn họ như cha mẹ của mình.

18. Cầu Nguyện Bảy Ngành là một thực hành để tịnh hóa chính mình và tích lũy công đức qua lễ kính, cúng dường, sám hối, vui theo công đức của những người khác, thỉnh cầu những lời dạy, cầu xin chư Phật và những vị thầy khác ở lại trong thế giới này, và hồi hướng công đức mình đến giác ngộ của tất cả chúng sanh.

19. Abhidharma là phần của những lời Phật dạy giải thích siêu hình học Phật giáo và những cấp độ trên con đường đến Phật tánh.

20. Danh từ Ma thường được dùng trong Phật giáo để chỉ mọi chướng ngại cho tiến bộ tâm linh. Những chướng ngại như vậy là những biểu lộ của tâm thức và nghiệp của chúng ta. Chúng không nên được nghĩ như là những chúng sanh thù nghịch đe dọa chúng ta từ bên ngoài.

21. Dignaga là một đạo sư Ấn Độ thế kỷ thứ năm hay thứ sáu.

22. Mười sáu phụ phân của Bốn Chân Lý Cao Cả là (1) chân lý về khổ : khổ, vô thường, tánh Không, và vô tự tánh ; (2) chân lý về nguồn gốc của khổ : nguồn gốc của khổ, sự sanh

ra, căn cứ thuộc về nguyên nhân, và những điều kiện ; (3) chân lý của sự ngừng dứt : ngừng dứt, làm cho bình an, tuyệt hảo, và từ bỏ ; (4) chân lý của con đường : con đường, hiểu biết, thành tựu, và giải thoát.

23. Tám đệ tử thân cận là tám vị Bồ tát : Manjushri, Avalokiteshvara, Vajrapani, Akashagarbha, Kshitigarbha, Sarvanivaranavishkambhin, Maitreya, và Samanta-bhadra.

24. Sáu môn trang sức là : Nagarjuna, Aryadeva, Asanga, Vasubandhu, Dignaga, và Dharmakirti.

25. Hai vị thầy tối cao là : Shantideva và Chandragomin.

26. Một ví dụ cho điều này là nói một lời dối trá nếu làm thế để cứu đời của ai đó.

27. Ba độc là tham, sân và si (vô minh).

28. Sắc thân là thân hình thể của một vị Phật, trong nó ngài xuất hiện cho chúng sanh. Nó bao gồm báo thân và hóa thân (xem Thuật ngữ).

29. Ví dụ, công đức có được qua thiên định về chư thiên (deva) trong cõi vô sắc giới không thể hủy hoại được bởi giận dữ khởi lên trong trạng thái đang làm người.

30. Một Tịnh Độ là một thế giới biểu lộ bởi một vị Phật hay Bồ tát phù hợp với công đức của những chúng sanh. Những chúng sanh tái sanh trong một Tịnh Độ có thể tiến bộ nhanh chóng trên đường đến Phật tánh.

31. Những chi tiết về học thuyết Samkhya có thể tìm thấy trong T. R. V. Murti, Triết Lý Trung Đạo của Phật giáo (London : Allen và Unwin, 1960).

32. Thoát khỏi một sanh tử được giả định là thường còn là một mâu thuẫn ngay trong ngôn ngữ.

33. Cõi vô sở hữu xứ là một trong bốn thế giới vô sắc, hay cõi vô sắc, ở chót đỉnh của vòng sanh tử, được kinh nghiệm qua bốn thiên vô sắc mà những hành giả của con đường Phạm Thiên (Brahma) được xem là đạt được. Những chúng sanh trong những cõi này đã tạm thời nén lặng những thức tình tiêu cực thô, nhưng tâm thức của họ còn thâm khắp bởi vô minh và họ thiếu bất cứ chứng ngộ nào về vô ngã. Vì lý do này, họ không thể thoát khỏi sanh tử và tiếp tục sanh lại trong các cõi thấp hơn. Xem Thuật ngữ, Ba cõi.

34. Cái thấy, tri kiến của phái Madhyamika là cái thấy của Trung Đạo đề xướng bởi Nagarjuna. Nó được bàn luận khá đầy đủ trong chương 9 của Bồ Tát Hạnh.

35. Những cái này là bốn cách tri giác một đối tượng. Xem Anne C. Klein, *Hiểu Biết và Giải Thoát* (Ithaca, N.Y. Snow Lion, 1986), trang 108-110.

36. Năm khuyết điểm ngắt phá định tâm là lười biếng, quên những lời dạy về thiền định, hôn trầm và phóng dật, thiếu cố gắng và quá nỗ lực. Xem Mahamudra, Lobsang P. Lhalungpa dịch (Boston : Shambhala, 1986), trang 21.

37. Ba cái khổ là : (1) Khổ thêm vào khổ là cái mọi chúng sanh có thể tri giác như không ưa thích và đau đớn ; trong sanh tử, những cái khổ theo nhau trong một tiếp nối không dứt. Ví dụ, khi người ta đã bị bệnh, người ta không chống nổi cơn bệnh khác, hay sự mất mát tất cả tài sản theo sau việc căn nhà bị cháy. (2) Khổ của biến dịch ám chỉ sự kiện mọi hạnh phúc và vui thích trong sanh tử đều phải bị biến đổi, sớm hay muộn, thành một trạng thái khổ. Ví dụ, một sự vui thích về vị giác được kinh nghiệm trong một bữa ăn ngon có thể mở đường cho một khó chịu về tiêu hóa. (3) Khổ thấm nhuần khắp được định nghĩa như là cái khổ do từ sự kiện đơn thuần là có năm uẩn, hay năm hợp thể. Khi nào người ta còn mang lấy sự hiện hữu bị điều kiện hóa trong sanh tử, thì còn có khổ. Hầu hết những chúng sanh bình thường không thể tri giác được cái khổ này một cách rõ ràng, cũng như người ta khó có thể cảm thấy một sợi tóc trong lòng bàn tay. Nhưng cũng như một sợi tóc trong con mắt gây ra khó chịu và đau đớn dữ dội, những chúng sanh đã chứng ngộ thì kinh nghiệm cái khổ thấm nhuần khắp này rất sắc nét. Giải thích thêm được tìm thấy trong *Đồ Trang Sức bằng Ngọc của Giải Thoát của Gampopa* dịch bởi H.V. Guenther (Boston : Shambhala, 1986) và trong *Những Lời của vị Thầy Hoàn Hảo của tôi của Patrul Rinpoche* (xem chú thích số 2).

38. Năm con đường và mười cấp bậc : xem *Thuật ngữ*.

39. Năm khoa học chính yếu là ngôn ngữ, luận lý, thủ công, y khoa và triết học.

40. Xem *Thuật ngữ*, Mười Hai móc xích tương thuộc.

41. A la hán nghĩa là “người đã hủy diệt những kẻ thù.” Những kẻ thù ở đây là những tình thức tiêu cực, chúng bị tiêu diệt qua sự thực hành những giáo lý của thừa căn bản, hay Thanh Văn thừa. Những vị A la hán hoàn thành giải thoát khỏi những khổ đau của sanh tử, nhưng vì sự chứng ngộ về tánh Không của các vị chưa hoàn hảo, các vị không thể từ bỏ những tấm màn vi tế của sự bám chấp vào thực tại của hiện tượng, chúng là những chướng ngại đối với toàn giác. Các ngài còn phải đi vào Đại thừa để tiến đến mục đích tối thượng là Phật tánh.

42. Điều này bởi vì tâm thức phải được nâng đỡ và làm mạnh bằng kho công đức khổng lồ để có thể chứng ngộ tánh Không.



43. Bởi vì Thanh Văn và Độc Giác Phật tìm kiếm giải thoát chỉ cho riêng các ngài, các ngài được xem như gia tộc kém hơn những người thuộc gia tộc Bồ tát, cố gắng cho giác ngộ của tất cả chúng sanh.

44. Thật vậy, ngài đã dạy chương thứ chín của Bồ Tát Hạnh cho một thính chúng rộng rãi vào tháng tám năm 1993 ở Viện Vajrayogini, Lavaur. Một bản dịch của lời bình giải này đang được sửa soạn. Ngài đã đặt lời dạy của ngài căn cứ trên hai bình giải chi tiết của Khenpo Kun-zang Palden và Minyak Kunzang Sonam (xem chú thích số 8). Hai bình giải này đã được dịch, theo ý muốn đã được ngài nói ra, dưới nhan đề Trí Huệ : Hai Bình Giải Phật giáo, do hội Dịch Thuật Padmakara (Peyzac-le-Moustier, Pháp : Padmakara, 1993).

(Đối với độc giả tiếng Việt, chúng ta có thể xem thêm chủ đề Trí huệ thấu hiểu tánh Không này do đức Dalai Lama giảng giải trong những tác phẩm do Thiện Tri Thức đã xuất bản như Trí Huệ và Đại Bi, Mật Thừa Tây Tạng...) [Trí Huệ và Đại Bi, Đức Đạt Lai Lạt Ma, Việt dịch: Thiện Tri Thức Mật Thừa Tây Tạng, Tsongkapa, Đức Dalai Lama và Jeffrey Hopkins](#)

## THUẬT NGỮ

**Ba cõi, hay ba thế giới :** Trong một số văn cảnh, sanh tử được chia làm ba cõi hay ba thế giới – cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc. Cõi sắc và cõi vô sắc chỉ hiện hữu đối với một số chúng sanh chư thiên, họ đã đạt đến những trạng thái này nhờ bốn định sắc giới và bốn định vô sắc giới.

**Ba sự tu hành :** Giới, định và huệ.

**Báo thân :** Thân của sự thọ hưởng, hay những hình thể vượt khỏi loài người trong đó chư Phật biểu lộ chính các ngài. Báo thân chỉ có thể trực tiếp tri giác được đối với những chúng sanh chứng ngộ cao.

**Bồ đề tâm :** Tâm của giác ngộ. Đây là một từ then chốt trong Đại thừa. Ở mức độ tương đối, nó là ước muốn đạt được Phật tánh vì lợi lạc của tất cả chúng sanh và sự thực hành cần thiết để làm điều ấy. Ở mức độ tuyệt đối, nó là sự quán thấy trực tiếp vào bản tánh tối hậu của cái ngã và những hiện tượng.

**Bồ tát :** Một người thực hành trên con đường đến Phật tánh, tu hành lòng bi và sáu ba la mật, người đã thệ nguyện đạt đến giác ngộ vì tất cả chúng sanh. Dịch ngữ Tây Tạng của từ này có ý nghĩa “anh hùng của tâm giác ngộ.”

**Bốn Chân Lý Cao Cả :** (1) Khổ : bản chất của hiện hữu trong sanh tử là khổ. (2) Tập (nguyên nhân) : nguyên nhân của khổ là những thức tình tiêu cực hoặc che ám. (3) Diệt :

sự dừng dứt của khổ là Phật tánh. (4) Đạo : con đường là phương cách để đạt được giải thoát.

**Đại thừa** (Mahayana) : gồm cả hai Kinh thừa (Sutrayana) và Mật Chú thừa hay Mật thừa (Mantrayana).

**Đi nhiều** : Một thực hành sùng mộ có công đức cao, cốt ở đi theo chiều kim đồng hồ, một cách tập trung và tỉnh giác, quanh một sự vật thiêng liêng, như một ngôi chùa, một tháp, núi thiêng, hay căn nhà – và ngay cả con người – của một đạo sư tâm linh.

**Định tâm** (Skt : samatha) : Một trạng thái trong thiền định trong đó tâm thức tập trung nhất niệm và không cố gắng vào đối tượng thiền định.

**Độc Giác Phật hay Bích Chi Phật** : Người đạt đến giác ngộ một mình, không có sự giúp đỡ của một đạo sư và không trao truyền những lời dạy cho người khác.

**Gelug** : Một trong bốn truyền thống chính của Phật giáo Tây Tạng, thành lập bởi Tsongkapa (1357-1419).

**Hóa thân** : Thân biểu lộ, phương diện của đại bi và phương tiện, nhờ đó một vị Phật có thể được thấy biết bởi những chúng sanh chưa giác ngộ. Bởi thế, nó là phương tiện nhờ nó ngài có thể liên lạc với họ và cứu giúp họ.

**Kadam** : Dòng phái của Phật giáo Tây Tạng thoát thai từ những lời dạy của Atisha (982-1054). Giáo lý của nó nhấn mạnh vào kỷ luật tu viện, nghiên cứu, và thực hành lòng bi. Ảnh hưởng của truyền thống Kadam thì thấm khắp trong mọi trường phái Phật giáo Tây Tạng, dù nó đặc biệt hòa hợp với giáo lý Gelug, cái này thật ra đôi khi được đề cập đến như là phái Kadam Mới.

**Kagyü** : Một trong bốn truyền thống chính của Phật giáo Tây Tạng, thành lập bởi Marpa Nhà Dịch giả (1012-1095), thầy của Milarepa.

**Kalpa** : Kiếp, một chu kỳ dài của thời gian như được quan niệm trong vũ trụ luận truyền thống của Ấn Độ. Một đại kiếp, nó tương đương với chu kỳ thành lập, kéo dài, suy hoại và vắng mặt của một hệ thống vũ trụ, gồm tám mươi tiểu kiếp. Một kiếp trung gian gồm hai tiểu kiếp chung nhau, trong cái trước thọ mạng của đời sống tăng lên, trong cái sau sự thọ mạng của đời sống giảm đi.

**Karma** (nghiệp) : Từ Sanskrit nghĩa là “hành động”, được hiểu như luật nhân quả. Theo giáo lý của Phật, mọi hành động, từ tư tưởng, lời nói hay hành vi, đều là những hạt giống cuối cùng sẽ sinh ra quả trong trải nghiệm, hoặc đời này hoặc những đời tới. Một hành

động tích cực hay đức hạnh sẽ kết thành hạnh phúc, và sự tội lỗi hay hành động tiêu cực là nguyên nhân của khổ về sau.

**Kim Cương thừa** : Xem Mật thừa.

**Kinh** (Sutra) : Những lời dạy đức Phật Thích Ca Mâu Ni ban cho, được ghi nhớ bởi những đệ tử của ngài, và sau đó ghi lại.

**Kinh thừa** (Sutrayana) : Đại thừa có hai bộ phận : Kinh thừa là những lời dạy căn cứ trên những kinh và tuyên thuyết sự thực hành sáu ba la mật, và Mật thừa, những lời dạy và thực hành căn cứ trên những bản văn tantra.

**Mantra** : Thần chú, một nhóm lời hay âm kết hợp với những hóa thân đặc biệt để thiền định, sự trì tụng nó tạo thành một phần chính yếu của thiền định mật giáo.

**Mật thừa (hay Mật Chú thừa)** : Thừa của những mật chú, đôi khi gọi là Kim Cương thừa (Vajrayana). Bộ những giáo lý và thực hành này căn cứ trên những tantra, và dù nó thực ra là một phương diện của Đại thừa, nó đôi khi được xem như một thừa riêng.

**Mười cấp độ** (mười địa) : Những giai đoạn trên con đường giác ngộ. Cấp độ thứ nhất của Bồ tát đánh dấu sự bắt đầu của con đường thấy. Cấp độ thứ hai đến thứ mười là những giai đoạn tiến bộ trong con đường thiền định.

**Mười hai mắt xích của tương thuộc (duyên sanh)** : Vô minh, những khuynh hướng thói quen, thức, danh và sắc (hình thể), sáu môi trường giác quan, tiếp xúc, cảm giác, khao khát, bám giữ, đi vào hiện hữu (cuộc đời), sanh, già và chết.

**Mười tám đặc tính của đời người quý giá** : Mười tám đặc tính này bao gồm tám sự tự do và mười đặc ân. Tám sự tự do gồm không sinh ra (1) trong những cõi địa ngục ; (2) như một quỷ đói ; (3) làm một thú vật ; (4) trong những cõi của chư thiên ; (5) giữa những người hoang dã không biết đến những giáo lý và thực hành của Phật pháp ; (6) như người với những tà kiến, như là những tà kiến về hư vô đoạn diệt, về tính bản chất của cái ngã và những hiện tượng... ; (7) trong thời gian không có Phật xuất hiện ; và (8) bị chướng ngại về tinh thần (thể trí biện thông). Mười đặc ân được chia thành năm cái ở trong và năm cái ở ngoài. Năm đặc ân ở trong là (1) được sinh làm người ; (2) ở một xứ sở trung tâm có Phật pháp được tuyên thuyết ; (3) có những khả năng (căn) bình thường và đầy đủ ; (4) là người đã không nhúng mình vào những nghiệp quá nặng ; (5) có niềm tin vào Pháp. Năm đặc ân ở ngoài là những sự kiện (1) một vị Phật đã xuất hiện trong thế giới ; (2) ngài có giảng Pháp ; (3) Lời Dạy của ngài vẫn tồn tại ; (4) Pháp đó có được thực hành ; và (5) người ấy được chấp nhận là một đệ tử bởi một đạo sư tâm linh.

**Năm con đường** : Những con đường tích tập, chuẩn bị, thấy, thiền định và không học nữa. Những con đường này biểu trưng những giai đoạn kế tiếp nhau trong tiến bộ tâm linh hơn là những lối đi khác biệt và phân biệt đến giác ngộ. Một Bồ tát trên con đường không học nữa đã đạt đến Phật tánh. Xem thêm Mười cấp độ.  
**Năm độc** : Năm thức tình tiêu cực chính : vô minh, tham chấp, giận ghét, kiêu mạn và ghen tỵ.

**Năm uẩn** : Năm hợp thể cấu thành về tâm sinh lý, nó đặc trưng cho chúng sanh : hình thể (sắc), cảm giác (thọ), báo tin (tưởng), thúc đẩy (hành) và thức.

**Như Lai** : Một tính ngữ dành cho một vị Phật.

**Như Lai tạng** : Phật tánh, tiềm năng của Phật tánh, hiện diện trong tâm thức của mỗi chúng sanh.

**Niết bàn** (Nirvana) : Chuyên ngữ Tây Tạng của từ Sanskrit này nghĩa là “vượt qua khổ đau” và để chỉ những mức độ khác nhau của giác ngộ đạt được theo thực hành của Thanh Văn thừa hay Bồ tát thừa.

**Nyingma** : Truyền thống xưa nhất của bốn truyền thống chính của Phật giáo Tây Tạng, sáng lập bởi Guru Padmasambhava vào thế kỷ thứ tám.

**Pháp** : Phần giáo lý khai thị bởi Phật Thích Ca Mâu Ni và những vị giác ngộ khác, chỉ ra con đường đến giác ngộ. Nó gồm hai phương diện : Pháp của sự trao truyền, tức là những lời dạy được ban cho, và Pháp của sự chứng ngộ, hay những trạng thái đạt được qua sự áp dụng những lời dạy.

**Pháp thân** : Thân tuyệt đối hay thân chân lý ; một phương diện của tánh Không.

**Phật** : Người đã trừ bỏ hai tấm màn che (che chướng của những tình thức tiêu cực [phiền não chướng] là nguyên nhân của khổ đau, và che chướng của vô minh [sở tri chướng] làm ngăn ngại toàn giác) và là người đã hoàn thiện hai loại hiểu biết (về bản chất tuyệt đối và tương đối của những hiện tượng).

**Quán thấy sáng tỏ hay thấu suốt** (Skt : vipashyana) : Thiền định phát hiện sự không có hiện hữu nội tại, vô tự tánh của tâm thức và những hiện tượng.

**Quy y** : Nương náu. Một Phật tử tìm kiếm sự che chở và hướng dẫn của Tam Bảo để tìm ra giải thoát khỏi khổ đau của sanh tử. Bởi thế Tam Bảo lập nên sự quy y Phật giáo, và một Phật tử có thể định nghĩa như là người nào quy y Tam Bảo.

**Sakya** : Một trong bốn truyền thống chính của Phật giáo Tây Tạng, sáng lập bởi Khon Konchok Gyalpo (1034-1102).

**Sanh tử** (samsara) : Bánh xe, hay vòng tròn của đời sống. Trạng thái không giác ngộ, trong đó tâm thức bị nô lệ vào ba độc tham, sân, si, đi từ một trạng thái này sang một trạng thái khác một cách không kiểm soát được qua một dòng vô tận những kinh nghiệm tâm lý chúng đều có tính chất là khổ.

**Sáu ba la mật**, hay những thực hành siêu việt : Sáu hoạt động rộng lượng, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí huệ chúng tạo thành thực hành của con đường Bồ tát. Chúng được gọi là siêu việt bởi vì, khác với rộng lượng bình thường..., chúng không bị nhiễm ô bởi những thức tình tiêu cực khác.

**Sáu cõi** : Theo truyền thống, kinh nghiệm của chúng sanh trong sanh tử được hệ thống hóa vào sáu phạm trù tổng quát, là những cõi hay thế giới, trong đó tâm thức trú ngụ như là kết quả của những hành động trước kia, hay nghiệp. Không có cái nào của những trạng thái này là thỏa mãn, dù mức độ khổ trong chúng khác biệt nhau. Ba cõi cao nhất, hay may mắn, nơi đó khổ đau được nhẹ bớt do những vui sướng tạm thời, là những cõi trời của chư thiên, hay deva ; những cõi của Asura (A tu la), hay bán thiên ; và thế giới của con người. Ba cõi thấp hơn, trong đó khổ thống trị nơi mỗi một kinh nghiệm, là những cõi thú vật, quỷ đói và địa ngục.

**Tam Bảo** : Phật, Pháp (Giáo lý), và Tăng (Chúng hội những đệ tử và hành giả). Đây là ba đối tượng của sự quy y.

**Tám môi bận tâm thuộc thế gian** : Được hay mất, sướng hay khổ, tán dương hay chỉ trích, và danh tiếng hay tiếng xấu. Hầu hết những con người không theo một con đường tâm linh đều tìm kiếm cái được và cố gắng tránh cái mất, và lấy bỏ như thế đối với những cặp đối nghịch này.

**Thanh Văn thừa hay Tiểu thừa** : Những hành giả được xem là thuộc về hai bộ giáo lý khác nhau, hay thừa, theo bản chất nguyện vọng của họ. Hai bộ đó được biết như là Tiểu thừa, hay Căn Bản thừa và Đại thừa. Căn Bản thừa chia thành hạnh của những Thanh Văn, các ngài là đệ tử của đức Phật, và hạnh của những vị tìm kiếm giác ngộ chỉ dựa vào chính mình, hay Độc Giác Phật. Mục đích của Thanh Văn và Độc Giác là Niết Bàn, như là sự giải thoát rốt ráo khỏi khổ đau của sanh tử. Đại thừa là con đường của những Bồ tát, hay những người, trong khi chấp nhận tính vững chắc và hiệu quả của thừa kia, ước muốn giác ngộ viên mãn của Phật tánh vì lợi lạc cho tất cả chúng sanh. Từ Hinayana, Tiểu thừa có nghĩa là “Thừa kém hơn,” nhưng điều này không nên hiểu theo một nghĩa chê bai, bởi vì những giáo lý của nó là căn bản cho sự thực hành của cả Đại thừa. Dalai Lama đã gọi ý danh từ Thanh Văn thừa để dùng thay vì Tiểu thừa. Trong trường hợp này, danh từ ấy được hiểu bao gồm cả Độc Giác Phật thừa.

**Thức tình tiêu cực hay phiền não** (Skt : klesha) : Những yếu tố thuộc tâm thức ảnh hưởng vào những tư tưởng và hành động rồi sẽ sinh ra khổ đau. Năm thức tình tiêu cực chính tức là năm độc.