

# **CON ĐƯỜNG DẪN ĐẾN PHẬT QUẢ**

**Những Giáo lý về *Pháp Bảo của sự Giải thoát* của Gampopa**

**Ringu Tulku**

Lời Giới thiệu của Matthieu Ricard  
Briona Nic Dhiarmada, Maggy Jones, và Corinne Segers hiệu đính

## **PATH TO BUDDHAHOOD**

TEACHINGS ON GAMPOPA'S

*Jewel Ornament of Liberation*

Ringu Tulku

Shambhala  
Boston – London . 2003

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên



**Gampopa**  
1079-1153



**Ringu Tulku**

Sinh năm 1952 tại Tây Tạng, **Ringu Tulku** từng là một giáo sư Đại học về những vấn đề Tây Tạng trong mười bảy năm và là một giáo sư thỉnh giảng tại Đại Học Naropa ở Boulder, Colorado, Hoa Kỳ, trong năm năm. Ngài là giám đốc của bảy trung tâm thiền định ở Âu Châu, Hoa Kỳ, và Ấn Độ. Ngài đã du hành và giảng dạy rộng rãi ở Âu Châu và Hoa Kỳ.

*Mọi điều tôi huyền thuyên nhân danh Giáo Pháp đã được các đệ tử có thị kiến thuần tịnh ghi lại một cách trung thực. Nguyện rằng ít nhất một mẫu nhỏ trí tuệ của các bậc Thầy giác ngộ đã không biết mệt mỏi dạy dỗ, có thể soi chiếu mở hiểu biết rời rạc của tôi.*

*Nguyện bản văn này giúp xua tan bóng tối vô minh trong tâm thức của tất cả chúng sinh và dẫn dắt họ tới sự chứng ngộ viên mãn, thoát khỏi mọi sợ hãi.*

## NỘI DUNG

Lời Nói đầu  
Lời Tựa  
Lời Cảm ơn  
Kính lễ Đức Văn Thù  
Dẫn nhập

1. NGUYÊN NHÂN: *Phật Tánh*
2. NỀN TẢNG: *Một Đời Người Quý báu*
3. ĐIỀU KIỆN: *Thiện tri thức*

Vì sao ta cần có một Thiện tri thức  
Những Loại Thiện tri thức Khác nhau  
Những Phẩm tính của các Thiện tri thức Thông thường  
Mối Liên hệ Đạo sư-Đệ tử  
Thọ nhận Giáo lý một cách đúng đắn

4. PHƯƠNG PHÁP: *Những Giáo huấn của các Thiện tri thức*

Cách Đối trị thứ nhất: Suy niệm về lẽ Vô thường

Cách Đối trị thứ hai

Suy niệm về Nỗi khổ của Sinh tử

Sự Hiểu biết về Nghiệp

Cách Đối trị thứ ba: Lòng Từ và Bi

Phát triển lòng Từ ái

Phát triển Lòng Bi mẫn

Cách Đối trị thứ tư: Bỏ đề tâm

Bồ đề tâm Khát nguyện

Quy y

Quy y Phật

Quy y Pháp

Quy y Tăng đoàn

Ba Thân

Lễ Quy y

Bồ đề tâm Cam kết

Các Giới nguyện Bồ Tát

Những Giáo huấn để Phát triển

Bồ đề tâm Cam kết: Sáu Ba la mật

Ba la mật thứ nhất: Bố thí

Ba la mật thứ hai: Đạo đức hay Hành vi đúng đắn

Ba la mật thứ ba: Nhẫn nhục

Ba la mật thứ tư: Tinh tấn

Ba la mật thứ năm: Thiền định

Ba la mật thứ sáu: Trí tuệ

Năm Cấp độ của Con Đường Bồ Tát

Tích tập

Kết hợp

Nội quán

Thiền định

Thành tựu Viên mãn

Mười Quả vị Bồ tát

5. KẾT QUẢ: *Phật Quả Viên mãn*

6. *Những Hoạt động của một vị Phật*

Kết luận

Hồi hướng Công đức

Chú thích

## LỜI NÓI ĐẦU

*Con Đường dẫn đến Phật Quả* là một trong những sự giới thiệu tuyệt hảo cho giáo lý của Phật giáo Tây Tạng được sử dụng ngày nay. Bằng ngôn ngữ đơn giản, thông tuệ và với sự trong sáng trong khi sử dụng vô cùng tinh tế những hình ảnh lôi cuốn kinh nghiệm hàng ngày của ta, Ringu Tulku Rinpoche dẫn dắt ta khám phá những nguyên lý căn bản của con đường suy niệm và triết học của Phật giáo như nó được thực hành ở Tây Tạng.

Ở đây ngài rút ra tinh túy và đưa ra một luận giảng về *Pháp Bảo của sự Giải thoát*, một bản văn do Đức Gampopa, trưởng tử tâm linh của ẩn sĩ vĩ đại Milarepa, biên soạn.

Trong thể loại được coi là con đường tuần tự, cảm nang của Gampopa là một tác phẩm kinh điển từng bước dẫn dắt ta tới sự giác ngộ. Những giai đoạn của con đường này tuyệt nhiên không giả tạo: chúng đánh dấu sự đâm chồi của quá trình chuyển hóa sâu xa, của sự phát triển làm cho một đứa trẻ tâm linh trở thành một người trưởng thành về mặt trí tuệ. Việc ráng sức theo đuổi một tiến trình một cách giả tạo có nguy cơ làm khô héo mầm chồi trí tuệ thậm chí trước khi nó có thể nở rộ. Vì thế điều tối quan trọng là hành giả phải trở nên quen thuộc với mỗi giai đoạn này và thực hành chúng cho tới khi đạt được một kinh nghiệm nội tâm đích thực. Hành giả Tây Tạng Shabkar khuyên ta đề phòng sự mất kiên nhẫn, là điều có thể khiến ta xao lãng phương diện trọng yếu này của con đường và ước muốn tới đích mà thậm chí không bước đi:

Trong thời đại của ta, một vài người nói: “Không cần thiết phải sử dụng quá nhiều nỗ lực để hoàn thành những thực hành chuẩn bị. Vì sao làm cuộc đời phức tạp? Chỉ thực hành mahamudra (Đại Ấn) siêu vượt mọi ý niệm là đủ rồi.” Nhưng nói như thế thì cũng giống như nói: “Mặc dù không thể nhai bơ, tôi sẽ nhai những viên đá.” Đừng nghe những điều vô nghĩa như thế. Làm sao ta có thể đi tới đại dương mà không vượt qua các vùng đất?<sup>1</sup>

Bài giảng của Ringu Tulku Rinpoche cho ta thấy giá trị và ý nghĩa của đời người, ý nghĩa của cái chết và sự vô thường, định luật nghiệp quả và những đau khổ cố hữu trong thế giới của những điều kiện, samsara (sinh tử). Nó ca tụng những đức hạnh của sự từ bỏ, sự cần thiết của việc đi theo một Đạo sư đầy đủ phẩm tính và việc đưa những lời dạy của ngài vào thực hành. Nó cho ta thấy lòng bi mẫn là đặc điểm chính yếu của một hành giả đích thực, lòng bi mẫn mà ta đã ước nguyện: “Cho tới khi giác ngộ, tôi sẽ làm mọi sự trong khả năng của mình để giúp đỡ chúng sinh mà không bỏ sót dù chỉ một chúng sinh, bằng hữu, kẻ thù, hay người xa lạ nào.” Có câu nói rằng:

*Người có lòng bi mẫn sở hữu mọi giáo lý;  
Người không có lòng bi mẫn chẳng sở hữu giáo lý nào.*

Lòng bi mẫn dạy ta tinh túy của sự bố thí: sự không vướng mắc kham nhẫn điều bất lợi và chiến thắng những cơn giận dữ; sự tinh tấn qua đó ta cam kết thực hành mà không xao lãng bằng cách tiết trừ mọi lười biếng; sự tập trung chế ngự những cảm xúc che chướng và những tư tưởng lan man; và cuối cùng, trí tuệ khám phá bản tánh tối thượng của các hiện tượng, sự thấu suốt về tánh Không liên kết mật thiết với lòng bi mẫn vô biên, việc nhận ra Phật tánh trong mỗi chúng sinh, sự thuần tịnh nguyên sơ, bất biến của mọi hiện tượng.

Những giảng nghĩa sáng sủa của Ringu Tulku Rinpoche mang lại cho ta căn bản cần thiết của một thực hành tâm linh liên kết với sự hiểu biết và kinh nghiệm, sự nghiêm cẩn và hứng khởi.

*Matthieu Ricard*



## LỜI TỰA

### BẢN VĂN

*Dagpo Tarjen*<sup>1</sup> hay *Pháp Bảo của sự Giải Thoát*<sup>2</sup> của Gampopa là một trong những bản văn quan trọng nhất của Phật Giáo Tây Tạng. Trong truyền thống Kagyu,<sup>3</sup> nó là bản văn chính yếu được sử dụng trong giáo huấn của các tu sĩ. Đôi khi nó được nhắc tới là “sự hợp nhất của hai dòng suối” bởi ở đây Gampopa kết hợp hai truyền thống hay dòng Giáo Pháp, đó là Giáo Pháp của truyền thống Kadampa<sup>4</sup> Đại thừa và của truyền thống Mahamudra<sup>5</sup> Mật thừa.

Giáo lý của Gampopa kết hợp hai truyền thống này trong một con đường khiến chúng có thể được cùng thực hành như một kinh nghiệm. Những giáo lý này nhanh chóng trở thành một trong những bản văn nền tảng quan trọng và hữu hiệu nhất được sử dụng trong việc giảng dạy Phật giáo ở Tây Tạng từ thế kỷ mười một trở đi. Toàn bộ truyền thống Kagyu được đặt nền chủ yếu trên giáo lý này.

### TÁC GIẢ

Gampopa sinh năm 1079 và mất năm 1153. Mặc dù nổi danh là một y sĩ, ngài không thể cứu mạng vợ và hai con của ngài, họ chết trong một trận dịch tàn phá miền đất họ sinh sống. Tràn ngập nỗi tiếc thương, ngài nhận thức sâu xa về bản chất phù du của mọi sự (của vạn pháp) và nỗi khổ cố hữu tiềm tàng trong đó. Ngài đã từ bỏ thế gian và hoàn toàn hiến mình cho việc thực hành tâm linh, tìm kiếm một cách thức thoát khỏi khổ đau của sinh tử. Gampopa trở thành một tu sĩ và trong nhiều năm đã đi theo giáo lý của các *geshe*<sup>6</sup> Kadampa trong thời đó. Một hôm ngài tình cờ nghe danh hiệu của Milarepa, thi sĩ du già nổi tiếng của Tây Tạng, và lòng kính ngưỡng mãnh liệt lập tức phát khởi trong ngài. Cảm hứng sâu xa, ngài bắt đầu kêu khóc và lập tức ra đi tìm kiếm Milarepa.

Sau nhiều gian khổ, Gampopa đến gần nơi vị hành giả du già trú ngụ. Sau chuyến du hành không ngừng nghỉ, giờ đây Gampopa đã lâm bệnh và kiệt sức. Những người dân làng đưa ngài về nhà và đối xử với ngài rất tôn kính và quý mến. Họ nói: “Hẳn ngài là người mà Milarepa đã nói đến.” “Ngài nói gì về tôi?” Gampopa hỏi. Những người dân làng đáp rằng Milarepa đã tiên đoán là Gampopa sẽ đến, và nói với họ “Một tu sĩ từ tỉnh Ü<sup>7</sup> đang đi tới đây. Ông ta là một đại Bồ Tát và sẽ là người hộ trì dòng truyền thừa của ta. Tất cả những ai biểu lộ lòng hiếu khách khi ông ta mới đến sẽ được giải thoát khỏi sinh tử và sẽ được hưởng điều may mắn tuyệt vời.”

Khi Gampopa nghe nói thế, ngài tự nhủ: “Mình hẳn là một người vô cùng đặc biệt.” Những cảm xúc kiêu ngạo và tự phụ phát khởi trong tâm ngài, và vì thế, khi ngài tới gặp Milarepa trong hang động, Milarepa đã từ chối không tiếp ngài. Milarepa để cho Gampopa chờ đợi trong một hang động gần đó trong mười lăm ngày. Cuối cùng, khi được phép gặp Milarepa, Gampopa thấy vị hành giả đang ngồi ở đó với một chén sọ người đầy rượu. Milarepa đưa chén sọ người cho Gampopa và mời ngài uống. Gampopa bối rối. Ngài là một Tỳ kheo và đã nguyện không uống rượu. Nhưng ở đây Milarepa ra lệnh ngài uống. Thật là không thể tưởng tượng nổi! Tuy nhiên, niềm tin và lòng kính ngưỡng của Gampopa đối với Đạo sư to lớn đến nỗi ngài nhận chén sọ người và uống cạn.

Hành động này có một ý nghĩa hết sức tốt lành, bởi nó cho thấy tâm thức Gampopa đã hoàn toàn trống trải và sẵn sàng thọ nhận toàn bộ giáo lý và sự chứng ngộ viên mãn của Milarepa. Ta được biết rằng một đệ tử có thể nhận được lợi lạc tới mức độ nào từ vị Thầy thì tùy thuộc vào việc tâm của người đó mở rộng ra sao. Mặc dù Gampopa là một tu sĩ hoàn hảo, ngài đã uống chén rượu không chút do dự hay ngại ngần, điều đó có nghĩa là ngài vô cùng khoáng đạt và không gợn chút nghi ngờ nào.

Sau đó Milarepa ban cho Gampopa toàn bộ giáo lý, và trong một thời gian rất ngắn Gampopa trở thành đệ tử<sup>8</sup> tuyệt hảo và chứng ngộ nhất của Milarepa. Vì thế trong giáo lý của Gampopa ta nhận thấy sự uyên bác và kỷ luật của truyền thống tu sĩ của ngài được kết hợp với sự chứng ngộ tuyệt đối của một hành giả hoàn toàn chứng ngộ mà ngài nhận từ Milarepa.

Luận giảng này chủ yếu được dựa trên nguyên bản Tây Tạng nhưng cũng có tham khảo các bản dịch của Guenther và Holmes ở những chỗ cần thiết.

## LỜI CẢM ƠN

Quyển sách này được kết hợp từ một loạt bài giảng mà tôi đã ban về *Pháp Bảo của sự Giải thoát* của Gampopa tại Samye Dzong, ở Brussels, vào năm 1993 và 1994. Nó không thực sự là một luận giảng mà đúng hơn, chính là một sự giới thiệu cho tác phẩm kinh điển vĩ đại này. Tôi rất muốn cảm ơn ban lãnh đạo của Samye Dzong, cũng như những người tham dự các chương trình này, bởi những câu hỏi của họ và những thảo luận tiếp theo của chúng tôi đã làm cho chủ đề thêm thích đáng đối với thời đại của chúng ta.

Tôi đặc biệt cảm ơn các đệ tử đã ghi chép và biên tập bản thảo và giúp cho quyển sách này có thể xuất bản: Maria Huendorf-Kaiser; Maggy Jones; và Briona Nic Dhiarmada và nhóm của cô – Pat Little, Loan McDermott, Chloe Jenner, Emile và Alison Lopez – và Corinne Segers.

Quyển sách này không thể ra đời nếu không có sự giúp đỡ của Matthieu Ricard, là người không chỉ viết lời nói đầu và giới thiệu bản thảo cho Nil, nhà xuất bản người Pháp, mà còn duyệt lại bản tiếng Pháp, là bản được dùng làm nền tảng cho ấn bản Anh ngữ này. Tôi vô cùng biết ơn ông.

Tôi cũng cảm ơn Sam Bercholz và Emily Bower của nhà Xuất bản Shambhala về sự giúp đỡ và việc biên tập sau cùng của họ.

Nhiều người khác đã đóng góp bằng nhiều cách khác nhau cho sự hoàn tất mỹ mãn của quyển sách này, và mặc dù ở đây tôi không thể nhắc đến tên của tất cả những người đó, tôi muốn bày tỏ lời cảm ơn chân thành đến tất cả những người ấy về sự trợ giúp quý báu của họ.

Cuối cùng, tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn sâu xa nhất đến các Đạo sư của tôi. Nếu quý độc giả nhận được bất kỳ lợi lạc nào từ quyển sách này thì đó là nhờ các ngài.

## KÍNH LỄ ĐỨC VĂN THÙ

Theo truyền thống, cũng như trong tất cả các bản văn Tây Tạng và Phạn ngữ, *Pháp Bảo của sự Giải thoát* bắt đầu với sự kính lễ, trong trường hợp này là sự kính lễ Đức Văn Thù.<sup>9</sup>

Kính lễ được coi là một yếu tố vô cùng quan trọng trong bản văn. Có câu nói rằng một đệ tử siêu việt, người có sự thông tuệ siêu phàm, chỉ cần nghe tựa đề của bản văn là thấu suốt trọn vẹn nội dung của nó. Đối với một đệ tử ở cấp độ kế tiếp, là người có sự thông tuệ hết sức vĩ đại thì chỉ nghe bài kính lễ là đủ. Cũng có nói rằng nếu vị Thầy đầy đủ sự minh triết và thông tuệ, ngài có thể dạy toàn bộ bản văn chỉ bằng cách mô tả tựa đề và bài kính lễ.

Bài kính lễ bắt đầu:

Con đánh lễ Đức Văn Thù, đáng luôn luôn trẻ trung. Với lòng tôn kính sâu xa, con kính lễ chư Phật, Bồ Tát, và tất cả Giáo Pháp<sup>10</sup> tôn quý và các Đạo sư là cội gốc chân thực của tất cả những điều đó.

Một Bồ Tát là người (nam hay nữ), quyết định thực hiện mọi hoạt động nhằm trở thành một bậc giác ngộ, một vị Phật, để làm lợi lạc chúng sinh. Người nghĩ tưởng và làm việc theo cách này, dù họ theo tôn giáo nào, nếu có, là một Bồ Tát.

Đôi khi các Bồ Tát được nhắc đến như những con trai (nam tử)<sup>11</sup> và đôi khi là những người cha của chư Phật. Mỗi quan hệ của một Bồ Tát với một vị Phật thì tương tự như mối quan hệ của một hoàng tử với một vị vua. Một khi bạn trở thành một Bồ Tát, chắc chắn là sớm muộn gì bạn cũng sẽ thành Phật giống như cách một hoàng tử hay công chúa trở thành một vị vua hay hoàng hậu. Tuy nhiên, để thành Phật, trước hết ta phải trở thành một Bồ Tát. Từ góc độ này, các Bồ Tát “sản sinh ra” chư Phật. Đây là lý do vì sao đôi khi các ngài được gọi là người cha hay cha mẹ của chư Phật.

Gampopa tiếp tục bằng cách kính lễ “tất cả Giáo Pháp tôn quý.” Điều này có nghĩa là, theo Phật giáo, không có duy nhất một Giáo Pháp, một giáo lý, một con đường nào là đúng đắn. Có hàng trăm và ngàn loại giáo lý và con đường. Một con đường là tốt nếu nó đưa dẫn ta theo hướng đúng đắn. Bởi có rất nhiều loại người, mỗi người có những nhu cầu riêng của họ, một con đường không thể thích hợp cho tất cả mọi người. Người ta cần có đủ mọi phương cách, đó là lý do vì sao có nhiều Giáo Pháp.

Gampopa cũng kính lễ cội gốc của tất cả Giáo Pháp: Lạt ma (Đạo sư),<sup>12</sup> hay Guru. Lạt ma là người ban cho ta các giáo lý, giảng cho ta ý nghĩa, chẳng hạn như ý nghĩa của chư Phật, Bồ Tát, sự giác ngộ, Giáo Pháp v.v... Ở Tây Tạng,

danh hiệu “Lạt ma gốc”<sup>13</sup> (Bổn sư) được dành cho Lạt ma mà từ ngài ta nhận được những giáo lý sâu xa nhất và nhờ ngài ta nhận ra bản tánh của tâm.

Bài kính lễ chấm dứt:

Nhờ ân phước của những gia hộ và lòng tốt của Milarepa, giờ đây con biên soạn Giáo Pháp tôn quý như viên bảo châu này, nó như một viên ngọc như ý, vì sự lợi lạc của bản thân con và tất cả chúng sinh.

Dĩ nhiên, Milarepa là Đạo sư của Gampopa. Ở đây, Gampopa đang nói với ta rằng nhờ Milarepa mà sự hiểu biết ngài đã nhận từ sự gia hộ của Đạo sư của ngài được truyền đến chúng ta qua tác phẩm của ngài.

Như thế đây là ý nghĩa của bài kính lễ. Bây giờ ta sẵn sàng bắt đầu bản văn chính thức.

## DẪN NHẬP

Theo quan điểm của Phật giáo, mọi hiện tượng có thể được phân loại đều ở trong sinh tử hay Niết bàn. Nói cách khác, tất cả chúng ta, tất cả chúng sinh, hoặc ở trong sinh tử hoặc ở trong Niết bàn – không có gì ở ngoài chúng. Sinh tử mô tả trạng thái hiện hữu hiện tại của ta, trong đó ta không thoát khỏi đau khổ. Niết bàn là trạng thái giác ngộ, khi ta nhìn mọi sự như chúng thực sự là. Đó là trạng thái của Phật quả. Khi ta có sự chứng ngộ viên mãn, ta ở trong Niết bàn. Nếu không, ta ở trong sinh tử. Gampopa bắt đầu bản văn của ngài bằng cách cho ta một mô tả về những đặc tính cốt tủy của hai trạng thái này.

### BẢN TÁNH CỦA SINH TỬ

Ngài khảo sát ba điểm về sinh tử: “Bản tánh tối thượng của nó là *shunyata* (tánh Không), sự xuất hiện của nó (hình thức của nó) là sự mê lầm, và đặc điểm chính yếu của nó là đau khổ.”

#### 1. Shunyata

Trong Phật giáo, mọi sự được coi là *shunyata*, hay tánh Không, trong bản chất của chúng, dù đó là Niết bàn hay sinh tử. Thật khó dịch hay định nghĩa thuật ngữ *shunyata*. Nó thường được diễn tả là “tánh Không” hay “sự trống không.” Mặc dù ở đây tôi đang dùng từ “tánh Không”, tôi sử dụng nó với chút ít dè dặt. Điều quan trọng là hiểu rằng mặc dù trong Phạm ngữ từ *shunyata* có nghĩa là “trống không,” khi Gampopa nói rằng các hiện tượng trống không tự bản chất, ta không thể hiểu trống không theo ý nghĩa chúng không hiện hữu. Đó không phải là điều muốn nói ở đây. Có lẽ sử dụng từ “tương thuộc” thì tốt hơn, bởi nó biểu thị rằng mọi sự hiện hữu do bởi điều gì khác và tùy thuộc vào điều gì khác. Bởi mọi sự thì tương thuộc, không có điều gì được nói là tự nó hiện hữu một cách riêng biệt. Chẳng hạn như không có mặt trời thì không có cây cối; không có cây cối, quyển sách này sẽ không hiện hữu. Bởi mọi hiện tượng có thể được biểu thị để tương quan với nhau theo cách này, do đó ta có thể nói rằng mọi hiện tượng không có bản tánh độc lập cốt tủy. Đây là điều quan điểm triết học của *shunyata* nói đến. Nó được thảo luận chi tiết hơn trong chương 4.

#### 2. Sự mê lầm

Sau khi nói rằng bản tánh của sinh tử là tánh Không, *shunyata*, Gampopa tiếp tục nói rằng “sự xuất hiện của nó là mê lầm,” hay *trulwa*.<sup>14</sup> Điều này có nghĩa là sự hiển lộ của sinh tử là một tri giác sai lầm về thực tại. Thuật ngữ *trulwa* là một

từ đầy ý nghĩa trong triết học Phật giáo. Nó có nghĩa đen là “ảo giác,” nhìn điều nào đó không đúng như nó là. Sinh tử là sự mê lầm, một cách nhìn sai lạc, một nhận thức sai lầm, một ảo tưởng. Theo quan điểm Phật giáo thì nó là trulwa. Tri giác sai lầm này, quan niệm sai lầm này, ảo tưởng này, sự mê lầm này là gốc rễ của mọi bất hạnh và đau khổ của ta.

### **3. Đau khổ**

Đặc điểm thứ ba của sinh tử là đau khổ. Nếu ta kinh nghiệm đau khổ, điều này hàm ý một cách tự động rằng ta ở trong sinh tử. Nếu ta không có tri giác sai lầm này thì ta không đau khổ và không còn ở trong sinh tử. Sự vắng mặt hay hiện diện của mê lầm và hậu quả đau khổ của nó là khác biệt chính yếu giữa sinh tử và Niết bàn.

## **BẢN TÁNH CỦA NIẾT BÀN**

Gampopa cũng khảo sát ba điểm về Niết bàn.

### **1. Shunyata**

Giống như sinh tử, bản tánh của nó là tánh Không (shunyata)

### **2. Sự Cạn kiệt Mê lầm**

Không như sinh tử, sự xuất hiện hay hiển lộ của nó là sự hoàn toàn tận diệt, sự hoàn toàn cạn kiệt mọi mê lầm, mọi tri giác sai lầm.

### **3. Giải thoát khỏi Đau khổ**

Đặc điểm của nó là sự giải thoát khỏi mọi loại đau khổ. Vì thế nguyên lý căn bản rất đơn giản. Ta cần nhận ra chân tánh của bản thân ta và của các hiện tượng và ta được giải thoát khỏi sinh tử và đau khổ.

## **BẢN TÁNH CỦA ĐAU KHỔ**

Trong vũ trụ học Phật giáo, các chúng sinh được phân loại là thuộc về sáu loài, hay sáu cõi,<sup>15</sup> như họ được nhận biết theo truyền thống. Mọi chúng sinh đều thuộc về một trong sáu loài này và kinh nghiệm loại đau khổ và mê lầm đặc biệt của cõi giới đó.

Dù ở trong những cõi cao hay thấp, tất cả các chúng sinh đều chịu sự chi phối của mê lầm và những tri giác sai lầm. Mọi chúng sinh đau khổ, hay người có khả năng đau khổ, hay những người hoàn toàn sở hữu những nguyên nhân của đau khổ, đều sống trong sinh tử.

Ta có thể tự hỏi rằng đâu là nguồn gốc, nền tảng, của những tri giác sai lầm này và những đau khổ tiếp theo sau? Gampopa trả lời rằng không có một nền tảng theo nghĩa thông thường. Mọi đau khổ thì trống không (shunyata) tự bản chất và vì thế không có nền tảng, nhưng chúng có một nguyên nhân, và nguyên nhân đó là sự vô minh.<sup>16</sup> Ở đây “vô minh” không có nghĩa là thiếu hiểu biết hay thiếu thông tin. Điều muốn nói ở đây là thiếu một sự nhận thức, thiếu sự thấu suốt về chân tánh của các sự vật (của vạn pháp). Và chân tánh của các sự vật là chúng thì trống không.

Mê lầm này giống như một giấc mơ. Khi ta đang ngủ và ta bắt đầu mơ, giấc mơ mà ta trải qua có vẻ rất thật. Ta có thể cảm nhận chúng, ta có thể ý thức chúng, ta tin rằng đó là sự việc hoàn toàn thật, nhưng khi tỉnh dậy, ta nhận ra rằng không có điều gì thực sự xảy ra. Thực ra, ta chỉ nằm một cách thoải mái trên giường.

Cùng cách thế đó, mọi sinh tử như một giấc mơ. Rất cần phải hiểu rằng ở đây ta không nói rằng nó là một giấc mơ mà nói rằng nó giống như một giấc mơ. Khi ta thức dậy khỏi sinh tử, ta nhận ra rằng không có điều gì thực sự xảy ra, chỉ như một giấc mộng.

Giờ đây mọi đau khổ, mọi hạnh phúc, mọi sự ta kinh nghiệm dường như rất thật đối với ta. Khi ta đạt được giác ngộ, khi ta tỉnh thức khỏi sinh tử, ta nhận ra rằng thực ra mọi kinh nghiệm của ta, mọi cảm xúc của ta là những hiện lộ không có chút thực tại thật có nào, không có bất kỳ hiện hữu nội tại nào – hoàn toàn như những giấc mộng. Vì thế, ta nói rằng sinh tử không có lúc bắt đầu, nhưng nó có lúc chấm dứt. Khi ta đang mơ, ta không ý thức về sự bắt đầu của giấc mơ, cũng không có ý niệm rằng hiện nay ta đang ở trong giấc mơ – ta hoàn toàn ở trong giấc mơ. Tuy nhiên ta biết khi giấc mơ chấm dứt bởi đó là lúc ta thức dậy.

Nhiều người tự hỏi chúng sinh đi vào sinh tử lúc nào và họ có thể làm điều đó ra sao nếu như tất cả họ đều có Phật tánh, hạt giống của Phật quả ở trong bản thân họ. Đây là một câu hỏi vô cùng khó khăn, bởi không có câu trả lời chùng nào lập luận của ta vẫn còn dựa trên giả thiết về một thực tại có thật, thực sự hiện hữu. Điều cần phải nhớ là sinh tử đó được đặt nền trên một tri giác sai lầm và vì thế trên một ảo tưởng. Gampopa nói với chúng ta rằng bởi nó là một ảo tưởng, ta không thể nói rằng nó có lúc bắt đầu, bởi nó không hiện hữu theo cách chúng sinh bình thường nhận thức nó vào lúc đầu.

Câu hỏi cũng thường được đặt ra là về việc tại sao sống trong sinh tử sẽ tạo thành một vấn đề. Cho dù nó là một ảo tưởng, cho dù nó chỉ là một giấc mơ, có thể nó vẫn là một giấc mộng đẹp, vì thế vì sao nó lại là một vấn đề? Không phải lúc nào ta cũng đau khổ. Đôi khi cuộc đời ta có vẻ rất hạnh phúc. Nhưng Đức Phật nói với ta rằng nếu ta nhìn vào nó một cách sâu sắc, ta sẽ nhận ra rằng ngay cả khi ta có vẻ không đau khổ, khi nhìn bề ngoài ta rất hạnh phúc, ta đang thực sự đau khổ, mặc dù không ý thức về điều đó. Bởi ta ở trong sinh tử, đau khổ luôn luôn tiềm ẩn trong bất kỳ điều gì ta làm hay những gì ta là. Ngay cả khi ta hạnh phúc, ta sợ rằng các sự việc có thể thay đổi, sợ rằng hạnh phúc của ta sẽ không kéo dài. Chẳng hạn như, chỉ một tiếng gõ cửa hay một cú điện thoại giữa đêm khuya là đủ khiến ta lo lắng hay sợ hãi. Đây là đau khổ hay sự không thoải mái cố hữu trong sinh tử. Chùng nào ta còn ở trong sinh tử thì không có sự



an bình viên mãn. Đây là lý do vì sao Gampopa nói với ta rằng về cơ bản thì sinh tử là đau khổ.

Như thế ta có thể tự hỏi đau khổ này có thể tự nó biến mất không. Gampopa trả lời rằng sự mê lầm này không thể tự biến mất. Theo định nghĩa, sinh tử là mê lầm, và mê lầm tự động đưa dẫn ta tới đau khổ, đau khổ này gây thêm mê lầm và còn đau khổ hơn nữa. Vì thế, nó sẽ không tự biến mất. Ta cần phải làm điều gì đó về nó, và Gampopa khuyên ta làm mọi sự có thể để thoát khỏi sinh tử và nỗ lực đạt được sự chứng ngộ Niết bàn.

## SÁU YẾU TỐ

Để đạt được mục đích này, Gampopa giảng nghĩa rằng cần có sáu yếu tố:

1. Nguyên nhân
2. Nền tảng
3. Điều kiện
4. Phương pháp
5. Kết quả, và
6. Hoạt động.

Sáu yếu tố này là chủ đề quyển sách của Gampopa và được phác họa trong những chương sau.

## 1. NGUYÊN NHÂN:

### *Phật Tánh*

Yếu tố thứ nhất là *ju*,<sup>1</sup> được dịch theo nghĩa đen là “nguyên nhân.” Ở đây nó có ba ý nghĩa: nguyên nhân đầu tiên, hạt giống, và bản tánh. Đây là Phật tánh sẵn có trong mọi người. Nó là cái gì cho ta khả năng ra khỏi sinh tử và đạt được giác ngộ, hay niết bàn. Tuy nhiên, ta nên hiểu rằng đây chỉ là một cách nói.

Sinh tử và niết bàn không phải là hai địa điểm hay vị trí riêng biệt: ta không thể rời bỏ một cái để đi vào cái kia. Đây là một trong những nguyên lý quan trọng và căn bản của Phật giáo. Khi đã ở trong niết bàn, ta không bao giờ trở lại sinh tử, bởi niết bàn không phải là một đích đến mà là một sự thấu suốt về chân tánh của sinh tử. Đó là một trạng thái thường hằng, bởi nó có nghĩa là sự hiểu biết và trí tuệ tuyệt đối. Điều ta gọi là sinh tử là trạng thái mê lầm và đau khổ của ta. Việc thấu suốt chân tánh của đau khổ đòi hỏi một sự hiểu biết về cách các sự vật thực sự là. Khi mê lầm biến mất thì đau khổ cũng biến mất.

Đó là niết bàn. Như có nói vào lúc đầu, bản tánh căn bản của sinh tử và niết bàn thì như nhau: cả hai đều là cái ta gọi là shunyata, hay tánh Không.

## PHẬT TÁNH

Hạt giống (chủng tử) ám chỉ cho Phật tánh của ta. Ta có thể đạt được giác ngộ bởi ta đã sở hữu bản tánh của một vị Phật. Mọi chúng sinh đều có Phật tánh này. Ta có thể tự hỏi ta hiểu điều này ra sao. Theo truyền thống, ta được giới thiệu với ba loại chứng cứ riêng biệt.

Chứng cứ thứ nhất là thẩm quyền có tính chất Kinh điển. Chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã khẳng định sự hiện diện của Phật tánh, và ta có mọi lý do để tin điều ngài đã nói, bởi bản thân ngài đã đạt được Phật quả. Còn ai xứng đáng hơn để nói với ta là Phật tánh có hiện hữu hay không? Trong *Kinh Samadhiraja*<sup>2</sup> (Kinh Định Vương), Đức Phật nói “Tinh túy của Phật quả<sup>3</sup> trùm khắp mọi chúng sinh.” Tương tự như vậy, *Kinh Đại Bát Niết Bàn* nói: “Tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, hay tathagatagarbha.” Quyển Kinh này cũng tiếp tục giảng rằng Phật tánh sẵn có trong mọi chúng sinh, như bơ sẵn có trong sữa. Khẳng định này không chỉ được Đức Phật nói ra mà các vị kế tục ngài cũng nói như thế, đặc biệt là những vị sáng lập và phát triển Phật giáo Đại thừa như Asanga (Vô Trước) và Nagarjuna (Long Thọ).

Cách thứ hai chứng minh sự hiện hữu của Phật tánh bằng cách mô tả chính xác Phật tánh là gì và sau đó xác định xem nó có hiển lộ trong chúng sinh hay

không và hiển lộ ra sao. Bản tánh của cả sinh tử và Niết bàn là shunyata. Đây là từ đồng nghĩa với từ *dharmakaya* (Pháp Thân). Trong Phật giáo có nhiều cuộc thảo luận về “ba kaya” (ba thân): *dharmakaya*, *sambhogakaya* (Báo Thân), và *nirmanakaya* (Hóa Thân). Vào lúc đầu, thật không dễ dàng chấp nhận những ý niệm này, nhưng chúng sẽ được giải thích chi tiết hơn trong những chương sau. *Dharmakaya* có nhiều nghĩa khác nhau, nhưng ở đây tôi sử dụng thuật ngữ để mô tả bản tánh chân thực, tối thượng của các hiện tượng. Trong bản văn này từ *dharma* (Giáo Pháp) có nghĩa là “sự xuất hiện chân thực” hay “chân tánh,” trong khi *kaya* có nghĩa là “hình thức.” Vì thế *dharmakaya* có nghĩa là “hình thức của chân tánh hay thực tại tối thượng.” Dù ta ở trong sinh tử hay niết bàn, chân tánh của ta không thể là gì khác ngoài chân lý tối thượng này, hay *dharmakaya*. Nếu ta thấu hiểu, kinh nghiệm và chứng ngộ bản tánh tối thượng này, chân lý nền tảng này, *dharmakaya*, thì ta đạt được - quả thực ta trở thành - *dharmakaya*. Chân tánh, *dharmakaya*, không thay đổi. Chưa từng có điều gì làm biến đổi nó. Dù ta là một chúng sinh trong sinh tử hay một bậc giác ngộ, *dharmakaya* không nhỏ hơn hay tệ hơn trong chúng sinh sinh tử hay lớn hơn hoặc tốt hơn trong bậc giác ngộ. Một vị Phật và một chúng sinh bình thường hoàn toàn có cùng bản tánh căn bản. Việc đạt được Phật quả không có nghĩa là ta trở thành người nào đó hoàn toàn khác biệt. Đúng hơn, ta trở nên hoàn toàn ý thức về điều ta đã luôn luôn là. Nó không phải là cái gì “giáng xuống ta,” mà đúng hơn, là một sự hiểu biết, một sự nhật thức rõ ràng (chứng ngộ). Mê lầm của ta biến mất. Ta có thể so sánh sinh tử với một đám sương mù dày đặc ngăn cản không cho ta nhìn thấy bất kỳ điều gì ngoại trừ những hình dạng mơ hồ và lảm lạc. Khi sương mù tan biến, cảnh vật không thay đổi nhưng bây giờ ta nhìn thấy nó thật rõ ràng.

Cuối cùng, mặc dù ở trong sinh tử, ta vẫn có thể nhìn thấy bằng chứng của Phật tánh thấm đẫm mọi sinh loài. Trong cách thứ ba này, nhờ *rig*<sup>4</sup> - phẩm tính mà ta nhận thức trong người có Phật tánh này - ta có thể nhận thức chúng sinh có Phật tánh hay không. *Rig* là một từ khó dịch. Theo nghĩa đen, nó có nghĩa là “đẳng cấp.” Guenther dịch nó là “gia đình,” nhưng không hoàn toàn là như vậy. Nó muốn nói tới cái gì giống một “gien chủng tộc” hơn. Chẳng hạn như, những người Âu châu thường có tóc và mắt xanh. Người Đông phương có tóc và mắt đen. Đó là bởi *rig*. Mọi chúng sinh đều có Phật tánh bởi tất cả chúng sinh có cái mà ta gọi là tinh túy của Phật, cái *ju* này, hạt giống này, là cái có thể phát triển thành một vị Phật và là cái tạo thành tiềm năng cho sự giác ngộ.

Nhưng một vị Phật là gì? Nói ngắn gọn thì một vị Phật là người đã phát triển lòng bi mẫn và trí tuệ tới một mức độ tối thượng, siêu vượt mọi giới hạn. Trong bản văn này, trí tuệ không chỉ nói đến một sự tích tập kiến thức mà còn là khả năng nhận ra chân tánh của mọi sự. Vì thế đặc điểm của một vị Phật là trí tuệ và bi mẫn.

Để xác định Phật tánh có hiện hữu trong tất cả chúng sinh hay không, ta cần khảo sát xem họ có phẩm tính trí tuệ và bi mẫn hay không. Không có trí tuệ và bi mẫn thì không thể thành Phật, nhưng ngay cả khi những phẩm tính này chỉ bắt đầu chớm nở trong ta, ta vẫn có thể phát triển những phẩm tính đó tới mức độ tuyệt đối và thành Phật. Bằng chứng cụ thể nhất về sự hiện diện của bản tánh này là ta đang sở hữu những phẩm tính trí tuệ và bi mẫn này ở những mức độ khác nhau.

Theo Phật giáo, không chúng sinh nào, là người hay phi-nhân, không có trí tuệ và lòng bi mẫn. Dù xấu xa, dù độc ác, mọi chúng sinh đều có một mức độ tối thiểu lòng từ ái, thiện tâm, hay bi mẫn, ít nhất là đối với bản thân họ và đối với chúng sinh khác. Tương tự như vậy, tất cả chúng ta đều có sự hiểu biết, có tính chất bản năng hay không bản năng, về điều gì là đúng hay sai. Hai phẩm tính này, thiện tâm và sự nhận biết điều đúng đắn và sai trái, dù nhỏ bé hay tầm thường tới đâu chẳng nữa, đều hiện diện trong mỗi chúng sinh. Bởi hai phẩm tính này có khả năng phát triển tới mức độ tốt cùng của chúng nên ta có thể nói rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tánh. Vì thế tất cả chúng ta đều được nói là “những vị tiểu Phật”!

## NĂM GIAI ĐOẠN

Gampopa tiếp tục mô tả làm thế nào rig, hay những phẩm tính có thể nhận thấy được trong Phật tánh, phát triển trong năm giai đoạn.

Giai đoạn thứ nhất được gọi là *rig che*,<sup>5</sup> dịch sát nghĩa là “cắt đứt khỏi đẳng cấp hay gia đình” và mô tả trạng thái của những chúng sinh mà Phật tánh không hiển nhiên. Họ có thể được nhận ra bằng sáu dấu hiệu: Họ không cảm thấy buồn bã khi đối diện với những khiếm khuyết của sinh tử và không khát khao giải thoát. Ngay cả khi họ kinh nghiệm nỗi đau khổ dữ dội, họ không nhận ra các nguyên nhân của chúng. Thậm chí họ không thấy đó là một vấn đề. Họ không cảm thấy xác quyết hay tin tưởng khi nghe nói về những phẩm tính của chư Phật và những trạng thái siêu vượt sinh tử. Họ không cảm thấy tội lỗi khi hãm hại người khác. Cả thế giới có thể chỉ trích họ, nhưng họ không cảm thấy xấu hổ. Chẳng bao giờ họ cảm thấy chút xíu ân hận hay bi mẫn nào. Những chúng sinh phô bày các dấu hiệu này thuộc về gia đình những người bị “tắt” tiềm năng. Họ xuất hiện không phải để có những phẩm tính phải có, và họ sống như thể họ không có Phật tánh. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là họ sẽ không bao giờ thành Phật mà có nghĩa là họ sẽ phải mất một thời gian dài.

Giai đoạn thứ hai tập hợp những người mà hoàn cảnh không rõ ràng. Phật tánh của họ hiển lộ tùy theo hoàn cảnh. Khi họ chịu một ảnh hưởng tốt hay ở trong một tâm trạng tốt lành thì ta có thể nhận ra Phật tánh của họ. Khi những người ấy có một tâm trạng không tốt hay sống trong một nhóm người xấu thì họ không biểu lộ lòng bi mẫn hay thiện tâm và Phật tánh của họ dường như biến mất.

Giai đoạn thứ ba là giai đoạn của những *shravaka* (Thanh Văn). Các ngài nhận ra rằng sinh tử chẳng mang lại điều gì ngoài những những vấn đề và bất hạnh và đã quyết định lìa bỏ tất cả. Các ngài có khuynh hướng hướng mọi nỗ lực để đạt được Niết bàn bằng cách tập trung vào việc phát triển trí tuệ nhưng không chú ý tới lòng bi mẫn.

Giai đoạn thứ tư là giai đoạn của những *pratyekabuddha* (Phật Độc Giác). Các ngài cũng có những phẩm tính như các *shravaka*. Các ngài rất thông tuệ nhưng cũng rất tự hào và kiêu ngạo. Các ngài không tin tưởng ở các vị Thầy của mình và ước muốn tìm ra con đường của riêng mình. Cho dù các ngài có một vị dẫn dắt, hay nếu có ai cho các ngài lời khuyên lợi lạc, sự kiêu ngạo của các ngài

không cho phép các ngài chấp nhận nó bởi các ngài muốn tiến bộ mà không cần ai giúp đỡ. Đối với những vị này Đức Phật đã giảng dạy con đường shravaka và pratyekabuddha, là con đường dẫn đến trạng thái *arhat* (A La Hán). Một A La Hán được giải thoát khỏi những đau khổ của sinh tử nhưng không sẵn sàng để thành Phật. Các A La Hán là loại người “tiêu diệt kẻ thù,” không phải là những kẻ thù bên ngoài mà là kẻ thù bên trong, những cảm xúc tiêu cực của các ngài. Khi đã tiệt trừ những cảm xúc tiêu cực của mình, các ngài không còn kinh nghiệm bất hạnh nào nữa, bởi đau khổ xuất hiện từ những cảm xúc tiêu cực. Tuy nhiên, các ngài vẫn phải thực hiện một vài tiến bộ để trở thành những bậc chứng ngộ viên mãn.

Giai đoạn thứ năm và là giai đoạn cao cấp nhất là giai đoạn của các Bồ Tát. Ở đây ta có thể phân biệt hai phương diện khác nhau đối với tiềm năng của các Bồ Tát: tiềm năng hiện hữu một cách tự nhiên và tiềm năng thấu đạt được. Ở đây ta đang nói về tiềm năng sẵn có trong tất cả chúng sinh để trở thành các Bồ Tát và tiềm năng mà họ có để phát triển những phẩm tính dẫn đến giác ngộ. Tiềm năng này được nhận ra trong những người đã dấn mình vào các thiện hạnh trong những đời quá khứ của họ. Khi ta nói về “gia đình Bồ Tát,” ta thường nhắc đến phạm trù này. Ta có thể nói rằng những người mà các phẩm tính trí tuệ và bi mẫn ở nơi họ thật rõ ràng thì thuộc về gia đình Bồ Tát này.

Theo Gampopa, có hai loại Bồ Tát: những vị đã “tiến triển” nhờ các thiện hạnh và nỗ lực trong những đời trước, các đặc tính của họ thật hiển nhiên, và những người không như vậy thì các đặc tính sẽ tiềm tàng. Loại Bồ Tát sau này có mọi phẩm tính của một Bồ Tát nhưng vẫn phải chịu tác động của những chướng ngại và cảm xúc tiêu cực. Tuy nhiên, những chướng ngại hay trở ngại này có thể được khắc phục nếu người có liên quan làm việc với chúng. Trong mọi trường hợp, các đặc tính của một Bồ Tát có thể dễ nhận thấy hơn những người khác ở những thời điểm nào đó.

Trong *Kinh Dashadharmaka* có nói: “Tiềm năng của chư vị Bồ Tát được khám phá bởi các dấu hiệu, như lửa được nhận ra nhờ khói và nước được nhận ra nhờ sự hiện diện của con chim nước.” Ta có thể tự hỏi những dấu hiệu này là gì. Thân thể và lời nói của chư vị Bồ Tát thì dịu dàng tự bản chất, bất luận ảnh hưởng của một thiện tri thức. Tâm thức và tính cách của các ngài không bị nhiễm ô bởi sự gian trá hay giả dối, và các ngài cảm thấy yêu thương tất cả chúng sinh. Các ngài cũng có sự thuần tịnh sâu xa. Vì thế, nếu người nào đó không chịu ảnh hưởng tích cực của người khác, tốt lành một cách tự nhiên, tràn đầy bi mẫn, và không ẩn ở hai lòng thì người ấy là một thành viên của gia đình Bồ Tát và rất gần với việc trở thành hay phát triển thành một vị Phật.

Mọi sinh loài đều tiềm tàng những phẩm tính này. Qua công việc và sự thực hành, tất cả chúng ta có thể thành công trong việc phát triển và thành Phật. Không có lý do gì để nghĩ rằng những khổ đau của sinh tử là không thể tránh khỏi hay ta phải chấp nhận chúng như thế. Nếu ta đang đau khổ, ta có thể làm điều gì đó về nó. Mọi đau khổ, mọi chướng loạn thần kinh của ta, đều chỉ là nhất thời và có thể hoàn toàn bị tiệt trừ. Ngay cả khi ta đang chịu sự giam cầm của sự mê lầm và chịu đựng những đau khổ ghê gớm, ta cũng không nhất thiết phải là nạn nhân của sự thất vọng và tuyệt vọng: có một hy vọng! Không cần thiết phải chờ đến đời sau để thay đổi từ một “gia đình” hay giai đoạn sang một gia đình,

giai đoạn khác. Trong triết học Phật giáo, cuộc đời này không phải là trạng thái tĩnh tại (không thay đổi) trong đó ta sống trước khi đi qua đời sau. Việc di chuyển từ đời này sang đời sau chỉ là một sự thay đổi giữa những thay đổi không ngừng nghỉ. Như thế điều ta gọi là đời sau chỉ là một sự tương tục của tiến trình thay đổi này. Thay đổi là điều có thể thực hiện được trong từng giây phút, bởi thay đổi xảy ra trong từng giây phút. Không nhất thiết phải chờ đến đời sau để chuyển hóa bản thân. Quả thực, nếu ta không hoàn toàn chịu trách nhiệm về việc hoàn thiện những đời sau của ta, thông thường thì tình trạng nói chung của ta từ đời này sang đời khác chỉ thay đổi rất ít. Theo Phật giáo, điều ta làm vào lúc này tạo nên giây phút kế tiếp, và giây phút này tạo nên giây phút sau đó. Cùng cách đó, giây phút ta chết tạo ra giây phút kế tiếp, trong trường hợp này là đời sau của ta.

## 2. NỀN TẢNG:

### *Một Đời Người Quý báu*

Điều thứ hai trong sáu điều kiện để đạt được giác ngộ là *ten*,<sup>1</sup> mà Guenther dịch là “nền tảng vận hành.” Trong thực tế, đây là điều ta gọi là *mi lu rin chen*<sup>2</sup> trong tiếng Tây Tạng: đời người quý báu của ta.

Mặc dù tất cả chúng sinh đều có Phật tánh, một vài hình thức của sự hiện hữu không được thuận lợi trong sự phát triển hay chứng ngộ của nó. Mặc dù về mặt lý thuyết thì trong bất kỳ hình thức hiện hữu nào cũng có thể trở nên giác ngộ, nhưng hoàn cảnh dễ dàng và tốt nhất để ta có thể đạt được mục đích tối thượng là khi ta là một con người. Cũng như việc có hình thức làm người, nếu ta có thêm năm phẩm tính, thì khi đó ta có thể được nói là có một *thân người quý báu*. Hai trong năm điều kiện này ám chỉ thân thể và ba điều kiện ám chỉ tâm thức.

Điều kiện đúng đắn đầu tiên đối với thân người là điều mà ta gọi là tám sự tự do. Những tự do này khiến ta phát triển một cách tiếp cận nhân nhã với cuộc đời. Một trích dẫn từ một quyển Kinh liệt kê tám trạng thái đối nghịch với tám điều kiện đúng đắn để có sự tự do hay nhân nhã. Điều kiện thứ nhất là điều kiện của các chúng sinh địa ngục. Thứ hai là điều kiện của các ngựa quỳ (quỳ đỏi). Thứ ba là điều kiện của súc sinh. Thứ tư là điều kiện của các vị trời. Trạng thái thứ năm là trạng thái của những người man dã, là những người không biết tới Giáo Pháp. Thứ sáu là trạng thái của những người nuôi dưỡng các tà kiến. Thứ bảy là điều kiện của chúng sinh sống ở những nơi chưa từng có vị Phật nào xuất hiện. Thứ tám là trạng thái hoàn toàn ngu dốt của việc không thể hiểu biết bất kỳ điều gì. Bởi các điều kiện không đúng đắn, một chúng sinh sống trong một trong tám trạng thái này không có cơ hội thực hành Pháp. Quả thực, nếu bạn ở một trong những trạng thái này, bạn sẽ quá bận tâm với những bất hạnh của riêng bạn hay quá bận rộn khi cố gắng hưởng thụ hạnh phúc đến nỗi không có cơ hội hay động lực để thực hành Pháp. Nếu bạn là một chúng sinh địa ngục hay ngựa quỳ hoặc một chúng sinh tương tự, bạn sẽ trải nghiệm nhiều đau khổ và thất vọng đến nỗi không có thời giờ để thực hành, hay không có ý định, hoặc không thực sự nghĩ tưởng gì về Pháp. Nếu bạn ở trong một cõi thật tốt đẹp, như cõi trời, thì người ta nói rằng bạn cũng không có thời gian bởi bạn sử dụng mọi thời giờ để vui hưởng hạnh phúc! Bởi bạn không chú ý tới bất kỳ điều gì sai lầm, bởi quanh bạn chẳng đâu có sự nghèo cùng hay đau khổ, bạn không có động lực để làm bất kỳ điều gì ngoài việc kiếm tìm lạc thú.

Đây là lý do tại sao người ta nói rằng cõi người, hiện hữu làm người, là điều kiện hoàn hảo cho việc thực hành Pháp. Trong thân người này chúng ta hiểu

biết về sự bất hạnh, nhưng ta cũng có thời gian nhàn nhã. Ta không hoàn toàn bị kiểm soát bởi các điều kiện của riêng ta; ta có một vài tự do của ý chí. Đồng thời, ta nhìn thấy những vấn đề của những người khác, những phiền não và bất hạnh của họ, những điều đó cho ta cơ hội để phát triển lòng bi mẫn và động lực để làm việc một cách kiên định hầu tìm ra giải pháp cho những vấn đề này.

Một vài bản văn và một số người xác nhận rằng thực sự có những nơi như các cõi địa ngục và cõi trời và nói rằng về mặt vật lý ta có thể đi tới những nơi đó. Tuy nhiên, trong *Bodhicharyavatara* (Nhập Bồ Tát Hạnh), Shantideva (Tịch Thiên) hỏi: “Mặt đất nóng hực của các địa ngục, những lính canh của cõi địa ngục, ai tạo ra chúng?” Không ai tạo ra chúng. Những nơi chốn này đến từ những tư tưởng hay cảm xúc bất thiện của riêng ta. Những cõi này không phải là những địa điểm vật lý mà ta có thể đi tới. Chúng chỉ hiện diện trong tâm ta, và ta chỉ có thể tìm thấy chúng qua tâm của ta. Chẳng hạn như, nếu ta thực sự ghét điều gì và nếu ta chết với sự thù ghét này và tính chất thô bạo vẫn còn tồn tại trong tâm ta, ta có thể bị sinh trong cõi địa ngục. Nhưng cõi địa ngục sẽ là sự tạo tác của riêng ta. Trong cùng một thời điểm, cõi địa ngục có thể ở nơi này hay nơi khác; nó có thể ở nơi nào đó hay ở mọi nơi bởi nó ở trong tâm ta. Cõi người cảm thấy như thể nó thực sự ở đó, nhưng không có sự khác biệt giữa cõi địa ngục, cõi người, cõi tinh linh, hay cõi trời. Tất cả những cõi đó có cùng bản chất. Cõi người không “thực” hơn cõi địa ngục, và cõi địa ngục không ít “thực” hơn cõi người. Tất cả những cõi đó cùng một bản chất. Chúng thực có khi ta kinh nghiệm về chúng, và hầu hết những kinh nghiệm này đến từ tâm ta và dĩ nhiên là với nhiều nguyên nhân và kết quả khác nhau, nhưng do bởi nghiệp của riêng ta.

Điều kiện đúng đắn thứ hai đối với thân thể là những điều được gọi là mười tài sản vĩ đại, hay mười sự giàu có vĩ đại. Chúng được phân chia thành hai phần: năm điều kiện đầu tiên thì bẩm sinh, và năm điều kiện thứ hai là những điều kiện mà ta có thể có được nhờ những người khác. Năm điều kiện bẩm sinh hay riêng tư là:

1. Được sinh làm người;
2. Được sinh ở một “trung tâm”, nơi có cơ hội để học tập và hiểu biết điều gì đúng và điều gì sai, nơi con người không bị buộc phải sống dưới quyền lực của người khác và không được ban tặng sự tự do, nơi Giáo Pháp và sự tự do tu tập chiếm ưu thế;
3. Không hoàn toàn bị khuyết tật, không có khả năng hiểu biết bất kỳ điều gì hay không thể truyền đạt;
4. Có sự hiểu biết về điều đúng và sai; và
5. Có phương kế sinh nhai đúng đắn, không kiếm sống bằng những phương tiện hoàn toàn tiêu cực, chẳng hạn như chế tạo vũ khí hay đầu độc người khác bằng thực phẩm độc hại.

Năm tài sản vĩ đại đến từ người khác là:

1. Một vị Phật đã xuất hiện trong thế giới này,
2. Vị Phật đã ban giáo lý,



3. Các giáo lý này vẫn còn tồn tại,
4. Vẫn còn những người tuân theo các giáo lý đó, và
5. Ta đang tiếp xúc với những người đó, với các bạn đồng tu và các vị Thầy, là những người có thể ban cho ta những giáo lý này.

Nếu mười điều kiện này hiện diện thì ta có mười tài sản vĩ đại, mười sự giàu có vĩ đại.

Chúng ta đã có thân người quý báu. Giờ đây hãy suy nghĩ cẩn trọng và xem ta có đủ mười tài sản vĩ đại này hay không. Nếu ta không có, hãy cố gắng tạo ra các điều kiện này. Nếu ta có các điều kiện này thì ta nên sung sướng, hoan hỉ và hiểu rằng, khi đã có những điều kiện tốt lành này để thực hành, khi đã có cơ hội độc nhất vô nhị này để chấm dứt mọi nỗi khổ và mê lầm của thế gian và bằng cách đó giúp đỡ mọi sinh loài, ta nên làm việc cật lực để đạt được mục đích đó.

Ta được biết rằng việc có được một thân người quý giá thì vô cùng khó khăn. Đức Phật đã đưa ra ví dụ này để minh họa sự hi hữu của nó: Giả sử có một con rùa mù sống hàng ngàn năm dưới đáy biển và trong một trăm năm nó chỉ trồi lên mặt nước một lần. Có một cái ách bằng gỗ bị sóng biển đánh đập dềnh trên mặt biển này và không dừng lại ở nơi nào quá một giây. Liệu có cơ may nào để khi con rùa trồi lên mặt nước, nó chui được đầu vào cái lỗ trên cái ách? Thật vô cùng khó khăn, hầu như đó là điều không thể xảy ra, nhưng Đức Phật đã nói rằng điều này có thể so sánh với cơ may mà ta có để đạt được một hiện hữu làm người quý báu.

Đặc quyền to lớn của việc tụ hội mọi điều kiện đúng đắn để thực hành Pháp là kết quả trực tiếp của việc tích tập công đức bằng các thiện hạnh. Không phải nhờ may mắn mà ta có thân người quý báu này mà là bởi những nỗ lực to lớn, công việc lâu dài, khó nhọc của ta trong việc tích tập công đức trong quá khứ. Vì thế, ta không nên lãng phí cơ hội vô cùng quý báu này. Nếu bây giờ ta phí phạm nó, trong hàng trăm năm nữa, có thể ta sẽ không có một thân người khác.

Những người có các điều kiện đúng đắn này được chia thành ba loại. Dĩ nhiên, theo Phật giáo, có hàng trăm và hàng ngàn loại người khác nhau, và mỗi loại người có một cách tiếp cận khác nhau, đi theo một con đường khác nhau, và cần có một phương pháp khác nhau. Đức Atisha và những vị Thầy vĩ đại khác đã phân loại những loại người khác nhau này thành ba phạm trù tùy thuộc vào mục đích, hoàn cảnh, nền giáo dục của họ, hay cách thức họ nhìn cuộc đời.

Những người mà mục đích chính trong đời là có được một tiêu chuẩn sống tốt hơn, có thêm sự tiện nghi và hạnh phúc thế tục, được coi là loại thứ nhất, mức độ thấp nhất mà ta gọi là “nhân cách nhỏ bé.” Họ có sự hiểu biết như sau: “Nếu tôi làm việc tốt, tôi sẽ được thưởng. Vì thế, để có một cuộc đời tốt đẹp, tiện nghi, may mắn và giàu có không chỉ đời này mà cả những đời sau, tôi phải luôn luôn cố gắng hành xử tốt đẹp và tích tập các thiện hạnh.” Những người này làm những điều đúng đắn, nhưng động lực của họ bị giới hạn trong tham vọng thế gian.

Loại người thứ hai, hay những người ở mức độ trung bình, có một mục đích cao hơn một chút. Họ nhận ra rằng dù họ ở đâu, dù họ làm gì, họ vẫn ở trong sinh tử, và dù hoàn cảnh hiện tại của họ có tốt lành hay tiện nghi, nó chẳng bao giờ mang lại cho họ sự mãn nguyện. Vì thế, họ đi xa hơn một chút và cố gắng

thoát khỏi sinh tử và cắt đứt gốc rễ của mọi hạnh phúc – nhưng chỉ vì lợi ích của riêng mình.

Loại thứ ba, loại người cao nhất hay vĩ đại nhất, không chỉ ước muốn thoát khỏi vòng sinh tử gồm những vấn đề và làm lạc của riêng mình mà còn muốn giúp đỡ tất cả chúng sinh cùng thoát khỏi sinh tử. Những ý hướng, mục đích của họ lớn lao và vô hạn đến nỗi họ được gọi là những bậc vĩ đại.

Gampopa thúc đẩy ta cố gắng trở thành loại người cuối cùng. Ta đừng nên chỉ vui hưởng những tiện nghi hiện tại của thế gian. Ta đừng chỉ nhắm vào việc kéo bản thân ta ra khỏi sinh tử, mà ta cũng nên cố gắng để đưa tất cả những sinh loài khác cùng giải thoát khỏi mọi đau khổ.

Ba loại người này được phân loại theo tính cách rộng lớn của ý hướng và mục đích của họ. Điều này có nghĩa là những người ở cấp độ thứ ba, những nhân cách vĩ đại nhất với mục đích cao cả nhất, thì đến gần nhất trong việc trở thành những bậc giác ngộ. Những người có mục đích nhỏ bé nhất là những người ở xa nhất.

Ba phạm trù này không phải là cái gì ù lì bất động mà rất uyển chuyển và có thể thay đổi. Trên thực tế, tôi nghĩ rằng thoát đầu hầu hết mọi người đến với Giáo Pháp để cố tìm sự lợi lạc trong việc có được chút ít tĩnh lặng hay an bình trong đời họ. Họ ước muốn thoát khỏi sự thất vọng, buồn sầu, và những cảm xúc rối loạn. Đối với những người này, Giáo pháp không mang lại một lời giải đáp. Mục đích của Giáo Pháp không chỉ bị giới hạn vào điều đó, mà khi bạn theo đuổi con đường Pháp với sự tiếp cận căn bản này, dần dần bạn sẽ được đưa tới mục đích cao cả hơn của nó. Nếu bạn đang tìm kiếm an bình và hạnh phúc trong đời này, bạn sẽ đến chỗ nhận ra rằng điều đó không thể được thành tựu một cách toàn vẹn hay viên mãn mà không có một sự hiểu biết sâu xa hơn về chính cuộc đời và một cách xử sự sâu xa hơn với những cảm xúc. Khi tiến triển trên con đường này, càng lúc càng khám phá về cách thể chân thực của cuộc đời, hay chân tánh của các sự vật, ta sẽ đi xa hơn nữa, các mục đích và mục tiêu của ta dần dần thay đổi – và tình trạng của ta cũng thay đổi với chúng – và như thế ta sẽ tìm ra Giáo Pháp chân thực.

Chúng ta đã thảo luận về hai điều kiện của thân thể, và bây giờ ta đến ba điều kiện tích cực của tâm. Đây là ba loại kính ngưỡng, hay ba loại niềm tin.

Thứ nhất là niềm tin của sự nhận thức sâu sắc hay hứng khởi. Nó phát khởi trong tâm người cảm kích khi họ thấy hay nghe điều gì vô cùng thiêng liêng hay vô cùng thuần tịnh. Khi đó người ấy cảm nhận một loại hứng khởi hay nhận thức sâu xa. Tuy nhiên, loại phản ứng này vẫn còn cạn cợt.

Thứ hai là niềm tin của sự khao khát, niềm tin của mong muốn, có nghĩa là khi nhìn thấy điều gì hết sức tốt lành, điều gì đầy cảm hứng, một bậc có trí tuệ và lòng bi mẫn vĩ đại chẳng hạn như một vị Phật, một ước muốn mãnh liệt phát khởi: “Tôi cũng sẽ trở thành như thế.” Loại mong muốn này được gọi là niềm tin khao khát.

Loại thứ ba và là niềm tin mạnh mẽ nhất là sự hoàn toàn tin cậy. Nó không phải là niềm tin mù quáng mà là sự hoàn toàn xác tín phát sinh từ sự hiểu biết. Sự hoàn toàn hiểu biết sinh ra sự hoàn toàn tin cậy.

Về sau những niềm tin này sẽ được mô tả chi tiết hơn, vì thế không cần mất thêm thời gian cho chủ đề này. Điều quan trọng là lưu ý rằng trong Phật giáo, khi

ta nói về niềm tin thì chủ yếu là ta đang nói về sự hiểu biết. Niềm tin mù quáng hoàn toàn không được khuyến khích, mặc dù một số người bắt đầu với niềm tin mù quáng, hay chỉ với một cảm xúc hứng khởi. Khi ta trở nên quan tâm hơn, ta nên nghiên cứu Giáo Pháp, đi sâu vào nó hơn nữa, và có sự hiểu biết hơn. Theo cách đó, ta có thể tiến bộ từ niềm tin của nhận thức sâu xa tới niềm tin của sự tin cậy. Có một cái gì đó phát triển. Ta không có niềm tin toàn hảo trừ phi có được niềm tin của sự tin cậy này. Niềm tin của sự tin cậy được mô tả như một nền tảng, yếu tố quan trọng nhất, bởi không có nó ta sống trong sự hoài nghi và không thực sự hiểu rõ ta đang làm gì.

Nếu ta có ba niềm tin này và những điều kiện đúng đắn của sự hiện hữu làm người, thì ta có nền tảng thích hợp nhất cho việc thực hành Pháp.

### 3. ĐIỀU KIỆN

#### *Thiện tri thức*

Yếu tố thứ ba, điều kiện<sup>1</sup> để đạt được giác ngộ, là gặp được một thiện tri thức chân chính.<sup>2</sup> Đây là một người có khả năng và sự sốt sắng để dẫn dắt ta theo hướng đúng đắn và ta có niềm tin và sự xác tín để đi theo người đó.

Điều trói buộc chúng ta vào sinh tử là tập quán sâu xa luôn luôn đi theo đường hướng hay những kế hoạch sai lầm. Để giúp đỡ chúng ta, bảo vệ ta, và khuyến khích ta hoàn toàn từ bỏ tập quán này và để dẫn dắt ta theo đường hướng đúng đắn, ta cần có một người mạnh mẽ, một thiện tri thức mà ta có thể nương tựa. Không có sự trợ giúp nghiêm chỉnh, có lẽ một người nghiện ma túy hay nghiện rượu chẳng bao giờ khắc phục được thói nghiện ngập của họ. Tương tự như vậy, không có một người dẫn dắt từng trải mà ta có thể hoàn toàn tin cậy, ta sẽ gặp rất nhiều khó khăn để thoát khỏi những khuôn mẫu sinh tử mà ta đã quá quen thuộc.

Chương này được chia làm năm phần. Phần thứ nhất phác họa ba lý do cần thiết phải có một thiện tri thức. Phần hai liệt kê bốn loại thiện tri thức. Phần ba mô tả những tính chất cốt yếu của thiện tri thức. Phần thứ tư cho ta lời khuyên về cách thiết lập mối liên hệ với một thiện tri thức và định rõ những vấn đề cần đặt ra. Phần thứ năm mô tả những lợi lạc mà một thiện tri thức mang lại.

#### VÌ SAO TA CẦN CÓ MỘT THIỆN TRI THỨC

Gampopa minh chứng sự cần thiết của một thiện tri thức bằng cách đưa ra ba điểm. Thứ nhất là căn cứ vào những lời Phật dạy mà ngài trích dẫn nhiều lần. “Những đệ tử tốt lành hiển minh cho các vị Thầy nên luôn luôn được dẫn dắt bởi các bậc Thầy minh triết và thiện xảo. Tại sao thế? Bởi đó là cách mà những phẩm tính thiện xảo và trí tuệ của các vị Thầy đó sẽ xuất hiện.”<sup>3</sup> Và thêm nữa: “Như thế đại Bồ Tát ước muốn thức giác – một cách chân thật và hoàn toàn - sự giác ngộ vô song, hoàn toàn thanh tịnh, và viên mãn, ngay từ lúc đầu nên tìm kiếm, nối kết và phụng sự các vị Thầy tuyệt hảo.”<sup>4</sup>

Đức Phật thường nhắc đi nhắc lại rằng điểm khởi đầu của con đường đúng đắn là việc gặp được một thiện tri thức tốt lành. Quả thực, một trong Tam Bảo<sup>5</sup> là Tăng đoàn,<sup>6</sup> trong đó các thiện tri thức là một thành phần không thể thiếu. Các ngài là những người giúp đỡ ta, khuyến khích ta, và là mẫu mực để ta noi theo. Quy y Tam Bảo thực sự có nghĩa là ta tìm ra một mẫu mực tuyệt vời để noi theo và sau đó cố gắng tạo ra một môi trường trong đó chúng ta có thể được tác động bởi khuôn mẫu này.

Tuy nhiên, nếu ta không tin tưởng thật nhiều ở những lời Đức Phật dạy, một luận cứ khác được đưa ra. Vấn đề thứ hai này được đặt nền một cách hợp lý: nếu ta chân thành mong muốn chấm dứt đau khổ, sống một cách đúng đắn, và thân chúng sự giác ngộ, thì ta không thể đạt được những mục đích này mà không có sự giúp đỡ của một vị dẫn dắt tâm linh thích đáng. Để tìm ra con đường đúng đắn, trước hết ta phải tìm ra người đã từng đi trên con đường đó. Không có một người dẫn đường thích hợp, làm sao ta có thể tìm ra con đường dẫn tới giác ngộ?

Thực ra luận cứ thứ ba là một minh họa cho sự hữu ích của một người dẫn dắt tâm linh. Gampopa cho chúng ta vài ví dụ. Chẳng hạn như, nếu ta băng qua sa mạc mà không có người dẫn đường, ta sẽ đi lòng vòng, lạc hướng trong biển cát mênh mông. Tương tự như thế, không có một thuyền trưởng để vượt biển, ta sẽ chẳng bao giờ đi tới bờ bên kia. Ta rất cần một người dẫn dắt tâm linh để vượt qua đại dương sinh tử và đi tới bến bờ giác ngộ.

Một con đường tâm linh không chỉ là một sự theo đuổi tri thức. Nó liên quan tới việc chuyển hóa cách thức ta kinh nghiệm và tác động đến thế giới. Ta cần học tập theo cách một nhạc sĩ học sử dụng một nhạc khí. Ta cần có một vị Thầy chúng nghiệm có thể chỉ cho ta cách làm điều đó và có thể giúp đỡ ta trong tiến trình học tập.

## NHỮNG LOẠI THIỆN TRI THỨC KHÁC NHAU

Gampopa phân biệt bốn loại thiện tri thức. Loại thứ nhất bao gồm các thiện tri thức là những con người bình thường, loại thứ hai là các Bồ Tát đã đạt tới một mức độ phát triển tâm linh cao cấp, loại thứ ba là những hiện thân của chư Phật trong hình thức nirmanakaya<sup>7</sup> (Hóa Thân), và loại thứ tư là những hiện thân của chư Phật trong hình thức sambhogakaya (Báo Thân).

Mặc dù các đại Bồ Tát là những vị Thầy lý tưởng, những người bình thường như chúng ta không dễ dàng nhận ra một Bồ Tát thuộc ba loại sau, lại càng không thể tiếp xúc với một vị như thế. Loại Đạo sư mà những người bình thường như chúng ta có thể tiếp cận là loại thứ nhất, những Đạo sư không hoàn toàn giác ngộ nhưng là những người tuyệt vời trên con đường. Các ngài hầu như giống chúng ta nhưng đã có một sự tu tập nào đó, một mức độ nào đó trong việc thực hành tâm linh. Loại thiện tri thức này thích hợp cho đệ tử ở cấp độ thứ nhất.

Loại tập hội thứ ba hợp thành những hiện thân của Phật. Theo các Kinh điển Phật giáo Đại thừa, bản thân Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cũng được coi là một hiện thân Phật. Ta gọi ngài là một hình thức hoàn hảo của Hóa Thân. Ta có thể phân biệt những hình thức khác nhau của Hóa Thân hay những hiện thân Phật khác nhau. Ba loại hóa thân thường được đề cập là: Hóa Thân Siêu việt, giống như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni; các hiện thân bằng cách sinh ra như một con người hay thú vật; và những hiện lộ “sáng tạo”, hữu tri hay vô tri (chẳng hạn như một cây cầu, một chiếc tàu, hay thuốc men). Điều này có thể xảy ra bởi một vị Phật có thể xuất hiện trong mọi hình thức ích lợi và có thể làm lợi ích chúng sinh bất kỳ lúc nào và bất kỳ nơi đâu cần đến sự giúp đỡ này.

Loại cuối cùng là các tập hội chư Phật thực sự, là những đấng đã chứng ngộ sự toàn giác.

Bởi ba loại Đạo sư sau cùng nằm ngoài sự hiểu biết của ta, ta sẽ tập trung vào loại thứ nhất, cấp độ của thiện tri thức thông thường.

## NHỮNG PHẨM TÍNH CỦA CÁC THIỆN TRI THỨC THÔNG THƯỜNG

Điều tối quan trọng là chọn một thiện tri thức xứng đáng. Đây là lý do vì sao những phẩm tính của một vị Thầy chân chính được mô tả thật rõ ràng.

Các bản văn thường đề cập đến tám, bốn hay hai phẩm tính được coi là cốt yếu. Theo một quyển Kinh tên là *Các Địa của Bồ Tát*,<sup>8</sup> các vị Thầy hay những người dẫn dắt tâm linh nên có tám phẩm tính đặc biệt:

1. Trước hết họ phải hoàn toàn tuân thủ các giới luật và giới nguyện của một Bồ Tát.
2. Họ phải nghiên cứu thật sâu xa các giáo lý của con đường Bồ Tát.
3. Sự hiểu biết của họ phải sâu sắc và không chỉ là tri thức; họ phải thực sự chứng nghiệm giáo lý.
4. Họ phải cảm nhận lòng bi mẫn chân thành đối với tất cả chúng sinh.
5. Họ phải vô úy và biểu lộ rất nhiều sự can đảm, không chỉ trong những hành động mà cả khi giảng dạy cho người khác.
6. Họ phải khoan dung và kiên nhẫn với đệ tử và sự thực hành của đệ tử.
7. Họ phải kiên trì và không để cho bản thân mình bị đánh bại bởi sự mất can đảm hay thất vọng.
8. Cuối cùng, họ phải có khả năng truyền đạt cho đệ tử một cách hiệu quả.

Ở đây có một câu chuyện nhỏ minh họa vì sao một thiện tri thức phải có khả năng truyền đạt đúng đắn cho đệ tử. Một tu viện ở Gangtok có nhiều tu sĩ, phần lớn là người Bhutan. Tu viện trưởng đã mời một *khenpo* (đại học giả), là người quê ở tỉnh Kham, Tây Tạng, đến để giảng dạy các tu sĩ. Ngài đã dạy mỗi buổi sáng và tối trong hai năm. Chỉ đến cuối năm thứ hai ngài mới nhận ra rằng các đệ tử của ngài nói một thứ tiếng địa phương khác biệt và hoàn toàn không hiểu bài giảng của ngài. Thất vọng sâu xa, ngài bỏ rơi mọi sự và trở về Tây Tạng. Ngài là một vị Thầy tuyệt hảo, nhưng bởi ngài không thể giao tiếp với đệ tử nên không thể giúp đỡ họ.

Trong những bản văn khác, chẳng hạn như *Đại Thừa Trang nghiêm Kinh*, có bốn phẩm tính được mô tả. Trước hết, vị Thầy phải rất uyên bác và có kiến thức rộng rãi. Kế đó ngài phải có một trí tuệ phân tích sâu xa, nó giúp ngài chế ngự những hoài nghi của các đệ tử. Công hạnh của ngài phải hoàn toàn tốt lành và trung thực, khiến ngài thực sự đáng được nhận sự tôn kính và tin tưởng của mọi người. Cuối cùng, ngài phải có thể chỉ ra các vấn đề, những cảm xúc rối loạn, những phương diện tiêu cực của cuộc đời, và phương pháp để ngăn ngừa chúng. Vị Thầy có đầy đủ những phẩm tính này là một thiện tri thức chân chính.

Trong *Nhập Bồ Tát Hạnh*, Shantideva chỉ đề cập tới hai phẩm tính. Trước tiên, vị Thầy phải thấu suốt các giáo lý liên quan tới các thực hành của chư vị Bồ

Tất. Thứ hai, bản thân ngài phải thực hành những giáo lý đó và phải sẵn sàng từ bỏ cuộc đời mình hơn là từ bỏ việc thực hành.

## MỐI LIÊN HỆ ĐẠO SƯ VÀ ĐỆ TỬ

Một khi ta đã tìm ra một người dẫn dắt có đầy đủ hay hầu hết những phẩm tính được đề cập ở trên, ta nên cư xử theo ba cách.

Trước hết, ta nên biểu lộ lòng tôn kính đối với vị Thầy đó và cố gắng hữu ích đối với ngài, là điều mà ta có thể làm trong ba cách. Trước hết là dâng cúng ngài những tiện nghi vật chất, sự hiếu khách, thực phẩm, những món cúng dường v.v.. Thứ hai là dâng cúng sự tôn kính và phục vụ. Thứ ba là cúng dường sự thực hành của ta. Trong ba cách này, cách cuối cùng có giá trị nhất. Phần thưởng tốt nhất mà một Đạo sư có thể có đối với những nỗ lực của ngài là khiến các đệ tử hứng khởi trong việc thực hành và như thế mang lại lợi lạc cho họ.

Thứ hai, để có thể thực hành một cách đúng đắn, một đệ tử phải chăm chú lắng nghe giáo huấn của vị Thầy và không bao giờ sợ hãi khi đặt những câu hỏi. Điều tối quan trọng là phải tiệt trừ những hoài nghi, làm rõ ràng tất cả những gì có vẻ tối tăm để thực hành với một tâm thức sáng suốt. Ta không nên hài lòng với một hiểu biết mơ hồ hay chỉ giữ lại những gì thích hợp với ta. Thay vào đó ta nên cố gắng đào sâu sự hiểu biết của ta về các giáo lý cho tới khi không còn sót lại chút hoài nghi hay không xác quyết nào. Ta không nên chỉ lắng nghe những gì ta thích, hiểu biết hay quen thuộc. Điều này có nghĩa là ta phải thường xuyên chú tâm, với một tâm thức hoàn toàn rộng mở. Chỉ với một thái độ như thế ta mới nhận được mọi điều vị Thầy hiến tặng. Vấn đề là tất cả chúng ta đều có những định kiến. Ngay khi ta nghe điều gì hợp với những suy nghĩ của ta, ta nghĩ: “Đó là một ý tưởng hay! Thật vô cùng thú vị.” Khi ta nghe điều gì trái nghịch với suy nghĩ, quan niệm, và niềm tin của ta, ta bóp méo những gì ta nghe thấy cho tới khi nó hòa hợp với điều ta nghĩ và có thể gật gù: “Đó, nên hiểu nó theo cách đó!” hay ta vứt bỏ tất cả chúng, cho điều đó là hoàn toàn không thể hiểu nổi. Đây không phải là cách tiếp cận đúng đắn của một đệ tử chân thành học tập. Một đệ tử nghiêm túc phải hoàn toàn mở rộng tâm mình và nỗ lực hiểu biết các giáo lý như chúng là mà không bóp méo chúng.

Điều này không nói rằng ta không nên sử dụng sự thông tuệ của ta – chúng ta nên dùng nó. Nhưng trước hết, ta nên lắng nghe và cố gắng hiểu rõ những gì được nói ra.

Ta nên lưu ý rằng một thực hành có kết quả là món quà tuyệt hảo mà ta có thể hiến tặng thiện tri thức của ta bởi càng thực hành, ta càng thực hành tốt hơn, ta càng chứng thực những khả năng giảng dạy của ngài. Truyền thống Tây Tạng hết sức coi trọng dòng truyền dạy, qua đó một giáo lý đặc biệt được truyền từ Đạo sư tới đệ tử từ một thế hệ tới thế hệ kế tiếp. Người mà ta gọi là vị hộ trì dòng truyền thừa là người đào tạo những đệ tử tuyệt hảo. Một Đạo sư chứng ngộ hết sức thành tựu không nhất thiết là vị hộ trì dòng truyền thừa,<sup>9</sup> chính vị Thầy tuyệt hảo sẽ là vị hộ trì dòng truyền thừa.

Chúng ta thường được hỏi là liệu có thể biết được vị Thầy nào sẽ thích hợp với một đệ tử đặc biệt không và vị Thầy có biết điều đó hay không. Tất cả những

điều đó tùy thuộc vào phẩm tính và mức độ của vị Thầy. Tuyệt vời nhất là những vị Thầy có thể hiểu được những gì xảy ra trong tâm của đệ tử, nhưng những vị Thầy như thế rất hiếm có. Một vài người có một mối liên hệ nghiệp với một vị Thầy mạnh mẽ đến nỗi chỉ nghe đến danh hiệu của ngài là họ đã tràn ngập lòng kính ngưỡng. Chẳng hạn như trường hợp của Milarepa khi ngài nghe danh hiệu của Marpa, và trường hợp của Gampopa khi nghe đến tên của Milarepa. Nếu ta cảm thấy lòng kính ngưỡng, niềm tin, và tình cảm đặc biệt đối với một vị Thầy, thì có lẽ ta có một nối kết về nghiệp nào đó với vị Thầy ấy và ta có thể thỉnh cầu ngài trở thành Lạt ma (Đạo sư) của ta. Tuy nhiên, theo cách thức thông thường, phù hợp với Kinh điển Phật giáo, điều đầu tiên phải làm là chứng thực xem vị Thầy có chân chính hay không bằng cách tham khảo những phẩm tính được đề cập ở trên.

Rõ ràng là việc tìm ra một Đạo sư toàn hảo thì thật hi hữu và khó khăn, nhưng nếu ta tìm được một vị Thầy có hầu hết những phẩm tính này, ta có thể khẩn cầu một cách dứt khoát xin ngài là người dẫn dắt cho ta. Nếu vị Thầy có rất ít những phẩm tính này, có lẽ ta nên rời xa người này thì sáng suốt hơn. Dù thế nào đi nữa, điều cần phải nhớ là cho dù sự hiểu biết và phẩm hạnh của vị Thầy đã chọn lựa có to lớn tới đâu chẳng nữa, cuối cùng thì đệ tử phải học tập và thực hành. Việc nghiên cứu và thực hành của ta là những yếu tố quan trọng nhất.

## THỌ NHẬN GIÁO LÝ MỘT CÁCH ĐÚNG ĐẮN

Gampopa so sánh thái độ đúng đắn của một đệ tử chân thành với thái độ của một người bệnh băn khoăn làm thế nào càng chóng khỏi bệnh thì càng tốt. Thiện tri thức, vị Thầy, là bác sĩ và giáo lý là sự điều trị. Sự hiểu biết và thực hành Pháp thì giống như việc ta theo đuổi một khóa điều trị và dùng thuốc.

Trong Kim cương thừa, ta thường nghe nói rằng các đệ tử phải có niềm tin tuyệt đối, vô tận nơi Đạo sư của họ. Một số người nhận thấy khẳng định này khiến họ phải suy nghĩ. Cần phải hiểu điều này một cách đúng đắn. Đúng là càng có cái nhìn thuần tịnh về Đạo sư của ta thì ta càng trở thành một đệ tử tốt hơn. Người ta nói rằng nếu ta nhìn Đạo sư của ta như một vị Phật, ta sẽ thành một vị Phật. Nếu ta coi ngài như một bậc vô cùng xuất chúng, một đại học giả hay một vị thánh vĩ đại, ta cũng sẽ trở thành một đại học giả hay đại thánh; trong khi nếu ta thấy ngài không khác gì bản thân ta, ta vẫn sẽ là ta như hiện tại. Chính vì lý do này mà việc chọn lựa một vị Thầy của ta được coi là điều vô cùng quan trọng. Nếu việc khảo sát, phán đoán của ta sai lầm, ta sẽ thất bại. Việc tìm ra thiện tri thức đúng đắn là điều quan trọng nhất trong cuộc đời. Khi tìm ra ngài, ta đã thực hiện được nửa cuộc hành trình.

Nếu việc chọn một Đạo sư tốt lành là điều vô cùng quan trọng thì việc không mất quá nhiều thời gian trước khi đưa ra một quyết định cũng quan trọng không kém, như câu chuyện sau đây minh họa. Thời xa xưa, một hoàng đế Trung Hoa thỉnh mời Đức Sakya Pandita, một đại Lạt ma Tây Tạng, tới triều đình. Khi Sakya Pandita đến, hoàng đế tuyên bố rằng ông phải khảo sát xem vị Thầy có xứng đáng làm Đạo sư của ông hay không. Nhà vua khảo sát ngài trong ba năm và



cuối cùng tuyên bố rằng ông chấp nhận ngài làm Đạo sư của mình. Sakya Pandita trả lời rằng đến lượt ngài, ngài phải quyết định xem ngài có thể nhận hoàng đế làm đệ tử hay không. Ngài mất trước khi đưa ra câu trả lời.

Bạn chỉ nên nhận người nào đó là guru của bạn khi bạn hoàn toàn tin rằng người ấy là guru tốt lành đối với bạn. Nếu bạn đã chọn được một người đúng đắn, vị Thầy tâm linh của bạn sẽ không đòi hỏi bạn làm điều gì đáng để bị chê trách như sát sinh hay trộm cắp. Nếu bạn được ban cho một giáo huấn mà bạn không hiểu hay bạn cảm thấy không đúng, Kinh điển nói thật rõ ràng là bạn có thể từ chối và nói với Đạo sư của bạn rằng bạn không thể làm điều ngài yêu cầu. Bạn không bị bắt buộc phải tuân theo một cách mù quáng tất cả những gì Đạo sư của bạn bảo bạn làm. Khi đó bạn có thể nói với ngài rằng bạn không sẵn sàng làm điều ngài yêu cầu. Nếu Đạo sư của bạn không chấp nhận điều đó, rõ ràng ngài không phải là vị Thầy thích hợp với bạn.

Trong việc đi theo con đường của chư vị Bồ Tát, ta nên đi theo sức của ta, phù hợp với mức độ của ta. Những Bồ Tát thành tựu chắc chắn là có thể ban tặng tất cả những gì các ngài có, ngay cả cuộc đời của các ngài, vì sự lợi lạc của chúng sinh. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là khi đã thọ các giới nguyện Bồ Tát, ta cũng có thể lập tức hy sinh cuộc đời mình cho người khác! Vấn đề không phải là như vậy. Kinh điển nói rằng nếu ta không phiền lòng về việc cho người nào đó tô cà ri thì ta nên cho nó. Khi điều ta cảm nhận về thân thể ta không khác với điều ta cảm nghĩ về tô cà ri, ta cũng có thể hiến tặng thân thể ta nếu cần thiết! Đây là cách thức chúng ta tiến hành: một cách từ từ, tiệm tiến.

## 4. PHƯƠNG PHÁP

### *Những Giáo huấn của Thiện tri thức*

Nếu chúng ta đủ may mắn để có được ba điều kiện đầu tiên, vì sao ta chưa thành Phật? Gampopa đề cập đến bốn chướng ngại ngăn cản không cho ta đạt được giác ngộ.

Ba chướng ngại đầu tiên là dính mắc quá mức vào cuộc đời này, vào những lạc thú của sinh tử, và vào sự an bình của niết bàn. Chướng ngại thứ tư là không biết về con đường dẫn tới Phật quả. Tuy nhiên, những giáo huấn của một thiện tri thức đầy kinh nghiệm sẽ giúp ta chiến thắng tất cả bốn chướng ngại này.

Đối với mỗi một chướng ngại ta có một cách đối trị đặc biệt. Việc thiền định về lẽ vô thường cho phép ta từ bỏ cảm xúc dính mắc quá mức vào những kinh nghiệm của cuộc đời này. Việc suy niệm và thấu hiểu bản tánh của sinh tử và những khổ đau cố hữu, nghiệp và kết quả của nó, sẽ giúp ta giảm bớt sự tham muốn những lạc thú giác quan của thế giới này. Bằng cách phát triển lòng từ và bi, ta có thể chiến thắng ước muốn vị kỷ trong việc tìm kiếm sự an bình của thiền định và niết bàn và thoát khỏi sinh tử một mình ta. Nếu ta nhìn vào luận lý của lòng bi mẫn ta sẽ nỗ lực đạt được giác ngộ một cách tự nhiên để giúp đỡ chúng sinh. Cuối cùng, việc phát triển *bodhicitta* (Bồ đề tâm) xua tan sự vô minh của ta về cách trở thành các vị Phật.

Ở một chừng mực nào đó, tất cả những giáo huấn của Đức Phật và các vị Thầy đi theo ngài được bao gồm trong bốn chủ đề này. Trong bốn giới thiệu này, quan trọng nhất là điều thứ tư. Theo Phật giáo Đại thừa, Bồ đề tâm bao gồm mọi phương pháp và kỹ thuật của con đường Phật giáo. Mỗi giáo lý của Đức Phật đều liên quan tới nguyên nhân của Bồ đề tâm, hay tới phương pháp để đạt được nó, hoặc tới những kết quả của Bồ đề tâm, hay thêm nữa tới chính Bồ đề tâm. Không có giáo lý đạo Phật nào không nối kết với Bồ đề tâm theo cách này hay cách khác.

### CÁCH ĐỐI TRỊ THỨ NHẤT

#### *Suy niệm về lẽ Vô thường*

Đức Phật nói rằng mọi sự duyên hợp đều vô thường. Mọi sự không được làm bằng một chất thể duy nhất mà được cấu tạo bằng những yếu tố khác nhau và ngay tự bản chất, chúng sẽ phải tan rã. Đó là một quy luật tự nhiên: không có chất thể nào không phải là sự duyên hợp. Như một kết quả, mọi sự trong thế

giới này đều vô thường. Ta có thể kết luận rằng tất cả những ai được sinh ra sẽ chết đi, mọi sự được tích tập sẽ cạn kiệt, bất kỳ điều gì được xây dựng sẽ lụi tàn, và tất cả những người tụ hội chẳng sớm thì muộn sẽ phải chia lìa. Không có điều gì duyên hợp mà không thay đổi. Đó là lý do vì sao chúng ta phải thấu hiểu rằng mọi sự đều vô thường. Thực ra, việc suy niệm về lẽ vô thường được coi là thiền định tuyệt hảo nhất. Đức Phật đã nói: “Trong tất cả những vết chân, vết chân voi rộng và sâu nhất. Tương tự như thế, trong mọi thiền định, thiền định về lẽ vô thường là thiền định mạnh mẽ và lợi lạc nhất.”

Nếu ta hiểu lẽ vô thường ở mức độ sâu xa nhất của nó, ta cũng hiểu được triết lý của tánh Không (shunyata), bởi chúng tương tự nhau. Nếu ta thấu hiểu sự tương thuộc, ta cũng hiểu karma (nghiệp), định luật hành động và phản ứng. Nếu ta có một hiểu biết sâu xa về lẽ vô thường và sự tương thuộc, ta cũng hiểu ý niệm về sự tái sinh, về những cuộc đời liên tục.

Kết quả khác của sự hiểu biết về lẽ vô thường là nó khiến ta bớt dính mắc vào cuộc đời hiện tại, khiến ta bớt buồn sầu, dễ sống với người khác, vô tư và thanh thản hơn. Trong thực tế, hầu hết những vấn đề ta gặp trong thế giới này đều đến từ ý niệm về sự thường hằng. Vì sao ta tranh đấu với nhau? Vì sao có nhiều xung đột giữa các tôn giáo, quốc gia, dòng giống v.v..? Đó là bởi ta tin rằng những hoàn cảnh sẽ tồn tại lâu dài, bởi ta nhìn chúng như thường hằng. Đối với ta dường như mọi sự có thể tồn tại rất lâu dài và vì thế ta phải chiến đấu để thay đổi hoàn cảnh bằng sức mạnh và lôi kéo người khác theo lý lẽ của ta. Trong một hội nghị về hòa bình tại Delhi giữa những người có tín ngưỡng khác nhau, một diễn giả bình luận rằng nếu các nhà lãnh đạo thế giới, các chính trị gia và nhà lãnh đạo tôn giáo chú tâm vào lẽ vô thường nhiều hơn thì sẽ không có thêm những xung đột và chiến tranh. Tôi nghĩ ông ta nói đúng.

Có những phương pháp khác nhau để thiền định về lẽ vô thường.

Trước tiên là suy niệm về sự vô thường của thế giới bên ngoài, từ sự tổng quát cho tới riêng biệt, từ sự vô cùng rộng lớn cho tới vô cùng nhỏ bé. Hãy nghĩ về thế giới, cách thức nó thay đổi từ lúc khởi đầu, sự hình thành, tiến hóa, và cuối cùng là cách nó tan rã: một ngày nào đó trái đất này, mặt trời, mặt trăng, mọi sự sẽ bị hủy diệt. Ngay cả những thiên hà, các hành tinh, những vì sao cũng hình thành, tiến hóa và lụi tàn.

Không chỉ có những gì to lớn là thay đổi mà vô số những điều nhỏ bé cũng biến đổi như sự liên tục của các mùa, của ngày và đêm, của mặt trời mọc và mưa. Thời gian không bao giờ ngừng trôi. Mỗi khoảnh khắc trôi qua mang lại một điều mới mẻ. Không có gì bất động trong không gian; mọi sự luôn luôn thay đổi. Thiền định và hiểu biết về sự chuyển động này là thiền định về sự vô thường của thế giới bên ngoài.

Bây giờ, hãy nhìn những chúng sinh sống trên trái đất: chúng ta thấy họ sinh ra, già đi, và chết, điều đó nhắc nhở ta về sự vô thường của chính ta. Chết là cách sự vô thường tự biểu lộ một cách ấn tượng nhất đối với ta. Sự suy niệm về cái chết giúp ta hoàn toàn nhận thức được vô thường có nghĩa là gì. Mọi người, tất cả mọi người không sót một ai, đều phải chết. Cho dù thời gian về cái chết của chúng ta thì không chắc chắn, tuyệt đối không còn nghi ngờ gì là chúng ta sẽ phải chết và không điều gì có thể làm ngưng lại tiến trình này. Điều quan trọng là phải tự nhắc nhở rằng ta có thể chết bất kỳ lúc nào. Trước kia

Nagarjuna (Long Thọ) đã nói: “Nếu tôi thở ra và không hít vào nữa, tôi đã chết! Chẳng kỳ diệu sao khi nghĩ rằng ngay cả ban đêm khi đang ngủ, tôi vẫn không ngừng thở và buổi sáng thức dậy, tôi vẫn còn sống?” Và đó là sự thật. Cuộc đời mong manh đến nỗi nếu ta thở ra và không hít vào nữa, ta đã chết!

Ta cũng có thể hiểu được sự hiện hữu của ta mong manh ra sao bằng cách nhớ lại rằng thân thể ta được cấu tạo bằng nhiều bộ phận và chất thể và vì thế nó rất không bền vững. Cuộc đời ta lụi tàn trong từng giây phút, và không có điều gì có thể làm nó tăng trưởng! Giống như một mũi tên được bắn ra, nó tiếp tục con đường của nó cho tới mục tiêu, không hề ngừng lại. Cùng cách đó, mỗi giây phút qua đi đưa chúng ta đến gần cái chết hơn nữa, không gì có thể làm lay chuyển điều đó. Có vô số nguyên nhân dẫn đến cái chết trong khi có rất ít nguyên nhân hỗ trợ cho sự sống. Ngay cả các yếu tố duy trì đời sống nói chung, như thuốc men và thực phẩm, đôi khi cũng có thể là nguyên nhân gây ra cái chết của ta. Cuộc đời thật mong manh bởi ta có thể chết bất kỳ lúc nào. Tuổi trẻ, sức khỏe, một địa vị xã hội đáng ao ước, của cải, vô số bạn hữu, và danh tiếng cũng không thể bảo đảm hay che chở để phòng ngừa cái chết. Ta phải hiểu rõ và chấp nhận rằng khi cái chết đến thì không điều gì, không sức mạnh trong hay ngoài nào, có thể làm nó ngừng lại. Ta nên lưu tâm đến sự thật này và từ nay trở đi, các hành động của ta đừng chỉ nhắm vào phúc lạc của thân ta trong đời này mà còn phải có một mục tiêu dài hạn hơn. Chắc chắn là cuộc đời ta sẽ đến lúc kết thúc và ta sẽ chết. Cố gắng phớt lờ điều này là một sự điên rồ. Đối mặt với thực tại thì tốt hơn là ẩn núp đằng sau ảo tưởng rằng sẽ chẳng có thay đổi nào tác động đến ta hay mọi sự sẽ tự sắp xếp.

Người ta rất thường cho rằng nghĩ về cái chết là một điều dở và khiến ta ngã lòng, cho rằng cách hay nhất là không nói hay thậm chí không nghĩ về nó. Một vài người còn đi xa tới nỗi tin rằng chỉ nói về nó cũng đủ mang lại điều xui xẻo. Cái chết của những người khác đe dọa chúng ta và khiến ta cảm thấy không an toàn bởi chúng nhắc nhở ta về điều mà tất cả chúng ta đều biết, cho dù ta muốn quên nó đi. Tuy nhiên, việc khảo sát vấn đề thấu đáo hơn sẽ không làm chúng ta mất vui hay tuyệt vọng. Trái lại, ta sẽ an bình hơn bởi nếu ta thực sự đối mặt với thực tại này, ta sẽ hiểu biết nó sâu xa hơn và hành xử một cách phù hợp trong đời sống hàng ngày của ta.

Tôi xin kể cho quý vị một câu chuyện về điều này. Khi Đức Phật còn tại thế, một gia đình có quan hệ hết sức gắn bó với nhau bỗng dưng mất một người con trai, anh ta đã lập gia đình. Những người hàng xóm đến để chia buồn, nghĩ rằng họ sẽ thấy gia đình đang buồn khổ. Họ ngạc nhiên và ngỡ ngàng khi khám phá ra rằng chẳng những không đắm chìm trong nỗi đau khổ ghê gớm, tất cả những người ấy đều có vẻ hoàn toàn thanh thản. Cha mẹ của người chết đang làm công việc hàng ngày của họ; người vợ thì đang ca hát trên đường gánh nước về nhà. Những người hàng xóm hỏi vì sao họ không đau buồn, và mỗi người trả lời theo một cách riêng: “Biết rằng mọi sự đều vô thường và chúng tôi chỉ sống chung trong gia đình này một thời gian ngắn, chúng tôi cố gắng tôn trọng và yêu thương nhau. Chúng tôi biết rằng chẳng sớm thì muộn chúng tôi sẽ xa lìa nhau, và trong thời gian chúng tôi được ban cho để cùng chung sống, chúng tôi cố gắng đối xử tốt đẹp và hòa hợp với nhau. Chúng tôi không bao giờ làm tổn thương hay làm điều gì sai trái đối với anh ấy, và anh ấy cũng không làm gì sai

quấy với chúng tôi, vì thế chúng tôi không có gì để ân hận. Chúng tôi hiểu rằng anh ấy đang đi theo con đường của riêng mình, phù hợp với nghiệp của anh. Đây là lý do vì sao chúng tôi vẫn vui vẻ và tang lễ của chúng tôi an bình.”

Câu chuyện đơn giản này biểu lộ thật sâu sắc rằng sự hiểu biết về lẽ vô thường và cái chết không làm cho ta mất vui, mà còn ngược lại. Nhiều người từng kinh qua những kinh nghiệm cận tử nói rằng bây giờ họ cảm nhận về cuộc đời sâu sắc hơn bởi họ đã hiểu rõ về lẽ vô thường. Nếu chúng ta không đương đầu với cái chết, ta sẽ không biết quý trọng cuộc đời ta. Những vấn đề nhỏ bé hàng ngày của ta quan trọng đến nỗi ta thường quên mất bản thân cuộc đời quý giá ra sao, ngược lại khi ta đương đầu với cái chết, những vấn đề nhỏ bé đó trở nên hết sức vô nghĩa! Nếu chúng ta hiểu biết một cách chân thành và sâu xa rằng mọi sự thì vô thường và phù du, sự dính mắc của ta vào cuộc đời này sẽ giảm bớt và niềm tin của ta nơi Giáo Pháp sẽ tăng trưởng. Ta sẽ được thúc đẩy để tinh tấn thực hành con đường thoát khỏi những khổ đau của sinh tử. Sự thấu hiểu về lẽ vô thường cũng giúp ta bớt dính mắc hơn trong sự tham lam và ganh ghét. Ta sẽ có một cách tiếp cận nói chung rộng rãi hơn, khoáng đạt hơn, và trở nên sáng suốt hơn ở một chừng mực nào đó. Chúng ta sẽ không làm việc bé xé ra to. Ta sẽ bớt dính mắc vào những cuộc tranh cãi tầm thường, là một dấu hiệu của một tâm thức hẹp hòi và dễ bị kích động. Ta sẽ không để cho bản thân bị ảnh hưởng và quấy rầy bởi những điều nhỏ bé. Ta sẽ thấy những điều được gọi là cao hay thấp, hạnh phúc hay bất hạnh thì không quá quan trọng. Tóm lại, cái nhìn rõ ràng và chi tiết hơn này về thế giới, về luân hồi sinh tử, sẽ làm suy giảm những vấn đề thuộc về tâm lý của chúng ta.

Một số người hỏi rằng những người có những kinh nghiệm cận tử đi vào cái mà chúng tôi gọi là “*bardo* cái chết”<sup>1</sup> trong Phật giáo Tây Tạng, điều này có thật hay không. Thật không dễ dàng để khẳng định điều gì về việc này bởi tình huống khác biệt nhau trong mỗi trường hợp. Người ta thường nói rằng một người có thể đi trọn con đường tới cái mà ta gọi là cái chết vật lý – đó là sự tan rã các yếu tố (tứ đại: đất, nước, gió, lửa) – và vẫn trở lại. Kế đó đến cái chết bên trong, tương ứng với sự tan rã các niệm tưởng, mọi yếu tố tinh thần. Một khi tiến trình này hoàn tất, ta được biết là người đó không thể trở lại được nữa.

Tuy nhiên, một vài câu chuyện về sự chuyển di tâm thức từ một thân thể tới thân thể khác khiến những điều này khó khẳng định hơn. Đây là một trong những câu chuyện đó.

Do Khyentse là một thánh nhân ở Tây Tạng, một yogi (hành giả) đã đạt được mức độ chứng ngộ tâm linh rất cao. Tuy nhiên, hành vi hết sức trái nghịch với quy ước của ngài khiến nhiều người ngạc nhiên, và một vài tu sĩ đa nghi đã nghĩ rằng ngài chỉ là một kẻ điên khùng. Hai người trong số đó quyết định khảo sát ngài. Họ chờ ngài đi tới. Một người giả bộ chết và người kia vội vã chạy tới vị yogi (ngài Do Khyentse), với những giọt nước mắt khẩn nài ngài thực hành pháp *phowa* (chuyển di tâm thức) cho người bạn bất hạnh vừa bị chết đuối. Vị yogi gật đầu đồng ý và ngài chỉ búng ngón tay rồi bỏ đi mà không có bất kỳ nghi lễ hay lời cầu nguyện nào. Vị tu sĩ cười phá lên và từ đằng xa gọi người bạn rằng anh ta có thể đứng dậy, bởi Do Khyentse thực sự chỉ là một kẻ bịp bợm không có chút năng lực hay trí tuệ nào. Nhưng người bạn này không đứng dậy. Vị tu sĩ lay gọi mãi cũng không được, anh ta đã chết thực. Hoảng loạn, vị tu sĩ chạy theo yogi

và quỳ sụp dưới chân ngài, sám hối về sự ngu dốt, lỗi lầm và mù quáng của mình, van xin ngài đưa tâm thức của người bạn trở về thân xác của anh ta. Khi đó vị yogi đổ ống điếu mà ngài đang hút lên trán người chết. Người này ngồi bật dậy và trách móc người bạn thật dữ dội bởi đã đưa anh ta trở về cõi thấp này, trong khi anh ta đang đi tới một nơi huy hoàng, tráng lệ! Vì thế, dù thế nào chăng nữa, có lẽ ta vẫn có thể rời khỏi thân xác và sau đó trở lại nó...

## CÁCH ĐỐI TRỊ THỨ HAI

### ***Suy niệm về Nỗi Khổ của Sinh tử***

Chừng nào mà ta còn ở trong tâm thái sinh tử, ta sẽ không tìm thấy sự mãn nguyện và hạnh phúc hoàn hảo. Theo định nghĩa, sinh tử có nghĩa là đau khổ. Đó là một trạng thái tâm mà đặc tính của nó là có sự hiện diện của những mức độ khác nhau của ba loại đau khổ. Vì thế, ta cần thoát khỏi nó. Thật may mắn là điều này có thể làm được. Đó là mục suy niệm về nỗi khổ của sinh tử.

### **Ba loại Đau khổ**

Hình thức đau khổ thứ nhất là điều mà Guenther dịch là “đau khổ của sự hiện hữu bị quy định” (hành khổ). Một bản dịch sát nghĩa của Tây Tạng viết là “đau khổ cố hữu đối với tất cả những gì duyên hợp.”<sup>2</sup> Thậm chí hầu hết mọi người không chú ý tới nỗi khổ này. Mọi sự luôn luôn thay đổi, nhưng chúng ta đã quen thuộc với việc tin vào điều đối nghịch. Chúng ta bám chấp vào sự tin tưởng này, nghĩ rằng nó mang lại hạnh phúc và sự an toàn, nhưng ngay cả những sự vật mà hầu hết chúng ta bám chấp vào, những thứ mà dường như mang lại cho ta sự kiên cố nhất, cũng nhất thời. Ta không tự do mà bị quy định và vướng kẹt trong nghiệp của riêng ta. Ta luôn luôn bị điều khiển mà không nhận biết điều đó, bởi vô số nguyên nhân và hậu quả, là những điều chính chúng ta tạo ra. Không có sự chế ngự hay ngay cả sự tỉnh giác về hiện tượng này, ta không thể thoát khỏi nó. Việc không có sự tự do này khiến ta không hưởng được hạnh phúc tuyệt đối.

Loại đau khổ thứ hai được gọi là đau khổ của sự biến đổi (hoại khổ).<sup>3</sup> Đây là mối lo âu đi kèm theo việc ta đề phòng sự biến đổi. Khi ta đang ở trong một hoàn cảnh lý tưởng ở một chốn đồng quê, ta đã e sợ sự biến đổi. Ngay cả trong khi vui hưởng giây phút hạnh phúc, tâm ta e sợ mất nó, là sự đau khổ tự thân.

Loại đau khổ thứ ba được gọi là đau khổ của đau khổ (khổ khổ).<sup>4</sup> Đây là đau khổ “thực sự,” là loại đau khổ ta gặp khi ta bệnh, khi sắp chết, khi mất những gì ta yêu quý, hay khi ta đối mặt với những gì ta ghét. Đó là những gì ta thường gọi là đau khổ.

Ba loại khổ này thường xuyên hiện diện với ta. Chẳng bao giờ ta thoát khỏi chúng. Sự hiện diện của chúng chính là định nghĩa của sinh tử.

Loại đau khổ thứ nhất là một kinh nghiệm trung tính trong phạm vi cảm giác. Chúng ta không ý thức về tiến trình này bởi nó không gây ra đau khổ hay lạc thú.

Loại đau khổ thứ hai được nối kết với nỗi sợ xuất hiện với những cảm xúc về sự tiện nghi, hạnh phúc. Loại đau khổ thứ ba là kinh nghiệm thực sự về đau khổ. Tuy nhiên, nếu ta nhìn sâu vào chúng, tất cả ba loại này là những kinh nghiệm về đau khổ. Hai loại đau khổ cuối cùng thì dễ hiểu. Trái lại, đau khổ cố hữu đối với sự hiện hữu bị quy định thì hết sức vi tế. Nếu đó là một kinh nghiệm trung tính thì làm thế nào ta có thể định nghĩa nó là đau khổ? Ta sẽ dùng một sự so sánh. Giả sử ta đau khổ vì một bệnh nan y và đồng thời đau khổ vì một vết đứt nhỏ trên bàn tay hay bàn chân. Chùng nào mà nỗi đau chính yếu còn mạnh mẽ, chùng nào ta còn ở trong sự chi phối của một cơn sốt cao, ta sẽ không cảm nhận được những đau đớn thứ yếu. Nhưng ngay khi cơn sốt hạ, ta bắt đầu cảm nhận các vết đứt. Tương tự như thế, loại đau khổ thứ hai và thứ ba khiến ta không nhận thức được những hoàn cảnh vi tế của nghiệp của ta, là cái thực sự trói buộc ta. Chỉ khi ta thoát khỏi những đau khổ to lớn nhất ta mới trở nên ý thức về những hoàn cảnh vi tế của sự nô lệ của ta.

Một đoạn văn trong *Luận giảng về Luận tạng* nói: “Chỉ một sợi tóc trong bàn tay và đâm vào mắt cũng đủ gây nên sự khó chịu và đau khổ. Người chưa chín chắn, giống như lòng bàn tay, không hiểu được nỗi khổ cố hữu đối với sự hiện hữu bị quy định, trong khi những bậc chứng ngộ thì giống như con mắt, nhận ra nỗi khổ cố hữu đối với sự duyên hợp.” Loại đau khổ thứ nhất có mặt ở khắp nơi, và cho dù ta không chú ý tới sự hiện diện của nó, nó là sợi xích ngăn trở ta nhiều nhất.

Sự biến đổi thường xuyên mà ta kinh nghiệm trong cuộc đời ta là một phần của cùng một tiến trình, giống như chuỗi những tái sinh. Mỗi sự biến đổi đều được quy định bởi vô số các yếu tố. Mọi hiện tượng đều tùy thuộc vào nhau. Chúng ta bị tác động liên tục, bị đẩy tới với rất ít sự chọn lựa riêng tư. Dĩ nhiên, ta có một mức độ lựa chọn nào đó, nhưng chùng nào tâm ta không thoát khỏi sự bám luyến và những độc chất khác trong tâm thì tự thân sự chọn lựa này vẫn bị quy định. Những áp lực và yêu cầu của đời sống tân tiến có thể cho ta ý niệm về những giới hạn trong khả năng hành động của ta.

Gampopa minh họa ý kiến của ngài bằng nhiều ví dụ, nhưng tôi nghĩ là không nhất thiết phải lưu ý tất cả những điều đó. Trên thực tế, chỉ từng đó cũng đủ để ta nhận ra nỗi khổ ở quanh ta.

## **Sự Tái sinh**

Gampopa cũng cảnh báo chúng ta về sự nguy hiểm của việc dính mắc vào những vấn đề của ta và nguy cơ của việc đắm mình trong những đau khổ của riêng ta. Ta phải hiểu rõ chân tánh của chúng. Sau khi định nghĩa đau khổ là gì, Gampopa mô tả cách thức đặc biệt mà đau khổ biểu lộ trong mỗi cõi. Gampopa cảnh báo chúng ta chống lại sự dính mắc mà ta có thể cảm thấy đối với một cõi hay cõi nào khác trong những cõi này và mặt khác, khuyến khích ta phát triển quyết định kiên cố để tuyệt giao với đau khổ, lìa bỏ sự hiện hữu sinh tử, và đạt đến giác ngộ chân thực.

Ở đây ta đi vào vấn đề tái sinh. Đôi khi những người Tây phương khó có thể hội nhập được ý niệm này, bởi tái sinh không phải là một thành phần trong bối cảnh văn hóa của họ. Thực ra nó chỉ là một phương diện của sự tương thuộc và

không có sự hiện hữu nội tại của ngã và các hiện tượng. Đối với người đến từ một nền văn hóa nơi mà ý niệm này là điều tất nhiên, thì dường như thật lạ lùng khi không tin vào nó! Thực ra, hầu hết mọi cuộc đời hình thành quanh chúng ta trải qua tiến trình tái sinh này. Hãy lấy những bông hoa, cỏ, cây làm ví dụ: mọi sự quanh ta chết đi và tái sinh liên tục. Đóa hoa này là kết quả của đóa hoa trước đó. Một đóa hoa héo úa, rễ của nó đào sâu vào mặt đất, và khi những điều kiện đúng đắn cùng hội tụ - đất, nước, mặt trời – đóa hoa khác được sinh ra từ cùng một chiếc rễ. Hầu như mọi cuộc đời hình thành quanh ta đều lặp lại chu kỳ này.

Theo Phật giáo, những cuộc đời liên tục của ta không giống như một chuỗi hạt mà mỗi cuộc đời là một hạt và sợi giây là linh hồn xuyên qua tất cả những hạt đó. Triết học Phật giáo phủ nhận sự hiện hữu của một tinh thần hay một linh hồn đi từ một thân thể sang thân thể khác, như thể ta thay đổi quần áo (cho dù đôi khi đây là điều được trình bày vào lúc bắt đầu để giúp đỡ người khác hiểu biết về tiến trình). Khi ta đi tiếp tới đời sau, không có điều gì được dời đi, không có cái gì đi từ nơi này sang nơi khác. Để minh họa điều trọng yếu này, Gampopa đưa ra tám ví dụ, nhưng ta sẽ chỉ xem xét bốn ví dụ thôi.

Ví dụ thứ nhất là ya-ua (sữa chua). Làm cách nào sữa trở thành sữa chua? Sữa không phải là sữa chua và sữa chua không phải là sữa. Khi nó là sữa thì chưa là sữa chua và khi nó trở thành sữa chua thì không còn là sữa nữa. Không thể là sữa chua mà không có sữa, nhưng sữa biến mất khi sữa chua xuất hiện. Không phải là có cái gì đó đi ra khỏi sữa và đi vào sữa chua. Vì thế, không có cái gì thực sự đi ra khỏi ta. Những điều kiện hiện tại của ta tạo nên giây phút kế tiếp cũng như đời sau của ta.

Ví dụ khác là tấm gương. Khi ta nhìn vào một tấm gương, ta thấy một phản chiếu trong đó, nhưng hình ảnh ấy xuất hiện ra sao ở đó? Khuôn mặt của ta không di chuyển – không có thành phần nào trong khuôn mặt ta được di chuyển tới tấm gương – tuy thế hình dạng của nó xuất hiện, và không có khuôn mặt của ta thì không có sự phản chiếu trong gương.

Bây giờ giả dụ một cây nến được đốt lên và ta thắp một cây nến thứ hai cùng cây nến thứ nhất. Làm thế nào ngọn lửa đi từ cây nến này sang cây nến kia? Nếu ta nhìn một ngọn lửa nến, nó cháy liên tục, từ lúc bắt đầu cho tới khi cây nến hoàn toàn tàn lụi. Nó có cùng một ngọn lửa hay không? Có một ngọn lửa, hay có nhiều ngọn lửa?

Hãy lấy ví dụ khác. Tôi ở đây vào lúc này. Tại sao? Bởi tôi đã ở đây vào giây phút trước. Vì sao tôi ở đây? Tôi có thể nói đó là bởi tôi đã được sinh ra. Thực ra, nếu tôi không chưa bao giờ được sinh ra thì tôi không ở đây. Sự sinh ra của tôi là một trong vô số yếu tố của sự hiện diện của tôi ở đây. Nếu tôi được sinh ra nhưng không lớn lên, nếu tôi chết trẻ, tôi cũng không ở đây. Vì thế tuổi trẻ của tôi là nguyên nhân của sự hiện diện của tôi ở đây. Tôi cũng có thể trả lời rằng nếu tôi ở đây, đó là bởi ngày hôm qua. Ngày hôm qua tôi không chết, và vì thế tôi vẫn còn ở đây. Sự hiện diện của tôi ở đây và vào lúc này là kết quả của quá khứ của tôi. Tuy nhiên, quá khứ đó không có nghĩa là tôi đã luôn luôn là cách tôi đang là. Vì thế, ta không thể nói về một cái “ngã.”

Theo quan điểm của Phật giáo về sự tái sinh, cũng như giây phút hiện tại tạo nên giây phút kế tiếp, cuộc đời hiện tại này là nguyên nhân của đời sau. Giây



phút cuối cùng tạo nên giây phút kế tiếp. Điều này không khác biệt với cách một bông hoa phát triển. Cái ta là vào lúc này thì được quy định bởi quá khứ của ta. Nếu ta không từng là những đứa trẻ, ta sẽ không là những người trưởng thành như ta là hiện nay. Tuy thế ta không còn là trẻ con nữa: ta có thể có một ít tóc bạc, một số nếp nhăn. Đứa trẻ đó và ta là “một” và đồng thời khác biệt nhau. Cuộc đời hiện tại và cuộc đời tương lai của ta có một mối liên hệ tương tự. Những hoàn cảnh hiện tại, tình huống của ta, hành động của ta, tư tưởng trong hiện tại của ta tạo nên giây phút kế tiếp. Những hoàn cảnh, hành động, và tư tưởng của giây phút kế tiếp quy định giây phút tiếp theo và v.v.. Vì thế cái ta là vào lúc này quy định tương lai của ta. Đó là một tiến trình liên tục, và nó chứng minh rằng bởi ta ở đây vào lúc này, ta đã ở đây ngày hôm qua và ngày hôm kia. Làm sao ta có thể biết rằng ta đã sống ngày hôm qua? Làm sao ta biết điều đó một cách chắc chắn? Đó là bằng chứng? Ngày hôm qua có thể chỉ là một giấc mộng! Bằng chứng duy nhất của ta về việc đã hiện hữu vào ngày hôm qua là việc ta hiện hữu vào ngày hôm nay! Nếu ta không ở đây hôm nay, ta không thể từng ở nơi nào đó vào ngày hôm qua. Bằng chứng cho ngày mai là sự hiện hữu ngày hôm nay của ta. Ta không biến mất. Ta cũng sẽ ở đây ngày mai, nhưng có thể trong một hình tướng khác.

Thân thể ta biến đổi. Mọi sự biến đổi. Cảm xúc của ta về “tôi là,” “tôi là gì khi là một đứa trẻ,” “đứa bé này là tôi,” “tôi sẽ là ông lão đó” là sự tự nhận dạng của ta. Đó là yếu tố chính nối kết chúng ta với nhân dạng của ta và tiếp tục trong đời sau. Dù ta thấy mình là một đứa trẻ, một người trưởng thành, hay một ông lão, ta nghĩ: “Đây là tôi.” Tương tự như thế, trong đời sau của ta, ta nghĩ: “Đây là tôi,” cho dù những điều kiện đã thay đổi.

Những cảm xúc, hành động, nghiệp của ta liên tục tạo ra vô số điều kiện. Những điều kiện này không thể hình thành linh biến mất khi ta chết. Khi ta bắn một mũi tên, nó tiếp tục đường đi của nó và nhất thiết là nó sẽ rơi xuống nơi nào đó. Nó sẽ không hình thành linh bốc hơi giữa không trung! Những điều kiện này phải được bao gồm trong một tương lai, trong một sự kiện sau này. Vì thế chúng phải có một sự tiếp tục, đó là đời sau. Đó là cách ta giải thích những chuỗi hiện hữu. Tuy nhiên, đời sau sẽ không hoàn toàn giống như thế. Ta sẽ khác người mà ta là trong đời này. Chẳng có gì của thân ta cũng như chẳng có gì của tâm ta được chuyển hóa từ một cuộc đời sang cuộc đời khác. Đời kế tiếp được tạo ra, được tạo lập bởi trạng thái hiện tại của ta. Nó không phải là một bản sao chính xác của những gì ta là hiện nay.

Đây cũng là điều giải thích làm thế nào, theo triết học Phật giáo, nếu ta thấu hiểu sự không hiện hữu của cái ngã, ta có thể hiển lộ trong hai, ba, bốn, hay một trăm hóa thân khác nhau. Vì thế ta được biết rằng một bậc đã đạt được *bhumi*<sup>5</sup> (địa) thứ nhất có thể hiển lộ một trăm hiện thân. Những vị đạt đến địa thứ hai có thể hiển lộ một trăm ngàn hiện thân và v.v.. theo cấp số tăng lên. Điều này có nghĩa là sự tự do của ta tăng trưởng một cách tương xứng với việc ta hiểu biết về chân tánh của các sự vật và việc ta làm chủ được tâm thức và vật chất.

Tiến trình của cái chết là một sự tan rã. Cuộc đời, thân thể, tâm thức – mọi sự tan rã. Cấu trúc tinh thần kế tiếp là sản phẩm của tiến trình này và v.v., trong từng giây phút. Cùng cách thế đó, đời trước không giống hệt cuộc đời ta đang sống, nhưng nó không hoàn toàn khác biệt. Cái ta đang là chính là sản phẩm

của đời trước của ta. Người rất quan tâm đến tâm linh trong đời cuối cùng có lẽ cũng có cùng xu hướng như thế trong đời này. Đây là cái ta gọi là dấu ấn nghiệp.<sup>6</sup> Những dấu ấn nghiệp khác nhau tạo nên những loại người khác nhau.

Điều này có thể khiến một vài người rơi vào bẫy của một thái độ tiêu cực khi nghĩ rằng: “Tôi là kết quả của quá khứ của tôi, và bởi tôi là kết quả của những nghiệp ấn nên tôi không thể làm gì về nó.” Dĩ nhiên, ta không thể thay đổi cái ta đang là hiện nay, bởi ta đã là cái ta là. Ta không thể làm được gì về nó bởi nó là kết quả của quá khứ của ta. Nhưng ta có thể điều khiển một phần cái ta sẽ là trong tương lai. Nếu quá khứ đã tạo ra hiện tại của ta thì hiện tại của ta tạo ra tương lai của ta. Cái ta có thể là trong khoảnh khắc kế tiếp, trong năm tới, hay đời sau thì ở trong tay ta, ngay lúc này!

## Sáu Cõi

Đối nghịch với những gì một số người Tây phương có khuynh hướng suy nghĩ, không có định mệnh đặc biệt nào gắn liền với những hành động đặc biệt. Hãy lấy việc tự tử làm ví dụ. Tự tử có nghĩa là lấy đi một cuộc đời, là điều được coi là hết sức tiêu cực. Tuy nhiên, theo quan điểm của Phật giáo, điều ta làm hay không làm không phải là tiêu chuẩn duy nhất để quyết định một hành động được coi là tốt, xấu, hay rất xấu. Tiêu chuẩn chính yếu là động lực nằm bên dưới hành động.

Ta cần hiểu biết một cách đúng đắn lý thuyết về nghiệp. Nghiệp là trạng thái mà ta tạo ra: dù ta làm điều gì, mọi hành động sẽ có những kết quả. Nghiệp phát triển từ trạng thái này, là cái trực tiếp tạo nên khoảnh khắc kế tiếp. Nghiệp không phải là kết quả dài hạn của những gì ta làm hiện nay: nó là một tiến trình của những hành động và phản ứng. Những kết quả này có thể được cảm nhận trong một phạm vi ngắn hạn hay dài hạn, nhưng điều tối quan trọng là phải hiểu rằng tất cả những gì ta làm sẽ có những kết quả.

Điều tương tự cũng xảy ra đối với sáu cõi. Chẳng hạn như việc tái sinh trong một cõi địa ngục là kết quả của trạng thái của ta. Sự thù ghét, sân hận, và những tư tưởng tiêu cực của ta trở nên thực tế hơn, cụ thể hơn, và vì thế ta thấy mình ở trong một cõi địa ngục. Đó không phải là một nơi ta được phái đến. Ở một nơi duy nhất, những chúng sinh khác nhau có thể kinh nghiệm các địa ngục, thiên đường, hay thế giới con người. Chẳng hạn như lấy nước làm ví dụ: nó được chúng sinh cư trú ở mỗi một trong sáu cõi tri giác bằng một cách thể rất khác nhau. Một con người sẽ thấy nước là một thức uống tươi mát, một chúng sinh địa ngục thấy nó là kim khí nóng chảy, một ngựa quỷ thấy nó là thuốc độc; một con cá sẽ coi nước là môi trường sinh sống của nó, và một vị trời sẽ thấy đó là chất cam lồ của sự trường thọ và vẻ đẹp. Những quan điểm khác nhau này chỉ đơn thuần là kết quả của trạng thái của ta, của sợi dây xích hành động và phản ứng theo nghiệp của ta. Theo Phật giáo, những cõi khác nhau này là những trạng thái của tâm được sinh ra bởi sáu cảm xúc tiêu cực. Chúng sinh bị chi phối bởi sự thù ghét và sân hận sẽ bị tái sinh trong các địa ngục. Sự thống trị của tham muốn là nguyên nhân cho việc tái sinh trong thế giới loài người. Nếu vô minh, sự ngu si và mê lầm lấn át, ta bị sinh làm một súc sinh. Nếu sự ghen tị hết sức mạnh mẽ, ta bị sinh trong thế giới của các bán thần (a tu la) ganh tị. Nếu sự

kiêu ngạo trội vượt thì ta bị sinh trong các vị trời. Sáu cảm xúc tiêu cực này tiêu biểu cho sáu tâm thái tạo thành cái ta gọi là sinh tử.

Ta cần tri giác và nhận ra ba loại đau khổ trùm khắp sáu cõi, bất kỳ nơi nào ta sinh ra và bất kỳ hình thức sống nào của ta. Trong sinh tử, không có hạnh phúc trọn vẹn mà cũng không có tự do tuyệt đối. Cách thức duy nhất để đạt được hạnh phúc và tự do tuyệt đối là giải thoát bản thân khỏi tâm thái sinh tử bằng cách nhận ra phẩm tính chân thật của Phật tánh và bằng cách phát triển nó. Nhận thức này hoàn toàn giải thoát chúng ta khỏi sự mê lầm và những tin tưởng sai lạc và đưa ta tới giác ngộ.

### **Sự Hiểu biết về Nghiệp**

Ba hình thức đau khổ được đề cập trong chương trước là kết quả của nghiệp. *Kinh Một trăm Nghiệp quả*<sup>7</sup> giảng nghĩa làm thế nào những loại nghiệp khác nhau tạo ra đủ loại sinh loài. Theo Phật giáo, mọi sự do nghiệp tạo ra, không có gì là tác phẩm của một đấng toàn năng. Mọi sự ta làm tạo nên hậu quả của nó, kết quả của nó. Không có đấng siêu việt hay vị trời nào hài lòng hay khó chịu về những gì ta làm và khen thưởng hay trừng phạt những thiện hạnh hay ác hạnh của ta. Luật nghiệp quả, trong thực tế là định luật tương thuộc, có thể được nói theo cách này: Mọi sự ta làm sẽ có những kết quả. Một thiện hạnh sẽ có những kết quả tốt. Một ác hạnh sẽ có những kết quả xấu. Không có điều gì và không ai quyết định việc khen thưởng hay trừng phạt ta. Chính sức mạnh của hành động mang lại kết quả tương ứng.

Sự tương tác của tất cả những hành động mà ta làm thì thật phức tạp, như những câu chuyện sau đây minh họa. Một bà lão vừa nghe giảng về những kết quả của nghiệp tại một tu viện lân cận. Khi nói về những lợi lạc của thiện hạnh, Lạt ma đã khẳng định rằng ngay cả những thiện hạnh nhỏ bé cũng có những kết quả to lớn, chẳng hạn như, nhờ tụng một lần duy nhất danh hiệu của Đức Phật A Di Đà, ta sẽ được tái sinh trong cõi tịnh độ Sukhavati<sup>8</sup> (Cực Lạc). Khi nói về hậu quả tiêu cực của những ác hạnh, ngài nói rằng lỗi lầm nhỏ bé nhất, thậm chí một sự nói dối đơn giản, cũng đủ để nhận chìm chúng ta trong những địa ngục trong hàng ngàn kiếp. Bà lão bối rối, đi tới vị Lạt ma và hỏi ngài: “Nếu những gì ngài nói về kết quả của các thiện hạnh là chân thực, không chỉ các Lạt ma mà ngay cả con cũng thành Phật trong đời này. Trái lại, nếu con tin điều ngài nói về ác hạnh, thì chắc chắn là không chỉ một mình con mà ngay cả ngài cũng sẽ đọa địa ngục! Như thế, chúng ta đứng ở đâu?”

Trong thực tế, không ai trong chúng ta xử sự hoàn toàn tích cực hay tiêu cực. Hành vi của ta, nghiệp của ta bao gồm rất nhiều yếu tố không xứng hợp hoàn toàn bị kết buộc vào nhau, điều tiêu cực cùng với điều tích cực, khiến các kết quả cũng vô cùng phức tạp. Người ta nói rằng mỗi màu sắc của một chiếc lông công có nhân quả riêng của nó. Chỉ có một bậc hoàn toàn chứng ngộ mới có thể quyết định một cách chính xác đâu là nguyên nhân của một sự việc. Không ai hành động theo một cách thể hoàn toàn tích cực hay tiêu cực, và vì thế những kết quả mà ta gặt hái thật hỗn tạp.

Ý niệm nghiệp thường bị ngộ nhận và làm lẫn với thuyết định mệnh, sự chấp nhận thụ động định mệnh của ta. Khi đó nghiệp được coi là một sức mạnh lỗi

kéo ta giống như một kiện rơm bị xô đẩy trên đại dương của cuộc đời. Tuy nhiên, đây không phải là lý thuyết về nghiệp của Phật giáo, là cái gì không hoàn toàn là định mệnh mà năng động hơn nhiều.

Định luật nghiệp quả chính là định luật của sự tương thuộc, của sự xuất hiện có điều kiện. Như đã được giải thích trong tiết mục trước, điều ta là hiện nay là kết quả của quá khứ của ta, của nghiệp mà ta từng tích tập. Sức mạnh của nghiệp này đã định hình chúng ta và đặt ra các giới hạn của những gì mà ta đang là. Điều đó giải thích vì sao ta không luôn luôn thành tựu được những gì ta muốn. Dĩ nhiên là chúng ta bị giới hạn nhưng trong hình thức, không gian của ta, ta có sự chọn lựa để hành động theo một cách thế nào đó hay không. Giờ đây tương lai của ta nằm trong tay ta. Điều ta làm hiện nay sẽ tạo nên tương lai của ta. Đây là luật nghiệp quả. Mỗi người có nghiệp riêng của họ, hay chính xác hơn nữa, mỗi người là nghiệp của riêng họ.

Ngoài nghiệp cá nhân (biệt nghiệp) còn có cái được gọi là nghiệp tập thể (cộng nghiệp). Thế giới mà ta sống trong đó là sản phẩm của cộng nghiệp của những cư dân của nó. Những chúng sinh cùng chia sẻ những cấp độ hiện hữu theo nghiệp giống nhau có thể truyền thông với nhau, là điều họ không thể làm được nếu họ sống ở những thế giới khác nhau. Tuy nhiên, cách thức chúng sinh hành động trong một cấp độ nghiệp nào đó và cách họ bị ảnh hưởng một cách riêng lẻ bởi các sự kiện chung nhất thì tùy thuộc vào biệt nghiệp của họ.

### Ta Tích tập Nghiệp ra sao?

Ta tích tập nghiệp bởi định luật nhân quả, hay hành động-phản ứng. Theo *Abhidharmakosha* (A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận), có hai loại hành động, hai khía cạnh của sự tích tập nghiệp, là điều trong tiếng Tây Tạng chúng tôi gọi là *sempele*<sup>9</sup> và *sampele*.<sup>10</sup>

Yếu tố thứ nhất là hoạt động của tâm, tư tưởng, ý hướng. *Sempe-le* có nghĩa là nghĩ tư tưởng mà không hành động. Thực ra, mỗi hành động bắt đầu trong tâm ta. Không có một tư tưởng lúc ban đầu thì không thể có hành động. Đây là nghiệp của tâm, của động lực. Ta không đưa nó vào hành động, nhưng động lực đã có ở đó. Yếu tố thứ hai, *sampe-le*, nghĩa là đưa tư tưởng vào hành động, dù bằng vật lý (thân thể) hay bằng ngôn từ.

Những phạm trù khác nhau này về các hành vi có thể có ba loại kết quả: nghiệp tích cực, tiêu cực, hay trung tính. Nghiệp tiêu cực là kết quả của một hành vi thực sự ác hại, chẳng hạn như sát sinh, nói dối, hay trộm cắp. Ta nói về mười hành vi ác hại, là những điều nằm trong các nguyên nhân chính yếu của nghiệp tiêu cực. Nghiệp tích cực là sản phẩm của những hành động tốt lành (thiện hạnh), như bố thí, bảo vệ mạng sống, sống đức hạnh và v.v.. Nghiệp trung tính xuất phát từ sự không hoạt động của ta, như khi ta ngủ và khi ta ở trong *samadhi*.<sup>11</sup> Khi đó ta không tạo nghiệp, dù tích cực hay tiêu cực.

### Ba loại Nghiệp Quả

Ta phân biệt ba loại kết quả.

Loại kết quả đầu tiên được gọi là kết quả trực tiếp, hay kết quả của sự thuận thực. Chẳng hạn như một người phạm tội sát nhân do hận thù một bậc phi thường vô cùng tử tế đối với chúng ta. Kết quả trực tiếp của một hành động khủng khiếp như thế có thể là, chẳng hạn thế, bị tái sinh trong những địa ngục hay phải chịu sự đau khổ hết sức dữ dội.

Loại kết quả thứ hai là điều ta gọi là điều kiện tương tự. Giống như kết quả trực tiếp của một kẻ sát nhân như thế sẽ bị tái sinh trong địa ngục, điều kiện tương tự sẽ là tái sinh trong thế giới con người nhưng với một thọ mạng ngắn ngủi. Bởi tính chất tương tự của điều kiện, người đó sẽ chết một cách dữ dội bởi một tai nạn, một cuộc tấn công, hay một sự kiện tương tự.

Loại kết quả thứ ba bao gồm những hậu quả phụ thuộc. Chẳng hạn như sau kết quả trực tiếp của việc tái sinh trong địa ngục và đã kinh nghiệm các điều kiện tương tự, ta vẫn có thể phải chịu những hậu quả phụ thuộc, chẳng hạn như bị sinh ra ở một nơi vô cùng hỗn loạn, không vững chắc, là nơi nạn đói và chiến tranh xảy ra ác liệt.

### **Nghiệp Thuận thực theo Bốn Cách**

Mặc dù điều này không được đề cập trong bản văn của Gampopa, nó rất ích lợi để giúp ta hiểu rõ bốn cách thuận thực của nghiệp.

Trước hết là tức thì. Ngay sau hành động là kết quả của nó. Ta đánh người nào đó và người ấy đánh trả lại. Ta sỉ nhục người nào đó và ngay lập tức người ấy đáp trả. Hậu quả xảy ra trong một cuộc đời được gọi là hậu quả tức thời.

Cách thứ hai là khi kết quả không được nhìn thấy ngay trong đời này nhưng xảy ra trong đời sau.

Thứ ba là khi kết quả được tạo ra trong một tương lai không được xác định, bởi hành động đã phạm không quá mạnh mẽ.

Cách thứ tư là khi nó không rõ ràng dù hành động sẽ có một kết quả hay không. Nó yếu tới nỗi có thể không có kết quả đáng kể nào.

Tầm quan trọng của sức mạnh của động lực cho thấy tương lai của ta không hoàn toàn do những hành động trong quá khứ quyết định. Giả sử như do bởi nghiệp được kết hợp với những hành động trong quá khứ của ta, ta được cho là sẽ hành động theo một cách nào đó. Nếu động lực hiện tại của ta đi theo một hướng đối nghịch và rất mạnh mẽ, hậu quả của nghiệp tiêu cực của ta có thể bị trì hoãn hay thậm chí được ngăn ngừa và khi đó ta có thể đi theo một hướng mới. Khi động lực mạnh mẽ hơn áp đảo động lực yếu, đó là một ví dụ của điều mà ta gọi là kết quả tức thời. Một cách tự nhiên, những cơ chế này cũng áp dụng cho các thiện hạnh.

### **Đập vỡ Xiềng xích của Nghiệp**

Chừng nào ta còn là những tù nhân của tiến trình tích tập nghiệp này, dù là nghiệp xấu hay tốt, ta còn bị trói buộc trong sinh tử. Khi tạo nghiệp tốt, nghiệp xấu, rồi nghiệp trung tính, ta đi lòng vòng, lên xuống, trong sự làm lạc của sinh tử. Tuy nhiên, mọi nghiệp đều nhất thời: những kết quả xuất hiện và biến mất.

Chúng không phải là một thành phần của chúng ta; chúng ngẫu nhiên và tạm bợ. Vì thế ta có thể hoàn toàn đập vỡ xiềng xích và giải thoát bản thân.

Mọi nghiệp, dù xấu hay tốt, đều có thể được tịnh hóa. Ngay cả nghiệp xấu xa nhất cũng có thể được tẩy sạch khi ta thành tâm hối tiếc điều ta đã làm và cam kết không tái phạm. Khi đó ta thay thế ác nghiệp bằng thiện nghiệp.

Nhưng thậm chí ta có thể đi xa hơn nữa, và điều tốt nhất ta có thể làm là đập vỡ xiềng xích của nghiệp một lần và mãi mãi. Điều này có thể thực hiện được nếu ta hoàn toàn tẩy trừ sự vô minh của ta, là ảo tưởng về bản ngã. Việc chiến thắng sự vô minh, mê lầm của ta, giải thoát ta khỏi sự kềm kẹp của bản ngã. Ngay khi không còn “người” kinh nghiệm những kết quả của nghiệp, dây xích của nó bị đập vỡ. Không có sự tích tập của nghiệp thì không có thêm nghiệp quả.

Đây là một câu chuyện minh họa vấn đề này. Trong thời Đức Phật còn tại thế, vua A Xà Thế giết cha của mình, là một A La Hán thánh thiện. Về sau, do ảnh hưởng của Đề Bà Đạt Đa, một người em họ có tánh hay ganh tị của Đức Phật, nhà vua toan giết ngay cả Đức Phật. Thật may mắn là vua đã không thể phạm vào hành động vô cùng tàn ác này. Năm tháng trôi qua và nhà vua hiểu được sự khủng khiếp của tội ác đó. Tràn ngập sự ăn năn, vua đã hối lỗi và khẩn cầu Đức Phật gửi đến cho ông một người để nghe ông sám hối và giúp ông tịnh hóa bản thân. Đức Phật đã phái Đức Văn Thù, là người thay vì trấn an nhà vua, đã cam đoan là vua sẽ bị đọa vào địa ngục đen tối nhất mà không có chút hy vọng nào ra khỏi nơi đó. Vua A Xà Thế tuyệt vọng. Khi vua rơi vào trạng thái vô cùng tuyệt vọng, thành linh Đức Văn Thù hỏi ông: “Hãy nhìn kỹ xem. Ai sắp bị thiêu cháy trong địa ngục? Cái gì ở trong ông thực sự sắp vào địa ngục? Cái gì, hay ai?”

A Xà Thế tìm kiếm và cuối cùng, trong chốc lát, nhận ra được chân tánh của mình. Ông nhận ra rằng mình không phải là một đơn vị độc lập sẽ đi vào địa ngục, mà là một toàn thể (một uẩn) và một sự xuất hiện từ nhiều nguyên nhân và điều kiện (duyên); hầu như là một tiến trình. Trong chốc lát, ông nhận ra chân tánh của mình. Ngay lập tức ông đập vỡ sợi xích nghiệp quả và hoàn toàn giải thoát bản thân. Ông đã đạt được cấp độ thứ nhất của sự chứng ngộ.

Mục tiêu chính yếu của Giáo Pháp là đập vỡ sợi xích nghiệp quả, đập vỡ sự dính mắc, bám chấp, gắn kết này, nó chính là gốc rễ của sinh tử. Việc giảm thiểu sự gắn kết với một cái ngã, sự dính mắc vào ý niệm bản ngã, cho phép ta buông bỏ, thư thả. Cuối cùng ta có thể đặt xuống gánh nặng vô ích mà ta từng mang quá lâu.

Rất cần phải thấu hiểu điều này, thậm chí cho đến chừng nào đời sống hàng ngày của ta còn được quan tâm, và đặc biệt là ở phương Tây, nơi cách tiếp cận tâm lý có khuynh hướng giải thích mọi vấn đề trong sự liên hệ với những kinh nghiệm trong thời thơ ấu. Theo cách tiếp cận của Phật giáo, chính ký ức, sự dính mắc vào các ký ức là nguồn mạch thực sự của các vấn đề. Trong thực tế, bạn không còn là đứa trẻ bị ngược đãi, không được yêu thương, bị ngộ nhận đó nữa. Vào lúc này, nỗi khổ đó chỉ tác động lên bạn bởi bạn nghĩ rằng bạn là con người đó. Nếu bạn không bám chấp vào những hồi ức đó, nếu bạn không gắn kết với đứa trẻ mà có một thời bạn là, thì những kinh nghiệm trong quá khứ không còn là vấn đề đối với bạn nữa và không thể ảnh hưởng tới bạn. Chúng sẽ

chỉ là hồi ức về những sự kiện đã xảy ra cho người nào khác. Ngay khi ta hiểu rằng quá khứ là quá khứ, hiểu rằng nó chỉ là một ký ức, thì ngay lập tức ta giải thoát bản thân khỏi những vấn đề mà ta từng mang theo trên người rất lâu.

Vì thế, hãy cố gắng thấu hiểu và chứng ngộ sâu xa tánh Không. Việc thấu hiểu và kinh nghiệm chân lý tuyệt đối là vũ khí tối thượng có thể chặt đứt giây xích nghiệp quả.

Tuy nhiên, đồng thời cũng rất cần phải hiểu rằng đừng bao giờ phớt lờ nghiệp hay xem thường những hậu quả của nó. Chừng nào ta còn kinh nghiệm một bản ngã thì ta còn ở trong sự lầm lạc và vô minh, và như thế còn chịu tác động của những hậu quả của nghiệp. Vì thế, hãy càng thận trọng càng tốt để tích tập thiện nghiệp và tránh tạo ra ác nghiệp, trong khi cố gắng phát triển sự hiểu biết về thực tại tối hậu. Những giáo huấn này là giáo huấn cốt tủy của các Lạt ma Kadampa.

## CÁCH ĐỐI TRỊ THỨ BA

### ***Lòng Từ và Bi***

Nếu mục đích của cuộc đời ta chỉ giới hạn trong sự an bình, giải thoát của riêng ta, ta sẽ chẳng bao giờ chứng ngộ viên mãn Phật tánh của ta. Theo Phật giáo Đại thừa, việc tự giới hạn trong sự giải thoát riêng mình khỏi những khổ đau của sinh tử là một phạm bậy. Đó không phải là một con đường tuyệt hảo. Ta cần phát triển lòng từ và bi, bởi đó là chân tánh của ta và con đường duy nhất để hoàn toàn phát triển và tỉnh thức bản thân ta.

Ở đây điều ta gọi là lòng từ thì khác biệt với ý niệm tình yêu lãng mạn. Đó là sự hứng khởi, ý hướng được biểu lộ bằng ước nguyện “Cầu mong tất cả chúng sinh được hạnh phúc.” Đối với một Bồ Tát, từ ái (thương yêu) là ước muốn hạnh phúc cho tất cả, cho bản thân cũng như cho người khác. Khởi điểm để phát triển lòng từ là nhận ra rằng nếu việc bản thân ta cảm thấy hạnh phúc là điều đúng đắn thì điều đó cũng đúng đắn đối với tất cả chúng sinh khác. Khi ta ước muốn tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ thì ta nói đến lòng bi mẫn. Mặc dù hai ý niệm rất gần nhau và có cùng bản chất, nhưng khác biệt không đáng kể minh chứng cho nét đặc biệt của chúng.

Lòng từ và bi nằm trong những nguyên lý quan trọng nhất của Phật giáo Đại thừa. Một vị Phật, một bậc chứng ngộ, là người đã phát triển lòng từ, bi và trí tuệ tới mức độ cao nhất của chúng. Bi mẫn là một trong những yếu tố quan trọng nhất để thành tựu Phật quả. Không có lòng bi mẫn thì không thể giác ngộ.

Từ và bi không chỉ cần thiết cho sự giác ngộ, chúng cũng là một thành phần trọn vẹn của Phật tánh. Trái với lòng thù ghét và những cảm xúc tiêu cực khác, là những gì nhất thời và vì thế có thể được tịnh hóa, lòng bi mẫn thì cố hữu đối với bản tánh tối thượng của chúng sinh. Khi thám hiểm những hình thức sâu xa hơn của lòng bi mẫn, ta khám phá ra rằng thực ra nó là một trong những nội dung của chân tánh của tâm Phật. Càng phát triển lòng từ và bi thì ta càng từ bỏ những cảm xúc tiêu cực.

## PHÁT TRIỂN LÒNG TỪ ÁI<sup>12</sup>

Gampopa phân biệt ba hình thức của lòng từ ái:

1. Đối với chúng sinh
2. Có liên quan tới bản tánh của thực tại, và
3. Không liên quan gì tới đối tượng nhất định nào.

Lòng nhân từ liên quan tới chúng sinh là điều ta thường gọi là lòng từ ái. Ta có thể tự hỏi liệu có thể phát triển lòng từ hay không. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã trả lời rằng luôn luôn có thể phát triển lòng từ bởi cho dù đôi khi ta có thể cảm thấy thù ghét hay giận dữ, ta luôn luôn cảm nhận lòng từ ái, và so với việc cảm thấy sân hận, việc cảm nhận lòng từ ái thì dễ chịu và tự nhiên hơn nhiều. Ta cảm thấy sân hận khi ta rối loạn. Ta cảm thấy từ ái khi ta không bị rối loạn bởi lòng từ đến một cách tự nhiên hơn. Ta không luôn luôn cảm thấy giận dữ và, bởi lòng từ và sự thù ghét thì loại trừ nhau, ta nên cố gắng kéo dài những giây phút ta cảm thấy yêu thương, từ ái. Nếu ta thành công, cuối cùng thì ta sẽ không cảm thấy điều gì ngoài lòng từ ái. Bởi từ ái và sân hận không thể cùng hiện hữu, một cái phát triển là đủ để cái kia biến mất. Cũng giống như nóng và lạnh: ta không thể đồng thời cảm thấy nóng và lạnh. Những cảm xúc tiêu cực đến và đi. Nếu ta không để cho những cảm xúc tiêu cực biểu lộ thì chúng sẽ không phát triển. Đồng thời, nếu ta tập quen thuộc để cảm nhận lòng từ ái thì càng ngày ta sẽ cảm nhận nó càng thường xuyên hơn.

Nếu Phật giáo định nghĩa lòng từ như ước muốn tất cả chúng sinh được hạnh phúc, khởi điểm để phát triển lòng từ ái này là nhận ra rằng, nếu ta ước muốn bản thân ta hạnh phúc, thì tất cả chúng sinh cũng ước muốn giống y như thế. Tuy nhiên, tôi biết rằng ở Tây phương, một số người tuyên bố là họ không thương yêu chính mình. Như thế làm sao họ có thể phát triển lòng thương yêu đối với người khác? Tuy thế, tôi nghĩ rằng hầu như chắc chắn là những người này hy vọng quá nhiều ở bản thân và cảm thấy rất có lỗi khi không đạt được những tiêu chuẩn cao mà họ đặt ra cho chính mình. Tội lỗi này, sự trách móc mà họ đổ lên bản thân đã ngăn cản họ không ý thức được lòng từ ái mà họ thực sự cảm thấy đối với bản thân mình.

### **Cách Đối phó với sự Thù ghét**

Làm nguôi dịu sự thù ghét là giai đoạn đầu tiên trong việc phát triển lòng từ ái. Để thành công, trước hết ta phải hoàn toàn hiểu rằng việc cảm thấy thù ghét thật là vô lý. Ta thù ghét người nào đó bởi họ làm hại ta, dù họ có ý định đó hay không, và ta cảm thấy bị tổn thương. Tuy nhiên, họ làm tổn thương ta là bởi họ thực sự không được tự do chọn lựa. Trong một vài trường hợp, họ thực sự tin rằng họ đang làm điều đúng đắn. Họ để các sự kiện và hoàn cảnh điều khiển hay để cho những cảm xúc mạnh mẽ và không thể kiểm soát thống trị họ. Họ không kiểm soát được bản thân. Một vài người hoàn toàn bị nhận chìm bởi những cảm xúc giống như một người điên hay người say rượu, là những người



không thể được coi là hoàn toàn chịu trách nhiệm về các hành động của mình. Ta không chấp những lời lẽ của một người say hay người điên hoặc xử sự quá sức nặng nề đối với họ. Ta nên đối xử với những người làm hại ta theo cùng cách như thế.

Có lẽ ta bị tổn thương bởi những lời lẽ hay hành động khó chịu, nhưng người sẽ phải đau khổ nhiều nhất vì hậu quả của những điều này là người thực sự làm hại ta. Quả thực, người này chính là người, dưới tác động của những cảm xúc tiêu cực, sẽ tích tập ác nghiệp mang lại những hậu quả tiêu cực. Nếu ta tin vào luật nhân quả, ta hiểu rằng người làm hại người khác sẽ phải chịu những hậu quả đau đớn, không phải bởi sự can thiệp ở bên ngoài, mà bởi sức mạnh của chính hành động. Vì thế một người như thế đáng thương hơn là đáng ghét, và ta không có lý do nào mà không tha thứ cho họ. Trái lại, ta có lý do chắc chắn để cảm thấy thương yêu họ. Nhìn từ góc độ này, sự thù ghét hầu như trở thành phi lý. Điều đó không có nghĩa là ta không nên cố gắng ngăn cản người đó làm hại ta hay bản thân họ, nhưng ta không cần phải ghét họ.

Thù ghét có nghĩa là thất bại, trong khi lòng từ ái là một chiến thắng. Swami Vivekananda, một hiền nhân Ấn Độ, đang đi xe lửa ở Ấn Độ. Một hành khách xấu tính đã tìm đủ mọi cách để sỉ nhục ngài. Swami Vivekananda không trả lời. Khi người hành khách mệt mỏi về việc sỉ nhục, ngài Vivekananda hỏi ông ta: “Nếu có người tặng ông một món quà nhưng ông từ chối thì ai nhận món quà?” Người khách trả lời: “Người đó nhận.” Khi đó Vivekananda nói: “Tôi không nhận những gì ông nói.” Không đáp lại thù ghét bằng sự thù ghét là một chiến thắng bởi thù ghét làm phát triển sự căng thẳng và những cảm xúc khó chịu, trong khi lòng từ ái mang lại sự an bình. Thoát khỏi sự thù ghét, ganh tị, tham lam và bất mãn, ta có thể được hạnh phúc, an bình và thoải mái trong sự ấm áp của lòng tốt. Lòng từ ái thì an bình và phát triển một thái độ tích cực. Khi không có điều tiêu cực nào khuấy rầy ta, ta cảm thấy nhẹ nhàng, tự do và thanh thản. Những người quanh ta cũng sẽ cảm nhận sự ấm áp này và nhận ra được lòng nhân từ của ta. Những người nồng nhiệt, những người có một trái tim tốt lành, khiến cho mọi người muốn được chuyện trò với họ, muốn được gần họ.

## **Mở rộng lòng Từ ái đến Tất cả Chúng sinh**

Việc phát triển lòng từ ái và một trái tim rộng lượng không chỉ có nghĩa là từ bỏ sự thù ghét mà còn là ước muốn tất cả chúng sinh được hạnh phúc.

Phương pháp truyền thống của Tây Tạng để đạt được điều này được dựa trên cảm xúc của lòng biết ơn. Đối với tôi, mong muốn đền đáp điều tốt lành cho những người rộng lượng với ta dường như là điều thật tự nhiên. Bắt đầu với cảm xúc này, dần dần ta học mở rộng lòng nhân từ này đến tất cả chúng sinh. Luận lý làm nền tảng cho cách tiếp cận này là dần dần nó có thể gởi tới những người khác lòng từ ái mãnh liệt mà ta cảm thấy đối với một người, để cuối cùng bao gồm tất cả chúng sinh.

Tôi không rõ cách tiếp cận này có ý nghĩa gì đối với bạn không bởi khi đọc sách hay xem phim ảnh Tây phương, tôi không có cảm tưởng là lòng biết ơn hay khát khao đền đáp lòng tốt tỏ ra là chúng đang đóng một vai trò quan trọng trong xã hội Tây phương, trong khi đó là mối ưu tư chính yếu đối với người Tây Tạng

và, tôi nghĩ, trong xã hội Đông phương nói chung. Trong một nền văn hóa như văn hóa của tôi, thái độ này được bắt rễ thật sâu. Chẳng hạn như, khi một người chết, họ hối tiếc là không có thời gian hay cơ hội để đền đáp những lòng tốt đã được dành cho họ, và ước nguyện cuối cùng của họ luôn luôn là mong muốn những người thân sẽ báo đáp các món nợ này tận đáy lòng. Tuy nhiên, sự vắng mặt của những ưu tư như thế trong phim ảnh hay văn học không có nghĩa là người Tây phương không cảm nhận lòng biết ơn trên một bình diện cá nhân.

Trong truyền thống Tây Tạng và Ấn Độ, người mẹ là mẫu mực tuyệt hảo của lòng từ ái, bởi bà là người giúp đỡ ta theo cách thế ít vị kỷ nhất. Bà là người đã tận lực, hay cố gắng hết sức mình, hy sinh tiện nghi và những lợi lạc tốt lành nhất của bà cho chúng ta.

Tôi nghĩ thật là thú vị khi đọc đoạn văn Gampopa mô tả vai trò của một bà mẹ:

Tưởng nhớ lòng tốt là cội gốc của lòng từ ái. Như thế ta xem xét lòng tốt của chúng sinh. Trong văn cảnh này, người đã từng tốt lành nhất đối với hết thầy chúng ta trong đời này là bà mẹ của riêng ta. Bằng cách nào? Bà đã từng tốt lành bằng cách sinh ra ta, tốt lành bằng cách trải qua những gian khổ, tốt lành bằng cách nuôi dưỡng sinh lực của ta, và tốt lành trong việc dạy ta những lẽ thói chung. *Kinh Bát Nhã Ba La Mật trong Tám Ngàn câu kệ* nói: "Tại sao như vậy? Bà mẹ này đã sinh ra ta, bà trải qua những gian khổ, bà mang lại cho ta cuộc đời và dạy ta mọi sự về thế giới."

### *Lòng tốt của việc Tạo ra Thân thể ta*

Thân thể này của chúng ta không bắt đầu với một kích thước hoàn toàn phát triển, thịt da của nó đã được phát triển đầy đủ với một diện mạo khỏe mạnh. Nó đã phát triển trong bụng mẹ qua những giai đoạn phôi thai và bào thai, được dần dần tạo nên và nuôi dưỡng bằng chất lỏng bổ dưỡng đến từ máu thịt của bà. Nó lớn lên nhờ sự nuôi dưỡng đến từ thực phẩm mà bà dùng. Nó hình thành nhờ việc bà phải chịu đựng đủ loại bối rối, bệnh tật, và khổ đau. Hơn nữa, nói chung, chính bà đã giúp tạo nên thân thể này, nó bắt đầu từ một đứa bé nhỏ xíu và bây giờ trở thành thân thể to lớn như một con yak.

### *Lòng tốt của việc Chịu đựng những Gian khổ*

Thoạt đầu ta không đến đây với đầy đủ y phục, được trang điểm đẹp đẽ, có tiền trong túi, và sự dự phòng để du hành. Khi ta đến nơi không được biết tới này, nơi ta không biết một ai, ta không có bất kỳ điều gì – tài sản duy nhất của ta là cái miệng la hét và cái bao tử trống rỗng. Mẹ ta cho ta thực phẩm khiến ta không bị đói, cho ta thức uống để ta không bị khát, cho ta quần áo để chống đỡ cái lạnh, và của cải để khỏi bị nghèo khổ. Không phải là bà chỉ cho ta những gì bà không còn sử dụng nữa: bản thân bà phải chịu đói, khát, và không có quần áo mới. Hơn nữa, bà không chỉ hy sinh hạnh phúc của bà chừng nào mà sự hiện hữu này còn được quan tâm, bà cũng từng thiếu trong việc sử dụng của cải (như những món cúng dường) để chuẩn bị cho sự thịnh vượng của bà trong những đời sau. Tóm lại, không quan tâm tới hạnh phúc của riêng mình trong đời này và đời sau, bà đã hiến mình để nuôi dạy và chăm sóc đứa con của bà.

Bà cũng chẳng dễ dàng và thích thú gì để có được những thứ cần thiết; để lo liệu cho đứa con, bà buộc phải phạm tội, chịu đựng, và làm việc cực nhọc. Bà đã phạm tội bởi phải tham gia vào việc đánh bắt cá, giết hại thú vật v.v.. để chăm sóc cho chúng ta. Bà phải chịu đựng bởi những gì bà mang lại cho đứa con là kết quả của việc buôn bán, lao động trong cánh đồng v.v.. giày ướt đẫm sương và lấy những vì sao làm nón đội trong những đêm khuya khoắt hay những sớm tinh mơ, cưỡi ngựa giữa đàn bê, bị quất bởi những ngọn cỏ dài, phơi chân cho chó cắn và lộ mặt cho đàn ông nhòm ngó.

Bà cũng đối xử với kẻ xa lạ này, người đã trở thành con của bà, với tình thương yêu còn hơn là bà thương yêu cha mẹ, hay Đạo sư của bà, mặc dù bà không biết đứa bé này là ai hay nó sẽ trở thành cái gì. Bà nhìn đứa con với đôi mắt trìu mến, cho nó sự ấm áp để chịu của bà, nâng niu nó trong tay, và nói với nó những lời ngọt ngào: “Niềm vui của mẹ, ôi mặt trời của mẹ, kho báu, cực kỳ, không phải con là niềm vui của mẹ sao v.v..”

### *Lòng tốt của việc Nuôi dưỡng Cuộc đời ta*

Chúng ta không được sinh ra như ta hiện nay, biết cách tự ăn một mình và được phú bẩm khả năng cần thiết để hoàn thành những công việc khó khăn. Khi ta là những sinh vật bất lực, vô dụng, không thể suy tưởng, mẹ ta không vứt bỏ ta mà làm vô số việc không thể tưởng tượng nổi để nuôi dưỡng sự hiện hữu của ta. Bà ôm ta vào lòng, che chở ta khỏi những hiểm họa của lửa hay nước, giúp ta thoát khỏi những vực thẳm nguy hiểm, loại trừ mọi điều tai hại, và cầu nguyện cho ta. Vào những lúc đó, khi bà lo lắng cho cuộc đời hay sức khỏe của ta, bà phải nhờ đến đủ loại bác sĩ, tiên tri, khoa chiêm tinh, những câu thần chú, tụng đọc các bản văn, những buổi lễ đặc biệt v.v..

### *Lòng tốt của việc Dạy cho ta những Lễ thói chung*

Thoạt đầu, ta không là những người tài giỏi, từng trải, cứng cỏi như ta hiện nay. Ngoài việc nói oang oang và quấy đạp lung tung, ta hoàn toàn ngu dốt. Khi ta không biết cách tự ăn một mình, chính bà đã dạy ta cách để ăn. Khi ta không biết cách mặc quần áo, chính bà đã dạy ta. Khi ta không biết làm thế nào để đi, chính bà đã dạy ta. Thậm chí khi ta không thể nói, chính bà đã dạy ta, lập lại “Má má, ba ba,” v.v.. Khi đã dạy ta những thiện xảo, bà giúp ta trở thành một người quân binh, củng cố những điểm yếu của ta và khai sáng cho ta điều chưa quen thuộc.

Bạn nghĩ gì? Tôi bảo đảm là nhiều người trong các bạn không đồng ý. Nhiều người Tây phương phản kháng lại vấn đề này do bởi những khó khăn trong mối quan hệ với mẹ của họ. Tôi muốn nói một cách đơn giản rằng tình thương của bà mẹ rất thường được cho là điều đương nhiên, và được coi là cái gì tự nhiên. Bạn thường trông chờ quá nhiều ở cha mẹ bạn. Bạn truy nguyên nguồn gốc của mọi vấn đề của bạn trong thời thơ ấu và đổ lỗi cho cha mẹ bạn về mọi sự rắc rối.

Trong chừng mực nào đó, thái độ này được liên kết với việc bạn thiếu niềm tin ở sự hóa thân. Không tìm ra lý do nào khác có thể có, bạn nghĩ rằng mọi sự xảy ra cho bạn có thể chỉ là kết quả của các sự kiện đã xảy ra trong đời hiện tại này, trong việc thai nghén, sau khi bạn sinh ra, và trong thời thơ ấu của bạn. Bạn nghĩ rằng tình thương yêu của bà mẹ thì tự nhiên và bạn chấp nhận nó như thế,

không có sự nhận thức sâu sắc hơn. Bạn coi mọi sự bạn nhận từ cha mẹ như điều gì họ mắc nợ bạn. Khi mẹ bạn cho bạn mọi sự bà có, bạn nghĩ rằng điều đó bình thường và tự nhiên. Thậm chí bạn còn không nhận ra điều đó. Trái lại, bạn thấy khó có thể tha thứ cho hành vi vị kỷ nhỏ bé nhất của bà. Tuy nhiên, nếu bạn nghĩ về điều đó, một đứa bé là một chúng sinh hoàn toàn bất lực, hoàn toàn trông cậy vào lòng tốt của mẹ nó. Bà có thể giết nó một cách dễ dàng khi nó vừa sinh ra hay thậm chí trước đó. Tục giết trẻ sơ sinh là có thật. Ở một vài quốc gia, việc ra đời của một đứa bé gái được coi là một thảm họa bởi phải trao của hồi môn trong lễ cưới; vì thế, một bé gái có nguy cơ bị giết chết.

Hơn nữa, một người mẹ cũng chỉ là một chúng sinh như mọi người khác, với những vấn đề, những thị hiếu, những điều ưa thích và không thích của riêng bà. Giả sử một bà mẹ từ bỏ đứa con khi nó ra đời để theo một người đàn ông khác mà bà thương yêu. Ta có thể nghĩ rằng bà không thương yêu con bà, trong khi thực ra chỉ vì bà chịu sự tác động của một đam mê mãnh liệt. Ta có thể nói một cách thận trọng là bà không thực sự làm chủ bản thân. Dĩ nhiên là ta có thể không tán thành cách cư xử của bà với tư cách một bà mẹ, nhưng ta không có lý do gì để ghét bà. Thực ra, nếu mẹ bạn không thương yêu hay giúp đỡ bạn thì đó là vấn đề của bà. Bạn không thể làm người khác thương yêu bạn. Nếu bà thương yêu bạn và biểu lộ lòng tốt đối với bạn thì điều đó hoàn toàn tốt lành, nhưng bà không có nghĩa vụ phải làm điều đó. Bạn đã làm gì để xứng đáng nhận được lòng thương yêu của bà? Tôi không nghĩ rằng việc thù ghét người nào đó là hợp lý chỉ vì người ấy không thương yêu bạn! Không có lý do chính đáng nào để lý giải cho tất cả những gì bà mẹ làm cho con bà. Thay vì bực tức bà về những lỗi lầm nhỏ bé nhất mà có thể bà đã phạm, trái lại ta nên cảm thấy biết ơn bà về tất cả những điều tốt lành mà bà đã mang lại cho ta. Tôi cho rằng rất cần phải nhớ tới điều này.

## **Tu tập và Xử sự với những Cảm xúc**

Khi gặp những hoàn cảnh khó khăn và bất hòa, ta thường bị những cảm xúc tiêu cực áp đảo đến nỗi không có thời giờ hay tình tảo để nghĩ đến sự thương yêu. Chỉ nghe các giáo lý về lòng từ và bi không thôi sẽ không thể lập tức chuyển hóa được ta hay tức thì biến ta thành những vị Bồ Tát toàn hảo. Đặc biệt là nếu ta có khuynh hướng sân hận thì dĩ nhiên là ta sẽ lại nóng giận. Ta sẽ không cảm thấy có lỗi mà thậm chí cũng không băn khoăn nếu điều này xảy ra. Thậm chí Đức Tilopa đã nói rằng sự kiện đơn giản của việc giận dữ không làm cho ta quá sai lầm. Tuy nhiên, sự dính mắc vào sân hận và việc mong muốn trả thù thì thực sự tệ hại và có thể làm hại ta rất nhiều. Ta nên xét xem có lợi lạc gì trong việc duy trì sự sân hận này, trong việc dính mắc vào nó. Chẳng có gì hết: nó chỉ làm tổn hại ta và tổn thương những người khác.

Bằng cách phát triển lòng từ ái, chúng ta có thể dần dần thay đổi. Bằng cách duy trì sự tỉnh giác và ý thức về sự vô ích của sân hận, ta sẽ kiểm soát bản thân tốt hơn. Dần dần càng ngày ta càng bớt sân hận về những việc nhỏ bé, và cường độ giận dữ của ta cũng suy giảm. Điều đó không có nghĩa là ta nên kèm giữ và đè nén mọi cảm xúc giận dữ, mà chỉ đơn giản là ta nên thay đổi sự định

hướng của tâm ta. Cảm xúc giống như những con sóng và chúng luôn luôn êm dịu. Mỗi khi ta ý thức rằng ta đang giận dữ, ta nên cố gắng lái sự chú tâm của ta tới một điều gì khác có thể thay thế cho những cảm xúc giận dữ của ta.

Có rất nhiều phương pháp (kỹ thuật) tuyệt vời giúp ta xử sự và chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực. Trong thực tế Phật giáo đã chủ yếu tập trung vào những phương pháp như thế, và chúng ta sẽ đi vào chi tiết sau này.

Có ba cấp độ khác nhau trong việc xử sự với các cảm xúc: con đường Thanh Văn, con đường Đại thừa, và con đường Mật thừa.

Con đường của các vị Thanh Văn dạy cách đối trị: cách thức xử sự với một cảm xúc tiêu cực là nghĩ tới cảm xúc đối nghịch. Khi ta cảm thấy giận dữ, ta nghĩ tới điều gì làm sinh khởi lòng từ và bi, là điều sẽ thay thế cho sự giận dữ. Ta không đàn áp giận dữ, ta chỉ cố gắng cảm nhận lòng từ và bi thay vì giận dữ. Sẽ là sự đàn áp khi ta tràn đầy sân hận nhưng không biểu lộ ra, trong khi ở đây thì hoàn toàn khác biệt: ta quên đi sự giận dữ và chỉ nghĩ đến từ và bi. Giận dữ không còn hiện diện nữa. Nó giống như việc ta làm ấm căn phòng để cái lạnh biến mất. Ta không “đề nén” cái lạnh; ta chỉ làm ấm căn phòng. Đó là cách thức của các Thanh Văn, con đường Phật giáo nói chung, cấp bậc đầu tiên.

Phương pháp thứ hai để xử sự với những cảm xúc của ta là phương pháp của Đại thừa, điểm chính yếu của nó là sự hiểu biết về tánh Không cùng với phương pháp nói trên. Nói cách khác, nếu ta thấu hiểu bản tánh đích thực của sự giận dữ, chân tánh của tâm, khi giận dữ xuất hiện, tất cả những gì ta phải làm là suy niệm rằng không có điều gì chọc giận ta, không có người giận dữ, và không có sự giận dữ bên trong ta hiện diện một cách độc lập. Để đến được sự hiểu biết này, ta có hai phương pháp, đó là phân tích và thiền định. Ta có thể tiếp cận cảm xúc bằng cách phân tích nó một cách thông tuệ, hay ta có thể suy niệm nó bằng sự thiền định: ta để cơn giận tràn ngập ta và ta nhìn vào nó. Khi đó ta sẽ khám phá ra rằng cơn giận đó không hiện hữu một cách độc lập. Trong cả hai trường hợp, sự giận dữ biến mất. Chính xác hơn, ta khám phá rằng không có điều gì mà ta có thể tách biệt ra là “tôi” hay “giận dữ.” Giận dữ biến mất nhờ sự hiểu biết của ta, nhờ việc ta nhận ra chân tánh của các hiện tượng và của tâm ta. Đó là cách thức của Madhyamika,<sup>13</sup> con đường của các Bồ Tát.

Cuối cùng có phương pháp của Kim Cương thừa, là việc hoàn toàn chấp nhận sự giận dữ như nó hiển lộ. Ta nhìn giận dữ xuất hiện và ta để nó đến mà không phản kháng lại nó. Khi đó ta buông lỏng vào sự giận dữ, giận dữ sẽ tự biến mất. Nó không thể tác động đến chúng ta nữa bởi ta không có cảm xúc tiêu cực đối với nó. Ta không ủng hộ nó mà cũng không chống lại nó: ta ý thức về sự hiện diện của nó nhưng không dính mắc vào nó. Ta chỉ để bản thân ta nghỉ ngơi trong sự giận dữ này, tự nó tan biến và chuyển hóa thành trí tuệ. Trong trường hợp này ta nói về “sự giải thoát (khỏi cảm xúc) bằng trí tuệ.”

Đây là ba phương pháp của Phật giáo để kiểm soát cảm xúc. Hãy nỗ lực sử dụng cả ba phương pháp trong trường hợp này hay theo thứ tự ngẫu nhiên.

## **Những Dấu hiệu và Lợi ích của việc Phát triển lòng Từ Ái**

Nhờ sự tu tập này, dần dần chúng ta học cách sống mà không cảm thấy thù ghét ngay cả đối với kẻ thù. Càng ngày chúng ta càng phát triển lòng từ ái. Các bản văn nói rằng lòng từ ái có thể được coi là chân thật khi nước mắt trào ra từ đôi mắt ta và ta nổi gai ốc khi nghĩ đến những khổ đau của chúng sinh. Nếu đó là những gì ta cảm nhận đối với tất cả chúng sinh, ta có thể nói về lòng từ và bi vô lượng. Nếu ta không còn quan tâm đến lợi lạc cá nhân mà mỗi bận tâm duy nhất của ta là hạnh phúc của người khác, thì ta đã phát triển lòng từ ái một cách toàn hảo.

Thực hành này khiến ta tích tập những công đức to lớn nhất. Gampopa trích dẫn *Tràng Hoa Quý báu*:<sup>14</sup> “Công đức của việc bố thí ba lần mỗi ngày, mỗi lần ba trăm món ăn thích hợp cho một vị vua, thì thậm chí không thể so sánh với công đức được tạo ra bởi lòng từ ái chỉ trong chốc lát.” Gampopa cũng đề cập đến tám kết quả tích cực của việc nuôi dưỡng lòng từ ái, được liệt kê trong cùng bản Kinh đó: được trời và người yêu mến, được trời và người bảo vệ, có tâm thức hoan hỷ, gặp những hoàn cảnh vừa ý, không là nạn nhân của việc đánh thuốc độc, không bị vũ khí làm bị thương, có thể thành tựu hầu hết các ước nguyện, và cuối cùng, được sinh trong các cõi linh thánh. Tám kết quả này kéo dài cho tới khi ta chắc chắn được giải thoát khỏi sinh tử.

Có nhiều câu chuyện minh họa những kết quả tích cực của việc thiền định về lòng từ và bi. Một trong những câu chuyện này nói về một tinh linh xấu ác vô cùng quyền uy mà có lần viếng thăm trại của một Lạt ma. Hắn đi tới đi lui trong trại mà thậm chí không ai nhìn thấy hắn. “Tất cả những Lạt ma này thật là vô dụng,” hắn nghĩ. “Ta có thể làm tất cả những điều ác hại nào ta thích đối với bất kỳ ai trong bọn họ.” Hắn đi thẳng tới lều của Lạt ma cao cấp nhất. Hắn nhìn thấy một ông lão nhỏ bé đang ngồi trong hộp thiền định. Hắn đi vào và ngồi trên đầu vị Lạt ma, nghĩ rằng mình có thể đè bẹp ngài. Nhưng vị Lạt ma già không kháng cự. Thay vào đó, thân ngài bắt đầu bệt ra, và vì thế ngài bắt đầu cười. Ngài co rút lại nhưng cười mãi không thôi. Thành linh tinh linh xấu ác cảm thấy thật buồn bã. Vị Lạt ma già càng cười thì tinh linh càng cảm thấy buồn. Hắn bắt đầu kêu khóc và không thể ngừng lại. Hắn khóc lóc thảm thiết và bỏ đi. Trong hơn một năm hắn không thể làm hại ai, thậm chí không thể nghĩ tới điều đó. Vị Lạt ma già đã từng thiền định về lòng từ và bi.

Việc thiền định về lòng từ bảo vệ ta giống như một áo giáp che chở khỏi mọi tác động xấu. Tốt hơn nữa, thiền định này cho phép ta giúp đỡ và được giúp đỡ. Khi ta cảm thấy được chăm sóc tốt đẹp, được trợ giúp bởi những gì mà ta có thể gọi là các năng lực tích cực, điều đó không phải là “năng lực” bên ngoài mà là lòng từ ái của chính ta đang vận hành. Việc chữa lành bằng lòng từ là một phương pháp truyền thống vô cùng hữu hiệu!

## PHÁT TRIỂN LÒNG BI Mẫn<sup>15</sup>

Phương diện thứ hai của cách đối trị thứ ba là sự phát triển lòng bi mẫn.

Lòng bi mẫn là cốt lõi, là tinh túy của tất cả giáo lý của Đức Phật. Nếu bạn thấu hiểu lòng bi mẫn là gì và thực hành nó thì bạn thực hành Phật giáo. Không có lòng bi mẫn, bạn không thực hành Phật giáo.

Đức Phật cũng nói rằng nếu bạn có lòng bi mẫn, bạn sở hữu tất cả các giáo lý và thực hành của Đức Phật. Nếu bạn thiếu lòng bi mẫn, bạn chẳng hiểu biết gì.

Giống như ta đã phân biệt ba hình thức của lòng từ ái, cũng có ba hình thức của lòng bi mẫn:

1. Liên quan tới chúng sinh,
2. Liên quan tới Giáo Pháp, và
3. Không có sự liên quan (quy chiếu).

Loại bi mẫn đầu tiên phát khởi trong ta khi ta nhìn thấy cảnh khốn khổ, những vấn đề, và những đau khổ của chúng sinh. Chúng ta mủi lòng, xúc động, và ước muốn giúp đỡ họ thoát khỏi nỗi khổ của họ. Ta muốn làm điều gì đó cho họ.

Loại bi mẫn thứ hai đánh dấu sự tăng trưởng mức độ hiểu biết của ta. Giai đoạn đầu tiên thì đầy cảm xúc, và bản thân ta đau đớn trước cảnh tượng khốn khổ của chúng sinh. Việc đi vào cấp độ bi mẫn thứ hai cho thấy sự hiểu biết của ta về Giáo pháp và về Bốn Chân lý Cao quý (Tứ Diệu Đế) - và vì thế lòng bi mẫn của ta - thì sâu sắc hơn.

Loại bi mẫn thứ ba xuất hiện với sự hiểu biết toàn hảo, sự hoàn toàn chứng ngộ chân tánh của các sự việc, của tánh Không. Khi đó ta nhận thấy thật rõ ràng là thực ra những chúng sinh quá nhiều đau khổ đó không nhất thiết phải đau khổ. Họ đau khổ do bởi mê lầm, bởi họ suy nghĩ và nhìn các sự việc theo một cách thức sai lầm. Nếu họ có thể nhìn vào các sự việc một cách khác biệt, không khái niệm hóa, thì họ có thể thoát khỏi mọi đau khổ. Lòng bi mẫn trở nên vô cùng mạnh mẽ khi ta nhận ra rằng những đau khổ, mặc dù hiện diện ở khắp nơi, thực ra không có nền tảng và dễ bị tiệt trừ. Điều tách rời chúng sinh với sự giải thoát là một bức vách mỏng manh như thế! Và tuy thế, do bởi vô minh, bởi hiểu sai chân tánh của các sự việc, đau khổ của họ thật dữ dội và hoàn toàn vô ích. Khi bản thân ta đã đi tới mặt bên kia của vấn đề, ta nhận ra sự phí phạm, là điều khiến cho một lòng bi mẫn lớn lao sinh khởi thật tự nhiên trong ta. Đồng thời, ta mất mọi điểm quy chiếu nhờ hiểu rằng trong cách thế thực sự, vững chắc, thực có thì không hề có chúng sinh đau khổ. Dĩ nhiên, ở một bình diện tương đối - nghĩa là từ quan điểm của riêng họ - họ đau khổ ghê gớm. Sự hợp nhất của trí tuệ và lòng bi mẫn phát khởi từ việc nhận ra chân tánh của các sự việc. Đây là tâm yếu của Đức Phật: lòng bi mẫn không có sự quy chiếu.

Loại bi mẫn cuối cùng này là hình thức khách quan của hai loại bi mẫn trước, nhưng dĩ nhiên là để bắt đầu, ta phải phát triển lòng bi mẫn với sự quy chiếu (bi mẫn có điều kiện) đối với chúng sinh.

Phương pháp cho phép ta phát triển lòng bi mẫn thì giống hệt phương pháp được dùng để phát triển lòng từ ái. Ta quán tưởng mẹ của ta và hình dung bà đang trải qua đau khổ ghê gớm. Hãy hình dung bà đang bị hành hạ: lòng bi mẫn của chúng ta sẽ dữ dội biết bao! Hiện nay những chúng sinh khác, như những chúng sinh bị tái sinh trong địa ngục, phải liên tục chịu đựng những hành hạ ghê gớm như thế! Theo truyền thống của chúng tôi, ta nghĩ tới bà mẹ của ta, nhưng thay vì bà mẹ, bạn có thể quán tưởng tới người mà bạn cảm thấy lòng từ ái to lớn nhất và hình dung bạn vô cùng yêu thương người ấy, làm thế nào bạn có thể

đứng yên nếu có điều gì không hay xảy ra cho người ấy. Khi đã phát triển cảm xúc mãnh liệt này, bạn cố gắng trải rộng nó tới chúng sinh khác, biết rằng với tất cả những chúng sinh đó, bạn từng có mối liên hệ tương tự như mối liên hệ mà bạn hiện có với người này. Chúng ta đã lang thang trong sinh tử lâu dài tới nỗi ở một thời điểm nào đó, tất cả các chúng sinh đều là những bà mẹ, thân quyến, hay bằng hữu của ta. Tất cả những chúng sinh này đều có lòng từ ái và thiện lành đối với ta tương tự như lòng từ ái và thiện lành mà bà mẹ của ta đã trải rộng cho ta trong đời này. Vì thế cũng là bình thường khi ta cảm nhận lòng từ, bi và sự biết ơn tương tự mà ta cảm thấy đối với bà mẹ trong đời này của ta. Ý niệm căn bản là nếu ta có thể yêu thương một người một cách mãnh liệt, thì ta có thể phát triển cùng loại cảm xúc đó đối với hai, mười hay một ngàn người hoặc hơn nữa. Trước tiên, ta phát triển lòng nhân từ và bi mẫn đối với những người gần gũi ta, và sau đó ta mở rộng những cảm xúc này tới những người ta cảm thấy dửng dưng, và cuối cùng bao gồm những kẻ thù của ta.

Thay vì hình dung bà mẹ của ta hay người nào thân thiết với ta, ta cũng có thể hình dung những gì ta sẽ kinh nghiệm nếu bản thân ta phải chịu đựng những hành hạ không thể chịu đựng nổi ở các cõi địa ngục khác nhau, và theo cách này phát triển một lòng bi mẫn to lớn đối với tất cả chúng sinh đang phải đau khổ như thế. Tất cả chúng sinh đều tìm kiếm sự sung sướng, hạnh phúc, yên bình, và an ổn, nhưng bởi vô minh nên họ làm điều hoàn toàn trái ngược với những gì bảo đảm cho hạnh phúc lâu dài mà họ tìm kiếm. Họ đã tích tập ác nghiệp và liên tục thâm nhập nguyên nhân của những đau khổ theo sau – giống như những người mù đi loanh quanh giữa một sa mạc nóng cháy, không biết cách nào ra khỏi nơi đó. Chúng ta khao khát hạnh phúc và sợ hãi đau khổ, và ở điểm này thì chúng sinh khác cũng không có gì khác biệt chúng ta. Khi ta nhận ra sự hiển nhiên này, ta ước muốn cứu giúp họ một cách tự nhiên.

Ta càng phát triển lòng bi mẫn thì nó càng trở nên tự nhiên hơn. Khi ta thiền định sâu xa và liên tục về lòng bi mẫn, ta đi tới một cấp độ ở đó ta là lòng bi mẫn, và mọi sự ích kỷ, mọi tánh duy ngã sẽ biến mất. Đây là cái ta gọi là sự hoàn toàn thành tựu lòng bi mẫn.

Gampopa trích dẫn *Bản văn Bàn về sự Chứng ngộ của Đức Quán Thế Âm*, trong đó nói: “Nếu có một thứ có thể đặt trong bàn tay ta để tượng trưng cho những phẩm tính của Đức Phật, cái đó là gì? Đó là lòng đại bi!” Ngài cũng trích dẫn *Kinh điển Bí mật của các Đấng Như Lai*,<sup>16</sup> trong đó nói: “Trí tuệ cốt tủy nguyên sơ thấu biết tất cả được bắt rễ nơi lòng bi mẫn.”

Nếu bạn đã phát triển lòng từ ái ước muốn hạnh phúc cho tất cả chúng sinh, và lòng bi mẫn thúc đẩy bạn giải thoát tất cả khỏi sự đau khổ, có thể là bạn sẽ không còn quan tâm đến việc giải thoát riêng một mình bạn nữa và một cách tự động, dù bạn có muốn hay không, trong thực tế bạn đã trở thành một Bồ Tát.

Để trở thành một vị Phật toàn giác, trước hết bạn cần trở thành một Bồ Tát. Vì thế sự phát triển lòng từ và bi là con đường chân thật, trực tiếp dẫn tới giác ngộ.

Ngay cả trên một bình diện tương đối, việc có một trái tim tràn đầy lòng từ và bi có thể giúp chúng ta giải quyết những khó khăn nhất thời của ta. Nếu ta chỉ nhân từ và bi mẫn, làm thế nào ta có thể có những vấn đề về tinh thần hay tâm lý? Những vấn đề như thế phát sinh từ lòng vị kỷ, từ sự bám luyến vào cái ngã



của ta và sự sợ hãi là kết quả. Không bám luyến thì không có sự sợ hãi, và không sợ hãi thì không có các vấn đề!

Lòng khoan dung có thể là bước đầu tiên hướng tới lòng bi mẫn. Khoan dung có nghĩa là tha thứ, không ôm giữ sự hận thù, cố gắng hiểu biết sâu xa hơn những động lực của người khác, và không lấy oán báo oán, một thái độ căn bản từ đó lòng bi mẫn có thể phát khởi. Lòng bi mẫn cố gắng giải quyết các vấn đề trên căn bản này. Điều này có nghĩa là nếu có người muốn làm hại bạn, bạn không dùng sự thù ghét để đáp lại thù ghét, và ở tuyệt đỉnh của nó, bạn ước muốn giúp đỡ những đối thủ của bạn thoát khỏi hận thù và những nguyên nhân của nó.

Tuy nhiên ta không nên lẫn lộn khoan dung với sự thụ động. Khoan dung không có nghĩa là chịu đựng mọi sự, để cho ta bị lợi dụng và bị đánh đập. Ta nên bi mẫn và làm những điều tốt lành cho người khác - và bản thân ta. Cũng có một vài điều ta không nên khoan dung, chẳng hạn như những độc chất trong tâm. Khoan dung không thích hợp với sự sân hận của ta: ta không nên để cho sân hận phát triển và chế ngự ta. Khoan dung không thích hợp với những người giết hại và áp bức những người khác, và ta không nên để họ làm điều đó. Ta không nên dùng đến bạo lực, vũ khí hay sự xung đột, nhưng ta cũng không chấp nhận mọi sự một cách thụ động. Ta nên kiên quyết bảo vệ những gì ta cần nhắc đúng đắn, nhưng tránh làm hại người khác càng nhiều càng tốt.

## CÁCH ĐỐI TRỊ THỨ TƯ

### ***Bồ đề tâm***

Ta có thể coi quyển sách của Gampopa như một cẩm nang để đạt được Phật quả, là hình thức hoàn hảo nhất của Niết bàn. Bồ đề tâm là điều rất cần thiết để thành tựu Phật quả. Bồ đề tâm là giới nguyện, khát khao vĩ đại đạt được Phật quả vì lợi lạc của tất cả chúng sinh. Đó là ước nguyện đưa tất cả chúng sinh tới hạnh phúc viên mãn, tới sự chấm dứt mọi đau khổ, tới Giác ngộ, tới Phật quả.

Gampopa trích dẫn *Trang nghiêm Chứng ngộ Viên mãn*,<sup>17</sup> một trong năm luận thuyết được Maitreya truyền cho Asanga: “Phát triển Bodhicitta (Bồ đề tâm) có nghĩa là khát khao sự giác ngộ viên mãn, chân thật để làm lợi lạc chúng sinh.” *Bodhi* có nghĩa là “tâm Phật,” hay “trí tuệ, sự hiểu biết, sự chứng ngộ.” *Chitta* có nghĩa là “tâm.” Vì thế *Bodhichitta* có nghĩa là “tâm của bodhi,” “tâm được đặt trên sự chứng ngộ.” Tâm Phật, bodhi, biểu thị các phương diện của trí tuệ và lòng bi mẫn. Trở thành một vị Phật là điều cần thiết để phát triển trí tuệ và lòng bi mẫn cùng một lúc. Bodhichitta (Bồ đề tâm) bao gồm cả hai phương diện.

Chúng ta phân biệt hai loại Bồ đề tâm: Bồ đề tâm tối thượng<sup>18</sup> (Bồ đề tâm tuyệt đối) và Bồ đề tâm tương đối.<sup>19</sup> Bồ đề tâm tối thượng tương ứng với phương diện trí tuệ, trong khi phương diện bi mẫn là cốt lõi của Bồ đề tâm tương đối.

### **Bồ đề tâm tối thượng**

Bồ đề tâm tối thượng là sự chứng ngộ chân lý, bản tánh tối thượng, thực tại tối thượng. Nó là Phật tánh, tâm giác ngộ, là cái bao gồm và trùm khắp mọi hiện tượng. Gampopa định nghĩa Bồ đề tâm tối thượng là “sự trống không (tánh Không) với lòng bi mẫn như tinh túy của nó, trong trẻo và vững chắc, không vướng mắc các cực đoan có tính chất kinh viện, lý thuyết.” Đây cũng là cách được trình bày trong các Kinh điển.

Một Bồ Tát kinh nghiệm Bồ đề tâm tối thượng khi đạt được quả vị (địa) thứ nhất. Thực ra chính kinh nghiệm này đánh dấu việc đi vào quả vị thứ nhất của hành giả.

Bồ đề tâm tối thượng phát khởi từ sự thấu suốt và thiền định về chánh kiến. Sự hiểu biết trí thức về chánh kiến thường xảy ra thật lâu trước địa thứ nhất, là cấp độ mà ở đó, qua ánh chớp đầu tiên của Bồ đề tâm tối thượng, ta kinh nghiệm chân tánh của tâm ta và của các hiện tượng (bởi các hiện tượng hoàn toàn được tri giác bởi tâm thức). Tuy nhiên, ta nên hiểu rằng sự hiểu biết trí thức – mặc dù cần thiết và hữu ích – thì không đủ và cần được hợp nhất với kinh nghiệm của ta để trở thành sự chứng ngộ đích thực.

Càng tri giác nó một cách rõ ràng thì ta càng tiến bộ từ địa này sang địa khác, để cuối cùng đạt được cấp độ cuối cùng, địa thứ mười, là quả vị của sự chứng ngộ viên mãn. Khi đó mọi ngăn che của vô minh được vén lên: đó là Phật quả. Vì thế sự tiến bộ của ta trên con đường Bồ Tát có thể được đo lường bằng mức độ rõ ràng (quang minh) mà với nó ta tri giác chân tánh của tâm ta.

Sự nội quán Bồ đề tâm tối thượng không phải là kết quả của việc thệ nguyện và ta không thể có được nó nhờ những gia hộ của người nào khác. Ta không thể nói đó là kết quả trực tiếp của việc nghiên cứu, quán chiếu, và thực hành, nhưng ta có thể dọn đường để nó xuất hiện bằng những điều mà ta có thể gọi là ba cách phát triển Bồ đề tâm tối thượng. Trước hết, đó là nghiên cứu, sự hiểu biết sâu xa rằng ta có thể đạt được qua việc nghiên cứu giáo lý của Đức Phật. Kế đó là sự tích tập công đức vĩ đại và trí tuệ vĩ đại. Cuối cùng, đó là chứng ngộ trí tuệ bằng sự phát triển, và kế đó là sự xuất hiện của trí tuệ hoàn toàn thanh tịnh, vô niệm. Đôi khi Bồ đề tâm có thể phát triển qua sự hứng khởi mà ta nhận lãnh từ vị dẫn dắt tâm linh của ta, nếu ta có một người dẫn dắt như thế. Nó cũng có thể phát triển bởi năng lực của lòng bi mẫn tự nhiên của ta. Một vài phương pháp vững chắc hơn những phương pháp khác. Bồ đề tâm sinh khởi từ sự hứng khởi thì ít chắc chắn hơn Bồ đề tâm được phát triển bởi việc thực hiện những thiện hạnh, quán chiếu về giáo lý, đạt được một sự hiểu biết sâu xa hơn về Bồ đề tâm, và sử dụng việc thiền định và thực hành như một cách sống, là những phương pháp tốt nhất để phát triển nó.

## **Bồ đề tâm tương đối**

Bồ đề tâm tương đối có hai cấp độ: (1) Bồ đề tâm khát nguyện (Bồ đề tâm nguyện) và (2) Bồ đề tâm cam kết.

Trong chủ đề này, có một khác biệt nhỏ giữa quan điểm của Nagarjuna và của Asanga. Theo định nghĩa của Nagarjuna, là điều mà Shantideva và Gampopa tán thành, sự khác biệt giữa hai loại Bồ đề tâm này thì giống như sự khác biệt giữa việc nói “Tôi muốn đi Paris” và việc thực sự đi tới Paris.

Là Bồ đề tâm khát nguyện khi ta nghĩ: “Vô lượng chúng sinh cư trú trong thế giới đến tận cùng của không gian đều khao khát hạnh phúc tuyệt đối và ghê sợ đau khổ. Tuy nhiên, chừng nào mà họ còn ở trong mê lầm và vô minh, họ sẽ tiếp tục đau khổ. Trạng thái duy nhất thoát khỏi mọi đau khổ là sự toàn giác.” Khi đó ta tự hứa nguyện đạt được giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sinh, để ta có thể giải thoát họ khỏi đau khổ. Một giới nguyện như thế, được kết hợp với khao khát sâu xa thực hiện nó, là Bồ đề tâm khát nguyện.

Việc có biện pháp để làm cho điều này trở thành hiện thực – chẳng hạn như bằng cách phát nguyện và tuân thủ các giới nguyện đó, bắt đầu một việc từ thiện, cố gắng để khoan dung hơn, hoặc bằng cách theo đuổi một chương trình thiền định hay nghiên cứu – mọi sự trợ giúp ta thực hiện ước nguyện, thì theo Shantideva, đó là Bồ đề tâm cam kết. Về chủ đề này, ngài nói:

*Giống như người hiểu rõ sự khác biệt giữa việc muốn đi và thực sự đi,  
Hiền nhân nên phân biệt giữa hai điều này một cách tương ứng.*

Theo Asanga, hứa đạt được một kết quả là Bồ đề tâm khát nguyện, trong khi tự cam kết đưa phương tiện vào hành động để kết quả này xảy ra, tự trang bị cho nguyên nhân, là Bồ đề tâm cam kết. Nói cách khác, nói “Tôi muốn thành Phật để làm lợi ích tất cả chúng sinh” thì tương ứng với Bồ đề tâm khát nguyện: mục tiêu của ta rõ ràng, nhưng ta vẫn chưa làm được điều gì để đạt được nó. Nếu ta thêm vào “Để thực hiện mục tiêu này, tôi sẽ thực hành sáu ba la mật,” thì điều đó trở thành Bồ đề tâm cam kết.

Các nguyên nhân giúp ta phát triển Bồ đề tâm tương đối là: (1) có một vị dẫn dắt tâm linh tốt, là người gây truyền cảm hứng cho ta và (2) sự thúc đẩy của nghiệp, nhờ nó ta cảm thấy một lòng bi mẫn tự nhiên. Thiện nghiệp này là kết quả của một sự tích tập vĩ đại công đức và trí tuệ đạt được nhờ những thực hành, nghiên cứu, và thiền định khác nhau.

Các nguyên nhân giúp ta phát triển Bồ đề tâm tối thượng là:

1. Hiểu biết sâu xa về giáo lý của Đức Phật,
2. Tích tập vĩ đại công đức và trí tuệ, và
3. Chứng ngộ trí tuệ nguyên sơ, vô niệm.
- 4.

## BỒ ĐỀ TÂM KHÁT NGUYỆN

### Quy y

Truyền thống của Atisha Dipankara mà Gampopa tiếp nối cho rằng ta phải quy y trước hay nhận một trong những giới nguyện của Luật<sup>20</sup> để có thể phát triển Bồ đề tâm đích thực. Quả thực, ta có thể ước muốn mạnh mẽ tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ và đạt được giải thoát viên mãn, nhưng ta không biết phải bắt đầu làm điều đó ra sao. Không có một khuôn mẫu, không có một con đường, chúng ta sẽ lúng túng. Biết được cách thức và nơi chốn ta bắt đầu, ta cần sự giúp đỡ của người hiểu rõ và có khả năng trao truyền sự hiểu biết này. Tuân thủ chiến lược này là điều được gọi là quy y (nương tựa).

Ta có thể nương tựa nhiều thứ. Nếu ta không có chỗ để ngủ, một căn nhà sẽ là nơi nương tựa của ta. Nếu trời mưa, ta sẽ nương tựa một nơi trú ẩn. Nếu ta đói, ta sẽ tìm sự nương tựa trong một tiệm ăn. Một nơi nương tựa là điều đáp ứng một nhu cầu đặc biệt. Trong trường hợp đặc biệt mà ta đang xử sự, ta tìm nơi nương tựa để thoát khỏi những đau khổ của sinh tử. Ta đã hiểu rằng chẳng nơi nào trong sinh tử có được hạnh phúc lâu dài, và ta muốn từ bỏ sinh tử mãi mãi, nhưng ta cần biết cách làm ra sao. Nếu đây là mục đích của ta, bất kỳ điều gì cho phép ta thực hiện nó sẽ là nơi nương tựa của ta. Người mà ta nương tựa phải có năng lực, sự hiểu biết, ý chí, và lòng bi mẫn cần thiết để bảo vệ ta khỏi đau khổ và chỉ cho ta lối ra. Chỉ có Đức Phật (mục đích của ta), Pháp (giáo lý), và Tăng đoàn (những người dẫn dắt ta) mới đáp ứng được những tiêu chuẩn này. Đây là lý do vì sao theo truyền thống, mọi Phật tử đều quy y Phật, Pháp và Tăng đoàn, mà ta gọi là Tam Bảo. Quy y không phải là khẩn cầu Phật, Pháp, và Tăng đoàn giúp đỡ và cứu ta. Nó có nghĩa là tìm ra một mục đích và một con đường và tự cam kết đi theo hướng đó.

### *Quy y Phật*

Theo Đại thừa, nơi quy y chân thực là Đức Phật.

Hai ngàn năm trăm năm trước, Thái tử Tất Đạt Đa đã giải thoát bản thân ngài khỏi những đau khổ của sinh tử bằng cách trở thành một vị Phật. Ngài đã chỉ cho ta mục đích, mục tiêu thực sự: tất cả chúng ta đều có Phật tánh, tất cả chúng ta đều có khả năng để thành Phật, là điều ta phải nhận ra và chứng ngộ. Chấp nhận điều này có nghĩa là ta cố gắng đi theo các giai đoạn trên con đường, để hiểu rõ khả năng đạt được giác ngộ của ta. Đây là yếu tố quan trọng nhất trong việc quy y.

Thái tử Tất Đạt Đa thành Phật nhờ những nỗ lực của ngài, sự hiểu biết của ngài về giáo lý, và nhờ mẫu mực của những vị Phật khác xuất hiện trước ngài. Ngài tuyên bố: “Ta đã giải thoát khỏi những đau khổ của sinh tử, và ta biết con đường dẫn đến giải thoát. Tất cả những ai muốn điều đó cũng có thể thành Phật.”

Khi trình bày về Bốn Chân lý Cao quý (Tứ Diệu Đế), ngài đã giảng rất rõ về việc làm thế nào và vì sao chúng ta bị trói buộc vào những đau khổ của sinh tử (Chân lý Thứ Nhất, Khổ Đế). Ngài đã giảng về những nguồn gốc của đau khổ này (Chân lý Thứ Hai, Tập Đế) và tuyên bố rằng có thể giải thoát chính mình khỏi nỗi khổ đó (Chân lý Thứ Ba, Chân lý của sự Tận diệt, Diệt Đế). Sau đó ngài phác họa con đường tuần tự mà ta có thể đi theo để rời bỏ sinh tử (Chân lý Thứ Tư, Đạo Đế). Ngài không chỉ ban cho ta “cẩm nang” để thấu hiểu về những khổ đau của thế giới này mà còn cho ta “bản đồ” để thoát khỏi nó. Vì thế ngài là gương mẫu duy nhất của chúng ta, vị dẫn dắt duy nhất với kinh nghiệm cần thiết để đưa ta đến cùng đích của con đường. Ta không thể tìm ra một người nào có đầy đủ phẩm tính hơn để nương tựa. Đã từng có vô số vị Phật trong quá khứ và sẽ có vô số vị Phật trong tương lai.

Bên ngoài những cơ cấu lịch sử chặt chẽ, một vị Phật là người đã từ bỏ mọi sự cần phải từ bỏ và đã thành tựu tất cả những gì cần phải thành tựu. Ngài đã tịnh hóa được mọi mê lầm và những cảm xúc tiêu cực. Trí tuệ của ngài hoàn

toàn phát triển. Tên gọi “Phật” xuất phát từ gốc Phạn ngữ *bodh*, có nghĩa là “sự thấu suốt” hay “sự hiểu biết.” Vì thế một vị Phật là người thấu suốt mọi sự phải được thấu suốt. Thậm chí cách dịch Tây Tạng còn rõ ràng hơn. *Sang-gye* được kết hợp lại từ *sang*, có nghĩa là “tỉnh thức” hay “giác ngộ,” và *gye* có nghĩa là “mở rộng, nở rộ.” Vì thế *Sang-gye* có nghĩa là người đã tỉnh thức khỏi giấc ngủ của sự vô minh và là người có trí tuệ đã hoàn toàn nở rộ.

Chúng ta coi Đức Phật như một gương mẫu để noi theo, một lý tưởng để đạt tới, nhưng ta cũng phải hiểu rằng Phật tánh hiện diện trong mỗi chúng sinh. Mỗi người chúng ta đều có tiềm năng này để trở nên hoàn toàn giác ngộ. Chính với mục tiêu này mà chúng ta bắt đầu trên con đường. Yếu tố cốt tủy trong việc quy y là sự nhận thức về việc ta có khả năng để trở thành những đấng hoàn toàn giác ngộ và sự thấu suốt mà ta chia sẻ khả năng này với tất cả chúng sinh. Quyết định đi theo con đường giác ngộ để cứu giúp bản thân và tất cả chúng sinh là điều mà sự quy y Phật nhắm đến.

### *Quy y Pháp*

Bằng cách quy y Phật, ta mang lại cho cuộc đời ta một ý nghĩa, một hướng đi, một mục tiêu và một ý định; và bằng cách làm điều này, ta tự động quy y Pháp. Quả thực, con đường duy nhất để đạt được mức độ ý thức của một vị Phật là sử dụng giáo lý của Đức Phật như một cách sống và áp dụng những phương pháp của các giáo lý đó. Quyết định học tập và thực hành Pháp là điều mà việc quy y Pháp nhắm đến.

Ta phân biệt hai phương diện của Giáo Pháp:

1. Giảng dạy Pháp; những giáo lý khẩu truyền của Đức Phật và những giáo huấn, hướng dẫn, phương pháp được trao truyền bởi dòng truyền thừa của các đệ tử của ngài và
2. Kinh nghiệm Pháp; Giáo Pháp “đích thực”, nó bao gồm “Pháp của con đường” (đó là, sự thấu suốt và kinh nghiệm về Pháp) và “Pháp của sự tận diệt” (là cái tương ứng với giây phút ta đạt được kết quả cuối cùng của sự thực hành của ta, đó là sự giác ngộ).

### *Quy y Tăng đoàn*

Ta thọ nhận các giáo lý và giáo huấn này từ Tăng đoàn, là cộng đồng các hành giả, những bạn đồng hành của ta trong Giáo Pháp, những người thực hành và đã thọ nhận giáo lý được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Các thành viên của Tăng đoàn là những người ban cho ta giáo huấn về Pháp. Ta không thể đi vào Giáo Pháp mà không có sự giúp đỡ và hướng dẫn của các ngài. Các ngài chỉ cho ta con đường; các ngài nâng đỡ ta từng bước một và cảnh báo để ta có thể tránh được những sai lầm và chạm bẫy.

Cũng có ba loại Tăng đoàn:

1. Tăng đoàn những người bình thường, bao gồm cộng đồng các tăng và ni đã thọ Cụ túc giới (các *gelong* hay các Tỳ kheo) và các cư sĩ.

2. Tăng đoàn các Bồ Tát (Tăng đoàn *arya* hay Tăng đoàn siêu việt) là những bậc có kinh nghiệm về Pháp. Đức Phật cũng được bao gồm trong Tăng đoàn này, bởi ngài có kinh nghiệm sâu xa nhất về Pháp.

Ta nói đến một nhóm Tăng đoàn (Tăng chúng) ngay khi có hơn bốn Tỳ kheo hay Bồ Tát sống chung với nhau.

Tầm quan trọng được trao cho điều này hay điều khác trong những phương diện này của sự quy y thì tùy thuộc vào mỗi cá nhân hành giả. Những người cảm thấy khó khăn trong cách tiếp cận trí thức và những người không có một tính khí quá sức độc lập và thích đi theo một nhóm sẽ nhận được những kết quả tốt hơn nếu họ tạo thành một thành phần của một cộng đồng các hành giả. Khi đó Tăng đoàn thật quan trọng. Nhờ đi theo Tăng đoàn, họ học được cách thực hành Pháp, và cuối cùng thành công trong việc thấu hiểu Đức Phật.

Đối với những người không muốn lệ thuộc vào người khác và không muốn là một thành phần của một nhóm thì Pháp quan trọng hơn, khi đó Pháp được trình bày như nơi quy y chân thực, bởi chính nhờ Giáo Pháp mà ta nhận ra Đức Phật và đi tới chỗ tiếp xúc với Tăng đoàn ở bên trong.

Tuy nhiên, theo Phật giáo Đại thừa, nơi quy y chính yếu là Phật. *Uttaratantra Shastra*<sup>21</sup> và các bản văn Đại thừa chính yếu giảng nghĩa chi tiết rằng Phật là nơi quy y tối thượng duy nhất. Những Kinh văn đó nhấn mạnh đến tiềm năng thành Phật của ta và thúc đẩy ta coi việc thể nhập tiềm năng này là mục tiêu duy nhất.

Ta tìm thấy một mục đích bằng cách quy y Phật. Ta tìm thấy một phương pháp bằng cách quy y Pháp, và ta tạo ra những hoàn cảnh thích hợp cho việc thực hành của ta bằng cách quy y Tăng đoàn. Quy y Phật, Pháp, và Tăng đoàn là thực hành con đường tâm linh hay con đường dẫn đến Phật quả.

### *Ba Thân*

Bây giờ dĩ nhiên là ta nên có một ý niệm về một vị Phật, bởi chẳng có ý nghĩa gì trong việc muốn trở thành một điều gì đó mà ta chẳng hiểu gì về nó!

Nói chung, như đã nói trước đây, ta có thể định nghĩa một vị Phật là người đã phát triển trí tuệ hay lòng bi mẫn của mình tới mức độ tột cùng, mức độ tối thượng. Tuy nhiên, không có định nghĩa đơn giản về một vị Phật, và vì thế ta phải tiếp cận bản tánh của ngài từ những góc độ khác nhau.

Như thế một vị Phật được mô tả là có ba kaya, hay ba “thân,” đó là dharmakaya (Pháp Thân), sambhogakaya (Báo Thân), và nirmanakaya (Hóa Thân).<sup>22</sup> Ý niệm này không phải luôn luôn khó hiểu. Nó không có nghĩa là chư Phật có những hình thức khác nhau, nhưng có nghĩa là điều ta gọi là “Phật” có thể được mô tả từ ba góc độ, ba phương diện, hay ba quan điểm.

**Pháp Thân** (dharmakaya) Pháp Thân biểu thị sự vắng mặt của tư tưởng nhị nguyên của kiểu nói “Đây là tôi và đây là những người khác”; “Điều này tốt và điều này xấu.” Một vị Phật không vướng mắc vào những ý niệm như thế bởi ngài có tánh Không, hay sunyata, được nhận thức một cách hoàn hảo. Một số người cho rằng sự vắng mặt của tri giác nhị nguyên đưa đến chỗ mọi phân biệt giữa ta và người khác biến mất và khiến ta không là gì hết, như thể ta bị tán nhỏ ra hay

bị chìm một một trạng thái hôn mê sâu. Khi đó họ tự hỏi rằng một trạng thái như thế thì có gì là đáng ao ước và đi đến kết luận rằng tốt hơn là nên từ bỏ mọi thực hành tâm linh và tạm bằng lòng với việc theo đuổi các lạc thú thế gian. Họ quên rằng đây không phải là phương diện duy nhất để mô tả một vị Phật.

Pháp Thân là tâm Phật. Nó hoàn toàn không mê lầm nên nó thoát khỏi những ý niệm, giả định, bám chấp, nghi ngờ, và sợ hãi. Nó là sự tỉnh giác vô hạn, bao la, trong sáng và trực tiếp. Tâm suy tưởng mà ta kinh nghiệm thì không trong sáng và đầy những giả định và suy luận. Tâm của Pháp Thân siêu vượt điều đó và nhìn thấy một cách trực tiếp và rõ ràng, vì thế không cần có các ý niệm hay giả định. Đây là kinh nghiệm sâu xa nhất của chân tánh của tâm ta. Tâm Phật thì toàn trí bởi nó không bị trói buộc bởi những tư tưởng nhị nguyên. Kinh nghiệm này cũng được gọi là *rigpa*, Mahamudra (Đại Ấn), tịnh quang và Đại Viên mãn. Giống như không gian, nó vô hạn, không bị pha trộn, không thể thấu hiểu và nhận biết bằng bất kỳ cách nào. Nó luôn luôn ở đó nhưng ta không thể nắm bắt nó. Nó an bình - không gì có thể khuấy nhiễu nó. Nó rõ ràng - mọi sự được nhìn thấy không chút chướng ngại. Nó bi mẫn - mọi chúng sinh được nhìn một cách bình đẳng với bản thân ta. Nó đầy năng lực - một hiện thể Pháp Thân có thể hóa hiện và xuất hiện như điều gì đó hoặc người nào đó, khi cần thiết, mà không cần nỗ lực. Đây là bản tánh cốt tủy của tâm của tất cả chúng ta.

**Báo Thân** (Sambhogakaya) Sambhogakaya là cách chư Phật nhìn chính mình: là sự chói ngời của năm trí tuệ, luôn luôn thanh tịnh, bởi nó không bao giờ bị ô nhiễm; luôn luôn trẻ trung, bởi nó siêu vượt sự sinh ra, chết đi, và thay đổi. Cách dịch sát nghĩa của sambhogakaya là “thân hỉ lạc.”

Nếu dharmakaya là sự chứng ngộ viên mãn và tuyệt đối về điều ta gọi là “tâm Phật” trong trạng thái thuần tịnh, nguyên sơ của nó, thoát khỏi mọi sự nhị nguyên và cảm xúc tiêu cực, thì sambhogakaya là sự hiện diện của những phương diện trí tuệ khác nhau. Phật tánh không phải là một trạng thái tầm tối có thể so sánh được với giấc ngủ sâu. Trái lại, nó sống động với những năng lực rung động và mạnh mẽ, là điều ta gọi là năm trí tuệ. Để giải thích nó một cách ngắn gọn, năm cảm xúc tiêu cực (tham, sân, si, kiêu ngạo và ganh tị) có thể được chuyển hóa thành năm trí tuệ tương ứng. Phật tánh, không hề là một cái không trống rỗng hay chỉ là một sự tỉnh giác trong trẻo, cũng sở hữu những năng lực này, những trí tuệ này. Đây là lý do vì sao các hình thức sambhogakaya của chư Phật luôn luôn được trình bày trong nghệ thuật tôn giáo Tây Tạng như những hoàng tử hay công chúa trẻ trung và tuyệt mỹ, được tô điểm bằng các châu báu và những vật trang sức lộng lẫy tượng trưng cho tính chất rực rỡ, sự chói lọi sáng ngời của phương diện Phật quả này.

**Hóa Thân** (Nirmanakaya) Phương diện thứ ba là nirmanakaya (Hóa Thân). Hóa Thân là điều được người khác nhìn thấy. Khi ta thành Phật, ta không biến mất khỏi thế giới này như lửa của một ngọn nến vụt tắt. Dòng lưu chuyển, sự tương tục, của các hiện thân Phật vẫn còn tồn tại và không bao giờ chấm dứt. Giống như ta kinh nghiệm cuộc đời này và sự nối tiếp các tái sinh trong sinh tử, khi ta trở thành toàn giác, tâm Phật tiếp tục hiển lộ trong mọi hình thức cần thiết và ích lợi cho chúng sinh. Một vị Phật không còn những tư tưởng hạn hẹp hay vị

kỷ nữa, không còn bị giới hạn bởi không gian, thời gian, sự đa dạng hay số lượng nữa. Những hiện lộ này là những gì ta gọi là Hóa Thân.

Ba thân là một cách miêu tả và hiểu biết về ba phẩm tính của một vị Phật. Tất cả ba phương diện này hiện diện đồng thời. Tâm một vị Phật thì hoàn toàn trong sạch và tỉnh giác, và vì thế không cần tạo lập bất kỳ sự giả định và khái niệm nào bởi tất cả được tri giác một cách trực tiếp. Tâm Phật hiểu rõ những phương diện giác ngộ cũng như không giác ngộ và có thể hiện lộ bằng mọi cách thức có thể cứu giúp chúng sinh.

Ba thân cũng là bản tánh cố hữu của tâm ta. Khi nhận ra chúng bằng kinh nghiệm của ta, đó là sự giác ngộ.

### *Lễ Quy y*

Lễ quy y chính thức đánh dấu thời khắc ta trở thành một Phật tử. Nó nhắm tới việc chọn một hướng đi và một con đường cho bản thân ta.

Theo truyền thống, ta quy y với một Lạt ma, nhưng ta cũng có thể làm điều đó trước một hình ảnh của một vị Phật hay Bồ Tát. Trước hết ta lễ lạy ba lần vì mà ta sắp quy y. Các lễ lạy là sự khẩn cầu quy y theo nghi thức. Đức Phật ngăn cấm bất kỳ môn đồ nào của ngài ban sự quy y, hay về việc đó, cùng mọi giới luật hay giáo lý, mà không được đặc biệt khẩn cầu. Sau đó, ta lập lại theo vị Thầy ba lần lời nguyện quy y. Trong hệ thống Tây Tạng, ta thường nhận một cái tên mới chứng tỏ rằng ta đã bắt đầu một cách sống mới. Lạt ma cũng cắt một ít tóc của ta, để tượng trưng rằng ta đã thực hiện lễ cúng dường tối thượng lên Phật, Pháp, và Tăng đoàn. Bởi tóc mọc trên bộ phận cao nhất của thân thể nên điều này tượng trưng cho một món cúng dường đầy ý nghĩa.

Trong tiến trình của buổi lễ này, ta phát những lời nguyện liên quan tới ba đối tượng quy y: ba giới nguyện chính, ba giới nguyện liên kết với các thiện hạnh, và ba giới nguyện liên kết với các ác hạnh. Ba giới nguyện tổng quát là:

1. Thường xuyên nghĩ đến Phật, Pháp, và Tăng đoàn dù ta đang làm gì – khi thức dậy, khi ta ăn, dù ta đi đâu – và cúng dường các ngài trong tâm.
2. Không bao giờ từ bỏ việc quy y Tam Bảo, ngay cả khi được trọng thưởng hay bị tổn hại nặng nề.
3. Lập lại lời nguyện quy y càng thường xuyên càng tốt và nghĩ tới những phẩm tính và lợi lạc của việc quy y.

Ba giới nguyện đặc biệt liên kết với những ác hạnh là:

1. Không quy y những “đối tượng thấp.”<sup>23</sup> Nơi ta quy y (nương tựa) chính là Đức Phật toàn giác.
2. Tránh mọi hình thức bạo lực và tránh làm bị thương hay giết hại bất kỳ sinh loài nào. Trong bản chất, Giáo Pháp là sự bất bạo động.
3. Tránh bị dẫn dắt vào nhóm người xấu và phạm vào những ác hạnh dưới ảnh hưởng của những bạn xấu. Điều này không có nghĩa là ta không thể có một kẻ trộm cắp, một người nghiện rượu, hay một người đánh bạc trong số các



bạn hữu của ta, nhưng ta phải tránh bị dẫn dắt vào việc bắt chước những hành vi xấu xa của họ, và ta nên luôn luôn cố gắng tìm kiếm nhóm người là một gương mẫu tốt đẹp cho ta.

Ba giới nguyện liên kết với các thiện hạnh nhấn mạnh rằng ta phải tỏ lòng tôn kính:

1. Đối với các bậc giác ngộ và ngay cả những hình ảnh và tranh vẽ tượng trưng cho các ngài,
2. Đối với kinh sách và tài liệu tượng trưng cho Giáo Pháp, và
3. Đối với những thành viên của Tăng đoàn, các vị tăng và ni, cũng như đối với các biểu tượng của Tam Bảo.

Tám lợi ích của việc quy y như sau. Ta trở thành một Phật tử, Phật tử có nghĩa là người tập trung vào việc phát triển bên trong<sup>24</sup> của mình. Như thế ta thọ nhận căn bản cho những giới luật và sự phát triển trong tương lai. Ta tịnh hóa nghiệp tiêu cực phát sinh từ những ác hạnh trong quá khứ. Ta được bảo vệ để chống lại sự tấn công của con người và các tinh linh. Ta sẽ có thể thành tựu mọi giới nguyện của ta. Ta luôn luôn tích tập công đức như một kết quả của mục tiêu quan trọng ta đã đặt ra cho bản thân. Ta không còn rơi vào những cõi thấp. Cuối cùng, ta ở trên con đường hướng tới giác ngộ.

## BỒ ĐỀ TÂM CAM KẾT

### **Các Giới nguyện Bồ tát**

Bồ đề tâm cam kết lấy hứng khởi từ sự biểu lộ cụ thể của Bồ đề tâm khát nguyện, chẳng hạn như qua việc thọ nguyện với Đạo sư hay vị Thầy của ta. Tốt hơn là nên phát nguyện với một vị Thầy, nếu có thể. Tuy nhiên, nếu điều đó không thể thực hiện được thì ta có thể phát nguyện mà không có sự hiện diện của Đạo sư theo hai cách. Ta có thể đặt trước mặt mình hình ảnh của một Bồ Tát hay vị Phật, nhớ rằng một vị Phật hay Bồ Tát luôn luôn hiện diện khi ta thành tâm nghĩ tới ngài. Nếu ta không có hình ảnh, ta có thể quán tưởng một vị Phật hay Bồ Tát trong không gian trên đầu ta. Sau đó ta nói như sau: “Trước mặt tất cả chư Phật và Bồ Tát, con thọ nhận các giới nguyện Bồ Tát.” Ngay khi ta nhận những giới nguyện này, ta được dạy rằng tất cả những gì ta làm (hay không làm) sẽ khiến ta tích tập công đức của một Bồ Tát, bởi ta đã tự cam kết một cách mãnh liệt là sẽ trở thành một Bồ Tát.

Cam kết này là một biểu hiện của lòng bi mẫn vĩ đại nhất, bởi giới nguyện đòi hỏi việc giúp đỡ không chỉ một, hai, mười ngàn, hay một trăm ngàn chúng sinh mà là tất cả chúng sinh, khắp mọi nơi, trong mọi thế giới. Điều ta ước muốn làm cho họ là tất cả những chúng sinh đó, không loại trừ ai, đều thoát khỏi ngay cả nỗi khổ nhỏ bé nhất của sinh tử. Chúng ta cầu nguyện tất cả những chúng sinh đó có thể tìm ra hạnh phúc vĩ đại có thể có được, đó là sự giác ngộ, Phật quả. Ta cầu nguyện họ có thể vui hưởng trạng thái hoàn hảo này không chỉ trong một

thời gian có hạn mà là mãi mãi. Đây là tư tưởng vĩ đại nhất, cao cả nhất và quý báu nhất mà ta có thể quan niệm.

Theo truyền thống của Asanga, các giới nguyện của Bồ đề tâm khát nguyện và các giới nguyện của Bồ đề tâm cam kết được thọ nhận một cách riêng rẽ, trong khi theo truyền thống của Nagarjuna thì chúng được thọ nhận đồng thời.

Thường thì buổi lễ có ba giai đoạn: chuẩn bị, thọ giới, và kết thúc.

Sự chuẩn bị bắt đầu với lời nguyện bảy nhánh (thất chi nguyện): (1) kính lễ, (2) cúng dường, (3) tịnh hóa bằng pháp sám hối, (4) hoan hỉ trước các thiện hạnh do bản thân ta và những người khác thực hiện, (5) khẩn cầu chư Phật và Bồ Tát giảng dạy, (6) thỉnh cầu tất cả các bậc chứng ngộ không thị tịch mà ở lại với chúng ta trong thế gian, và cuối cùng (7) hồi hướng mọi kết quả tích cực ta đã có thể tích tập cho việc đạt được giác ngộ vì tất cả chúng sinh. Lời nguyện bảy nhánh được tìm thấy trong hầu hết các *sadhana*<sup>25</sup> của Phật giáo Tây Tạng và tạo thành một phần vô cùng quan trọng của việc thực hành. Ở đây nó được thực hiện trước khi thọ giới nguyện Bồ Tát để nhấn mạnh tầm quan trọng của sự việc.

Tôi muốn đưa ra ba nhận xét về lời cầu nguyện này.

Nhận xét thứ nhất liên quan tới các món cúng dường được dâng lên cho chư Phật và Bồ Tát. Các món cúng dường này không nhất thiết phải là những gì ta thực sự sở hữu. Ta cũng có thể hình dung (tưởng tượng) những gì ta thấy là đẹp và ao ước, và coi những điều đó như vật cúng dường, cho dù chúng không thuộc về ta. Khi coi chúng như những món cúng dường, ta không còn cảm thấy tham luyến những điều này. Đây thực sự là một thực hành tuyệt hảo, bởi ta không còn khao khát chúng cho bản thân mình nữa.

Nhận xét thứ hai liên quan tới việc sám hối và tịnh hóa. Ta phải ghi nhớ rằng không có điều gì mà không thể được tịnh hóa, bất kỳ hành vi tiêu cực nào ta đã phạm hay nghĩ là ta đã phạm, bất kỳ ác nghiệp nào ta đã tích tập (dù ta có nhớ hay không). Để tịnh hóa nghiệp xấu này, ta phải có bốn yếu tố. Trước hết ta phải (1) có thể nhận ra một hành vi tiêu cực: một hành vi mang lại những đau khổ và các vấn đề cho bản thân ta và những người khác, và (2) cảm thấy một sự hối tiếc chân thành về hành vi tiêu cực mà bản thân ta có thể đã làm hay khiến người khác làm với dụng ý hay không cố ý, (3) cam kết càng nhiều càng tốt là sẽ không tái phạm nó, và khi đã thiết lập sự tu tập tư tưởng này, cuối cùng, (4) tịnh hóa bản thân trước sự hiện diện của chư Phật hay Bồ Tát bằng cách làm điều tích cực, bao gồm việc giúp đỡ người khác, thiền định, trì tụng thần chú, hay bất kỳ hành động tích cực nào khác. Nếu ta làm điều này một cách chân thành từ tận đáy lòng ta thì không điều gì mà ta không thể tịnh hóa.

Nhận xét cuối cùng là về sự hồi hướng. Việc hồi hướng này cũng cần thiết và càng rộng lớn, phong phú, bao la và vô hạn thì càng tốt. Trong số các phương tiện thiện xảo của một vị Bồ Tát, hai thiện xảo chính yếu là ước nguyện và hồi hướng. Việc phát triển ước nguyện hay động lực đúng đắn phải được đứng trước mọi thực hành. Tất cả những gì ta làm, dù chỉ là việc trì tụng duy nhất một *mala*<sup>26</sup> thần chú OM MANI PADME HUNG hay một khóa thiền định ngắn, nó phải được thực hiện vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Khi đó nó sẽ trở thành một sự kiện mang ý nghĩa to lớn và những kết quả tích cực mạnh mẽ. Tương tự như vậy, ta phải kết thúc mỗi thực hành của ta bằng cách hồi hướng nó cho sự lợi

lạc của tất cả chúng sinh (khiến tất cả đều đạt được giác ngộ), điều đó làm cho hiệu quả của nó tăng lên nhiều lần. Người ta nói rằng ngay cả một thực hành rất dài và hàm xúc hay một lễ cúng dường thịnh soạn cho một mục tiêu chính xác hay đặc biệt có lẽ sẽ dẫn tới việc thành tựu kết quả được tìm kiếm, nhưng chỉ có thể. Trái lại, thậm chí một thực hành ngắn hay một món cúng dường tầm thường nhất kèm theo một sự hồi hướng thật rộng lớn sẽ phát sinh rất nhiều công đức to lớn hơn. Các kết quả tốt lành sẽ quay trở lại, đó là chúng sẽ được cảm nhận cho tới khi ước muốn được biểu lộ trong việc hồi hướng của ta được thành tựu. Vì thế việc hồi hướng của ta nên rộng lớn, vĩ đại, và càng nhiều ước vọng càng tốt. Mọi ước nguyện riêng tư hay đặc biệt được thêm vào sau này như một hồi hướng thứ yếu. Đây là cách thức một Bồ Tát tiến hành.

Việc thọ các giới nguyện Bồ Tát không phải là một sự kiện đơn giản không có tính chất quan trọng. Quyết định này sẽ có một ảnh hưởng to lớn lên phần còn lại của cuộc đời ta. Nếu một lễ kết hôn đòi hỏi những chuẩn bị to lớn (bởi nó được cho là một cam kết trọn đời) thì các giới nguyện Bồ Tát tạo thành một cam kết thậm chí còn vĩ đại hơn. Đó là như thể ta đang “kết hôn” với tất cả chúng sinh ở mọi nơi và mọi lúc, cho tới khi ta đạt được giác ngộ - là điều có lẽ đòi hỏi nhiều thời kiếp. Vì thế đó là một sự kiện vô cùng quan trọng mà ta phải tự chuẩn bị một cách đúng đắn. Tôi cho rằng nó phải là dịp để thực hiện một lễ kỷ niệm trọng thể.

Buổi lễ tự nó rất đơn giản. Để thọ các giới nguyện Bồ Tát, ta chỉ phải lập lại theo vị Thầy ba lần câu này:

Giống như chư Phật trong quá khứ đã phát triển Bồ đề tâm và từng bước tu tập Bồ đề tâm đó, tôi cũng sẽ tiến triển dần dần nhờ tu tập Bồ Tát. Khi đã cam kết đạt được giác ngộ để làm lợi lạc chúng sinh, tôi cũng sẽ từng bước tu tập những giới luật thích đáng.

Từ ngữ quan trọng ở đây là “dần dần.” Vào lúc bắt đầu ta không thể giống như một Bồ Tát thập địa (Bồ Tát ở địa thứ mười), nhưng ta có thể cố gắng để giống như ngài khi ngài bắt đầu. Giống như ngài, ta tiến triển từng bước một, không có sự vội vàng không cần thiết. Có lẽ ta bắt đầu lên đường trong hàng trăm hay hàng ngàn cuộc đời. Ta tiến bước một cách vững chắc, không quá mức, không căng thẳng, nhưng thật kiên định. Điều này rất quan trọng. Nếu ta quá nhiệt tâm khi ta bắt đầu, ta có thể gặp nguy hiểm khi làm quá mức bởi ta không được chuẩn bị, sự vỡ mộng và ngã lòng sẽ nhanh chóng xảy ra. Ta có nguy cơ không còn nhìn thấy mục tiêu ban đầu của ta – đó là làm việc để giải thoát đau khổ của tất cả chúng sinh – và như thế từ bỏ các giới nguyện Bồ Tát của ta.

Đối với việc bố thí thì cũng thế. Ta có thể hiến tặng tất cả những gì ta muốn, chừng nào ta làm điều đó một cách tự do và với sự vui thích. Vào lúc đầu, có lẽ ta chỉ có thể hiến tặng một ly nước mà không hối tiếc, không cảm thấy phải hy sinh, một cách tự nhiên và vui vẻ. Khi sự bố trí phát triển, ta sẽ dễ dàng cho đi ngay cả những gì đáng giá. Cuối cùng, có lẽ ta sẽ có thể hiến tặng cuộc đời ta, bởi ta không cảm thấy tham luyến thân thể ta hơn là tham luyến ly nước vào lúc đầu.

Một câu chuyện buồn minh họa sự nguy hiểm của việc làm quá nhiều, quá nhanh. Vào thời xa xưa có một vị Bồ Tát vô cùng tinh tấn muốn tiến bộ càng nhanh càng tốt. Ngài công khai tuyên bố rằng ngài sẽ hiến tặng tất cả những gì người khác yêu cầu, vì thế một số người đến xin ngài tiền, một số xin thực phẩm. Ngài rất giàu có. Một hôm, một người hành khất có vẻ khá khó chịu đến yêu cầu ngài: “Có đúng là ngài sẵn sàng hiến tặng bất kỳ điều gì người khác yêu cầu?” Bồ Tát trả lời: “Vâng, tôi bố thí rộng rãi mọi thứ tôi có, ông yêu cầu điều gì?” Người hành khất nói với ngài: “Hãy cho tôi bàn tay phải của ngài.” Bồ Tát lấy một con dao, chặt đứt bàn tay và đưa nó cho người hành khất. Hành khất nói: “Tôi không bao giờ nhận cái gì được đưa bằng tay trái. Điều này thật là không đúng đắn!” Đối với Bồ Tát điều đó thật quá sốc, ngài kêu thét lên: “Thế đấy! Tôi không bố thí điều gì cho bất kỳ ai! Tôi không là một Bồ Tát nữa! Cút đi!” và với điều đó ngài đã từ bỏ con đường Bồ Tát.

Việc thọ các giới nguyện Bồ Tát được tiếp theo bằng một lễ cúng dường tạ ơn vị Thầy và kết thúc bằng một bài tán thán cuối cùng. Chúng ta hoan hỉ về việc đã thành tựu điều vĩ đại và tốt lành. Đối với lễ cúng dường tạ ơn này, những người giàu có có thể cúng dường lớn, trong khi những người không có gì sở hữu có thể chẳng cúng gì hết. Ta đọc những câu chuyện về tiền thân của chư Phật, trong đó nói rằng một vài người cúng dường hàng triệu đồng tiền vàng khi họ thọ Bồ Tát giới lần đầu tiên, trong khi những người khác chỉ cúng một lá cỏ. Chính trạng thái tâm, sự thanh tịnh của động lực khi thực hiện việc cúng dường mới là điều đáng lưu ý chứ không phải giá trị vật chất của món cúng dường.

### **Những Giáo huấn để Phát triển Bồ đề tâm Cam kết: Sáu Ba la mật**

Bây giờ ta đi đến các giáo huấn của Bồ đề tâm cam kết. Ta có thể tóm tắt tất cả các thực hành Bồ Tát trong ba từ:

1. Giới (hành xử đạo đức),<sup>27</sup>
2. Định,<sup>28</sup> và
3. Tuệ.<sup>29</sup>

Ba tu tập này chính là sáu paramita (ba la mật), là những điều được coi là giáo huấn của chư vị Bồ Tát, về cách các ngài nỗ lực để sống và hành xử. Theo nghĩa đen, *paramita* có nghĩa là “vượt lên,” “siêu vượt.”<sup>30</sup> Việc thực hành sáu ba la mật cho phép ta chiến thắng những độc chất trong tâm ta, và siêu vượt mọi ý niệm, và nhận ra chân tánh của các sự việc. Đó là các phương pháp nhờ đó ta có thể đạt được giác ngộ.

Bốn ba la mật đầu tiên – bố thí, trì giới, nhẫn nhục và tinh tấn – liên quan tới chánh mạng. Ba la mật thứ năm là thiên định; ba la mật thứ sáu là trí tuệ. Sáu ba la mật là cốt lõi của mọi công hạnh của một Bồ Tát, của bậc đang tu tập để thực sự làm việc cho chúng sinh.

Việc thực hành ba ba la mật đầu tiên bảo đảm cho ta có một cuộc đời hạnh phúc trong sinh tử. Ta có thể nói rằng nếu ta vẫn phải sống trong sinh tử, có thể ta sẽ giàu có hơn là nghèo khổ, và chỉ riêng sự bố thí, sự vun trồng nghệ thuật

bồ thí, đã có thể mang lại cho ta loại thành công đó. Tiếp theo với cùng cách lý luận đó, có sức khỏe thì tốt hơn là đau ốm, nó ngụ ý việc tôn trọng giới hạnh, bởi ta được dạy rằng những người có một lối sống đạo đức sẽ có sức khỏe dồi dào. Cùng cách đó, nếu ta muốn sống trong một môi trường dễ chịu và có những mối liên hệ tốt lành với những người ở quanh ta thì ta phải phát triển sự nhẫn nhục.

Mặt khác, ba ba la mật tiếp theo giúp ta thoát khỏi sinh tử. Ta cần có sự tinh tấn để phát triển mọi phẩm tính ở trong ta. Thiền định cũng là một khí cụ cần thiết, và thiền định đưa ta đến trí tuệ, là ba la mật thứ sáu.

Nếu ta tu tập sáu ba la mật, ta sẽ có sự thành công trong cuộc đời này và mọi điều kiện cần thiết để giải thoát bản thân ta khỏi những khổ đau của sinh tử.

Hãy lưu ý rằng sáu ba la mật được trình bày theo trật tự hợp lý của sự tiến bộ của ta trên con đường Bồ Tát. Ta bắt đầu bằng thực hành bồ thí, nó khiến ta trở nên bớt quy ngã và bớt tham muốn. Ngay khi ta bớt ý muốn sở hữu – đối với các sự vật cũng như đối với người khác – thì việc tuân theo một cách sống đạo đức sẽ dễ dàng hơn, bởi nền tảng của chánh hạnh là không tham luyến. Cùng cách đó, trì giới là nền móng của sự nhẫn nhục. Thực vậy, nhẫn nhục và khoan dung phát triển từ kỷ luật bản thân (trì giới). Khi ta nhẫn nại, ta sẽ dễ dàng phát triển sự tinh tấn, bởi tinh tấn chính là khả năng chuyên chú một cách thông minh, duy trì sự quan tâm (thích thú) trong mọi việc ta làm, kể cả thực hành tâm linh của ta. Khi đó thiền định không đưa ra thêm các vấn đề, bởi tinh tấn đã dạy ta sự tập trung. Thiền định khiến tâm ta an định, kiên cố và bảo vệ tâm ta khỏi sự xao lãng và mê lầm. Chính trên nền tảng này mà trí tuệ dần dần hiển lộ. Quả thực, một tâm thức hoàn toàn an định và trong sáng sẽ dễ dàng nhận ra chân tánh của các hiện tượng. Vì thế ta có thể so sánh sáu ba la mật với một chiếc cầu thang đưa tới giác ngộ. Giống như những bậc thang, mỗi ba la mật là một sự hỗ trợ cho bậc thang kế tiếp. Đó là lý do vì sao ta được khuyên là để cho dễ dàng và nhanh chóng, ta nên thực hành các ba la mật theo một thứ tự thích hợp.

Có một sự khác biệt giữa những phẩm tính được gọi là “thông thường” và những phẩm tính được gọi là “siêu việt.” Hãy lấy việc bồ thí làm ví dụ. Bồ thí thì luôn luôn tích cực, nhưng nó chỉ trở thành một ba la mật, chỉ trở thành siêu việt, khi nó được đi kèm với trí tuệ nhận thức tính chất không thực có của người bồ thí, vật bồ thí và người được bồ thí. Sự siêu việt của hành vi bồ thí ngụ ý rằng người bồ thí không dính mắc vào quan niệm (hình ảnh) của mình, không dính mắc vào người thọ nhận, cũng không dính mắc vào vật được bồ thí. Nếu ta bồ thí mà không vướng mắc, ta không trông chờ được đáp trả. Khi đó bồ thí trở thành bồ thí ba la mật. Khi không còn vướng mắc một cách riêng tư và đầy cảm xúc vào điều ta đang làm, những độc chất trong tâm ta không còn làm ô nhiễm các hành động của ta, khi đó hành động trở thành các ba la mật.

*Ba la mật thứ nhất: Bồ thí<sup>31</sup>*

Tinh túy của sự rộng lượng (bồ thí) là không tham luyến. Bồ thí làm ta giàu có, trong khi ôm giữ các sự vật khiến ta bần cùng. Đó là tiến trình nghiệp quả bắt đầu hoạt động trong thực hành bồ thí. Ngày nay một số người theo đuổi một lý luận như thế, nhưng bồ thí đúng là nguồn mạch thực sự của sự thịnh vượng và giàu có, trong khi kết quả của sự tham lam là cùng khổ.

Điều đó không luôn luôn hiển nhiên, nhưng chắc chắn là ta sẽ hạnh phúc hơn khi ta ít tham luyến, khi ta không vướng mắc vào con người hay các sự vật. Trong mọi của cải, điều quý báu nhất là sự mãn nguyện. Sự hài lòng cho ta mọi của cải trong thế gian, bởi ta không mong muốn gì hơn những gì ta có. Người hài lòng là người giàu có.

Ngày nay quan điểm này không rộng rãi và tôi thường nghe nhiều người nói rằng người hài lòng thiếu tham vọng và không có tham vọng thì ta chẳng có gì hết. Tuy thế, đối với tôi, tham vọng dường như là một nguồn mạch của sự căng thẳng, và việc dính mắc vào con người dường như gặp rất nhiều vấn đề. Dĩ nhiên, trong một quy mô rộng lớn thì xã hội tân tiến được xây dựng trên sự dính mắc, trên sự tham muốn. Người ta luôn luôn muốn thêm nữa. Sự tham muốn của họ giống như ngọn lửa mà họ phải giữ cho cháy đỏ. Mọi sự họ ném vào đó lập tức bị thiêu rụi và họ luôn luôn phải tìm thêm nhiên liệu. Cách duy nhất để chấm dứt điều đó là tìm thấy sự mãn nguyện. Tham muốn và dính mắc giống như cái giếng không đáy: bạn chẳng bao giờ làm đầy được nó. Chỉ có mãn nguyện mới mang lại cho bạn sự an bình. Chừng nào bạn không hài lòng, bạn luôn luôn theo đuổi điều gì đó, không thể ở yên. Mãn nguyện là điều tiên quyết của một tâm thức an bình. Điều đó không có nghĩa là ta không nên làm việc hay ta nên hài lòng với bất kỳ điều gì. Điều quan trọng là thái độ của ta đối với các sự việc. Nếu ta vẫn cứ bám níu, bị hành hạ bởi một cơn khát không thể thỏa mãn, ta sẽ chẳng bao giờ thấy mãn nguyện. Ta sẽ chẳng bao giờ có thể vui hưởng những gì ta có, và ta sẽ luôn luôn muốn có thêm nữa.

Hơn nữa, nếu ta đặc biệt bám níu và có tâm chiếm hữu, ta có nguy cơ bị tái sinh trong cõi của các ngạ quỷ. Một ngạ quỷ là kẻ, mặc dù đã có rất nhiều thứ, vẫn tin chắc rằng mọi điều khác cũng phải thuộc về mình. Theo truyền thống Tây Tạng, một ngạ quỷ giống như quả cầu lửa không bao giờ chạm được vào các vật mà hấn đang cố gắng để ăn, và vì thế không bao giờ có thể ném bất kỳ điều gì. Một ngạ quỷ đôi khi có một cái bụng lớn như một thùng rượu, cái cổ hẹp và cái miệng nhỏ xíu như lỗ kim. Hấn không tìm được cách để ăn những thứ mà hấn đang cố gắng đưa vào miệng, và khi thực phẩm lọt vào miệng bằng cách này hay cách khác, cổ họng của hấn quá hẹp khiến thực phẩm không đi xuống dạ dày được.

Theo Đức Phật, nếu đời này ta giàu có, đó là bởi ta từng bố thí trong những đời trước. Nếu ta muốn trở nên giàu có trong tương lai thì bây giờ ta phải học bố thí.

Trước đây không lâu, tôi đọc một quyển sách thú vị của một tác giả người Mỹ mà tôi quên mất tên. Tựa đề của nó đại khái là *Làm thế nào để Chóng Giàu*. Tác giả giải thích rằng, với tư cách là một cố vấn cho các công ty lớn, ông đã đào tạo những nhà quản lý cho họ. Ông ta cố gắng để hiểu xem làm cách nào một số người có thể trở nên thật giàu có. Theo ông, phương cách duy nhất để mau làm giàu là tuân theo những chính sách của hãng General Motors ở Hoa Kỳ. Phương châm của hãng này là: "Hãy cho người ta nhiều hơn điều họ cần và ít hơn những gì họ không cần." Thật là kỳ lạ, không ít thì nhiều, điều này được nói đến trong truyền thống Phật giáo, và nó lặp lại niềm tin của ta rằng nếu ta bố thí, ta sẽ trở nên giàu có. Dĩ nhiên, động lực thì hoàn toàn khác biệt, nhưng sự tương đương thì đáng làm ta quan tâm.

Nếu ta cho nhiều hơn, ta sẽ nhận nhiều hơn nữa, có thể trong cuộc đời này mà cũng có thể trong một đời khác. Nếu ta giàu có nhưng không đủ can đảm để vui hưởng những gì ta có và chia sẻ chúng cho những người khác thì dù ta có sở hữu nhiều đến đâu chẳng nữa, nó cũng chẳng khác gì ta không có gì hết. Cửa cải mang đến cho ta một quyền lực nào đó, một tầm quan trọng nào đó, nhưng cũng mang lại nhiều vấn đề, những căng thẳng, và âu lo. Tôi không nói rằng ta phải thiếu thốn những gì cần thiết cho cuộc sống; rõ ràng là ta cần tiền và không nên đánh giá thấp sự cần thiết của nó, nhưng hãy nhớ rằng cũng có một sự “đền đáp,” một “lợi lạc” được nối kết với những gì ta bố thí. Theo định luật nhân quả, càng cho thì ta càng nhận. Tuy nhiên, thật là nghịch lý, nếu ta bố thí để được đền đáp điều gì đó thì tiến trình này không còn tác dụng nữa.

Gampopa trích dẫn nhiều bản văn giải thích về sự bố thí và những lợi lạc của nó. Để tóm tắt, ta có thể so sánh hành động bố thí với việc đầu tư có lãi suất rất cao. Ta không chỉ lấy lại được vốn đã đầu tư vào lúc đầu mà ta còn nhận được lợi lạc đáng kể. Bằng cách giúp đỡ người khác, ta hoàn thiện hoàn cảnh của riêng ta, điều đó cho phép ta bố thí thậm chí còn nhiều hơn nữa trong tương lai và sự bố thí của ta phát triển liên tục.

Trong *Thư gửi một Người Bạn*, Nagarjuna nói:

*Khi biết rằng của cải thì phù du và không có thực chất,  
Hãy thực hành bố thí với lòng tôn kính  
Đối với các tu sĩ, Bà la môn, người nghèo khó, và bạn hữu.  
Trong đời sau, không người bạn nào tốt hơn những gì ta đã hiến tặng.*

Những gì ta đã bố thí vẫn còn ở lại, trong khi những gì ta giữ lại không thuộc về ta nữa. Khi ta chết, mọi sự ta đã bố thí trở nên cần thiết, trong khi những gì ta giữ trở thành vô ích. Ta không còn sợ mất những gì ta đã bố thí, trong khi những gì ta có là một nguồn mạch của sự lo lắng. Những gì ta đã bố thí cho ta thấy con đường dẫn đến giác ngộ, trong khi những gì ta giữ lại cho ta thấy con đường đau khổ và phiền não.

Không tham luyến là cốt lõi của sự bố thí. Bố thí là một tâm thái có đặc điểm chủ yếu là không tham luyến. Ta rộng lượng như thế nào là một biểu thị cho thấy ta không dính mắc (xả ly) ra sao đối với những gì ta có.

Ba loại bố thí có thể được thực hành:

1. Bố thí vật chất (tài thí),
2. Bố thí sự che chở (vô úy thí), và
3. Bố thí Giáo Pháp (Pháp thí).

Các vật chất có thể được bố thí bằng một cách thanh tịnh hay bất tịnh. Vật bố thí là bất tịnh khi động lực đi kèm theo nó không tốt, khi ta bố thí những điều không thích đáng, khi bố thí cho một người không thích hợp, hay khi bố thí không khéo léo. Bốn cách bố thí này không mang lại lợi lạc nào.

Bố thí với một động lực không tốt có nghĩa là bố thí với một ý định làm hại, hay để được nổi danh, hoặc để bôi nhọ đối thủ.

Những điều không thích đáng là chẳng hạn như chất độc hay vũ khí chắc chắn sẽ gây tai họa cho người nhận cũng như cho đối tượng của người sử dụng chúng.

Bố thí cho người không tốt là bố thí cho người có ý hướng không tốt. Nếu một người có động lực không tốt hay một người điên hỏi xin ta điều gì mà họ không nên có, hay nếu có người yêu cầu ta giúp cho họ tự tử, ta tuyệt đối không được bố thí những gì họ yêu cầu, bởi điều đó chỉ làm hại cho họ.

Cách bố thí không tốt là bố thí mà không có sự hỉ lạc, không có sự tôn kính, bố thí với sự sân hận, thù ghét, hay bố thí một cách khó chịu. Cho đi một điều gì đó mà gia đình ta không muốn ta bố thí, hay có thể ảnh hưởng không hay đến gia đình ta, thì cũng không tốt. Trong trường hợp như thế, đừng bố thí thì tốt hơn.

Bốn cách bố thí thanh tịnh hoàn toàn đối nghịch lại những cách này.

Loại bố thí thứ hai nhằm che chở người khác khỏi một nỗi sợ hãi hay nguy hiểm. Sự giúp đỡ có thể thuộc về tâm lý, vật lý (thể xác) hay vật chất.

Loại bố thí cuối cùng là bố thí Giáo Pháp, chủ yếu ở việc chỉ ra con đường đúng đắn, những gì nên làm và những gì không nên làm.

Có một sự khác biệt giữa việc bố thí đơn giản với bố thí ba la mật (bố thí siêu việt). Để đủ tiêu chuẩn là ba la mật, sự bố thí không tùy thuộc vào quy mô của vật bố thí. Mọi sự nằm ở cách bố thí, ở sự xả ly của ta và ở cách ta chế ngự những phản ứng liên kết với việc bố thí: sự tham lam, tâm sở hữu, hình ảnh ta có về bản thân ta và thái độ của ta đối với người mà ta nhận tặng vật. Ta nói về bố thí ba la mật khi ta hoàn toàn xả ly ý niệm về người bố thí, người được bố thí, và vật bố thí, khi ta bỏ đi mọi chiến lược trong việc bố thí.

Khi bố thí, ta phải luôn luôn chánh niệm trong việc sử dụng “ba phương tiện thiện xảo của một Bồ Tát,” nó làm tăng trưởng kết quả của các phương tiện của việc bố thí. Những phương tiện này là trí tuệ (*yeshe*), sự thông tuệ (*sherab*),<sup>32</sup> và sự hồi hướng.

Bố thí với trí tuệ là có thể coi người bố thí (có thể là chính chúng ta), vật bố thí, và người nhận bố thí như những tập hợp (các uẩn) xuất hiện một cách duyên sinh giống như một ảo ảnh, một cầu vồng, hay một con sông. Sự hiện diện của sự hiểu biết này làm siêu vượt hành vi bố thí từ sinh tử trở thành giác ngộ và làm tăng trưởng những kết quả lợi lạc của nó. Khi ta dùng trí tuệ để xem xét chủ thể, hành động, và đối tượng, sự bố thí của ta không còn khơi dậy nơi ta chút tham luyến hay kiêu ngạo nào. Không kiêu ngạo và tham luyến, sự bố thí hoàn toàn thanh tịnh.

Sự thông tuệ khuyến khích ta bố thí với ý hướng tốt lành, theo một cách thể tuyệt hảo. Ta tịnh hóa việc bố thí bằng cách nghĩ: “Tôi làm việc bố thí này để tất cả chúng sinh được giải thoát khỏi đau khổ và đạt được giác ngộ.” Động lực tích cực này giải thoát ta khỏi mọi tham luyến, khỏi mọi trông đợi hay hy vọng được tưởng thưởng.

Phương tiện thiện xảo thứ ba là sự hồi hướng. Ta làm cho giá trị của những vật ta bố thí tăng bội lên bằng cách hồi hướng hành vi. Mỗi lần ta bố thí, dù tặng vật có nhỏ bé tới đâu chẳng nữa, ta nên nghĩ: “Tôi hiến tặng mọi công đức có được từ hành động này cho tất cả chúng sinh, khiến họ có thể đạt được giác ngộ.” Theo truyền thống, nếu được hồi hướng theo cách này, công đức của việc



bồ thí ngay cả tặng vật nhỏ bé nhất sẽ được nhân bội lên một số lần bằng số chúng sinh trong vũ trụ.

Với ba phương tiện thiện xảo này, các tặng vật của ta lớn hay nhỏ thì không thành vấn đề. Trong cả hai trường hợp, chúng sẽ mang lại lợi lạc vô biên.

### *Ba la mật thứ hai: Đạo đức hay Hành vi Đúng đắn*<sup>33</sup>

Tuân giữ quy luật đạo đức, có một cách sống đúng đắn, có nghĩa là cố gắng không làm điều tiêu cực và hành động theo một cách tích cực. Phát triển một cách sống tốt đẹp cho ta và có thể giúp đỡ người khác là căn bản của những đức hạnh khác, là nền tảng cho sự phát triển tâm linh theo sau. Không có giới luật và hành vi đúng đắn, ta sẽ không thể đi thật xa. Nếu ta không tự chế việc vi phạm các ác hạnh và không sống theo một cách tích cực, cuộc đời ta sẽ không dễ chịu, không vừa ý mà trái lại, nó sẽ phiền não, rối loạn, và căng thẳng. Ta sẽ thiếu những điều kiện cần thiết cho việc phát triển tâm linh và củng cố thiền định của ta.

Gampopa phân biệt ba phương diện của hành vi đúng đắn:

1. Các hành động ta phải tự chế. Đây là đạo đức của việc tránh không làm, của việc tuân giữ, những hạn chế tương ứng với các giới luật của Luật tạng và với các giới nguyện Pratimoksha<sup>34</sup> (Biệt giải thoát). Chúng tập hợp những cấp độ khác nhau như năm giới của đệ tử tại gia (*upasaka* và *upasika*), các giới của Sa di (*shramanera*) và Cụ túc giới của tăng và ni (Tỳ kheo và Tỳ kheo ni). Theo quan điểm của Luật tạng, giới luật được tập trung vào các hành động được thực hiện bằng thân và ngữ (lời nói). Các quy luật thì vô cùng chính xác đối với những gì ta có thể làm hay không thể làm, những gì ta có thể nói và không thể nói. Những giới nguyện ngăn ngừa để ta không đi theo một hướng sai lạc.

2. Các thiện hạnh có lợi cho việc phát triển Bồ đề tâm, đó là lòng bi mẫn và trí tuệ của ta. Trong tiếng Tây Tạng, điều này được gọi là “giới luật cho phép ta đạt được những điều tốt lành và tích cực.” Sự tích tập các thiện hạnh này bao gồm việc nghiên cứu, thiền định, hoan hỷ trước công đức của người khác, khuyến khích họ thực hiện các thiện hạnh, cúng dường, thực hành sáu ba la mật, v.v.. – tóm lại, tất cả những gì sẽ làm phát triển thực hành của ta như các Bồ Tát. Các giới luật ở cấp độ này chủ yếu nhắm tới trạng thái tâm mà với nó một hành động được hoàn thành, ý hướng cùng động lực căn bản. Vì thế những gì có thể làm và không thể làm không được liệt kê rõ ràng. Như thế ở cấp độ này, một hành động bề ngoài có vẻ xấu xa, trong thực tế có thể được thúc đẩy bởi một ý hướng vị tha và sẽ được xác định là tốt, trong khi nó bị lên án ở cấp độ của Luật tạng. Trái lại, một thiện hạnh thật hiển nhiên có thể là đạo đức giả và trong thực tế bị thúc đẩy bởi những ý hướng xấu và sẽ bị coi là ác hạnh ở cấp độ này của hành vi.

3. Làm việc vì lợi ích của chúng sinh, về điều này có mười ba loại:

(1) giúp những người thực hiện các hoạt động ích lợi, (2) làm giảm bớt đau khổ của tất cả chúng sinh, (3) dạy dỗ những người dốt nát, (4) biết ơn và đền đáp những ơn huệ ta đã nhận, (5) che chở những người sợ hãi, (6) làm nguôi dịu nỗi đau của người đau khổ, (7) bồ thí cho người túng quẫn những gì họ thiếu, (8) hoan hỷ trước các thiện hạnh, (9) thành tựu một cách đúng đắn thực hành tâm

linh của ta, (10) giúp người khác phát triển tiềm năng và tìm được sự mãn nguyện, (11) tiết trừ những gì cần tiết trừ, (12) khiến cho người khác tôn trọng các tài năng của ta, và (13) thúc đẩy người khác khao khát những điều tốt lành và lợi lạc. Mười ba điểm này thường được phân loại thêm thành bốn nhóm. Nhóm thứ nhất bao gồm các hoạt động đưa bố thí ba la mật vào thực hành. Việc bố thí sự hỗ trợ vật chất, sự che chở, hay các giáo lý là cách thứ nhất để giúp đỡ mọi người. Nhóm thứ hai bao gồm lời khuyên dạy lợi lạc và những giảng dạy rõ ràng, có thể lãnh hội được, nó thu hút mọi người theo chiều hướng đúng đắn, hướng tới Giáo Pháp. Điểm thứ ba nhấn mạnh sự cần thiết của việc thực hành những gì ta giảng dạy. Mọi sự ta nói hay giảng là vô ích và thậm chí có thể có hại nếu không có sự nối kết giữa những nguyên lý và thực hành của ta. Cuối cùng, điểm cuối cùng nhấn mạnh vào sự cần thiết, dù ta ở cấp độ nào, của việc đặt mình ở bình diện của người mà ta đang giúp đỡ. Ta phải cho họ những gì họ cần, tới độ không có sự mâu thuẫn với những giới nguyện của ta.

### *Ba la mật thứ ba: Nhẫn nhục*<sup>35</sup>

Từ Tây Tạng *zopa* có nghĩa là nhẫn nhục, kiên nhẫn, và khoan dung. Nhẫn nhục được coi là một trong những ba la mật quan trọng nhất, bởi đó là cách đối trị cho một trong những loại độc chất thông thường nhất của tâm: sự sân hận và thù ghét. Cho dù ta từng thực hành bố thí và trì giới trong một thời gian dài, một cơn giận hay thù ghét dữ dội có thể ảnh hưởng đáng kể đến sự tích tập các thiện hạnh của ta, tới độ hủy hoại mọi công đức của chúng. Theo Đức Phật, không có gì tệ hại hơn sự thù ghét và không có gì mạnh mẽ hơn hay tốt lành hơn sự nhẫn nhục. Đây là lý do vì sao nhẫn nhục là một thực hành quan trọng đến như thế trên con đường Bồ Tát.

Có ba loại nhẫn nhục. Loại nhẫn nhục thứ nhất cốt yếu ở việc không dùng cái xấu để đáp trả lại điều xấu ác (dĩ oán báo oán) khi đối diện với những người hành động sai trái với ta. Loại thứ hai là nhẫn nhục khi đối diện với những thất bại và hoàn cảnh khó khăn trong cuộc đời. Thứ ba là sự can đảm để đối diện và chấp nhận những giáo lý sâu xa về tánh Không, sự khoáng đạt hay thái độ rộng mở cần thiết để nỗ lực thấu hiểu chúng và sự kiên nhẫn trong việc không từ bỏ những giáo lý đó nếu thoạt đầu ta không hiểu.

Làm thế nào ta có thể phát triển đầy đủ sự nhẫn nhục để không thù ghét những người ngược đãi ta? Ta phải thay đổi thái độ của ta. Khi ta lý luận và phân tích tình huống, những luận cứ khác nhau có thể giúp ta thực hiện điều này.

Luận cứ thứ nhất là có lẽ những người như thế không làm chủ được bản thân. Những nguyên nhân và hoàn cảnh khác nhau có thể mang lại cho họ cảm tưởng là họ phải làm như họ đã làm. Những người chịu ảnh hưởng của sự sân hận hay thù ghét thì rất giống những người chịu sự tác động của rượu. Ta không quá chú tâm đến những gì các người say nói hay làm. Tương tự như vậy, ta không nên mạnh mẽ phản ứng lại những lời lẽ hay hành động của một người sân hận.

Hơn nữa, như các hiện tượng trong tâm, sân hận và bi mẫn có quan hệ hỗ tương. Phật giáo xếp hai cảm xúc này trong cùng một phạm trù. Khi ta đối diện

với một kinh nghiệm không vừa ý, ta có thể có hai phản ứng thuộc về cảm xúc, đó là giận dữ hay bi lụy. Khi có người chọc giận ta, ta phản ứng bằng sự giận dữ. Tuy nhiên, nếu ta trực tiếp liên hệ với nguyên nhân của sự cáu giận của ta (là cảm giác không vừa ý được kinh nghiệm và kết hợp với nó), thay vào đó ta sẽ bắt đầu cảm thấy bi lụy, bởi ta hiểu được rằng người làm ta đau khổ không thực sự muốn như thế. Một cách hợp lý, điều thúc đẩy người nào đó làm hại ta chính là sự vô minh, nỗi khổ, những sợ hãi, và âu lo của họ. Không có những nguyên nhân như thế, người đó không có lý do gì để cố gắng làm hại ta. Thay vì đổ lỗi cho họ, ta hãy đổ lỗi cho những cảm xúc tiêu cực, sự phiền não, mê lầm, và nỗi khổ là những nguyên nhân thực sự của hành vi của người ấy. Hãy giận dữ sự sân hận hơn là giận người chỉ là phương tiện biểu lộ của sân hận. Từ viễn cảnh này, ta có thêm lý do để cảm nhận lòng bi lụy hơn là để phản ứng bằng sự thù ghét hay sân hận đối với những người chọc tức hay tấn công ta.

Khi xem xét cơ cấu nghiệp lực liên quan với tình huống đặc biệt nào đó, ta tìm thấy lý do thứ hai để không phản ứng bằng sự sân hận. Nếu ta hiểu luật nhân quả, ta có thể dễ dàng chấp nhận những hoàn cảnh xấu phát sinh trong cuộc đời ta, ngay cả khi chúng hoàn toàn đau khổ, bởi ta hiểu rằng những gì xảy ra cho ta là kết quả của những hành động tương tự mà ta đã làm trong một đời trước. Trong một đời trong quá khứ, hẳn là ta đã làm hại người đó, là người đang gây ra cho ta những vấn đề hay mong muốn điều xấu cho ta. Đau khổ của ta là nghiệp quả của riêng ta. Như thế vì sao lại sân hận người nào đó nếu họ chỉ là khí cụ của nghiệp của ta? Nếu ta phản ứng bằng sự sân hận, ta chỉ tích tập thêm nghiệp xấu, là điều sẽ nhân bội những hoàn cảnh tương tự mà ta sẽ gặp trong tương lai. Trái lại, nếu ta nuôi dưỡng sự nhẫn nhục, nghiệp tiêu cực của ta sẽ tan biến. Vì thế thái độ nhẫn nhục khôn ngoan hơn thái độ sân hận. Nhẫn nhục trợ giúp cho mọi người có liên quan và chuyển hóa nghiệp tiêu cực của ta thành nghiệp tích cực.

Luận cứ thứ ba là không nên quy trách nhiệm cho người có vẻ là nguyên nhân của một hoàn cảnh bất lợi. Giả sử như có người ném đá vào ta. Vì sao ta giận người ném đá mà không giận viên đá? Ta nên giận tâm và thân ta! Thực vậy, không có thân và tâm, ta không cảm thấy đau khổ. Tất cả những yếu tố này kết hợp khiến cho ta kinh nghiệm đau khổ: tâm ta, thân ta, viên đá, và người ném đá, cũng như sự giận dữ và sự khổ não của họ. Tại sao chỉ giận người ấy?

Lý do thứ tư để không nhượng bộ sự sân hận là hiểu rằng, không những không hề làm hại ta, người đó còn thực sự giúp đỡ ta. Người ấy đang cho ta cơ hội để thực hành nhẫn nhục và vì thế tịnh hóa nghiệp tiêu cực của ta. Cuối cùng, sự tuân tự tịnh hóa này sẽ cho phép ta đạt được giác ngộ! Trong thực tế, sự ác ý ở bề ngoài của người đó cho ta một cơ hội quý báu để tu tập; và thay vì bực tức thì ta nên biết ơn họ.

Khi Đức Phật ban những giáo lý đầu tiên của ngài tại Sarnath (vườn Lộc Uyển), và Kondiniya (Kiều Trần Như) là đệ tử đầu tiên của ngài hiểu được giáo lý ấy và trở thành một A La Hán. Khi những đệ tử khác hỏi lý do của việc này, Đức Phật đã thuật lại cho họ câu chuyện sau:

Thuở xa xưa, trong một đời trước của ta, ta là một rishi, một ẩn sĩ có tên là Kshantivadin (“Người Thích Nhẫn nhục”). Ta trải đời mình trong việc

thiền định ở một khu rừng thưa tuyệt đẹp. Một hôm, một vị vua đầy quyền lực đến cắm trại ở đó cùng tất cả các hoàng hậu, thượng thư, và đoàn tùy tùng của vua. Nhà vua đi săn và các hoàng hậu bắt đầu nhặt hoa và trái cây. Họ bắt gặp khu rừng thưa nơi ta đang thiền định, tặng ta ít món cúng dường, ngồi xuống quanh ta và nghe ta nói. Khi nhà vua đi săn trở về, ông thấy những căn lều trống không. Tất cả những bà vợ của ông đã biến mất! Nhà vua đi tìm và thấy họ đang ngồi quanh ta. Vua vô cùng giận dữ, nghĩ rằng: “Người này là ai mà dành trọn sự chú tâm của tất cả các bà vợ của ta?” Nhà vua la hét ta: “ Mi đang làm gì? Mi tên gì? Tại sao mi cướp các bà vợ của ta?” Ta trả lời: “Tôi chẳng làm gì hết; họ đến với tôi một cách tự nhiên. Tên tôi là Kshantivadin, Người Thích Nhẫn nhục.” Nghe những lời này, cơn giận của nhà vua tăng lên dữ dội. “A, a! Mi nhẫn nhục? Để xem mi nhẫn nhục tới mức độ nào!” Nhà vua dùng gươm chặt đứt một chân của ta rồi hỏi: “Mi còn nhẫn nhục không? Mi không sân hận ta chứ?” Ta trả lời: “Không, tôi không giận, tôi rất hạnh phúc!” Thế rồi nhà vua lần lượt chặt đứt tứ chi của ta. Ta chỉ nói với nhà vua: “Không những tôi không giận dữ mà trái lại tôi nghĩ rằng ngài đang giúp đỡ tôi rất nhiều. Ngài đang chuyển hóa tôi khiến tôi sẽ đạt được sự toàn giác vô cùng nhanh chóng. Vì thế tôi thực hiện lời cầu nguyện sau đây: “Khi tôi thành Phật, tôi nguyện rằng ngài sẽ là người đầu tiên tiêu diệt được sự mê lầm và vô minh. Theo cách này, tôi cũng sẽ chuyển hóa ngài thành một người hoàn toàn giác ngộ.” Nhiều đời sau này, nhờ lời nguyện này, người này đã trở thành người đầu tiên trong các đệ tử của ta đạt được chứng ngộ.

Một luận cứ khác ủng hộ việc không nên phản ứng bằng sự sân hận khiến ta khảo sát xem vì sao ta phản ứng bằng sự sân hận. Chính xác là ta đang tìm kiếm điều gì? Ta có muốn làm người khác không vui, làm người đó đau khổ? Nếu đúng như vậy, đâu là điều tệ hại nhất mà ta có thể làm cho anh ta? Giết hẳn ư? Nếu đây là điều ta theo đuổi, tất cả những điều ta đang làm là tiến đến gần giờ chết của anh ta thêm một chút. Dù thế nào chăng nữa, một ngày nào đó anh ta sẽ phải chết! Khi ta giết một người nào đó, ta phải chịu ác nghiệp được kết hợp với hành động này. Nếu ta không giết anh ta, anh ta sẽ chết theo quy luật. Với sự nhẫn nhục, ta là người chiến thắng. Hơn nữa, nếu ta muốn anh ta phải chịu đau khổ, thì không còn nghi ngờ gì nữa, anh ta sẽ đau khổ! Anh ta là người sẽ phải chịu mọi ác nghiệp được kết hợp với hành động của anh ta. Mặc dù thế, sự thù ghét hay sân hận ném anh ta vào một trạng thái bức dọc. Sự thù ghét và sân hận thiêu đốt nội tâm bạn và mang lại cho bạn sự đau khổ lớn lao. Vì thế nhẫn nhục là một phương pháp khôn ngoan hơn.

Khi ta khảo sát nguyên nhân chính gây ra sân hận và thù ghét – cảm thấy bị tổn thương hay bị đe dọa bởi người nào đó – ta nhận ra rằng việc nuôi dưỡng sự sân hận cho tới khi nó trở thành sự thù ghét không làm dịu bớt sự tổn thương. Việc ôm giữ sự thù ghét cũng làm tổn thương, vì thế tốt nhất là nên tha thứ.

Đây là một vài trong vô số luận cứ có thể giúp ta điều phục sự sân hận và tuân thủ một thái độ kiên nhẫn. Một Bồ Tát “cao cấp” không cần đến những lý luận hợp lý như thế nữa bởi ngài thoát khỏi sân hận một cách tự nhiên, nhưng

đối với chúng ta là những kẻ vẫn còn là đối tượng của sự mất kiên nhẫn, căm giận, sân hận, và thù ghét, tốt nhất là ta nên thường xuyên nhớ lại mọi lý do tốt lành khiến ta phải nhẫn nhục.

Nhẫn nhục thứ hai là loại mà ta phát triển để đương đầu với những hoàn cảnh khó khăn trong cuộc đời. Khi ta bắt đầu một con đường tâm linh, rất có thể là ta sẽ gặp nhiều trở ngại. Nếu ta bị bệnh nặng, ta đồng ý trải qua một cuộc giải phẫu hay một cách điều trị vất vả bởi ta hiểu rằng đó là một điều ít xấu hơn khiến ta tránh được một cái xấu lớn hơn. Ta phải biểu lộ sự nhẫn nhục tương tự, sự xác tín tương tự, để nhẫn chịu những khó khăn mà ta gặp trên con đường của ta khi ta muốn “chữa lành” những khổ đau của sinh tử. Hãy hành xử như những chiến sĩ dũng cảm. Người có thể đương đầu với một nguy hiểm lớn lao hay một kẻ thù hung ác được coi là gan dạ và dũng cảm. Bằng cách cam kết với Giáo Pháp, ta đang thực sự dấn mình vào một cuộc chiến đấu với sự tẻ nhạt nhất của ta và những kẻ thù mạnh mẽ nhất: những cảm xúc tiêu cực của ta, là những điều từng gây ra cho ta rất nhiều đau khổ và từng giam giữ ta trong sự chuyên chế của chúng từ vô thủy cho tới ngày nay. Nếu ta cố gắng đè bẹp những kẻ thù như thế, ta sẽ trở thành những người chiến thắng vĩnh viễn! Một nỗ lực như thế đòi hỏi ta phải sẵn sàng để đón nhận mọi thách thức và khó khăn.

Loại nhẫn nhục thứ ba nằm ở việc kiên trì với sự nghiên cứu, lắng nghe và học tập cho tới khi ta thấu hiểu chân lý. Việc thấu suốt giáo lý sâu xa đòi hỏi ta phải có sự nhẫn nhục. Ta nên xác tín rằng sau này ta sẽ hiểu những gì hiện nay ta không hiểu, và kiên trì trong những nỗ lực của ta. Hoàn toàn thấu hiểu những phương diện sâu xa nhất của triết học Phật giáo là một điều vĩ đại, phi thường đến nỗi ta không nên hy vọng là mình thành tựu điều đó tức thì. Ta phải kiên nhẫn, làm việc cật lực, biểu lộ sự quan tâm to lớn, và kiên trì trong việc thiền định, và từng chút một sự hiểu biết này sẽ phát triển. Đừng mất kiên nhẫn, chớ mất can đảm, đừng đóng chặt tâm bạn khi nghĩ rằng ta sẽ chẳng bao giờ hiểu được triết học về tánh Không. Bồ đề tâm tối thượng, Pháp Thân, tánh Không, chân lý tuyệt đối là những ý niệm khó nắm bắt. Trong thực tế, chúng vượt quá sự lãnh hội, và quả thực đó là lý do tại sao chúng quá khó hiểu nên ta không thể quen thuộc với các ý niệm. Nếu ta không thể tìm ra cách phân loại điều gì đó trong phạm trù này hay phạm trù khác, ta hoàn toàn không thể hiểu được nó. Bởi bản tánh tối thượng siêu vượt mọi phạm trù và ý niệm nên không có cách nào để hiểu được nó! Chừng nào ta vẫn còn hy vọng hiểu được “điều gì đó” mà ta có thể nắm giữ và sắp xếp một cách ngăn nắp trong một ngăn kéo của tâm ta, thì ta vẫn chưa thấu hiểu được các giáo lý. Ta cần có rất nhiều kiên nhẫn để phát triển một tâm thức vô cùng khoáng đạt, là điều sẽ mang lại cho ta con đường dẫn tới mức độ hiểu biết này.

*Ba la mật thứ tư: Tinh tấn*

*Tsöndru* thường được dịch là “tinh tấn.” Tuy nhiên, trong văn cảnh của Phật giáo, thuật ngữ này có ý nghĩa rộng hơn nhiều. Nó không chỉ hàm ý sử dụng nỗ lực và cần cù mà còn là cảm nhận sự thích thú và nhiệt tâm đối với các thiện hạnh

Tinh tấn là một điều trọng yếu. Ta có thể rộng lượng, đức hạnh, tuân giữ giới luật, và ngay cả nhẫn nhục, nhưng thiếu tinh tấn thì ta không thể giúp đỡ được gì cho người khác. Sự tinh tấn, thích thú, và niềm vui nơi các thiện hạnh thì giống như động cơ của những ba la mật khác. Khi được kết hợp với tinh tấn, chúng trở nên hữu hiệu và mạnh mẽ.

Tinh tấn cũng là chính là sự đối nghịch của lười biếng. Tinh tấn có nghĩa là vất bỏ sự lười biếng.

Có ba loại lười biếng:

1. Thứ nhất là sự thiếu hoạt động, trì trệ. Tất cả chúng ta đều có một danh sách những việc mà ta trì hoãn tới ngày mai. Điều đó được gọi là *lelo* trong tiếng Tây Tạng, biểu thị một khuynh hướng mạnh mẽ về sự lười biếng, ngủ muộn, ngủ trưa, và đắm mình trong sự giải trí, xao lãng và tiện nghi tầm thường hàng ngày. Những người lười biếng này thích thú mọi sự tiêu cực hay trung tính. Bê tha quá mức, họ luôn luôn tìm cách để không làm những điều họ nên làm. Cách đối trị cho loại lười biếng này là sự tỉnh giác về lẽ vô thường, bản tánh nhất thời của các sự vật, sự ngắn ngủi của cuộc đời, và sự sắp xảy ra của cái chết, là điều có thể tấn công ta bất kỳ lúc nào. Nếu ta không muốn bị tấn công bởi sự khổ não và hối tiếc khi đối diện với cái chết thì ta nên tiến bộ trong sự phát triển tâm linh của ta và bắt đầu thực hành mà không chậm trễ. Nếu ta liên tục trì hoãn các sự việc, ta đang có nguy cơ giống như nhà sư trong câu chuyện sau đây:

Một nhà sư Tây Tạng có một người bạn thuộc loại tinh linh mà ta gọi là *therang* trong tiếng Tây Tạng. Những yêu tinh có màu sắc đen sẫm và rất nhiều lông này chỉ có một chân và thích chơi xúc sắc. Người ta nói rằng để kết bạn với một *therang*, ta nên đi tới một nơi có ba con sông hội tụ, gieo xúc sắc và lập lại: “Tôi thắng; *therang* thua!” cho tới khi *therang* bị cảm dỗ quá mạnh mẽ, nó đưa bàn tay to lớn và lông lá của mình ra và nói: “Không, tôi không thua! Đưa cho tôi viên xúc sắc!” Khi đó ta phải nắm lấy tay nó và nói: “Tôi không để bạn đi trừ phi bạn trở thành bạn của tôi!” Như thế một *therang* và nhà sư này đã trở thành bạn hữu. Họ sống với nhau trong tu viện, *therang* mang lại cho nhà sư mọi sự ông muốn. Nhà sư sống rất sung sướng trong sự xa hoa. Mặc dù ông biết rất rõ rằng ông nên thực hành, nhưng ông luôn luôn trì hoãn điều đó. Ông bảo *therang*: “Chắc chắn là hiện nay tôi rất hạnh phúc, nhưng tôi phải thực hành để chuẩn bị cho cái chết. Hãy cảnh báo cho tôi ngay khi bạn thấy cái chết của tôi đang đến gần.” *Therang* đồng ý. Năm tháng trôi qua cho tới một hôm *therang* nói với người bạn: “Lạt ma, ngài có nhận ra là tóc ngài đã ngả sang màu xám?” Nhà sư trả lời: “Dĩ nhiên là tóc ta màu xám. Ta đang già đi!” *Therang* bỏ đi, nghĩ rằng: “Mọi sự đều tốt đẹp, ông ấy biết rõ.” Vài năm sau, *therang* nói với nhà sư: “Lạt ma, ông đang rụng răng.” Nhà sư đáp: “Dĩ nhiên, ta đang rụng răng. Ta già rồi!” *Therang* nghĩ: “Nếu ông ấy biết điều này thì mọi sự tốt đẹp.” Một hôm, *therang* báo cho người bạn của mình rằng ngày mai ông ta sẽ chết. Nhà sư tức giận và đến gần người bạn: “Sao bạn không báo tôi sớm hơn? Tôi đã yêu cầu bạn cảnh báo cho tôi!” *Therang* trả lời: “Nhưng tôi đã cảnh báo ông về gánh nặng thời gian. Trước tiên tôi nói với ông rằng tóc ông đang ngả sang màu xám – ông nói với tôi rằng ông đang già đi, vì thế tôi nghĩ là ông đã hiểu. Sau đó tôi nói với ông là răng ông đang rụng, và một lần nữa ông nói với tôi rằng ông biết thế. Tôi đã cảnh báo ông nhiều lần!” Lần này thì nhà sư vô cùng lo lắng, nhưng bây giờ thì ông ta có thể làm được gì với quá ít thời gian còn lại?

Loại lười biếng này thật nguy hiểm bởi những ảo tưởng ru chúng ta vào một cảm giác an toàn. Chúng ta thực sự tin rằng ta sắp làm tất cả những gì ta nên làm nhưng vì lý do này hay lý do khác, ta luôn luôn lẩn lữa. Để tránh rơi vào chiếc bẫy này, ta phải khơi dậy sự tinh tấn của ta.

Shantideva đã nói như thế này khi bàn về chủ đề:

Ta phản ứng nhanh chóng ra sao khi một con rắn bắt thần rơi vào lòng ta! Hãy chống lại sự lười biếng và uể oải với nhiệt tâm sôi nổi, trước khi nó chui vào lòng ta.

Hãy thực hành một cách tinh tấn ngay khi ta có thể, và biết rằng đồng hồ đang gõ nhịp.

2. Loại lười biếng thứ hai là mất can đảm. Điều này xảy ra khi ta nghĩ: “Tôi sẽ chẳng bao giờ có thể trở thành một Bồ Tát, đạt được giác ngộ, hay giải thoát tất cả chúng sinh khỏi đau khổ. Tại sao tôi lo lắng về tất cả những điều đó khi tôi không thể giải quyết những vấn đề của chính mình? Tôi có những vấn đề của tôi; làm sao tôi có thể giải quyết mọi sai trái trong thế giới?” Những tư tưởng như thế khiến ta lười biếng. Tầm rộng lớn của công việc làm ta tê liệt. Mọi sự dường như quá khó khăn. Để chống lại loại lười biếng này, hãy nhớ rằng chẳng có lý do gì để mất can đảm. Thực ra, tất cả chúng sinh, cho tới sinh vật bé nhất trong các côn trùng, đều có Phật tánh. Nếu ta thực sự làm hết sức mình thì mọi sự đều có thể, ngay cả việc đạt được điều quý báu và cao cả nhất trong các mục tiêu, đó là sự giác ngộ.

3. Loại lười biếng thứ ba là sự xao lãng. Đây là việc sử dụng toàn bộ thời gian của mình vào những công việc ít quan trọng hay không quan trọng. Ta cho những mục tiêu sai lầm được quyền ưu tiên. Ta sử dụng quá nhiều thời gian vào những việc lặt vặt và không đủ thời gian cho những điều cần thiết. Lúc nào cũng hết sức bận rộn, ta chạy quanh như những con gà mất đầu chẳng làm điều gì đáng kể.

Một số Lạt ma gọi loại lười biếng đầu tiên là “lười biếng theo kiểu Ấn Độ” và loại lười biếng cuối cùng là “lười biếng theo kiểu Tây phương.” Ở Ấn Độ, người ta nằm trong cái võng dưới một cây đa khổng lồ và ngủ gà ngủ gật, một cái ra-đi-ô đặt ở bên tai, thỉnh thoảng tỉnh dậy để gọi một tách trà nhỏ bằng đất mà người ta dễ dàng ném đi khi đã uống xong. Ở Tây phương, người ta thường xuyên bận rộn nhưng trong hầu hết thời gian họ không chú tâm đến điều gì thực sự quan trọng. Hầu như ai cũng cần có một cuộc hẹn để gặp vợ, chồng, hay con cái của mình. Họ vô cùng bận rộn nhưng không nhất thiết là tinh tấn. Để tránh loại lười biếng này, ta phải sắp xếp những việc ưu tiên và chọn xem loại hoạt động nào là thực sự cần yếu để giải quyết những vấn đề của ta hay hoạt động nào không phải là nguồn mạch mang đến thêm đau khổ và buồn chán.

Gampopa chia sự tinh tấn thành ba loại:

1. Tinh tấn như một áo giáp,
2. Tinh tấn được áp dụng cho việc hoạt động, và
3. Tinh tấn vô bờ.

Tinh tấn tương tự như một áo giáp là sức mạnh động lực của ta. Đây là lời trình bày nói lên ý hướng của ta: “Từ nay trở đi, tôi sẽ không bao giờ ngừng làm việc hay thực hành cho tới khi tôi đưa tất cả chúng sinh tới chỗ hoàn toàn giải thoát khỏi mọi đau khổ. Trước hết tôi sẽ tịnh hóa bản thân, sau đó tôi sẽ thực hành sáu ba la mật và thiền định, là những điều sẽ chuẩn bị cho tôi để cứu giúp tất cả chúng sinh.”

Theo cách loại suy, loại tinh tấn này được gọi là một áo giáp. Trong quá khứ, nhờ có áo giáp mà các chiến sĩ có thể lao vào trận chiến đấu mà không bị ngăn cản hay bị thương tích. Cùng cách đó, nếu ta mặc áo giáp tinh tấn, nếu động lực của ta vô cùng mạnh mẽ, thì không trở ngại nào, bất kỳ điều gì, có thể ngăn cản ta. Với loại tinh tấn đầu tiên này, ta chuẩn bị đương đầu với những thách thức đang chờ đợi ta.

Theo cách thể thông thường, ta phản ứng phù hợp với những trông đợi của ta. Nếu ta hy vọng mọi sự dễ dàng và dễ chịu, những khó khăn nhỏ bé nhất làm ta mất can đảm. Trái lại, nếu ta biết rằng có những khó khăn và nhiều trở ngại to lớn ở phía trước, ta sẽ không mất can đảm bởi vấn đề đầu tiên mà ta gặp. Những khó khăn dường như nhỏ bé bởi ta đã nghĩ rằng chúng tệ hại hơn! Điều này áp dụng cho mọi tình huống trong cuộc đời. Ta thường trông đợi quá nhiều ở những hoàn cảnh và con người, cùng những kết quả. Trái lại, nếu ta không có sự trông đợi đặc biệt nào, sự kiện tốt lành nhỏ bé nhất cũng sẽ làm ta sung sướng. Khi đó một lời nói đơn giản dễ thương không được trông đợi là một nguồn mạch của hỉ lạc bởi nó làm ta ngạc nhiên một cách thú vị.

Khoác áo giáp tinh tấn là một cách thể thích hợp để chuẩn bị cho bản thân ta. Điều tối thiểu ta có thể nói là trở thành một Bồ Tát, nỗ lực giúp đỡ bản thân và tất cả chúng sinh tràn ngập không gian đạt được hạnh phúc to lớn nhất (đó là sự giác ngộ), thì không phải là một công việc dễ dàng! Đó là một mục tiêu lớn lao, cao quý và vĩ đại. Ta phải chuẩn bị bản thân để đương đầu với đủ mọi vấn đề lớn và nhỏ mà không hề mất can đảm, vì thế rất cần phải mặc áo giáp tinh tấn đó.

Loại tinh tấn thứ hai là tinh tấn được áp dụng và loại tinh tấn này đi vào ba lãnh vực lớn:

1. Công việc đầu tiên của ta là chuyên chú tiệt trừ những độc chất trong tâm. Những cảm xúc tiêu cực này (tham, sân, si, mạn (kiêu ngạo), đố (ganh tị) v.v..) là những kẻ thù truyền kiếp của ta, là những kẻ từ đời này sang đời khác đã gây cho ta và vẫn gây cho ta nỗi đau đớn và khốn khổ. Mọi nỗ lực của ta phải được nhắm vào mục tiêu đó. Nó được tiến hành ra sao? Gampopa đưa ra ví dụ sau đây: giả sử bạn đang đi và cầm một cái tô đầy những hạt mè, theo sau là một người đe dọa là sẽ đâm thủng người bạn bằng một lưới gươm nếu bạn để rơi một hạt mè... Trong tình huống như thế, bạn có đi với sự hoàn toàn tập trung, hết sức cẩn trọng để không làm rơi vật gì? Ta cần có sự tập trung và chú tâm ở cùng mức độ như thế để chiến đấu với những độc chất của tâm ta, bởi chúng là những kẻ thù nguy hiểm và mạnh mẽ nhất của ta.

Gampopa liệt kê năm phẩm tính tiêu biểu cho sự “tấn công” của ta. Ta phải kiên quyết và kiên định, không kiêu mạn, tràn đầy lòng kính ngưỡng, không thể lay chuyển, và ta phải không bao giờ quay lui.



Kiên quyết và kiên định trong cách tiếp cận của ta giúp ta tiến bộ trong sự thực hành và không từ bỏ nó. Điều đó có nghĩa là thực hành một cách đều đặn, chuyên tâm tới nó mỗi ngày. Sự kiên nhẫn như thế khiến ta không bị ảnh hưởng bởi sự thất vọng và xao lãng.

Ta không nên coi việc thực hành của ta như cái gì ở bên ngoài, nghĩ rằng ta xuất sắc hơn những người khác và phát triển sự kiêu mạn. Ta chỉ đang làm điều ta nên làm, những gì ta đã quyết định là điều tốt nhất để làm đối với ta cũng như đối với những người khác, và ta hoàn thành hứa nguyện của ta. Không có lý do gì để cảm thấy kiêu ngạo về điều đó. Hãy cẩn trọng kẻo bị rơi vào chiếc bẫy của độc chất (trong tâm) xấu xa nhất này.

Lòng kính ngưỡng cho phép ta chịu đựng với sự hỉ lạc, nhiệt tâm và thích thú.

Hơn nữa, ta phải an trụ không thể bị lay chuyển. Không khó khăn, đau khổ, rối loạn trong tâm thức nào có thể làm ta xao lãng khỏi mục tiêu. Ta chỉ tiếp tục và không bao giờ quay lui. Dù bất kỳ trở lực nào hay dù bất kỳ ai cố gắng ngăn cản ta, ta không nên để tâm tới. Cho dù mọi sự quanh ta dường như sụp đổ, không điều gì làm ta mất can đảm. Trong khi trông chờ các chương ngại, ta không nên cảm thấy ngã lòng khi chúng xuất hiện.

2. Phạm vi thứ hai mà ta nên chuyên tâm là sự tích tập công đức.

3. Phạm vi thứ ba là phạm vi của sự tinh tấn được áp dụng để làm lợi lạc chúng sinh. Hai phạm vi này được nối kết với nhau. Nếu ta chuyên tâm với sự tinh tấn để làm lợi lạc chúng sinh thì chắc chắn là ta sẽ tích tập công đức. Ta cũng nên khuyến khích người khác hành động tương tự, không chỉ để làm việc không ngừng mà còn để duy trì một thái độ tích cực và thực hành với sự hỉ lạc.

Loại tinh tấn cuối cùng là một năng lực vô bờ đưa hai tinh tấn trên đến sự thành tựu. Ta không nên tự thỏa mãn. Ta phải đi thẳng tới mục đích, chứng ngộ mục tiêu tối thượng – sự toàn giác - và đưa tất cả chúng sinh tới trạng thái đó. Trên đường đi của ta, ta có thể kinh nghiệm những trạng thái hỉ lạc, gặp gỡ những bậc linh thánh, đi vào những loại thiền định khác nhau, và tiến bộ qua những bhumi (địa) khác nhau, nhưng ta không nên dừng lại ở bất kỳ nơi nào trong những kinh nghiệm này bởi không kinh nghiệm nào trong đó là mục tiêu tối thượng mà ta nhắm đến. Mục tiêu của ta là điều cao cả nhất trong các thành tựu: sự giác ngộ viên mãn.

Sự tinh tấn vô bờ này là một hình thức của sự ganh đua, nhưng không ở trong ý nghĩa thông thường. Thường thì ta ganh đua với các đối thủ để xác định mức độ của họ và nỗ lực để tốt hơn họ. Nếu họ chỉ ở mức độ trung bình, ta sẽ nỗ lực đủ để tốt hơn họ một chút, trong khi ở trong trường hợp này, ta không nhìn quanh. Ta tranh đua với chính mình. Ta hoàn toàn tập trung vào mục tiêu của ta và làm mọi sự ta có thể để đạt được mục tiêu đó.

Tinh tấn cũng nên được tịnh hóa để trở thành một ba la mật. Nhờ sự tịnh hóa, ta có ý định hòa trộn mọi sự ta làm - kể cả việc thực hành một cách tinh tấn - với sự thấu suốt chân tánh của mọi sự. Điều đó có nghĩa là nhìn sự tinh tấn của ta như shunyata, tánh Không, và có thể kết hợp sự thấu suốt này với nguyện ước của lòng bi mẫn. Tánh Không là chân tánh. Ta nên nhận ra shunyata như chân tánh của mọi sự, như sự tương thuộc, và đồng thời luôn luôn

được cảm hứng bởi lòng bi mẫn. Khi thực hành theo cách này, tinh tấn đạt tới mức độ cao nhất của nó và có thể được gọi là tinh tấn ba la mật.

Thêm nữa, kết quả sự tinh tấn của ta có thể được nhân bội lên nhờ phương tiện thiện xảo của sự hồi hướng. Nếu ta thực hành với chút ít tinh tấn nhưng với thái độ đúng đắn và sự hiểu biết và nếu ta hồi hướng thực hành của ta với một tâm thức thuần tịnh, khi đó kết quả được nhân bội lên và có thể trở nên rất lớn lao.

Thực hành với sự tinh tấn cho phép ta nhanh chóng đạt tới giác ngộ. Đây là kết quả tối thượng. Nghiệp quả tức thì, nhất thời sẽ khiến cho ta thành tựu cùng với việc thành công tất cả những gì ta ước muốn chừng nào ta còn ở trong sinh tử.

### *Ba la mật thứ Năm: Thiên định*

Cho dù ta có thể tinh thông bốn ba la mật đã được đề cập trước đây, không có thiên định thì tâm ta sẽ nằm ngoài tầm kiểm soát và bị sự xao lãng (phóng dật) chi phối. Xao lãng mở cửa cho mọi cảm xúc rối loạn, và chúng ta có nguy cơ chịu sự khống chế của những độc chất của tâm thức. Khi đó ta sẽ không thể thoát khỏi sinh tử, giải thoát bản thân khỏi sự mê lầm, và ngay cả cứu giúp những người khác. Thực vậy, trừ phi ta phát triển một thiên định vô cùng mạnh mẽ và kiên cố, ta sẽ không phát triển được một sự thấu thị, khả năng đọc được tâm thức của người khác – một khả năng vô cùng cần thiết nếu ta muốn giúp đỡ họ.

Tất cả các trường phái Phật giáo đều dạy rằng trước hết ta phải phát triển thiên định an định tâm thức,<sup>36</sup> hay *shamatha*, là phương pháp làm cho tâm ta trong trẻo bằng cách làm an định sự náo động thường xuyên kích động tâm thức. Khi ta đã thành tựu sự kiên cố này, ta có thể phát triển thiên định thị kiến sâu xa,<sup>37</sup> *vipashyana*, phương pháp này cuối cùng cho phép ta thấu suốt *shunyata*, chân tánh của mọi sự. Sự thấu suốt này cho phép ta cắt đứt gốc rễ của những độc chất trong tâm, những cảm xúc rối loạn. Thực ra, mọi phương pháp thiên định khác nhau mà ta có thể bắt gặp đều có thể được phân loại thành *shamatha*, *vipashyana* hay sự kết hợp của hai pháp này.

Trong hai pháp thiên định này, *vipashyana* gần với ba la mật thứ sáu hơn, bởi nó bao gồm sự nội quán vào chân tánh của mọi sự. Tuy nhiên, ta không thể thành tựu pháp thiên định này nếu trước tiên ta không phát triển một thiên định mạnh mẽ, kiên cố về sự an định tâm thức.

Kinh nghiệm chân tánh của mọi sự và có một hiểu biết tri thức đơn giản về nó là hai việc hoàn toàn khác biệt. Bằng sự hiểu biết tri thức, ta có thể có một khái niệm về chân tánh của các hiện tượng, nhưng điều đó chẳng có liên quan gì tới kinh nghiệm thực sự về chân tánh này. Ta phải kinh nghiệm nó, và điều này không thể thực hiện được nếu không thiên định, bởi một sự thấu suốt đích thực bản tánh của mọi sự chỉ có thể xảy ra khi tâm thức hoàn toàn kiên cố và trong sáng. Khi ta hoàn toàn làm chủ được tâm thức mình, trong một trạng thái của sự trong trẻo và kiên cố, ta có thể hướng cái nhìn vào trong và nhận ra chân tánh của nó. Kinh nghiệm này là điều mà ta gọi là *prajnaparamita*, hay trí tuệ ba la mật, và cũng gọi là Bồ đề tâm tối thượng. Vì thế sự chuẩn bị của ta rất cần thiết.

Việc thành tựu thiền định shamatha kiên cố này đòi hỏi hai điều kiện: sự cô tịch của thân và sự cô tịch của tâm.

Sự cô tịch của thân, hay biệt lập vật lý, hàm ý việc để thân ta cách biệt với những hoạt động thông thường, biệt lập với những sự việc mà ta dính mắc vào. Ta nên tìm một nơi mà ta sẽ không bị xao lãng. Trong bối cảnh của đời sống thành thị hàng ngày, điều này có nghĩa là tìm ra nơi kín đáo hay gian phòng nào đó, nơi ta sẽ ẩn lánh những phóng dật, những quấy rầy và tìm kiếm chút ít thời gian để thiền định, gạt sang một bên mọi việc bận rộn hàng ngày, những lo toan và bận tâm thế tục. Trong bối cảnh của một cuộc đời hoạt động thế tục bận rộn, việc có thể tìm ra thời gian và không gian đó thì thậm chí còn cần thiết hơn là trong bối cảnh của một cuộc đời thiền định. Các bản văn Phật giáo truyền thống quy định rằng về mặt vật lý ta nên lánh xa các hoạt động hàng ngày, các nơi chốn, sự việc, và những người mà ta dính mắc. Để thực sự thiền định và đạt được những kết quả, lý tưởng nhất là ta nên rút lui vào một nơi cô tịch, được bản văn vạch rõ là “xa các thị trấn hay làng mạc một trăm cây số.”

Tuy nhiên, một nơi chốn biệt lập không phải là điều kiện duy nhất. Nếu tâm không bình an, nơi chốn sẽ chẳng có tác động gì. Đó là lý do vì sao ta cần có điều kiện thứ hai là sự biệt lập trong tâm thức. Cho dù điều kiện thứ nhất là sự biệt lập vật lý được đáp ứng, nếu ta luôn luôn nghĩ tới những gì ta làm hay nói, tới những điều ta dính mắc, tới những trông chờ và sợ hãi của ta, tâm ta luôn luôn bận rộn và ta không thể thiền định một cách đúng đắn. Có lẽ các bạn đã nghe câu chuyện của Drukpa Kunle, một hành giả “điên cuồng” lừng danh. Anh của ngài, một Lạt ma rất cao cấp và rất tuân thủ truyền thống, ước mong ngài thực hiện một cuộc nhập thất để sửa đổi những tập quán ngông cuồng và vượt khỏi ước lệ của ngài. Drukpa Kunle chấp thuận, và hai anh em cùng bắt đầu khóa nhập thất nghiêm mật, mỗi người thiền định trong một căn phòng riêng biệt. Một hôm, Drukpa Kunle rời phòng và xuống đường đi Lhasa từ sáng sớm. Vị thị giả chạy đến báo tin cho Lạt ma, ngay tức khắc vị Thầy này cho người đi theo Drukpa Kunle để đưa ngài về. Lạt ma lập tức yêu cầu ngài cho một lời giải thích. Drukpa Kunle trả lời: “Tôi đi tìm anh, tôi nghĩ rằng anh đang ở trên đường đi Lhasa, cố gắng nhuộm đỏ đuôi con yak.” Thực ra, trong khi Lạt ma thiền định trong phòng, ông đã nhìn thấy một chiếc đuôi con yak treo ở trên tường và nghĩ: “Lần tới đi Lhasa ta sẽ nhuộm đỏ cái đuôi và buộc nó trên đầu con la của ta. Điều đó thật là hấp dẫn.” Ở Tây Tạng có một tập tục tô điểm đầu của con la bằng những đuôi yak nhuộm đỏ.” Drukpa Kunle là một *siddha*<sup>38</sup> vĩ đại có thể đọc được tư tưởng của người khác; và biết rõ những gì đang diễn tiến trong tâm của anh ngài, ngài đã giả bộ đi Lhasa để chọc ghẹo và chế giễu sự xao lãng của anh ngài. Chỉ ngồi trong một gian phòng biệt lập thì chẳng có ý nghĩa gì đối với phẩm tính của việc thiền định của ta.

Có nhiều câu chuyện về những yogi điên cuồng. Drukpa Kunle sống vượt ngoài những quy ước thế tục và dưới mắt của nhiều người thì ngài xử sự khá tệ. Ngài đã làm những điều mà một tu sĩ được cho là không nên làm, nhưng ngài là một bậc giác ngộ. Thật khó nói được ai là một hành giả điên cuồng và ai đích thật là một người điên. Có lẽ tiêu chuẩn tốt nhất là tìm xem người này có bị ảnh hưởng bởi tám pháp thế gian không. Người ấy có bận tâm về cái nhìn của người khác đối với mình không và có bị ám ảnh bởi tiếng tăm, sự vinh quang và lợi

dưỡng không? Ông ta có thích được ngợi khen và không thích sự dửng dưng hay chỉ trích? Nếu có, ông ta có thể điên khùng, nhưng chắc chắn ông ta không phải là một hành giả điên. Trái lại, nếu ông không có điều nào trong những đặc điểm này, ông ta cũng có thể điên khùng, nhưng có lẽ trong ông ta có chút ít “chất” yogi (hành giả).

Sự cô tịch của tâm thì rất cần thiết cho việc thiền định. Trong khóa thiền của ta, thậm chí và đặc biệt là nếu nó chỉ kéo dài một khoảng thời gian rất ngắn, ta phải bỏ lại mọi hoạt động hàng ngày, từ bỏ những mối bận tâm, và không hoạch định những gì ta nên làm. Nếu tâm thức nhảy từ điều này sang điều nọ, sự thiền định của ta sẽ chẳng bao giờ thực sự vững chắc.

Giai đoạn đầu tiên là nhận ra độc chất nào trong tâm ảnh hưởng đến ta nhất. Đó là tâm chiếm hữu, thù ghét, vô minh? Để kháng cự lại độc chất thống trị ta nên áp dụng cách đối trị thích hợp. Ba phương pháp sau đây là những kỹ thuật truyền thống được hầu hết các trường phái Phật giáo đề nghị.

Nếu tâm chiếm hữu và tham luyến (dính mắc) là vấn đề chính của ta, ta nên thiền định về những khía cạnh xấu xí, ít hấp dẫn của những gì ta tham luyến. Chẳng hạn như nếu ta đặc biệt tham luyến thân thể ta, ta nên phân tích xem nó được cấu tạo bằng những gì và mổ xẻ nó bằng tâm thức. Nếu ta phải lột bỏ lớp da thì trông nó ra sao? Nó còn hấp dẫn không? Kỹ thuật này có thể được sử dụng để làm giảm bớt sự tham luyến của ta vào một người nào khác. Sắc đẹp thường là cái gì khơi dậy dục vọng và tham luyến trong ta, nhưng khi ta nhìn gần hơn, điều mà ta nghĩ là vô cùng dễ thương và đẹp đẽ có thể không thực sự như thế. “Dễ thương” và “đẹp” chỉ là những phóng chiếu của tâm ta. Sắc đẹp và sự cuốn hút mà ta cảm thấy không thực sự hiện hữu. Khi ta coi một người hay một vật là rất dễ thương, tuyệt đẹp, hay hấp dẫn, ta có khuynh hướng nghĩ về người (vật) đó càng ngày càng nhiều hơn. Vì thế, người (vật) đó trở nên càng lúc càng quan trọng hơn trong mắt ta, và thậm chí ta có thể trở nên dính mắc hơn vào điều mà ta nghĩ là ta không thể sống được nữa nếu không có nó. Khi ta nhìn gần hơn, lý trí hơn, vào đối tượng của một sự tham luyến như thế, ta có thể nhận ra chân tánh của nó, và ta sẽ khám phá ra rằng thực ra nó không đẹp, không khác biệt mà cũng không quan trọng như ta nghĩ vào lúc ban đầu. Điều chính yếu là quan điểm của ta, và nếu ta xem xét từ một góc độ khác, thậm chí ta có thể kết luận bằng cách nghĩ rằng điều đó thực sự xấu xa và đáng ghét.

Những người bị thống trị bởi sự thù ghét và sân hận nên thiền định về lòng từ và bi phù hợp với những kỹ thuật mà tôi đã giải thích trước đây.

Những người bị thống trị bởi sự ganh tị nên thiền định về sự xả bỏ, sự tĩnh lặng của tâm, và hãy hoan hỉ trước sự may mắn, tốt lành của người khác.

Những người có khuynh hướng tự phụ hay kiêu ngạo nên hoán đổi những phẩm tính, tài sản, và thuận lợi của mình để nhận lấy những khiếm khuyết của người khác.

Cuối cùng, nếu vô minh lấn át, ta nên thiền định về mười hai nối kết của căn nguyên tương thuộc<sup>39</sup> (thập nhị nhân duyên). Nếu mọi sự dường như vô cùng cứng chắc và hiện hữu theo một cách thế độc lập, hay nếu ta quá ích kỷ, ta nên suy niệm và phân tích mười hai nối kết này. Như thế ta sẽ thấu hiểu rằng không có điều gì mà không tương thuộc nhau, quan hệ với nhau, và ta sẽ học tập để nhìn các sự việc như chúng là, không có sự tự-hiện hữu. Không có điều gì tự

hiện hữu; mọi sự là shunyata (tánh Không). Điều mà ta gọi là shunyata và căn nguyên tương thuộc hay sự tạo tác có điều kiện thì tương tự nhau.

Hãy khảo sát một sự vật, bất kỳ sự vật nào, chẳng hạn như một chiếc đồng hồ. Nó được cấu tạo bằng những gì? Chiếc đồng hồ ở đâu? Nếu ta tách rời nó thành từng bộ phận thì nó có còn hiện hữu như chiếc đồng hồ không? Đây là chiếc kim đồng hồ, nhưng nó không phải là đồng hồ. Đây là kính, nhưng nó không phải là đồng hồ. Không có yếu tố nào của chiếc đồng hồ này tự nó là đồng hồ. Nó là một tập hợp của những bộ phận khác nhau, nhưng không có bộ phận nào là đồng hồ. Ta có thể sử dụng lý lẽ tương tự cho mỗi bộ phận của chiếc đồng hồ. Chẳng hạn như, nếu ta lấy kính của đồng hồ và đập nó thành những yếu tố khác nhau thì không còn kính nữa mà chỉ là những thành phần của kính. Nếu kính bị biến thành bụi đất thì ta có bụi đất chứ không có chiếc kính. Và ngay cả hạt bụi này, dù là hạt bụi nhỏ nhất thì nó cũng không hiện hữu một cách độc lập, bởi ta vẫn có thể nghiền nó và làm nó thành những phần tử nhỏ hơn nữa. Ta có thể nghĩ rằng sau khi đã tới mức độ nguyên tử, ta có thể tìm ra một phần tử vật chất căn bản, bởi nếu không có cái gì rắn chắc khởi đầu thì làm thế nào một vật nào đó có thể hình thành? Vấn đề cổ điển mà ta tìm thấy trong truyền thống là phần tử nhỏ nhất có thể tồn tại có các bề mặt hay không. Thực ra, để được quan niệm như thế, phần tử nhỏ nhất có thể tồn tại vẫn phải chiếm một khối lượng trong không gian và có các bề mặt, góc cạnh, v.v.. Nếu một phần tử hiện hữu một cách vật chất thì nhất thiết nó phải có một hình dạng, một khối lượng, một mặt trên và một mặt dưới v.v.. và chừng nào mà nó biểu hiện những bề mặt khác nhau thì phải có một cách thức để phân hủy nó. Ta có thể tiếp tục tách rời nguyên tử cho tới khi không còn cái gì là cứng chắc hay vật chất hiện hữu. Nhưng không có khối lượng hay hình tướng thì ta không thể có vật chất. Làm thế nào các phần tử không có khối lượng hay hình tướng tạo thành một chất thể? Tất nhiên là một phần tử phải có các yếu tố để kết hợp với những phần tử khác và tạo thành một cái gì đó, nhưng một khi nó có những thành phần như thế, thành phần này có thể bị phân hủy. Vì thế sự hiện hữu của nó thì tương thuộc. Trở lại với chiếc đồng hồ, nó không “thực sự” có ở đó nếu ta phân tích nó như ta đã làm; không có một vật độc lập có thể được chỉ ra như chiếc “đồng hồ.” Không có cốt lõi, không có bản chất cho nó. Nó chỉ bao gồm một loạt các yếu tố và không tự hiện hữu. “Đồng hồ” là một nhãn hiệu mà ta dùng để gọi một nhóm các yếu tố tương thuộc.

Mọi sự đều tương thuộc nhau. Nhiều sự việc cùng tụ hội cho ta cảm tưởng là đó là một vật. Tuy nhiên chẳng có điều gì, ngay cả sự vật nhỏ bé nhất, có thể biệt lập và được biểu lộ là hiện hữu một cách độc lập. Ta nhìn thấy các sự vật, ta chạm vào chúng, ta “cảm nhận” chúng, chừng nào chúng còn ở “đó,” nhưng nếu phân tích chúng, ta không tìm thấy điều gì, không có phần tử bất hoại nào có thể hiện hữu một cách độc lập. Tất cả là shunyata, tánh Không, bởi chẳng điều gì có chút thực chất nào.

Tâm ta cũng thế. Nói rằng bản chất của chiếc đồng hồ này là không (tánh Không) không có nghĩa là nó không có chút hiện hữu nào, mà có nghĩa là mỗi yếu tố của nó thì bao gồm nhiều yếu tố khác, và sự hiện hữu của nó tương thuộc nhau tự bản chất. Đây là lý do vì sao triết học về sự tương thuộc và tánh Không chỉ là một mà thôi, nhưng được tiếp cận từ hai góc độ khác nhau. Nếu bạn thấu

hiểu triết học về sự tương thuộc thì bạn nhận ra chân tánh của các sự việc. Mười hai nhân duyên phân tích sự tương thuộc từ một quan điểm cá nhân. Nếu thảo luận điều này ở đây thì quá dài, nhưng tôi mời bạn đọc thêm về chủ đề này.

Theo một cách thể đơn giản và tổng quát, nếu việc thiền định của ta bị các niệm tưởng (dù tích cực hay tiêu cực) quấy nhiễu, ta nên cố gắng làm an định tâm ta bằng thiền an định, nó bao gồm những phương pháp khác nhau về sự buông lỏng và tập trung, như những bài tập thở.

Có nhiều cách để xử sự với những cảm xúc tiêu cực. Nhiều phương pháp này đã được trao truyền bởi truyền thống khẩu truyền của Marpa và Milarepa như sáu pháp du già của Naropa, nó có một tầm quan trọng đặc biệt.

Tất cả các phương pháp thiền định có cùng một mục đích, dù chúng thuộc về Theravada (Nguyên thủy), Mahayana (Đại thừa), hay Vajrayana (Kim cương thừa): làm an định và kiên cố tâm thức và kiểm soát những cảm xúc tiêu cực. Chính vì lý do này mà tôi tin rằng trong cùng một lúc, mọi người có thể thực hành nhiều hơn một truyền thống.

Có một câu chuyện rất nổi tiếng về chủ đề này. Khi đại học giả Atisha người Ấn Độ đến Tây Tạng, ngài hỏi các đệ tử mới là họ đã học được những gì. Họ cho ngài một danh sách thật ấn tượng gồm các bản văn, luận giảng, mật điển v.v.. Atisha hài lòng và hơi ngạc nhiên: “Các ông đã học nhiều đến nỗi việc ta hiện diện ở đây hoàn toàn vô ích. Các ông đã nhận tất cả các giáo lý!” Sau đó ngài hỏi: “Các ông thực hành ra sao về những điều đã học?” Họ trả lời: “Chúng con luôn luôn thực hành phù hợp với những gì được dạy trong mỗi giáo lý, mỗi Mật điển, Kinh điển, hay bản văn.” Khi đó Atisha hiểu được sự lợi ích của việc ngài có mặt ở Tây Tạng.

Vấn đề cần lưu ý là nếu ta không biết cách hợp nhất những thực hành khác nhau thì tất cả những giáo lý này trở thành một nguồn mạch của sự rối loạn. Ta không nên coi các thực hành này là những yếu tố riêng biệt mà là cái gì hỗ trợ lẫn nhau, giống như những khía cạnh khác nhau của cùng một thực hành. Chỉ khi nào có được cái nhìn đó thì vô số thực hành khác nhau mới không thể tạo nên sự lầm lạc, rối loạn. Trong thực tế, điều mà ta gọi là thực hành không gì khác hơn là sự làm việc với những cảm xúc của ta; là nỗ lực nhằm tìm ra một giải pháp cho những vấn đề của ta. Không có thực hành nào khác. Dù ta gọi nó là thực hành Tara, A Di Đà, *zazen* (tọa thiền), vipashyana, hay điều gì khác, việc đó không tạo nên bất kỳ khác biệt nào. Điều thực sự tạo nên khác biệt là thực hành tác động lên tâm thức của ta ra sao và nó có giúp giải quyết được những vấn đề cảm xúc của ta hay không. Thực hành thực sự giúp đỡ được cho ta có thể là vipashyana hay Tara hoặc Mahamudra (Đại Ấn). Vị hướng dẫn tâm linh không có ở đó để áp đặt thực hành của ông ta, con đường của ông ta; ông ở đó để hướng dẫn một mình ta. Có nhiều con đường cũng như có nhiều hành giả. Ta có thể cố gắng tấn công những độc chất trong tâm ta từ nhiều góc độ khác nhau trong mỗi lúc và nhìn thấy điều đó mang lại những kết quả tốt nhất. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là ta nên trộn lẫn mọi sự. Một hành giả Mahamudra nên giữ thực hành này như một nền tảng, nhưng điều này không nên cản ngăn anh ta trong việc sử dụng những phương pháp khác nếu cần thiết, trong việc tìm kiếm cảm hứng ở một nơi nào khác để đào sâu, phát triển và làm phong phú thực hành chính yếu của mình. Cảm hứng này không cần bất kỳ điều

gì liên quan tới Phật giáo; nó có thể là cái gì đó hoàn toàn khác biệt, như khoa học, nghệ thuật, bài tập thể dục, nghề làm vườn, hay bất kỳ điều gì khác.

Điều này không có nghĩa là trộn lẫn các kỹ thuật mà là tập trung vào những điều ta đã chọn và mang lại cho chúng mọi chiều sâu và sức mạnh có thể được. Các vấn đề là của chúng ta, và vì thế giải pháp cũng của chúng ta. Nếu bạn cần mở một hộp thực phẩm và không có một đồ mở hộp, bạn sẽ cố gắng mở nó bằng một con dao. Nếu bạn vẫn không thể giải quyết được, bạn sẽ cố mở nó bằng cái kéo. Nếu cách này vẫn không được, bạn sẽ cố dùng một cách khác. Điều quan trọng là mở cái hộp. Có thể bạn sẽ cần tất cả những dụng cụ đó, nhưng có lẽ bạn chỉ cần một thứ. Tuy nhiên, nếu ta không biết cách làm điều đó, nếu ta không thể nhận ra tính chất duy nhất này trong thực hành của ta thì tốt hơn, ta nên tự giới hạn trong một thực hành.

Ta có thể phân biệt ba giai đoạn<sup>40</sup> của sự thiền định:

Giai đoạn thứ nhất được gọi là an trú hỉ lạc trong hiện tại. Thiền định có nghĩa là ngồi nghỉ, buông lỏng – nhưng không xao lãng! Tâm ta có thể cần một sự hỗ trợ để đặt sự chú tâm của nó, chẳng hạn như sự hô hấp, tâm thức, hay loại đối tượng nào khác, dù ở bên ngoài hay được quán tưởng. Nếu một sự hỗ trợ đặc biệt thích hợp với ta, nó đủ để tâm ta an trú trên đó một cách nhẹ nhàng. Nếu ta không cần một sự hỗ trợ như thế, ta có thể chỉ đơn giản “là,” trên chính ta, hoàn toàn ngồi nghỉ. Khi sự ngồi nghỉ lên tới tột đỉnh thì đó có thể không là sự xao lãng hay tập trung. Khi có sự xao lãng hay tập trung thì sự ngồi nghỉ không trọn vẹn. Thiền định được định nghĩa như sự hoàn toàn ngồi nghỉ mà không có sự xao lãng hay hôn trầm.

Về cơ bản, thiền định có hai kẻ thù: sự xao lãng và hôn trầm (trì trệ). Có bao giờ bạn nhìn thấy bức tranh tuyệt đẹp minh họa các giai đoạn của thiền định? Bạn thấy một con voi, một con thỏ, một con khỉ, và một người đàn ông. Con voi là tâm ta, con thỏ là sự hôn trầm, con khỉ là sự xao lãng và người đàn ông là sự chú tâm. Ở cuối trang giấy, con khỉ đang dùng một sợi giây để kéo con voi đến nơi nào nó muốn. Người đàn ông chạy tuốt phía sau con voi, mặc dù cố gắng nhưng ông ta vẫn không bắt được nó. Cho dù hiểu rõ tình huống nhưng vào lúc này ông ta không thể làm được gì. Tuy nhiên, từ tấm hình này sang tấm hình khác, ông tìm cách để dần dần bắt kịp và cuốn một sợi giây quanh cổ voi. Con khỉ và sau đó là con thỏ dần dần bị bỏ lại. Và tới một lúc, người đàn ông leo lên lưng voi, nắm phần chủ động, cưỡi voi và xông tới với thanh gươm trí tuệ sáng ngời để giải thoát tất cả chúng sinh khỏi sinh tử. Ông ta đã hoàn toàn kiểm soát. Nhờ thiền định ta thành công trong việc điều phục và rèn luyện thân và tâm ta. Khi ta hoàn toàn làm chủ thân và tâm ta, năng lực của tâm mạnh mẽ đến nỗi ta có thể thực hiện những gì ta ước muốn. Nhờ năng lực của nó, ta có thể kiểm soát môi trường của ta cả về mặt vật lý lẫn tinh thần. Nếu ta muốn, ta có thể thành tựu ngay cả những gì được coi là huyền diệu. Đây là giai đoạn đầu tiên của thiền định: ta hoàn toàn làm chủ mọi sự ở quanh ta và cảm thấy hoàn toàn hỉ lạc trong giây phút hiện tại.

Giai đoạn đầu tiên này được phân chia thành bốn cấp độ, hay *dhyana*. Không đi vào chi tiết, ta có thể nói rằng đặc điểm của cấp độ thứ nhất là có sự hiện diện của những niệm tưởng phân tích và lan man. Đặc điểm của cấp độ thứ hai là có một kinh nghiệm về hỉ lạc và vui thích. Ở cấp độ thứ ba, một cảm giác hài lòng

hay mãn nguyện thay thế cho sự hỉ lạc và hạnh phúc. Ở cấp độ thứ tư, thậm chí ý thức này biến mất, không để lại gì ngoài một sự an bình to lớn, một sự tĩnh lặng và thanh thản lớn lao.

Giai đoạn thứ hai được gọi là những phẩm tính thâm đạt được. Nó bao gồm những phẩm tính và năng lực khác nhau được thành tựu qua việc thiền định.

Giai đoạn thứ ba là làm việc vì chúng sinh. Ở giai đoạn này, nhờ thiền định, chúng ta phát triển các năng lực giúp ta làm lợi lạc chúng sinh. Khi ta nói về những hiện thân của chư Phật và Bồ Tát và những điều huyền diệu mà các ngài thành tựu, ta nên thấu hiểu rằng ta đang nói về những kết quả của thiền định, về sự hiển lộ năng lực của một tâm thức hoàn toàn thông suốt.

Sự hồi hướng rất cần thiết đối với thiền định ba la mật cũng như các ba la mật khác. Ta nên luôn luôn hồi hướng mọi thời khóa thiền định của ta cho hạnh phúc của tất cả chúng sinh và ước nguyện rằng một ngày nào đó ta sẽ có thể đưa dẫn tất cả những chúng sinh đó ra khỏi sinh tử. Độ dài của các thời khóa không quan trọng bằng mức độ an định mà ta đã đạt được và động lực tốt lành mà ta phát triển qua việc hồi hướng.

### *Ba la mật thứ Sáu: Trí tuệ<sup>41</sup>*

Trí tuệ, hay giác tánh phân biệt, là ba la mật thứ sáu. Gampopa trình bày nó trong bảy tiết mục:

1. Những lỗi lầm hay khiếm khuyết của việc không có trí tuệ và những phẩm tính và lợi lạc của việc hiểu biết nó,
2. Một mô tả về những tính chất cốt yếu của trí tuệ,
3. Những phương diện khác nhau của trí tuệ,
4. Những tính chất cốt yếu của mỗi phương diện này,
5. Điều gì phải biết, làm thế nào để có được một sự hiểu biết sâu xa hay nhận thức về trí tuệ đó,
6. Làm thế nào để tiêu hóa sự hiểu biết đó, làm thế nào trở thành một với nó, và
7. Những hậu quả hay kết quả của việc hiểu biết và trí tuệ hợp nhất.

**Những Lợi lạc và Bất lợi** Tiết mục thứ nhất bàn về những lợi lạc và bất lợi của việc có hay không có sự hiểu biết của trí tuệ.

Bất nhã ba la mật đa là việc nhìn chân lý như nó là, nhìn các sự việc như chúng thực sự là. Không có nó thì không điều gì có thể giúp ta, đó là lý do vì sao nó rất cần được phát triển. Tất cả những ba la mật khác không trở thành các ba la mật, không trở thành siêu việt, nếu ta không có ít nhất một sự nhận thức sơ lược về ý nghĩa của *prana*. Prana, hay trí tuệ, được mô tả như sự trung gian mà qua nó ta có thể giải thoát bản thân khỏi trạng thái sinh tử. Không có trí tuệ, ta không thể giải thoát chính mình khỏi những đau khổ do cách thức phản ứng sai lầm của ta gây ra. Vấn đề chính yếu của ta là sự vô minh, mê lầm. Nếu không thể thoát khỏi vô minh, ta sẽ không có cơ may có được bất kỳ hình thức giải thoát nào.

Đây là lý do vì sao trí tuệ được so sánh với một con mắt. Với đôi mắt, ta nhìn thấy các sự việc và có thể dẫn dắt những người khác trên con đường đúng đắn.



Nếu bạn bị mù, dù bạn có bao nhiêu phẩm tính tốt lành chẳng nữa và dù những năng lực giác quan khác của bạn còn nguyên vẹn, bạn không thể nhìn thấy nơi bạn đang đi.

Gampopa trích dẫn nhiều bản văn để minh họa vấn đề này. Chẳng hạn như *Bát nhã ba la mật đa Tóm tắt*<sup>42</sup> nói: “Làm thế nào ngay cả một triệu triệu người mù đến được kinh thành mà không có người hướng dẫn và không biết đường đi? Không có trí tuệ chỉ cho họ con đường, năm ba la mật không mất sẽ không có người hướng dẫn và không thể dẫn tới giác ngộ.”

Tất cả những ba la mật khác, những cái mà ta gọi là phương pháp hay phương tiện đúng đắn, vẫn không đầy đủ nếu không có trí tuệ: chúng không hiệu quả; chúng không dẫn tới đích đến đúng đắn. Tuy nhiên, nếu ta chỉ tập trung vào phương diện trí tuệ mà không phát triển sự bố thí, không tuân theo hành vi đúng đắn (trì giới) v.v... thì một mình trí tuệ sẽ không đưa ta đến giải thoát. Phật giáo Đại thừa hết sức nhấn mạnh vào sự hợp nhất phương tiện và trí tuệ. Các phương tiện, hay phương pháp, được so sánh với đôi chân của một con người, trong khi trí tuệ được so sánh với đôi mắt. Ngay cả với cặp mắt tốt, ta cũng sẽ không thể bắt đầu cuộc hành trình của ta nếu ta không thể bước đi. Với đôi chân tốt mà không có cặp mắt, ta có thể bước đi, nhưng ta sẽ không biết những bước chân của ta dẫn ta tới đâu và đến một lúc nào đó có thể ta sẽ quy ngã. Ta cần cả hai thứ. Các phương pháp và trí tuệ thì quan trọng như nhau. Nếu thiếu một cái, cái kia trở nên bất toàn; đây là thông điệp chính yếu.

Gampopa cũng trích dẫn *Kinh do Akshayamati Thỉnh cầu*.<sup>43</sup>

*Có trí tuệ mà thiếu phương tiện, ta bị cột trói vào Niết bàn.*

*Có phương tiện mà thiếu trí tuệ, ta bị cột trói vào sinh tử.*

*Vì thế cần có sự kết hợp của cả hai.*

Trong Đại thừa, ta thường nói về chân lý tuyệt đối và chân lý tương đối. Đôi khi điều đó bị hiểu sai.

Khi ta nói về chân lý tối thượng hay tuyệt đối, điều đó có nghĩa là khi ta phân tích, khi ta nhìn sâu vào các sự việc, ta nhận ra rằng chúng không có bản chất, không có gì thực sự hiện hữu. Ta không thể tìm ra “thực tại” của các sự việc. Đây là điều mà bát nhã ba la mật cho ta biết. Tuy nhiên, nếu ta chỉ có một sự hiểu biết tri thức, cạn kiệt về ý niệm này, đôi khi ta có thể phát triển ý niệm rằng chẳng có gì hiện hữu và vì thế ta chẳng cần làm gì hết. Nếu ta bị vướng kẹt trong một cách thức suy tưởng như thế (là cách được gọi theo truyền thống là quan niệm hư vô), ta sẽ không phát triển đầy đủ năng lực của ta theo một cách thức tốt lành. Ta sẽ cho rằng không cần thiết phải làm việc trên bản thân ta và không cần tích tập những hành vi và nghiệp tốt lành. Ta sẽ không thực hiện bất kỳ nỗ lực nào để làm toàn thiện, điều đó sẽ ngăn cản sự tiến bộ của ta.

Trái lại, nếu ta chỉ tập trung vào những thiện hạnh, nếu ta quá bận tâm tới việc giúp đỡ người khác mà không có chút hiểu biết nào về chân tánh của các sự việc, về sự vô thường và vô ngã, ta sẽ quá dính mắc vào phương diện tầm thường, thế tục của các sự vật và sẽ không thể mang lại chút triển vọng nào cho tất cả những gì ta đang làm. Đó là vấn đề chính yếu. Ta có thể làm điều gì đó thật tốt, thật lợi lạc, chẳng hạn như công tác xã hội, nhưng ta có thể trở nên dính mắc với nó đến nỗi nó trở thành một vấn đề to lớn đối với ta. Vì thế, nếu ta muốn

trở thành những người hoàn toàn tự do, phát triển, và giác ngộ, ta phải phát triển cả hai khía cạnh.

Để phát triển sự hiểu biết về bát nhã ba la mật, ta nên áp dụng những gì mà theo truyền thống gọi là ba cách thức:

1. Lắng nghe và nghiên cứu các bản văn và giáo lý (văn),
2. Suy niệm và quán chiếu về những giáo lý đó (tư), và
3. Thiền định để hợp nhất sự hiểu biết có được qua hai điều trên (tu).

Nhưng việc chỉ áp dụng những cách này không thôi thì không làm cho ta phát triển sự chứng ngộ được: ta phải đồng thời phát triển các phương tiện – đó là sự tích tập các thiện hạnh bằng năm ba la mật khác. Mọi điều tốt lành ta làm sẽ giúp ta nhận ra chân tánh của thực tại. Trí tuệ không phải là cái gì có thể có được chỉ nhờ việc lắng nghe, quán chiếu, và thiền định.

**Những Tính chất Cốt yếu** Bây giờ ta đến điểm thứ hai: những tính chất cốt yếu của prajna. Prajna có ý nghĩa hơn wisdom (trí tuệ). Đôi khi nó được dịch là “giác tánh phân biệt,” là một cách dịch hay bởi phân biệt có nghĩa là tỉnh giác về những gì là thật có và những gì không thật có. Tuy nhiên “wisdom” là cách dịch được sử dụng rộng rãi nhất, và người ta thường hiểu ý nghĩa nó muốn nói. Tuy thế “giác tánh phân biệt” có lẽ sát nghĩa hơn.

Trong Phạn ngữ, *jna* có nghĩa là “sự hiểu biết.” *Pra* có nghĩa là “rất,” “nhiều,” “tuyệt hảo.” Prajna là sự hiểu biết tối thượng, tuyệt hảo, siêu việt. Từ Tây Tạng *sherab* là một cách dịch sát nghĩa của Phạn ngữ.

Tính chất chính yếu của prajna là một sự nhận thức đúng đắn hay nhận thức sâu xa về các hiện tượng, điều đó có nghĩa là ta nhận ra một cách rõ ràng và sống động chân tánh của các sự việc.

**Những Phương diện Khác nhau** Trí tuệ có ba phương diện khác nhau mà Gampopa gọi là:

1. Trí tuệ thế gian
2. Trí tuệ siêu nhiên thấp, và
3. Trí tuệ siêu nhiên cao cấp.

**Những Tính chất của Mỗi Phương diện** Hãy nhìn các tính chất cốt yếu của mỗi một trong những phương diện này của trí tuệ,

1. Trí tuệ có một phương diện thế tục tương ứng với sự hiểu biết tương đối tốt nhất của con người. Một sự hiểu biết bao la, rõ ràng về luận lý, y học, khoa học, và ngôn ngữ học thuộc về phạm vi của prajna. Ở Ấn Độ và Tây Tạng, theo truyền thống, sự hiểu biết được phân chia thành bốn nhánh hay lãnh vực: các khoa học chữa trị, luận lý, ngôn ngữ học và những thiện xảo sáng tạo. Tuy nhiên, khi ta nói về trí tuệ trong văn cảnh của Giáo Pháp, trong tâm ta có nhiều thứ hơn những khía cạnh tương đối này của sự hiểu biết về con người. Có những phương diện tuyệt đối hơn, và trí tuệ thế gian được coi là bước đầu tiên.

2. Điều mà Gampopa gọi là trí tuệ xuất thế thấp bao gồm những gì ta hiểu biết nhờ việc nghiên cứu, quán chiếu, và thiền định, chẳng hạn như sự nhận

thức về lẽ vô thường và sự tương thuộc của mọi hiện tượng, sự hiểu biết rằng không có sự an bình và hạnh phúc lâu bền trong sinh tử.

Nhận thức về sự vô ngã, về sự không hiện hữu của bản ngã, cũng là một phần của phương diện thứ hai này của trí tuệ. Tất cả chúng ta đều có cảm tưởng này về sự hiện hữu như những thực thể riêng biệt, khác nhau. Đây là điều khiến ta nói “tôi là.” Tuy nhiên, nếu ta nhìn kỹ vào bản thân ta, ta sẽ khám phá ra rằng ta cũng được tạo nên bởi nhiều thành phần và không có gì ở trong thân hay tâm ta mà ta có thể xác định và nhận dạng là “tôi.” Trong tất cả những gì ta nhìn thấy, tất cả những gì ta có thể nghĩ tưởng, sự việc vật chất hay vô hình, có điều gì hoàn toàn là một, thường hằng và độc lập? Ta có thể tìm được một điều gì có những tính chất đó? Nếu ta không thể, điều đó có nghĩa là không có gì là thường hằng, mọi sự luôn luôn thay đổi. Điều đó có nghĩa là mọi sự được hợp lại, được tạo nên bởi nhiều thành phần. Ta có thể nghĩ rằng quyển sách này là một, nhưng nó được tạo nên bởi nhiều trang giấy. Tự thân mỗi trang giấy được tạo nên bằng những chất liệu khác nhau, được bao phủ bằng những biểu tượng được in ra bằng mực. Mực và giấy lại là những kết hợp của những chất liệu khác nhau. Mọi sự có thể được tách rời cho đến khi hầu như không còn lại gì. Điều này có nghĩa là chẳng có điều gì là độc lập. Mọi sự hiện hữu nhờ sự trợ giúp của nhiều sự vật khác. Toàn bộ sẽ thay đổi hay biến mất nếu chỉ thiếu một yếu tố. Mọi hiện tượng, kể cả bản thân ta, đều tương thuộc nhau.

Đây là chân tánh của các sự vật: chúng xuất hiện một cách rõ ràng mà không có bất kỳ sự hiện hữu có thật nào. Đây không phải là điều ta tạo ra, hay là lý thuyết Phật giáo hay giáo điều mà ta cố gắng áp đặt – đó là cách các sự vật thực sự là. Khi các sự vật không phải là một được coi là một, khi những gì phụ thuộc được coi là độc lập, khi cái gì vô thường được coi là thường hằng, thì đây là điều ta gọi là vô minh hay lầm lạc. Ta được huấn luyện để nhìn các sự vật theo cách thể vô minh, mê lầm này, và ta phản ứng phù hợp với tiến trình này bằng cách cảm thấy tham muốn hay ghét bỏ, bằng cách liên tục đuổi theo hay thoát khỏi các sự vật. Điều tối quan trọng là từ bỏ quan niệm sai lầm này, để giải thoát bản thân ta khỏi những tập khí này.

3. Phương diện thứ ba của trí tuệ là trí tuệ siêu phàm vĩ đại hay cao cấp hơn, sự hoàn toàn thấu suốt về bản tánh vô sanh của các sự vật. Với sự tinh tấn, ta nên nhắm tới việc đạt được sự thấu suốt tối thượng này.

**Làm thế nào để Nhận ra Trí tuệ** Để có được hình thức trí tuệ cao cấp này, trước hết ta nên từ bỏ niềm tin của ta nơi thực tại có thật.

Một sự hiểu biết rõ ràng hơn về chân tánh của các sự việc, cho dù rất hạn hẹp, cũng có thể mang lại cho ta rất nhiều lợi lạc. Ta có thể không chưa có chút hiểu biết kinh nghiệm nào về cách thức các sự vật là, nhưng ta có thể bớt hời hợt hơn về cách thức các sự việc xuất hiện với ta. Ta có thể có một sự hoài nghi về sự thường hằng của chúng, về cách chúng dường như là những thực thể riêng biệt. Điều này sẽ phần nào nói lỏng tham muốn mạnh mẽ của ta đối với các sự việc và ta sẽ bớt căng thẳng, âu lo.

Chẳng hạn như, hãy nghĩ về cách thức ký ức tác động lên chúng ta. Nếu ta tin rằng những gì ta đã là trong quá khứ, những gì ta là trong hiện tại, và những gì ta sẽ là vào ngày mai chỉ là một thực thể, nếu ta thừa nhận nhận dạng của

“tôi” suốt trong quá khứ, hiện tại, và tương lai thì tất cả những gì đã tác động lên ta trong quá khứ vẫn còn ảnh hưởng đến ta vào lúc này và sẽ tiếp tục ảnh hưởng đến ta trong tương lai. Có lẽ ta cho rằng cha mẹ ta đối xử tệ với ta khi ta là những đứa trẻ và hôm nay ta vẫn còn phần nợ về sự sỉ nhục của họ, mặc dù không ai nhận ra ta khi nhìn một tấm hình của đứa trẻ là ta khi đó. Ta luôn luôn có khuynh hướng nghĩ rằng ta bây giờ và ta ba mươi năm trước, ta ngày hôm qua và ta ngày mai vẫn là một người. Thậm chí khi ta chết, ta vẫn nghĩ rằng ta chính là người đó. Bởi sự nhận dạng này, những gì đã xảy ra trong thời niên thiếu của ta vẫn tác động đến ta. Dĩ nhiên, cái ta là hiện tại cũng được tạo nên bởi cái ta là ngày hôm qua, nhưng ta không hoàn toàn giống như ta ngày hôm qua. Nếu tôi hiểu rõ ràng hơn rằng tôi luôn luôn thay đổi thì bất kỳ điều gì đã xảy ra trong quá khứ của tôi sẽ không còn tác động đến tôi vào lúc này. Nếu tôi phải trải qua rất nhiều phiền não và khổ đau thì tốt thôi, nó đã trôi qua rồi. Thật vậy, tôi là chính tôi do bởi quá khứ đó; tôi được tạo nên bởi quá khứ của tôi – đây là điều ta gọi là karma (nghiệp), và karma không phải là cái gì được viết trên trán tôi. Tôi là karma của tôi; tôi là kết quả của tất cả những gì đã xảy ra cho tôi trước đây; nhưng mặc dù vậy, tôi không là quá khứ đó. Hôm qua là hôm qua. Hôm nay là hôm nay. Con sông hôm nay không phải là con sông hôm qua, và không giọt nước nào trôi chảy vào ngày hôm qua vẫn còn ở đây vào ngày hôm nay. Mọi sự thay đổi trong từng giây phút, nhưng nếu ta đồng nhất với quá khứ của ta thì ta vẫn còn bị tác động bởi mọi sự đã xảy ra cho ta và ta mang gánh nặng khổng lồ của toàn bộ quá khứ ấy. Khi ta hiểu rằng ta không còn là đứa trẻ đã đau khổ quá nhiều đó nữa thì ta có thể buông gánh nặng xuống và được giải thoát.

Tất cả chúng ta phải đối mặt với những chọn lựa và quyết định trong đời sống hàng ngày, và tất cả chúng ta đều ước muốn có một chọn lựa đúng đắn, có một phản ứng khôn ngoan nhất. Ở đây sự hiểu biết về sự vô ngã cũng có thể giúp ta xử sự với những tình huống cụ thể. Khi ta nói rằng “tôi” không hiện hữu, điều đó không có nghĩa là ta không có chút hiện hữu nào mà có nghĩa là ta không hiện hữu theo cách ta nghĩ ta hiện hữu. Điều đó không có nghĩa là không có gì hết: bạn có thể nhìn thấy tôi; tôi có thể nhìn thấy bạn. Nếu ta thực sự hiểu biết một cách sâu xa rằng điều ta gọi là “tôi” không phải là một nhân dạng thường hằng mà là nhiều sự việc khác nhau đang luôn luôn biến đổi, thì như một sản phẩm phụ, ta sẽ bớt quy-ngã, bớt ích kỷ, và bớt căng thẳng. Để áp dụng sự hiểu biết của ta vào những tình huống cụ thể, trước hết ta phải kết hợp sự hiểu biết này. Cách thức ta nhìn các sự việc thay đổi từng chút một. Điều đó xảy ra một cách tự nhiên. Nếu có người nói một điều không vui với ta, vì sao ta giận dữ? Giả sử có người quát ta: “Anh là đồ chó!” và ta giận dữ và nghĩ rằng: “Làm thế nào hấn dám nói ta là một con chó? Ta không phải thế!” Nhưng tại sao tôi khó chịu quá thế? Lời sỉ nhục của người ấy không biến tôi thành một con chó! Tôi không bắt đầu sửa và mọc lông khắp nơi! Sự giận dữ đến từ xác quyết mạnh mẽ của tôi rằng “tôi” không nên bị sỉ nhục, rằng “tôi” nên được tán thán và kính trọng. Khi càng ngày ta càng hiểu rõ điều này, ta sẽ không quan tâm quá nhiều và không dễ dàng nổi giận, ngay cả khi ta bị sỉ nhục. Dĩ nhiên là nếu bạn chỉ nghe một ít giáo lý, sự hiểu biết của bạn vẫn còn hời hợt, và khi bạn thực sự nổi giận thì việc chỉ nghĩ một cách đơn giản: “Tôi không ở đó, địch thủ của tôi không ở đó” sẽ chẳng có chút kết quả nào. Bây giờ bạn phải đào sâu sự hiểu biết của

bạn, khi bạn không chịu sự sai sử của những cảm xúc mạnh mẽ. Bạn phải học tập, quán chiếu, thực hành, và tu tập để trước hết bạn không nổi giận khi bị chọc tức. Tập quán được phát triển nhờ việc thực hành sẽ khiến bạn tỉnh giác về tình huống và khiến bạn kiềm chế được phản ứng có tính chất bản năng của bạn. Việc thực hành đều đặn sẽ làm giảm bớt sự kiêu ngạo và tánh quy ngã của bạn. Bớt tự mãn, bạn sẽ không dễ dàng bị tổn thương, và bạn sẽ không nổi nóng khi thoát nghe câu nói khó chịu.

Ta cũng thường nghĩ ta là một người con, một người cha, một người mẹ, một luật sư, một giáo sư, v.v.. Ta thường đồng nhất với một vai trò nào đó, nhưng ta có bị giới hạn đối với vai trò đó không? Ta có thể là nhiều điều khác nhau trong cùng một lúc. Khi ta nói: “Đây là tôi,” cái “tôi” có hiện hữu riêng biệt, tách rời khỏi những vai trò khác không, hay nó chỉ là một mà thôi?

Tập quán coi mình như một nhân dạng, đồng nhất với một tên gọi, đã bị trói buộc chặt chẽ. Hãy lấy “Peter” làm ví dụ. Anh ta nói năng, cảm nhận, và suy nghĩ. Nói rằng Peter không phải là một “tự thể” không có nghĩa là Peter hoàn toàn không hiện hữu. Mục đích của tôi không phải là phủ nhận sự hiện hữu của anh ta mà là cố gắng khám phá ra Peter thực sự là gì, để nhận ra bản chất thực sự của sự hiện hữu của anh ta. Khi ta nói: “Đây là Peter,” thì có một “bản chất Peter” thực sự nào đó ở đâu đó hay không, hay đó là một giọng nói đặc biệt, một khuôn mặt, phong cách, và kiểu tóc, nhiều thứ kết hợp lại mà ta gán cho là “Peter”? Peter có thể được gọi là John, Paul, Ringu Tulku hay điều gì khác. Vì những lý do khác nhau, ta đã bắt đầu gọi con người đặc biệt đó là “Peter”; ta nghĩ anh ta là Peter, và anh ta nghĩ bản thân anh là Peter. Và tất cả những gì đến từ anh ta là “thuộc về Peter.” Bây giờ, điều Peter phải làm nếu anh ta thực sự muốn hiểu rõ bản chất của anh là nhìn vào bản thân mình. Điều này không có nghĩa là khi Peter hiểu rõ được bản chất thực sự của mình thì anh ta sẽ thôi không hiện hữu như Peter nữa. Anh ta sẽ tiếp tục là Peter đối với tất cả chúng ta và đối với bản thân anh, nhưng cách thức anh nhìn nhân dạng của anh sẽ thay đổi chút ít: anh ta sẽ nhìn các niệm tưởng như những niệm tưởng, những cảm xúc như những cảm xúc, và không trộn lẫn các sự việc trong sự mê lầm nữa. Anh ta sẽ nhìn mọi sự như chúng là, không cột trói các sự việc vào các ý niệm, không đặt chúng vào những cấu trúc và phạm trù không cần thiết. Cuộc đời anh ta sẽ không còn là một cuộc tranh đấu triền miên nữa. Anh ta sẽ cảm thấy tự do. Đó là tất cả những gì ta đang bàn luận.

Ta khảo sát ta thực sự là ai trong khi ngồi thiền định. Ta phân tích xem những phương diện khác nhau mà ta được tạo ra có phải là bản ngã của ta hay không. Ví dụ như ta xem xét một ngón tay. Ngón tay này là tôi hay không phải tôi? Nếu ngón tay này là “tôi,” thì tôi có thể định vị cái “tôi” này ở đâu? Trong móng tay? Trong da? Trong xương? Trong máu? Trong các tế bào? Xem xét từ góc độ này, ta khám phá ra rằng không có “tôi” và không có ngón tay. Nhưng nếu “tôi” không là ngón tay, ta có thể tìm ra “tôi” ở nơi nào khác trong thân thể? Nếu ta không tìm được thì nó ở đâu? Dĩ nhiên là hầu hết mọi người sẽ trả lời rằng phải tìm kiếm nó trong não bộ. Nhưng não bộ được cấu tạo bằng nhiều tế bào. Ta có thể đồng nhất cái gì là “tôi”? Như thế ta đi tới chỗ kết luận rằng không có “tôi.” Cái ta gọi là “tôi” là sự phô diễn tương thuộc của nhiều yếu tố. Khi điều gì đó xuất hiện theo cách này, ta có thể nói điều đó ở một mức độ tương đối,

“Cái này là cái này,” nhưng nếu ta nhìn nó sâu hơn nữa, ta nhận ra rằng nó không có sự hiện hữu mạnh mẽ, thực sự.

Sự hiểu biết có tính chất trí thức này có thể giúp ta giảm bớt những tham luyến và sợ hãi, nhưng chừng nào ta không kết hợp sự hiểu biết này với kinh nghiệm của riêng ta, ta sẽ không nhận được lợi lạc trọn vẹn của việc nhận ra sự vô ngã. Ta có thể nghĩ: “Các sự vật thì duyên hợp và vô thường; các sự vật thì vô hạn; các sự vật không có hiện hữu thực sự,” nhưng ta cũng có thể suy nghĩ ngược lại. Mọi điều ta nghĩ chỉ là một sự tạo tác của tâm. Chúng là những ý niệm của riêng ta. Nếu ta nhất định rằng toàn thể vũ trụ hoàn toàn không có tự thể, thì đây chỉ là phóng chiếu của tâm ta. Khi nói rằng mọi sự ở đó, vững chắc và hiện hữu, thì đó chỉ là phóng chiếu khác. Khi ta nói rằng ta có thể nhìn thấy vũ trụ vô hạn, ta có thể thực sự tin rằng ta đang nhìn toàn thể vũ trụ bao la, nhưng ta chỉ đang thực sự nhìn một hình ảnh mà ta đã tạo ra trong trí tưởng tượng của ta. Mọi sự đánh giá của ta về các sự vật theo cách này hay cách khác chẳng là gì ngoài các ý niệm. Đó là lý do tại sao điều quan trọng nhất là tâm ta. Các sự vật ở ngoài nó thực có hay không thì không thành vấn đề. Ngay cả “thật” và “không thật” cũng là những ý niệm. Khi nói điều gì đó là thật, ta thực sự muốn nói gì qua câu này? Đó chỉ là cách ta mô tả các sự vật. Dù ta nói nó hoàn toàn thật hay hoàn toàn không thật, điều đó đến từ cùng một vật. Người có thẩm quyền, người có quyền hành tuyệt đối, là tâm của riêng ta. Nếu ta có thể hiểu được và “nhận ra” chân tánh của tâm ta dựa trên kinh nghiệm, ta cũng “nhận ra” chân tánh của mọi sự khác, bởi chính ở trong tâm ta mà ta tri giác mọi sự. Ngay khi ta có một tư tưởng, một ý niệm, hay một cảm xúc, ta nghĩ: “Đây là ý niệm của tôi, tư tưởng của tôi, cảm xúc của tôi,” và yếu tố quan trọng nhất trở thành “tôi.” Nếu ta có thể tìm ra bản tánh của cái “tôi” này, thì ta khám phá ra bản tánh của tâm. Nếu ta nhìn sâu vào một tư tưởng, bất kỳ tư tưởng nào, là tư tưởng “tôi,” hay nó khác với tôi? Ngoài tư tưởng ra, có tâm không? Một tư tưởng xuất hiện, hay một cảm nhận hay một cảm xúc, và ta lập tức chộp lấy nó: “Đây là tư tưởng của tôi, cảm nhận của tôi, cảm xúc của tôi,” nhưng “tôi” có hiện hữu riêng biệt với chúng? Khi tư tưởng hay cảm xúc tan biến thì “tôi” ở đâu? Nó có biến mất với sự kiện trong tâm? Và nếu nó không biến mất thì nó ở đâu? Đây là những câu hỏi trọng yếu nhất!

Dĩ nhiên, chẳng có ý nghĩa gì trong phát biểu của ta: “Không có gì ngoài những sự kiện của tâm thức xuất hiện,” và bạn lập lại sau tôi: “Ồ, phải, không có gì ngoài nó. Đạo sư đã nói không có gì hết, vì thế nó không có ở đó.” Điều này sẽ chẳng có tác dụng gì. Mỗi người trong các bạn phải tiến hành một sự tra cứu ngay trên kinh nghiệm của các bạn. Điều tôi nói với bạn có thể đúng một trăm phần trăm hay hoàn toàn sai lầm – điều đó không quan trọng. Điều quan trọng không phải là những gì tôi nói với bạn mà là những gì bản thân bạn có thể khám phá bằng kinh nghiệm của chính mình. Bất kỳ điều gì bạn khám phá theo cách này, cho dù thật nhỏ bé, sẽ tạo nên một khác biệt thực sự. Đây là thông điệp chính yếu. Hãy nhìn xem điều gì xảy ra bên trong bạn!

Một tư tưởng hay một cảm giác xuất hiện. Điều gì xảy ra? “Nhìn thấy” xảy ra, kể đó ta đặt một nhãn hiệu: “Tôi nhìn thấy điều này.” Ta lập tức suy ra một “người nhìn thấy,” chính là “tôi.” Bất kỳ điều gì xuất hiện chỉ là một cảm giác, nhưng ngoài điều đó ra, ta tạo ra một thực thể riêng biệt mà ta gọi là “tôi.” Nếu ta

tim kiếm nó, có thể ta không tìm thấy nó ở bất kỳ nơi đâu, dù ở trong hay ngoài thân thể, hay bên ngoài cảm nhận, tư tưởng hay cảm xúc. Tuy nhiên, ta suy ra rằng bởi có một tư tưởng nên hẳn là phải có một người suy tưởng; bởi có một một kinh nghiệm nên hẳn là phải có một người kinh nghiệm: một bản ngã. Thực ra, tự thân kinh nghiệm là người kinh nghiệm. Tự thân kinh nghiệm là hành động, sự hiển lộ, nhưng ngay khi ta tạo ra “người kinh nghiệm,” hành động trở thành phản ứng. Ta nói “tôi” đang kinh nghiệm “điều này” và như thế tạo nên một nhân dạng bên cạnh kinh nghiệm. Khi ta nói “Đây là cái ly,” ta đặt nhãn hiệu “cái ly” lên những bộ phận khác cấu tạo ra nó. Kế đó ta thêm “một cái ly đẹp” hay thậm chí một “cái ly tuyệt đẹp.” Ta có thể tạo ra nhiều thứ trên cái ly này. Cùng cách thế đó, ta đặt nhân dạng riêng biệt này lên sự xuất hiện tương tục của mọi hiển lộ. Qua những hoàn cảnh khác nhau, những nguyên nhân và kết quả, tư tưởng, cảm xúc và tri giác khác nhau xuất hiện, trên đó ta đặt một bản ngã trở thành vấn đề chính yếu, trọng tâm. Bởi “tôi” là nên “họ” là. Cái “tôi” này là cái mà ta bảo vệ, và “họ” phải bị đẩy đi. Nếu có một cái gì tôi thích ở trong “họ,” thì tôi phải lấy được nó. Nếu có cái gì tôi không thích, tôi vứt bỏ nó. Sự nhị nguyên này là cái làm phát sinh sự thù ghét, sợ hãi, dục vọng, tham muốn, và toàn bộ phạm vi của những cảm xúc của ta, đó là toàn bộ tâm thức sinh tử mà ta đã thảo luận trước đây.

Tất cả những sự mê lầm này, tất cả những sự xung đột và đau khổ vốn có đối với trạng thái sinh tử của tâm thức được đặt nền trên tri giác sai lầm về một bản ngã, một cái tôi, mà ta đặt trên những hiển lộ này. Sự nhận dạng này về một cái ngã là điều mà ta gọi là sự vô minh căn bản, hay đôi khi gọi là sự vô minh “đồng sinh,” đồng xuất hiện. Đó chính là nguồn mạch ban đầu thực sự của sự mê lầm của ta. Nếu nó không có ở đó, sự mê lầm tiếp theo không thể xảy ra. Sự nhận dạng một cái ta, một cá tính riêng biệt, là nguyên nhân của một quan điểm nhị nguyên phát sinh sự tham luyến và thù ghét. Gampopa định nghĩa cá tính đó như sau: “Trong thực tế điều được quy gán như một con người thực ra là một sự tương tục không đứt đoạn của các uẩn tự tạo tác, cùng với sự thông minh, một cái gì tinh xảo và quý quái, luôn luôn suy nghĩ và hoạch định, di chuyển và tung rải đó đây.” Ngài cũng trích dẫn *Bình giảng Thấu đáo về sự Hiểu biết Xác thực*.<sup>44</sup> “Thuật ngữ *cá nhân* được áp dụng cho một sự tương tục thực ra là một chuỗi động liên tục và rải rác. Khi *tôi* hiện hữu, *người khác* cũng được biết tới. Qua cặp *tôi* và *người khác* (ngã và tha), sự bám chấp và thù ghét hình thành. Qua sự tương tác phức tạp của *tôi* và *người khác*, mọi tai họa sẽ xuất hiện.”

Khi tôi đặt “tôi là” lên trên hay bên cạnh bất kỳ cái gì xuất hiện, nó cũng là một ý niệm. Cũng từ sự hiểu biết, sự mê lầm của ta mà thông tin, ký ức của ta về quá khứ và những phóng chiếu về tương lai được hoàn toàn trộn lẫn. Tất cả những điều này khiến ta khẳng định “tôi như cái này” hay “tôi như cái kia.” Tính chất cá nhân (cá tính) cố định đó chỉ là một ý niệm, và nó không trùng lặp với kinh nghiệm thực sự của ta. Ngay lúc này ta nên nhìn vào cái ta là, vào chân tánh của tâm ta. Điều đó rất khó khăn bởi ta không quen thuộc với nó, nhưng nó thực sự là thiền định chính yếu: có thể nhận ra cái ta là trong hiện tại, ngay trong lúc này.

Nếu ta có thể nhìn một cách trọn vẹn và trực tiếp ngay vào lúc này, không nhìn ra ngoài mà vào trong, không đi tới quá khứ hay tương lai, bỏ lại mọi khuôn mẫu của thông tin, giáo dục, và văn hóa mà ta mang theo ta từ quá khứ, thì ta có

thể nhận ra chân tánh của cái ta là bằng một cách thể hết sức đơn giản, không có tính chất khái niệm. Chừng nào ta còn đem vào các khái niệm, ta trộn lẫn các sự việc lại với nhau. Có thể ta nghĩ tưởng và cảm nhận rằng ta đang nhận ra toàn thể chân lý, nhưng thực ra ta chỉ đang hình thành nó trong tâm ta.

Nhận ra bản tánh giác ngộ chân thật của tâm ta không phải là điều không thể làm được và thậm chí có thể hết sức dễ dàng. Đó chỉ là việc nhìn vào tâm ta, kinh nghiệm nó như nó là ngay lúc này, chỉ có thế! Nhưng có bốn lý do khiến ta không nhận ra nó.

Lý do thứ nhất là nó quá dễ dàng. Ta nghĩ rằng điều đó vô cùng khó khăn và phức tạp, là cái gì ta phải chiến đấu để có được nó. Ta nghĩ ta phải có ba, bốn, hay thậm chí mười hai năm nhập thất trong một hang động và đi tới rặng Hy mã Lạp sơn để tìm ra nó. Trong thực tế nó ở tại đây và ngay lúc này. Nó thật dễ dàng, và vì thế ta không thể nhận ra nó.

Lý do thứ hai là nó quá gần. Khi ta nghĩ tới sự giác ngộ, điều đó có vẻ xa xôi, cần nhiều đời nữa. Thực ra nó ở ngay đây, trong tâm thức ta ngay lúc này. Ta thường không thể nhìn thấy những gì quá gần đôi mắt ta, như lông mày chẳng hạn.

Lý do thứ ba là nó quá tuyệt vời. Nó hoàn toàn tự do, không có bất kỳ vấn đề nào, nhưng ta thường sống trong những mâu thuẫn và vấn đề tới nỗi cuối cùng ta bị dính mắc vào chúng. Chúng đã trở nên vô cùng quan trọng đối với ta, và sự chiến đấu mang lại cho ta một cảm tưởng thực sự sống còn. Trong ý thức, không nhiều thì ít, ta không thể quan niệm một cuộc đời mà không có những vấn đề.

Lý do thứ tư là nó quá sâu xa. Ta không thể nhìn các sự việc theo chiều kích tuyệt đối của chúng; thường thì ta chỉ nhìn thấy những mẫu nhỏ, rải rác, là những gì tất cả chúng ta đặt ở nơi sai lạc! Ta không thường nhận ra toàn bộ bức tranh trong một viễn cảnh chung nhất.

Việc nhận ra chân lý sẽ tác động lên cách thức ta phản ứng. Như ta đã được giải thích trước đây, ta đau khổ là bởi một cách thức phản ứng sai lầm, là cách thức bắt nguồn từ việc không nhìn các sự việc như chúng là.

Ta nói về “Brussels,” (thủ đô của nước Bỉ) nhưng thực ra thành phố ở đâu nếu ta rút từng căn nhà ra? Ta quyết định gọi tất cả những căn nhà kết hợp lại với nhau là “Brussels”, và khi đó nó trở thành Brussels đối với bạn, với tôi và mọi người, cùng cách với việc ta quyết định gọi nhiều cây cối kết hợp với nhau là một cánh “rừng.” Khi ta tạo ra một sự việc từ nhiều sự việc khác, ta làm cho nó hết sức thật và có khuynh hướng phản ứng quá mạnh mẽ đối với nó. Khi ta nghĩ bản thân ta là “tôi,” khi ta nghĩ “Là tôi đây,” ta thực sự làm cho mình trở thành trung tâm của thế giới. Giây phút kế tiếp, ta khẳng định: “Đây là sách của tôi, đây là ngai tòa của tôi, đây là các học trò tôi, đây là thành phố, thế giới, vũ trụ của tôi, tôi là người vĩ đại nhất!” Đó luôn luôn là cách ta phản ứng, có phải thế không? Và ta muốn tạo ra “của ta” mỗi khi ta thích và chống lại những gì ta không thích. Đó là vấn đề.

Nếu ta có thể kéo mình ra khỏi cách phản ứng đó, nếu ta có thể có được một quan điểm ít vướng chắc hơn về bản thân, ta sẽ trở nên bớt cứng rắn hơn và có thể xử sự với các tình huống theo một cách thể mềm dẻo hơn. Mục đích của ta là nhìn các sự việc như chúng là, chứ không phủ nhận sự hiện hữu của chúng.



Nói rằng các sự việc không hiện hữu, không có gì hết – không nhà cửa, không thành phố, không đàn ông, không đàn bà - không phải là điều quan trọng. Điều đó sai lầm. Nếu đây là mục đích của ta thì tốt hơn, ta nên ngừng thực hành tâm linh ngay lập tức. Ta có thể nói tôi “không thực sự hiện hữu,” nhưng tôi “không ở đó” là thế nào khi tôi bị đói, bị khát hay khi đầu gối tôi đau đớn trong khóa thiền định? Mục đích của việc phân tích này là để hiểu rõ điều gì đang xảy ra khi ta nói “tôi là” hay “tôi nhìn cái này” hay “tôi nghĩ như thế này.” Nó xảy ra ra sao? Vấn đề quan trọng *ra sao?* Ta đi tới chỗ nhận ra rằng không có “tôi” đằng sau mọi sự, hoàn toàn không có “tôi” làm việc, kiểm soát, điều khiển và hoạch định, mà ý thức của ta về một hiện hữu cá nhân riêng biệt đến từ một sự pha trộn của nhiều sự việc và tình huống khác nhau, nhiều nguyên nhân và kết quả cùng tụ hội trong một dòng lưu chuyển. Nó có cùng bản chất với một cầu vồng. Khi một cầu vồng xuất hiện, nó ở đó; không ai có thể phủ nhận nó. Ta có thể nhìn thấy nó. Tuy nhiên, bản chất của cầu vồng là không ai có thể chạm vào nó. Một cầu vồng xuất hiện mỗi khi các điều kiện (duyên) cần thiết được hội tụ, mà ngay cả khi nó có thể được nhìn thấy trong bầu trời, nó không có chất thể; nó không có sự hiện hữu vững chắc, thật có. Cùng cách đó, mọi sự ta nhìn, kinh nghiệm, hay nghĩ tưởng về, ở một cách nào đó thì giống như một cầu vồng. Khi mọi nội dung cần thiết, những nguyên nhân tương đối tương thuộc nhau, đều hiện diện, thì các sự việc xuất hiện. Cũng giống như môn hóa học: một phản ứng nào đó chỉ xảy ra khi mọi thành phần và điều kiện đúng đắn kết hợp với nhau. Nếu thiếu một trong những điều đó thì không có điều gì xảy ra. Ngay cả khi các hiện tượng xuất hiện, chúng luôn luôn biến đổi và sẵn sàng biến mất. Mọi sự có thể biến mất vào một lúc nào đó. Chỉ thiếu một yếu tố là có thể làm cho điều nào đó biến mất. Đó là bản tánh của mọi sự, của mọi hiện tượng, trong đó có chúng ta. Không thể ôm giữ mọi sự, không thể bám chấp vào nó, trói buộc và cột chặt nó.

Nếu ta hiểu điều này sâu xa hơn một chút, rõ ràng hơn một chút, ta sẽ bớt bám chấp vào các sự việc hơn. Ta sẽ thư thả một chút, và cách ta phản ứng sẽ dần dần thay đổi. Khi đối diện với điều gì rất khủng khiếp, ta sẽ ít hoảng hốt hơn bởi ta sẽ biết rằng điều đang xảy ra giống một cái bóng hơn là điều gì thật có. Ta cũng sẽ biết rằng cái “tôi” này của ta thì không quá thật. Vì sao một cái gì không thật có lại sợ một cái bóng? Nó hoàn toàn như một giấc mơ. Trong một cơn ác mộng, ta có thể bị khiếp hãi bởi một con quái vật đến xé ta thành từng mảnh, nhưng nếu ta nhận ra rằng đó chỉ là một giấc mơ thì mọi sự đều thay đổi. Ta cảm thấy được giải thoát, và cho dù con quái vật ngón sạch thân thể ta thì cũng chẳng có gì quan trọng bởi ta biết ta bình an vô sự – nó không thể thực sự giết hại ta. Nếu trong đời sống bình thường của ta, ta đi tới chỗ hiểu biết, ngay cả bằng một cách cạn cợt, rằng các sự việc không vững chắc và thật có như chúng có vẻ thế, những phản ứng của ta thay đổi và ta không còn bị tác động quá mạnh mẽ bởi điều xấu xa và đáng sợ hay điều tốt lành và hấp dẫn. Cả sự tham luyến và ghét bỏ đều suy giảm, trong khi sự tự do của ta phát triển. Ta không quá khích động khi một điều nhỏ bé trở nên tốt đẹp, hay quá tuyệt vọng khi một điều nhỏ bé trở nên xấu đi. Ta có được một sự an định và kiên cố lớn lao hơn và ta có khả năng hơn trong việc xử sự với thế giới.

Bây giờ ta hiểu rằng các sự việc không có sự hiện hữu thực sự, hiểu rằng chúng như một biểu lộ huyền diệu hay một giấc mơ, nhưng đó vẫn là một sự

hiểu biết có tính chất trí thức, một trò chơi của tâm. Khi đã giảm bớt niềm tin nơi thực tại có thật của các hiện tượng, ta nên lưu tâm tới sự tin tưởng ở tính chất không thực (phi thực tại) của chúng. Nói rằng không có gì hiện hữu là một quan điểm sai lầm như khi nói rằng mọi sự có sự hiện hữu vững chắc. Gampopa minh họa điều này bằng một trích dẫn của Saraha: “Tin tưởng ở thực tại thì ngu si như súc vật, nhưng tin tưởng ở sự phi thực tại thì thậm chí còn ngu ngốc hơn!”

Quan điểm đúng đắn, sự hiểu biết đúng đắn là đi theo cái được gọi là Trung Đạo, hay Madhyamika trong Phạn ngữ, là điều không dễ dàng.

Điều ta gọi là “tôi” và “anh,” mọi hành động, phản ứng, nguyên nhân và hậu quả, nghiệp, mọi sự, tất cả đều có đó. Đó là tất cả những gì đang xảy ra, nhưng nó có đặc tính không thực – điều này chính xác bởi nó đang xảy ra. Điều này thật hợp lý theo một cách thế nào đó: nếu mọi sự có một thực tại vững chắc, thật có, sẽ không có cơ hội cho những thay đổi, mọi sự sẽ vẫn tồn tại như vậy. Rõ ràng là bởi các sự việc không có thực tại cố định nên chúng luôn luôn có thể thay đổi và tiến hóa. Đó là lý do vì sao các chất hóa học phản ứng: bạn kết hợp hai chất khác nhau và chúng tác động trở lại để tạo nên một chất thứ ba nhờ chúng không có sự tự hiện hữu. Tất cả sự sáng tạo này, mọi sự đang tác động lên mọi sự khác nữa, mọi hiện tượng, đều có thể xảy ra bởi không có sự hiện hữu thực sự. Một hạt giống nhỏ được gieo trồng trên mặt đất phát triển thành một cây không lồ sản sinh ra hoa và trái. Làm thế nào điều này xảy ra được nếu hạt giống chỉ là một hạt giống và không có gì khác? Làm sao hạt giống có thể tạo thành một cái cây? Khi hạt giống còn ở đó thì không có cây, và khi ta nhìn thấy cây thì hạt giống không còn đó nữa. Tuy nhiên, không có hạt giống thì cây không thể phát triển. Nếu hạt giống chỉ là một hạt giống, nó cũng không thể tạo thành một cái cây; tuy nhiên, một hạt giống không chỉ là một sự vật, và khi nó phản ứng lại với những điều kiện khác thì cây phát triển. Nó có thể rất lớn hay rất nhỏ, và nó có thể tạo thành nhiều sự vật khác.

Đứng ở quan điểm Phật giáo, điều này giải thích tại sao ngay cả thời gian và không gian cũng tương đối và không có sự hiện hữu cố định, bền vững. Những sự kiện khác nhau có thể xảy ra đồng thời trong cùng một không gian. Điều này được minh họa qua câu chuyện của Milarepa và chiếc sừng con trâu yak. Milarepa có một đệ tử được gọi là Rechungpa. Mặc dù Tây Tạng là một xứ sở rất lạnh, Milarepa đã tinh thông kỹ thuật du già nội hỏa và ngài chỉ khoác một mảnh vải ngay cả trong những vùng núi cao của rặng Hy mã Lạp sơn. Đệ tử của ngài có thể làm như thế nhưng ông ta nhỏ hơn Milarepa, đó là lý do vì sao ông ta được gọi là Rechungpa. *Re* nghĩa là “vải” trong tiếng Tây Tạng, và *chung* nghĩa là “nhỏ.” Rechungpa là “Bậc Mặc Áo Vải Nhỏ bé.” Milarepa phái Rechungpa sang Ấn Độ để đưa về các giáo lý mà ngài chưa nhận lãnh. Rechungpa trở về cùng những giáo lý này, nhưng ông cũng mang về vài quyển sách về huyền thuật. Đón Rechungpa trên đường trở về, Milarepa biết rõ điều này và muốn thiêu hủy những quyển sách sẽ chỉ làm hại Rechungpa. Ngài đốt chúng trong khi Rechungpa đang đi lấy nước, và khi Rechungpa biết điều này, ông rất giận dữ và không bằng lòng vì Milarepa đã làm thế. Trên đường trở về, Rechungpa đi sau vị Thầy và hờn dỗi. Họ phải băng qua một cao nguyên lớn không có cây cối và nơi trú ẩn. Một chiếc sừng con yak nằm trên mặt đất và Milarepa bảo Rechungpa nhặt nó lên, nói rằng chẳng bao lâu nữa nó có thể ích lợi.

Rechungpa miễn cưỡng làm theo, nghĩ rằng vị Thầy của mình đã phát điên, phá hủy những gì đáng giá và tiêu diệt những thứ vô giá trị. Khi họ đi tới giữa cao nguyên thì xảy ra một trận mưa đá. Milarepa bảo Rechungpa để sừng yak trên mặt đất và ngài nhanh chóng chui vào trú ẩn trong chiếc sừng. Chiếc sừng không lớn lên và Milarepa không thu nhỏ lại. Ngài ngồi thật thoải mái trong chiếc sừng, hát một bài mời Rechungpa vào gặp ngài ở bên trong. Làm sao điều này xảy ra được? Làm thế nào ta có thể ngồi trong một cái sừng yak mà sừng không lớn thêm hay ta không nhỏ đi? Có vẻ như những điều bất khả như thế có thể xảy ra khi ta có sự hiểu biết toàn triệt về chân tánh của các sự vật.

Trung Đạo có nghĩa là nhìn các sự việc một cách vô niệm. Nếu ta nói rằng các sự việc thực sự hiện hữu, đó là một ý niệm được tâm ta tạo ra. Nếu ta nói rằng không có gì hiện hữu, mọi sự không thật, điều đó cũng chỉ là một ý niệm, một đánh giá có tính chất trí thức. Sự hiểu biết thực sự về chân lý là nhìn các sự việc một cách trực tiếp như chúng thực sự là. “Thật” và “không thật” chỉ là những từ tương đối. Khi ta nói: “Điều này không thực,” nó có nghĩa là ta tự động thừa nhận sự hiện hữu của điều gì đó là “thật” và sau đó phủ nhận nó. Chẳng hạn như nếu bạn nói: “Căn nhà này có ma,” trước tiên bạn thừa nhận rằng có một cái gì đó được gọi là ma, nó thực sự hiện hữu, kể đó bạn phủ nhận sự hiện hữu của nó. Điều này cho thấy một cách tiếp cận nhị nguyên và một sự hiểu biết cạn cạn. Tự thân sự giả định là sai lầm. Đó chỉ là một cái thấy (quan điểm) trí thức và sai lầm. Việc thực sự nhận ra chân lý không thể được đạt tới bằng cách này. Nhờ trí năng, ta có thể tiếp cận chân lý; ta có thể đoán chừng chân lý phải như thế này hay như thế kia, nhưng ta không thể kinh nghiệm nó. Ta phải đi tới nó bằng một cách thể thực nghiệm: đó là Trung Đạo.

Trung Đạo không phải là một cái gì “ở giữa.” Nó được gọi là Trung Đạo là bởi nó không rơi vào bất kỳ quan điểm, ý niệm, giải pháp hay tư tưởng cực đoan nào. Khi ta nghĩ về điều nào đó, tư tưởng đó dường như rất thật. Nếu ta nói “Calcutta,” một hình ảnh của Calcutta xuất hiện với tâm bạn, nhưng nó có phải là Calcutta không? Nó cách xa Calcutta lắm! Tuy nhiên, ta thường trộn lẫn hình ảnh trong tâm ta với thực tại. Mọi sự ta nghĩ, như “Điều này tốt” hay “Điều này xấu” thì cũng tương tự như thế. Tất cả những tư tưởng này chỉ là những hình ảnh trong tâm.

Nếu ta thực sự muốn nhận ra chân lý, điều này chỉ có thể thực hiện được nếu không có các ý niệm. Ngay khi các ý niệm lên vào, các sự việc trở thành hình ảnh trong tâm ta. Đây là lý do tại sao ta nói về một cách thức vô niệm trong việc nhìn các sự việc và vì sao điều đó vô cùng quan trọng.

Đây là lý do tại sao các môn triết học không bao giờ đi đến một kết luận xác quyết nào. Các triết học tra vấn thế giới hình thành ra sao, nó xảy đến từ cái gì đó hay không từ cái gì. Nếu các triết học khẳng định thế giới đến từ “cái gì đó” thì cái gì đó đến từ đâu? Và nếu các triết học nói rằng thế giới đến từ “không có gì” (nothing) thì làm thế nào “điều gì đó” lại đến từ “không có gì”? Đây là vấn đề nan giải (nan đề) chính yếu của mọi nền triết học trải qua nhiều thời đại. Chừng nào ta không nhìn thế giới như nó là, chừng nào ta không khám phá nó đích xác là gì, ta sẽ chẳng bao giờ tìm ra câu trả lời. Con gà có trước hay quả trứng có trước? Không có chỗ kết thúc cho điều này – nó có thể tiếp tục và tiếp tục mãi mãi. Những vấn đề này sinh khởi do bởi sự giả định vào lúc ban đầu của ta là

thế giới thực sự hiện hữu và vì thế nó phải bắt nguồn từ điều gì đó. Một khi ta đã nhận ra chân tánh của các sự việc, những câu hỏi như thế không được “giải quyết,” chúng biến mất một cách đơn giản.

Định nghĩa gần đúng nhất mà ta có thể đưa ra về chân tánh này là sự “tương thuộc.” “Tương thuộc” đồng nghĩa với shunyata, hay tánh Không. Trong Phật giáo, ta luôn luôn nói về tánh Không, và người ta thường hiểu sai nó. Không không có nghĩa là không có gì hiện hữu mà có nghĩa là mọi sự tương thuộc nhau. Như một triết gia Phật giáo vĩ đại đã nói: “Bởi chẳng có điều gì không trống không, vì thế chẳng có điều gì mà không tương thuộc. Bởi không có điều gì không tương thuộc cho nên chẳng có điều gì không trống không tự bản chất của nó.”

Chẳng có điều gì không phụ thuộc vào nhiều điều khác, ta không thể cô lập được điều gì. Ta gọi cái này là một “bàn tay” bởi nó được nối kết với toàn bộ thân thể, nếu không nó chỉ là một miếng thịt. Ta gọi cái này là một “cái bàn” là bởi nó có bốn chân và một chiều cao nào đó, bởi có một chiếc ghế ở bên dưới và những vật khác được đặt trên đó, nếu không thì ta sẽ gọi nó là một cái kệ, tấm ván hay cái gì đó. Các sự vật có vẻ hiện hữu, nhưng sự hiện hữu của chúng rất tương đối. Chúng chỉ có tính chất tương đối, không có tính chất tuyệt đối. “Tương đối” có nghĩa là chúng phụ thuộc vào nhiều điều. Vì thế sự tương thuộc là cách thức tốt nhất để mô tả chân tánh của chúng.

Cách thức các sự việc thực sự là, chân tánh của chúng, thì luôn luôn ở đó. Chẳng có gì được “làm” về nó. Nó không được hoàn thiện. Nó không thể bị tổn hại. Vấn đề không nằm ở chỗ cách thức các sự việc là, vấn đề nằm ở chỗ cách ta nhìn các sự việc. Ta không thể nhận ra chân tánh, và vì thế ta có những vấn đề, vì thế làm thế nào ta có thể phát triển một cách nhìn đúng đắn về các sự việc? Nếu ta học tập từng điều một, ta sẽ không hiểu được chân tánh của chúng bởi ta tách rời các sự việc ra, điều đó không mang lại sự hiểu biết thật sự nào. Hiện ta không làm một cuộc nghiên cứu xã hội hay điều tra có tính chất trí thức – đó không phải là mục đích của ta. Ngay cả một sự hiểu biết trí thức đúng đắn về chân tánh cũng sẽ không mang lại ích lợi gì, bởi nó không thay đổi cách thức ta thực sự nhìn các sự việc. Điều ta đang cố gắng làm bằng việc thực hành Pháp là để thay đổi toàn bộ cách tiếp cận của ta. Chẳng có gì đáng kể khi thay đổi một hình thức, ý niệm, hay một sự tin tưởng; điều đó chỉ là một sự thay đổi tên gọi, nhãn hiệu. Dù ta nói rằng mọi sự là không (tánh Không) hay mọi sự là thật có, cả hai phát biểu đó chỉ là những ý niệm. Thay đổi thực sự chỉ xảy ra khi qua sự trải nghiệm, ta nhìn các sự việc như chúng thực sự là.

Điều này chỉ có thể xảy ra khi ta tri giác một cách trực tiếp, không có tư tưởng, không có các ý niệm. Điều này có thể xảy ra không? Tác phẩm *Pháp Bảo của sự Giải thoát* này của Gampopa là sự hợp nhất các truyền thống Kadampa và Mahamudra. Mahamudra là giáo lý Kim cương thừa cao cấp nhất, sâu xa nhất. Làm thế nào để nhận ra chân lý một cách trực tiếp, vô niệm, thì đích xác là thực hành Mahamudra. Đó là những gì ta đang đi tới bây giờ.

Việc nhìn các sự việc một cách rõ ràng, trực tiếp, bằng một cách thể vô niệm đòi hỏi rất nhiều sự tu tập bởi ta không quen thuộc với một cách tiếp cận như thế. Mọi sự ta cảm nhận, mọi sự xuất hiện trong tâm ta, ta dán nhãn cho nó, đóng dấu cho nó, ghi nhận nó; ta đặt tên cho nó và đánh giá nó là tốt hay xấu,

hấp dẫn hay đáng ghét. Ta đóng dấu mọi sự. Ta xây toàn bộ các lâu đài trong không khí. Ta làm một việc vĩ đại từ những gì chỉ là điều lật vật. Một chiếc xe hơi đi qua đường và chán thật: “Ồi, có một chiếc xe đi qua. Ôn quá. Quấy rầy quá. Tôi đang cố gắng thiền định nhưng làm sao thiền định được với những chiếc xe xuôi ngược mãi thế này! Thật là khủng khiếp!” Ta có thể tiếp tục như thế hàng nhiều giờ đồng hồ. Nếu ta chỉ nghe âm thanh và để lại nó ở đó thì mọi sự chấm dứt. Đây chỉ là một ví dụ nhỏ về cách ta luôn luôn phản ứng.

Nếu ta nhìn các sự việc như chúng là thì không có vấn đề gì hết. Chúng ta giải thoát, chúng ta là những vị Phật! Phật tánh của ta thì hoàn toàn ở trong ta; ta chỉ phải khám phá nó, lộ bày nó. Điều cần tổng khứ là những ý niệm và tập khí của ta. Đây là những gì gây trở ngại cho ta. Không một ai, không có *mara*,<sup>45</sup> không có quỷ ma nào với những chiếc sừng và lửa đỏ cản trở con đường của ta: chúng ta tự gây chướng ngại cho chính mình. Không có trở ngại nào mà chính là những ý niệm, tư tưởng, hoàn cảnh của chính ta. Việc thấu suốt chúng không vượt quá khả năng của ta. Ta không phải bóc hết lớp này tới lớp khác với những dụng cụ sắc bén và những chiếc máy khoan. Tất cả những gì ta phải thay đổi là cách ta nhìn các sự việc.

Để minh họa điều này, Gampopa nói:

Bởi mọi hiện tượng tự nó là tánh Không, ta có thể tự hỏi có cần thiết phải nuôi dưỡng sự tỉnh giác này hay không. Quả thực điều đó rất cần thiết. Chẳng hạn như, mặc dù tự bản chất quặng bạc là bạc, nhưng bạc không tự hiển lộ cho đến khi quặng được nấu chảy và được tiếp tục khai thác.

Ta đi đến thực hành thực sự. Ta không thể lập tức nhìn các sự việc bằng một cách thể tươi tắn, mới mẻ. Trước hết ta phải thực hiện một vài sự chuẩn bị, điều đó có nghĩa là ta sẽ phải tập luyện, điều phục, và tu tập tâm thức khiến nó trở nên thư thả, trong trẻo, và tĩnh lặng hơn. Ta phải thoát khỏi sự vô minh dữ dội và hừng hực của ta, sự rối loạn và màn sương khói dày đặc che phủ tâm ta. Điều này chỉ được thực hiện bằng thiền định, và đây là lý do tại sao ta cần phải thiền định.

Bản văn nói: “Những điều này bao hàm việc an lập tâm thức trong trạng thái tự nhiên, thanh thản của nó.”

Thiền định shamatha không phải là điều gì ta tạo nên; nó chỉ có nghĩa là thanh thản trong một trạng thái tự nhiên. Ta có thể luận bàn về thiền định shamatha hàng tuần lễ, nhưng thực ra nó chỉ có nghĩa là nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên. Việc đó không dễ dàng. Chúng ta thường làm những sự việc theo một cách thể giả tạo đến nỗi ta gặp rất nhiều khó khăn trong việc làm những điều đó một cách tự nhiên, hay đúng hơn không “làm” điều gì hết. Đôi khi ta nghĩ rằng “tự nhiên” có nghĩa là cách ta thường làm các sự việc, nhưng không phải thế. Điều ta thường làm bị quy định bởi những tập quán, văn hóa và sự mê lầm của ta.

Khi ta hoàn toàn nghỉ ngơi, những căng thẳng trong thân và tâm ta tự động giảm bớt. Ta để cho tâm ta an trụ và nghỉ ngơi không “làm” các sự việc. Nếu ta ngồi và suy nghĩ: “Có phải tôi đang nghỉ ngơi?” thì điều đó không tự nhiên. Nhờ thực hành đều đặn, ta sẽ hiểu điều được nói ở đây có nghĩa là gì. Nó giống như việc học lái một chiếc xe đạp. Cho dù vị thầy và việc giảng dạy có tốt đến đâu

chăng nữa, bản thân bạn phải học nó. Bạn có thể nhìn thấy những người khác lái xe một cách dễ dàng và cảm thấy ganh tị, tự hỏi họ giải quyết ra sao. Bạn cố gắng một lần, hai lần, nhiều lần, và mỗi lần bạn đều thất bại. Nhưng cuối cùng tới lúc bạn có thể làm điều đó. Thú vị biết bao! Nó xảy ra như thế nào? Dĩ nhiên, mặc dù thế, bạn nên cẩn trọng: sẽ có những ổ gà và mặc dù bạn biết là bạn nên tránh chúng, bạn ngã ngay vào chúng. Dường như đây là cách ta học tập, dù là lái một chiếc xe đạp hay thiền định.

Bản văn trích dẫn *Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa trong Bảy Trăm Bài Kệ*: “Các con trai con gái yêu quý! Hãy nương tựa vào việc thiền định cô tịch và vui thích trong việc không bận rộn. Khi ngồi chéo chân và không phóng chiếu bất kỳ ý niệm đặc biệt nào, hãy nuôi dưỡng sự tỉnh giác và v.v..”

Ta sắp thảo luận về cách thức thiền định để trực tiếp nhận ra bản tánh của tâm ta. Tất cả chúng ta sẽ đạt được giác ngộ ngày hôm nay! Có lẽ các bạn biết câu chuyện Đức Milarepa gặp Giáo Pháp lần đầu tiên. Ngài đã khẩn cầu một Lạt ma ban cho những giáo huấn để thực hành Pháp. Lạt ma nói với ngài: “Con thật may mắn! con đã gõ đúng cửa! Ta có một phương pháp vô cùng mạnh mẽ và trực tiếp. Nếu buổi sáng con bắt đầu thiền định thì con sẽ giác ngộ vào buổi chiều. Nếu con bắt đầu thiền định vào buổi chiều thì con sẽ giác ngộ sáng hôm sau.” Tin chắc là mình thực sự may mắn – bởi trước đây ngài đã từng thành công tức thì trong việc học huyền thuật – Milarepa không bắt đầu thực hành ngay. Vài ngày sau, Lạt ma đến để xem ngài thực hành ra sao. Milarepa nói với vị Thầy rằng thậm chí ngài chưa bắt đầu, bởi ngài nghĩ ngài có thể đạt đến mục tiêu của mình bất kỳ lúc nào. Khi đó Lạt ma thờ dài và giải thích rằng đó không phải là điều ngài muốn nói. Ngài phải gọi Milarepa tới một vị Thầy khác bởi giờ đây các giáo huấn của ngài thật vô ích đối với Milarepa. Hãy tránh sai lầm như thế!

Thiền định thực sự phải được thực hành phù hợp với hệ thống hướng dẫn Mahamudra: “Ta để tâm an trụ không vướng bận ngay cả chút xíu nỗ lực trong tâm để xác định, phủ nhận, tuân giữ, hay từ bỏ.”

Tâm thức an trụ tự do, hoàn toàn tự do. Đó là điểm chính yếu. Thường thì ta không tự do, ta không để tâm ta tự do. Ta tạo lập các ý niệm và những so sánh; ta quy gán, đặt tên và phán đoán. Ta dán nhãn, quy định, và phân chia bất kỳ điều gì đến với tâm ta. “Cái này là cái này,” “Cái này là cái kia,” “Cái này là của tôi,” “Cái này là của anh.” Ta chẳng bao giờ để tâm thức ta hoàn toàn tự do. Nếu ta hoàn toàn để cho các sự vật như chúng là, không áp đặt bất kỳ điều gì lên chúng, thì đó là không nỗ lực (không dụng công). Chia chẻ, so sánh, xác định, phủ nhận, tuân giữ, từ bỏ, tất cả những hoạt động tinh thần này là nguồn mạch của sự căng thẳng và cố gắng. Khi ta bàn về trạng thái tự nhiên của tâm, ta muốn nói tới sự hoàn toàn tự do không có chút hạn chế nào. Điều này được gọi là sự hợp nhất của shamatha và vipashyana, bởi tâm vừa an định vừa tĩnh lặng, và ta trực tiếp nhìn tận sâu thẳm của nó, không bị ngăn trở hay che phủ bởi những nỗ lực, tư tưởng, hay hoạt động.

Điều này được minh họa bằng một trích dẫn từ Tilopa. Tilopa là Thầy của Naropa, Naropa là Thầy của Marpa, và Marpa là Thầy của Milarepa. Là một thành tựu giả của Ấn Độ, ngài là người đầu tiên trong nhân loại nối kết với dòng truyền dạy của giáo lý Mahamudra. Tilopa kiếm sống bằng cách xay những hạt

mè (là từ *tilo* trong Phạn ngữ) để lấy dầu bán cho các cô gái điếm, và chính trong lúc làm việc này ngài đã đạt được giác ngộ. Ở đây là những giáo huấn mà ngài ban cho Naropa: “Đừng cân nhắc, đừng nghĩ tưởng, đừng tỉnh giác, đừng thiền định – hãy để mặc tâm.”

“Đừng cân nhắc” được dịch từ một thành ngữ Tây Tạng có nghĩa là ta không nên theo đuổi những tư tưởng hay hồi ức về quá khứ, không nên an trụ trên những sự kiện đã qua. “Đừng nghĩ tưởng” ám chỉ cho tương lai, cho sự hoạch định, suy xét, và đề phòng. “Đừng tỉnh giác” ám chỉ hiện tại. “Hãy tỉnh giác” là giáo huấn thông thường cho việc thiền định của người sơ học, nhưng ở một mức độ cao hơn, việc cố gắng tỉnh giác là một nỗ lực, và ngay cả việc nỗ lực an trụ tỉnh giác cũng phải bỏ. Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa là ta không nên cố gắng duy trì sự tỉnh giác trong khi ta vẫn ở giai đoạn đầu tiên của việc phát triển thiền định shamatha: nếu ta không phát triển sự tỉnh giác như những người sơ học, ta sẽ nhanh chóng thấy mình ở Mexico hay ở nơi nào khác! “Đừng thiền định” có nghĩa là ta không nên nỗ lực để thiền định. Nếu ta “cố gắng” thiền định, ta gò ép tâm ta thành một cấu trúc để phù hợp với ý niệm thiền định của ta. Thậm chí ta có thể nói những điều như: “Thiền định của tôi hỏng rồi” hay “Tôi không thiền định được nữa.” Loại tu tập thiền định này không thích hợp trong cách tiếp cận Mahamudra. “Đừng phân tích” cũng có nghĩa là ta nên để cho bản thân mình được hoàn toàn tự do. Dĩ nhiên, sự phân tích rất cần thiết vào lúc bắt đầu. Nếu tâm ta không thể an trụ, nếu ta kinh nghiệm những cảm xúc mạnh mẽ hay có một cái nhìn hết sức cứng rắn về thực tại, ta phải sử dụng lý trí, luận lý, phân tích để tháo gỡ sự bám chấp này vào các sự việc. Nhưng những điều này chỉ là phương tiện đối với một cấp độ cao hơn. Khi ta thực sự muốn nhận ra chân lý một cách trực tiếp, ngay cả những phương pháp thường được coi là tốt và quan trọng này trở thành ngăn ngại và cần phải vứt bỏ. “Để mặc tâm” có nghĩa là ta nên hoàn toàn an trụ một cách tự nhiên, không có sự xếp đặt nào, không thêm vào hay tiết trừ bất kỳ điều gì. Đây là sáu phương pháp của Tilopa để nhận thức cái đôi khi được gọi là “tâm bình thường” hay “trí tuệ” tự nhiên.

Những trích dẫn khác theo sau để giải thích cho điều ở trên. Một trích dẫn là của Saraha, một trong những người giảng dạy Kim cương thừa sớm nhất tại Ấn Độ. Ngài đã sáng tác nhiều *doha*, là những bài ca chứng ngộ (chứng đạo ca). Đôi khi những bài thơ hay bài hát xuất hiện trong tâm của những người nhận ra chân lý, như một biểu lộ tự nhiên của niềm vui và kinh nghiệm của các ngài. Một số *doha* của Saraha tuyệt vời đến nỗi chúng trở thành những bài dân ca. Ngày nay, một số bài đó vẫn còn được các nông dân ở một vài miền tại Ấn Độ ca hát mặc dù họ không hiểu gì về ý nghĩa thực sự của chúng. “Hãy lắng nghe, con ơi! Dù con có tư tưởng nào, trong trạng thái ngơ ngẩn này, không có người trói buộc, không có người giải thoát. Vì thế, Ôi sung sướng! Khi buông xuống nỗi nhọc nhằn của con, hãy ngơ ngẩn tự nhiên, không trừ tính hay xao lãng.”

Những điều đang trói buộc ta là những ý niệm của ta, cơ cấu tạo tác mà ta thường xuyên dựng lên. Nếu ta không tạo ra tất cả những điều này thì chẳng có gì trói buộc được ta, chẳng có gì để ta thoát khỏi. Saraha đã khám phá rằng thoát đầu ta chưa từng bị trói buộc. Ta luôn luôn tự do: có một sự hoàn toàn mở trống và vì thế hoàn toàn hỉ lạc; chẳng có gì để lo lắng, chẳng có gì để nghĩ tưởng hay cân nhắc, không có những giới hạn – hoàn toàn ngơ ngẩn. Saraha

hiểu rằng ngài đã mê lầm, ngài đã bó hẹp một cách vô ích và tự mình mang gánh nặng và mọi đau khổ của ngài hoàn toàn vô ích. Chưa từng có điều gì trói buộc ngài; ngài luôn luôn hoàn toàn tự do. Khi nhận ra điều này, ngài đạt được sự ngơi nghỉ và hạnh phúc viên mãn. Gampopa cũng đưa ra hai câu được trích dẫn từ Nagarjuna:

Một con voi đã được huấn luyện giống như tâm đã đi vào trạng thái nghỉ ngơi, ngừng lắng xằng và an trụ một cách tự nhiên. Ta đã chứng ngộ như thế, và vì thế ta còn cần giáo lý nào nữa?

Đừng tuân theo một thái độ hay suy nghĩ theo bất kỳ cách nào. Đừng can thiệp hay tạo tác mà hãy để tâm lơ lửng trong bản tánh của nó. Sự không tạo tác là chân tánh vô sanh. Làm như thế là đi theo gót chân của tất cả các bậc giác ngộ trong ba thời.

Từ quan trọng nhất trong trích dẫn này là “không tạo tác.” Nếu tâm không tạo tác, nó an trụ trong trạng thái tự nhiên của nó. Đây là trạng thái tâm của chư Phật trong quá khứ, tương lai và hiện tại. Nếu ta có thể để tâm ta hoàn toàn tự nhiên, ta sẽ nhận ra chân lý và kinh nghiệm sự ngơi nghỉ và tự do viên mãn. Đây là điều xảy ra một cách tự nhiên. Một đại thành tựu giả khác, ngài Shawaripa, đã nói:

Đừng nhìn thấy lỗi lầm ở bất kỳ nơi đâu. Hãy thực hành cái chẳng là gì hết. Đừng nuôi dưỡng sự khát khao những dấu hiệu tiến bộ v.v.. Mặc dù được dạy rằng chẳng có bất kỳ điều gì để thiền định, đừng chịu sự thống trị của sự ù lì và dừng đứng. Trong mọi trường hợp, hãy thực hành với sự chánh niệm.

Điều này cũng rất quan trọng. Trong chừng mực mà ta đã nhấn mạnh rằng không có gì để thiền định về, không có gì để làm, ta nên từ bỏ mọi hoạt động, ý niệm, và sự xếp đặt. Tuy nhiên, nếu ta hiểu điều này như một sự bào chữa cho việc ngủ suốt ngày, ta sẽ chẳng bao giờ nhận ra chân tánh của tâm: ta sẽ mãi ở trong những trạng thái bị quy định thông thường như những kẻ nô lệ cho các tập khí của ta. Mặc dù không có gì để thiền định về, ta nên an trụ trong thiền định, thường xuyên ở trong trạng thái tự nhiên, tự do, không tạo tác đó và hãy làm cho mình quen thuộc với nó.

Cho dù ta có một thoáng quán chiếu vào chân tánh của tâm, nhưng nếu bản thân ta không quen thuộc với nó, ta sẽ đánh mất kinh nghiệm đó. Có một câu tục ngữ Tây Tạng nói gần giống như thế: “Giáo Pháp không có bản ngã, nhưng ai có bản ngã lớn nhất (về mặt quyết tâm, nhẫn nại, và kiên trì) thì sẽ nhận được kết quả.” Dĩ nhiên, đây là câu nói đùa, một cách chơi chữ không thể dịch chính xác ra Anh ngữ được, nhưng ở một cách nào đó thì nó khá đúng. Có lẽ bạn biết câu chuyện về lời dạy cuối cùng và quan trọng nhất mà Đức Milarepa dành cho Gampopa. Đây là câu chuyện mà tôi rất thích. Khi Gampopa phải rời Milarepa để tự thực hành, Milarepa tiễn Gampopa một đoạn cho tới khi hai người đi tới một ngọn suối. Milarepa không qua suối, ngài nói với Gampopa: “Bây giờ con đi. Có lẽ chúng ta không gặp lại nhau nữa, nhưng điều đó chẳng có gì là quan trọng. Tuy nhiên, có một giáo huấn quý báu nhất mà ta chưa ban cho con. Có lẽ ta không ban nó cho con. Nó quá sức quý báu.” Dù Gampopa hết sức van nài



được nhận nó nhưng Milarepa vẫn từ chối. Gampopa ra đi mà lòng buồn bã. Ông đi không xa lắm thì thành linh Milarepa gọi: “Nếu ta không ban nó cho con thì ai sẽ xứng đáng để nhận nó? Con là đệ tử tuyệt hảo của ta.” Gampopa lễ lạy vài lần, cúng dường một mạn đà la, và chính thức khẩn cầu giáo lý cốt tủy này. Milarepa xoay người lại, vén quần áo lên cho Gampopa thấy móng đít của ngài và nói: “Đây là giáo huấn cuối cùng và quan trọng nhất của ta!” Móng đít của ngài đầy những vết sẹo và cứng như đá bởi ngài đã tọa thiền ròng rã bao nhiêu năm tháng. Thông điệp thì cũng tương tự như thế: cho dù “không có gì” để thiền định về, ta phải làm việc hết sức chăm chỉ!

Ta đã thấy các kỹ thuật thiền định nhờ đó ta có thể đi tới chỗ kinh nghiệm trạng thái tự nhiên nền tảng hay “thông thường” của tâm ta. Nhận ra tâm thức hay tâm ta mà không vô minh hay làm lạc, không có những tạo tác mà ta bao phủ lên nó, là nhận ra chân lý. Điều này được coi là tâm yếu, tinh túy, của sự thiền định.

Trong Phật giáo chỉ có hai loại thiền định. Thứ nhất là thiền định kiên cố, shamatha, nó khiến cho tâm ta an tĩnh và trong sáng. Thiền định thứ hai và quan trọng hơn là vipashyana, chủ yếu là sự nội quán, nhận ra chân lý, có một chứng ngộ trực tiếp. Nhờ thiền định này, ta nhận ra chân tánh của tâm thức ta một cách trực tiếp, trần trụi, không bị ngăn che. Nếu ta có sự chứng ngộ này, tất cả những ba la mật khác trở nên siêu việt.

**Làm thế nào để Hợp nhất Trí tuệ** Làm thế nào để ta đưa cái thấy này vào đời sống hàng ngày của ta, khi ta không thiền định? Ta không thể lúc nào cũng an trụ trong thiền định. Dù ta có một chứng ngộ chân thật, một kinh nghiệm thoáng qua hay một thoáng nhìn ngắn ngủi của nội quán, nó tác động đến đời sống hàng ngày của ta ra sao, trong thời gian sau thiền định? “Sau thiền định” là cách dịch thông thường từ thuật ngữ Tây Tạng, nhưng Ken Holmes sử dụng thuật ngữ “giai đoạn giữa thiền định,” và tôi thấy đó là một ý tưởng hay, bởi nó gợi ý là ta sẽ thiền định nữa, trong khi “sau thiền định” không hàm ý đó.

Gampopa nói: “Trong khi nhìn mọi sự xảy ra ở giữa (các khóa thiền định) như huyền hóa, ta nên tạo mọi công đức tốt lành khi ta có thể, nhờ thực hành bố thí và v.v..”

Đôi khi, khi có được một chút hiểu biết, khi ta đã có một kinh nghiệm thoáng qua, không vững chắc của việc nhận ra chân tánh, ta đi tới chỗ nghĩ rằng chẳng có gì hết, mọi sự đều trống rỗng, không tốt, không xấu, không thiền đường, không địa ngục, không có gì hết. Khi loại cái thấy này được biến thành đời sống hàng ngày của ta, sẽ xảy ra việc ta xem thường hay thậm chí không biết đến chân lý tương đối, do đó gây ra những lỗi lầm và vì thế ta sẽ chịu những hậu quả tiêu cực. Khi ta phủ nhận phương diện tương đối của các sự việc, mọi loại phiền não có thể phát sinh. Cho dù thiền định của ta cao tột, cho dù ta thấy mọi sự là huyền hóa, ta phải hết sức thận trọng đối với các hành động, ngôn ngữ và tâm thức của ta. Những hoàn cảnh ta kinh nghiệm, thế giới ta sống trong đó, thì tùy thuộc vào những hành động và phản ứng ở một mức độ tương đối. Cho dù chúng huyền hóa, các sự kiện xuất hiện và ảnh hưởng chúng ta. Cuộc đời có thể như một giấc mộng, nhưng chừng nào ta còn mộng thì ta còn bị tác động bởi những gì xảy ra trong giấc mộng của ta. Đó là lý do vì sao trong các giai đoạn

giữa thiền định, ta nên cố gắng tiếp tục sự thấu suốt đã có được trong thiền định; ta nên cố gắng ngơi nghỉ tâm ta trong chân tánh của nó, nhưng với một sự tỉnh giác biệt biệt trong treo để phân biệt phải trái và hòa hợp các việc làm của ta một cách phù hợp.

Nếu nhìn quanh ta, ta có thể nhận thấy có nhiều loại người khác nhau. Một số người có thể làm rất nhiều mà không quá căng thẳng và không bị công việc đè bẹp, trong khi những người khác không thể làm ngay cả một hay hai việc mà không cảm thấy nó quá nhiều, quá nặng nề, quá khó khăn. Điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào cách ta sắp xếp đời sống hàng ngày của ta. Hầu hết thời gian, ta đưa những gì ta phải làm vào tâm thức như một gánh nặng. Tôi biết tôi đang nói về điều gì, bởi bản thân tôi thường làm điều này. Chẳng hạn như, tôi nhận một lá thư và nghĩ: “Tôi sẽ trả lời vào ngày mai.” Ngày hôm sau, tôi nhận hai hay ba lá thư khác và nghĩ: “Tốt lắm, ngày mai tôi sẽ trả lời tất cả.” Sau một tháng, tôi có một đống thư chưa trả lời, và tôi trì hoãn nó mỗi ngày bởi nó quá nặng nề. Tôi đã có thể trả lời từng lá thư trong một phút ngay khi tôi nhận được nó. Cùng cách đó, không phải là tự công việc gây căng thẳng mà chính là do cách ta tiếp cận với điều ta phải làm. Ta tạo ra một điều ghê gớm từ những việc nhỏ bé, mang vác chúng như một gánh nặng, và coi hầu hết những gì ta phải làm như cái gì nặng nề và khó chịu. Việc suy nghĩ về điều ta còn phải làm ngăn cản ta thực sự thực hiện điều đó, bởi ta cảm thấy quá bận rộn: ta lo lắng về tất cả những gì ta không làm thay vì làm chúng. Khi ta đã có được một ít thấu suốt thiền định, nó thúc dục ta nhớ lại sự thấu suốt này trong những hoạt động hàng ngày và vẫn an trụ trong sự ảnh hưởng của nó. Nó sẽ khiến ta cảm thấy tự do và nhẹ nhõm, chấp nhận các sự việc khi chúng xảy ra. Khi đó ta có thể hoàn thành tất cả những gì đã được làm mà không quá dính mắc vào điều ta làm hay vào những kết quả cuối cùng của việc làm. Nếu các sự việc xảy ra như ta mong muốn, điều đó thật tốt. Nếu không, hãy để mặc chúng. Nếu ta có thể nuôi dưỡng một thái độ như thế, ta sẽ có thể làm được nhiều điều mà không cảm thấy bị đè nặng. Ta cũng nên thực hiện càng nhiều càng tốt những thiện hạnh. Sự tỉnh giác biệt biệt của ta sẽ cho phép ta phân biệt phải và trái, đối với bản thân ta cũng như đối với chúng sinh, và ta sẽ có thể sắp xếp các sự việc theo một cách không tác động nặng nề lên tâm thức ta.

Nếu có thể làm cho thực hành cùng đồng hành với ta trong đời sống hàng ngày thì ta không cần phải từ bỏ thế giới tương đối và những trách nhiệm thế gian. Ta vẫn có thể hoàn tất thực hành và thiền định của ta cùng với một cuộc đời tràn đầy trách nhiệm vô cùng bận rộn. Đây là cách tiếp cận hoàn toàn Kim cương thừa!

Ta được biết là toàn bộ con đường Phật giáo được bao gồm trong sự thấu hiểu về chân tánh của tâm và các hiện tượng. Dù đó là sự quy y, Bồ đề tâm, sáu ba la mật, những sự cúng dường, các thiện hạnh, lễ lạy, tịnh hóa; sự tuân thủ các hứa nguyện, giới luật, và giới nguyện; việc nghiên cứu, suy niệm và thiền định, mọi sự được bao gồm trong đó, như những trích dẫn khác nhau mà Gampopa đưa ra từ các Kinh điển đã minh họa. Chẳng hạn như, về sự quy y, Gampopa trích dẫn *Kinh do Vua Rồng Anavatapta Thỉnh cầu*.<sup>46</sup>

Các Bồ Tát biết rõ là mọi hiện tượng không có thực thể, không hiện hữu, không có đời sống, và không có tính cách. Nhìn theo cách các Đấng Như Lai nhìn -

không như các sắc tướng, không như các danh hiệu, và không như các hiện tượng đặc biệt – đó là đã quy y Phật với một tâm thức không bị ô nhiễm bởi quan niệm duy vật.

Cách thức để hợp nhất sự hiểu biết về chân tánh của các hiện tượng với mọi hoạt động được minh họa rất nhiều bằng các ví dụ, nhưng tôi sẽ không đi sâu vào các chi tiết. Tuy nhiên, tôi khuyên các bạn đọc tiết mục này một cách cẩn thận.

Một vài loại thiền định sử dụng các kỹ thuật yoga làm việc trên tâm thức qua trung gian của thân thể. Những trạng thái tâm rất dễ thay đổi và không vững chắc. Cái mà ta gọi là tính cách của ta không phải là một tập hợp những tính chất cố định mà ta tiếp tục suốt cuộc đời ta. Nó rất dễ thay đổi. Thân và tâm, giống như mọi sự khác, thì tùy thuộc vào nhau. Những trạng thái tâm có thể tác động lên thân thể, và những trạng thái vật lý có thể làm biến đổi tâm thức và dẫn tới những chỉnh sửa “tính cách.” Thân thể có thể biến đổi tới thời điểm không còn tâm nữa: đó là khi ta chết! Điều này cho thấy sự nối kết hết sức mật thiết giữa thân và tâm – ít nhất là ở những bình diện thô sơ hơn của nó. Sự nối kết này vô cùng quan trọng và đã được chấp nhận trong một thời gian rất dài. Trong y học Tây Tạng, người ta biết rõ là quá nhiều mật sẽ khiến cho bệnh nhân dễ dàng nóng giận và quá nhiều khí có thể làm cho người ta điên loạn; sự điều trị sẽ chủ yếu nhắm vào việc điều chỉnh sự mất quân bình vật lý. Các bài tập yoga cũng tương đương với một nỗ lực có ý thức để kiểm soát tâm bằng cách làm chủ thân thể. Ta không thể nói rằng tâm “tạo ra” vật chất hay vật chất “tạo ra” tâm, như một số khoa học gia hiện đại tin tưởng. Tuy nhiên, ta không quan tâm đến việc đi vào một cuộc tranh luận khoa học bởi điều quan trọng đối với ta, điều mà các Phật tử đề cập, là làm thế nào xử sự với những hoàn cảnh mà ta gặp hàng ngày, làm thế nào thoát khỏi đau khổ và tìm được sự an lạc của tâm và sự hạnh phúc. Trong văn cảnh đặc biệt này, tâm trở nên quan trọng hơn vật chất, bởi hạnh phúc và không hạnh phúc đều là những trạng thái tinh thần phụ thuộc vào cách tâm ta phản ứng. Khi đối diện với một hoàn cảnh như nhau, những phản ứng tinh thần khác nhau sẽ làm cho người này sung sướng và người kia không vui. Tôi không nói rằng vật chất không hiện hữu hay không có vai trò nào trong hoàn cảnh. Vật chất và tinh thần thì tùy thuộc lẫn nhau. Tâm thì thực có như vật chất, hay đúng hơn ta có thể nói rằng vật chất không thực có như tâm thức, và cả hai đều vô cùng mạnh mẽ, nhưng tâm là nhận thức chủ quan của ta về thế giới, tâm là điều ta có thể biến đổi và làm chủ. Mục đích của tất cả những thực hành khác nhau của Phật giáo, dù là những loại thiền định, quán tưởng, các thực hành Bồn Tôn và sadhana khác nhau, hay ngay cả việc tuân giữ giới luật, được nhắm vào việc giúp cho tâm ta thoát khỏi mọi ý niệm, thói quen và tập khí. Mục đích là làm cho tâm ta trực tiếp nhận ra chân tánh của nó, bởi đây là phương cách hữu hiệu nhất để giải thoát bản thân ta. Nó quét sạch mọi lầm lạc, chướng ngại, và vô minh.

Luôn luôn có những cuộc tranh luận lớn về việc sự chứng ngộ này xảy ra đột ngột hay tiệm tiến (đốn hay tiệm). Ở một cách nào đó thì nó xảy ra đột ngột. Việc nhận ra – có một kinh nghiệm trực tiếp về điều gì đó – không thể tiệm tiến. Khi ta mở một cửa sổ, ta thành linh, lập tức nhìn thấy mọi sự ở bên ngoài. Quang cảnh không được phơi bày từ từ. Cùng cách đó, ta kinh nghiệm tâm tự nhiên của ta

như một ánh sáng thình lình lóe lên. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là ta không thể tạo lập sự hiểu biết của ta. Trước hết ta phải học tập và bằng cách đó phát triển thêm sự xác tín. Khi nó trở nên càng lúc càng rõ ràng hơn, một ngày nào đó ta có thể có một kinh nghiệm đột ngột về nó. Vào lúc bắt đầu, kinh nghiệm này có thể đến và đi. Nó không vững chắc. Rồi từ từ - hay nhanh chóng, tùy theo mỗi người - ta có thể củng cố kinh nghiệm. Người ta tin rằng mặc dù ta có thể trực tiếp nhận ra chân tánh của tâm ta hầu như thường xuyên mỗi khi ta thiền định, có thể ta vẫn không hộ trì được kinh nghiệm này trong đời sống bình thường. Đây là ý nghĩa của giáo huấn cuối cùng của Milarepa: ta phải liên tục thực hành và tu tập để làm sáng tỏ, đào sâu, và củng cố kinh nghiệm của ta. Đây cũng là lý do vì sao sau này Gampopa nói về các bhumi (địa, quả vị) khác nhau, các mức độ khác nhau của sự thành tựu. Những tập khí và khuynh hướng của ta thì vô cùng mạnh mẽ, và ngay cả với một kinh nghiệm trực tiếp vững chắc và mặc dù ta có thể khắc phục được hầu hết những cảm xúc tiêu cực và mê lầm của ta, một vài tập khí vẫn còn tồn tại một thời gian dài. Đây là lý do vì sao ta phải hết sức tinh tấn.

**Những Kết quả và Lợi lạc** Bây giờ ta đi đến các dấu hiệu của sự phát triển, các dấu hiệu cho thấy việc thiền định và thực hành của ta có đúng đắn hay không. Đây là sự đánh giá, kiểm tra sự thực hành và hiểu biết của ta. “Các dấu hiệu của sự phát triển prajna là tăng trưởng sự chú tâm tới đức hạnh, giảm bớt sự ô nhiễm, phát khởi lòng bi mẫn đối với chúng sinh, chuyên cần tha thiết việc thực hành, từ bỏ mọi phóng dật, và không dính mắc hay tham luyến những sự vật của cuộc đời này nữa.”

Mọi thực hành của ta phải làm giảm bớt những cảm xúc tiêu cực. Nếu những cảm xúc tiêu cực không suy giảm, điều đó có nghĩa là các thực hành không tốt! Ta nên xét xem ta có bớt nóng giận, bớt kiêu ngạo, bớt ghen tị, bớt dính mắc vào các sự việc không. Ta có thể thọ nhận vô số giáo lý từ một trăm Lạt ma cao cấp trong hai mươi năm qua, giam mình trong hang động trong hai mươi năm, thực hành mỗi ngày, đánh trống và hát tụng từ sáng cho đến tối, nhưng điều đó có gì là quan trọng nếu ta không điều phục được những cảm xúc tiêu cực của ta? Điều thực sự quan trọng là ta làm việc trên bản thân ta hiệu quả ra sao. Nếu ta là người sân hận và trở nên bớt nóng giận, điều này có nghĩa là ta đã thực sự làm được điều gì đó. Đó là thực hành thực sự, dù thực hành chính thức của ta là thực hành nào. Thậm chí nó có là một thực hành “Phật giáo” hay không cũng chẳng thành vấn đề. Ta đã giải quyết được tới mức độ nào để làm giảm bớt những cảm xúc tiêu cực của ta là dấu hiệu đích thực của sự phát triển tích cực, nó chứng thực cho một cách tiếp cận đúng đắn của thực hành tâm linh.

Dấu hiệu thứ hai là ta trở nên bi mẫn hơn. Đây là một sự phát triển tự nhiên. Nếu ta làm việc trên những cảm xúc tiêu cực của ta, một cách tự nhiên, ta trở nên quan tâm về những vấn đề của người khác hơn là của ta. Khi ta có được một vài hiểu biết và sáng tỏ về chân tánh của cái chúng ta là, sẽ hoàn toàn là tự nhiên khi ta cảm nhận lòng bi mẫn lớn lao hơn bởi ta đã trở nên bớt vị kỷ, bớt quy ngã.

Có nhiều dấu hiệu khác, nhưng trong thực tế tất cả chúng được bao gồm trong hai dấu hiệu này: những cảm xúc tiêu cực của ta giảm bớt và lòng bi mẫn của ta tăng lên. Chúng có nghĩa là ta đang đi trên con đường đúng đắn.

Điều cũng tự nhiên xảy ra, mặc dù nó không được đề cập trong bản văn, là ta trở nên hỉ lạc hơn. Một trong những dấu hiệu tốt của việc thực hành Giáo Pháp đúng đắn là hành giả trở nên dễ sống với người khác hơn. Nếu ta nổi cáu và giận dữ trước sự trêu chọc nhẹ nhàng, điều đó có nghĩa là ta vẫn còn phải làm việc cật lực. Ta cần trở nên khó bị khiêu khích hơn. Nếu có người nói điều gì khá thô tục đối với ta và ta không xem điều đó là quá nghiêm trọng thì đó là một dấu hiệu tốt. Ta thường nổi giận một cách dễ dàng. Nếu ta để cho tập quán này phát triển, ta sẽ đi đến chỗ coi mọi người là kẻ thù và cảm thấy mọi sự bên ngoài sẵn sàng làm hại ta. Ta sẽ hoàn toàn bị hoang tưởng. Chỉ cần ta bớt quy-ngã một chút, thêm bi mẫn một chút, ta sẽ cảm thấy tự do, thanh thản và hỉ lạc hơn, và vì thế, dễ sống với người khác hơn. Đây là một hành động vĩ đại của lòng bi mẫn bởi ta đang thực sự giúp đỡ bản thân ta cũng như những người khác. Khi ta nói: "làm việc vì sự lợi lạc của tất cả chúng sinh," điều đó nghe thật là hấp dẫn, nhưng ai là "những chúng sinh" này? Họ ở đâu? Có lẽ có hàng tỉ chúng sinh ở khắp nơi trên thế giới và vũ trụ, nhưng những chúng sinh quan trọng nhất là những người ở gần ta. Nếu ta phát triển những tư tưởng bi mẫn đối với "tất cả chúng sinh" nhưng cảm thấy vô cùng sân hận một vài thành viên trong gia đình hay tiếp tục nuôi dưỡng sự căm thù hừng hực đối với một người hàng xóm, thì "lòng bi mẫn phổ quát" của ta không hoàn toàn chân chính, phải không? Lòng tốt và sự làm việc để mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh bắt đầu với bản thân ta và những người ở cạnh ta. Nếu ta tốt lành với người ở cạnh ta, lòng tốt này sẽ mở rộng từ người đó tới người kế tiếp và v.v.. Đây là cách ta nên làm việc với thế giới. Làm sao ta có thể làm ra vẻ ước muốn tất cả chúng sinh được hạnh phúc nếu ta không thể dễ thương với ngay cả những người hàng xóm của ta?

Kết quả tối hậu của thực hành trí tuệ là đạt được giác ngộ, thành tựu Phật quả. Kết quả nhất thời, tương đối là cảm thấy hỉ lạc và vui thích trong khi vẫn ở trong sinh tử.

## NĂM CẤP ĐỘ CỦA CON ĐƯỜNG BỒ TÁT

Nhìn từ một quan điểm, ta không cần biết trước những cấp độ (quả vị) khác nhau mô tả con đường hướng đến giác ngộ. Ta chỉ cần thực hành đều đặn và nhìn những gì xảy ra. Tuy nhiên, hoàn toàn là tự nhiên khi ta muốn biết ta đang ở đâu, để đánh giá đoạn đường đã vượt qua và để biết rõ những gì còn ở phía trước. Không ý thức về toàn bộ cuộc hành trình, ta có nguy cơ phạm những sai lầm hay cảm thấy lạc lối và bối rối. Một số người nghĩ rằng họ đã thành tựu điều gì vĩ đại trong khi chỉ có một kinh nghiệm nhỏ xíu hay có được chút hiểu biết bé nhỏ. Những người khác có nguy cơ ngã lòng khi nhận thấy năm tháng trôi qua mà không đạt được những gì họ cảm thấy ở trong tầm tay. Nếu ta biết rằng con đường thì dài và có vài cấp độ, ta sẽ bớt nôn nóng và sẽ không hy vọng đạt được giác ngộ thật nhanh chóng mà không cần nỗ lực. Ta sẽ trở nên tỉnh giác về sự sâu thẳm của những vấn đề mà ta đối diện. Ta chỉ phải nghĩ về những khó khăn phải đối mặt của những người cố gắng giải quyết các vấn đề xuất phát từ

thời thơ ấu của họ: những phép chữa bệnh và điều trị dài dằng dặc, năng lực và ước nguyện cần có... Nhưng ở đây ta đang nói về sự tự do viên mãn, về việc giải thoát bản thân khỏi mọi quy định vô cùng sâu xa và mạnh mẽ đã được tạo lập và củng cố trong rất nhiều cuộc đời! Ta không thể hy vọng giải thoát bản thân một cách dễ dàng khỏi những quy định như thế. Ta phải lặn sâu vào tận cùng tâm thức ta, đến tận gốc rễ của tâm hồn ta. Ta phải đi thật sâu bởi vấn đề được cảm rĩ hết sức sâu xa. Điều này thật không dễ dàng.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là việc giải quyết những vấn đề này nhất thiết phải mất một quãng thời gian dài. Thời gian cần thiết thì tùy thuộc vào khả năng của mỗi cá nhân, nhưng thời gian không phải là yếu tố chính yếu. Điều cốt yếu là đi thẳng vào bình diện sâu xa nhất của tâm thức, sâu hơn mức độ mà bất kỳ loại điều trị nào có thể đạt tới và một khi ta đạt được mức độ đó, mọi quy định của tâm thức sẽ được tịnh hóa.

Nếu mục tiêu này không được hiểu biết một cách đúng đắn, ta có thể thiền định trong nhiều tháng, nhiều năm, hay trong toàn bộ cuộc đời ta mà không đạt được chút kết quả nào. Ta phải hiểu rõ rằng công việc này không dễ dàng; nếu không ta sẽ nhanh chóng trở nên ngã lòng khi nhận ra rằng sự thay đổi thật ít ỏi và những vấn đề của ta tiếp tục tồn tại sau vài tháng, vài năm thực hành. Gampopa đã cô đọng điều ta gọi là ba mươi bảy nhánh giác ngộ (37 Bồ đề phần, 37 giác chi) thành năm giai đoạn.

## **1. Tích tập (tư lương vị)**

Giai đoạn đầu tiên của con đường là sự tích tập. Ở cấp độ này, ta đang bắt đầu và thu thập càng nhiều thiện hạnh càng tốt. Có thể ta không có đức hạnh hay trí tuệ toàn hảo, nhưng ta làm hết sức mình và nhắm vào mục tiêu đó. Ta nỗ lực phát triển lòng bi mẫn, Bồ đề tâm, và đức hạnh, nhờ việc nghiên cứu, quán chiếu, và thiền định. Ta làm việc trên giai đoạn này với lòng nhiệt thành và sự đều đặn, và từng chút một ta nhận ra sự tiến bộ.

Gampopa đã bao gồm trong giai đoạn này mười hai trong ba mươi bảy nhánh của sự giác ngộ, đặc biệt là Bốn Tu tập trong sự Chánh niệm (Tứ niệm xứ), Bốn Thực hành Đứng đắn (Tứ chánh cần), và Bốn Hỗ trợ của sự Hiền lộ Thân diệu (Tứ pháp như ý túc).

Con đường bắt đầu từ lúc ta đã phát triển Bồ đề tâm bằng cách biểu lộ ước muốn thành Phật và giúp đỡ để tất cả chúng sinh cũng thành Phật như vậy. Qua việc thực hiện ước nguyện này ta hiến mình cho việc theo đuổi con đường của các bậc giác ngộ. Ta sẽ lang thang không mục đích cho tới khi tập trung vào một mục tiêu đặc biệt. Cho dù ta đi hàng nhiều dặm theo một hướng đặc biệt, ta không thể tuyên bố là đã bắt đầu cuộc hành trình. Trái lại, từ lúc ta quyết định đi tới một nơi nào đó, cho dù ta đi theo hướng ngược lại, cuộc hành trình của ta đã bắt đầu. Ngay khi Bồ đề tâm phát khởi trong tâm ta và ta thực hiện những nỗ lực tích cực để phát triển nó xa rộng hơn nữa, ta đang du hành trên con đường của các bậc giác ngộ.

Khi ta đang ở giai đoạn tích tập, ta phải làm mọi sự ta có thể để ở trên con đường đứng đắn, bằng cách lắng nghe, quán chiếu, thiền định, và thực hành. Ở cấp độ này, ta sẽ thiếu niềm tin và sự quả quyết bởi ta chưa có một nội quán

trực tiếp vào bản tánh đích thực của các sự vật. Có thể ta vẫn còn có nhiều nghi ngờ, và điều này thì bình thường, nhưng ta phải nỗ lực để tiệt trừ chúng với sự thông tuệ của ta, bằng sự suy diễn, luận lý, và tranh luận. Cũng rất cần phải tìm ra một vị thầy mà ta có thể tin cậy. Ta cần những giáo lý xác thực để làm nền tảng cho những xác quyết, triết học và lối sống của ta. Khi đó cách sống của ta trở thành con đường.

## **2. Kết hợp (gia hạnh vị)**

Giai đoạn thứ hai là giai đoạn của sự kết hợp, hay đôi khi được gọi là giai đoạn của sự nối kết. Ta sẵn sàng đánh giá những gì ta đã học và đạt được. Giai đoạn này được phân chia thành bốn giai đoạn phụ, vạch ra lần ranh nhỏ nhiệm giữa tâm thái sinh tử của chúng sinh bình thường và tâm thái phi sinh tử của những bậc cao cả. Vì thế nó là một giai đoạn trung gian, đối với những chúng sinh chỉ sống một ít giây phút và đối với những chúng sinh sống vài tháng hay vài năm, nhưng tuy thế nó là một quãng thời gian tương đối ngắn ngủi. Ta có thể nói rằng chính tột đỉnh của giai đoạn tích tập đã bắt đầu con đường dẫn tới giai đoạn kế tiếp. Khi ta di chuyển gần hơn tới giai đoạn kế tiếp, ta nhận thức được sự ám áp của nó và phát triển một sự tin tưởng to lớn hơn. Đây là lý do vì sao giai đoạn phụ đầu tiên được gọi là “ám áp” (noãn vị). Nó như thể một ngọn lửa ở gần, bị che dấu bởi một tấm màn: ta không thể thấy nó, nhưng nó gần đến nỗi ta có thể cảm nhận hơi nóng của nó và ta tin chắc là nó đang hiện diện. Sự thiên định, hiểu biết, và tin tưởng của ta mạnh mẽ đến nỗi hầu như mọi hoài nghi của ta biến mất. Sau đó đến các giai đoạn phụ là “tột đỉnh” (đảnh vị) và “nhấn nhục” (nhẫn vị). Giai đoạn phụ cuối cùng được gọi là “tột đỉnh của pháp thế gian” (thế đệ nhất vị). Đó là giai đoạn cuối cùng ở đó ta vẫn giữ lại một quan niệm sinh tử về các sự việc.

Gampopa giảng rằng nếu ta liên kết giai đoạn này với ba mươi bảy nhánh của sự giác ngộ (37 Bồ đề phần), thì tầm quan trọng được đặt trên việc thực hành năm khả năng (Ngũ căn) và năm năng lực (Ngũ lực).

## **3. Nội quán (kiến vị)**

Giai đoạn thứ ba là nội quán, kinh nghiệm trực tiếp về chân lý và bản tánh đích thực của tâm, giai đoạn Mahamudra. Ở đây ta đạt được trạng thái của một arya, có nghĩa là “thánh nhân, tôn giả.” Mặc dù chưa là một vị Phật viên mãn, tuy nhiên ta không còn là một chúng sinh bị trói buộc trong sinh tử nữa.

Khi ta nói về cái thấy (kiến), nó không thực sự là một vấn đề của việc nhìn thấy trong nghĩa thông thường, mà đúng hơn là “kinh nghiệm một cách trực tiếp.” Ở giai đoạn này, ta có được lối đi vào kinh nghiệm viên mãn về chân lý. Đó không phải là cái thấy cao cấp, tuy nhiên nó không có nghĩa là nó không thể được mở rộng, đào sâu, hay được hoàn thiện. Có nhiều tranh luận triết học về vấn đề này. Theo một số người, bởi cái thấy là một kinh nghiệm về chân lý trong toàn bộ của nó, không thể có những thay đổi dần dần trong nó. Những người khác biện luận rằng có những sự thay đổi và những cấp độ cao hơn. Những người này minh họa quan điểm của họ với ví dụ sau: một người ở trong một căn

phòng tối, họ nhìn bầu trời qua một lỗ khóa nhỏ, họ thực sự nhìn thấy bầu trời nhưng không biết toàn thể bầu trời ra sao, cùng với những vì sao, những đám mây, chân trời v.v.. Tương tự như thế, có thể ta đã từng nhìn thấy chân lý mà không kinh nghiệm nó một cách bao quát. Càng tiến bộ thì cái thấy của ta càng mở rộng và sâu xa hơn. Lỗ khóa trở thành một cửa sổ, rồi thành một cửa sổ lớn, cho tới khi mọi vách ngăn biến mất và ta thấy mình ở ngoài một bãi biển, ở đó cuối cùng ta nhìn thấy toàn bộ bầu trời.

Giai đoạn thứ ba này tương ứng với sơ địa của các quả vị Bồ Tát, cũng như quả vị “nhập lưu” trong truyền thống Theravada.

#### **4. Thiền định (tu tập vị)**

Giai đoạn thứ tư là sự vun trồng hay thiền định. Dĩ nhiên là ta đã thực hành thiền định trước khi tới giai đoạn này, nhưng cho tới thời điểm này việc thiền định của ta vẫn còn là thiền định thế tục. Chỉ ở giai đoạn thứ tư ta mới có thể nói về thiền định siêu việt, hay thiền định ba la mật.

Ngay khi ta đạt được giai đoạn của cái thấy, ta được giải thoát khỏi sự mê lầm và ảo tưởng. Tuy nhiên, những tập quán của ta khó có thể bị tiêu diệt. Rất khó khăn mới có thể tổng khứ nó, và tự thân giai đoạn thứ tư này được phân chia thành mười giai đoạn khác nhau, ghi dấu việc tiệt trừ dần dần những tập khí này của ta. Mười cấp bậc (quả vị) hay bhumi, khác nhau này của một Bồ Tát sẽ được giảng chi tiết trong tiết mục sau. Vào lúc bắt đầu, mọi sự thật rõ ràng trong khi ta đang thiền định, nhưng sự làm lạc quay lại ngay khi ta xuất định. Bởi ta tiến bộ qua các giai đoạn, lần ranh giữa thiền định và hậu thiền định trở nên mờ nhạt và cuối cùng biến mất.

Chính ở giai đoạn này mà ta được phú bẩm con đường tám nhánh của bậc Chứng ngộ.

#### **5. Thành tựu Viên mãn (vô học vị)**

Giai đoạn thứ năm là sự thành tựu viên mãn. Đôi khi giai đoạn này được nhắc đến như giai đoạn “siêu vượt thiền định” hay “siêu vượt việc học” (vô học). Trong cấp độ cuối cùng này, ta đã trở thành những vị Phật hoàn toàn giác ngộ, ta không còn gì nữa để thành tựu, và không còn những dị biệt giữa việc thiền định và đời sống hàng ngày. Đức Milarepa đã đạt được cấp độ này, là cấp độ đôi khi được nhắc đến như “yoga dòng sông trôi chảy”: dù ta làm gì, dòng sông vẫn cứ trôi. Trong giai đoạn này không có gì không phải là thiền định. Ta ở trong thiền định thường hằng, không một dấu vết mê lầm và không điều gì có thể quấy nhiễu ta. Ta cũng nói “định như kim cương.” Theo truyền thuyết Ấn Độ, kim cương là một chất xương cứng đến nỗi không thể bị hủy diệt. Nó có thể tiêu diệt hay hủy hoại mọi sự nhưng bản thân nó không bị hủy diệt. An trụ trong một thiền định “như kim cương” có nghĩa là không điều gì có thể phá hủy, quấy nhiễu, hay làm cản trở thiền định của ta; ta an nhiên bất động.

Gampopa đã liệt kê năm phẩm tính của thiền định như-kim cương này:

Nó không bị nhiễm ô bởi không hoạt động thế tục nào có thể là nguyên nhân quấy nhiễu nó; nó bền bỉ bởi không sự ngăn che nào có thể làm tổn hại nó; nó



kiên cố bởi không tư tưởng nào có thể quấy rầy nó; nó đồng nhất bởi nó là nhất vị; và nó trùm khắp bởi nó được tập trung trên bản tánh tối thượng chung nhất đối với mỗi một và mọi sự có thể nhận biết.

## MƯỜI QUẢ VỊ BỒ TÁT

Mười quả vị Bồ Tát, cũng được gọi là mười bhumi (thập địa), tương ứng với giai đoạn thứ tư, là giai đoạn vun trồng hay thiền định. Ở đây giai đoạn này được chia làm mười cấp độ (quả vị). Vì thế con đường gồm có mười ba cấp độ: cấp độ của người bắt đầu, cấp độ của thực hành phát sinh từ sự khát nguyện, mười cấp độ (quả vị) Bồ Tát, và cấp độ Phật quả.

Điều ta đang thảo luận ở đây là những kinh nghiệm của bản thân các Bồ Tát. Ta chưa thành tựu những cấp độ này và không biết gì về chúng. Ta không thể nghiên cứu nhiều về chúng và chỉ có thể nghe các bậc chứng ngộ mô tả về những kinh nghiệm của các ngài cho chúng ta. Chương này cho ta một ý niệm về những gì xảy ra nếu ta may mắn thực sự thực hành một cách tinh tấn.

Điều này có thể cho ta một ý niệm về chỗ đứng hiện nay của ta. Ta có thể trải qua nhiều kinh nghiệm khác nhau trong việc thực hành. Trong thực tế, không điều gì mà ta không thể kinh nghiệm trong thiền định. Đôi khi ta có thể cảm thấy mình là kẻ tệ hại nhất trong những kẻ tồi tệ, kẻ ngu ngốc nhất và thấp kém nhất trong tất cả mọi người, trong khi vào lúc khác ta có thể cảm thấy mình là người cao cả nhất trong những bậc tối thượng, giống như một vị Phật toàn giác. Không có điều nào trong những kinh nghiệm này, tiếng Tây Tạng gọi là *nyam*, là thật có. Chúng phù du và nhất thời. Nếu ta nhìn vào điều này, ta có thể hình dung mình đã đạt được sự chứng ngộ viên mãn, bắt đầu hành động một cách thích hợp, và phạm nhiều sai lầm, là điều có thể mang lại những hậu quả thảm khốc cho bản thân ta và cho những người quanh ta. Chính là để tránh những tình huống khổ đau đó mà ta trình bày tỉ mỉ những giai đoạn này và mọi cấp độ mà chúng bao hàm.

Ở mặt khác, việc liệt kê chúng có thể làm một số người mất can đảm. Con đường tâm linh, được thiết lập bằng rất nhiều giai đoạn và cấp độ, dường như có vẻ quá dài và khó khăn đối với chúng ta. Tuy nhiên ta nên nhớ rằng đối với tất cả những vị đã đạt được bhumi thứ nhất, thời gian không còn là điều thực sự quan trọng nữa. Một Bồ Tát thực sự không còn những vấn đề nữa, như những câu kệ của *Bodhicharyavatara* (Bồ Tát Hạnh) mà tôi đã trích dẫn giảng rõ: “Nhờ đức hạnh của công đức, thân thể được nghỉ ngơi; nhờ đức hạnh của trí tuệ, tâm được thanh thản; vì thế, cho dù một Bồ Tát an trụ bao lâu trong sinh tử chẳng nữa, ngài không bao giờ không hỉ lạc.”

Một khi ta có chút trí tuệ nhỏ bé này, khi ta đã kinh nghiệm chân tánh của các hiện tượng, tâm thức bắt đầu an bình và thoát khỏi mọi sự tham luyến hay bám chấp. Ta đã ngừng đuổi bắt hay chạy trốn các sự vật. Không còn lệ thuộc vào đau khổ và bất hạnh, ta luôn luôn mãn nguyện, hỉ lạc và thanh thản. Ta không còn bận tâm những việc trong sinh tử nữa. Tâm và các hành động của ta thuần tịnh. Thực ra, một tâm thức thuần tịnh không thể mắc phạm các ác hạnh.

Bởi các thiện hạnh nhất định mang lại những nghiệp quả tốt lành, các Bồ Tát không kinh nghiệm đau khổ thực sự. Cho dù các ngài quyết định sinh trong một thân tướng hết sức tầm thường, trong một hoàn cảnh khó khăn ở đó có rất nhiều

đau khổ, ở bề ngoài các ngài có thể kinh nghiệm những định luật tương thuộc và phải chịu nhiều thử thách, nhưng trong mức độ sâu thẳm của tâm thức, là cấp độ thực sự có giá trị, thì các ngài không trải nghiệm đau khổ.

Những Bồ Tát như thế có thể quyết định lưu lại thế giới một thời gian rất dài mà không bị nó quấy rầy. Các ngài an trụ trong thế gian để giúp đỡ chúng sinh. Thành Phật không có nghĩa là ta ngừng giúp đỡ người khác; trái lại, khả năng giúp đỡ của ta tăng lên vô hạn, nhưng thành Phật không còn là điều ưu tiên của một Bồ Tát.

Gampopa đã mô tả chi tiết mười quả vị Bồ Tát (thập địa), tính chất, ý nghĩa, nơi sinh khởi, và sự tinh thông và thuần tịnh đặc biệt cũng như thực hành riêng biệt của các địa được kết hợp với từng địa. Tôi không nghĩ là cần phải đi vào chi tiết như thế, vì thế ta sẽ xem một bản tóm tắt của từng địa.

Địa thứ nhất (sơ địa) được gọi là Cực Hỷ (Hoan hỷ địa). Quả vị này được mô tả như sau: “Khi nhận ra rằng sự giác ngộ thì cận kề và điều tốt đẹp của chúng sinh được thành tựu, hành giả sẽ phát khởi sự hỷ lạc siêu việt nhất. Vì lý do đó nó được gọi là Cực Hỷ.”

Những người đạt tới quả vị này kinh nghiệm sự hỷ lạc lớn lao. Sự giác ngộ ở trong tầm tay họ, và những hành động của họ thực sự mang lại lợi lạc cho người khác. Hỷ lạc thường xuyên của họ xuất phát từ một sự xác quyết rằng họ đã bỏ lại tâm thái sinh tử và từ nay trở đi họ sẽ có thể giúp đỡ tất cả chúng sinh. Ở cấp độ này, mọi mê lầm và ô nhiễm do thiếu hiểu biết hoàn toàn được tịnh hóa và giải trừ.

Tuy nhiên, những hình thức khác của sự tiêu cực như những tập quán và khuynh hướng bám rễ sâu xa không dễ gì xóa bỏ. Hãy lấy ví dụ một cử hành, ta có thể nói là chỉ có lớp vỏ đầu tiên là được bóc ra. Các Bồ Tát ở cấp độ này thực hành tất cả sáu ba la mật, nhưng các ngài đã viên mãn ba la mật thứ nhất là bố thí ba la mật.

Gampopa mô tả những khả năng đặc biệt được nối kết với địa thứ nhất này như sau. Ta có thể:

1. Đạt được một trăm thiên định sâu xa và kinh nghiệm kết quả vững chắc của chúng,
2. Nhìn thấy một trăm vị Phật,
3. Vô cùng thấu suốt về những gia hộ của các vị Phật này,
4. Làm lay động một trăm hệ thống thế giới,
5. Viếng thăm một trăm cõi Phật,
6. Thắp sáng một trăm hệ thống thế giới,
7. Đưa một trăm chúng sinh đến chỗ hoàn toàn thuần thực,
8. Sống một trăm kiếp,
9. Thấu biết một trăm kiếp quá khứ và tương lai,
10. Khai mở một trăm cánh cửa Giáo Pháp
11. Hiện lộ một trăm hiện thân ở bất kỳ nơi nào, và
12. Hiện lộ mỗi một trong những thân tướng vật lý này khi đồng hành với một trăm Bồ Tát khác.

Những khả năng đặc biệt này được nhân bội lên ở mỗi địa.

Địa thứ hai được gọi là Bất nhiễm (Ly Cấu địa). “Quả vị này được gọi là Bất nhiễm bởi nó không bị ô nhiễm bởi những vi phạm chánh hạnh.” Ở quả vị này, thực hành trì giới ba la mật được tinh thông và trở nên siêu việt, được đưa tới tột đỉnh của nó.

Địa thứ ba được gọi là Người Soi sáng (Phát Quang địa). “Nó được gọi là Người Soi sáng bởi trong trạng thái đó ánh sáng của Giáo Pháp và sự thiền định sâu xa rất sáng tỏ; hơn nữa, nó soi sáng những người khác với ánh sáng vĩ đại của Giáo pháp.” Đó chính là thực hành nhẫn nhục ba la mật trở thành siêu việt.

Địa thứ tư được gọi là Chói lọi (Diệm Huệ địa). “Nó được gọi là Chói lọi là bởi sự chói sáng của trí tuệ nguyên sơ, được phú bẩm bốn phẩm tính thuận lợi cho sự giác ngộ, chiếu tỏa khắp nơi và phá hủy hai che chướng.” Chính ở quả vị này thực hành tinh tấn ba la mật trở thành siêu việt.

Địa thứ năm được gọi là Khó Thực hành (Cực Nan Thắng địa), bởi ở quả vị này trí tuệ không hoàn toàn được chứng ngộ, và vì thế ta vẫn gặp những khó khăn trong việc thực hành bát nhã ba la mật. “Ở quả vị này ta nỗ lực giúp đỡ chúng sinh thành tựu một vài sự thuần thực nhưng không vượt qua được mọi phản ứng ô nhiễm đối với những sai lầm liên tiếp của họ. Địa này được gọi là Khó Thực hành là bởi cả hai việc (giúp đỡ và không phản ứng) thật khó mà thông suốt.” Ta chưa đạt được chứng ngộ toàn hảo về sự bất nhị. Bởi thế, khi cố gắng giúp đỡ những người khác và kết quả không như mong muốn, ta lo lắng – chẳng hạn thế - khi tất cả chúng sinh không đạt được giác ngộ. Từ “khó” được dùng là bởi ta sắp đạt được một cái nhìn hoàn toàn bất nhị nhưng vẫn còn một vài dấu vết của sự nhị nguyên. Sau quả vị này, mọi sự dường như thật dễ dàng. Ở giai đoạn này ta đã hoàn thiện thiền định ba la mật.

Địa thứ sáu được gọi là Được Hiển lộ (Hiện Tiền địa). “Nhờ sự hỗ trợ của bát nhã ba la mật, không có sự an trụ trên những khái niệm Niết bàn hay sinh tử. Như thế, sinh tử và Niết bàn được hiển lộ là thanh tịnh.” Ở quả vị này, ba la mật thứ sáu (trí tuệ ba la mật) được hoàn toàn chứng ngộ. Không còn sự nhị nguyên nữa. Sự tiếp cận nhị nguyên của việc nhìn Niết bàn là tốt đẹp và sinh tử là xấu xa biến mất khiến chẳng có điều bất tịnh nào còn sót lại trong cái nhìn của ta. Như thế mọi chân lý được khám phá.

Địa thứ bảy là Đi Xa (Viễn Hành địa). “Quả vị này được gọi là Đi Xa bởi nó nối kết với ‘một con đường và chỉ một mà thôi’ và ta đã đến tận đầu kia của sự hoạt động.” Sự không thể phân ly của mọi sự được chứng ngộ ở cấp độ này. Mọi đặc tính khác nhau của Giáo Pháp, các Kinh điển v.v., không xuất hiện như tách biệt. Ta không còn nhìn thấy điều gì là riêng biệt. Từ quả vị này trở đi, những tập khí và khuynh hướng vi tế nhất của ta bắt đầu phai nhạt.

Địa thứ tám được gọi là Bất Động (Bất Động địa). “Quả vị này được gọi như thế là bởi nó không bị lay động bởi những ý niệm là hết sức nỗ lực để đạt được những đặc tính hay hết sức nỗ lực để đạt được sự vắng mặt của những đặc tính.”

Ta đạt được điều mà ta gọi là “thập lực” đối với (1) thọ mạng, (2) tâm thức, (3) tiện nghi, (4) hành động, (5) trạng thái sinh ra, (6) lời cầu nguyện, (7) các ý hướng, (8) những điều huyền diệu, (9) trí tuệ nguyên sơ, và (10) Phật pháp.

Địa thứ chín được gọi là Thông tuệ Tuyệt hảo hay Nhận thức Toàn hảo (Thiện Huệ địa). “Quả vị này là Thông tuệ Tuyệt hảo do bởi sự thông tuệ tuyệt

vời, sự nhận thức rõ ràng của nó... Nó được thành tựu nhờ mười hai yếu tố như những lời cầu nguyện vô hạn... Mặc dù các Bồ Tát ở quả vị này thực hành tất cả mười ba la mật nói chung, ta được biết rằng các ngài chú trọng đặc biệt tới lực ba la mật.”

Địa thứ mười được gọi là Mây Pháp (Pháp vân địa). “Quả vị này được gọi là Mây Pháp là bởi chư vị Bồ Tát ở quả vị đó giống như một đám mây khiến cho một trận mưa Giáo Pháp đổ xuống chúng sinh, bằng cách đó rửa sạch bụi bặm cấu uế của họ.” Một đám mây không trầm tư: “Ta có nên mưa hay không? Trái đất này và những người này ở bên dưới ta có cần mưa của ta không? Họ có đáng được hưởng điều đó?” Không, một đám mây chỉ đơn thuần đổ mưa xuống. Cùng cách đó, ở quả vị này, mọi sự được thành tựu theo trật tự tự nhiên của các sự việc; tất cả những gì được làm đều được thực hiện một cách tự nhiên.

Bhumi cuối cùng tương ứng với trạng thái Phật quả, giai đoạn thứ năm đã được thảo luận trong tiết mục trước. “Quả vị này tương ứng với cấp độ được gọi Giai đoạn Thành tựu. Khi thiền định sâu xa như-kim cương sinh khởi, nó đồng thời tiết trừ những che chướng bị xua tan bởi giai đoạn vun trồng (phát triển).” Ở quả vị này, mọi chướng ngại và vấn đề do những độc chất trong tâm, những cảm xúc rối loạn, và những tập khí hoàn toàn được tịnh hóa. Lòng bi mẫn và đức hạnh của ta hoàn toàn nở rộ. Ta không có gì để làm và không có gì để phát triển thêm nữa. Đây là Phật quả.

## 5. KẾT QUẢ:

### *Phật quả Viên mãn*

Bây giờ ta đi tới chương bàn về trạng thái của Phật quả và những phương diện khác nhau của nó.

Bàn luận về chủ đề này thì thậm chí còn khó khăn hơn việc trình bày các giai đoạn dẫn tới nó. Quả thực không ai trong chúng ta biết Phật quả thực sự ra sao, và khi đọc xong chương cuối cùng thì như thể vừa đi một chặng đường dài! Quả thực việc đạt được Phật quả đòi hỏi một thời gian rất dài. *Bodhisattvabhumi* (Bồ Tát Địa) nói: “Những quả vị này được thành tựu trong hơn ba vô số kiếp.” Tuy nhiên những giai đoạn mà ta đã đi được không nhất thiết phải mất một thời gian dài; vấn đề không nằm ở số lượng thời gian mà ở phương pháp ta sử dụng. Vấn đề chính là có thể có một nhận thức trực tiếp về chân tánh của ta và sau đó giữ sạch các tập khí. Làm việc với những tập khí này đòi hỏi một thời gian rất dài nếu ta tiếp cận con đường Kinh thừa thông thường.

Tuy nhiên, con đường Kim cương thừa độc nhất vô nhị khiến ta đạt được Phật quả trong một đời duy nhất chừng nào ta có được các điều kiện đúng đắn, thái độ đúng đắn, sự hiểu biết đúng đắn, và một vị Thầy đầy đủ phẩm tính có thể trao truyền các giáo lý trực tiếp, mạnh mẽ giới thiệu cho ta bản tánh của tâm, và với điều kiện là ta nhất tâm làm việc trên con đường này. Khi đó ta có thể đạt được giác ngộ ngay trong đời này, và điều đó đã được chứng minh. Khuôn mẫu tuyệt vời nhất của sự thành tựu như thế là Đức Milarepa. Một số đệ tử của ngài tin chắc rằng cấp độ thành tựu của ngài như thế thì ngài phải là hóa thân của một bậc vô cùng vĩ đại. Milarepa trả lời rằng mặc dù họ có ý hướng rất tôn kính, thậm chí có ý tăng bốc, thực ra họ đã xem thường và đánh giá thấp năng lực của Giáo Pháp. “Có vẻ như các con nói rằng một người đạt được thành tựu không chỉ nhờ thực hành Pháp và để đạt được kết quả, người ấy phải từng là một bậc vô cùng vĩ đại trong quá khứ. Tuy nhiên, trong đời trước ta chẳng có gì đặc biệt. Ta là gì và những gì ta thành tựu hoàn toàn là kết quả của việc thực hành của ta trong đời này!”

Gampopa mô tả bảy phương diện của Phật quả.

### BẢN TÁNH CỦA PHẬT QUẢ

Trước tiên, bản tánh (tính chất) của Phật quả: “Một vị Phật thực sự viên mãn là sự thuần tịnh tối hảo có thể thực hiện được và trí tuệ nguyên sơ (jnana) tuyệt hảo có thể thực hiện được.” Một vị Phật đã tịnh hóa tất cả những gì cần được tịnh hóa và đã đánh thức mọi trí tuệ cần được đánh thức. Tất cả chúng sinh, dù là người hay không phải người (phi nhân), đều có tiềm năng này, bản tánh thanh tịnh cốt yếu này, bị ẩn dấu dưới sự mê lầm và vô minh của họ. Để khám phá lại sự thuần tịnh sâu xa nguyên thủy này, chúng ta phải đánh thức trí tuệ ở trong ta; điều này tịnh hóa một cách tự nhiên mọi tiêu cực, mê lầm và vô minh của ta.

Hai phương diện này, tịnh hóa điều tiêu cực và đánh thức trí tuệ, về bản chất chỉ là một. Trong thực tế, ngay khi chân tánh của ta được đánh thức, sự mê lầm và vô minh của ta được tịnh hóa một cách tự nhiên. Ta thành Phật khi tiến trình này đã hoàn toàn được thành tựu. Những giai đoạn khác nhau của con đường Bồ Tát tương ứng với các mức độ của sự tịnh hóa và đánh thức trí tuệ đồng thời.

Các nhà trí thức Phật giáo luôn luôn tổ chức những cuộc thảo luận sôi nổi về việc trí tuệ của một vị Phật có liên quan gì với tâm thức của chúng ta như chúng hiện là hay nó là một cái gì hoàn toàn khác biệt. Làm thế nào chư Phật có thể nhận ra các sự việc nếu các ngài không có cùng cách nhìn như chúng ta? Trong thực tế, tất cả các triết gia Phật giáo đều đồng ý rằng tính chất cốt tủy của tâm một vị Phật là tính chất vô niệm, bất nhị của nó. Chư Phật đã hoàn toàn giải trừ sự khái niệm hóa và đã siêu vượt các tiếp cận nhị nguyên phân biệt giữa “ta” và “người.” Khi tâm của một vị Phật được mô tả theo cách này, nhiều người có một ý tưởng sai lầm và nghĩ rằng một trạng thái tâm không có các ý niệm và sự nhị nguyên hẳn phải giống như giấc ngủ sâu hay một loại hôn mê. Bởi ta không biết một trạng thái như thế ra sao, ta chỉ có thể hình dung nó như sự hoàn toàn thiếu tỉnh giác. Điều này không đúng, đó là lý do vì sao ta nhắc tới trạng thái này như *jnana*, hay trí tuệ nguyên sơ. Ngay cả trong sự vắng mặt của các ý niệm và sự nhị nguyên, nó không trống không, nhưng hoàn toàn trong trẻo. Như ta đã thảo luận trước đây, các ý niệm không tương ứng với thực tại. Ngay khi ta tạo lập một ý niệm, ta thêm vào hay bớt đi cái gì thực sự ở đó. Hầu như các ý niệm không bao giờ phản ánh chính xác cái đang là. “Vô niệm” có nghĩa là để mặc các sự việc như chúng là, không thêm vào hay loại bỏ bất kỳ điều gì.

“Bất nhị” hầu như có cùng ý nghĩa. Nói “Đây là tư tưởng của tôi” hay “Điều này đang quấy rầy tôi” phản ánh một cách tiếp cận nhị nguyên. Âm thanh của một chiếc xe hơi quấy rầy tôi ngụ ý rằng tôi thừa nhận sự hiện diện của một cái “tôi” bị quấy rầy khi nghe một “tiếng ồn.” Ai thực sự nghe tiếng ồn? Tiếng ồn có tách lìa với người nghe nó hay không? Nếu tiếng ồn và người nghe không thể bị tách rời thì làm sao ta có thể bị nó quấy rầy? Làm thế nào âm thanh có thể quấy rầy tôi nếu tôi không tách rời nó? Điều này chỉ có thể xảy ra nếu tôi nghĩ rằng có điều gì đó hay có ai đó khác biệt với âm thanh. Nếu ta có thể an trụ trong một trạng thái tâm trong đó ta không phân biệt giữa âm thanh và bản thân ta, ta sẽ không còn bị âm thanh quấy rầy nữa, cho dù có bao nhiêu chiếc xe hơi chạy qua.

Một câu chuyện Thiền mô tả một quang cảnh trong đó một đạo sư và đệ tử cùng thiền định với nhau. Mưa đổ xuống, và âm thanh của nó quấy nhiễu người đệ tử. Vị đạo sư bảo anh ta: “Hãy là một với cơn mưa, khi đó nó không thể quấy rầy con.”

Nói rằng trí tuệ của một vị Phật thì bất nhị không có nghĩa là ngài không còn sự hiểu biết hay nhận thức về những gì xảy ra quanh ngài, ngài không nghe, nhìn, hay cảm nhận mọi sự. Trong thực tế thì hoàn toàn khác hẳn. Một vị Phật cảm nhận, nhìn thấy, và hiểu biết rõ ràng hơn ta. Tri giác của ta về các sự việc thì liên tục mê lầm, do bởi những ý niệm khác nhau mà ta gắn vào chúng. Bởi tâm một vị Phật không có sự nhị nguyên, ngài không có cảm giác về sự tách lìa, vì thế ngài không có bất kỳ cảm xúc nào về sự ghét bỏ hay tham luyến điều gì.

Một vị Phật an trụ trong một trạng thái hoàn toàn xả bỏ. Tâm ngài sắc bén và phân biệt; ngài không theo đuổi mà cũng không chạy trốn điều gì. Đây là điều ta gọi là trí tuệ.

Trong ánh sáng của tâm thức bất nhị và vô niệm này, những cảm xúc tiêu cực của ta được coi là trí tuệ. Ta có thể nói rằng trí tuệ ẩn dấu dưới những cảm xúc tiêu cực. Ngay khi cách nhìn nhị nguyên và khái niệm của ta bị xua tan, trí tuệ của Đức Phật được biểu lộ cho tâm thức hiện tại của chúng ta. Những cảm xúc và tri giác về các sự vật chính là trí tuệ của Đức Phật. Dĩ nhiên là ta chưa có được lối vào trực tiếp hay sự hiểu biết đầy đủ về trí tuệ này, bởi mọi sự ta nghĩ tưởng có thể chỉ hình thành các ý niệm của ta, tuy nhiên ta có thể hình dung về kinh nghiệm này.

Theo Milarepa:

Ta nói về jnana, tuy nhiên trong bản chất nó là giác tánh không bị tạo tác, siêu vượt mọi thuật ngữ như “là” hay “không là,” “vĩnh cửu” hay “không có gì”; nó hoàn toàn siêu vượt phạm vi của trí năng. Vì thế, cho dù dùng những thuật ngữ nào để diễn tả nó, không có điều gì để bắt bẻ. Nó là bất kỳ cái gì nó là. Có lần một vài học giả tương lai hỏi Đức Phật về đề tài này nhưng câu trả lời ngài là: “Đừng nghĩ đó là cách trả lời phiến diện của vấn đề này! Pháp Thân thì vượt quá sự hiểu biết của trí năng. Nó vô sinh và không vướng vào sự rắc rối có tính chất khái niệm. Đừng hỏi ta; hãy nhìn vào tâm. Đó là cách nó là.”

Nó đúng là như thế. Những cách trình bày như: “Điều này phải như thế này hay như thế kia” tự nó là sai lầm. Những gì ta nghĩ tưởng, bất kỳ điều gì ta nắm bắt bằng trí năng của ta, chỉ là những ý niệm, những hình ảnh mà ta tạo ra trong tâm ta; chúng không là điều thực có. Việc nhìn các sự vật như một vị Phật nhìn chúng hàm ý rằng ta không nghĩ hay quyết định một cách trí thức hay triết học rằng “điều này phải như thế này hay như thế kia.” Đó là điều ta phải kinh nghiệm. Một trong những vấn đề chính đối với nhân loại là khuynh hướng trí thức hóa mọi sự. Trước khi ta thực hành điều gì ta muốn hiểu rõ chúng. Đây là một chướng ngại chính yếu cho việc thực hành, ít nhất là ở cấp độ nhận ra chân lý tối thượng. Ta có những hoài nghi nếu không hiểu rõ những gì ta đang làm, và một số người nghĩ rằng không thể thực hành điều gì mà ta không hiểu rõ. Tuy nhiên, thông điệp là: “Hãy nhìn vào tâm. Đừng khái niệm hóa nó. Rồi thì bạn có thể nhận ra.” Đây là lý do vì sao trước đây ta đã thảo luận sáu phương pháp của Tilopa, cách thức nhìn vào chính mình một cách trực tiếp, tự nhiên, không tạo tác này là phương pháp duy nhất khiến ta khám phá chân tánh của ta. Điều này vô cùng khó khăn bởi ta không thường sử dụng nó. Ta luôn luôn cố gắng khái niệm hóa các sự việc trước khi hành động. Theo cách này ta có thể làm nhiều việc, chẳng hạn như chế tạo máy bay hay ngay cả bom nguyên tử, nhưng ta không thể nhận ra chân tánh của ta. Ngay khi ta khái niệm hóa điều gì đó, ta không còn nhìn thấy bản chất đích thực của nó nữa. Khi ta nhận ra rằng cách tiếp cận thông thường của ta hoàn toàn không có tác dụng, ta cảm thấy lạc lối, bối rối, và không biết chắc là phải làm gì. Phương cách duy nhất: “là.” Đây là lý do vì sao Đức Phật nói: “Đừng hỏi ta; hãy nhìn vào tâm con.” Ngài có thể đưa ra nhiều câu trả lời, nhưng sẽ không có câu nào đầy đủ hay chính xác, bởi không thể định nghĩa, mô tả, hay thấu hiểu chân lý bằng trí năng.

## TỪ NGUYÊN HỌC CỦA TỪ PHẬT

Phương diện thứ hai của Phật quả nằm trong từ nguyên học của từ *buddha* (Phật). “Tại sao lại *buddha*? Thuật ngữ *buddha* – ‘tràn đầy sự tỉnh giác’ được áp dụng bởi các ngài đã thức dậy khỏi sự vô minh như giấc ngủ và bởi tâm đã phát triển để bao gồm hai phương diện của điều có thể nhận thức được.” Đây là từ nguyên học của *sang gye*, là từ Tây Tạng của “*buddha*.” *Sang* nghĩa là “thức dậy,” và *gye* nghĩa là “nở rộ,” “mở ra như một bông hoa.” *Sang gye* nghĩa là “đáng đã thức dậy khỏi giấc ngủ của sự vô minh và trí tuệ của ngài đã nở rộ và hoàn toàn khai mở để bao gồm hai phương diện bi mẫn và trí tuệ.” Trong Phạn ngữ, *bodh* nghĩa là “thức dậy,” “nhận thức,” hay “nhìn các sự việc một cách rõ ràng.”

## BA THÂN

Năm phương diện khác của Phật quả được nối kết với ba kaya (ba thân).

Không thể mô tả theo cách thể đơn giản một vị Phật là gì. Để thấu đáo, ta phải tiếp cận một vị Phật từ nhiều góc độ, điều đó sẽ biểu hiện những phẩm tính khác nhau của ngài mà ta có thể hiểu được bằng tri thức. Các kaya không phải là những điều khác biệt mà là những phương diện của cùng một thực tại.

Chúng ta rất thường nói về ba kaya (ba thân): dharmakaya (Pháp thân), sambhogakaya (Báo Thân), và nirmanakaya (Hóa Thân). Khi nói đến hai thân thì có Pháp Thân và *rupakaya*. *Rupakaya* có nghĩa là “Sắc Thân” và bao gồm Báo Thân và Hóa Thân. Khi ta nói về bốn thân thì thân thứ tư là *svabhavikakaya* (Thân Tự Tánh). Thực ra đây là sự hợp nhất của ba thân, thân thứ tư được đề cập để nhấn mạnh tính chất không thể tách rời (bất khả phân) của chúng, sự hợp nhất của chúng, và để biểu thị rằng ta đang nói về ba phương diện khác nhau của cùng một vị Phật.

Như Milarepa chỉ ra trong bản văn được trích dẫn ở trên, ta có thể khám phá ba thân trong bản thân ta bằng cách trực tiếp nhìn vào bản tánh của tâm. Nhưng có lẽ trước hết ta nên định nghĩa ba thân của một vị Phật.

### Pháp Thân (Dhamakaya)

Pháp Thân là Phật thực sự. Để phát triển sự trình bày này, Gampopa trích dẫn *Kinh Bát Nhã Ba La Mật trong Tám ngàn Đoạn Kệ*: “Đừng nhìn Như Lai như sắc thân; Như Lai là Pháp thân.”

Nếu ta nhận ra Pháp Thân trong bản thân ta mà không bị che chướng, ta thành tựu sự giác ngộ và hoàn toàn được tịnh hóa và giải thoát. Những kinh nghiệm, chứng ngộ, trạng thái của một A La Hán, và những giai đoạn của con đường Bồ Tát chỉ là việc nhận ra Pháp Thân càng ngày càng rõ ràng hơn. Khi ta đã hoàn toàn nhận ra nó mà không có chút che chướng nào thì ta trở thành các vị Phật. Nhưng điều đó là gì? Pháp Thân không phải là “điều gì đó.” Gampopa định nghĩa nó như sau: “Thuật ngữ ‘Pháp Thân’ chỉ có nghĩa là sự cạn kiệt của mọi sai lầm – sự biến mất của những gì có bản chất mê lầm – khi ý nghĩa của tánh Không, Pháp giới, đã được chứng ngộ.” Pháp thân chỉ là một từ có nghĩa là



mọi mê lầm, ảo tưởng, và những ngăn che đã biến mất. Tất cả chỉ có thể. Nó không phải là cái gì ta hiểu được mà cũng không phải là cái gì ta nhìn thấy. Cho đến bây giờ ta đã nói về việc “nhận ra” Pháp Thân, nhưng thực ra không có điều gì để nhận ra. Gampopa giảng nghĩa:

Trong bản chất đích thực thì chẳng có điều gì có bất kỳ hiện hữu thực sự nào – không như Pháp Thân cũng không như những tính chất đặc thù của Pháp Thân, mà cũng không như bất kỳ điều gì có thể dùng làm nền tảng cho những tính chất của Pháp Thân. Bởi nó là như thế, đó là cách Đạo sư Milarepa của tôi đã giảng nghĩa nó.

Vì thế, không có gì để nói về nó theo một phương cách nào đó. Tuy nhiên, tám đặc tính được nhắc đến, không phải vì có “điều gì đó,” mà chỉ vì nếu ta nói về nó, tâm thức con người của ta cần có một mô tả rõ ràng và hệ thống để hiểu được những gì được đề cập tới. Tám đặc tính này được đưa ra theo một trật tự hợp lý, cái này dẫn đến cái kia.

1. *Bình đẳng* hay *xả bỏ*. Pháp thân thì đồng nhất đối với tất cả chư Phật và mọi chúng sinh. Nó không có sự thăng trầm, cao thấp, và không có gì được hay mất.

2. *Sâu thẳm, sâu xa*, bởi Pháp Thân thì siêu vượt mọi ý niệm, mọi cách trình bày, và mọi cách tiếp cận về số lượng. Khó có thể hiểu được nó bởi nó không thể bị đo lường hay định nghĩa.

3. *Thường hằng*. Vì sao lại nhắc đến sự thường hằng khi cho tới nay ta đã giải thích rằng không có gì là thường hằng? Ta định nghĩa Pháp Thân là thường hằng để hiểu rằng nó không vô thường mà cũng không duyên hợp; nó không có sự khởi đầu và chấm dứt. Thực ra nó siêu vượt thường hằng và vô thường, là những điều chỉ là các nhãn hiệu khiến ta hiểu được thế giới tương đối của ta bằng một cách thức tương đối. Bởi Pháp Thân không có thực chất và không thể thay đổi, ta phải mô tả nó là thường hằng, nhưng trong văn cảnh này “thường hằng” biểu thị một bản tánh vô sanh không duyên hợp và không liên quan tới một thực thể vững chắc hiện diện trong nó và bởi chính nó.

Nhiều cuộc tranh luận xoay quanh những định nghĩa này. Có một câu tục ngữ Tây Tạng nói rằng: “Nếu hai triết gia đồng ý thì một trong hai người không phải là triết gia, nhưng nếu hai vị thánh không đồng ý thì một trong hai người không phải là thánh nhân.”

Có nhiều trường phái triết học trong Phật giáo, nhưng tất cả đều đồng ý về một vấn đề: tất cả họ đều chia sẻ cùng một sự hiểu biết sâu cùng về Pháp Thân. Chỗ họ bất đồng ý kiến là ở cách họ diễn tả sự hiểu biết này. Chandragomin (Nguyệt Cung) và Chandrakirti (Nguyệt Xứng), là những người không bao giờ nghi ngờ sự chứng ngộ của nhau, đã chống đối nhau trong mười hai năm trong một cuộc tranh luận nổi tiếng chỉ bàn về những hình thức diễn tả này, hơn là về ý nghĩa tối hậu của chúng.

Một số tin rằng Pháp thân không nên được mô tả là thường hằng bởi người ta có thể sử dụng điều này một cách sai lầm và nghĩ rằng “thường hằng” ngụ ý sự hiện hữu của một cái gì vững chắc, không thay đổi, và thực sự có đó, giống

như *atman* (ngã). Những người khác biện luận rằng nếu ta không sử dụng thuật ngữ này, thì người ta sẽ suy diễn rằng Pháp Thân thì vô thường, là điều sai lầm. Là một sai lầm khi ngụ ý rằng Pháp Thân được duyên hợp tự bản chất. Mọi cuộc tranh luận tập trung vào những cách mô tả Pháp Thân để tránh các ngộ nhận càng nhiều càng tốt. Ngay khi một triết gia đưa ra một cách mô tả, người khác sẽ nhận xét “Điều này sẽ bị hiểu sai, vì thế ta phải mô tả nó theo cách này.” Kế đó một triết gia thứ ba cho rằng một cách trình bày khác sẽ thích hợp hơn, và v.v.. Đây là tình cảnh của tất cả những vấn đề triết học.

4. *Đồng nhất, một.* Ở đây ta cũng xác nhận sự đối lập của điều đã được phát triển trước đây, đó là không có gì được tạo thành từ một vật duy nhất. Bởi Pháp Thân không do điều gì khác tạo thành và không thể bị phân chia, nó chỉ có thể được định nghĩa là “một vật,” tuy nhiên điều đó không có nghĩa là đó là “cái gì đó.” Từ này chỉ giảng nghĩa sự kiện là Pháp Thân không thể bị phân chia thành những bộ phận khác nhau.

5. *Đúng đắn, hoàn toàn thành tựu, hay xác thực.* Pháp thân không thể tạo nên nền tảng của bất kỳ ý niệm nào và không thể lấy đi điều gì từ nó. Nó là như nó là và nó hoàn toàn đầy đủ trong tự thân.

6. *Thuần tịnh.* Nó không bị nhiễm ô, không có vết nhơ hay che chướng.

7. *Quang minh trong sáng.* Nó không dính mắc tư tưởng và ý niệm. Vì thế Pháp Thân là một tâm thức vô cùng trong sáng và minh bạch.

8. Đặc tính cuối cùng của Pháp Thân là nó là căn bản và nền tảng cho Báo Thân.

Những miêu tả có tính chất biểu tượng của Pháp Thân luôn luôn là màu xanh dương đậm bởi đó là màu không biến đổi khi những màu khác được thêm vào nó. Nó tượng trưng cho tính chất không biến đổi. Xanh dương cũng là màu của bầu trời, một không gian vô hạn và không bị ngăn che. Điều này cũng tượng trưng cho sự bao la của nó.

## **Báo Thân (Sambhogakaya)**

Báo Thân cũng được mô tả là có tám đặc tính:

1. Đoàn tùy tùng mà cùng với nó Báo Thân được kinh nghiệm một cách tự nhiên chỉ được tạo nên bởi chư vị Bồ Tát đang ở quả vị Bồ Tát thập địa.
2. Lãnh vực trong đó Báo Thân được kinh nghiệm là lãnh vực của các cõi Phật hoàn toàn thanh tịnh.
3. Cách thức Báo Thân được kinh nghiệm thì ở trong hình thức của Vairochana (Đức Phật Tỳ Lô Giá Na) vinh quang v.v..
4. Những biểu hiện mà cùng với chúng Báo Thân được phú bẩm theo tính chất vật lý là ba mươi hai tướng tốt và tám mươi vẻ đẹp.
5. Giáo Pháp mà nhờ đó Báo Thân được hoàn toàn kinh nghiệm là Giáo Pháp độc nhất vô nhị của Đại thừa.
6. Hoạt động giác ngộ hình thành các công hạnh của Báo Thân là để báo trước sự giác ngộ của chư vị Bồ Tát trong tương lai.

7. Những công hạnh đó và v.v.. được hoàn toàn thành tựu mà không cần nỗ lực, xảy ra một cách tự nhiên như trong ví dụ về những viên ngọc siêu phẩm (những viên ngọc như ý).
8. Mặc dù Báo Thân hiển lộ những loại hình thức khác nhau, những hình thức này không có bản tánh đích thực; chúng như những màu sắc được nhìn thấy trong một khối pha lê.

Báo Thân là sự hiển lộ của sự quang minh là một bộ phận của Pháp Thân. Khi ta có một sự hiểu biết toàn triệt, một sự chứng ngộ toàn triệt về Pháp Thân, từ quan điểm của ta, không có điều gì là không thanh tịnh và tốt lành. Khi các hình thức Báo Thân được giới thiệu, các ngài luôn luôn trẻ trung và tuyệt đẹp, được tô điểm bằng châu báu và những món trang sức. Các hình thức Báo Thân này biểu lộ sự hoàn toàn hỉ lạc và tượng trưng cho thị kiến thanh tịnh của một vị Phật. Mọi sự được nhìn từ quan điểm này khi ta nhận biết chân tánh của ta, là Pháp Thân: không có điều gì là bất tịnh và ta thấy tất cả chúng sinh đều toàn thiện. Một vị Phật nhận thức những chúng sinh khác là thanh tịnh, trong khi nhận ra rằng các chúng sinh đó không nhìn bản thân họ như thế.

### **Hóa Thân (Nirmanakaya)**

Hóa Thân là hình thức qua đó chúng sinh nhận thức một vị Phật, là đáng có mục đích duy nhất là cứu giúp chúng sinh. Hình thức này có thể hiển lộ bằng mọi phương diện: như một người đàn ông, một phụ nữ, một con vật, một vị trời, âm nhạc, một chiếc cầu, thực phẩm cho người đói, thuốc men cho người bệnh, v.v...- bất kỳ điều gì có thể ích lợi cho chúng sinh.

Hóa Thân cũng có tám đặc tính chính yếu. Một lần nữa tôi trích dẫn Gampopa:

1. Nền tảng của Hóa Thân là Pháp Thân (từ đó nó hóa hiện), mà không có bất kỳ thay đổi nào.
2. Hóa Thân xuất hiện từ lòng bi mẫn lớn lao, lòng bi mẫn này ước nguyện làm lợi lạc mỗi một chúng sinh.
3. Phạm vi của nó bao gồm những cõi thanh tịnh nhất và những cõi vô cùng bất tịnh.
4. Bao giờ thế giới còn tồn tại, Hóa Thân còn tồn tại mà không gián đoạn.
5. Đặc điểm của Hóa Thân là hiển lộ các hình thức như ba loại hiện thân:
  - a. Những hiện thân sáng tạo, là những sự sáng tạo lợi lạc chẳng hạn như những tác phẩm nghệ thuật vĩ đại, âm nhạc, thuốc men, thực phẩm, cũng như những người được phú bẩm những thiện xảo kiệt xuất mang lại rất nhiều lợi lạc cho chúng sinh;
  - b. Những hiện thân nhập thế, là những gì sinh ra trong những thân tướng khác nhau trong những loại hiện hữu đặc biệt, chẳng hạn như một con thỏ; và

- c. Những hiện thân siêu phàm, là đáng hiển lộ mười hai công hạnh: hạ thế từ cõi trời Đâu Suất, nhập thai mẹ, v.v..., và cuối cùng đi vào sự an bình vĩ đại.
- 6. Hóa Thân làm cho những chúng sinh bình thường mong mỏi và làm việc nhằm đạt được loại nào đó trong ba loại Niết bàn tương ứng với trí lực của họ.
- 7. Hóa Thân đưa tất cả những ai đã sẵn sàng dẫn mình vào con đường đến sự thuần thực tâm linh viên mãn.
- 8. Hóa Thân giúp cho những người đã đạt được sự thuần thực đức hạnh viên mãn thoát khỏi những trói buộc của sự hiện hữu.

### **Sự Hiển lộ của Ba Thân**

Báo thân và Hóa Thân là những thân tướng không xuất hiện mà không có nguyên nhân. Hai thân này xuất hiện vì ba lý do.

Nguyên nhân thứ nhất trong ba nguyên nhân là năng lực tự nhiên của sự gia hộ hóa hiện từ Pháp Thân. Bản tánh đích thực của Pháp Thân là nó có khả năng hiển lộ một cách tự nhiên trong những hình thức có thể nhận biết được.

Nguyên nhân thứ hai là cái thấy thuần tịnh của những bậc có thể nhận biết hai kaya (thân). Các ngài đã tịnh hóa những che chướng ngăn cản các ngài không nhìn thấy hai thân này.

Các giới nguyện do chư Phật hình thành khi các ngài cam kết đi theo con đường Bồ Tát là nguyên nhân thứ ba. Các ngài đã hình thành ước nguyện cứu giúp chúng sinh, và nguyện ước này tạo nên những điều kiện khiến cho các hiện thân Phật được nhận biết.

Ba điều kiện này phải cùng tụ hội, và vì thế ta nhận ra cách thức mọi sự tùy thuộc nhau, ngay cả ở cấp độ Phật quả.

Quả thực, nếu tất cả những điều được yêu cầu đó là những gia hộ của chư Phật thì ta có thể luôn luôn nhận biết Báo Thân và Hóa Thân. Đó chính là giới nguyện cứu giúp chúng sinh của chư Phật. Các ngài có đủ mọi phẩm tính để thực hiện điều đó và năng lực của các ngài thật vô hạn; vì thế, năng lực của các ngài không có bất kỳ giới hạn nào trong việc tự hiển lộ cho chúng sinh. Tuy nhiên, rõ ràng là tất cả chúng sinh không thể nhận biết các ngài.

Nếu tất cả những gì ta cần có là một tâm thức thanh tịnh, thì sự hiện diện của chư Phật sẽ không còn cần thiết. Hơn nữa, ta sẽ nhìn thấy chư Phật ở khắp nơi, ngay cả khi các ngài không có ở đó. Trong trường hợp này, việc nhận ra các thân tướng của các ngài sẽ chỉ là một ảo giác!

Cuối cùng, nếu chỉ cần cầu nguyện là nhìn thấy chư Phật, tất cả chúng sinh sẽ có thể tìm ra thân tướng của các ngài bởi chư Phật hoàn toàn vô tư, không hề thiên vị người này hơn những người khác. Tuy nhiên, ta lại thấy rằng chỉ có một số ít người là có thể nhìn thấy các ngài.

Vì thế ta nhận ra rằng ngay cả chư Phật cũng không có sự toàn năng, và sự tương thuộc cũng phổ biến ngay ở quả vị của các ngài. Ngay cả chư Phật cũng không có năng lực để xem thường sự tương thuộc. Ta không thể đổ lỗi cho sự kém hoạt động của chư Phật về những điều kiện xấu ác và bất lợi, bởi các ngài

có thể nhận ra mình bị ngăn cản không được làm những điều các ngài muốn, hay những gì cần thiết vào đúng lúc, nếu những nhân và duyên đối nghịch cùng tụ hội.

Tôi đã bàn một cách vắn tắt về những thuộc tính có tính chất vật lý của Phật quả. Tôi cũng nhấn mạnh rằng tất cả chúng sinh đều có thể đạt được Phật quả trong một đời duy nhất. Như thế các thuộc tính vật lý của ta sẽ thay đổi một cách tương ứng, và ta sẽ có thể quan sát tiến bộ tâm linh của ta trong một tấm gương? Trong thực tế, ta cần phân biệt giữa hai trường hợp khác nhau. Có một chút khác biệt giữa việc trở thành một vị Phật và việc giống như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni có hoạt động, giáo lý, và những đặc điểm vật lý của một vị Phật, và chúng được tất cả mọi người nhận thức là như thế. Thân tướng của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là điều ta gọi là một thân tướng của Hóa Thân Siêu việt, sự hiển lộ của những gì tùy thuộc vào một số lượng lớn các hoàn cảnh và yêu cầu, là điều mà ta gọi là “sự tịnh hóa của một cõi Phật.” Khi một cõi Phật được tịnh hóa, một vị Phật xuất hiện với đầy đủ các biểu hiện vật lý tiêu biểu.

Trong Kim cương thừa, khi ta nói về việc thành Phật trong một đời duy nhất, ta đang nói về cá nhân trở thành một vị Phật. Từ quan điểm của người này, người ấy không có thêm những vấn đề. Từ lúc đó trở đi, người ấy có những phẩm tính của một vị Phật, nhưng những phẩm tính này không nhất thiết phải hiển lộ cho tất cả mọi người. Người ấy không nhất thiết phải phát triển một nhục kế và đi quanh với một vòng hào quang bao quanh đầu.

Hẳn phải nhấn mạnh rằng, mặc dù ta nói về khả năng thành tựu Phật quả trong một đời duy nhất trong Kim cương thừa, một ít người thực sự thành công trong việc làm điều này. Đa số đạt đến trạng thái đó vào lúc chết. Họ nhận ra *dharmata* (Pháp tánh) khi nó hiển lộ và như thế đạt được giải thoát và giác ngộ. Điều này được coi là đạt được giác ngộ trong đời này, khi ta chưa đi tới đời sau. Những người khác đạt được giác ngộ trong trạng thái bardo. Vị Thầy của tôi đã giảng cho tôi rằng thật khó đạt được giác ngộ trong đời này bởi ta bị thân thể và môi trường của ta ngăn trở.

## 6. CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA MỘT VỊ PHẬT

Ba thân (kaya) không phải là những gì ta có được nhờ việc thực hành của ta. Chúng không xuất hiện từ nơi nào khác khi ta thành Phật; ngay bây giờ chúng đã hiện diện trong chúng ta. Chỉ đơn giản là chúng ta không biết đến ba thân này. Ta phải giải trừ những ngăn che, những vật bao bọc mà ta đã che phủ chúng. Từ quan điểm này, tâm ta có thể được giới thiệu với ba thân ngay lúc này, và một sự giới thiệu như thế tạo thành giáo lý sâu xa và trực tiếp nhất mà ta có thể thọ nhận. Đó là giáo lý mà ta gọi là Dzogchen, Lamdre, hay Mahamudra. Mục đích của những giáo lý như thế là để trực tiếp giới thiệu tâm với ba thân, có nghĩa là với chân tánh của nó, Phật quả. Mặc dù ở một cách nào đó điều này rất đơn giản – nhìn vào tâm bạn khi nó trong trẻo và an tịnh, và nhận ra chân tánh của nó – trong thực tế điều này hết sức khó khăn bởi bốn lý do đã được đề cập: nó quá đơn giản, quá gần gũi, quá tuyệt vời, và quá sâu xa. Đức Karmapa đệ tam đã biên soạn một bản văn về cách nhận ra ba thân, và bản văn này khoảng bốn pho sách lớn! Cho dù một Đạo sư cố gắng giới thiệu ba thân với tâm của đệ tử, việc nhận ra chân tánh không nhất thiết xảy ra. Khi người có chút ít kinh nghiệm về nó nói về nó, hầu như không có gì chắc chắn là cử tọa có thể nắm bắt được khái niệm ngay từ lúc bắt đầu. Thông thường thì họ không hiểu ông ta đang nói gì và không lãnh hội được gì từ đó. Đây là lý do vì sao phải có các sự chuẩn bị: các đệ tử phải chuẩn bị dần dần cho điều đó, đào sâu sự hiểu biết của mình từng chút một.

Khi tâm ta trở nên an định và trong trẻo, ta có thể thực sự nhìn vào tâm bình thường, tâm căn bản, và đi đến chỗ nhận ra rằng thực sự...không có gì để nhìn! Đó là tâm thức, nhưng ở bất kỳ nơi đâu không có điều gì có một sự bắt đầu hay một sự chấm dứt, một hình dạng, một màu sắc, hay một chất thể. Nó là bản tánh vô sanh, không thể nhận biết, không thể xúc chạm, không thể nắm bắt. Đó là phương diện dhamakaya (Pháp Thân) của tâm.

Mặc dù không nắm bắt được và không có bất kỳ điểm quy chiếu nào, tuy thế đó là một sự quang minh, một sự chói lọi, một loại năng lực. Đây là phương diện sambhogakaya (Báo Thân) của tâm.

Đồng thời, có những hiện lộ liên tục. Những niệm tưởng và cảm xúc phát khởi liên tục, đến và đi trong tâm mà không ngừng nghỉ: đây là phương diện Hóa Thân của tâm.

Khi ta có được một sự hiểu biết đúng đắn, một nhận thức sâu xa về điều này, thì ngay giây phút này ta có thể nhận ra ba thân trong bản thân ta. Chúng không phải là một cái gì ở bên ngoài chúng ta mà ta nên phát triển: nó chỉ đơn giản ở đó. Ta càng xác tín về đối tượng này thì ta càng chứng ngộ. Nhìn từ góc độ này, việc trở thành một vị Phật không phải là một cái gì quá xa vời hay quá khó khăn để đạt tới. Tất cả chúng ta cần biết cách để thực hiện điều này.

Sẽ không còn các giới hạn đối với một vị Phật thực sự giác ngộ, là đáng đã phát triển trí tuệ và lòng bi mẫn tới một mức độ cao cấp nhất. Trong hiện tại, chúng ta bị giới hạn. Chúng ta tự giới hạn bản thân ta và những người khác thành những sự vật nhỏ bé. Đây là lý do vì sao chúng ta gặp rất nhiều vấn đề. Chúng ta phân biệt giữa những sự việc “ở ngoài” và “ở trong,” giữa những gì ta

thích và những gì ta không thích. Theo cách này, ta thường xuyên bị mắc kẹt trong những tình huống rắc rối, trong những mâu thuẫn và bất hòa. Bởi cách nhìn giới hạn về các sự việc này là chân trời duy nhất của ta, ta đau khổ và trở thành nguồn mạch của những vấn đề của riêng ta. Khi ta mở toang và phá vỡ những giới hạn này, các tình huống không xuất hiện như trước nữa. Ta không trở thành một người khác nhưng ta nhìn các sự việc theo một cách khác biệt. Các hành động của ta không còn là các “phản ứng” nữa mà là những hành động trực tiếp. Đây là ý nghĩa của Phật quả.

Làm thế nào một vị Phật, một đấng vô niệm và bất nhị, có thể giúp đỡ người khác? Nhiều người tự hỏi làm thế nào chư Phật có thể giúp đỡ chúng sinh khi đứng ở quan niệm của các ngài, các ngài thấy tất cả mọi sự đều thanh tịnh và không cảm thấy có sự riêng biệt nào đối với chúng sinh. Các ngài có thể nhận thức và thấu hiểu được đau khổ của chúng sinh và sự cần thiết phải cứu giúp họ? Nói rằng chư Phật nhìn các sự việc theo một cách thể vô niệm và bất nhị không có nghĩa là các ngài không thể nhận thức được nỗi khổ của người khác. Ta có thể so sánh một vị Phật với một người trưởng thành đang nhìn trẻ em chơi đùa. Một đứa trẻ xây một lâu đài bằng cát và kêu khóc khi một đứa trẻ khác phá hủy ngôi nhà. Người trưởng thành biết rằng sự việc không có gì là ghê gớm nhưng cũng biết rằng đứa trẻ đang khóc thì thật sự đau khổ.

Các hành động của một vị Phật là một cách thức tự nhiên không có bất kỳ kế hoạch nào được tạo lập từ trước. Ngài không nghĩ “Ngày hôm qua ta đã giúp người này, ta nghĩ rằng như thế là đủ. Hôm nay ta sẽ giúp người khác.” Toàn bộ thân, ngữ và tâm của một vị Phật vận hành theo một cách thể vô niệm, tự nhiên.

Gampopa cho những ví dụ khác nhau để minh họa những hành động tự nhiên như thế. Chúng có mối liên hệ rất chặt chẽ với thần thoại Ấn Độ.

Ví dụ thứ nhất biểu lộ cách thể thân tướng của một vị Phật xuất hiện. Indra (Đế Thích), vua các vị trời, an tọa trong một cung điện làm bằng đá màu xanh da trời, chói ngời ánh sáng. Những tia sáng phản chiếu hình ảnh trời Indra khắp không gian, và đôi khi các chúng sinh khác nhận thức được những phản chiếu này. Khi nhìn thấy những phản chiếu đó, những chúng sinh này la lên: “Thật là một vị vua phi thường! Tôi ước mình có thể giống như ngài!” Được cảm hứng bởi cái nhìn này, họ cố gắng hành xử theo một cách thể tích cực và giúp đỡ người khác. Bản thân trời Indra không biết là hình ảnh của mình được phản chiếu, nơi những phản chiếu này đi tới, hay cách thức chúng giúp đỡ chúng sinh. Tương tự như thế, hình thức Hóa Thân thích hợp của một vị Phật xuất hiện vì lợi lạc của chúng sinh, là những người cần đến nó ở nơi nào và khi nào các điều kiện tương thuộc (duyên sinh) cần thiết tụ hội. Hình thức đó hóa hiện một cách tự nhiên từ lòng bi mẫn tự nhiên của ngài và năng lực của những lời cầu nguyện của ngài trước đây. Một vị Phật xuất hiện ở nơi cần đến sự cứu giúp của ngài mà thậm chí không lập một quyết định chủ tâm để làm điều đó.

Ngữ của một vị Phật hiện lộ trong cách thể tương tự. Các hình thức hiện thân và giáo lý hiện diện khắp nơi. Điều ta gọi là các kho tàng Giáo Pháp phản ánh nguyên lý này. Ta có thể nghe thấy giáo lý của chư Phật trong các âm thanh của thiên nhiên – trong gió, trong tiếng xào xạc của lá cây hay tiếng âm âm của những con sóng. Chúng hiện diện ở khắp nơi, ở giữa mọi hiển lộ. Đây là điều ta gọi là guru tượng trưng của vũ trụ, nó có nghĩa là tất cả những gì ta nhìn thấy và

kinh nghiệm có thể trở thành một suối nguồn của giáo lý và sự giác ngộ. Nó không phải là một cách nhìn các sự việc hay một phóng chiếu chủ quan. Các hiển lộ của chư Phật và những bậc chứng ngộ có thể tạo ra bất kỳ hình thức nào, và những hình thức này không nhất thiết phải sống động. Chúng có thể là âm nhạc, một bệnh viện, một cây cầu, một chiếc thuyền, thực phẩm, nước, hay bất kỳ điều gì chúng sinh cần.

Thân, ngữ, và tâm của một vị Phật thì tự nhiên, không bị cản trở, không giới hạn, và vô niệm.

Các ví dụ sau đây cho ta thấy tâm của một vị Phật vận hành ra sao. Ví dụ thứ nhất là về một đám mây. Các đám mây đến và đi, và khi các điều kiện thuận lợi đã sẵn sàng, chúng đổ mưa xuống. Trận mưa này giúp cho hoa lá và cây trái phát triển. Các đám mây không quyết định khi nào chúng biến thành mưa. Nó chỉ xảy ra. Các hoạt động của một vị Phật xảy ra theo cách thế tương tự.

Ví dụ thứ hai là về Brahma (Phạm Thiên), một vị trời của Ấn giáo. Trong thần thoại của Ấn Độ, có ba vị thần chính: một vị tạo lập vũ trụ, một vị bảo tồn nó, và vị thứ ba hủy diệt nó. Brahma là đấng sáng tạo. Ngài có thể đồng thời mang bất kỳ hình tướng nào ngài muốn khi cần thiết. Ngài không phải lên kế hoạch, chạy đây chạy đó, bận rộn với nhiều chuyện phải làm, và ngài không phải lo lắng là không có thời gian để làm tất cả những gì phải làm. Mọi điều cần thiết chỉ xảy ra một cách tự nhiên.

Thí dụ thứ ba là về mặt trời. Mặt trời liên tục chiếu sáng ở khắp mọi nơi. Nó không nghĩ là nó sẽ chiếu sáng ở một nơi nhiều hơn nơi khác. Tất cả những ai muốn tắm nắng đều có thể làm điều đó mà trước hết không phải xin phép mặt trời hay trả một chi phí để được lợi lạc từ một ít tia sáng của nó. Cùng cách đó, trí tuệ và lòng bi mẫn của một vị Phật ôm trọn tất cả chúng sinh không chút thành kiến. Điều duy nhất cần phải làm là mở lòng mình ra để tiếp nhận nó. Một người nào đó ngồi trong một hang động dưới lòng đất không thể nhận được ánh sáng hay sự ấm áp của mặt trời. Họ phải đi ra ngoài ánh sáng.

Ví dụ thứ tư là về viên ngọc như ý, cũng được minh họa từ thần thoại Ấn Độ. Viên ngọc ban tặng mọi ước nguyện này là một hòn đá màu xanh xanh, phải được tìm kiếm khắp nơi tận bên bờ đại dương. Một khi ta đã tìm cách để có được nó, ta phải rửa nó bằng nước biển và sau đó bằng nước ngọt, lau chùi nó bằng miếng lụa nhiều màu và gắn nó trên đỉnh cột buồm. Tất cả những gì ta phải làm sau đó là cầu nguyện, và nhờ năng lực của viên ngọc, mọi ước nguyện sẽ trở thành hiện thực. Một viên ngọc như ý không quyết định sẽ ban điều này và không ban điều kia, giúp đỡ cho người tốt lành nhưng từ chối chấp nhận những nguyện ước của một người ác độc. Tất cả những ai đi theo những bước đúng đắn sẽ nhận được những gì họ khẩn cầu. Những gia hộ và hiển lộ của một vị Phật xảy ra cùng cách thế đó, mỗi khi có người tạo ra được tình huống đúng đắn. Khi những hoàn cảnh tương thuộc đã có ở đó, ước nguyện được ban tặng và không điều gì có thể ngăn cản nó.

Tất cả những ví dụ khác nhau này minh họa các hoạt động tự nhiên, không được hoạch định của một vị Phật. Không có sự xét đoán, không có sự phân biệt, không có sự bám chấp. Chúng xảy ra ở mọi lúc và mọi nơi, khi những điều kiện cần thiết được đáp ứng đầy đủ. Các hoạt động của một vị Phật là những hành động tự nhiên và không phải là những phản ứng.



## KẾT LUẬN

Tôi muốn đưa ra một nhận xét cuối cùng về việc thực hành: việc phát triển lòng bi mẫn là một vấn đề của sự hiểu biết hơn là của những kỹ thuật. Suốt từ đầu tới giờ tôi đã lặp lại điều này nhưng tôi vẫn muốn nhấn mạnh tới điểm quan trọng này: có được một sự hiểu biết thông tuệ về điều mà ta đang bàn cãi là điều tương đối đơn giản, nhưng để thể nhập sự hiểu biết đó ở một mức độ sâu xa thì khó khăn hơn. Một sự hiểu biết thuần túy tri thức vẫn còn cạn cợt và sẽ không thể giúp gì cho chúng ta khi ta thực sự cần đến nó. Khi sự thể nhập xảy ra, sự xác tín của ta mạnh mẽ, kiên cố và thực hành của ta trở nên thiện xảo hơn.

Khi lắng nghe giáo lý, ta thường nghĩ rằng ta hiểu mọi sự, nhưng khi ta nỗ lực đưa chúng vào thực hành ở nhà thì đó là một vấn đề hoàn toàn khác biệt. Ta khám phá ra rằng chúng không phải là một bộ phận đầy đủ của ta, ta hoàn toàn không thâm nhập được chúng. Những người Tây Tạng nói rằng hành trình đi từ đầu cho tới trái tim là cuộc hành trình dài nhất, và tôi cho rằng điều đó là đúng. Tinh túy của một sự thực hành thực sự là đem sự hiểu biết tri thức của ta tới vị trí trái tim ta, để cảm nhận nó, để sống nó. Khi ta hiểu biết sâu xa, thái độ đúng đắn, ngôn từ đúng đắn, hành động đúng đắn đến với ta một cách tự nhiên, không cần dụng công. Và khi ta xác tín, ta hành động với sự hỉ lạc và nhiệt tâm.

Trước hết, hãy cố gắng thực sự hiểu rõ những ý niệm đã được giảng dạy, và sau đó thiền định về chúng để đào sâu sự hiểu biết của bạn. Hãy liên tục áp dụng những gì bạn đã học trong đời sống hàng ngày, nhưng đừng quá cứng nhắc hay căng thẳng. Một vài người có khuynh hướng coi các sự việc quá nghiêm trọng, cảm thấy tội lỗi, chẳng hạn thế, nếu họ dậy trễ một ngày trong khóa thiền định buổi sáng của họ. Điều đó là thái quá. Thực hành của bạn không nên trở thành một gánh nặng, mặc dù bạn nên cố gắng duy trì một sự đều đặn nào đó. Thực ra, chỉ có sự đều đặn này mới cho phép bạn củng cố sự hiểu biết mà bạn đã thâm đạt và sử dụng nó để đối phó với những tình huống trong đời sống hàng ngày của bạn. Khi bạn có thể thực hành, hãy hoan hỉ, nhưng nếu vì một lý do nào đó bạn không thể thực hành, bạn không cần phải cảm thấy tội lỗi hay thất vọng. Đừng biến thực hành của bạn thành một nguồn mạch của sự căng thẳng hay âu lo. Bạn không thể làm điều gì đó trong ít ngày ư? Đó không phải là một tai họa. Hãy nhớ lại quãng thời gian bạn không làm gì hết! Làm chút ít thì tốt hơn là không làm gì hết. Đừng coi các sự việc quá sức nghiêm trọng, hãy đưa chúng vào một viễn cảnh thực tế hơn.

Lời khuyên cuối cùng này chấm dứt luận giảng của tôi về *Pháp Bảo của sự Giải thoát*, tác phẩm quan trọng nhất của Đức Gampopa. Tác phẩm này được hình thành là nhờ Dharmashag, một tu sĩ của Gampopa, đã khẩn cầu ngài biên soạn nó. Gampopa đồng ý và đọc bản văn. Như thế trong thực tế, Dharmashag đã ghi lại quyển sách này. Điều này không được nhắc đến trong bản dịch.

Tôi nhận giáo lý này từ Thầy tôi, Khenpo Lama Rinchen, ngài đã nhận nó từ Jamgön Kongtrul ở Tu viện Sechen (1901-1960), Jamgön Kongtrul nhận nó từ

Khenpo Tashi Özer (1830-?), Khenpo Tashi Özer đã nhận nó từ Jamgön Kongtrul Vĩ đại (1813-1899).

Tôi biết rằng đã không giảng dạy giáo lý này một cách đúng đắn hay có hệ thống như nó nên được giảng dạy. Theo truyền thống, bản văn này là chủ đề của cả một năm nghiên cứu miên mật. Tuy nhiên, người đọc nên ghi nhớ rằng chúng ta bị giới hạn bởi thời gian. Tôi cũng lưu tâm đến một vài người trong số người tham dự, rất nhiều người trong đó là người mới. Tôi không muốn làm cử tọa của mình buồn chán bằng một phương pháp quá chi tiết hay hàn lâm, và tôi đã làm mọi sự có thể để làm cho giáo lý này trong sáng, sống động bằng cách sử dụng các trích dẫn từ các bậc Thầy vĩ đại và những minh họa từ những câu chuyện dân gian Tây Tạng, những kinh nghiệm riêng của mình, và những kinh nghiệm của các đệ tử Tây phương. Tôi hy vọng là mình thành công, nhưng tôi yêu cầu các bạn không coi luận giảng này như một giảng nghĩa đầy đủ và cuối cùng mà như một sự giới thiệu có thể chuẩn bị cho các bạn một sự nghiên cứu cá nhân sâu xa hơn.

## HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

*Nhờ sự tốt lành của những thiện hạnh này,  
Nguyện mọi cảm xúc tiêu cực và những màn ngăn che tâm thức được tiệt trừ,  
Và nguyện mọi chúng sinh được giải thoát khỏi đại dương của sự hiện hữu  
Bị khuấy động bởi những con sóng sinh, lão, bệnh và tử.*

# CHÚ THÍCH

## LỜI NÓI ĐẦU

1. Shabkar, *Tự truyện của một Yogi Tây Tạng* (Paris: Albin Michel, 1998).

## DẪN NHẬP

1. *Dvag po thar rgyan*.
2. *Dagpo Tarjen* được Herbert V. Guenther dịch sang Anh ngữ lần đầu tiên dưới tựa đề *The Jewel Ornament of Liberation* (Pháp Bảo của sự Giải thoát) (Berkeley: Shambhala, 1971). Sau đó nó được Ken và Katia Holmes dịch với tựa đề *Gems of Dharma, Jewels of Freedom* (Những Viên ngọc Pháp, Châu báu của sự Tự do) (Forres, Scotland: Altea Publishing, 1995). Bản dịch thứ ba của Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpoche, đã được xuất bản dưới tựa đề nguyên thủy là *The Jewel Ornament of Liberation* (Pháp Bảo của sự Giải thoát) (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1998).
3. Kagyu hay Kagyupa (*bka' brgyud pa*) là một trong bốn trường phái chính của Phật giáo Tây Tạng. Ba phái kia là Nyingma (*rnying ma*), Gelug (*dge lugs*), và Sakya (*sa skya*).
4. Truyền thống Kadampa (*bka' gdams pa*) có nguồn gốc từ các giáo lý Đại thừa của Atisha từ dòng của Nagarjuna (Long Thọ) và Asanga (Vô Trước). Nó không còn hiện hữu như một truyền thống riêng biệt mà được kết hợp thành bốn trường phái hiện đại chính yếu của Phật giáo Tây Tạng.
5. Truyền thống thể nghiệm du già từ dòng truyền thừa của các học giả Ấn Độ Tilopa và Naropa và từ các vị này truyền xuống Marpa và Milarepa. Mahamudra (dịch sát nghĩa là “đại ấn”) là giáo lý tối thượng của truyền thống Kagyu.
6. Một geshe (*dge bshes*) là một học giả có sự hiểu biết thâm sâu về các Kinh điển và Phật pháp.
7. Miền Trung Tây Tạng.
8. Một tường thuật đầy đủ hơn về cuộc gặp gỡ và mối liên hệ của Gampopa với Milarepa có thể tìm thấy trong *The Hundred Thousand Songs of Milarepa* (Một Trăm Ngàn Bài Ca của Milarepa) (New Hyde Park: University Books, 1962), bản dịch của Garma C.C. Chang. Cũng xem *The Life of Gampopa* (Cuộc Đời của Gampopa) (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1995) của Jampa Mackenzie Stewart.
9. Đức Văn Thù (Manjushri) là một trong tám đệ tử thân cận của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Trong Phật giáo Đại Thừa, Văn Thù là vị Bồ Tát hóa hiện trí tuệ.
10. *Dharma* (Giáo Pháp) là một từ Phạn ngữ. Thuật ngữ Tây Tạng là *chö* (*chos*). Nó có nhiều nghĩa. Ở đây nó có nghĩa là “giáo lý” hay “con đường.” Khi các Phật tử nhắc đến “Dharma” (Giáo Pháp), họ thường ám chỉ tới khối lượng

giáo lý dẫn tới giác ngộ do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và những bậc giác ngộ khác ban truyền.

11. Các từ Tây Tạng trong bản văn được dịch sát nghĩa là các “con trai” và “những người cha.” Các từ này cũng ám chỉ con cái hay cha mẹ.
12. *Lama* là thuật ngữ Tây Tạng để chỉ vị Thầy, tương đương với từ *guru* trong Phạn ngữ.
13. *tsawe lama (rtsa ba'i bla ma)*.
14. *'khrul ba*.
15. Sáu cõi được phân chia thành ba cõi cao – các vị trời, *asura* (các vị trời ganh tị), và con người – và ba cõi thấp – súc sinh, quỷ đói (ngạ quỷ), và các chúng sinh địa ngục.
16. *ma rig pa*.

## 1. NGUYÊN NHÂN: PHẬT TÁNH

1. *rgyu* (Phạn: *hetu*): nguyên nhân, ám chỉ Phật tánh của chúng ta.
2. *Ting nge 'dzin rgyalpo'i mdo*. Đây là một trong những quyển Kinh chính yếu của Đại thừa, trong đó tiên đoán sự xuất hiện của Gampopa.
3. Phạn: *sugatagarbha*; Tạng: *bde gshegs snying po*. (*bde gshegs* có nghĩa là “người đi trên con đường đúng đắn”, *snying po* có nghĩa là “hạt giống” hay “tinh túy”).
4. *rigs*.
5. *rigs ched*.

## 2. NỀN TẢNG: MỘT ĐỜI NGƯỜI QUÝ BÁU

1. *rten*: nền tảng, ám chỉ sự sinh ra làm người của ta.
2. *mi lus rin chen*.

## 3. ĐIỀU KIỆN: THIỆN TRI THỨC

1. *rkyen* (Phạn: *pratyaya*): điều kiện thuận lợi, ám chỉ một thiện tri thức.
2. *gewe shenyan (dge ba'i bshes nyan)*. *Gewe* nghĩa là “đức hạnh” hay “những phẩm tính tích cực,” và *shenyan* nghĩa là “bạn hữu.” Ta có thể dịch từ này là “bạn tâm linh” (thiện tri thức,) cho dù trong tiếng Tây Tạng từ “tâm linh” chỉ được ngụ ý. Ken Holmes dịch thuật ngữ này là “good mentor” (vị Thầy tốt lành) và giảng nghĩa chọn lựa của mình: “Thuật ngữ Tây Tạng *dge ba'i bshes nyan* rất hàm súc, có nghĩa là “bạn hữu và thân quyến đức hạnh.” Nó mang lại những cảm xúc về sự gắn gũi, điều tốt lành và sự dẫn dắt ở một điều gì cao quý, của người mà với ngài ta có một nối kết sâu xa (vì thế ‘có liên quan’). Từ này đôi khi được dịch là ‘bạn tâm linh’ (thiện tri thức), một thuật ngữ tuyệt vời nhưng là từ có thể bị - và đã bị - hiểu sai. Đó là lý do vì sao tôi nhắc đến từ ‘mentor’ (vị Thầy), nó có nghĩa là người cố vấn kinh nghiệm và đáng tin cậy. (OED).” Xem Ken Holmes và Katia Holme, *Gems of Dharma*,

*Jewels of Freedom* (Những Viên ngọc Pháp, Châu báu của sự Tự do, Forres, Scotland: Altea Publishing, 1995)

3. *Prajnaparamitasamcayagatha*.
4. *Astasahasrikaprajnaparamita* (Kinh Bát nhã ba la mật trong Tám ngàn Đoạn kệ)
5. Tam Bảo là Phật, Pháp, và Tăng đoàn, là nơi một Phật tử quy y. Xem giải thích chi tiết ở chương 4.
6. Tăng đoàn (Phạn): cộng đồng các hành giả Giáo Pháp.
7. Nirmanakaya, sambhogakaya, và dharmakaya được giải thích chi tiết trong chương 5.
8. *byang sa*; Phạn. *bodhisattvabhumi*.
9. Bởi có thể ngài không có khả năng giảng dạy.

#### 4. PHƯƠNG PHÁP: NHỮNG GIÁO HUẤN CỦA CÁC THIỆN TRI THỨC

1. *bardo*: khoảng thời gian giữa hai sự kiện, thời gian trung gian. *Bardo* cái chết là thời gian trong đó những yếu tố tâm sinh lý tạo thành sự tan rã dần dần của một người.
2. Phạn. *samskara dukkhata*.
3. Phạn. *viprinama dukkhata*.
4. Phạn. *dukkhata dukkhata*.
5. Cấp độ (quả vị) thứ nhất của con đường Bồ Tát.
6. *bag chags*; Phạn. *vasana*.
7. *mdo sde las brgya pa*; Phạn. *Karmasatakasutra*.
8. Sukhavati hay Dewachen (*bde ba can*): cõi thuần tịnh hay “thiên đường” của Đức Phật A Di Đà.
9. *sems pa'i las*.
10. *bsam pa'i las*.
11. Samadhi: thiền định sâu xa; Tây Tạng. *ting nge 'dzin*.
12. *jampa (byamspa)*; Phạn. *maitri*.
13. Trung Đạo, một trong những trường phái triết học của Phật giáo Đại thừa.
14. *Ratnavali*.
15. *nying je (snying rje)*; Phạn. *karuna*.
16. *Tathagatacintyaguhyanirde*.
17. *Abhisamayalankara*; Tây Tạng. *Mngon rtogs rgyan*.
18. *tön dam chang chup sem (don dam byang chub sems)*; Phạn. *paramartha bodhicitta*.
19. *kun dzob chang chup sem (kun rdzob byang chub sems)*; Phạn. *samvrti bodhicitta*.
20. Vinaya (Luật học) là một trong ba “tạng” hay các tiết mục của Tripitaka, Kinh điển Phật giáo. Luật là một công trình biên soạn các quy luật hành xử do Đức Phật thiết lập. Đó là những luật lệ đặc biệt cho các tăng, ni và cư sĩ.
21. *Rgyu bla ma, Sự Tương tục Siêu phàm*, một trong năm luận văn của Asanga mà nội dung của nó được Đức Phật Di Lặc truyền cho ngài.

22. Trong một vài bản văn đề cập tới hai thân là dharmakya và rupakaya. Trong những bản văn khác đề cập tới bốn thân, và trong Mật thừa đề cập tới năm thân. Nhưng đa số các bản văn Đại thừa đề cập tới ba thân.
23. Đó là các vị trời, thần thánh, tinh linh địa phương, các thể lực yếu tố (thể lực của các đại), và v.v..
24. Từ “Phật tử” trong tiếng Tây Tạng là *nang pa*, có nghĩa là “bên trong,” ta xoay cái nhìn của ta vào bên trong.
25. *drup tap (sgrub thabs)*, phương pháp thành tựu, bản văn của một thực hành nhắm vào kinh nghiệm về thực tại tối hậu qua việc thiền định. Nó bao gồm toàn bộ hệ thống các quán tưởng, trì tụng, nghi lễ, và thiền định, được tập trung quanh một vị Bổn Tôn hay một tập hội các Bổn Tôn.
26. Một *mala* là một chuỗi 108 hạt để đếm các thần chú hay lời cầu nguyện khi trì tụng.
27. *tsultrim (tshul khrim)*; Phạn. *shila*.
28. *samten (bsam gtan)*; *dhyana*.
29. *sherab (shes rab)*; Phạn. *prajna*.
30. *Para* nghĩa là “bờ bên kia” và *mita* là “siêu vượt.”
31. *jinpa (sbyin pas)*; Phạn. *dana*.
32. Sự khác biệt giữa *yeshe (yes shes)* và *sherab (shes rab)* thật là vi tế. *She* nghĩa là “sự hiểu biết,” và *rab* nghĩa là “tuyệt vời, siêu việt.” Vì thế *sherab* có nghĩa là “sự hiểu biết tuyệt vời.” *Yeshe* nghĩa là “sự hiểu biết chân thật từ lúc bắt đầu,” trí tuệ nguyên sơ, tinh khôi, nền tảng. Khi *sherab* của ta được hoàn toàn phát triển, ta nói là *yeshe*.
33. *tsultrim*; Phạn. *shila*.
34. Đây là những quy luật được các tăng và ni tuân theo.
35. *zöpa (bzod pa)*; Phạn. *kshanti*.
36. *shinay (shi gnas)*.
37. *lagtong (lhag mthong)*.
38. Một *siddha* là một yogi thành tựu.
39. *rtan 'brel yan lag bcu gnyis* (Phạn. *pratitya samutpada*): mười hai sự mất xích của sự tạo lập tương thuộc (thập nhị nhân duyên): (1) Vô minh (*avidya*); (2) Hành (*samskara*); (3) Thức (*vijnana*); (4) Danh Sắc (*namarupa*); (5) Lục nhập (*ayatanam*); (6) Xúc (*sparsha*); (7) Thọ (*vedana*); (8) Ái (*trshna*); (9) Thủ (*upadanam*); (10) Hữu (*bhava*); (11) Sinh (*jati*); (12) Lão Tử (*jara maranam*).
40. Không nên làm lẫn các cấp độ và giai đoạn của việc thiền định được đề cập ở đây với các “hình thức” thiền định, đó là *shamatha* và *vipashyana*.
41. *sherab*; Phạn. *prajnaparamita*.
42. *Prajnaparamitasamkayagâtha*.
43. *Akshayamatipariprcchasutra*.
44. *Pramânavaritikâ*; Tạng. *Rnam 'grel*.
45. Phạn. *mâra*: quỷ ma.
46. *Anavataptanâgarâjapariprcchâsutra*.

