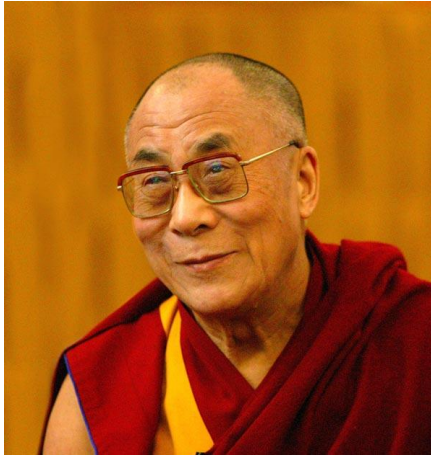


ĐỨC ĐALAI LAMA chủ giảng
Hồng Như chuyển Việt ngữ

ILLUMINATING THE PATH
THẮP SÁNG ĐƯỜNG GIÁC NGỘ



*Đức Dalai Lama giảng về
giáo pháp Lamrim, trình tự đường tu giác ngộ*

TIẾNG VIỆT (VIETNAMESE ONLY)

hongnhu-archives

THẮP SÁNG ĐƯỜNG GIÁC NGỘ

[ILLUMINATING THE PATH]

*Đức Đạt Lai Lama giảng về giáo pháp Lamrim,
trình tự đường tu giác ngộ*

Hồng Như chuyển Việt ngữ



hongnhu-archives

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẮN TỔNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

Prerequisites: Everyone can read

Điều kiện hành trì: Mọi người đều có thể đọc

Nguyên bản tiếng Anh

ILLUMINATING THE PATH TO ENLIGHTENMENT

by Tenzin Gyatso, His Holiness the Dalai Lama

Translated by Geshe Thupten Jinpa

Thubten Dhargye Ling Archive,

Long Beach, California

Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ.

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề.

Mục Lục

LỜI MỞ ĐẦU

Trách Nhiệm Làm Người Trong Thế Giới Ngày Nay9

HỎI ĐÁP 19

1. TỔNG QUAN29

Ý NGHĨA PHẬT PHÁP32

KIẾN THỨC VÀ KINH NGHIỆM36

NỀN TẢNG CHUYÊN HÓA TÂM38

TRUY TÌM CHÂN TƯỚNG THỰC TẠI41

2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM44

ĐỨC ATISA VÀ ĐÈN SOI ĐƯỜNG GIÁC NGỘ44

Ý Nghĩa Tựa Đề46

Đối Tượng Tán Dương47

Nhị Đế50

Tứ Đế52

Tam Bảo: Phật Pháp Tăng55

LAMA TÔNG KHÁCH BA và CHỨNG ĐẠO CA57

Xuất xứ Pháp Tu Lam-rim: Tán Dương Tác Giả Phi Phàm

.....60

Tán Dương Giáo Pháp Vĩ Đại79

HỎI ĐÁP 83

3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ88

ĐẠO SƯ THUYẾT CHÁNH PHÁP88

CÁCH NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ95

Phẩm Hạnh Chân Sư97

PHẨM HẠNH ĐỆ TỬ103

DỤNG NỀN TẢNG NƯƠNG THẦY VỮNG CHẮC107

HỎI ĐÁP 110

4. KHỞI TÂM TU THEO PHẬT PHÁP114

CĂN CỐ NGƯỜI CẦU PHÁP114

KHỞ TÍN TÂM NƠI NGHIỆP117

BA MỨC ĐỘ QUY Y119

GIÁ TRỊ KIẾP NGƯỜI NGẮN NGŨI121

TU LÀ HÀNG PHỤC TÂM THỨC.....	122
CHẾT VÀ TÁI SINH	130
MƯỜI HAI CHI DUYÊN KHỞI.....	133
5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI.....	134
QUI Y	134
QUÁN CHIẾU NHÂN QUẢ.....	138
THANH TỊNH NGHIỆP CHUỐNG: Bốn Sáu Lục	142
HỎI ĐÁP	145
6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI.....	146
PHÁT TÂM CHẤN SINH TỬ	146
HIỂU RÕ CHÂN TƯỚNG LUÂN HỒI.....	148
HỎI ĐÁP	156
7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ	157
GIÁ TRỊ TÂM BỒ ĐỀ	163
8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ	169
DẪN NHẬP	169
BẢY HẠNH PHỔ HIỀN	172
<i>Đánh lễ Phật đà.....</i>	<i>172</i>
<i>Cúng dường chư Phật.....</i>	<i>172</i>
<i>Sám hối nghiệp chướng</i>	<i>173</i>
<i>Tùy hỷ công đức.....</i>	<i>173</i>
<i>Thỉnh Phật chuyển pháp luân</i>	<i>176</i>
<i>Thỉnh Phật trụ thế.....</i>	<i>176</i>
<i>Hồi hướng công đức</i>	<i>176</i>
NGHI THỨC PHÁT TÂM NGUYỆN BỒ ĐỀ	177
9. HÀNH TRANG BỒ TÁT.....	178
THỌ GIỚI BỒ TÁT	178
NĂM HẠNH BA LA MẬT: Thí, Giới, Nhẫn, Tấn, Định.	184
<i>Hạnh Thí.....</i>	<i>185</i>
<i>Hạnh Giới</i>	<i>186</i>
<i>Hạnh Nhẫn.....</i>	<i>186</i>
<i>Hạnh Tấn.....</i>	<i>187</i>
<i>Hạnh Định</i>	<i>188</i>
10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT.....	197
GIÁ TRỊ CỦA TUỆ BA LA MẬT	197

TÁNH KHÔNG QUA CÁC TÔNG PHÁI PHẬT GIÁO	201
THIỆT LẬP TÁNH KHÔNG QUA LUẬN LÝ.....	209
THIỀN QUÁN TÁNH KHÔNG	217
TUỆ CHÚNG TÁNH KHÔNG VƯỢT KHÁI NIỆM	220
CHỈ QUÁN HỢP NHẤT.....	223
KIM CANG THỪA.....	225
HỎI ĐÁP	228
HÒI HƯỚNG.....	230
HÒI HƯỚNG CUỐI SÁCH	232

LỜI MỞ ĐẦU

Trách Nhiệm Làm Người Trong Thế Giới Ngày Nay

Kính chào các anh chị. Tôi rất vui mừng được cùng ngồi với các anh chị ở đây hôm nay. Tôi tin rằng con người nói chung ai cũng như ai, tâm thức, tình cảm, tướng dạng đều tương tự như nhau. Lẽ dĩ nhiên vẫn có những điểm khác biệt nho nhỏ, ví dụ như màu da, nét mặt, nhưng nói chung ai cũng có hai mắt, hai tai, một mũi. Vì vậy tôi luôn cảm thấy vui mừng khi được gặp gỡ trao đổi với quý vị. Như vậy, tôi có cơ hội học hỏi nhiều điều mới, nhất là khi gặp được những câu hỏi về vấn đề tôi không ngờ đến. Thính giả thường có nhiều quan điểm tư duy mới mẻ, nhờ vậy tôi luôn được dịp suy nghĩ phân tích. Rất hữu ích.

Tuy nhiên, xin cho tôi nói rõ một điều, gần như là lời cảnh cáo: quý vị không nên chờ đợi quá nhiều nơi tôi. Không làm gì có phép lạ. Tôi rất nghi ngờ những cái gọi là phép lạ. Người đến nghe pháp không nên nghĩ rằng Đalai Lama có phép thần thông, ví dụ như phép chữa bệnh. Chính tôi cũng không mấy tin nơi những người tự xưng mình có phép chữa bệnh. Trước đây ở Anh quốc, tôi có lần đề cập đến vấn đề này, nói rằng nếu có ai có phép thần thông

chữa bệnh, tôi cũng muốn nhờ người ấy chữa dùm tôi chứng ngứa da. Gãi ngứa tuy cũng thú, nhưng một vị cao tăng Ấn độ tên Long Thọ có nói như vậy: “gãi ngứa dù sướng đến đâu cũng không bằng đừng bị ngứa”. Cho đến bây giờ tôi vẫn chưa gặp được người giúp tôi chữa dứt chứng ngứa da. Nếu quý vị đến đây chỉ vì tò mò thì được. Tôi rất hân hạnh được tiếp chuyện cùng quý vị. Và tôi cũng muốn gửi lời cảm ơn đến tất cả những ai đã góp phần tổ chức buổi gặp gỡ này.

Điều căn bản nhất là ai cũng muốn sống một cuộc sống thành công hạnh phúc. Đây không những là mục đích sống mà còn là quyền tự nhiên của con người. Vấn đề đáng nói, là đạt hạnh phúc bằng cách nào đây? Sống trong thế giới hiện đại với tất cả những phát triển vật chất kỹ thuật vượt bậc, con người dường như tin rằng vật chất là yếu tố duy nhất có thể đáp ứng mọi nhu cầu, mọi chí hướng của con người. Chúng ta đặt quá nhiều kỳ vọng vào thế giới vật chất, tin tưởng quá nhiều nơi ấy. Khuynh hướng duy vật này mang lại đầy ảo vọng, hoàn toàn không có cơ sở vững chắc. Kết quả là chúng ta bỏ quên mọi giá trị nội tại, bỏ quên thế giới tâm thức bên trong.

Chúng ta lấy vật chất làm ý nghĩa của đời sống, vì vậy càng lúc càng rời xa những giá trị căn bản của con người. Đương nhiên tiến bộ vật chất thật sự quan trọng và cần

thiết, nhưng vật chất vốn không đủ khả năng giải quyết mọi vấn đề. Phải phối hợp tiến bộ vật chất với tiến bộ tâm linh, có như vậy mới đạt được hạnh phúc trong cuộc sống. Do đó, song song với tiến bộ vật chất, con người cần phải quan tâm đến những giá trị tinh thần.

Chữ “giá trị tinh thần” nói ở đây không nhất thiết phải liên quan đến tôn giáo. Giá trị tinh thần có hai loại, hoặc là tin nơi tôn giáo, hoặc không tin nơi tôn giáo. Không tin nơi tôn giáo vẫn có thể sống một đời sống đầy ý nghĩa, nhưng nếu không biết tới giá trị tinh thần căn bản của con người thì chắc chắn không thể đạt hạnh phúc. Đã làm người thì không thể quay lưng với vấn đề này.

Vậy thế nào là giá trị tinh thần căn bản của con người? Giá trị tinh thần có hai mức độ. Mức độ thứ nhất là biết quan tâm đến kẻ khác, chia sẻ dùm bọc lẫn nhau, thấy tất cả đều là anh chị em trong cùng một gia đình nhân loại, luôn tôn trọng, tha thứ lẫn nhau, biết sống có kỷ luật. Ngay như loài vật cũng có thể có được những đức tính này. Tuy vậy, ở mức độ thứ hai, loài người đặc biệt có trí thông minh, hiểu được hậu quả lâu dài của việc mình làm, vì vậy có thể tự tăng cường tánh tốt, hạn chế tánh xấu. Nhìn trên khía cạnh này, khả năng của loài người tinh tế hơn loài vật rất nhiều.

Dù là người hay súc vật, ai ai cũng mang cùng một nguyện vọng là muốn được hạnh phúc. Đây là nguyện vọng chung của tất cả mọi loài hữu tình. Nhưng con người và súc vật khác nhau ở *trí thông minh*. Không phải chỉ con người mới biết mong cầu thỏa mãn giác quan; xét trên lãnh vực này, người và súc vật chẳng khác nhau bao nhiêu. Tuy vậy, con người vẫn khác súc vật ở chỗ biết vận dụng trí thông minh thể thực hiện nguyện vọng tự nhiên của mình. Con người có khả năng nhìn vào thái độ và hành động của mình mà đoán được hậu quả trước mắt cũng như hậu quả lâu dài. Đây mới chính là đặc điểm của loài người. Biết tận dụng khả năng đặc biệt này mới thật sự xứng đáng làm người.

Ngoài ra còn một điểm quan trọng khác: khổ đau và hạnh phúc có hai loại, khổ đau hạnh phúc thể xác, liên quan đến giác quan, và khổ đau hạnh phúc tinh thần. Nếu quý vị chịu khó nhìn lại sự việc xảy ra hàng ngày, sẽ thấy tinh thần quan trọng hơn thể xác. Khi vui vẻ ổn định, chúng ta dễ dàng chịu đựng những bức rức đón đau thể xác. Khi tâm trí xáo trộn bất an, dù hoàn cảnh bên ngoài có tốt đẹp thuận tiện đến đâu chẳng nữa, nhiều bạn, nhiều tiền, nhiều danh vọng... chúng ta vẫn không thấy hạnh phúc. Vậy kinh nghiệm giác quan dù mãnh liệt đến đâu vẫn không thể lấn át kinh nghiệm tâm thức. Chính lãnh vực tâm thức

này là nơi mà trí thông minh của con người đặc biệt có tầm vóc ảnh hưởng lớn rộng.

Trí thông minh con người tự nó không tốt không xấu. Đây chỉ là một dụng cụ, dùng trong mục tiêu xây dựng hay phá hoại đều được. Ví dụ có rất nhiều loại khổ đau sinh ra từ khả năng dự phóng về tương lai, mang lại hoài nghi, hy vọng, thất vọng, sợ hãi. Súc vật không có vấn đề này. Súc vật miễn có miếng ăn nơi ở là hài lòng yên ổn. Con người dù dư miếng ăn, nhiều bạn tốt, vẫn vất vả với biết bao nhiêu kỳ vọng chi li phức tạp, không thể an định. Trí thông minh con người trong trường hợp này là nguyên do tạo lo lắng phiền não. Không thể dùng phương tiện vật chất để hóa giải loại khổ đau phát sinh từ trí tưởng tượng quá độ này. Vì vậy mà nói trí thông minh con người tạo ảnh hưởng rất lớn, có khi tích cực, có khi lại rất tiêu cực. Muốn vận dụng trí thông minh theo chiều hướng tốt đẹp, phải có một thái độ tinh thần tương xứng. Muốn đời sống hạnh phúc – ngày hạnh phúc, đêm cũng hạnh phúc – quan trọng nhất là phải phối hợp trí thông minh với những giá trị tinh thần căn bản. Nếu trong ngày tâm trí chúng ta an lạc ổn định, thì giấc ngủ về đêm cũng sẽ đầy an lạc. Nếu trong ngày tràn đầy sợ hãi bất an, những xáo trộn này sẽ nối tiếp vào giấc ngủ. Muốn một ngày hai mươi bốn tiếng hạnh phúc, chúng ta phải biết chọn cho mình một thái độ tinh thần thích đáng.

Thay vì từng phút từng giây trong ngày đều nghĩ đến tiền tài vật chất, chúng ta nên dành thì giờ nhìn lại thế giới nội tâm. Có rất nhiều câu hỏi đáng được đặt ra, như "tôi là ai?" "đâu là cái tôi của tôi?" Thông thường chúng ta vẫn thấy cái tôi đương nhiên phải có, cảm thấy bên trong mình có một cái gì chắc thật, biệt lập, làm chủ thân tâm này, làm chủ tiền tài sở hữu kia. Rất nên xét lại xem cái tôi quý giá đầy quyền lực thật sự đang ở đâu. Cũng cần xét lại xem "tâm là gì? tâm ở đâu?", vì năng lực phá hoại lớn nhất đến từ tâm phiền não. Phiền não nổi lên là chúng ta biến thành nô lệ của phiền não, tựa như kẻ điên khùng. Vì vậy mỗi khi phiền não phát sinh, rất nên nhìn lại xem "phiền não này từ đâu mà có?"

Giá trị căn bản của con người là biết quan tâm chia sẻ với nhau. Muốn phát huy giá trị này chỉ có một chìa khóa duy nhất, đó là tình thương yêu gần gũi dành cho nhau. Đức tính này ai cũng sẵn có khi nhập thai mẹ. Nhiều nhà nghiên cứu y học hiện đại nói rằng thai nhi có khả năng nhận biết giọng nói của mẹ. Điều này cho thấy trẻ từ trong thai đã có được cảm giác gần gũi thương yêu mẹ. Khi chào đời, trẻ sơ sinh tự nhiên biết tìm sữa mẹ. Người mẹ cũng cảm thấy dạt dào thương yêu con, nhờ vậy dòng sữa tuôn trào. Nếu giữa mẹ và con có một bên thiếu đi tình thương yêu gần gũi, đứa bé sẽ không thể sống sót. Chúng ta ai cũng bắt đầu đời sống như vậy, sẽ không thể sống

còn nếu thiếu tình thương yêu. Ngoài ra, y học cũng thường nói đến mối tương quan chặt chẽ giữa tinh thần và sức khỏe. Ví dụ trạng thái sợ hãi hay nóng giận đều gây hại cho sức khỏe. Ngoài ra, nếu phiền não tác động quá mạnh, nhiều bộ phận trong não bộ sẽ bị tắt nghẽn, trí thông minh không thể hoạt động bình thường. Kinh nghiệm hàng ngày cho thấy phiền não có thể khiến căng thẳng khó chịu, gây chứng rối loạn đường ruột hay chứng mất ngủ, khiến nhiều người phải dùng thuốc ngủ, thuốc an thần, hay tệ hơn, đưa đến tình trạng nghiệp ngập.

Hơn nữa, lúc đang phiền não, cơ thể thường bị xáo trộn, dễ gây chứng huyết áp cao cùng nhiều chứng bệnh khác. Có một y học gia trong một buổi thuyết trình đã đưa ra kết quả nghiên cứu như sau: những người hay dùng chữ “tôi” và “của tôi” thường nhiều hy vọng bị chứng đứng tim hơn người khác. Vậy nếu quý vị muốn bị đứng tim, cách hay nhất là niệm mấy chữ đó liên tục như niệm chú: “tôi, tôi, tôi, tôi, tôi, tôi”.

Nếu tự cho mình là cao quý tuyệt vời, tự nhiên tâm nhìn sẽ hạn hẹp, bất cứ vấn đề nhỏ nhoi nào cũng biến thành to lớn khó chấp nhận. Ngược lại, nếu mở rộng tâm trí, nhìn vấn đề từ một tầm nhìn lớn rộng, vấn đề sẽ trở nên bé nhỏ vô nghĩa. Thay vì lo lắng cho riêng mình, tốt hơn nên chuyển thái độ vị kỷ thành thái độ vị tha cho tâm trí

thoáng rộng, được như vậy mọi vấn đề riêng tư cá nhân sẽ trở thành việc nhỏ, dễ giải quyết.

Sống một đời sống vị tha thì người đầu tiên hưởng lợi thật ra vẫn là chính mình. Nhiều người tưởng rằng tâm từ bi chỉ mang lợi đến cho người nhận, tưởng đây là nếp sống lý tưởng dành cho những ai chỉ biết sống vì người khác, không thích hợp với người chưa hoàn toàn quên mình, vì mọi lợi lạc đều đổ hết về phía người nhận. Nghĩ như vậy là lầm. Lợi lạc trước tiên vẫn đổ về phía người tu tâm từ bi.

Vì khi tu tâm từ bi, tâm trí của chúng ta sẽ mở ra rộng lớn, sẽ luôn cảm thấy an vui thoải mái trước loài người và niềm vui của kẻ khác, vì vậy khi gặp gỡ tiếp xúc với bất kỳ một ai, ta cũng sẽ thấy như vừa gặp lại anh em, dễ dàng vui vẻ nói chuyện. Ngược lại nếu chỉ biết đến mình, tâm lòng khép chặt, gặp gỡ tiếp xúc với người đồng loại thật là một việc làm vất vả khó khăn.

Khởi tâm tu hạnh từ bi sẽ tức thì có được sức mạnh bình an nội tại. Đương nhiên người khác cũng sẽ gián tiếp được lợi, nhưng hưởng nhiều lợi lạc nhất vẫn là bản thân người tu. Vì vậy, nếu chúng ta thật sự quan tâm đến tương lai và hạnh phúc của chính mình thì phải sống sao cho tâm từ bi trở thành trọng tâm của đời sống tinh thần. Tôi thường vẫn

nói đùa rằng nếu quý vị thật sự ích kỷ, hãy ích kỷ cho thông minh, đừng ích kỷ một cách rồ dại.

Thực tế là như vậy. Quý vị cứ hãy suy nghĩ cho tận tường rồi mang ra thí nghiệm thử xem sao. Rồi sẽ có lúc quý vị hiểu rõ hơn những gì tôi đang nói ở đây.

Tôi năm nay đã sáu mươi bốn tuổi [năm 2000], thêm vài ngày nữa là đầy sáu mươi lăm. Cuộc đời tôi không mấy lúc được bình an. Những khó khăn trong cuộc đời của tôi, có lẽ quý vị đã từng nghe nói. Năm mươi lăm tuổi, tôi mất tự do. Năm hai mươi bốn tuổi, tôi mất xứ sở. Đến nay đã bốn mươi một năm sống đời lưu vong, tin nào từ đất mẹ gửi ra cũng đều là tin buồn. Tuy vậy, tâm trạng tôi vẫn ổn định. Tin buồn đến rồi đi, không vướng lại trong tâm. Rốt lại, quân bình nội tại vẫn không bị ảnh hưởng.

Được như vậy không phải nhờ thành tựu gì đặc biệt. Tôi thường đùa với các bạn người Hoa về chữ “hoạt Phật”, có nghĩa là “Phật sống”. Chữ này tự nó rất nguy hiểm, hoàn toàn sai. Tiếng Tây tạng gọi “*lama*” [lạt-ma], tiếng Phạn gọi “*guru*”, hoàn toàn không mang ý nghĩa “Phật sống”, chẳng hiểu làm sao từ hai chữ này mà lại gọi thành “Phật sống”. Nói cho cùng, gọi sao cũng được, là Phật sống, là vua trời, hay ác quỷ, cũng không sao. Sự thật tôi chỉ là một con người, một người xuất gia đơn giản vậy thôi. Giữa quý vị và tôi không có gì khác cả. Nhìn vào kinh nghiệm bản

thân, tôi thấy nếu chịu khó quan tâm đến thế giới của tâm thức, đời sống sẽ an lạc hơn, hạnh phúc hơn. Xã hội vật chất tân tiến mang đến cho quý vị nhiều điều hay, và sẽ còn phong phú mỹ mãn hơn nhiều nếu thêm vào đó quý vị biết quan tâm đến đời sống tinh thần.

Trên thế giới có nhiều nơi đến cả nhu cầu vật chất tối thiểu cũng khó mà có được. Con người phải tranh đấu cho sự sống còn; tất cả năng lực, tâm trí đều đổ dồn về mục tiêu đó, không còn chỗ để mà để ý đến vấn đề tinh thần. Ngược lại, đời sống ở các quốc gia đạt đến trình độ phát triển vật chất rất cao, nên sinh hoạt xã hội cũng thoải mái hơn nhiều. Nhưng cũng vì vậy mà con người ở đây gặp nhiều vấn đề tình cảm tinh thần hơn, đồng thời cũng có nhiều cơ hội để quan sát thế giới nội tâm hơn.

Tâm thuần thì sẽ an lạc. Tâm an lạc thì gia đình an lạc, cộng đồng an lạc. Đây là nền tảng của hòa bình nhân loại. Với sức mạnh nội tại, chúng ta có thể đối đầu với những vấn đề thuộc phạm vi gia đình, xã hội, hay thuộc phạm vi quốc tế, bằng thái độ thực tế và hữu hiệu hơn. Bất bạo động không đồng nghĩa với thụ động. Phải biết đối thoại trong tinh thần hòa giải để giải quyết mọi vấn đề. Đây mới chính là ý nghĩa của tinh thần bất bạo động, là suối nguồn hòa bình cho nhân loại.

Đây cũng là thái độ thích đáng khi đối diện với vấn đề môi sinh. Chúng ta luôn nghe nói về môi trường tốt đẹp, về hòa bình nhân loại, tinh thần bất bạo động, v.v. nhưng những mục tiêu như vậy không thể đạt đến bằng chính sách quốc gia hay giải pháp Liên hiệp quốc, mà phải dựa vào sự chuyển hóa của cá nhân từng người. Bao giờ dựng xây được một xã hội hòa bình, con người biết đối thoại để thương lượng giải quyết mọi vấn đề, chừng ấy mới có thể thật sự nói đến chuyện giải trừ vũ khí - bắt đầu từ phạm vi quốc gia, rồi đến từng khu vực quốc tế, rồi cuối cùng là toàn cầu. Những điều này sẽ không thể nào thực hiện được nếu từng cá nhân con người không chịu cố gắng chuyển hóa tâm thức của chính mình.

HỎI ĐÁP

Hỏi. Người dân nước Mỹ có thể làm gì để hóa giải tình trạng bạo động xảy ra quá nhiều trên đất Mỹ?

Đáp. Tôi nghĩ tôi vừa mới trả lời xong câu hỏi này, không có câu trả lời nào khác. Chuyển hóa tâm thức là việc quan trọng nhất cần phải làm. Làm sao để chuyển hóa tâm thức? Làm sao có thể đưa việc này vào gia đình và trường học? Ở đây, giải pháp nằm ở phạm vi giáo dục. Không thể nhờ cầu nguyện hay thiền quán mà phải dựa vào một hệ thống giáo dục hữu hiệu. Cơ quan giáo dục ở mọi tầng

lớp, mọi trình độ, phải giữ vai trò chính yếu trong việc cổ động phát huy giá trị tinh thần nhân loại, dưới dạng đạo đức phi tôn giáo. Tôi không phải là nhà giáo dục, nhưng loài người thật sự cần bàn luận nghiêm trọng hơn về việc cải tiến mở rộng chương trình giáo dục. Báo chí phim ảnh cũng có khả năng đóng góp quan trọng trong việc đề cao giá trị con người. Ngoài ra, tôi không rõ có việc gì khác có thể làm được.

Hỏi. Sống trong xã hội tiêu thụ này, làm sao có thể chế ngự được những ham muốn ràng buộc vật chất ?

Đáp. Nói về công phu thiếu dục tri túc [ít muốn biết đủ], xét trên một khía cạnh nào đó có thể nói rằng sống trong xã hội vật chất lại dễ tu hơn. Ở xã hội thiếu kém, con người không có cơ hội nhìn ra giới hạn của vật chất, ngược lại sống trong xã hội vật chất dư thừa con người có thể hiểu được một cách dễ dàng rằng vật chất thật ra không đủ khả năng mang lại hạnh phúc cho con người. Vì vậy tôi nghĩ sống trong xã hội sung túc lại dễ tu hơn. Đương nhiên việc này còn tùy ở cách suy nghĩ riêng của mỗi người.

Ngoài ra, nói rằng nền văn hóa Tây phương là nền văn hóa tiêu thụ, nói như vậy có khi chỉ là do tưởng tượng. Người ta dựng đứng sự khác biệt giữa hai nền văn hóa Đông – Tây, rồi người Tây phương quý vị lại cứ tin vào đó. Quý vị

cho rằng đời sống của mình bị giá trị vật chất chi phối, gán hình ảnh này lên nền văn hóa của chính mình, biến thành định kiến.

Trong số những người bạn Tây phương của tôi, có nhiều người chuyên tâm nỗ lực tu hành theo Phật pháp. Họ đạt nhiều kinh nghiệm thâm sâu, kiên trì chí quán, và luôn sống đúng theo kinh nghiệm có được qua thiền định. Những người như vậy Đông Tây đều có. Bản chất của con người đều như nhau.

Hỏi. Gần đây có nhiều người Mỹ sống nhờ thuốc an thần. Có người vì vấn đề sức khỏe trầm trọng, có người chỉ vì muốn giải quyết vấn đề cho mau chóng. Xin ngài cho biết ý kiến về việc này.

Đáp. Nói về những loại thuốc như thuốc an thần, đương nhiên phải xét từng hoàn cảnh khác nhau. Có trường hợp khủng hoảng vì thiếu quân bình vật lý hay sinh lý trong cơ thể. Gặp trường hợp này, thuốc an thần có thể giúp ích cho người bệnh, đây là phương pháp trị liệu có hiệu quả. Tuy vậy cũng có nhiều trường hợp khủng hoảng không vì nguyên nhân sinh lý mà vì tâm lý. Nếu là như vậy, áp dụng phương pháp thiền quán, luyện tâm, sẽ hữu hiệu hơn là dùng thuốc an thần.

Riêng những người dùng thuốc an thần chỉ để tìm cảm giác thoải mái, tìm lối thoát dễ dàng, rõ ràng đây là trường

hợp lạm dụng thuốc. Lấy thuốc làm lối thoát, sẽ chẳng thoát được bao lâu. Thuốc còn trong cơ thể thì còn thấy thoải mái, đến khi thuốc tan hết lại rơi về trạng thái trước đây. Áp dụng phương pháp luyện tâm hữu hiệu hơn nhiều. Trạng thái an lạc đến từ thiền định luôn kéo dài lâu hơn, khi qua rồi vẫn có thể nhớ lại được, vẫn còn tạo tác dụng.

Hỏi. Nếu người xứ Mỹ muốn tu theo Phật giáo nhưng lại không muốn sống theo nền văn hóa Tây tạng, ngài thấy làm như vậy có được không?

Đáp. Đương nhiên là được. Ví dụ như Tứ Diệu Đế, chẳng có gì là của riêng nền văn hóa Tây tạng cả. Phật giáo không phân biệt Tây tạng hay Ấn độ, Đông phương hay Tây phương.

Hỏi. Khi chết, cư sĩ tại gia làm cách nào để an trú trong an lạc, thoát mọi xao xuyên sợ hãi?

Đáp. Như lúc này tôi có nói, nếu trong ngày tâm trí an định, thì khi ngủ giấc mơ cũng sẽ an định. Từ đó suy ra, nếu trong đời sống hàng ngày tâm trí của bạn an định thân thiện, thì khi chết bạn cũng sẽ được như vậy. Đây là cách tốt nhất để chuẩn bị một cái chết bình an. Nếu sống với lo âu hận thù, đầy tâm lý ác hiểm, khi chết sẽ khó mà cảm thấy bình an.

Là một tỳ kheo tu theo Phật giáo, tôi tin có đời sau. Đặc biệt là Phật giáo mật tông có nhiều pháp tu chuẩn bị cho cái chết, người tu phải thường xuyên tu tập cho thật thuần thục, đến khi chết sẽ theo thói quen mà làm theo như vậy. Do đó tôi vẫn đều đặn mỗi ngày thiền quán về quá trình chết và tái sinh. Làm như vậy là để chuẩn bị cho lúc chết, nhưng vẫn không thể biết chắc khi đối diện với cái chết tôi sẽ như thế nào. Nhiều lúc tôi cảm thấy khi cái chết đến, tôi sẽ rất nôn nao không biết mình có đủ khả năng thực hành tất cả những gì mình đã học hay chưa.

Hỏi. [...] Xin hỏi có cách nào khác để kiểm soát khoảng cách ngày càng tăng giữa giàu và nghèo?

Đáp. Đây là câu hỏi rất quan trọng. Ai cũng thấy thế giới ngày nay có một khoảng cách rất lớn giữa những quốc gia giàu mạnh và những quốc gia chậm phát triển. Rồi giữa những người sống chung trong cùng một quốc gia, khoảng cách giữa giàu và nghèo cũng rất lớn. Ở Mỹ, ví dụ vậy, con số những nhà tỷ phú càng lúc càng tăng, trong khi người nghèo lại càng thêm nghèo. Hôm nọ tôi có gặp một người bạn cũ, kể tôi nghe công việc cô ấy làm ở thành phố Washington. Cô ấy theo công việc thường phải viếng thăm nhiều gia đình, có những nơi hoàn cảnh sống tột tàn quá mức tưởng tượng, không thể là nơi chốn dành người

ta ở. Cô ấy kể lại mà nước mắt chảy quanh, tôi nghe cũng rất xúc động.

Sự cách biệt quá lớn giữa giàu và nghèo không những trái đạo đức, mà còn rất bất tiện. Chúng ta cần suy nghĩ nhiều hơn về vấn đề này. Tôi nghe nói ngày nay có nhiều đại gia tộc sẵn sàng san sẻ một phần gia sản của họ. Năm ngoái, vài người bạn ở Chicago cho biết có vài gia đình giàu có biết can đảm san sẻ. Đây là điều rất tốt. Thái độ từ bi như vậy càng phát triển thì hố ngăn giữa giàu và nghèo sẽ càng giảm thiểu.

Tuy vậy, nếu xét trên lãnh vực quốc tế, tôi nghĩ các quốc gia nghèo phải đóng vai chủ động, đặc biệt là trên phương diện giáo dục. Gần đây khi đi qua các nước vùng Nam Phi và các nước khác ở Châu Phi, tôi nhận thấy có sự cách ngăn quá lớn giữa giới trí thức và quần chúng. Người nghèo phần lớn không có chút tự tin nào cả. Phải dựa vào giáo dục để thay đổi thái độ mặc cảm của người nghèo. Trong trường hợp này, người giàu có thể giúp kẻ nghèo bằng cách chu cấp phương tiện và dụng cụ giáo dục đào tạo.

Vấn đề này tự nhiên dẫn đến vấn đề nhân số. Hiện nay trái đất có trên sáu tỉ người. Đây là vấn đề cực kỳ nghiêm trọng. Nếu chúng ta nâng cao mức sống của người nghèo ở xứ nghèo lên cho bằng với mức sống của người giàu ở

các nước phía Bắc, chắc chắn tài nguyên của trái đất sẽ không đủ cung cấp cho tất cả mọi người. Những vấn đề như vậy đến từ sự thiếu ý thức, vì con người không biết dùng trí thông minh của mình cho đúng cách. Tất cả mọi quốc gia, đặc biệt là những quốc gia nghèo, thường có khuynh hướng nhìn vào tương lai ngắn hạn thay vì quan tâm đến chuyện về lâu về dài. Tuy nhiên, nhờ giáo dục, có thể là vẫn có giải pháp.

Hỏi. Thưa đức Đạt lai Lama, đã có rất nhiều cuộc chiến tranh nhân danh tôn giáo, ngài có thể giải thích vì sao Tây tạng lại không chọn một giải pháp dứt khoát hơn để dành lại tự do?

Đáp. Thứ nhất, tôi tin rằng bản tánh của con người vốn hiền lành thân thiện, vì vậy phương pháp bạo động đi ngược với chân tánh của con người. Thứ hai, nhìn vào lịch sử của nhân loại sẽ thấy vũ trang quân lực rất khó mang lại hòa bình lâu dài. Hơn nữa, thế giới ngày nay mọi quốc gia đều liên hệ chặt chẽ với nhau, ranh giới càng lúc càng mỏng đi. Nói về kinh tế thì ranh giới giữa các quốc gia nói chung là không có. Thêm vào đó, tiến bộ truyền thông và phát triển du lịch đã khiến cho thế giới này biến thành một cộng đồng nhân loại duy nhất. Vì vậy khái niệm về độc lập không còn nhiều ý nghĩa trong thế giới ngày nay.

Mọi sự đều liên hệ chặt chẽ với nhau. Khái niệm “chúng ta” và “họ” trở nên vô nghĩa. Chiến tranh là chuyện quá thời, vì nước láng giềng đã biến thành một phần của chúng ta. Điều này thể hiện rất rõ trên lãnh vực kinh tế, giáo dục và môi sinh. Đối với nước láng giềng, chúng ta có thể có những mâu thuẫn ý thức hệ, nhưng nói về lãnh vực kinh tế và môi sinh, thì rất cả đều gắn liền với nhau. Hủy hoại nước láng giềng là tự hủy hoại chính mình. Đây thật sự không phải là hành động thông minh.

Ví dụ trường hợp của Kosovo. Sự can thiệp quân lực của Mỹ được xem như một loại giải phóng nhân quyền, dựa vào vũ lực. Hành động này có thể là đầy thiện chí, mục tiêu nhắm tới có thể cũng chính đáng, nhưng vì phương tiện bạo động nên thù hận thay vì lắng xuống lại tăng thêm. Ngay từ đầu tôi đã rất ngần ngại trước giải pháp bạo động. Nói chung bạo động là giải pháp quá thời, không thích hợp với hoàn cảnh thế giới hiện nay.

Trong trường hợp Tây tạng, dù muốn dù không chúng tôi vẫn phải sống cạnh các anh chị em Trung quốc. Tây tạng tiếp xúc với Trung quốc từ hơn hai ngàn năm nay. Mối giao thiệp này có khi vui, có khi không mấy vui, nhưng dù sao chẳng nữa, Tây tạng và Trung quốc vẫn luôn là hai nước láng giềng. Vì vậy muốn giữ lại tình hữu nghị hòa bình giữa hai nước, điều quan trọng hàng đầu là phải để ý

khi tranh đấu cho tự do, nhất thiết không dùng tới giải pháp bạo động.

Ngoài ra, để giải quyết vấn đề mâu thuẫn giữa Tây tạng và Trung quốc, điều tối quan trọng là phải được sự ủng hộ của người dân Trung quốc. Sự ủng hộ này càng lúc càng tăng, đây là điều rất đáng mừng. Nếu bây giờ Tây tạng dùng phương pháp bạo động, gây đổ máu cho người dân Trung quốc, thì tầng lớp trí thức Trung Hoa dù có công nhận công cuộc tranh đấu dành tự do của người Tây tạng là đúng, dù thấy được nỗi khổ của người Tây tạng trong thời gian gọi là “giải phóng hòa bình”, họ vẫn sẽ không thể ủng hộ, vì đồng bào của họ đang khổ vì bị người Tây tạng thăm sát. Vì vậy, dùng phương pháp bất bạo động trong quá trình tranh đấu cho tự do là điều tối quan trọng.

Hỏi. Làm sao có thể vừa sống trong thế giới bận rộn này, vừa có thể phát huy đời sống tinh thần? Có câu thần chú ngắn gọn đơn giản nào có thể đọc khi thức dậy buổi sáng và trong ngày nhiếp tâm theo đó để giữ bình an?

Đáp. Điều này có thể làm được nhờ huấn luyện tâm thức. Bắt đầu bằng cách thức dậy thật sớm. Thomas Merton, một vị tu sĩ dòng tu Luyện tâm [Trappist], thức dậy lúc 2:30 sáng, đi ngủ lúc 7:30. Thời khóa biểu của tôi trễ hơn một tiếng, tôi thức dậy lúc 3:30 sáng, và đi ngủ lúc 8:30. Phật tử tại gia phải cố gắng hy sinh sinh hoạt giải trí buổi

tối, đi ngủ cho sớm. Nếu thật sự thích giải trí buổi tối, có thể tự cho phép mình mỗi tháng thức khuya một lần.

Ngủ sớm buổi tối, rồi buổi sáng thức dậy cho thật sớm, thử quán sát đời sống của mình và chính mình, như tôi có đã nói qua. Quán sát, phân tích. Phải nên như vậy. Tôi không biết có cách tu nào đơn giản hơn. Hơn nữa, tôi rất nghi ngờ khi có người cho rằng chỉ cần nhắm mắt lại là vấn đề sẽ tức khắc tự giải quyết. Vấn đề chỉ có thể được giải quyết nhờ thuần dưỡng một thái độ tâm thức thích đáng. Việc như vậy đòi hỏi rất nhiều thời gian và công khó.

Hỏi. Ngài bỏ rất nhiều thì giờ lo cho người khác. Nếu ngài có thời gian dành cho chính mình, ngài sẽ làm gì?

Đáp. Tôi sẽ ngủ một giấc thật dài. Hôm trước tôi từ Ấn độ bay qua Nữ ưc. Đường bay rất dài, tôi mệt lã. Tôi vào giường lúc 5 giờ 30 tối và thức dậy vào lúc 4 giờ 30 sáng hôm sau, ngủ suốt 11 tiếng đồng hồ. Nếu tôi có thì giờ dành riêng cho mình, tôi sẽ ngủ một mạch 10 tiếng. Ngoài ra, đương nhiên trong cuộc sống hàng ngày, thiền định cũng là một phương pháp rất hữu hiệu để nghỉ ngơi. Khi ngồi thiền, người tu quán tâm và quán ngã. Nếu quán đúng cách, sẽ cảm thấy rất thoải mái. Nhưng nếu làm không đúng cách, sẽ cảm thấy mệt hơn.

Hỏi. Đâu là hành động duy nhất mỗi người trong chúng ta đều có thể làm theo trong tinh thần gánh vác trách nhiệm toàn cầu?

Đáp. Điều mà cá nhân mỗi người có thể làm, là quan tâm đến vấn đề môi sinh trong đời sống hàng ngày. Bản thân tôi không bao giờ xả nước trong bồn để tắm, chỉ tắm vòi sen. Tắm bồn tốn rất nhiều nước, trong khi đó có nhiều nơi trên thế giới không đủ nước để uống. Điện cũng rất quan trọng. Tôi luôn tắt đèn khi ra khỏi phòng. Những việc như vậy trở thành chuyện tự nhiên trong đời sống hàng ngày, tôi chỉ làm theo phản xạ, không cần phải suy nghĩ. Đó là những đóng góp nhỏ của tôi cho môi trường sống.

1. TỔNG QUAN

Tu học theo Phật Pháp có thể ví như một công trình xây dựng tâm thức. Thực hiện công trình này không phải dễ, nhưng nhìn trên một khía cạnh nào đó thì cũng không phải là khó khăn gì cho lắm. Ví dụ công trình này không cần tiền, không cần nhân công, cũng không cần kỹ sư kỹ thuật gì cả. Tất cả những gì cần có đều đã có, ngay trong tâm của chúng ta đây. Chỉ cần cố gắng cho đúng cách, ý thức rõ việc phải làm, là có thể dễ dàng chuyển hóa tâm.

Có khi tôi cảm thấy ngần ngại khi giảng pháp cho người Tây phương, vì tôi cho rằng đi theo truyền thống tôn giáo của mình dù sao vẫn tốt hơn và an toàn hơn. Tuy vậy, trong số hàng triệu người sống tại các nước Tây phương, tự nhiên sẽ có một số ít thấy Phật giáo thích hợp với họ. Như Tây tạng cũng có một số người không theo Phật giáo mà theo Hồi giáo. Nếu quý vị chọn Phật giáo làm tôn giáo của mình, dù sao vẫn nên giữ lòng tôn trọng đối với những tôn giáo lớn trong nhân loại. Dù không thích hợp với mình thì vẫn thích hợp với người khác, vẫn mang lợi lạc đến cho hàng triệu người trong quá khứ và còn sẽ tiếp tục mang lợi lạc cho loài người trong tương lai. Vì vậy phải luôn tôn trọng các tôn giáo khác.

Giáo pháp được giảng ở đây đến từ hai bài tụng: *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của vị thánh tăng Ấn độ A-ti-sa (Atisha Dipamkara Shrijnana), và *Chứng Đạo Ca* của Lama Tông Khách Ba.

Phật Thích Ca Mâu Ni từ bi thiện xảo, giảng Phật pháp qua 84 ngàn giáo pháp khác nhau, phù hợp với căn tính của đủ loại chúng sinh. Thánh tăng A-ti-sa mang tinh túy của tất cả 8 4000 giáo pháp này gom vào trong giáo pháp *Đèn Soi Đường Giác Ngộ*, nói về con đường tuần tự dẫn đến giác ngộ.

Dựa trên giáo pháp này, Lama Tông Khách Ba soạn ba bộ luận, bộ dài nhất là *Lam-rim Đại luận*¹, bộ dài trung bình là *Lam-rim Trung Luận*. Ngắn nhất là bộ luận sẽ được giảng ở đây: *Lam-rim Tiểu Luận*, còn có tên là *Chứng Đạo Ca*, hay *Kinh nghiệm Ca*.

Mặc dù nghe tôi giảng về hai bài tụng này, quý vị không nhất thiết phải xem tôi là đạo sư của quý vị. Quý vị có thể chỉ giản dị mang trái tim ra nghe lời tôi nói, xem tôi như một người bạn đạo, một thiện tri thức. Ngoài ra, không bao giờ nên nhắm mắt tin hết tất cả những gì tôi nói, chỉ nên dựa vào đó để chiêm nghiệm suy nghĩ, rồi nhờ chiêm nghiệm suy nghĩ mà thâm nhập được sâu hơn ý nghĩa của Phật Pháp.

Mỗi khi bắt đầu giảng, học hay nghe Phật pháp, quan trọng nhất là phải giữ tâm nguyện cho thật trong sáng. Vì vậy ở đây chúng ta nên qui y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng), và phát tâm bồ đề, bằng cách tụng ba lần câu kệ sau đây:

*Từ nay cho đến ngày / con đạt quả vị Phật
nguyện xin về nương dựa / nơi Phật Pháp và Tăng.
hành trì pháp tu này / được bao nhiêu công đức
nguyện vì khắp chúng sinh / quyết trọn thành Phật
đạo.*

Ngoài ra, truyền thống Tây tạng cũng thường bắt đầu buổi giảng pháp bằng câu tán dương đức Phật, tương tự như

trong *Trung Quán Luận* của ngài Long Thọ. Cuối bộ luận có câu kệ:

*“Con xin đánh lễ Đức Phật từ bi
Người đã khai mở con đường diệt khổ.”*

Đức Phật nói về con đường diệt khổ như sau:

Khổ đau mà chúng ta muốn tránh thật ra đến từ cái nhìn sai lệch về thực tại, vì vậy muốn diệt khổ thì phải có cái nhìn đúng về chân tướng của thực tại. Trong câu kệ trên, ngài Long Thọ tán dương đức Phật là người đã mở đường chỉ lối cho chúng ta biết cách huân dưỡng cái thấy đúng như sự thật.

Ý NGHĨA PHẬT PHÁP

Ý nghĩa của Phật Pháp là gì? Cũng như mọi truyền thống tâm linh khác, Phật Pháp là dụng cụ dùng để huấn luyện tâm thức, để giải quyết những vấn đề thuộc lãnh vực tâm thức mà chúng ta ai cũng chạm phải. Tâm lý bất thiện sẽ đưa đến trạng thái bất an, như cảm giác buồn phiền, sợ hãi, nghi hoặc, bức xúc v.v. Rồi những trạng thái phiền não này sẽ xui khiến chúng ta phạm việc bất thiện, rồi việc làm bất thiện lại mang về thêm lắm phiền não khổ đau.

Phật Pháp chỉ cho chúng ta phương pháp giải quyết những vấn đề như vậy, bất kể là ngắn hạn hay dài hạn. Nói

cách khác, Phật Pháp che chở chúng ta thoát khỏi cảnh khổ đau không ai mong cầu.

Phật Pháp có nghĩa là điều phục và an định tâm thức. Nếu muốn chuyển hóa tâm thức, thuần dưỡng chức năng nội tại, chỉ có một cách duy nhất là vận dụng ngay chính tâm thức của mình, không thể dùng bất cứ thứ gì khác.

Cần thấy ra rằng phần lớn những gì chúng ta không muốn, như là những việc bất như ý, phiền muộn, khổ não, đều là kết quả của cái nhìn lầm lẫn về thực tại và của những ý nghĩ tình cảm bất thiện. Tâm lý phiền não mang lại đủ loại khổ đau cho hiện tại và cho cả tương lai lâu dài.

Bên dưới tất cả là vô minh căn bản, nhận thức sai lệch về thực tại. Phật giáo gọi đây là “chấp ngã”, hay là “chấp có tự tánh”. Muốn phá vỡ tâm hư vọng cùng khổ não do tâm hư vọng sinh ra, phải ý thức rõ tâm ấy là hư vọng, đồng thời huân dưỡng liều thuốc hóa giải, là tuệ giác nhìn thấu suốt chân tướng của thực tại. Huân dưỡng tuệ giác này, lấy đó làm thuốc giải, từ từ chúng ta sẽ có thể xua tan khổ não cùng mọi việc bất như ý xảy ra trong đời. Muốn được như vậy, trước hết phải biết nhận diện và phân biệt rõ ràng hai khía cạnh tích cực và tiêu cực của tâm. Một khi thấy được khía cạnh hư vọng tiêu cực và khả năng phá hoại của tâm, chúng ta tự nhiên sẽ cảm thấy muốn lánh xa khía cạnh này. Đồng thời, khi thấy được khía cạnh tốt lành tích

cực và khả năng vô lượng của tâm, tự nhiên sẽ cảm thấy muốn phát triển nâng cao khả năng này. Không ai có thể ép chúng ta chuyển hóa tâm thức, đây phải là việc làm tự nguyện, nhờ thấy rõ lợi lạc sẽ có được mà hăng hái tu hành.

Thời gian tuôn chảy không ngừng. Từng phút, từng giây, đời sống cứ trôi qua, không ai có thể níu giữ. Tuy vậy, có một điều vẫn nằm trong quyền hạn của mỗi người, đó là chúng ta sẽ làm gì với phần thời gian dành cho mình, tận dụng hay phí bỏ, làm những việc có tính chất xây dựng hay phá hoại. Thời gian không thiên vị ai, đối với ai cũng trôi cùng một vận tốc, bình đẳng với mọi người. Điểm khác biệt chỉ nằm ở động cơ thái độ hành động. Muốn có được thái độ đúng đắn khi hành động không phải chỉ cần biết đúng biết sai là đủ. Hiểu biết lý trí tự nó không đủ để thay đổi thái độ hành động. Cần nhiều cố gắng. Nếu biết cố gắng đúng cách, chắc chắn sẽ có kết quả khả quan. Nhưng nếu cố gắng không đúng cách thì sẽ giống như tự hành hạ mình. Vì vậy chúng ta cần biết cách cố gắng như thế nào.

Cố gắng cho đúng cách là một vấn đề rất quan trọng. Ngay những công trình xây dựng ngoại cảnh như xây một tòa nhà cũng đòi hỏi nhiều quan tâm. Phải xét kỹ đất đai, môi trường, phong cảnh, khí hậu, v.v... biết rõ mọi chi tiết

rồi mới có thể chọn một cấu trúc thích hợp, xây một tòa nhà vững chắc.

Lãnh vực tâm thức cũng tương tự như vậy, cần phải có chút khái niệm về cái gọi là tâm thức, ý nghĩ, và tình cảm, đồng thời phải ý thức sự phức tạp của tâm lý con người, cùng những mối tương quan chằng chịt giữa tâm lý và ngoại cảnh.

Vì vậy cần mở rộng tầm hiểu biết của mình để có cái nhìn tổng quát về sự vật, đừng bao giờ mù quáng theo đuổi mục tiêu của mình dựa vào chút hiểu biết hạn hẹp. Cố gắng như vậy không phải cách của người thông minh, không phải cách của bậc hiền thánh. Bậc hiền thánh luôn dựa vào tầm nhìn lớn rộng để hành động.

Truyền thống Phật giáo Tây tạng có hơn một trăm bộ kinh ghi lại lời Phật dạy [Kangyur], hơn hai trăm bộ luận [Tengyur] do các đại thánh tăng Ấn độ như ngài Long Thọ, Vô Trước soạn tác. Nếu người tu chịu khó tinh lọc ý nghĩa của tất cả những bộ kinh luận, mang vào công phu tu tập của mình, tự nhiên sẽ tiến bộ thành tựu vượt bậc. Còn nếu chỉ mang kinh luận ra tôn thờ kính ngưỡng, tự mình tìm chọn một trang kinh sách nho nhỏ để tu, thì dù vẫn sẽ được chút lợi lạc, nhưng thật khó mà tiến xa trên bước đường tu.

KIẾN THỨC VÀ KINH NGHIỆM

Cần phân biệt rõ ràng hai loại hiểu biết: hiểu biết đến từ kiến thức và hiểu biết đến từ kinh nghiệm thiền định. Hiểu biết kiến thức là nhờ đọc, nghe, học hỏi mà có được khả năng phân biệt hai chiều thuận nghịch, thiện ác của tâm, nhận biết được tính chất và gốc rễ của tâm. Loại hiểu biết này thuộc lãnh vực của lý trí, tương đối nông cạn. Hiểu biết thiền định sâu hơn, thuộc lãnh vực kinh nghiệm trực tiếp, thật sự huân dưỡng và phát khởi những đức tính thuận và thiện của tâm.

Mặc dù hiểu biết kiến thức không phải dễ, nhiều đề tài phải vất vả lắm mới có được chút hiểu biết kiến thức, tuy vậy, nói chung, loại hiểu biết này vẫn tương đối dễ đạt, vì có thể nhờ nghe và đọc mà có được. Hiểu biết đến từ kinh nghiệm thiền định khó hơn nhiều, vì chỉ có thể đến từ công phu kiên trì tu tập. Trong lãnh vực kinh nghiệm thiền định, hiểu biết luôn đi kèm với cảm xúc mạnh mẽ. Loại hiểu biết này chủ yếu là kinh nghiệm cảm nhận trực tiếp. Chính vì hiểu biết qua thiền định đi chung với cảm xúc mạnh mẽ, chúng ta có thể thấy ngoài những loại cảm xúc phá hoại ra hãy còn nhiều loại cảm xúc tốt lành tích cực. Thật ra con người không thể sống thiếu cảm xúc. Là người thì phải có cảm xúc. Thiếu cảm xúc sẽ không còn nền tảng cho sự sống phát sinh. Tuy nhiên chúng ta đều biết cảm

xúc cũng chính là nguyên nhân phát sinh nhiều vấn đề xung đột. Có những loại cảm xúc hễ dấy lên trong tâm trí là tức thì mang lại xáo trộn, không chỉ nhất thời mà có khi còn tạo hậu quả tai hại lâu dài về sau, nhất là khi phải tiếp xúc với người khác. Những loại cảm xúc bất thiện này cũng có khi tàn phá sức khỏe của chúng ta.

Ngược lại, cảm xúc thiện khi dấy lên thường mang lại sự lớn mạnh can đảm, tạo không khí an ổn tích cực, và về lâu về dài sẽ mang lại nhiều kết quả tốt đẹp, kể cả trên lãnh vực sức khỏe. Tạm thời không nói đến khía cạnh tôn giáo, chỉ xét trên lãnh vực thế tục của đời sống hàng ngày cũng có thể phân biệt được hai loại cảm xúc tiêu cực và tích cực.

Tiếng Tây tạng gọi "Pháp" là *chö*, có nghĩa là “thay đổi”, là “chuyển hóa”. Khi nói về chuyển hóa tâm thức, người Tây tạng chúng tôi chủ yếu muốn nói đến việc chiết giảm năng lực của loại ý nghĩ cảm xúc bất thiện, đồng thời tăng cường năng lực của loại ý nghĩ cảm xúc xây dựng. Nói như vậy, nhờ tu theo Phật Pháp chúng ta sẽ thuần phục được tâm mình, chuyển hóa tâm vô kỷ luật thành tâm có kỷ luật.

NỀN TẢNG CHUYỂN HÓA TÂM

Làm sao có thể biết chắc tâm có thể chuyển hóa được? Nhờ vào hai điều căn bản sau đây. Một là luật vô thường. Đây là luật căn bản tự nhiên, rằng tất cả mọi sự đều biến chuyển thay đổi. Nhìn kỹ sẽ thấy sự vật trong đời biến chuyển liên tục trong từng phút giây. Cho dù chúng ta thường cho rằng người này hôm nay không khác hôm qua, nhưng nói chung vẫn có thể ý thức được khía cạnh biến chuyển thô lậu nhất của luật vô thường, vẫn chấp nhận là, nói ví dụ, quả địa cầu này rồi sẽ có một ngày tận diệt.

Nếu không tin rằng sự vật thay đổi liên tục trong từng khoảnh khắc, sẽ không thể giải thích sự biến chuyển của sự vật trong thời gian. Rút ngắn đơn vị thời gian dài thành từng đơn vị chớp nhoáng, sẽ thấy sự vật thật ra biến chuyển theo từng sát na [sát na vô thường]. Kỹ thuật hiện đại sẽ giúp chúng ta quan sát một vài biến chuyển như vậy, ví dụ sự sinh sôi nảy nở của các loại vi khuẩn qua ống kính hiển vi. Đồng thời, xét trên phương diện lý thuyết, có những quan sát cho thấy tính chất cực kỳ năng động của thế giới vật lý. Luật vô thường mang lại cho chúng ta khả năng chuyển biến, phát triển và tiến bộ.

Vô thường không có nghĩa là sự vật sinh ra, tồn tại, rồi tận diệt. Đây không phải là ý nghĩa vi tế nhất của vô thường. Vô thường trong nghĩa vi tế nhất nói rằng sự vật sinh ra

vốn đã là vô thường. Khi vừa sinh ra là đã bắt đầu quá trình hoại diệt. Sự vật do nhân duyên mà có, nên tự bên trong đã mang sẵn mầm mống hoại diệt, không phải đợi về sau gặp nguyên nhân hoàn cảnh nào khác khiến cho hư hoại. Đúng nghĩa của vô thường, là thời điểm sinh ra cũng chính là thời điểm khởi đầu quá trình hoại diệt.

Nếu chỉ nhìn vào quá trình tồn tại của sự vật mà xét, sẽ chỉ thấy phần ý nghĩa thô lậu của vô thường. Quý vị sẽ nghĩ rằng nhờ nhân duyên hội tụ nên sự vật phát sinh, sinh ra rồi tồn tại không thay đổi, đến khi gặp nghịch cảnh mới tan hủy. Đây chỉ là ý nghĩa thô lậu của vô thường.

Ngược lại, nếu hiểu vô thường ở mức độ vi tế hơn, nhìn vào sự biến chuyển liên tục của sự vật, sẽ thấy sự vật vừa mới sinh ra là đã bắt đầu hoại diệt.

Mới đầu quý vị có thể cảm thấy sinh và diệt là hai quá trình tương phản, nhưng nếu hiểu sâu hơn về vô thường, sẽ thấy sinh và diệt xảy ra cùng một lúc. Luật vô thường khẳng định tính chất biến chuyển của sự vật. Nhờ vậy có thể biết chắc được rằng tâm thức con người có khả năng chuyển hóa.

Căn bản thứ hai khẳng định tâm thức con người có khả năng chuyển hóa lại là một điều có thể quan sát từ thế giới vật lý bên ngoài, qua những cực mâu thuẫn. Ví dụ nóng lạnh, tối sáng, v.v., đều là những cực đối kháng, bên này

tăng thì bên kia giảm, có khi từ từ, có khi tức khắc. Như khi mở ngọn đèn, bóng tối trong phòng lập tức biến mất.

Nhìn vào thế giới nội tâm, thế giới của những ý tưởng, cảm xúc, quý vị cũng sẽ thấy có nhiều phạm trù đối kháng tương tự. Một loại cảm xúc tăng là tự nhiên những loại cảm xúc đối kháng liền bị chiết giảm. Tính chất tự nhiên này của tâm chính là nền tảng thứ hai cho thấy tâm thức có khả năng chuyển hóa.

Khi đối diện với hai loại ý nghĩ hay cảm xúc mâu thuẫn trực tiếp với nhau, vấn đề là làm sao biết chắc loại nào phù hợp với chân tướng của thực tại, loại nào không. Câu trả lời như sau: ý nghĩ cảm xúc nào có nền tảng vững chắc dựa trên kinh nghiệm và luận lý là chân, còn ý nghĩ cảm xúc nào đi ngược với thực tại thì dù trong hiện tại có mãnh liệt đến đâu chăng nữa, cũng chỉ là vọng. Ý nghĩ cảm xúc hư vọng vì thiếu đi nền tảng kinh nghiệm lý luận, nên không thể vững bền.

Ngoài ra, lấy hai loại cảm xúc mâu thuẫn trực tiếp với nhau ra mà so sánh, sẽ thấy còn một điểm khác biệt quan trọng nữa, đó là tác dụng về lâu về dài

Có những loại cảm xúc mang đến cảm giác thỏa mãn nhất thời, nhưng nếu xét bằng lý trí, cân nhắc giữa hậu quả nhất thời và lâu dài, lại thấy loại cảm xúc này về lâu về dài lại mang đến nhiều điều không hay. Lấy ánh sáng trí tuệ soi

chiếu cảm xúc bất thiện, cảm xúc này sẽ mất hết mọi căn bản tồn tại.

Lại có những loại cảm xúc trong lúc nhất thời có vẻ như gây xáo trộn bất ổn, nhưng về lâu về dài lại chỉ có ích chứ không hại, vì vậy sẽ được lý trí và trí tuệ nâng đỡ.

Theo đó thì loại cảm xúc thiện bao giờ cũng vẫn mạnh hơn loại cảm xúc bất thiện, vì có nhiều tiềm năng hơn.

Luật vô thường và luật mâu thuẫn đối kháng là hai điều căn bản, dựa vào đó có thể khẳng định tâm thức con người là điều có thể chuyển hóa được.

TRUY TÌM CHÂN TƯỚNG THỰC TẠI

Như vậy quan trọng nhất là phải hiểu cho sâu rộng về tâm, về những các trạng thái, tính chất và hoạt động của tâm nói chung, và những sắc thái đa dạng của cảm xúc nói riêng. Ngoài ra, vì mọi vấn đề trong cuộc sống đều phát sinh từ cái thấy hư vọng của chúng ta về thực tại, cho nên cần nhất là phải biết suy xét, xem nhận thức của mình có phù hợp với chân tướng của thực tại hay không. Hiểu đúng chân tướng của thực tại là điều tối quan trọng, vì đây chính là trọng tâm của mối tương giao giữa chúng ta và thế giới bên ngoài. Tuy vậy, cái gọi là thực tại ở đây không phải chỉ là những việc xảy ra trước mắt, mà là trọn vẹn cảnh giới thực tại bao trùm lớn rộng, vì ý tưởng tình

cảm có khi không phát sinh từ thế giới vật lý bên ngoài, mà từ thế giới khái niệm siêu hình.

Đó là lý do vì sao Phật giảng rất nhiều về chân tướng của thực tại, qua mười tám giới, mười hai xứ, năm hợp thể v.v.², và mối tương quan giữa những điều này đối với đường tu giác ngộ. Nếu chỉ cần lòng tin và tín ngưỡng nơi đáng giáo chủ là đủ, thì Phật đã chẳng phải phí công giải thích về chân tướng của thực tại tỉ mỉ phức tạp như vậy để làm gì. Nhìn trên khía cạnh này, có thể nói Phật Pháp là một cuộc du hành vào cảnh giới chân thật của thực tại.

Khoa học luôn đòi hỏi thái độ khách quan nơi các nhà chuyên gia. Phật giáo cũng vậy, đòi hỏi người tu phải quan sát chân tướng của thực tại trong tinh thần khách quan. Không thể tùy tiện dựa theo ý thích hay định kiến để mà đánh giá thực tại. Nếu nhìn thực tại bằng óc tưởng tượng, cái nhìn như vậy sẽ rất giới hạn, không thể mở ra bao trùm vô tận.

Khi dần thân vào cuộc du hành thám hiểm thế giới chân thật của thực tại, quý vị sẽ phải vận dụng hai khả năng quan trọng nhất của tâm mình. Thứ nhất là khả năng quán sát, mang thực tại ra làm đối tượng quan sát phân tách. Phật giáo gọi khả năng này là "trí" hay "tuệ". Ngoài ra còn một khả năng thứ hai, gọi là "phương tiện", là khả năng giúp lòng can đảm độ lượng thêm sâu rộng, giúp quý vị

phát khởi tâm nguyện dũng mãnh kiên trì trên bước đường tìm đạo.

Hỏi. Thưa đức Đạt Lai Lama, ngài nói mọi hiện tượng đều vô thường. Vậy tính chất trong sáng không ô nhiễm của tâm có vô thường không? Có phải là tính chất này của tâm cũng có sinh có diệt?

Đáp. Khi Phật giáo nói về tính chất của Tâm, cần phải hiểu điều này dưới hai mức độ khác nhau. Một là cảnh giới chân thật của thực tại, ở đây tính chất của tâm phải được hiểu là tánh không, nghĩa là không có tự tánh. Hai là cảnh giới tương đối, cảnh giới qui ước, của thực tại, ở đây, tính chất của tâm có nghĩa là tính chất trong sáng và khả năng thấy biết kinh nghiệm.

Nếu câu hỏi của anh (chị) ứng vào tính chất qui ước của tâm, thì câu trả lời như sau: vì tâm luân chuyển không ngừng, nên tính chất của tâm cũng luân chuyển không ngừng. Nói vậy, tính chất của tâm khẳng định là vô thường. Tuy nhiên, nếu câu hỏi ứng vào tánh không của tâm, thì phải nói rằng tuy tánh không của tâm không phải là một hiện tượng sinh diệt –không tùy thuộc nhân duyên– nhưng cũng không thể nói đến tánh không mà không nói là tánh không của điều gì. Nói cách khác, tánh không của tâm không thể hiện hữu độc lập tách lìa khỏi tâm mà chỉ là tánh chất triệt để không tự tánh của tâm. Vì vậy, khi tâm

chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác thì mỗi cái tâm như vậy đều ứng với một tánh không.

2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM

ĐỨC ATISA VÀ ĐÈN SOI ĐƯỜNG GIÁC NGỘ

Nay tôi xin nói về dòng truyền thừa của hai bài pháp đọc trong buổi giảng hôm nay. Tôi thọ nhận bài pháp *Chứng Đạo Ca* của Lama Tông Khách Ba từ thầy Tathag Rinpoche, lúc ấy tôi còn rất nhỏ. Về sau lại được truyền thừa bài pháp này từ hai vị sư phụ vô vàn kính yêu là thầy Kyabje Ling Rinpoche (cũng là sư phụ truyền giới tử kheo cho tôi), và thầy Kyabje Trijang Rinpoche.

Bài pháp *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của ngài A-ti-sa có một đạo rất khó tìm. Tôi thọ nhận giáo pháp này từ thầy Rigzin Tenpa nay đã quá vắng; Thầy tiếp dòng truyền thừa từ Khangsar Dorje Chang. Về sau tôi được cố đại sư Serkong Tsenshab Rinpoche giảng về giáo pháp này và truyền cho luận giải của Panchen Losang Chögyen. Luận giải này Thầy Serkong Tsenshab Rinpoche thuộc nằm lòng.

Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 1

*Con xin đánh lễ Bồ tát Mạn thù, tướng mạo trẻ
trung.*

*Với lòng tôn kính / con xin tán dương: / Phật, là
những đấng / đại hùng của khắp / mười phương ba
thời; / Pháp, là giáo pháp / do Phật truyền lại; /
Tăng là những vị / Bước theo Phật Pháp. / Đáp lời
thỉnh cầu / đệ tử cao trọng / tên Jangchub Ö, / con
xin thấp sáng / ngọn đèn soi đường / dẫn đến giác
ngộ.*

Hàng đầu “*Con xin đánh lễ Bồ tát Mạn thù, tướng mạo trẻ trung*” là câu tán dương của người dịch từ tiếng Phạn sang tiếng Tạng. Tiếp theo, tác giả giải thích vì sao có bài tụng này.

Đèn Soi Đường Giác Ngộ do vị thánh tăng Ấn độ A-ti-sa Dipamkara Shrijnana viết tại Tây tạng. Thời ấy, quốc vương Lhalama Yeshe Ö, xứ Ngari, cùng người cháu tên Jangchub Ö, đã hết lòng mời A-ti-sa từ Ấn sang Tây tạng. Vì sự cố gắng này mà quốc vương Lhalama Yeshe Ö bị vua nước láng giềng ghét Phật pháp bắt giữ và giết hại, nhưng Jangchub Ö vẫn kiên trì, nhờ vậy ước nguyện mời A-ti-sa sang Tây tạng cuối cùng thành sự thật. Khi đón A-ti-sa vào Tây tạng, Jangchub Ö thỉnh ngài một bài pháp có khả năng mang lợi lạc về cho toàn thể người dân Tây tạng.

Đáp lời thỉnh nguyện này, A-ti-sa viết ra bài tụng *Đèn Soi Đường Giác Ngộ*, là bài tụng độc nhất vô nhị, vì tuy do một vị thầy Ấn độ viết ra, nhưng là viết trên đất Tây tạng cho người dân Tây tạng.

Ý Nghĩa Tựa Đề

Tựa đề *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* có ý nghĩa rất thâm sâu.

Tạng ngữ gọi "giác ngộ" là *jang-chub*. Hai âm trong chữ này tương ứng với hai tánh đức của đấng giác ngộ. *Jang* nghĩa là dẹp tan chướng ngại, ô nhiễm, giới hạn. *Chub* nghĩa là “hiện thân của trí tuệ viên mãn”, ứng với trí tuệ và thành tựu của Phật.

Vậy *jang-chub* vừa là tách lìa, dẹp tan chướng ngại (trong sáng), vừa là trí giác toàn hảo (thành tựu). *Jang-chub chen-po*, “đại giác ngộ”, cũng được dùng để gọi quả vị Phật. Tựa đề *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* cho thấy bài tụng này sẽ nói về phương pháp thành tựu đại giác ngộ.

Nói đến giác ngộ và đường tu giác ngộ, đương nhiên là nói đến tính chất của tâm, cảnh giới của tâm. Phân tích cho cùng, giác ngộ chỉ là một trạng thái tâm thức toàn hảo.

Không nên hiểu giác ngộ là một nơi chốn để đi đến, hay một địa vị nào đó được ban cho. Đây chỉ là trạng thái tâm thức tách lìa mọi chướng ngại, thành tựu mọi tánh đức.

Vì mục tiêu tối hậu là một trạng thái tâm thức, cho nên con đường dẫn đến mục tiêu ấy cũng phải là những trạng thái tâm thức. Giác ngộ không đến từ yếu tố bên ngoài mà chỉ có thể đến từ những biến chuyển tâm thức bên trong.

Tâm thức càng chuyển hóa, càng tiến triển, thì trí tuệ và thành tựu sẽ càng tăng trưởng, cho đến khi chúng ta đạt đến giác ngộ viên mãn.

Tựa đề dùng biểu tượng ngọn đèn soi, vì đèn có khả năng xua tan bóng tối, giáo pháp này cũng vậy, có khả năng xua tan những kiến thức sai lệch về đường tu giác ngộ. Đèn có khả năng soi sáng, giáo pháp này cũng vậy, soi sáng mọi chi tiết chi li trên con đường dẫn đến vô thượng bồ đề.

Đôi Tượng Tán Dương

Câu kệ tiếp, “*Con xin tán dương / Phật, là những đấng / đại hùng của khắp / mười phương ba thời...*” đây là lời tán dương Tam Bảo. Khi tán dương Phật, không nên chỉ xem Phật như một đối tượng nhiệm màu đáng tôn kính, mà phải tán dương trong ý nghĩa chữ *jang-chup*. *Jang-chub* tiếng Phạn gọi là *bodhi* [bồ đề], có nghĩa là “giác”, là trạng thái giác ngộ viên mãn. Vì vậy chữ giác, hay bồ đề, có thể được giải thích bằng 2 cách, một là quá trình dẫn đến giác ngộ (đạo), hai là trạng thái tâm thức sẽ đạt được sau khi giác ngộ (quả).

Khi nói bồ đề là quả, nói như vậy chủ yếu là ứng vào khía cạnh thanh tịnh trong sáng của bồ đề - trạng thái toàn hảo khi mọi ô nhiễm đều đã được thanh tịnh hóa. Sự thanh tịnh này còn một tính chất khác, đó là từ căn bản vốn vẫn thanh tịnh. Lý do làm sao bồ đề có thể là trạng thái tâm thức toàn hảo, thanh tịnh mọi ô nhiễm, đó là vì ngay từ căn bản, bồ đề vốn tự nhiên thanh tịnh.

Còn khi nói bồ đề là đạo, nhờ vào đó mà có được kinh nghiệm giác ngộ, bồ đề như vậy chủ yếu ứng vào trí giác của bồ đề. Đây là Pháp Thân, là Phật thân của pháp giới, hay là thân trí tuệ của Phật. Trí tuệ này chính là điều sẽ giúp chúng ta đến được với giác ngộ viên mãn và thanh tịnh.

Giải thích như vậy thì rõ nghĩa các loại niết bàn nói trong kinh sách. Ví dụ khi nói về “tánh tịnh niết bàn”, “hữu dư niết bàn”, “vô dư niết bàn” hay là “vô trú niết bàn”. Tánh tịnh niết bàn ứng vào tính chất trong sáng thanh tịnh tự nhiên của thực tại, sự vật vốn không có tự tánh, không hiện hữu độc lập. Đây là nền tảng chung. Chỉ vì thấy sai thực tại căn bản này nên phiền não nổi lên, kéo theo đủ loại tâm lý tình cảm tiêu cực.

Nhận thức sai lầm về thực tại cho dù có mạnh mẽ đến đâu chẳng nữa, càng quán sát sẽ càng thấy loại nhận thức này hoàn toàn không có cơ sở vững chắc, dù là trên lãnh vực

luận lý hay trên lĩnh vực kinh nghiệm. Ngược lại, càng phát huy hiểu biết đúng đắn về thực tại, là tánh không, không có tự tánh (và áp dụng vào thực tại), thì lại càng có khả năng khẳng định và phát triển hiểu biết này lớn rộng thêm, đơn giản chỉ vì đây là cái nhìn đúng như thật. Cái nhìn hư vọng không có cơ sở, trong khi hiểu biết về tánh không luôn dựa vững trên cơ sở luận lý và kinh nghiệm. Từ đó suy ra tuệ giác tánh không, liễu thuộc giải độc hữu hiệu nhất, có thể được khai mở và phát triển đến mức tối đa viên mãn. Đó là ý nghĩa của “tánh tịnh niết bàn”, nhờ niết bàn này mới có thể thành tựu được các loại niết bàn khác.

“Tánh tịnh niết bàn”, nền tảng của mọi thành tựu, mọi trong sáng thanh tịnh, thật ra là gì? Dựa vào đâu có thể biết rằng thật sự có chân tướng của thực tại là như vậy? Câu trả lời có thể được tìm thấy qua kinh nghiệm sống hàng ngày. Chúng ta ai cũng ý thức rằng giữa nhận thức và thực tại luôn luôn có một hố ngăn. Từ khe hở giữa nhận thức và thực tại này phát sinh đủ loại vấn đề xáo trộn. Tuy vậy chúng ta cũng biết rằng nhận thức của chúng ta đôi khi hoàn toàn phù hợp với thực tại.

Tìm hiểu sâu hơn nữa, sẽ thấy thật ra thực tại có hai mức độ. Một là thực tại qui ước, hay là thực tại tương đối, là cảnh giới của những qui ước thế tục, ở đó nhận thức và

hiểu biết của chúng ta đều dựa vào cảnh hiện. Tuy vậy, khi đặt câu hỏi về chân tướng của sự vật, sự vật thật sự hiện hữu như thế nào, khi ấy chúng ta lại đi vào một cảnh giới khác, một mức độ khác, gọi là thực tại cứu cánh.

Nhị Đế

Nhị đế là chân đế và tục đế, là chân lý của thực tại qui ước và thực tại cứu cánh. Nhị đế không phải chỉ có Phật giáo nói tới. Danh từ này thường thấy trong nhiều trường phái triết lý Ấn độ cổ. Ví dụ có trường phái Số Luậnⁱ cho rằng thực tại có thể phân thành hai mươi lăm loại hiện tượng³. Ngãⁱⁱ và bản thểⁱⁱⁱ được gọi là chân đế. Hai mươi ba loại hiện tượng còn lại được xem là do chân đế hóa hiện mà thành.

Tuy vậy, nhị đế vẫn mang ý nghĩa độc nhất trong Phật giáo đại thừa, nhất là Trung quán tông, ở chỗ chân đế và tục đế không phải là hai hiện tượng tách lìa độc lập, mà là hai khía cạnh của cùng một cảnh giới.

Trung quán tông trong Phật giáo giải thích chân đế (chân tướng của thực tại) là tánh không của sự vật. Chúng ta có thể căn cứ theo lời dạy của vị thánh tăng Ấn độ là ngài

ⁱ Samkhya

ⁱⁱ phạn: purusha; tạng: kyebu; anh: self.

ⁱⁱⁱ phạn: prakriti; tạng: rang-zhin; anh: primal substance.

Long Thọ để tìm hiểu về ý nghĩa của tánh không. Vị thầy này mang tất cả mọi ý nghĩa của tánh không về gom lại thành một câu khẳng định đơn giản, rằng tánh không phải được hiểu qua nghĩa duyên khởi.

Khi nói về tánh không, điều cần phải nhận chính là khả năng có tự tánh của sự vật. Nói như vậy cũng có nghĩa là sự vật chỉ do sự tập hợp của nhân duyên mà sinh ra, cho dù có chần chịt đến đâu chăng nữa. Nhìn vào những mối quan hệ trùng điệp của nhân duyên, chúng ta có thể hiểu được mức độ phức tạp đa dạng của thế giới kinh nghiệm tâm thức.

Thế giới kinh nghiệm tâm thức rất phong phú, bao gồm mọi kinh nghiệm vui buồn sướng khổ hàng ngày mà chúng ta phải trải qua. Ngay cả niềm đau hay nỗi vui cũng không phải là những kinh nghiệm mặc nhiên phải thế, chỉ do nhân duyên hội tụ mà thành. Không một vật nào, một sự gì, lại có một thực tại độc lập chắc thật, vì vậy tất cả đều nằm trong những mối tương quan. Sự vật chỉ có thể hiện hữu tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác. Không hiện hữu độc lập, đó chính là ý nghĩa hàm ẩn trong những chữ như là “tánh không”, hay là “không có tự tánh”.

Tứ Đế

Chịu khó quán sát sâu hơn nữa về chân tướng của thực tại, sẽ thấy trong thế giới phức tạp này đây, có một số sự vật có thể được xem là thường còn, ít ra là tồn tại trong thời gian. Ví dụ như dòng tâm thức, hay như tính chất trong sáng chiếu tỏa của tâm. Không gì có thể đe dọa sự tồn tại của dòng tâm thức, hay của bản tánh của tâm. Ngược lại, có một số sự vật chỉ có trong một khoảng thời gian, rồi hoại diệt khi gặp lực đối nghịch, gọi chung là các pháp sinh diệt. Phải dựa trên căn bản của hai loại hiện tượng thường còn và sinh diệt này, Tứ Diệu Đế mới thật sự có ý nghĩa.

Quán sát sâu hơn về thế giới phức tạp, đa dạng và cực kỳ linh động mà chúng ta đang sống đây, sẽ thấy thế giới hiện tượng cũng có thể phân thành ba loại:

- Thế giới vật lý khách quan
- Thế giới tâm thức chủ quan
- Thế giới khái niệm trừu tượng

Một là thế giới thực tại vật lý khách quan, có thể tiếp cận bằng giác quan, bao gồm những vật cụ thể mang tính chất vật lý.

Hai là thế giới hiện tượng mang tánh chất chủ quan, ví dụ nhận thức của chúng ta về thế giới bên ngoài. Như tôi có

nói qua, có một khe hở giữa nhận thức của chúng ta về thực tại, và thực tại đúng như thật. Đôi khi chúng ta biết nhận thức của chúng ta phù hợp với thực tại, đôi khi chúng ta biết không phù hợp. Điều này cho thấy chúng sinh ai cũng có những sinh hoạt chủ quan. Đây là thế giới kinh nghiệm, bao gồm mọi lãnh vực cảm giác tình cảm vui buồn sướng khổ.

Ba là thế giới khái niệm trừu tượng, ví dụ khái niệm thời gian, bao gồm quá khứ hiện tại tương lai, hay như khái niệm về ngày, tháng, năm. Loại ý nghĩ trừu tượng như vậy chỉ có ý nghĩa nếu ứng vào một thế giới thực tại cụ thể nào đó, ví dụ thế giới hiện tượng vật lý. Tuy thế giới khái niệm trừu tượng tự nó không có thực tại riêng, nhưng chúng ta vẫn sống và hoạt động trong đó⁴. Vì vậy kinh điển Phật giáo, vẫn phân thực tại ra thành ba loại nói chung như vậy.

Nhìn vào thực tại phức tạp mà chúng ta đang sống đây, vì sao Tứ Diệu Đế lại có thể trực tiếp liên quan đến kinh nghiệm vui buồn sướng khổ của chúng ta? Nền tảng của Tứ Diệu Đế là nhìn nhận tất cả đều có chung một khuynh hướng tự nhiên, đó là muốn được hạnh phúc tránh khổ đau. Khổ đau nói ở đây không chỉ là loại đau đớn thể xác cụ thể. Xét theo quan niệm Phật giáo, ngay chính tập hợp tâm lý và vật lý này, từ đó phát sinh ra tất cả mọi khổ đau

ting thần thể xác, nói cách khác năm hợp thể sắc, thọ, tưởng, hành và thứcⁱ, ngay từ căn bản vốn đã là khổ. Ngay từ căn bản, hoàn cảnh sống của tất cả mọi người đều chỉ là dukkha, là khổ.

Do đâu mà khổ? Vì nhân duyên gì mà phát sinh ra khổ? Hai chân lý đầu trong Tứ Diệu Đế là Khổ đế và Tập đế, nói về khổ và nguyên nhân tạo khổ, về mối tương quan nhân quả của quá trình hình thành khổ đau, là điều chúng ta ai cũng muốn tránh. Muốn tránh khổ, chỉ cần tránh nguyên nhân tạo khổ, hoặc làm sao cho nguyên nhân tạo khổ bị gián đoạn nửa chừng, thì quả khổ không thể phát sinh. Một trong những tính chất căn bản của luật nhân quả là một khi nhân duyên đã hội tụ đầy đủ thì không còn sức mạnh nào trên cõi thế còn có thể cản không cho nhân chuyển thành quả. Thấy như vậy thì hiểu được mối tương quan cực kỳ linh động giữa khổ và nguyên nhân tạo khổ.

Chân lý thứ ba và thứ tư trong Tứ Diệu Đế là Diệt đế và Đạo đế, nói về trạng thái an lạc mà chúng ta ai cũng muốn có. Diệt là tận diệt khổ đau và tận diệt nguyên nhân tạo khổ. Diệt đế ứng vào loại hạnh phúc an lạc viên mãn nhất, không phải chỉ là cảm giác hay kinh nghiệm. Đạo đế là phương pháp và quá trình thành tựu sự tận diệt của khổ

ⁱ tạm dịch nghĩa: sắc tướng, cảm giác, ấn tượng, diễn biến tâm lý, tâm thức.

đau, nhân của Diệt đế. Nói như vậy, Đạo đế và Diệt đế là mối tương quan giữa hạnh phúc và nguyên nhân tạo hạnh phúc.

Tam Bảo: Phật Pháp Tăng

Nguyên nhân tạo khổ có hai loại chính, một là ác nghiệp, hai là nhiễm tâm phiền não tác động thành nghiệp. Ác nghiệp xuất phát từ nhiễm tâm phiền não, và nhiễm tâm phiền não cũng chính là thủ phạm tạo thành khổ đau luân hồi. Vì vậy quan trọng nhất là phải hiểu rõ ba điều sau đây:

- Tính chất căn bản của tâm thức, là sáng và trong (tịnh chiếu);
- Phiền não không phải là tính chất tự nhiên tâm, vì vậy tâm có thể xuất phiền não;
- Có những liệu thuốc rất hữu hiệu có thể dùng để đối trị nhiễm tâm phiền não.

Dựa vào ba điều này, quý vị phải cố gắng thấy được rằng Diệt đế, hay là sự tận diệt chân chính của khổ đau, là điều mình có thể làm được. Sự tận diệt chân chính của khổ đau chính là Pháp bảo trong Tam Bảo. Pháp đồng thời cũng có nghĩa là con đường dẫn đến sự tận diệt của khổ đau – là tuệ giác trực chứng tánh không. Một khi hiểu được Pháp bảo chính là sự tận diệt của khổ đau và là trí tuệ mang lại

sự tận diệt khổ đau, quý vị sẽ thấy cái gọi là tận diệt khổ đau, thật ra có nhiều mức độ. Mức độ thứ nhất đạt được ở giai đoạn chứng ngộ, khi người tu trực tiếp chứng tánh không, trở thành bậc thánh¹. Sau đó người tu tiếp tục tiến xa hơn trong quá trình thanh tịnh hóa, thành tựu được nhiều mức độ tận diệt khổ đau cao hơn.

Hiểu được Pháp bảo là Diệt đế và Đạo đế mới hiểu được vì sao có thể có Tăng bảo, là hiện thân của Diệt và Đạo. Và hiểu được vì sao có thể có Tăng bảo thì sẽ hiểu được vì sao có thể có người thành tựu viên mãn mọi tánh đức của Pháp bảo. Người như vậy gọi là Phật, là đáng giác ngộ viên mãn.

Theo cách này quý vị sẽ hiểu sâu hơn ý nghĩa của Tam Bảo: Phật, Pháp, Tăng. Ngoài ra, quý vị cũng sẽ thấy chính mình có đủ khả năng thành tựu giác ngộ viên mãn, và tự đáy lòng sẽ có cảm giác khát khao, có được nguồn cảm hứng để thực hiện điều này. Từ đó có thể nuôi dưỡng lòng tin nơi Tam Bảo. Lòng tin này không chỉ là lòng kính ngưỡng mù quáng, mà đến từ hiểu biết sâu xa về Tứ Diệu Đế và về Nhị Đế, nhờ đó bắt đầu tập sự bước vào địa vị của Phật, Pháp, Tăng.

Xét trên phương diện thành tựu cá nhân, thì trước hết phải là Pháp bảo. Khi thành tựu được Pháp bảo, người tu bước

¹ Arya

vào hàng thánh tăng trong Tăng bảo. Rồi thành tựu này càng phát triển thì lại càng tiến xa hơn trên đường tu giác ngộ, cho đến khi đạt giác ngộ viên mãn, viên thành Phật đạo. Pháp bảo là chôn qui y chân chính, tiếp theo là Tăng bảo, sau cùng là Phật bảo.

Xét trên phương diện lịch sử, thì Phật đến đầu tiên, vì đức Phật Thích Ca Mâu Ni dùng hóa thân¹ xuất hiện trong cõi thế, sau đó chuyển bánh xe chánh pháp, truyền dạy Phật pháp. Nhờ tu theo Phật pháp, có một vài đệ tử thành tựu được Pháp bảo, bước vào hàng Tăng bảo. Mặc dù xét theo lịch sử, Pháp đến sau Phật, nhưng nói về quá trình tu hành của mỗi người, thì Pháp bảo đến trước nhất.

LAMA TÔNG KHÁCH BA và CHỨNG ĐẠO CA

Bài tụng này còn được gọi là *Tóm Lược Yếu Điểm của Đường Tu Giác Ngộ*. Đây là bài luận giải lam-rim ngắn nhất của Lama Tông Khách Ba, giảng về bài pháp *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của ngài A-ti-sa.

Lam-rim có nghĩa là “trình tự đường tu”, hoặc là “đường tu tuần tự giác ngộ”. Kết cấu giáo pháp thuộc hệ *lam-rim* luôn theo đúng thứ tự ngài A-ti-sa dạy trong *Đèn Soi Đường Giác Ngộ*. Nhờ sắp xếp theo thứ tự này, bất cứ một

¹ phạn: nirmanakaya

ai, trình độ bất kể cao hay thấp, cũng đều tìm được pháp tu thích hợp. Trình tự đường tu được sắp xếp một cách rõ ràng hợp lý, giúp người tu tiến từng bước một, biết rõ hiện tại mình đang cần phải tu những gì và bước tiếp theo phải như thế nào.

Luận giải của Lama Tông Khách Ba còn có tên là *Chứng Đạo Ca*¹, vì Lama Tông Khách Ba gạn lọc tinh túy kinh nghiệm thành tựu, xuất khẩu thành bài thi kệ này.

Ý nghĩa chữ *lam-rim* rất thâm sâu, bao hàm ba điểm quan trọng sau: 1. phải hiểu rõ pháp tu mình đang hành trì; 2. phải tu đầy đủ mọi pháp tu chánh yếu; 3. phải tu tất cả mọi pháp tu đúng theo thứ tự.

Điểm thứ nhất: phải hiểu rõ pháp tu mình đang hành trì. Ví dụ khi tu phát tâm bồ đề, nếu nghĩ tâm bồ đề chỉ là nguyện vọng muốn lợi lạc chúng sinh, thì hiểu như vậy vừa thiếu vừa sai. Tâm bồ đề chân chính là từ nguyện vọng này mà mở cho tâm tỏa rộng tự nhiên, không giả tạo, không dụng công. Nếu không hiểu rõ tâm bồ đề là gì, thế nào là phát tâm bồ đề, sẽ rất dễ tưởng lầm kiến thức về tâm bồ đề là thành tựu tâm bồ đề chân chính. Vì vậy người tu cần trau dồi khả năng phân biệt, hiểu rõ ý nghĩa của từng pháp tu trên con đường tu.

¹ *Songs of Experience*

Điểm thứ hai: phải tu đầy đủ mọi pháp tu chánh yếu. Điều này cũng rất quan trọng. Như đã nói, khổ đau là do vọng tâm phiền não mà có. Vọng tâm phiền não phức tạp và đa dạng, vì vậy thuốc giải cũng đa dạng tương đương. Mặc dù trên lý thuyết, chỉ cần một liều thuốc là đủ để hóa giải tất cả mọi độc dược phiền não, nhưng trong thực tế, thần dược như vậy thật khó kiếm. Vì vậy chúng ta cần nhiều loại thuốc khác nhau, mỗi loại tương ứng với một chứng bệnh phiền não. Khi cần thiết kế xây dựng một công trình phức tạp, ví dụ như làm một chiếc phi thuyền, người ta cũng cần kiếm cho ra đủ loại máy móc thiết bị. Thế giới tâm linh phức tạp hơn nhiều, đòi hỏi nhiều biện pháp đối trị rất đa dạng.

Nói về vọng tâm biết sai về thực tại, kinh điển Phật giáo có nêu ra bốn loại chính, đó là:

- sự vật vô thường mà lầm cho là thường còn;
- sự vật, bản thân mình, và các hợp thể [ngũ uẩn] đều không có gì đáng ưa mà lầm cho là đáng ưa;
- Khổ đau mà lầm cho là hạnh phúc;
- bản thân và thế giới xung quanh không có tự tánh mà lầm cho là có tự tánh.

Để đối trị bốn cái nhìn hư vọng này, cần hành trì nhiều pháp tu khác nhau. Vì vậy mà nói phải tu đầy đủ mọi pháp tu chính yếu.

Điểm thứ ba: phải tu tất cả mọi pháp tu đúng theo thứ tự. Tu không phải là tích tụ tài vật trong nhà, mà là chuyển hóa tâm thức. Muốn chuyển hóa tâm thức, phải tuân tự bước qua từng giai đoạn một. Trước hết phải thuần hóa loại cảm xúc thô lậu, tiếp theo thuần hóa loại cảm xúc vi tế.

Đường tu giác ngộ vốn có một tuân tự phát triển tự nhiên. Ví dụ khi tu phát tâm bồ đề, giai đoạn hiểu biết thô lậu về tâm bồ đề và tâm bồ đề có dụng công sẽ đến trước giai đoạn tâm bồ đề tỏa rộng tự nhiên không cần dụng công. Tương tự như vậy, phải tu để tái sinh vào thiện đạo trước khi tu để đạt giác ngộ viên mãn.

Cả ba điều nói trên - hiểu rõ ý nghĩa của từng pháp tu, tu đầy đủ mọi pháp tu chánh yếu, tu theo thứ tự - đều gói trọn trong chữ *lam-rim*.

Xuất xứ Pháp Tu Lam-rim: Tán Dương Tác Giả Phi Phàm

Có nhiều bộ luận được viết ra để giải thích bài tụng *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của ngài A-ti-sa, trong đó có các bộ luận thuộc hệ thống *ten-rim* do các thầy dòng Kadampa

viết (ten-rim có nghĩa là *Giới Thiệu Đường Tu Tuần Tự Giác Ngộ*), cùng các bộ luận *lam-rim* của Lama Tông Khách Ba. Các bộ luận giải này thể hiện cho nhiều phương tiện giáo hóa phong phú thiện xảo khác nhau, tuy nhiên tất cả đều lấy căn bản từ lời dạy của các bậc thánh tăng Ấn độ. Kinh Luận do các bậc thánh tăng Ấn độ có nói đến cái được gọi là “năm phương pháp giảng dạy Phật Pháp”, hay “năm phương tiện giáo hóa tuyệt xảo”.

Về sau, học viện Na-lan-đà⁵ phát triển một phương thức giảng dạy mới, gọi là “ba sám hối”, hay “ba yếu tố thanh tịnh”, đó là 1. giáo pháp thanh tịnh; 2. người giảng thanh tịnh; 3. người nghe thanh tịnh.

Người giảng phải thanh tịnh, vì nếu thiếu trình độ hay thiếu tư cách thì dù giáo pháp có thanh tịnh lời giảng vẫn không thể tròn vẹn. Do đó truyền thống Phật giáo Tây tạng đòi hỏi phải được sự phụ chấp thuận rồi mới có thể giảng dạy cho người khác. Ngoài ra, dù giáo pháp thanh tịnh và người giảng thanh tịnh, nếu tâm người nghe chưa sẵn sàng thì vẫn không được lợi ích. Yếu tố thanh tịnh thứ ba đòi hỏi người nghe phải nghe bằng động cơ trong sáng.

Về sau Phật pháp tại Na-lan-đà dần suy đồi, Phật pháp vùng Bengal bắt đầu phát triển, nhất là tại tu viện *Vikramashila*. Lúc bấy giờ có một phương pháp giảng dạy mới được phổ biến. Theo phương pháp này, buổi giảng

thường khởi đầu với lời tán dương tác giả, tán dương chính văn bài tụng và giải thích giáo pháp sẽ được giảng dạy như thế nào, rồi mới bước vào phần thứ tư là vận dụng phương tiện dẫn dắt đệ tử trên đường tu giác ngộ.

Vào thời ấy, người kiên trì hoằng dương Phật pháp tại xứ Ấn phần lớn đều những bậc tỷ kheo tại các học viện lớn như Na-lan-đà hay *Vikramashila*. Cứ nhìn các thầy tại các học viện này sẽ thấy các thầy chấp trì Phật pháp như thế nào. Không những các thầy tu bồ tát hạnh, thọ giới bồ tát, mà còn tu theo Kim cang thừa. Tuy vậy trong đời sống hàng ngày, các thầy vẫn nghiêm giữ giới hạnh theo đúng Luật tạng. Các tu viện Phật giáo luôn được xây dựng và bảo tồn dựa trên nền tảng của giới luật. Hai mẫu chuyện dưới đây cho thấy tầm quan trọng của giới luật tại các tu viện Phật giáo.

Đạt-ma pa-la [Dharmapala] là vị đại hành giả chứng ngộ rất cao. Từ nơi ngài mà có diệu pháp *Đạo-Quả [Lamdre]* dòng Sakya. Ngài tu tại học viện Na-lan-đà. Là tỷ kheo xuất gia, ngài còn là một đại hành giả Kim cang thừa, về sau được biết dưới tên Đại Thành Tựu Giả Vi-ru-pa [*Mahasiddha Virupa*]. Có một hôm, thầy-giới-luật của Học Viện đi tuần ngang phòng, thấy trong phòng Thầy đầy phụ nữ. Thật ra vị đại đạo sư mật thừa này đang thị hiện các đấng không hành nữ [dakinis]. Tuy vậy, xuất gia

thì không được phép giữ phụ nữ trong phòng nên ngài bị trục xuất khỏi tu viện. Dù thị hiện chứng ngộ mật pháp thượng thừa đi chăng nữa cũng vẫn là phạm giới, nên ngài phải đi.

Ngài Long Thọ cũng gặp chuyện tương tự. Ngài là tổ sư tông Trung quán, bậc đại thánh tăng được tất cả Phật tử đại thừa kính ngưỡng. Có một lần miền đất quanh viện Na-lan-đà gặp hạn hán trầm trọng, tất cả đều đói khát kiệt quệ. Ngài Long-thọ dùng huyền thuật, hóa sắt thành vàng giúp mọi người thoát nạn đói. Giới luật cấm dùng huyền thuật, vì vậy ngài Long Thọ bị trục xuất khỏi tu viện.

Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 1

*Con xin chí thành / đánh lễ đức Phật, / là người
đứng đầu / dòng họ Thích Ca.*

*Thân Phật nhiệm màu / phát sinh ra từ / vô vàn thiện
hạnh / cùng với vô vàn / thành tựu viên mãn.*

*Ngữ Phật nhiệm màu / hoàn thành ước nguyện / vô
lượng chúng sinh.*

*Ý Phật nhiệm màu / thấy hết khắp cả / đúng như sự
thật.*

Như chúng ta có đã nhắc qua, các bài thuyết pháp thông thường luôn khởi đầu bằng lời tán dương tác giả, khẳng định giá trị chân truyền của giáo pháp và của dòng truyền thừa. Vì vậy Lama Tông Khách Ba bắt đầu *Chứng Đạo*

Ca bằng lời tán dương đức Phật. Tục ngữ Tây tạng có câu “suối nước tinh khiết phải từ đỉnh tuyết tinh khiết chảy về, giáo pháp chân truyền phải đến từ đức Phật Thích Ca”. Vì vậy ngay từ đầu, Lama Tông Khách Ba nêu rõ nguồn gốc của giáo pháp sắp được thuyết giảng

Ở đây Lama Tông Khách Ba nhắc lại giá trị của Thân Ngũ Ý của Phật, giải thích giá trị của thân Phật qua nguyên nhân toàn hảo, là nhân tạo ra thân Phật ; giải thích giá trị của lời nói của Phật qua kết quả toàn hảo, là hoàn thành ước nguyện cho chúng sinh ; và giải thích ý Phật qua hai thành phần tính chất và tánh đức.

Đó là lời Lama Tông Khách Ba tán dương đức Phật Thích Ca Mâu Ni, người mang dòng họ Thích, tôn quý nhất trong toàn cõi con người. Khi Lama Tông Khách Ba viết “*con xin chỉ thành / dâng lễ đức Phật*”, câu này có nghĩa là “con xin mang đỉnh cao đầu mình chạm phần thân thể thấp nhất của ngài”.

Lama Tông Khách Ba nhắc đến nguyên nhân và tánh đức của Thân Phật là muốn nói thân nhiệm màu của Phật không phải có từ vô lượng thời gian. Thân này không phải từ đầu vốn có, mà được tạo ra, đạt thành. Thân nhiệm màu của Phật không vượt ngoài lý duyên sinh, vẫn sinh ra từ nhân duyên tương ứng với quả vị giác ngộ hiện tại. Mối tương quan chặt chẽ giữa thân Phật và phương pháp tu

được ngài Long Thọ giải thích cặn kẽ trong *Bảo Hành Vương Chính Luận*¹⁶. Câu thứ hai nói rằng tiếng lời nhiệm mầu của Phật có khả năng hoàn thành ước nguyện của vô lượng chúng sinh, câu này giải thích mục đích giác ngộ: thành tựu giác ngộ viên mãn là để nâng đỡ chúng sinh, để giúp chúng sinh thực hiện mọi ước nguyện. Đấng giác ngộ có muôn vàn phương cách để giúp đỡ chúng sinh, ví dụ nhờ tâm giác ngộ mà biết được nhu cầu ước muốn đa dạng của chúng sinh, hay khả năng thi triển thần lực. Tuy vậy chủ yếu vẫn là vận dụng tiếng lời tuyệt hảo. Cụm từ “*vô lượng chúng sinh*” hàm ý Phật vận dụng âm thanh bằng vô lượng phương pháp thiện xảo.

Giáo pháp Phật dạy luôn đáp ứng nhu cầu đa dạng của chúng sinh. Ví dụ vì chúng sinh có nhiều loại nguyện vọng, nhiều mức độ can đảm, tin theo nhiều đạo lý khác nhau, nên giáo pháp của Phật có ba cỗ xe: thanh văn thừa (Shravakayana), duyên giác thừa (Pratyeka-buddhayana) và bồ tát thừa (Mahayana). Tiếp theo, vì chúng sinh có nhiều khuynh hướng triết lý khác nhau, nên giáo pháp của Phật có bốn tông phái, Tì bà sa bộ [*Vaibhashika*], Kinh lượng bộ [*Sautrantika*], Duy thức [*Cittamatra*] và Trung quán [*Madhyamaka*].

¹⁶ *Precious Garland - Ratnavali*

Theo kinh điển Đại thừa, cấu trúc giáo pháp Phật dạy được thể hiện qua “ba thời kỳ chuyển pháp luân”⁷. Thời kỳ chuyển Pháp luân thứ nhất xảy ra ở *Sarnath*, gần *Varanasi*, đây là lần đầu tiên Phật thuyết pháp cho đại chúng. Nội dung chính của thời kỳ này là Tứ diệu đế, Phật dựng sườn lót nền cho toàn bộ Phật pháp và đường tu giác ngộ.

Thời kỳ chuyển pháp luân lần thứ hai xảy ra trên đỉnh Linh thúu, gần *Rajgir*, ngày nay là tỉnh *Bihar*. Nội dung chính thời kỳ này là Tuệ giác Toàn hảo, còn gọi là Bát nhã ba la mật. Kinh sách thuộc hệ Bát nhã giải thích sâu rộng về đế thứ ba trong Tứ diệu đế, là Diệt đế, có nghĩa là sự diệt tận chân chính. Bát nhã là chìa khóa giúp Phật tử hiểu được Diệt đế một cách tường tận, nhất là giúp Phật tử thấy được tính chất trong sáng và khả năng tách lia phiền não của tâm. Nội dung hệ kinh Bát nhã có hai phần, hiển nghĩa và ẩn nghĩa. Phần hiển nghĩa giảng về thuyết tánh không. Rồi dựa trên nền tảng của tánh không, hệ kinh này trình bày toàn bộ đường tu giác ngộ bằng ẩn nghĩa. Phần ẩn nghĩa này được giải thích rõ ràng có hệ thống trong bộ *Hiện Quán Trang Nghiêm*ⁱ của đức Di Lạc.

Thời kỳ chuyển pháp luân thứ ba bao gồm nhiều giáo pháp Phật thuyết giảng ở nhiều nơi trong quá khứ. Bộ luận

ⁱ phạn: *Abhisamayalamkara*

Uttaratantra của đức Di Lạc là để giải thích nội dung kinh sách thuộc thời kỳ thứ ba. Hệ kinh thời kỳ thứ ba không những nói về thuyết tánh không, mà còn nói về tánh đức của kinh nghiệm nội tại. Mặc dù hệ kinh này không nhắc đến những tầng lớp vi tế của tâm, nhưng vẫn nói đến tánh đức nội tại của trí giác và nói về những giai đoạn khai mở trí giác. Hệ kinh này gọi chung là hệ Như lai tạng, có nghĩa là cốt tủy của quả vị Phật. Ngài Long Thọ viết rất nhiều tác phẩm, trong số đó có nhiều bài thi kệ tán dương cùng nhiều bộ luận như *Trung Quán Luận*. Luận của ngài Long Thọ chuyên nói về phần tánh không của hệ kinh Bát nhã, còn thi kệ tán dương thì nghiêng về hệ Như lai tạng¹.

Câu chót của bài kệ, “*Ý Phật nhiệm mầu / biết hết khắp cả / đúng như sự thật*”, diễn tả khả năng của tâm giác ngộ. “Biết hết khắp cả”, có nghĩa là biết tất cả những gì có thể biết được, bao gồm toàn bộ mọi cảnh giới thuộc cả hai lãnh vực chân đế và tục đế. Khả năng đồng thời thấy biết cả chân đế lẫn tục đế chỉ Phật mới có, và có được là nhờ tận diệt phiền não cùng tập khí của phiền não.

Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 2

*Con xin đánh lễ / Bồ tát Di Lạc, / Bồ tát Văn Thù, /
là bậc trưởng tử / của đấng Đạo Sư, / không đâu*

¹ note nói về hệ Hoa Nghiêm, coi lại xem có phải hệ Hoa Nghiêm là hệ Như Lai Tạng

*sánh bằng. / Hai vị là người / giữ gìn thiện hạnh /
của mười phương Phật; / thị hiện sắc thân / hằng sa
cõi giới.*

Trong câu kệ này, Lama Tông Khách Ba tán dương hai ngài Di Lạc và Văn Thù, là hai vị đệ tử cao nhất của đức Phật Thích Ca. Theo kinh sách Đại thừa, Di Lạc và Văn Thù là đệ tử bồ tát có mặt trong thời Phật thuyết Đại thừa. Kinh sách nói đệ tử bồ tát của Phật Thích Ca có tất cả tám vị⁸. Nói vậy không có nghĩa là tám vị đại bồ tát này có mặt bằng xương bằng thịt nơi pháp hội của Phật. Thật ra các ngài chỉ có mặt ở một cảnh giới thực tại rất vi tế. Vì sao Lama Tông Khách Ba lại đặc biệt tán dương hai ngài Di Lạc và Văn Thù? Đó là vì theo Đại thừa, đức Di Lạc là vị bồ tát giữ gìn phần giáo pháp Phương Tiện Quảng Đại, còn đức Văn Thù là vị bồ tát giữ gìn phần giáo pháp Tánh không Thâm Sâu.

Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 3

*Con xin đánh lễ / dưới chân hai ngài / Long Thọ, Vô
Trước, / quý như châu ngọc / trang hoàng cõi Nam. /
Danh hiệu hai ngài / vang lừng ba cõi⁹; / là người
thuyết giảng / giáo pháp thâm sâu / khó tin nhận
nhất: / ý nghĩa "Phật mẫu" / (hệ kinh Bát nhã) / hoàn
toàn đúng theo / ý thật của Phật.*

Trong câu kệ này, tác giả tán dương Long Thọ và Vô Trước là hai bậc đệ tử hộ pháp giữ gìn hai phần giáo pháp của Phật: ngài Vô Trước giữ phần Phương Tiện Quảng Đại, và ngài Long Thọ giữ phần Tuệ Giác Thâm Sâu. Vì hai ngài sống ở hai thời kỳ cách nhau rất xa, nên câu hỏi đầu tiên đáng được nêu lên là vấn đề truyền thừa giữa Phật, ngài Long Thọ và ngài Vô Trước.

Giáo pháp của Phật được giữ gìn nguyên vẹn là nhờ các thầy hóa hiện thân người, chấp trì không ngừng nghỉ, ví dụ như dòng truyền thừa của Luật tạng. Nhưng dòng truyền thừa còn có thể giải thích qua một mức độ vi tế hơn. Như mối thiện duyên giữa ngài Long Thọ và thân siêu việt cảnh giới của bồ tát Mạn Thù, cùng mối thiện duyên của ngài Vô Trước và thân siêu việt cảnh giới của bồ tát Di Lạc. Vậy dòng truyền thừa cũng có khi là do chính các vị đại bồ tát trực tiếp truyền lại.

Giải thích về vấn đề truyền thừa Phật pháp như vậy, tự nhiên sẽ nảy thắc mắc về vai trò của thân Phật lịch sử. Nói chung Phật giáo có hai quan điểm về thân Phật lịch sử. Một là nhìn đức Phật Thích Ca Mâu Ni qua khía cạnh thế tục: Phật bắt đầu là một người bình thường, nhờ tu hành nên đạt giác ngộ dưới cội bồ đề. Vậy trước khi giác ngộ, Phật chỉ là chúng sinh vô minh.

Quan điểm thứ hai được trình bày trong luận *Uttaratantra* của đức Di Lạc. Quan điểm này cho rằng mười hai công hạnh Phật, việc làm của đấng giác ngộ, và thân Phật lịch sử được xem là hóa thânⁱ của Phật. Hóa thân là thân Phật thị hiện, phải xuất ra từ một mức độ thị hiện vi tế hơn gọi là báo thânⁱⁱ, có nghĩa là thân thọ dụng toàn hảo của Phật. Hai loại sắc thânⁱⁱⁱ này thị hiện từ chân tánh của thực tại, gọi là Pháp thân^{iv}. Tuy vậy, muốn có pháp thân thì phải có chân thực tại tương ứng, và đây là tự tánh thanh tịnh mà trước đây có đã nhắc đến. Vì vậy Phật giáo có khi nói đến tự tánh thân^v. Đại thừa hiểu về quả vị Phật qua bốn thân nhiệm màu nói trên.

Đức Di Lạc nói rằng Phật an trú bất động trong cảnh giới của Pháp thân, đồng thời thị hiện nhiều sắc thân. Tất cả mọi công hạnh Phật, như nhập thai, xuất thế, v.v., đều là thiện hạnh của đấng giác ngộ. Nhìn như vậy mới có thể hiểu được mối liên hệ giữa các vị Đạo sư tiếp giữ dòng truyền thừa kinh sách Đại thừa.

Mối luân chuyển của dòng truyền thừa rất phức tạp, vì vậy nảy ra nhiều nghi vấn Đại thừa có phải do Phật thuyết hay

ⁱ Nirmanakaya

ⁱⁱ Sambhogakaya – báo thân hay thọ dụng thân.

ⁱⁱⁱ rupakaya

^{iv} dharmakaya

^v Svabhavikakaya - natural buddha body –

không. Nghi vấn này ngay từ thời ngài Long Thọ đã có. Trong *Bảo Hành Vương Chính Luận*ⁱ, ngài Long Thọ dành hẳn một chương để trình bày luận cứ khẳng định Đại thừa là giáo pháp Phật dạy¹⁰. Trong *Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận*ⁱⁱ của đức Di Lạc cũng có hẳn một chương chứng minh giáo pháp Đại thừa do chính đức Phật thuyết. Nhiều cao tăng Đại thừa về sau cũng có trình bày nhiều luận cứ để bảo vệ sự chính thống của Đại thừa trong nhiều tác phẩm khác nhau.

Một trong những nghi vấn lớn liên quan đến vấn đề chính thống của đại thừa, đó là xét theo lịch sử, khi lời giảng của đức Phật được kết tập thành kinh thì kinh sách đại thừa không hề được nhắc đến.

Điều này cho thấy kinh sách đại thừa, ví dụ như hệ kinh Bát nhã Phật không dạy cho đại chúng trong cõi thế gian, mà dạy cho một số hành giả chọn lọc trong một thực tại siêu phàm và thanh tịnh hơn. Ngoài ra, mặc dù đôi khi đức Phật cũng thị hiện sắc tướng tỷ kheo để giảng mật pháp, tuy vậy, đức Phật nói chung vẫn thường giảng mật pháp dưới sắc tướng của đấng Pháp chủ mạn đà la, ví dụ thị hiện sắc tướng bản tôn Guhyasamaja để giảng mật pháp Guhyasamaja. Vì vậy không lý do gì những mật pháp này

ⁱ *Precious Garland - Ratnavali*

ⁱⁱ *Mahayanasutralamkara*

lại phải được thuyết ngay trong thời đức Phật lịch sử còn tại thế.

Muốn hiểu rõ quan điểm của đại thừa về vấn đề này, cần nhất là phải hiểu về Phật quả và bốn thân Phật. Ví dụ như Lama Tông Khách Ba sinh ra ba trăm năm sau khi ngài A-ti-sa qua đời. Có một lần Lama Tông Khách Ba đến tu viện Retreng, là tu viện của ngài Dromtonpa, đại đệ tử của ngài A-ti-sa, ở đó Lama Tông Khách Ba bắt đầu chiêm nghiệm và hành trì giáo pháp *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của ngài A-ti-sa. Đọc lại tiểu sử của Lama Tông Khách Ba sẽ thấy trong thời gian này Lama Tông Khách Ba gặp A-ti-sa cùng hai vị đại đệ tử rõ ràng như đối mặt. Không chỉ một đôi lần, mà rất nhiều lần trong nhiều tháng. Thời gian này Lama Tông Khách Ba cảm hứng viết nhiều bài thi kệ về các bậc đạo sư dòng truyền thừa giáo pháp Lam-rim.

Bất cứ một ai nếu nghiệp duyên đầy đủ, tâm trí nhạy bén, đều có thể gặp được các vị thánh giả, vì cho dù thân vật lý thô lậu của các ngài đã tan rã, nhưng trí thân vẫn còn. Ngay thời nay cũng có nhiều vị hành giả có được những cuộc diện kiến thâm diệu nhiệm mầu cùng các bậc thầy trong quá khứ. Chỉ khi nào hiểu được tánh đức của quả vị Phật qua bốn thân Phật mới có thể hiểu được những điều rắc rối phức tạp này.

Chứng Đạo Ca: chinh cú 4

*Con xin đánh lễ / đức A-ti-sa / Đì-pam-ka-ra, / là
 người tiếp giữ / kho tàng chánh pháp, / giữ gìn ngọn
 đèn / soi đường giác ngộ. / Bao nhiêu tinh tú /
 đường tu Quảng, Thâm / truyền lại từ hai / bậc đại tổ
 sư / đều được giữ gìn / trong giáo pháp này / chính
 xác nguyên vẹn.*

Trong câu này, Lama Tông Khách Ba đánh lễ tán dương đức Atisha Dipamkara Shrijnana. A-ti-sa là vị cao tăng Ấn độ đến từ vùng *Bengal*, ngày nay là *Dhaka* tại *Bangladesh*. Ngài có nhiều sư phụ, nhưng chính yếu là đức *Serlingpa* đến từ đảo *Serling*, có nghĩa là “Xứ Vàng”. Miền Nam Thái Lan ngày nay cũng có vùng đất cùng tên, nhưng dựa theo sách Tây tạng thì ngài A-ti-sa đã phải mất hết 18 tháng để đi thuyền từ Ấn độ sang đảo *Serling*, vì vịnh đảo này chắc phải xa hơn Thái lan rất nhiều, có lẽ là nằm ở vùng Đông dương (Indonesia), gần *Java*. Hơn nữa có nhiều điều liên quan đến thầy *Serlingpa* được tìm thấy ở vùng này.¹¹

A-ti-sa thọ nhận giáo pháp về tâm bồ đề từ vị thầy này. Sau đó ngài lại thọ nhận giáo pháp tánh không từ một vị thầy khác, tên *Rigpa'i Khuchug* (còn có tên là *Vidyakokila the younger*, hay là *Avadhutipa*). Theo đó thì trước thời ngài A-ti-sa, phương tiện và trí tuệ (hay phương tiện thiện

xảo và tánh không) được truyền lại thành hai dòng truyền thừa khác nhau, mặc dù vẫn được hành trì chung. Chính A-ti-sa là người phối hợp hai dòng truyền thừa này làm một, từ đó về sau dòng tu quảng và thâm được truyền chung¹².

Từ vị đại đệ tử tiếp giữ giáo pháp của A-ti-sa là ngài Dromtonpa chế ra thành ba bộ phái *Kadam*¹³. Bộ phái đầu là *Kadam Shungpawa*, nghĩa là “người tu theo luận”, khởi phát từ ngài Potowa, đệ tử của ngài Dromtonpa. Bộ phái này chủ yếu tu học dựa theo các bộ kinh luận Ấn độ trọng yếu. Bộ phái thứ nhì là *Kadam Lamrimpa*, có nghĩa là “người tu theo đường tu tuần tự giác ngộ”. Bộ phái này chủ yếu tu theo phương pháp tuần tự trên đường giác ngộ, dựa vào các bộ luận tầm cỡ trung bình. Tiếp theo là bộ phái thứ ba, tên *Kadam Mengagpa*, có nghĩa là “người tu theo lời khai thị”. Bộ phái này chủ yếu tu học theo lời trực chỉ khai thị của sư phụ, và chú trọng vào pháp trực chỉ quán.

Đại đệ tử của Potowa là Sharawa, một vị thầy được nể trọng nhờ trí uyên bác thông lâu kinh luận. Sống cùng thời với Sharawa có vị dịch giả tên Patsab Lotsawa, là người dịch sách của ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti) từ Phạn ngữ sang Tạng ngữ. Nghe nói vào thời của Patsab Lotsawa, tác phẩm của Nguyệt Xứng chưa được dịch sang

tiếng Tây tạng. A-ti-sa khi sang Tây tạng giảng về Trung quán đã phải dùng sách của Thanh Biện (Bhavaviveka) như bộ *Tinh Túy Trung Đạo*ⁱ và *Luận Lý Chối Sáng*ⁱⁱ Đến thời thầy Sharawa thì có Patsab Lotsawa khởi dịch bộ *Bổ Xung Trung Đạo*ⁱⁱⁱ của Nguyệt Xứng.

Truyện kể Patsab Lotsawa dịch xong bản thảo có trao lại cho Sharawa xin góp ý. Mặc dù Sharawa không biết tiếng Phạn, vẫn vạch ra nhiều điểm trọng yếu trong bài dịch, ghi lại một số góp ý và sửa chữa. Patsab Lotsawa so sánh lời góp ý của Sharawa với nguyên bản tiếng Phạn, thấy Sharawa vạch ra đúng những nơi cần xét lại. Patsab Lotsawa xúc động sâu xa, tán dương sự hiểu biết thâm sâu của ngài Sharawa về Trung đạo.

Sau đó Sharawa nhận được bản dịch *Bổ Xung Trung Đạo*, trước đại chúng Sharawa thường hết lời tán dương sự đóng góp vô giá của Patsab Lotsawa. Trong một buổi thuyết pháp, có đệ tử mang đường đèn ra cúng dường cho cử tọa. Ngài Sharawa vốc đầy một nắm tay, ném vào không trung nói rằng, “cúng phẩm này xin dành cho đại dịch giả Patsab, người mang công đức vô hạn đưa tác phẩm của Nguyệt Xứng về cho người dân Tây tạng”.

ⁱ Madhyamakahrdaya

ⁱⁱ Blaze of Reasoning (Tarkajvala)

ⁱⁱⁱ *Supplement to the Middle Way* (Madhyamakavatara).

Các nhà dịch giả Tây tạng dịch từ tiếng Phạn thường là những học giả uyên bác đầy lòng can đảm. Họ cực kỳ trung thành với nguyên văn tiếng Phạn. Đến nỗi cho đến ngày nay sách dịch của họ vẫn được các nhà học giả hiện đại ca tụng là chính xác. Dù dân số Tây tạng rất ít, Phật giáo vẫn hưng thịnh hơn 1,500 năm, trong suốt thời gian này, có rất nhiều bậc thầy xuất gia hay tại gia, chứng ngộ rất cao, soạn thảo những bộ sách quý.

Có một bộ luận giải *Bát Nhã Bách Thiên Tụng*ⁱ nằm trong kho Tengyur, là kho kinh tạng gom lại tất cả những bộ luận Ấn độ dịch sang tạng ngữ. Lama Tông Khách Ba khi nghiên cứu về bộ luận này, tìm ra rất nhiều thành ngữ và thuật ngữ Tây tạng, vì vậy ngài kết luận đây không thể là bộ luận do các cao tăng Ấn độ trước tác, mà phải là một tác phẩm Tây tạng. Về sau ngài tìm thấy trong một danh sách, khẳng định bộ luận kia đích thật là của một vị tổ sư Tây tạng sống vào thế kỷ thứ tám, tên Trisong Detsen.

Trong câu thứ tư này, Lama Tông Khách Ba gọi đức A-ti-sa là “người tiếp giữ kho tàng chánh pháp”, ngụ ý nhắc đến tác phẩm *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của A-ti-sa. Đây chỉ là một tác phẩm rất ngắn nhưng lại cực kỳ đầy đủ cô đọng, chuyên chở giáo pháp rất thâm sâu. Các dòng luận giải Tây tạng thường vẫn xem tác phẩm này là *Hiện Quán*

ⁱ *Hundred Thousand Verses of the Perfection of Wisdom*

*Trang Nghiêm*ⁱ của đức Di Lạc trong thể dạng tinh yếu nhất.

Ngọn Đèn của A-ti-sa chủ yếu dựa vào một đoạn trong chương thứ hai của bộ luận của đức Di Lạc. Khi giảng về các giai đoạn tuần tự trên con đường tu giác ngộ, đức Di Lạc có nói về phát tâm qui y Tam Bảo và phát tâm Bồ đề. Tiếp theo, ngài giải thích về bồ tát giới và phương pháp thực hành sáu hạnh ba la mật¹⁴ của bồ tát đạo, rồi ngài lại giải thích phương pháp tu tuệ, phối hợp chiⁱⁱ quánⁱⁱⁱ. Truyền thống Tây tạng cho rằng đây chính là nguồn cảm hứng của giáo pháp *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của đức A-ti-sa.

Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 5

*Con xin kính cẩn / đánh lễ đạo sư. / Đạo sư là mắt /
giúp chúng con nhìn / vào biển kinh điển / bao la vô
tận; / là lòng sông cạn / nâng đỡ gót chân / cho kẻ
thiện duyên / vượt sang bờ giác. / Thầy mở lòng từ /
vô lượng vô biên, / vận dụng muôn vàn / phương tiện
thiện xảo / giúp cho mọi sự / rõ ràng trong sáng.*

Trong câu này, Lama Tông Khách Ba tán dương các bậc tổ sư chấp giữ dòng truyền thừa giáo pháp lam-rim. Một

ⁱ *Ornament of Clear Realization*

ⁱⁱ xa ma ta; shamata

ⁱⁱⁱ đề bát xá na; vipashyana

vị thầy Kadampa có nói rằng: “Khi tôi giảng lam-rim, toàn bộ kinh điển rúng chuyển nói rằng, ‘ông sư già này đang moi tim của chúng ta’”.

Lama Tông Khách Ba viên tịch từ sáu trăm năm về trước. Trong ba bộ luận giải lam-rim do Lama Tông Khách Ba soạn, bộ lam-rim đại luận là quan trọng nhất, nhưng trong cả ba bộ luận Lama Tông Khách Ba đều trình bày đầy đủ mọi yếu tố của con đường dẫn đến giải thoát – có nghĩa là về chúng ngộ thâm sâu về tánh không [Thâm], và về phương tiện thiện xảo [Quảng], chi tiết dài ngắn khác nhau, giải thích những điểm trọng yếu này qua một hệ thống nhất quán cho chúng ta ngày nay có thể học hỏi, chiêm nghiệm, và hành trì.

Dù gọi là *lam-rim* hay gọi là Đường Tu Tuần Tự Giác Ngộ, tất cả mọi truyền thống Phật giáo Tây tạng đi từ các cự phái như Nyingma hay các tân phái như dòng Sakya và dòng Kagyu đều có những giáo pháp tương tự, nhấn mạnh phần căn bản của Phật Pháp. Ngoài ra, giá trị của mọi giáo pháp của cả bốn dòng phái Tây tạng đều có thể được kiểm chứng bằng cách truy ngược về tận nguyên bản các bộ luận do các bậc cao tăng ẩn độ trước tác.

Dòng phái Nyingma của Phật giáo Tây tạng, nói ví dụ, có một loại giáo pháp gọi chung là *terma*, nghĩa là “giáo pháp mật khải”, và một loại khác gọi chung là *kama*, nghĩa là

“giáo pháp truyền qua kinh văn”. Tuy vậy, ngay cả phần giáo pháp mật khải cũng vẫn phải dựa trên nền tảng của giáo pháp truyền qua kinh văn. Nói cho đúng, truyền thống dòng Nyingma nói rằng giáo pháp tìm thấy trong phần mật khải chỉ là giản dị là phương tiện giúp người tu thấy rõ lãnh vực nào cần chú tâm, và giúp công phu tu hành của người tu trở nên bén nhạy hơn.

Tán Dương Giáo Pháp Vĩ Đại

Chứng Đạo Ca : chính cú 6 & 7

*Con đường tuần tự / dẫn đến giác ngộ / được các bậc
thầy / nói gót hai tổ / Long Thọ, Vô Trước / khéo léo
giữ gìn. / Các thầy là hạt / ngọc châu vương đỉnh /
trong số chư Tăng / nơi vùng đất Nam. / Tràn phan
các thầy / cao trội hơn cả. / Tu theo pháp này / sẽ có
khả năng / hoàn thành ước nguyện / chín loại chúng
sinh¹⁵ / vì vậy pháp này / là đấng Pháp vương / là
lòng biển rộng / cho ngàn dòng suối / luận văn đổ về.*

*Pháp này vi diệu / [1] giúp cho người tu / hiểu được
dễ dàng / trăm vạn pháp môn / vốn không mâu
thuẫn; / [2] giúp cho toàn bộ / biển rộng kinh điển /
đồng loạt tỏa rạng / trong trí người tu / như được
đức Phật / đích thân giáo hoá; [3] giúp cho dễ dàng*

*/ hiểu được ý Phật; / [4] hộ trì người tu / thoát khỏi
 hổ thẳm / rừng rậm ác kiến. Vì bốn lợi ích / lớn lao
 như vậy / nên các hành giả / Ấn độ, Tây tạng, / ai
 người có trí / cũng đều hoan hỉ / với diệu pháp này, /
 là pháp chỉ rõ / con đường tuần tự / tùy theo căn cơ,
 / dẫn đến giác ngộ, / là pháp cao tuyệt / mà kẻ thiện
 duyên / luôn luôn dốc tâm / tinh tấn tu hành.*

Hai câu trên dành để tán dương tánh đức vĩ đại của giáo pháp lam-rim.

Câu 6 giải thích về nội dung và về dòng truyền thừa lam-rim. Câu 7 giải thích về lợi ích lớn lao của giáo pháp này.

1. **Vốn không mâu thuẫn.** Một trong những điểm vĩ đại của lam-rim là giáo pháp này giúp người tu thấy ra không có điều mâu thuẫn trong giáo pháp Phật dạy. Nhìn lại tất cả mọi giáo pháp phong phú trong kinh điển đại thừa, người tu sẽ nhận thấy có điều nơi đây cấm, nơi kia lại khuyến khích. Tuy nhiên nếu hiểu được ý nghĩa của rừng giáo pháp phong phú sẽ thấy mỗi loại giáo pháp phù hợp với một loại người tu. A-ti-sa sắp xếp toàn bộ Phật pháp thành ba lớp “căn cơ”, tùy theo khả năng trình độ của người tu.

Vậy có những pháp tu đối với người này thì ngăn cản nhưng đối với người kia thì lại khuyến khích. Không hiểu

được điều này sẽ dễ sinh hiểu lầm. Chuyện hiểu lầm như vậy xảy ra rất thường ở Tây tạng.

Có một thời ở Tây tạng nhiều người vì kính ngưỡng giới luật mà phi báng Kim cang thừa, lại có nhiều người vì kính ngưỡng Kim cang thừa mà bỏ bê phần giới luật. Lời giảng của A-ti-sa cho thấy giáo pháp của Phật tương ứng với trình độ tâm thức của người tu ra sao. Hiểu điều này sẽ tránh được nhiều lầm lẫn lớn lao tai hại.

2. giúp cho toàn bộ / biển rộng kinh điển / đồng loạt tỏa rạng / trong trí người tu / như được đức Phật / đích thân giáo hoá. Điều lớn lao thứ hai của lam-rim, là tất cả mọi lời dạy của Phật sẽ “tỏa rạng / trong trí người tu / như được đức Phật / đích thân giáo hoá”. Hiểu biết về Phật pháp nếu nông cạn, sẽ có khuynh hướng phân biệt kinh điển, cho rằng chỉ một vài giáo pháp là cần thiết cho đường tu của mình, phần còn lại chỉ là học để trau dồi kiến thức. Bao giờ hiểu sâu hơn về Phật pháp, sẽ thấy người có trí phải có cái nhìn tổng quát về toàn bộ Phật Pháp. Có thấy được toàn bộ Phật pháp rồi mới có thể biết giáo pháp nào thích hợp với trình độ hiện tại của mình, đồng thời hiểu rõ trọn vẹn kinh điển đều là lời dạy thiết thực của Phật, đến một lúc nào đó sẽ cần đến.

3. *giúp cho dễ dàng / hiểu được ý Phật*. Lợi ích lớn lao thứ ba là quý vị sẽ dễ dàng chứng ngộ được ý thật của

Phật, mọi giáo pháp của Phật đều sẽ qui về công phu tu tập của quý vị. Nhờ đó quý vị có thể hoàn thành tâm nguyện của mình, bất kể là tâm nguyện gì – sinh vào cõi tái sinh tốt đẹp, giải thoát luân hồi, hay đạt đến giác ngộ viên mãn.

4. *hộ trì người tu / thoát khỏi hố thẳm / rừng rậm ác kiến*. Lợi ích lớn lao thứ tư là hộ trì cho quý vị khỏi rơi vào “*hố thẳm rừng rậm ác kiến*”. Rừng rậm ác kiến ở đây có nghĩa là từ bỏ chánh pháp. Bao giờ quý vị ý thức rằng mọi kinh điển mọi giáo pháp Phật dạy đều liên quan đến đường tu của mình, khi ấy quý vị sẽ không làm sao có thể loại bỏ giáo pháp này, chọn lựa giáo pháp kia, vì biết rằng thật ra toàn bộ Phật pháp đều là cần thiết. Hiểu được như vậy sẽ không phạm lỗi lầm từ bỏ chánh pháp.

Điều này cũng liên quan đến vấn đề phân biệt bộ phái. Vì Phật giáo Tây tạng có bốn dòng nên người tu có khi nuôi dưỡng tinh thần kỳ thị bộ phái. Bao giờ hiểu được đặc điểm của từng dòng, trong phương pháp tiếp cận, giảng dạy, và hành trì, quý vị sẽ hiểu được giá trị và mức độ cần thiết của cả bốn dòng tu. Nói cho thật chính xác, một người tu có thể mang tất cả mọi tông phái khác nhau vào công phu hành trì của mình. Một vị thầy Kadampa thường nói: người tu cần phải biết làm sao có thể chấp trì trọn vẹn

giáo pháp của Phật, phải tựa như cùng một lúc mà nhắc bổng cả miếng vải vuông.”¹⁶

Lại có nhiều đệ tử Đại thừa mang khuynh hướng phân biệt xem rẻ giáo pháp Tiểu thừa, đặc biệt là giáo pháp Nguyên Thủyⁱ. Một trong những hậu quả của thái độ này là khiến đệ tử Tiểu thừa phải đặt lại vấn đề chính thống của Đại thừa. Thật ra nền tảng của giáo pháp Nguyên Thủy là hệ kinh Pali, Phật tử Đại thừa phải hiểu đây cũng chính là nền tảng của Đại thừa, đặc biệt phần giáo pháp thuyết về Tứ Diệu Đế và 37 Phẩm Trợ Đạo¹⁷. Các giáo pháp này là gốc rễ của Phật pháp. Dựa trên nền tảng này mà thêm vào sáu hạnh ba la mật v.v., để bổ xung thêm một vài khía cạnh vi tế, và cuối cùng là thêm vào các phương pháp tu trong Kim cang thừa. Vì vậy cho dù có thể bổ xung với phần giáo pháp thuộc Bồ tát thừa và Kim cang thừa, ngay bản thân hệ kinh Pali đã mang đầy đủ căn bản của Phật pháp. Nếu không có tiểu thừa thì bồ tát thừa và kim cang thừa đều mất nền tảng.

HỎI ĐÁP

Hỏi. Nếu đã có tự tánh niết bàn và chân tánh thanh tịnh trong sáng, vậy cái gì là nguyên nhân khiến chúng ta lìa chân tánh thanh tịnh trong sáng, chịu khổ vì nghiệp

ⁱ Theravada

chương ô nhiễm và chương ngại phiền não? Vì sao trong quá trình tái sanh chúng ta lại không giữ được trạng thái trong sáng thanh tịnh của tự tánh niết bàn?

Đáp. Khi Phật giáo nói về bản tánh thanh tịnh và trong sáng của tâm, nói như vậy là để giải thích rằng ô nhiễm và phiền não không thuộc về bản tánh của tâm, chứ không phải để nói có một trạng thái nguyên thủy trong sáng và thanh tịnh, rồi sau đó biến thành ô nhiễm. Thật ra dòng tâm thức không khởi điểm, ô nhiễm cũng vậy, không có khởi điểm. Dòng tâm thức có từ bao lâu thì dòng tâm thức ô nhiễm -chấp có tự tánh- cũng có từ bấy lâu. Hạt giống ô nhiễm luôn luôn hiện diện cùng lúc với dòng liên tục của tâm thức.

Vì vậy mà kinh điển Phật giáo nói đến vô minh bảm sinh, hay là vô minh căn bản. Loại vô minh này có một cách tự nhiên và theo cùng với dòng tâm thức của mỗi người. Chỉ khi nào áp dụng thuốc hóa giải, hành trì thiền định, những loại phiền não vô minh này mới được tách lìa khỏi dòng tâm thức. Đây là ý nghĩa của cái gọi là tự tánh thanh tịnh.

Nếu quán xét về đặc tính của tâm, quý vị sẽ thấy tất cả những thành phần ô nhiễm, ví dụ như tâm lý hay ý tưởng phiền não, đều bắt rễ từ cái nhìn sai lệch về thực tại và, vì vậy, luôn thiếu nền tảng vững chắc. Lấy trí tuệ thấy được chân tướng thực tại làm thuốc hóa giải thì phiền não dù

đâm rể sâu bao nhiêu cũng sẽ tan biến không dấu tích dưới sức mạnh của thuốc hóa giải đoạn lìa dòng liên tục của phiền não ô nhiễm. Tuy vậy, không gì có thể chạm đến chân tâm, không gì có thể làm gián đoạn được dòng liên tục của tâm thức. Sự hiện hữu của thế giới kinh nghiệm nội tại và tâm thức là một thực tại. Tâm thức có đó. Tâm có đó. Không sức mạnh nào có thể làm gián đoạn dòng tâm thức liên tục của quý vị.

Song song với thế giới nội tâm là thế giới ngoại cảnh. Theo Phật giáo, vật thể nguyên thủy cực vi tạo thành thế giới vật lý thiên hình vạn trạng này được gọi là “phân tử không gian”, là mức độ vi tế nhất của thực tại vật lý. Từ dòng liên tục của các phân tử vi tế này, ta có thể lý giải được sự biến hóa của vũ trụ. Vũ trụ xuất ra từ thực tại vi tế nhất này, duy trì trong một khoảng thời gian, rồi tan rã. Trọn quá trình hình thành và hoại diệt này đều xuất phát từ tầng lớp vi tế nhất của thực tại vật lý.

Ở đây chúng ta đang nói về thế giới vật lý hữu hình có thể tiếp xúc được bằng giác quan. Đương nhiên là trong đời sống thực tế hàng ngày, có những nguồn năng lực có khả năng hủy diệt một hiện tượng vật lý. Tuy vậy, ở mức độ vi tế nhất thì thực tại vật lý vẫn là một dòng liên tục vô thủy vô chung. Phật giáo cho rằng không gì có thể làm gián đoạn dòng liên tục của thực tại vi tế.

Tương tự như vậy, tâm thức hoạt hiện phong phú, bao gồm nhiều tầng lớp thô lậu của ý tưởng, tình cảm, giác quan. Loại tâm thức này luôn tùy vào một thực tại vật lý này đó, ví dụ như môi trường, thời gian. Nhưng dòng tâm thức vi tế, nền tảng phát xuất các loại tâm thức thô lậu, thì không khởi đầu không kết thúc. Dòng liên tục của tâm bản lai sẽ luôn trường tồn, không gì có thể làm gián đoạn.

Nếu ô nhiễm phiền não có khởi đầu, tự nhiên sẽ có câu hỏi, vậy ô nhiễm từ đâu mà có? Tương tự như vậy, Phật giáo không cho rằng tâm thức có điểm khởi thủy, vì nếu là như vậy sẽ sinh ra thêm nhiều nghi vấn vậy cái gì sinh ra tâm? Còn nếu hỏi vì sao tâm thức không có khởi điểm, điều này có thể được giải thích trên nền tảng dòng tâm thường trụ (ever-present continuum). Tuy vậy, loại luận cứ này phải dựa theo quá trình loại trừ, vì nếu cho rằng tâm thức có khởi điểm thì khởi điểm này là khởi điểm gì và cái gì là nguyên nhân tạo ra khởi điểm ấy? Khẳng định tâm thức có khởi điểm là đồng thời phủ định luật nhân quả nền tảng của Phật giáo.

Mặc dù một số kinh điển Phật giáo có nhắc đến đức Phật Phổ Hiền [Samantabhadra]¹, là vị Phật bản lai luôn thanh tịnh và tốt lành, tuy vậy, phải hiểu chữ bản lai cho đúng

¹ Samantabhadra là Phổ hiền. Việt nam quen thuộc với bồ tát Phổ hiền. Ở đây là thân Phật bản lai Phổ hiền, còn gọi là A đê Phật (Adi Buddha).

nghĩa nói ở đây. Ở đây, bản giác diệu minh được xem là nguyên nhân phát sinh thế giới vũ trụ ta thấy. Kinh điển Mật tông khi nói về quá trình biến hóa này thường nhắc đến quá trình xuôi và ngược.

Trong cả hai trường hợp, thế giới tâm thức hoạt động phong phú xuất ra từ tầng vi tế của tâm diệu minh, qua giai đoạn gọi là “ba hiện”. Theo đó có thể hiểu rằng mọi sự sinh ra từ bản tánh của tâm diệu minh rồi tan về lại nơi đó. Vậy cái gọi là khởi điểm ở đây chỉ ứng với từng điểm thời gian chứ không phải là một thứ khởi điểm chung của vũ trụ.

Hỏi. Thưa đức Đalai Lama, ngài có nhắc đến các tu viện như Vakramashila, giới luật rất nghiêm, cả những vị hành giả chứng ngộ cao cũng có thể bị trục xuất vì phạm giới. Ngày nay có nhiều Rinpoche và nhiều vị thầy cao trọng vẫn không ngừng dính líu đến các vụ tai tiếng đủ loại. Vì sao giới luật ngày nay lại khác xưa?

Đáp. Có một điều ta nên hiểu cho rõ, đó là những người mà anh (chị) nói đến không còn thuộc về tăng đoàn. Người nào phá giới, nhất là bốn trọng giới [1. mạo nhận mình đạt đạo; 2. sát sinh; 3. trộm cắp, 4. có quan hệ tình dục] là đã tự trục xuất mình ra khỏi tăng đoàn. Cho dù chỉ khơi sự nghi ngờ có căn cứ thôi cũng đủ để bị trục xuất.

Xưa vẫn vậy, nay vẫn vậy, không có gì thay đổi. Tuy vậy, có người tuy phạm giới nhưng vẫn tìm ra đủ cách lương lẽ khéo léo để tiếp tục giữ cho mình một địa vị trong giới tu hành.

Tôi vẫn thường nhắc nhở quý tăng ni là một khi đã phạm giới thì không còn được khoát áo tu sĩ. Điều này đúng cho cả bốn dòng tu Tây tạng: Nyingma, Sakya, Kagyu và Geluk. Tuy nhiên cũng nên biết rằng truyền thống Phật giáo Tây tạng có hai thành phần hành giả, có hành giả xuất gia, thọ giới xuất gia; và có hành giả tại gia, không khoát áo tăng sĩ, không xuống tóc, chỉ nhận loại giới luật dành cho người tại gia.

3. NỪNG DỰA ĐẠO SƯ

ĐẠO SƯ THUYẾT CHÁNH PHÁP

Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 8

*Diệu pháp này do / ngài A-ti-sa / thu tóm tinh túy /
của lời Phật dạy / mà soạn thành văn. / Vì vậy dù chỉ
/ đọc nghe một lần / cũng sẽ có được / vô vàn công
đức, / hưởng chi gắng công / chuyên cần học hỏi, /
giảng giải phong phú / cho người cùng nghe, / chắc
chắn công đức / sẽ như sóng cả / bao la biển rộng. /
Vì vậy các con / hãy gắng chú tâm / (tu học pháp này
/ cho thật đúng đắn.)*

Chứng Đạo Ca của Lama Tông Khách Ba là chìa khóa mở ra mối liên hệ giữa các loại khế kinh. Câu 8 giải thích đạo sư phải giảng pháp như thế nào và đệ tử phải nghe pháp ra sao, làm cách nào để lời giảng và lời nghe đều mang lại lợi lạc. Động cơ giảng pháp và thái độ khi giảng là hai điều quan trọng bậc nhất mà người thuyết pháp cần quan tâm. Nếu vị Thầy vì mục tiêu thế tục mà giảng pháp, ví dụ để cho người khác biết là mình uyên bác, hay để kiếm tiền, kiếm phẩm cúng dường, hoặc để lợi dụng điều động người khác, động cơ như vậy chắc chắn là ô nhiễm.

Động cơ giảng pháp phải là tâm nguyện trong sáng vị tha, muốn mang lợi lạc đến cho người. Theo truyền thống Phật giáo Tây tạng, không những động cơ giảng pháp phải trong sáng, mà cả cách thức giảng pháp cũng phải toàn hảo. Không nên giảng pháp giống như người già ăn cơm, miếng mềm thì nhai, miếng cứng lại nhả. Tương tự như vậy, người giảng pháp không được lựa dạy phần dễ, bỏ qua phần khó. Lại có câu nói rằng không nên giảng pháp như quạ xây tổ. Quạ khi xây tổ cứ chất bừa bãi, không thứ tự lớp lang gì. Lời giảng pháp không thể thiếu thứ tự mạch lạc, cần có một hệ thống rõ ràng để lợi lạc cho người nghe.

Ngoài ra còn một phẩm hạnh người giảng pháp cần phải có, đó là phải có kinh nghiệm thực chứng về điều đang

giảng [tu tuệ]. Nếu điều này không thể được, ít ra người giảng đối với phương pháp tu của điều mình đang giảng phải thuần thục kinh nghiệm tâm linh [tu tuệ]. Nếu điều này cũng không thể, tối thiểu người giảng phải hiểu biết tường tận về nội dung của điều mình đang giảng [văn tuệ]. Ngài Pháp xưng có nói, điều mình không biết thì không thể nào dạy cho người khác.

Tôi có một người bạn là một vị thầy giỏi và cũng là một hành giả Ấn độ giáo hiểu biết sâu rộng. Có lần chúng tôi bàn thảo với nhau về vấn đề hòa bình tôn giáo và sự cần thiết trao đổi giữa các tôn giáo với nhau. Tôi nhận ra mình hoàn toàn mù tịt về Hồi giáo, và cũng chưa từng tiếp xúc gì nhiều với thế giới Hồi giáo. Người bạn nói với tôi, “không khó gì đâu. Chỉ cần học vài câu trong *Koran*, rồi chú giải vài câu ở đây, vài câu ở kia. Vậy là đủ rồi, không cần biết nhiều hơn.”

Để nêu lên một ví dụ nghiêm chỉnh hơn, có một nhà học giả người Đức đến dự buổi giảng pháp của một vị thầy Tây tạng. Trong buổi giảng, học giả người Đức nghe được nhiều câu trái ngược với căn bản lời Phật dạy nên cuối buổi lên tìm vị Thầy thuyết pháp để thưa rằng hình như Thầy nói sai. Thay vì nhìn nhận mình lầm, vị thầy Tây tạng lại nói rằng “Ôi đâu có sao. Nói mấy thứ như vậy

cũng được mà”. Đây là một thái độ rất sai lầm. Làm người giảng pháp phải luôn cẩn trọng.

Khi ngồi trên pháp đàn giảng pháp, tác phong của người giảng Pháp cũng rất quan trọng. Trước khi ngồi xuống phải quỳ lạy pháp đàn ba lạy. Làm như vậy để nhớ rằng được ngồi trên tòa cao giảng pháp không phải vì bản thân mình cao siêu thần thánh gì mà chỉ vì giáo pháp sắp dạy đáng được tôn vinh. Theo truyền thống đại thừa, khi Phật giảng về Bát-nhã ba la mật (Tuệ giác toàn hảo), chính đức Phật đã dựng một pháp tòa cao để ngồi giảng pháp, đó là để tỏ lòng tôn kính Bát nhã, mẹ sinh mọi đấng giác ngộ, dù là thanh văn, duyên giác, hay Phật.

Vào lúc kinh Phật được kiết tập, nhờ chư A la hán thời Phật và các vị đệ tử khác sau này, sẽ có lúc tất cả thành viên tham dự đều cởi áo cà sa khoát ngoài, bậc thượng thủ kỳ kiết tập sẽ thu tất cả lại, xếp thành đống thành pháp đàn, rồi tọa trên pháp đàn này để kiết tập kinh điển. Tất cả những việc làm này cho thấy lòng tôn kính tuyệt bậc đối với giáo pháp Phật dạy.

Sau khi ngồi xuống, theo tục lệ Tây tạng vị Thầy thuyết pháp phải tụng một câu kinh về vô thường, để dẹp sạch mọi khuynh hướng kiêu mạn có thể phát sinh trong tâm, giữ tâm nguyện vị tha trong sáng. Nghi lễ này rất quan trọng, giúp giữ sự thanh tịnh từ phía vị Thầy, vì thường hễ

thượng lên tòa cao, được người tán dương ca tụng, tự nhiên rất dễ nổi tâm kiêu căng ngạo mạn. Vì vậy, người giảng pháp bao giờ cũng phải giữ trong đáy tim lời dạy của thầy Dromtonpa, nói rằng “cho dù cả thế giới đều quì xuống, mang chân Thầy đặt lên đỉnh đầu họ, thì Thầy cũng vẫn nên ngồi nơi thấp nhất, giữ lấy lòng khiêm cung”. Trong *Bảo Hành Vương Chính Luận (Precious Garland)*, ngài Long Thọ có lời phát nguyện xin làm đất nước lửa gió để chúng sinh có thể mặc nhiên hưởng thọ. Nếu quý vị thật sự lấy lời nguyện này làm tâm nguyện của mình thì sẽ không bao giờ nghĩ rằng mình hay hơn người khác, cũng không bao giờ dụng tâm giữ người khác dưới tầm thao túng của mình.

Động cơ trong sáng khi nghe pháp cũng rất quan trọng, giúp người nghe hội đủ ba đức tính quan trọng khi nghe pháp – là tâm khách quan, trí thông minh và lòng khát khao nghe pháp –, và đồng thời cũng giúp người nghe giữ được thái độ thích đáng khi nghe pháp. Được như vậy mới gọi là người nghe pháp toàn hảo. Phải lấy pháp làm tấm gương soi, lấy hành động lời nói và ý nghĩ làm ảnh hiện trong gương. Phải không ngừng xem xét ảnh hiện trên tấm gương chánh pháp, để liên tục cố gắng thay đổi hành vi của chính mình.

Một trong những đặc điểm của Phật pháp, đó là càng quán niệm phong phú thì hiểu biết và chứng ngộ sẽ càng sâu, tín tâm càng phát triển. Vì vậy quý vị phải làm sao cho pháp tu của mình càng phổ quát càng tốt và sự học và sự hiểu của mình càng rộng càng tốt. Đồng thời cũng phải làm sao cho những gì học được không chỉ ngừng lại ở lãnh vực kiến thức suông. Ngay từ đầu phải hướng hết sự học về mục tiêu tu hành. Nếu học mà không muốn mang những điều đang học về áp dụng vào đời sống, làm như vậy sẽ có nguy cơ trở nên chai cứng lãnh đạm.

Các vị thầy cao trọng dòng Kadampa thường nói nếu giữa Phật pháp và tâm quý vị mà có một lỗ hổng đủ cho một người đi qua thì công phu tu hành của quý vị không có hiệu quả. Phải làm sao cho giữa Phật pháp và tâm mình không một khe hở nhỏ nào cả. Quý vị cần kết hợp Phật pháp với tâm của mình. Có một câu thành ngữ Tây tạng nói rằng có thể miết bơ để thuộc da cho mềm, nhưng nếu vì chứa bơ mà da bị cứng thì không làm gì có thể khiến cho da mềm trở lại được, dù cố gắng đến đâu cũng vô ích. Tây phương không dùng hủ da để chứa bơ nên có lẽ là câu thành ngữ này không có ý nghĩa gì lắm, nhưng quý vị có thể nắm được đại ý.

Các vị thầy Kadampa cũng thường nói rằng nước chánh pháp có thể thấm vào tâm mới mẽ nhiệt thành của người

mới tu học, dù tâm ấy khó thuần đến đâu, nhưng sẽ không thể thấm vào tâm của người bị kiến thức hiểu biết làm cho khô cạn.

Vì vậy phải để ý, đừng để học vấn kiến thức lấn át nhiệt tâm tu hành, cũng đừng để nhiệt tâm tu hành cản trở sự học. Thêm vào đó, cả hai mặt học và tu đều phải được xây dựng trên nền tảng của trái tim thương yêu nồng ấm. Ba đức tính nói trên, học thức, nhiệt tâm tu, và lòng từ bi, phải đi chung với nhau.

Nếu người giảng pháp và người nghe pháp đều chuẩn bị tâm mình được như vừa nói trên, khi ấy người nghe sẽ có thể có được nhiều kinh nghiệm chuyển hóa, có khi là ngay trong khi đang nghe pháp. Sau hết, khi buổi giảng pháp chấm dứt, cả người nghe lẫn người giảng đều phải hồi hướng công đức cho tất cả chúng sinh cùng được tuệ giác vô thượng.

Theo truyền thống Tây tạng, giảng pháp nói chung có hai cách. Một là giảng pháp để giúp người nghe hiểu rõ hơn về Phật pháp. Hai là chú trọng vào công phu tu hành của từng người, giải đáp những vấn đề cụ thể người tu gặp phải trong quá trình tu.

Nhìn chung mà nói, khi các bộ đại luận như năm bộ luận trọng yếu của các vị thánh tăng Ấn độ giảng về Trung quán, mục tiêu chính là để giúp Phật tử hiểu rõ hơn sâu

hơn về Phật pháp. Ngược lại khi các giáo pháp tương tự như Lamrim được tuyên thuyết, mục tiêu chính là để giúp Phật tử thực hành các phương pháp thiền quán 1 cách cụ thể, lời dạy hướng dẫn từng bước đi một.

Ngoài ra còn một phương pháp thuyết pháp độc nhất vô nhị, được gọi là “giảng theo kinh nghiệm”, sư phụ mỗi lần chỉ giảng một đề tài nhất định, đệ tử nghe rồi về tu tập một thời gian dài, bao giờ đạt chứng ngộ rồi sư phụ khi ấy mới giảng qua bước tiếp theo. Cứ như vậy sư phụ hướng dẫn đệ tử qua kinh nghiệm trực chứng.

Dromtönpa tóm gọn đức tính của người giảng pháp đại thừa như sau: phải có kiến thức sâu rộng tổng quát về Phật pháp, đủ sức thấu triệt cả hiển tông lẫn mật tông, giải thích được mối tương quan giữa muôn vạn ý nghĩa phong phú đến từ nhiều phương diện triết lý khác nhau; đối với từng đệ tử ở một điểm thời gian nhất định, phải có khả năng thấy được giáo pháp nào thích hợp nhất; và thấy được phương pháp tiếp cận nào là thích hợp nhất.

CÁCH NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ

Chứng Đạo Ca: chính cú 9

*(Sau khi qui y) / các con phải thấy / gốc rễ điều lành
/ của kiếp hiện tiền / và mọi kiếp sau / đều nằm ở tâm*

*/ nương dựa đúng cách / trong từng ý tưởng / trong
từng hành động / nơi đáng đạo sư.*

*Đạo sư là người / đưa các con vào / đường tu giác
ngộ, / vì vậy các con / phải gắng làm cho / đạo sư
hoan hỉ / bằng cách chăm chỉ / tinh tấn tu hành /
theo đúng như lời / của đạo sư dạy; / dù mất mạng
sống / cũng không từ bỏ / lời dạy của thầy, / lấy sự tu
hành / dâng thành cúng phẩm. / Thầy là hành giả /
đã tu như vậy. / Các con ai người / đang cầu giải
thoát / hãy tự thuần dưỡng / đúng theo lối này.*

Từ câu thứ 9 trở đi, nội dung chánh văn chủ yếu nói về phương pháp hướng dẫn người tu vượt qua các giai đoạn trên đường tu giác ngộ. Phần này có hai ý chính: một là làm thế nào để nương dựa đạo sư vì đạo sư vốn là nền tảng của đường tu giác ngộ; hai là một khi đã biết cách nương dựa đạo sư rồi, làm thế nào để dẫn thân vào đường tu.

Câu 9 nói về công phu nương dựa đúng cách nơi đạo sư. Bạn có bạn xấu bạn tốt. Đạo sư cũng vậy, có loại đạo sư không xứng cũng như những bậc chân sư.

Xét trên phương diện kiến thức thế gian, dù nói cho cùng những gì chúng ta học được đều đến từ công lao học tập và tư duy của chính mình, tuy vậy ở bước khởi đầu, chúng ta vẫn cần người dạy và hướng dẫn lối đi. Lãnh vực

chuyên hóa tâm cũng vậy, mặc dù kinh nghiệm tâm linh phải đến từ công phu tu học và tu thiền của chính mình, chúng ta vẫn cần một vị Thầy đầy đủ khả năng để chỉ cho chúng ta thấy đường tu giác ngộ.

Vì bậc chân sư là yếu tố cực kỳ quan trọng trên bước đường tu nên Lama Tông Khách Ba trong *Lamrim Đại Luận* đã giải thích rất cặn kẽ về vấn đề này qua ba tiêu đề: phẩm hạnh chân sư; phẩm hạnh chân đệ tử; và mối quan hệ đúng đắn giữa sư phụ và đệ tử.

Phẩm Hạnh Chân Sư

Bậc chân sư cần có những phẩm hạnh nào, điều này có thể tìm thấy trong kinh điển, từ luật tạng cho đến mật kinh kim cang thừa. Vì chúng ta ở đây đang nói về Đại thừa nên phẩm hạnh của bậc chân sư có mười, như *Đại thừa Trang Nghiêm Kinh Luận* của đức Di Lạc nói rõ:

1. Tâm thuần (thành tựu môn học vô lậu đầu tiên là Giới)
2. Tâm tịnh (thành tựu môn học vô lậu thứ hai là Định)
3. Tâm định (thành tựu môn học vô lậu thứ ba là Tuệ, nhất là Tuệ vô ngã)

4. Xét trong lãnh vực đang giảng dạy thì hiểu biết của đạo sư phải cao hơn của đệ tử.
5. Đạo sư phải nhiệt tình khi dạy cho đệ tử
6. Học vấn phải uyên bác để đủ khả năng đưa ra ví dụ dẫn giải.
7. Phải có thành tựu về tánh không, tốt nhất là trực chứng tánh không, bằng không tối thiểu phải có tâm nguyện mãnh liệt muốn tu chứng tánh không.
8. Khả năng thuyết pháp vô ngại, khéo léo trong cách giảng dạy để lời giảng có hiệu quả.
9. Lòng từ bi sâu rộng, luôn quan tâm đến nguồn an lạc của đệ tử thỉnh pháp (có lẽ đây là đức tánh quan trọng nhất)
10. Kiên trì đối với đệ tử, dù phải giảng nhiều lần cũng không nản lòng.

Ba phẩm hạnh đầu liên quan đến ba môn vô lậu học là Giới Định Tuệ. Ngoài ra phải có chứng ngộ về chân tánh của thực tại là tánh không, và phải có lòng từ bi đối với đệ tử. Ai muốn gánh vác vai trò đạo sư thì phải làm sao cho chính mình có được đầy đủ những phẩm hạnh nói trên.

Lama Tông Khách Ba trong *Lamrim Đại Luận*, khi luận về mười phẩm hạnh này có nhấn mạnh một điểm tối quan trọng, đó là nếu tâm mình chưa thuần thì không làm sao có thể thuần tâm người khác¹⁸. Vậy bậc đạo sư trước tiên

phải tự thuần tâm của chính mình. Lama Tông Khách Ba nói tiếp, muốn thuần tâm thành bậc đạo sư thì phải tu ba môn vô lậu học Giới Định Tuệ.

Ngoài ra, đạo sư không thể chỉ giảng Phật Pháp qua một vài điểm giới hạn, mà phải có khả năng trình bày giáo pháp đang giảng dạy dưới cái nhìn tổng quan, thấu triệt chỗ đứng của giáo pháp này trong toàn bộ cấu trúc của đường tu giác ngộ

Trong phần kết luận, Lama Tông Khách Ba nhấn mạnh rằng người tu tầm Thầy học đạo phải ghi nhớ mười phẩm hạnh nói trên. Khi chọn Thầy, ngay từ đầu phải quan sát xem vị Thầy mình muốn chọn có hội đủ mười phẩm hạnh của bậc chân sư như nói trên hay không. Nếu quý vị làm theo như vậy sẽ giảm bớt nguy cơ gặp phải vấn đề nghiêm trọng về sau.

Bằng không như vậy, quý vị có thể dựa trên những yếu tố linh tinh để đánh giá đạo sư. Điều này đã từng xảy ra ở Tây tạng. Người Tây tạng có lòng tin mãnh liệt nơi Phật pháp, nhưng trí tuệ lại kém hơn tín tâm. Thay vì đánh giá đạo sư qua những phẩm hạnh bên trong, họ lại nhìn vào tài vật ngoại thân để mà đánh giá, ví dụ xem Thầy có bao nhiêu ngựa. Nếu Thầy ngồi trên cỗ xe có nhiều ngựa kéo thì họ xuýt xoa “chu choa ơi, đây phải là một vị thầy cao trọng lắm lắm”. Họ cũng có khuynh hướng đánh giá đạo

sur qua áo quần, mũ mào, v.v... lấy đó làm dấu chứng của trình độ chúng ngộ cao.

Sách kể rằng buổi đầu ngài A-ti-sa đến xứ Tây tạng, thông dịch viên của ngài là Nagtso Lotsawa và vị quốc vương xứ Ngary tên Jangchub O đã gửi thư mời tất cả các Lama cao trọng trên đất Tây tạng đến cùng đón tiếp cao tăng Ấn độ. Cả một đoàn Lama đông đảo kéo đến hội kiến với đức A-ti-sa. Các vị Lama này ngồi trên lưng ngựa cao nghênh ngang, từ xa đã có thể nhìn thấy họ. Tất cả đều mặc áo gấm thêu sang trọng, mũ mào tương dạng cầu kỳ, như hình đầu quạ. Khi A-ti-sa thấy đoàn Lama tiến đến, ngài lấy khăn che đầu ra vẻ sợ hãi nói rằng “Thôi chết! Ma Tây tạng đến rồi !” Các vị lama xuống ngựa, cởi áo khoát mũ mào chỉ còn giữ lại bộ áo tu hành tiến lại gần A-ti-sa, khi ấy A-ti-sa rất hài lòng.

Nói về vấn đề này, cũng có thể nhắc đến cuộc đời của ngài Milarepa, sáng như viên ngọc vương giữa những nhà hành giả Tây tạng. Một hôm có vị lama tên Naro Bönchung nghe danh Milarepa, đến xin diện kiến. Đến khi gặp Milarepa, vị lama nọ hoàn toàn sững sốt, về sau mách lại với người khác rằng “ông Milarepa này nổi tiếng đến như vậy, nhưng khi gặp nhìn thật không khác gì tên ăn mày”.

Điều này gọi cho tôi nhớ lại tính khiêm cung một vị lama cao trọng khác là Thầy Dromtönpa của dòng Kadampa.

Chuyện kể có lần Dromtönpa đi trên đường, tình cờ gặp một nhà sư Tây tạng. Nhà sư này đi bộ đã thấm mệt, chân lại đau nên cởi giày ra, nhìn thấy Dromtönpa giống người cư sĩ tâm thường, sư bèn đưa giày nhờ cầm hộ. Dromtönpa lẳng lẳng đón lấy đôi giày nặng nề, vác lên vai. Đi được một quãng, đến ngang ngôi chùa, nhà sư nhìn thấy tăng trong chùa kéo hết ra xếp hàng hai bên đường, rõ ràng là đang chờ đón ai đó. Nhà sư nghĩ bụng “họ đâu biết mình sẽ đến, hưởng chi trang nghiêm đến như vậy, chắc không phải để đón mình”. Sư bèn quay qua hỏi Dromtönpa, “họ đang chờ một người rất quan trọng, ông có biết họ chờ ai không?” Dromtönpa trả lời, “chắc là chờ tôi”. Nhà sư kia trợn mắt ngạc nhiên, đột nhiên hiểu ra, quay lưng chạy tuốt, quên cả đôi giày.

Lại có một ví dụ gần đây hơn. Khoảng đầu thế kỷ hai mươi, có một đại hành giả tên Dza Patrul Rinpoche. Ngài thật sự là bậc bồ tát cao trọng, là hiện thân của giáo pháp *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* của ngài Tịch Thiên (Shantideva). Dza Patrul Rinpoche có nhiều đệ tử, nhưng thường vẫn lang thang khắp nơi. Bao giờ ngừng bước, ngài lại bắt đầu có nhiều đệ tử và nhiều thí chủ. Được một lúc ngài lại cảm thấy quá nhiều nên lại lang thang tìm nơi hoang tịch.

Có một lần trong lúc lang thang như vậy, Dza Patrul Rinpoche đến tá túc ở nhà một bà lão, làm người giúp việc, kín đáo tu hành. Một hôm trong lúc ngài đang ra ngoài đổ chậu phân cho bà cụ, có mấy vị lama ghé vào hỏi bà cụ rằng họ nghe sư phụ của họ hình như đang ở vùng này, không biết bà cụ có gặp không. Bà cụ hỏi hình dáng sư phụ quý thầy như thế nào. Mấy vị lama mới tả lại cho bà cụ nghe tướng mạo, áo quần của sư phụ họ hay mặc v.v., bà cụ giật mình hiểu ra người đang đổ chậu phân cho mình ngoài kia chính là vị đại hành giả Dza Patrul Rinpoche. Giống nhà sư trong câu chuyện trước, bà cụ xấu hổ đến độ chỉ còn biết bỏ chạy. Chuyện này do Khunu Lama Tenzin Gyaltzen khi còn sinh tiền kể lại cho tôi nghe.

Tất cả những câu chuyện trên đều muốn nói lên một điều, đó là vị chân sư đại thừa phải là người vui trong sự đơn giản, mong được vô danh và, như người Tây tạng thường nói, thường trốn trong cảnh đơn độc như một con thú hoang bị thương. Truyền thống Tây tạng nói rằng bậc đạo sư đại thừa phải có ít nhất là hai đức tính căn bản. Một là từ tận đáy lòng phải thấy kiếp sau quan trọng hơn kiếp hiện tại, bằng không làm gì cũng sẽ không thuận với Phật pháp. Hai là phải thấy an nguy của người khác quan trọng hơn của chính mình, bằng không làm gì cũng sẽ không thuận với đại thừa.

PHẨM HẠNH ĐỆ TỬ

Trong *Lamrim Đại Luận*, Lama Tông Khách Ba nói tiếp theo về ba phẩm hạnh quan trọng nhất của người tu học toàn hảo.

- Tâm phải khách quan phóng khoáng;
- Trí phải biết phán xét đúng sai, nên hay không nên;
- Lòng phải đầy nhiệt tình, khát khao Phật pháp.

Bất kể là muốn học những gì, tinh thần khách quan phóng khoáng vẫn luôn là yếu tố quan trọng nhất. Tâm nếu méo mó vì định kiến sẽ tạo trở ngại lớn cho sự phát triển của trí tuệ. Thái độ khách quan sẽ giúp quý vị bước vào Phật pháp bằng con đường của chánh đạo, với tâm nguyện đúng đắn. Kinh Phật cũng như luận *Bảo Hành Vương Chính Luận* (*Precious Garland*) của ngài Long Thọ đều nhấn mạnh điều này và nêu ra bốn cách sai lầm khi tiếp cận và bước vào Phật Pháp:

- Bước vào Phật pháp vì chấp bám một truyền thống hay tập quán riêng biệt nào đó;
- Bước vào Phật pháp vì nuôi lòng hận thù tranh chấp;
- Bước vào Phật pháp để tạm lánh nạn đang xảy ra hay cảm thấy sắp xảy ra;

- Bước vào Phật pháp vì ngu muội.

Nói về sai lầm thứ nhì, có người vì chống đối một điều gì đó nên chọn bước theo bất cứ con đường đối nghịch nào. Ví dụ ở Ấn có người vì phản kháng xã hội giai cấp Ấn độ mà chọn Phật giáo. Những người này bước vào Phật giáo chỉ vì ác cảm đối với truyền thống tôn giáo của họ.

Phẩm hạnh thứ hai đệ tử cần phải có đó là trí thông minh. Điều này rất quan trọng. Phải có trí thông minh mới có khả năng phân biệt điều gì đúng, điều gì sai.

Khi giải thích về phẩm hạnh này, cùng với thái độ đệ tử cần phải có đối với đạo sư, Lama Tông Khách Ba thường dạy rằng đệ tử đối với sư phụ phải như người con hiếu thảo đối với cha mẹ. Nói như vậy không có nghĩa là ai muốn cũng có thể xỏ mũi dắt mình đi, chúng ta chỉ bước theo người có đủ khả năng tư cách. Lama Tông Khách Ba trích dẫn luật tạng để giải thích thêm về điểm này, rằng sư phụ nếu nói điều gì trái với chánh pháp, đệ tử không được nghe theo. Một đoạn khác nói rằng nếu sư phụ nói điều gì trái với toàn bộ Phật pháp, đệ tử có trách nhiệm phải nêu lên điểm sai lầm này với Thầy.

Việc này làm tôi nhớ lại một chuyện: bên Tây tạng có một vị thầy rất uyên bác, tên là Geshe Sherab Gyatso. Vị thầy này thường tham dự các buổi thuyết pháp của sư phụ là Muchog Rinpoche. Mỗi khi Muchog nói điều gì hay,

Geshe Sherab luôn tán dương, nói rằng “Đúng rồi! Lời giảng như sấm sét. Tạo nguồn cảm hứng sâu xa”. Tuy vậy nếu Muchog Rinpoche nói điều gì trái với Phật Pháp, Geshe Sherab sẵn sàng lên tiếng phủ nhận lời của sư phụ, nói rằng “không được, không được, không ai có thể nói lời như vậy được”.

Đức tính thứ ba là lòng nhiệt tình khát khao Phật pháp. Mở đầu *Lamrim Đại Luận*, Lama Tông Khách Ba có nói về tâm nguyện của mình khi soạn bộ luận này, dành cho độc giả có tâm địa phóng khoáng khách quan, có trí thông minh, và có lòng khát khao muốn kiếp làm người của mình trở nên có ý nghĩa. Để kiếp người trở nên có ý nghĩa, quý vị cần phải có tấm lòng chân thành khát khao Phật pháp, bằng không học gì cũng chỉ như ngọn đèn trong tranh, không thể thấp sáng được gì cả, hiểu biết của quý vị vĩnh viễn sẽ chỉ là kiến thức suông mà thôi.

Chúng ta có thể gặp những lời khuyến khích tương tự trong các tác phẩm của chư cao tăng xứ Ấn. Khi viết luận giải về bộ luận *Hiện Quán Trang Nghiêm*ⁱ của đức Di Lạc, trong câu kệ tán dương ngài Sư Tử Hiền (Haribhadra) có nhắc đến chuyện của sư phụ của ngài là Vimuktisena, người đã viết bộ luận giải về hệ kinh Bát Nhã. Sư phụ của Vimuktisena là Vasubandhu, cũng có viết luận giải về hệ

ⁱ *Ornament of Clear Realization*

kinh Bát Nhã, nhưng lại giải thích ý nghĩa rất ráo của Bát nhã thuận theo quan điểm Duy thức tông. Ngài Vimuktisena nhận thấy sự phụ của mình, Vasubandhu, đã không nắm được ý nghĩa rất ráo của hệ kinh này, nên đã soạn một bộ luận để sửa chữa. Điều này cho thấy dù là đệ tử tôn kính Thầy rất mực, vẫn phải có đủ trí thông minh để thấy được điểm sai của Thầy.

Những ví dụ nêu trên cho thấy một điều rất rõ ràng, đó là những vị thầy cao trọng đều thật sự xem nặng lời Phật khuyên rằng đừng vì kính ngưỡng mà tin Phật, phải mang lời Phật dạy ra phân tích mổ xẻ, như thợ vàng thử vàng, phân tích kỹ rồi thấy đáng tin cậy mới nên tin.¹⁹

Đại thừa có cả một truyền thống lâu đời lấy lời Phật ra để phân tích xét đoán, xét xem kinh nào mang ý nghĩa chân thật (liễu nghĩa), kinh nào mang ý nghĩa giai đoạn (bất liễu nghĩa)²⁰. Đây là việc làm cần thiết, vì có một số kinh Phật nếu hiểu theo nghĩa đen sẽ đưa đến nhiều nghịch lý, trái với kinh nghiệm thực chứng. Các vị hành giả và đạo sư trong Đại thừa vẫn thường phân tích mổ xẻ lời Phật dạy, mặc dù lòng tin nơi Phật của chư vị vững vàng không lay chuyển, có vị sẵn sàng vì chánh pháp mà xả bỏ tánh mạng. Cả những vị thầy với lòng tin toàn hảo như vậy cũng vẫn thường mang lời Phật ra phân tích mổ xẻ.

DỤNG NỀN TẢNG NUƠNG THẦY VỮNG CHẮC

Trong *Lamrim Đại Luận*, Lama Tông Khách Ba nói tiếp về phương pháp xây dựng và phát huy nền tảng nương dựa vững chắc nơi đáng đạo sư. Ngài viết như sau “Nương dựa đạo sư là gốc rễ của đường tu, vì đạo sư cội nguồn của tất cả mọi lợi lạc, nhất thời và cứu cánh”. Câu này có nghĩa là nếu chúng ta gặp được bậc đạo sư chân chính, vị này sẽ có khả năng giúp chúng ta khai mở mắt tuệ, đưa chúng ta vào với Phật đạo.

Nội dung pháp tu nương dựa đạo sư bao gồm cả hai lãnh vực, ý nghĩ và việc làm, nhưng nương dựa trong ý nghĩ mới là điều đáng nói. Công phu này liên quan đến hai phẩm hạnh cần huân dưỡng, tin Thầy và kính Thầy. Hệ giáo pháp lam-rim thường trích dẫn kinh điển Kim cang thừa dạy rằng chúng ta phải thấy Thầy mình chính là Phật. Hiểu rõ tâm vóc của pháp hành này là điều tối quan trọng.

Giáo pháp lam-rim khuyến khích quý vị tu sao để có thể thấy được Thầy mình chính là đáng giác ngộ, nhưng nói như vậy không phải là nói rằng pháp tu nương dựa đạo sư là pháp tu bắt buộc phải có. Nhìn lại cấu trúc của toàn bộ giáo pháp lam-rim, mọi pháp môn được xếp theo ba loại căn cơ. Trong đó, pháp tu dành cho hai loại căn cơ đầu được gọi chung là “pháp tu phổ thông”, chữ “phổ thông” ở đây có nghĩa là các pháp tu này tự nó chưa đủ.

Đường tu sơ căn nhấn mạnh về tầm quan trọng của sự khởi tâm muốn sinh vào thiện đạo và bao gồm những pháp tu tương ứng. Đường tu trung căn nói về ba môn vô lậu học Giới Định Tuệ, nhưng chưa nói hết trọn vẹn vì vẫn còn thuộc lãnh vực của đại thừa hiển tông. Điều đáng nói là giáo pháp lam-rim mặc nhiên khẳng định mục tiêu tối hậu của người tu là vào Kim cang thừa, đạt quả giác ngộ viên mãn (thượng căn). Vì vậy cho dù giáo pháp Lam-rim có nhắc tới pháp tu thấy Thầy là Phật, nói như vậy không phải là nói bất cứ pháp tu nào cũng đều phải có tâm này. Huân dưỡng tâm thấy Thầy là Phật chỉ cần khi bước vào Kim cang thừa chứ không cần phải có trên đường tu phổ thông.

Tâm nương đạo sư có được là nhờ nuôi nấng một số tâm ý đặc biệt như là sự tin tưởng, ngưỡng mộ, sùng kính, phát xuất từ cảm nhận mãnh liệt về lòng từ bi của Thầy. Nhưng chưa hết. Thật ra mục tiêu chính huân dưỡng tâm này là để tăng trưởng sự tinh tấn tu hành. Nhờ nuôi tâm ý kính Thầy, ngưỡng mộ Thầy, quý vị sẽ hiểu được sâu xa hơn về những gì Thầy hiện thân, nhờ đó sự tinh tấn chuyên tâm của quý vị sẽ tự nhiên tăng trưởng. Không sự cúng dường đạo sư nào hơn là tu theo pháp Thầy dạy. Như đức Milarepa nói, “Tôi không có tài vật gì để có thể cúng dường Ân sư, nhưng tôi có được cúng phẩm quý giá nhất, đó là công phu tu tập và kinh nghiệm thực chứng”.

Trong số tất cả những tác phẩm của các bậc cao tăng, có một câu tụng nói rằng định chỉ có giúp giải thoát hay không hãy còn phải xét lại chứ tin Thầy, hướng Thầy và kính Thầy chắc chắn sẽ mang lại giải thoát. Câu nói này có nghĩa là, trên đường tu Kim cang thừa, nếu quý vị cảm nhận sâu xa, nhất tâm tin tưởng và tôn kính Thầy, chắc chắn quý vị sẽ có được năng lực tinh tấn vượt bực để bước những bước tiến vĩ đại trên đường tu.

Vị thầy *Chakrasamvara* xứ Ấn tên Gandapa¹ có viết rằng đáng đạo sư có thể một mình dắt đệ tử đến bờ giải thoát. Lama Tông Khách Ba giải thích câu này nói rằng chữ “một mình” ở đây không có nghĩa loại bỏ điều gì cả, chỉ là để nhấn mạnh tầm quan trọng của tâm nương dựa đạo sư trong Kim cang thừa. Tôn kính ân sư không có nghĩa là loại bỏ mọi pháp tu khác, vì chỉ bằng lòng tôn kính mà thôi thì không thể giải thoát. Quý vị cần phải hiểu theo đúng tọa độ để thấy rõ phương diện nào là đúng. Nếu quý vị hiểu được giáo pháp nương dựa đạo sư này một cách rộng rãi trọn vẹn, điều này sẽ giúp quý vị đương đầu với một số vấn đề khủng hoảng hiện nay liên quan đến việc nương dựa đạo sư.

¹ tạng: Drilbupa

HỎI ĐÁP

Hỏi. Nếu tôi hiểu không sai lời ngài vừa nói, thì trong pháp tu nương dựa đạo sư có khi đệ tử phải nêu ra những điểm sai lầm của sư phụ. Điều thứ nhất, xin hỏi phải nên làm gì khi không thể nào lên tiếng vì những người xung quanh sư phụ đều hết lòng ngăn cản không để cho ai có ý kiến? Điều thứ nhì, khi cái nhìn của mình hoàn toàn trái ngược với lời dạy của Thầy thì phải làm sao?

Đáp. Khi một vị lama hay đạo sư phạm điều sai trái cần phải chỉ trích, những người quanh Thầy như thị giả hay đệ tử thân gần có thể cố tình bưng bít hoặc ngăn cản không cho người khác nói chạm đến vấn đề này trước mặt Thầy. Thái độ như vậy có thể đến từ hai loại động cơ khác nhau. Có khi không phải vì ý xấu, họ chỉ muốn bảo vệ giúp đỡ sư phụ. Làm như vậy chỉ vì mê muội nhiều hơn là cố tình muốn thao túng, nhưng dù sao vẫn rất tai hại cho Thầy. Tây tạng có câu thành ngữ nói rằng đệ tử mà tôn thờ Thầy quá đáng sẽ có khả năng biến bậc chân sư trở thành tên bịp bợm.

Cũng có khi những người quanh Thầy vướng phải loại động cơ thế tục hơn nhiều, ví dụ không muốn người khác biết đến việc làm sai trái của Thầy vì sợ Thầy mang tiếng xấu. Điều này sai quấy vô cùng, bạn phải kiếm cách nói cho Thầy biết. Tuy vậy cũng cần xét kỹ xem động cơ của

mình có trong sáng hay không. Không nên làm như vậy vì mang ác cảm với Thầy, hoặc chỉ vì muốn bày tỏ sự bất bình của mình. Như giáo pháp đại thừa luôn nói, chúng ta cần sao cho lời Thầy dạy phải luôn phù hợp với chánh pháp. Và cũng nên nhớ áp dụng câu “y pháp bất y nhân.”²¹

Để trả lời cho câu hỏi thứ hai, phải nói rằng rất hiếm khi nào đệ tử lại bất đồng ý kiến với sư phụ trên mọi điểm. Điều này hầu như không thể. Vậy thì lời dạy nào phù hợp với nền tảng của Phật pháp thì nên tiếp nhận hành trì, còn lời dạy nào không phù hợp thì nên bỏ qua.

Hỏi. Muốn giác ngộ có cần phải có đạo sư hay chỉ cần học hỏi Phật pháp, sống đạo đức, tham dự các buổi thuyết pháp và tu thiền là đủ?

Đáp. Đương nhiên là có thể tu, học, và giữ đạo đức mà không cần tìm đạo sư. Tuy vậy có một điều ta cần hiểu rõ, đó là khi nói đến “giác ngộ,” chúng ta không nói tới thứ có thể đạt được sau vài năm, mà là nói đến loại chí nguyện có khi cần nhiều đời kiếp, nhiều lần vô lượng đời kiếp để thực hiện. Nếu quý vị không tìm được bậc Thầy đáng tin tưởng để nương dựa thì dĩ nhiên tốt hơn hãy nên nương dựa vào Phật Pháp để mà tu.

Để tôi kể quý vị nghe câu chuyện này. Dromtönpa là đấng đạo sư vĩ đại, hiện thân của giáo pháp hoán chuyển ngã tha. Vào những năm cuối đời, vị thầy này mang hết tâm sức ra lo cho người cùi. Thầy sống chung với họ, và đã chết vì chứng bệnh này, nhất là phần ngực bị hư hỏng rất nhiều.

Khi sắp qua đời, Dromtönpa nằm đặt đầu vào lòng đại đệ tử là ngài Potowa, thấy đệ tử mình đang khóc. Potowa khi ấy nói, “Thầy đi rồi chúng con biết nương dựa ai để tu? Nên chọn ai làm đạo sư?” Dromtönpa trả lời, “con đừng bận tâm. Thầy đi rồi các con vẫn sẽ còn sư phụ là tam tạng kinh điển. Hãy đặt lòng tin nơi tam tạng, chọn Tam tạng làm thầy”.

Tuy vậy, khi chúng ta tiến dần trên đường tu, sẽ có lúc chúng ta chắc chắn sẽ gặp được một người Thầy xứng đáng.

Hỏi. Nhiều kinh điển nói rằng mục đích tu là để thành Phật. Tuy vậy trong số những vị Thầy Tây phương theo mùa lại có những người có vẻ như thiên về mục tiêu bé nhỏ hơn, như thể thành Phật là chuyện không thể có. Khuynh hướng mới này chấp nhận tâm phàm phu thỉnh thoảng dấy lên vài giai đoạn tâm linh, có lẽ vì chính những vị thầy này không có khả năng tự giải thoát. Trong

thời kỳ mà đức Phật gọi là thời kỳ đen tối này, mục tiêu một đời thành Phật có còn là một mục tiêu có thể thực hiện được hay không?

Đáp. Nếu anh (chị) hiểu về quá trình thành tựu quả vị Phật theo quan điểm của đại thừa, thì nói tu ba thời kỳ vô số để thành Phật hãy còn là nhanh. Kinh Phật có nơi nói tới bốn mươi thời kỳ vô số! Tuy vậy, theo giáo pháp phổ thông trong Kim cang thừa thì người tu trình độ chứng ngộ cao có thể kéo dài mạng sống của mình và thành Phật nội trong một kiếp. Mật tông tối thượng du già nói rằng ngay trong một kiếp người ngắn ngủi vẫn có thể thành tựu được quả vị Phật.

Ngoài ra còn có chuyện thành Phật sau ba năm nhập thất, điều này cũng không khác gì mấy câu tuyên truyền biểu ngữ. Tôi nói như vậy là có phần đùa, có phần nghiêm chỉnh. Chờ đợi thời gian tu mau chóng bao nhiêu thì nguy cơ thoái chí nản lòng lại càng lớn bấy nhiêu. Không cần biết phải tu ba thời kỳ vô số hay bốn mươi thời kỳ vô số để giác ngộ, một khi đã dấy lên trong tim cảm giác sâu thẳm mạnh mẽ như lời nguyện sau đây của ngài Tịch thiên Shantideva:

*Không gian chưa cùng
chúng sinh chưa tận
nguyện con còn vẫn*

*ở lại chốn này
quét khổ thế gian.*

bấy giờ thời gian nhanh hay chậm không quan trọng nữa, chúng ta đã bước vào cõi vô lượng. Ngoài ra, kinh sách Đại thừa có nói tới hạnh nhẫn “ví như giáp bào” của bồ tát, ở đây cũng vậy, thời gian hoàn toàn vô nghĩa.

4. KHỞI TÂM TU THEO PHẬT PHÁP

CĂN CƠ NGƯỜI CẦU PHÁP

Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chính cú 2

*Căn cơ người tu / vốn có 3 loại / thấp, vừa và cao / vì
vậy thầy sẽ / nói rõ căn cơ / của từng loại người.*

Giải thích phương pháp nương dựa vào đấng đạo sư xong, Lama Tông Khách Ba trong *Lam-rim Đại luận* nói tiếp về phương cách bước vào Phật đạo. Phần này được chia thành hai: một là làm sao để khởi tâm hoan hỷ muốn tu, và hai là làm cách nào để thật sự dẫn thân vào đường tu. Tu theo Phật giáo muốn có kết quả phải có nhiều can đảm và ý chí. Chúng ta có thể khơi dậy những đức tính này trong tâm bằng cách suy nghĩ về kiếp người quý giá, theo ba cách:

Nhìn nhận những khả năng cơ hội mà kiếp người mang lại cho chúng ta

Hiểu được những khả năng cơ hội nói trên hiểm hoi như thế nào

Hiểu được ý nghĩa nhiệm mầu của những khả năng cơ hội nói trên

Một khi đã khởi tâm muốn tu theo Phật pháp, và đã đủ quyết tâm để dẫn thân vào đường tu, chúng ta có ba mục tiêu để hướng tới

Đạt được kiếp tái sinh tốt đẹp cho những kiếp tương lai

Đạt giải thoát luân hồi

Đạt giác ngộ viên mãn.

Có ba con đường tu giúp thành tựu ba mục tiêu nói trên, và như đã thấy, Lam rim trình bày ba mục tiêu này qua cấu trúc ba loại căn cơ. Phương pháp tu đạt mục tiêu đầu – nghĩa là không tái sinh vào ba ác đạo mà sinh vào ba thiện đạo – là giữ giới luật, và tránh mười ác nghiệp: giết hại sinh mạng, ăn cắp, tà dâm, nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời thô ác, nói lời vô ích, tham lam, ác ý và tà kiến. Phương pháp tu này lấy luật nhân quả làm nền tảng.

Mười ác nghiệp bao gồm tất cả mọi hoạt động bất thiện của thân, miệng, và ý. Tu mười *thiện* nghiệp là giữ gìn

giới hạnh, cố ý tự giữ mình không để phạm mồi ác nghiệp. Giữ giới như vậy quý vị sẽ tạo được hoàn cảnh thích hợp để kiếp sau sinh vào cõi tái sinh tốt đẹp.

Phương pháp tu đạt mục tiêu thứ hai - giải thoát luân hồi – là ba môn vô lậu học Giới Định Tuệ.

Phương pháp tu đạt mục tiêu cao nhất – thành tựu giác ngộ viên mãn của Phật đà – là sáu hạnh ba la mật, lấy tâm bồ đề làm nền tảng. Tâm bồ đề là tâm nguyện vị tha vì lợi ích của chúng sinh mà nguyện tu thành Phật, chúng ta có đã nói sơ qua trong phần trước.

Mỗi con đường đòi hỏi một pháp tu khác nhau, và cũng có nhiều chướng ngại khác nhau cần vượt qua và phá tan. Ví dụ nói về tâm nguyện của người sơ căn là sinh vào cõi tái sinh tốt đẹp, chướng ngại lớn nhất cần dẹp bỏ là những biểu hiện tai hại của phiền não, như mười ác nghiệp thân miệng ý. Nói về tâm nguyện của người trung căn là giải thoát luân hồi thì chướng ngại quan trọng nhất cần dẹp bỏ là những thành phần tâm lý tình cảm ô nhiễm nằm ngay tại gốc rễ của khổ đau luân hồi.

Nói về tâm nguyện của người thượng căn là đạt giác ngộ viên mãn thì chướng ngại lớn nhất cần dẹp bỏ là những tập khí vi tế mà phiền não còn để lại trong tâm thức, ngăn ngại trí chúng ta không thể đạt tới trí giác viên mãn, trí toàn giác của Phật.

Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 3

*Có người vận dụng / đủ loại phương tiện / để tìm cho
mình / lạc thú thế gian. / Những người như vậy / là
bậc sơ căn.*

Chữ “phương tiện” ở hàng đầu ứng với công phu qui y Tam Bảo, bao gồm những phương pháp quán vô thường, quán cái chết, và thuận theo luật nhân quả.

Tiếp theo, câu này giải thích về đặc điểm của người sơ căn, và gọi đây là “căn cơ thấp nhất”. Đây là những người hướng theo mục tiêu đầu, vì tin tưởng sâu xa nơi nhân quả nên cố gắng giữ giới hạnh, tránh mười ác nghiệp để được tái sinh vào cõi tốt lành trong luân hồi.

KHỞ TÍN TÂM NƠI NGHIỆP

Theo truyền thống Phật giáo, phạm vi cực kỳ tinh tế của nghiệp thật sự chỉ có trí toàn giác của Phật mới có thể thấy được. Người phàm phu bình thường không thể hiểu về sâu xa nghiệp. Vì vậy nên muốn tin tưởng sâu xa nơi luật nhân quả, người cầu pháp phải có được lòng tin tưởng cực kỳ sâu xa nơi Tam Bảo. Nền tảng tu hành của quý vị phải là lòng tin thuần tịnh nơi Phật, Pháp và Tăng.

Lòng tin này không chỉ đến từ lời của Phật mà còn phải được dựa trên óc phán đoán suy xét của chúng ta. Nếu

chịu khó quán sát Phật pháp, sẽ thấy có hai mục tiêu căn bản. Mục tiêu giai đoạn, tạm thời, là giúp chúng sinh tái sinh vào thiện đạo, nhưng mục tiêu tối hậu vẫn là để đưa chúng sinh thoát khỏi vòng kèm tỏa của luân hồi.

Nếu chịu khó quán sát giáo pháp của Phật nói về vấn đề rất phức tạp của nhiễm tâm và làm sao để dẹp bỏ nhiễm tâm, quý vị có thể thấy những điều Phật dạy rất hiển nhiên. Chúng ta ai cũng đều rất quen thuộc với các loại nhiễm tâm này, vì vậy chúng ta có thể mang những gì Phật dạy về nhiễm tâm ra so sánh với kinh nghiệm bản thân. Tương tự như vậy, toàn bộ giáo pháp liên quan đến giải thoát luân hồi – vô thường, Tứ diệu đế, tánh không vân vân - đều có thể tiếp cận được bằng sự phân tích quán sát. Phân tích quán sát như vậy rồi, có thể suy rộng tới những gì khác kinh nói về hoạt động vi tế của nghiệp. Từ đó có thể kết luận rằng ở lãnh vực tối quan trọng là giải thoát luân hồi, đức Phật đã không từng nói lời điên đảo, vậy tại sao Phật lại nói lời điên đảo khi giảng về luật nhân quả? Cứ như vậy, chúng ta có thể dần dần xây dựng lòng tin nơi nhân quả. Chúng ta cũng có thể thấy rằng Phật không lý do gì mà lại dối láo khi nói về nhân quả, và khác kinh khi nói về nhân quả, đều nói giống như nhau.

Nói tóm lại, một khi có được tín tâm sâu xa nơi Phật pháp, sẽ có được lòng kính ngưỡng tin tưởng sâu xa nơi đức

Phật. Nhờ vào những điều này, chúng ta có thể chấp nhận lời Phật dạy về nhân quả. Dựa trên nền tảng đó, chúng ta có thể bắt đầu bước vào con đường giữ giới, tự chế ngự không để phạm mười ác nghiệp.

BA MỨC ĐỘ QUY Y

Mỗi khi gặp nguy hiểm, chúng ta đều tìm sự chở che. Tương tự như vậy, khi tu theo Phật pháp, để thoát hiểm họa rơi vào cõi tái sinh thấp kém, chúng ta tìm sự chở che của Tam Bảo, là Phật Pháp và Tăng.

Phật giáo dạy tâm qui y có ba mức độ. Trước tiên là đi tìm sự chở che để thoát khỏi hiểm họa trước mắt là khổ vì tái sinh vào cõi thấp kém trong luân hồi. Vì nỗi sợ hãi lớn lao mà chúng ta tìm sự chở che nơi Tam Bảo để khỏi rơi vào cảnh khổ. Mức độ qui y này phù hợp với người sơ căn với mục tiêu hướng về cõi tái sinh tốt đẹp

Khi nghĩ đến nỗi khổ của các cõi tái sinh thấp kém trong luân hồi, chúng ta không nên nghĩ đây là cảnh xa xôi của tương lai dẫu vợi. Thật ra kiếp này và kiếp sau nối liền trong hơi thở. Một khi thở ra không có hơi thở vào là kiếp sau đã hiện ngay trước mắt. Đây không phải là chuyện tương lai xa vời mà là chuyện tức thì trước mắt. Để ý thức được tính chất khẩn cấp của sự việc, chúng ta cần quán niệm về vô thường, đặc biệt là về cái chết, có thể xảy ra

bất cứ lúc nào, về những gì sẽ mang lợi ích đến cho chúng ta trong giờ phút đối diện với cái chết.

Tâm qui y ở mức độ thứ hai là tìm sự che chở cho nỗi khổ của cảnh sống nói chung (hành khổ), nói cách khác, nỗi khổ bị vướng kẹt trong luân hồi và trong vòng kèm tỏa của đủ loại tâm lý tình cảm ô nhiễm. Để thoát khỏi loại khổ đau này, chúng ta về qui y nơi Phật Pháp Tăng, hiện thân cho sự siêu thoát khổ đau luân hồi, đặc biệt là nỗi khổ đến từ tập hợp của các yếu tố ô nhiễm [hành khổ]. Mức độ qui y này phù hợp với người căn cơ bậc trung, với mục tiêu hướng về niết bàn giải thoát.

Tâm qui y ở mức độ thứ ba, mức độ cao nhất, là tâm của Phật tử đại thừa. Ở đây chúng ta đi tìm sự chở che để tránh hai đầu cực đoan là bám giữ luân hồi và giải thoát cá nhân. Vì muốn thoát khỏi hai loại cực đoan này mà hướng về quả vị Phật, thành tựu Pháp thân và Sắc thân để mang lợi lạc về cho toàn thể chúng sinh. Nhìn tâm qui y theo góc độ này thì có thể hiểu được lời của đức Di Lạc, nói rằng chốn qui y chân chính và rất ráo là Phật bảo, vì chỉ có đấng giác ngộ viên mãn mới có thể là hiện thân của tất cả mọi điều toàn hảo như vậy. Đức Di Lạc còn nói Tâm giác ngộ của Phật qui nạp cả Pháp bảo, đồng thời cũng là hiện thân của tất cả mọi nét toàn hảo của Tăng bảo.

GIÁ TRỊ KIẾP NGƯỜI NGẮN NGŨI

Chứng Đạo Ca: chinh cú 10

*Kiếp người này có / tám sự tự tại²², / quý giá còn hơn
/ bảo châu như ý, / đến chỉ một lần, / cực kỳ khó gặp
/ nhưng lại dễ mất / tựa như tia chớp / thoát trên trời
không. / Nhìn rõ kiếp người / chóng vánh như vậy /
thấy chuyện thế tục, / khác gì trấu lép. / Các con hãy
gắng / vất vả tinh tụy / của kiếp sống này, / trong
từng phút giây, / ngày cũng như đêm / đừng để phí
uổng. / Thầy là hành giả / đã tu như vậy. / Các con ai
người / đang cầu giải thoát / hãy tự thuận dưỡng /
đúng theo lối này.*

Câu này giải thích nội dung những gì cần phải tư duy quán niệm để có thể thấy hết giá trị của kiếp làm người. Thứ nhất, cần phải hiểu tính chất của đời sống này là gì; thứ hai, cần suy nghĩ về sự quý hiếm của kiếp người; thứ ba, cần nhìn lại tính chất phù du chóng vánh của kiếp người, kiếp người này có thể mất đi bất cứ lúc nào. Tư duy quán niệm như vậy, chúng ta phải suy nghĩ về ba điều quan trọng sau đây:

- Ai cũng sẽ chết, đó là việc đương nhiên
- Bao giờ chết, đó là điều không ai có thể biết trước

- Đến khi đối diện với cái chết, chỉ có công phu hành trì là có thể mang lại lợi ích cho chúng ta.

Chúng ta phần lớn đều nghĩ rằng ngày mai mình vẫn sẽ còn nơi đây. Nghĩ như vậy chỉ vì hiện thời hoàn cảnh sức khỏe và môi trường tất cả đều bình thường, không có điều gì đe dọa sự sống của chúng ta, cho nên chúng ta chắc hết 99 % rằng mình sẽ còn sống rất lâu. Vậy 1% còn lại thì sao? Chúng ta không thể chắc chắn 100% rằng chúng ta sẽ không chết ngày mai. Khi cái chết xảy đến, của cải nhiều đến đâu cũng thừa, chẳng ý nghĩa gì cả, gia đình bà con bạn bè cũng vậy, không giúp được gì. Ngay chính thân thể mà chúng ta yêu quý rất mực kia cũng trở nên vô dụng. Khi phải đối diện với cái chết không ai có thể giúp chúng ta; chúng ta phải tự một mình bước qua chặng đường này.

Bây giờ câu hỏi vĩ đại xuất hiện: dòng tâm thức này có sẽ biến mất sau khi chết? Đây là một câu hỏi quan trọng và , chẳng phải mới mẻ gì, cũ đã hàng ngàn năm. Tuy vậy đến khi đối diện cái chết, chỉ những gì đến từ công phu tu tập theo Phật giáo mới thật sự hữu dụng. Ngoài Phật Pháp, không điều gì khác có thể giúp chúng ta.

TU LÀ HÀNG PHỤC TÂM THỨC

Muốn phát triển tánh đức của Tâm, phải siêng năng tu thiền. Thiền là huấn luyện tâm, chọn một điều gì đó, gọi là

đề mục, rồi tập cho tâm quen với đề mục ấy. Vấn đề là trong đời sống hàng ngày, chúng ta tự thả mình rơi vào vòng kèm tỏa của nhiễm tâm vọng niệm, để tâm chìm đắm trong những trạng thái tâm thức bất thiện, từ đó phát sinh thêm cả một vòng quay mê mờ khổ não.

Tâm đạo là tìm xem có cách nào có thể đảo ngược vòng quay nói trên, làm chủ tâm mình, không cho tâm rơi vào tầm khống chế của những loại tâm lý tình cảm bất thiện. Muốn được như vậy chúng ta cần liên tục chú tâm lên đề mục, và đề mục này đương nhiên phải là một điều tích cực. Cứ như vậy tâm sẽ an định, cho phép chúng ta nhất tâm quán niệm về đề mục. Đây là ý nghĩa của thiền trong Phật giáo.

Chúng ta quen thuộc với loại ý tưởng và tình cảm nào, thì loại đó hiện ra trong tâm trí của chúng ta dễ dàng hơn. Nếu chúng ta quen với loại ý tưởng tình cảm bất thiện, thì những điều này sẽ đến với chúng ta một cách dễ dàng tự nhiên hơn, ngược lại nếu chúng ta quen với loại ý tưởng tình cảm thiện, thì loại này sẽ hiện ra dễ dàng tự nhiên hơn.

Điều này mỗi người đều có thể tự kiểm chứng lấy bằng kinh nghiệm bản thân. Khi bắt đầu học một môn gì, chúng ta thường thấy khó khăn tối ám, nhưng nếu kiên trì một thời gian, mọi sự sẽ trở nên sáng sủa dễ dàng hơn. Đến

một lúc nào đó, chỉ cần thoáng qua là đã hiểu rõ ràng tinh thông. Điều này không có nghĩa là môn học thành linh hóa dễ mà chỉ vì chúng ta kiên trì đều đặn tiếp xúc với môn học.

Sự thay đổi này là một quá trình tuần tự. Vì vậy khi chúng ta cố gắng xua tan sự mê mờ về thực tại, chứng ngộ tỏa sáng theo từng giai đoạn. Điều này chúng ta cũng có thể tự kiểm chứng qua kinh nghiệm bản thân. Lúc đầu, chúng ta có thể nhất tâm cố chấp một điều hoàn toàn trái ngược với thực tại như thật, sau đó nhờ dùng lý trí truy tìm chân tánh của thực tại mà thái độ nhất tâm cố chấp vào thực tại hư huyền trở nên lỏng lẻo, chúng ta khởi bước vào giai đoạn hoài nghi. Tuy còn nghiêng theo khái niệm sai lầm, nhưng đã không còn cố chấp. Rồi lại tiếp tục dùng lý trí để truy xét thực tại, đến một lúc nào đó thái độ hoài nghi trở nên cân bằng, rồi bắt đầu nghiêng về hiểu biết đúng đắn.

Nếu vẫn tiếp tục quán sát, phân tích, truy tìm thực tại, hiểu biết sẽ ngày càng thêm sâu. Vì tin rằng thực tại thật sự hiện hữu theo cách này, nên đến một lúc nào đó, hiểu biết kiến thức về thực tại của chúng ta trở nên trong sáng rõ ràng, biết rằng đây chính là chân tánh của thực tại. Nếu tiếp tục quán xét sâu hơn nữa, dùng lý trí khảo nghiệm, lòng tin sẽ càng lúc càng vững cho đến khi có thể quyết chắc là như vậy không còn chút hoài nghi nào cả. Điều

này gọi là “nhận thức đúng đắn”, tiếp nhận được cảnh giới chân thật của sự việc.

Nếu cứ tiếp tục quá trình làm quen với đề mục – ở đây là chân tánh của thực tại - đến một lúc nào đó không những chúng ta có được hiểu biết qua kiến thức và hiểu biết qua lý trí mà còn có thêm loại hiểu biết qua kinh nghiệm thiền định. Trong giai đoạn sơ khởi, kinh nghiệm thiền định phần lớn phải nhờ lấy khái niệm suy nghiệm quán chiếu mới có được, vì vậy giai đoạn này còn được gọi là giai đoạn “tương tự hiểu biết qua kinh nghiệm thiền định” .

Nếu cứ tiếp tục quán sâu hơn nữa, đến một lúc nào đó chỉ cần tâm hướng tới đề mục là kinh nghiệm thiền định tự nhiên phát khởi. Ngang đây, tuệ giác đạt tới mức độ “tự nhiên”. Theo đó có thể thấy rằng dù chỉ đối với một khía cạnh của thực tại mà thôi, quá trình tâm thức cũng đã phải trải qua rất nhiều tầng lớp kinh nghiệm và hiểu biết.

Xét trên một phương diện khác, chúng ta có thể nói rằng hiểu biết của chúng ta khai mở qua ba giai đoạn. Thứ nhất là giai đoạn hiểu biết qua kiến thức [văn tuệ], như biết nhờ nghe giảng pháp, ví dụ vậy. Thứ hai là giai đoạn hiểu biết không dựa trên kiến thức mà dựa trên sự quán chiếu suy nghiệm [tu tuệ]. Thứ ba là giai đoạn hiểu biết đến từ kinh nghiệm cá nhân, nhờ tu thiền.

Nói về tu thiền, phải biết thiền có hai phương diện chính. Một là “thiền chỉ”, có khi còn gọi là “tu định”. Hai là “thiền quán”, hay là “tu tuệ”. Chúng ta hãy thử xét về pháp tu xây dựng tín tâm nơi đáng đạo sư, hay nơi Phật xem sao.

Ban đầu quý vị có thể phát lòng tin trong sáng vững chắc nơi thầy của mình bằng cách liên tục tư duy suy nghĩ về đủ mọi đức tính của thầy mình trên mọi phương diện. Càng thấy được nhiều đức tính của thầy thì cảm giác gần gũi kính ngưỡng lại càng tăng. Như vậy gọi là thiền quán.

Đến khi cảm giác gần gũi kính ngưỡng phát lên mạnh mẽ từ tận đáy lòng, quý vị để tâm mình đứng yên trong trạng thái đó. Như vậy gọi là thiền chỉ. Quý vị nhất tâm trú ở cảm giác kính ngưỡng này đến một lúc nào đó sẽ thấy mức độ linh động của trạng thái này giảm bớt, khi ấy quý vị phải tăng cường tỉnh thức bằng cách quán về đức tính của thầy.

Khi thiền về vô thường hay vô ngã, quý vị lấy vô thường hay vô ngã làm đề mục, chú tâm vào đó, cố gắng hiểu rõ hơn về đề mục này. Ở đây cũng vậy, thiền quán là liên tục tư duy quán niệm về những gì đưa đến kết luận rằng mọi hiện tượng đều vô thường hay là vô ngã. Khi đến được với kết luận rằng tất cả mọi sự vật đều thật sự vô thường hay đều không có tự tánh, khi ấy hãy nhất tâm an trú trong kết

luận đó. Đứng yên trong trạng thái an định này càng lâu càng tốt.

Đó là một vài ví dụ giải thích về thiền chỉ và thiền quán áp dụng song song để buổi thiền có kết quả.

Nhìn lại kinh nghiệm bản thân trong đời sống hàng ngày, quý vị sẽ thấy lúc nào mình cũng đang chỉ quán. Ý tưởng thường bị nhiễm tâm tác động, bám víu người mình thương hay là nổi giận với người mình ghét. Khi thương ai, quý vị luôn nghĩ tới đáng vẻ đáng yêu dễ mến của người ấy, thường xuyên biện hộ, bám cứng tình cảm lưu luyến. Khi ghét ai cũng vậy, quý vị luôn viện hết lý do này đến lý do khác để tăng bồi cảm giác ghét hận, “hắn làm điều này”, “hắn làm điều kia”, vân vân, rồi ở giữ mãi cảm giác ghét hận trong lòng. Như vậy cũng tương tự như công phu thiền chỉ quán, quý vị vốn đã rất quen với những điều này.

Khi tu, chúng ta nên áp dụng những điều quen thuộc vào lãnh vực xa lạ là lãnh vực tu tập. Nhờ áp dụng chỉ quán chúng ta có thể mang lại những thay đổi cần thiết. Tuy vậy vẫn còn một yếu tố thứ ba cần phải có.

Lấy ví dụ có hai người cùng tu theo sự hướng dẫn của cùng một vị thầy, cùng học và hành thiền lâu bằng như nhau. Một người học đến đâu hiểu đến đó, khi tu thiền, kinh nghiệm cũng đến một cách dễ dàng, còn người kia lại

thấy khó khăn vô cùng, mặc dù cả hai đều siêng năng cố gắng nhiều như nhau.

Phật giáo giải thích vấn đề này bằng lượng công đức và mức độ nghiệp chướng của từng người. Ví dụ ai người sinh sống bằng nghề nghiệp bất thiện²³ sẽ tự tạo cho mình nhiều nghiệp chướng hơn người khác. Tôi biết nhiều vị hành giả xả bỏ việc đời, tu hành miên mật, có vị nói với tôi rằng khi nhận cúng dường của một số người nào đó, công phu tu hành của họ tạm thời gặp trở ngại không thể tiến. Những vị này nhờ giới hạnh trong sáng nên đối với môi trường xung quanh họ cực kỳ bén nhạy, có thể tức thì nhận diện được tác dụng của việc bên ngoài trên công phu tu tập của họ.

Nói tóm lại, có ba yếu tố quyết định công phu tu hành có thành công hay không, đó là

Chỉ quán có kết quả

Tích tụ công đức và thanh tịnh nghiệp chướng

Chọn nội dung chỉ quán nhất định để đạt đến mục tiêu nhất định.

Trong ba yếu tố này, yếu tố thứ ba quan trọng nhất và thuộc về buổi ngồi thiền, trong khi đó những việc khác như lay Phật, lễ bái hay đi nhiều quanh biểu tượng thân miệng ý của Phật v.v., đều nằm ngoài buổi thiền.

Trong buổi ngồi thiền, khả năng tự giám sát sẽ giúp quý vị giữ chánh niệmⁱ, không để việc ngoài làm cho xao lãng. Tự giám sát và chánh niệm là hai yếu tố quan trọng, trong lúc ngồi thiền cũng như trong thời gian ngoài buổi thiền. Hai yếu tố này sẽ giúp quý vị giữ cho kinh nghiệm thiền luôn linh động sắc bén.

Ngoài buổi ngồi thiền, khi sống trong đời sống hàng ngày như ăn ngủ vân vân, làm việc gì của phải làm đúng cách, nghĩa là phải luôn tự giám sát và giữ chánh niệm. Được như vậy công phu ngồi thiền sẽ giúp công phu ngoài buổi thiền được mau chóng tiến bộ, và công phu ngoài buổi thiền cũng sẽ khiến lúc ngồi thiền được chóng tiến bộ. Duy trì công phu tu hành của mình liên tục như vậy thì đến khi ngủ, khi mơ, cũng không ngừng tự giám sát, không giảm chánh niệm. Ví dụ trong giấc mơ, tâm kính ngưỡng đức Phật và kính ngưỡng thầy đột nhiên phát lên mãnh liệt, đến khi tỉnh giấc vẫn còn giữ nguyên mùi vị của kinh nghiệm trong mơ.

Sau cùng, để bảo đảm chất lượng của buổi thiền, quý vị nên chia thành nhiều buổi tọa thiền ngắn thay vì chỉ ngồi một vài buổi dài, làm như vậy sẽ có kết quả hơn.

ⁱ chánh niệm có nghĩa là chuyên tâm nhớ nghĩ chính xác [ND]

CHẾT VÀ TÁI SINH

Bây giờ nói đến nội dung thiền. Lấy ví dụ đề tài vô thường. Ý nghĩa của việc ngồi thiền về vô thường và cái chết không phải là để tự hù mình, không lý do gì lại đem cái chết ra để tự khiến mình sợ hãi. Mục tiêu thiền về vô thường và cái chết là để tự nhắc mình nhớ rằng được sinh ra làm người là điều vô cùng quý hiếm, rằng nhớ cái chết là chuyện đương nhiên, có thể xảy đến bất cứ lúc nào, và chỉ có công phu tu tập là có thể mang lại lợi ích cho mình trong giờ phút đối diện với cái chết. Tự nhắc như vậy, là để cảm nhận được tính chất khẩn cấp của hoàn cảnh hiện tại, cảm nhận được trọn vẹn giá trị của cuộc sống hiện tiền, của tiềm năng vô tận, có thể thực hiện mục tiêu cao nhất. Có được cảm nhận này, quý vị sẽ thấy từng ngày sống của mình cực kỳ quý hiếm.

Là người tu theo Phật, chúng ta cần phải thường xuyên mang cái chết về huân tập ý tưởng cảm xúc của mình, không để cái chết đến một cách bất ngờ mình không kịp chuẩn bị. Chúng ta cần chấp nhận cái chết là một phần của cuộc sống. Thái độ này bình thường hơn là gián dị che mắt không muốn nói hay nghĩ đến cái chết. Nhìn lại giáo pháp của Phật, ngay trong buổi thuyết pháp đầu tiên Phật nêu lên mười sáu tính chất của luân hồi, trong đó có bốn điều khổ. Trong bốn điều khổ, điều thứ nhất là vô thường.

Sau đó khi Phật nhập diệt, ngay trước khi nhập niết bàn, giáo pháp cuối cùng Phật dạy cũng nhắc đến tầm quan trọng của pháp quán vô thường. Nói tóm lại giáo pháp đầu tiên và giáo pháp cuối cùng, Phật đều dạy về vô thường.

Nói về cái chết bao giờ cũng khơi dậy câu hỏi chết rồi thì sao và câu hỏi về vấn đề tái sinh. Theo quan điểm Phật giáo, tái sinh được giải thích là sự liên tục của tâm thức. Vì vậy căn bản của tái sinh trong Phật pháp, là sự liên tục của tâm thức. Trong *Lượng Thích Luận*ⁱ, ngài Pháp xưng nói rằng vật gì vốn không phải là tâm thức thì không bao giờ có thể biến thành tâm thức. Ý của ngài Pháp xưng là, khi nói về tính chất và hiện hữu của tâm thức, chúng ta có cách suy nghĩ, hoặc là nói dòng tâm thức có khởi điểm, hoặc là nói dòng tâm thức không có khởi điểm. Nếu cho rằng dòng tâm thức có khởi điểm, vậy khởi điểm ấy có từ bao giờ và từ đâu mà có? Khi ấy lại có hai cách trả lời, hoặc cho rằng khởi điểm của tâm thức không đến từ đâu cả, không có nguyên nhân, hoặc là đến từ một nguyên nhân trường tồn vĩnh cửu.

Theo quan điểm Phật giáo, cả hai cách trả lời đều dẫn đến nhiều nghịch lý. Nếu có một vật gì không nguyên nhân mà sinh ra, thì vật như vậy phải hoặc luôn có ở đó, hoặc không từng hiện hữu. Cả hai trường hợp đều phi lý.

ⁱ *Pramanavarttika*

Ngược lại, nếu sự vật sinh ra từ một nguyên nhân trường tồn vĩnh cửu bất biến và duy nhất, thì điều này đi ngược với quan điểm Phật giáo về nhân quả. Vì vậy theo quan điểm Phật giáo, hiện hữu của đáng vạn năng là điều không thể có. Nếu chấp nhận có một đáng vạn năng tạo dựng thế giới vũ trụ này, vậy đáng vạn năng này phải mang tính chất độc lập, duy nhất, tự sinh không có nguyên nhân, tất cả những điều này đều đi ngược với quan niệm triết lý lấy mỗi tương quan nhân quả làm nguyên lý căn bản.===11:40

1:16

Vì vậy mà Phật giáo không cho rằng dòng tâm thức có khởi điểm, mà chỉ giải thích qua lý nhân duyên. Theo quan điểm Phật giáo, cả thiên hà hay toàn thể vũ trụ đều thuận theo nhân duyên. Trong trường hợp của vũ trụ, phải có mối tương quan giữa chúng sinh sống trong đó và sự phát triển tiến hóa của thế giới vật lý.

Phật giáo giải thích điều này như sau. Như tôi đã nói trước đây, ở tầng lớp vi tế nhất của thế giới vật lý, có cái gọi là dòng liên tục thường trụ của các phân tử không gian. Khi dòng vật thể vi tế này tiếp xúc với nghiệp của chúng sinh, nghiệp sẽ là duyên tác động thành cảnh giới vật lý. Cứ như vậy mà cả thế giới vĩ đại được hình thành, có khả năng tác động trực tiếp lên chúng sinh, tạo vui buồn sướng

khô. Đó là cách Phật giáo giải thích sự thành hoại của thế giới. Điều này được giải thích rất rõ trong giáo pháp mười hai chi duyên khởi.²⁴

MƯỜI HAI CHI DUYÊN KHỞI

Mười hai vòng xích nối liền với nhau chứng minh toàn bộ quá trình biến hóa, giải thích hiện hữu của chính sinh trong luân hồi. Ở đây không có khái niệm về một đấng sáng tạo vạn năng nằm ở trung tâm, tác động mọi sự biến hóa quanh đó.

Khi chúng ta bắt đầu bước vào một chu kỳ mười hai chi duyên khởi thì hai chi vô minh và hành nghiệp của một chu kỳ khác đã được tác động. Vì vậy có rất nhiều chu kỳ chần chịt tiếp nối, tác động lẫn nhau, buộc chặt chúng ta vào luân hồi không chút lơ nghi. Biến hóa của cuộc sống trong luân hồi tùy thuộc vào vòng duyên khởi như vậy.

Phật có hai cách giảng về mười hai chi duyên khởi. Một bên là vòng biến hóa trong luân hồi, luân chuyển từ vô minh, hành, thức, trôi xuôi xuống cuối chu kỳ. Một bên cũng cùng mười hai chi duyên khởi nhưng quay theo chiều ngược lại, giải thích làm sao vượt thoát luân hồi đạt giác ngộ. Chận đứng vô minh thì không có hành, không có hành không có thức vân vân.

Luận về giáo pháp này, vị thánh tăng Ấn độ Vô Trước nhận diện ba điểm chính:

Mọi sự đều do nhân duyên mà có. Thuyết duyên khởi của Phật giáo phủ nhận đấng sáng tạo, vì tất cả mọi sự đều là quả, sinh ra từ nhân duyên.

Nhân duyên này đều là vô thường. Ngay chính nhân duyên tác động cả vòng duyên khởi xoay cũng chỉ là do nhân duyên hòa hợp mà thành, và vì vậy, đều là vô thường.

Nhân nào sinh quả nấy. Không phải việc gì sinh ra thứ gì cũng được. Nhân quả phải tương ứng với nhau.

Ngài Vô Trước nhận diện ba điểm chính này từ trong kệ kinh, Phật dạy rằng, “vì điều này hiện hữu nên điều nọ hiện hữu; vì điều này phát sinh nên điều nọ phát sinh; và vì có vô minh căn bản mà có hành.”²⁵

5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI

QUY Y

Chứng Đạo Ca: chính cú 11

*Khi vào cõi chết / không thể biết chắc / mình sẽ
không rơi / vào cõi ác đạo. / Chỉ có Tam Bảo / là đủ*

*khả năng / che chở cho tôi / thoát cơn sợ hãi. / Vì vậy
phải gắng / giữ tâm qui y / cho thật vững chắc, /
đừng để sơ sót*

*phá hạnh qui y. / Muốn được như vậy / phải hiểu
nghiệp quả / sống thuận chánh pháp, / làm mọi thiện
hạnh / tránh mọi ác pháp. / Thầy là hành giả / đã tu
như vậy. / Các con ai người / đang cầu giải thoát /
hãy tự thuận dưỡng / đúng theo lối này.*

Chỉnh cú này nói rằng nghiệp là yếu tố quyết định sau khi chết sẽ sanh vào đâu, không chỉ là nghiệp của kiếp hiện tại, mà là tổng số nghiệp tích tụ từ mọi kiếp về trước. Về điều này, ngài Thế Thân có giải thích rằng vì tất cả chúng ta từ vô lượng kiếp đã tích tụ đủ loại nghiệp khác nhau, vì vậy ai cũng có sẵn nghiệp sinh vào cõi tái sinh thấp kém, cũng như nghiệp sinh vào cõi tái sinh tốt đẹp.

Yếu tố nào quyết định loại nghiệp nào sẽ được tác động trước tiên? Ngài Thế Thân nói rằng loại nghiệp nào mạnh sẽ trở quả trước. Nếu thiện nghiệp và ác nghiệp mạnh ngang nhau, vậy kế tiếp sẽ là loại nghiệp nào quen thuộc nhất. Nếu mức độ quen thuộc ngang nhau, vậy kế tiếp sẽ là loại nghiệp nào tích tụ trước.²⁶

Cứ thế mà nghiệp xác định kiếp tái sinh có sẽ đọa vào ba cõi tái sinh bất hạnh là địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh hay không. Dù ba cõi tái sinh bất hạnh này được giải thích trong các bộ diệu pháp như luận *A-tì-đạt-ma câu xá*ⁱ²⁷ của ngài Thế Thânⁱⁱ, quý vị cũng nên tìm hiểu suy xét xem luận nói về địa điểm và cảnh giới của ba cõi này chính xác và sát với sự thật đến mức nào.

Câu thứ nhì trong chính cú 11 nói rằng, “duy một điều chắc chắn, đó là Tam Bảo có sức mạnh giữ gìn các con khỏi rơi vào cõi dữ”. Điều này rõ ràng nói đến công phu qui y Tam Bảo, là Phật Pháp và Tăng. Để qui y, có hai yếu tố cần hội đủ, đó là không muốn sinh vào cõi dữ và niềm tin tưởng chắc chắn rằng Phật Pháp Tăng có khả năng bảo vệ cho chúng ta khỏi phải rơi sinh vào cõi tái sinh bất hạnh.

Vì vậy muốn qui y quý vị cần phải hiểu rõ đối tượng qui y là gì. Là Phật tử, chúng ta trước tiên phải biết rằng Phật có thật, và khả năng thành Phật cũng có thật. Vấn đề chính ở đây là phải hiểu rõ về Pháp, vì Pháp chính là nơi qui y thật sự. Một khi hiểu được Pháp, sẽ có thể hiểu ý nghĩa của Tăng, và trạng thái toàn hảo viên mãn nhất của Tăng, là Phật.

ⁱ *Abhidharmakosha*

ⁱⁱ Vasubandhu

Nói chung, chúng ta không ai muốn mình phải chịu cảnh sợ hãi hốt hoảng. Tuy vậy nỗi sợ hãi là một loại cảm xúc rất phức tạp, liên quan đến nhiều yếu tố khác nhau. Có loại sợ hãi hoàn toàn không có lý do chính đáng, sinh ra từ trí tưởng tượng quá độ, hay trạng thái ám ảnh cao độ đến từ tâm trạng hoang man nghi ngờ sinh ra. Loại sợ hãi này hoàn toàn vô nghĩa, cần phải loại bỏ.

Lại có một loại sợ hãi khác, đến từ những mối đe dọa có thật. Nếu không có cách giải quyết và trước sau gì cũng phải đối đầu với mối hiểm họa, thì đương nhiên nỗi sợ chỉ là dư thừa, không ích lợi gì chỉ khiến mình tê liệt mà thôi.

Tuy nhiên có loại sợ hãi đến từ tinh thần cảnh giác cao độ, thấy trước hiểm họa nên khẩn trương kiếm cách thoát hiểm, ví dụ như tìm nơi chôn chở che, hay tìm lối thoát. Loại sợ hãi này không những là thích đáng, mà còn rất có ích, rất đáng có. Đây là loại sợ hãi mà quý vị cần phải có để có thể qui y một cách đúng đắn. Chúng ta phải biết sợ phải tái sinh và ba cõi thấp kém, để nỗi sợ này đưa chúng ta đi tìm sự chôn chở nơi Tam Bảo.

Câu luận này nói về sự qui y “vững chắc” nơi Tam Bảo, nói như vậy có nghĩa là tâm qui y phải thật bền vững. Muốn khởi được tâm qui y bền vững, phải hiểu rõ về nhân duyên, và trong một chiều hướng nào đó, hiểu về tánh không. Quán niệm về nhân duyên và về tánh không, quý vị

sẽ thấy rõ khả năng thành Phật. Cứ như vậy, quý vị sẽ có được hiểu biết sâu xa về Pháp bảo, và thấy được ý nghĩa của Tăng bảo và Phật bảo. Một khi đã tin tưởng hoàn toàn rằng Phật Pháp và Tăng có khả năng bảo vệ quý vị thoát khỏi khổ đau của ba cõi tái sinh thấp kém, và quý vị nương dựa trọn vẹn nơi Tam Bảo, thì như vậy gọi là công phu qui y trở nên chắc chắn, và quý vị thật sự trở thành người con Phật.

Bao giờ lòng tin nơi Tam Bảo kém đi, tâm nghi ngờ nảy sinh, quý vị không chắc rằng Tam Bảo có khả năng bảo vệ cho mình, thì khi ấy quý vị không còn là Phật tử chân chính.

QUÁN CHIẾU NHÂN QUẢ

Sau khi qui y Tam Bảo, trách nhiệm quan trọng nhất của quý vị là phải nhìn vào nhân quả để tự chế không phạm mười ác nghiệp. Chính cú 11 kết thúc như sau:

“Muốn được như vậy / phải đủ khả năng / nhận diện chính xác / thiện nghiệp, ác nghiệp / cùng với nghiệp quả. / Nhờ vậy có thể / sống thuận chánh pháp / biết điều cần theo / và điều cần bỏ.”

Nghiệp có rất nhiều, có thể phân chia thành nhiều loại khác nhau. Vì chúng ta ai cũng có chung một nguyện vọng, là tự nhiên muốn vui vẻ hạnh phúc và không muốn

khổ đau, cho nên những gì dẫn đến bình an hạnh phúc được gọi là việc thiện, và những gì đưa đến khổ đau phiền não thì gọi là việc ác. Việc làm gọi là thiện hay ác chỉ tùy ở mối tương quan với khổ đau hay hạnh phúc. Hành động thiện hay ác phát sinh từ thân, miệng và ý.

Nghiệp liên quan đến rất nhiều yếu tố, như là động cơ căn bản thúc đẩy thành hành động, đối tượng của hành động, ngay chính hành động, hay trạng thái tâm thức khi hành động hoàn tất. Hành động tạo ra loại nghiệp nào hãy còn tùy bốn yếu tố nói trên có là thiện, ác, hay trung tính. Có những hành động hoàn toàn là bất thiện, hay hoàn toàn thiện, nhưng cũng có nhiều hành động phần thiện phần ác, và cũng có hành động trung tính²⁸.

Nghiệp thuộc lãnh vực của luật nhân quả. Nhân quả là nói chung, còn nghiệp là nhân quả ứng vào chúng sinh hữu tình. Đây là những mối liên hệ nhân quả chằng chịt, chúng sinh tạo tác bằng trí thông minh, có động cơ. Động cơ thúc đẩy thành hành động, hành động dẫn tới nhân quả tương ứng.

Vì vậy khi luận về nghiệp, ta cần nói đến nhiều yếu tố khác như là việc làm, động cơ v.v. Tất cả những yếu tố này đều có vai trò quyết định tính chất của nghiệp được tạo ra. Khi xảy ra một hành động tạo nghiệp, dù là việc làm, lời nói, hay ý nghĩ, hành động này chỉ tồn tại cho

đến khi hành động chấm dứt, nhưng kết quả của hành động có thể sẽ đến trong tương lai rất xa. Có loại nghiệp trở quả ngay kiếp hiện tiền, có nghiệp trở quả kiếp sau, phần còn lại trở quả sau nhiều kiếp. Từ đó nảy ra câu hỏi rất quan trọng: điều gì nối liền giữa nghiệp và quả? Để giải thích về việc này, Phật giáo nói đến “chủng tử” của nghiệp, hay là “tập khí” của nghiệp, có nghĩa là cho dù hành động đã chấm dứt, nhưng chủng tử tập khí của nghiệp vẫn còn.

Chủng tử tập khí này được lưu lại ở đâu, đây là điều được tranh luận rất nhiều trong Phật giáo. Có người nghĩ rằng chủng tử của nghiệp được lưu lại và mang theo trong dòng tâm thức. Nhìn lại thuyết mười hai duyên khởi, chúng ta thấy rằng vô minh căn bản dẫn đến nghiệp, nghiệp lưu lại dấu vết trên tâm thức, và tâm thức dẫn đến những chi duyên khởi tiếp theo. Nhìn như vậy, thức là nơi chuyên chở nghiệp.

Tuy nhiên có những thời điểm thức hoàn toàn không hoạt động, ví dụ như khi thiền giả nhập đại định trực chứng tánh không. Khi ấy tâm không một thoáng vẫn đục, hành giả an trú trong đại trí tuệ, hoàn toàn tách lìa ô nhiễm. Vào những lúc như vậy, nghiệp còn có thể lưu dấu tích lại ở đâu?

Một trong những câu trả lời thâm sâu nhất về vấn đề này, là tập khí của nghiệp chỉ giản dị được duy trì trên nền tảng của ý thức tự ngã tự nhiên sẵn có. Ý thức tự ngã này là nền tảng lưu ký dấu vết do nghiệp để lại, là cũng là chỗ kết nối giữa lúc gieo nghiệp và nghiệp báo về sau. Vấn đề này được ngài Long Thọ trình bày rất cặn kẽ trong *Trung Quán Luận*.

Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 12

*Thân người đầy đủ / tám sự tự tại / nếu như thiếu đi /
thì không thể có / bước nhảy vượt bậc / trên con
đường tu / thành tựu giác ngộ. / Do đó phải nên /
lánh ác làm lành / để khỏi tái sinh / vào cảnh khiếm
khuyết. / Cũng nên siêng năng / tẩy sạch ác nghiệp /
phá phạm giới hạnh / đang vậy bản ba / của thân
miệng ý, / và nhất là để / tẩy loại nghiệp chướng /
khiến ta không thể / sinh lại làm người. / Các con
hãy gắng / siêng năng áp dụng / bốn lực sám hối /
thanh tịnh chướng nghiệp. / Thầy là hành giả / Đã tu
như vậy. / Các con ai người / Đang cầu giải thoát /
Hãy tự thuần dưỡng / Đúng theo lối này.*

Như đã nói, khi chúng ta suy nghĩ về tiềm năng của kiếp làm người, về tất cả những gì kiếp người có thể mang lại cho chúng ta trên phương diện thành tựu quả vị Phật, chúng ta chắc chắn sẽ thấy ra giá trị của kiếp làm người,

nhất là kiếp người với đầy đủ mọi hoàn cảnh thuận tiện. Vì vậy chính cú 12 nói rằng “Bước nhảy vọt viên mãn thành tựu đường tu tối thượng sẽ không xảy ra nếu thiếu đi thân người với đủ tám điều thuận tiện”. Tám điều thuận tiện, hay tám hoàn cảnh thuận tiện, gồm có sống lâu, tướng mạo đẹp đẽ, gia thế cao trọng, giàu của cải nhiều quyền năng, lời nói đáng tin, danh tiếng, và thân tâm tráng kiện. Điều thuận tiện thứ tám là sinh làm thân nam, nhưng điều này cần phải hiểu cho đúng nghĩa, vì mục tiêu tối hậu của kiếp người là đạt giác ngộ viên mãn thành tựu trí toàn giác. Nếu trong một hoàn cảnh xã hội văn hóa mà thân nữ có nhiều cơ hội thuận tiện để tu hơn, thì hoàn cảnh thuận tiện thứ tám này phải là sinh làm thân nữ. Không hiểu như vậy, điểm này dễ bị hiểu lầm là kỳ thị nữ phái.

THANH TỊNH NGHIỆP CHƯỞNG: Bốn Sám Lược

Tiếp theo, luận viết “Ngoài ra, để tẩy vết ố của ác nghiệp, của sự phá phạm giới hạnh đang vấy bẩn cả ba cửa ngõ thân miệng ý, và nhất là để xóa đi nghiệp chướng ngăn không cho sinh lại làm người, các con phải luôn siêng năng áp dụng bốn năng lực sám hối để thanh tịnh nghiệp chướng”. Đối với việc tự chế không làm việc bất thiện trong tương lai, quý vị có thể quyết tâm giữ giới luật để tự

bảo vệ mình không để phạm ác nghiệp trong tương lai, nhưng còn việc bất thiện đã làm trong quá khứ thì sao? Cách duy nhất để hóa giải việc đã làm trong quá khứ, là sám hối để thanh tịnh nghiệp chướng.

Tây tạng có câu tục ngữ nói rằng: nghiệp chướng có một điều hay, đó là có thể thanh tịnh được”. Tuy vậy, thanh tịnh nghiệp chướng cũng có nhiều mức độ. Một là phá hủy hoàn toàn mọi chủng tử của nghiệp chướng để nghiệp chướng không bao giờ có thể chín thành quả. Hai là giảm bớt sức nặng của nghiệp, để nghiệp quả bớt trầm trọng. Ba là trì hoãn thời điểm nghiệp chuyển thành quả nếu không thể hoàn toàn thanh tịnh nghiệp.

Luận văn nhắc đến bốn năng lực sám hối:

1. Biết hối hận
2. Qui y Tam Bảo, phát bồ đề tâm
3. Làm việc thiện để hàn gắn lỗi lầm
4. Quyết chí muốn sửa đổi

Trong bốn điều trên, quan trọng nhất là biết hối hận. Từ trong đáy lòng phải cảm thấy xôn xang hối hận cho việc bất thiện mình đã phạm, tựa như vừa mới uống phải chất độc.

Năng lực sám hối thứ hai là qui y tam bảo. Nhìn lại tất cả những việc bất thiện mình đã phạm, phần lớn đều là việc

không phải đối với bậc giác ngộ, nhưng Phật, hay đối với đồng bạn chúng sinh. Vì vậy phải huy động năng lực đến từ sự qui y tam bảo, và phát tâm bồ đề để tâm từ bi tỏa rộng lên khắp cả chúng sinh, lấy đó làm sức mạnh sám hối.

Thứ ba là làm việc thiện để hàn gán việc bất thiện đã làm. Quý vị khi làm việc thiện có thể hướng mục tiêu của việc thiện mình làm cho việc sám hối nghiệp chướng. Theo truyền thống Tây tạng có nhiều pháp tu đặc biệt dành để sám hối, trong đó có sáu sám pháp thường được nhắc đến: niệm danh hiệu Phật, đặc biệt là kinh Sám hồng danh lay 35 vị Phật²⁹; tụng chú, đặc biệt là Kim cang Bách tự chú và chú Kim Cang **Akshobhya** (Mitukpa)³⁰; tụng kinh; thiền quán tánh không; cúng dường; tạo hình tượng Phật³¹.

Bốn năng lực sám hối chính là sự quyết tâm không để mình tái phạm trong tương lai, dù có phải mất mạng sống. Trong khi hành trì công phu sám hối, quý vị có thể ý thức được rằng quý vị có thể sẽ không thành công trong việc từ bỏ trọn vẹn mọi việc ác, hay không thể từ bỏ một việc ác đặc biệt nào đó, nhưng trong khi sám hối, quý vị phải phát khởi tâm nguyện mãnh liệt là từ đây về sau quý vị sẽ cố gắng tự chế ngự không thể mình phạm ác nghiệp nữa³².

HỎI ĐÁP

Hỏi. Nếu có người vì bệnh mà giết người, vậy có thể làm gì để sám hối ?

Đáp. Nếu “bệnh” ở đây có nghĩa là bệnh tâm thần hay khủng hoảng tâm lý đẩy đến hành động điên loạn, Phật giáo nói rằng nghiệp tạo ra trong trường hợp này sẽ nhẹ hơn là phạm với tinh thần sáng suốt biết rõ hậu quả của việc mình làm, và cũng nhẹ hơn là nghiệp phạm vì phiền não tác động, nếu làm vì phiền não tác động thì Phật giáo gọi là nghiệp đã hoàn thành trọn vẹn.

Tuy vậy, bất kể việc bất thiện có là như thế nào, thì công phu sám hối thanh tịnh nghiệp chướng vẫn như nhau, vẫn phải hội đủ bốn năng lực sám hối. Khởi năng lực hối hận nghĩ đến chúng sinh đã bị mình hại, vận dụng hết bốn năng lực sám hối, làm việc thiện như thiền quán về tâm bồ đề và tánh không. Cũng có nhiều sám pháp chung chung có thể áp dụng cho trường hợp này. Nếu không có khả năng để vận dụng bốn năng lực sám hối và hành trì sám pháp, có một cách đơn giản hơn là tụng chú và làm một vài việc thiện với tâm nguyện muốn sám hối nghiệp chướng.

Hỏi. Với hiểu biết về nhân và quả của các việc làm bất thiện, xã hội Phật giáo sẽ giải quyết như thế nào về vấn đề phạm pháp?

Đáp. Theo quan điểm Phật giáo, cần phải phân biệt rõ giữa người phạm pháp, và việc phạm pháp. Quý vị có thể không chấp nhận một cách triệt để việc phạm pháp, nhưng vẫn phải giữ tâm lòng từ bi đối với người phạm pháp, phải nhìn nhận khả năng thay đổi và hối cải của người phạm pháp. Biện pháp sửa đổi phải được áp dụng, nhưng phải là biện pháp giúp người phạm pháp nhìn nhận lỗi lầm của mình, biết việc mình làm là sai. Người phạm pháp có thấy được như vậy thì mới có thể thật sự được sửa đổi. Vì vậy Phật giáo không chấp nhận án tử hình. Ngay cả án tù chung thân cũng đã có vấn đề, vì như vậy là không chấp nhận người người phạm pháp có khả năng sửa đổi.

6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI

PHÁT TÂM CHÁN SINH TỬ

Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chính cú 4

Lại có người vì / an lạc cá nhân / mà từ bỏ hết / lạc thú thế gian, / hết thấy ác nghiệp, / họ đều không làm. / Những người như vậy / là bậc trung căn.

Ở đây luận văn nói đến sự quay lưng với lạc thú thế gian, phải hiểu rằng đối với Phật giáo, ngay chính những sự việc mà thế tục thường xem là niềm vui hạnh phúc, xét trên phương diện rốt ráo, chỉ toàn là *dukkha*, mang tính

chất khổ đau bất mãn. Phật khi nói về con đường thoát khổ, ngài không chỉ nói đến loại khổ đau thông thường mà còn bao gồm luôn cả những an vui thế tục. Điều này không chỉ có trong Phật giáo mà cả những pháp tu Ấn độ cũng vậy.

Ví dụ như trong những pháp tu ngoài Phật giáo, nhất là các pháp tu Tứ thiên. Tầng thiên thứ tư được tả là cảnh giới an lạc trường kỳ, hành giả sẽ không còn phải trải qua kinh nghiệm khổ đau. Tiếp là đương nhiên là những tầng trên của cõi thiên vô sắc cũng vượt khỏi bất cứ cảm xúc đau đớn khổ não nào³³. Mặc dù có một vài pháp tu ngoài Phật giáo chấp nhận rằng cả cảm xúc an lạc cũng cần được siêu thoát, nhưng chỉ có Phật giáo mới nói rằng ngay chính nguyên nhân hoàn cảnh đưa đến tất cả mọi kinh nghiệm này cũng đều mang tính chất của khổ đau, và vì vậy đây chính là nền tảng của khổ đau.

“Hành động tác hại”, là hành động khiến luân chuyển vòng quay luân hồi. Hành giả có căn cơ bậc trung phát tâm nguyện trong sáng muốn thoát khỏi luân hồi. Những người này bước vào con đường chặn đứng quá trình khởi từ vô minh căn bản, đảo ngược dòng nhân quả luân chuyển từ vô minh, hành cho đến mọi hậu quả khổ đau. Tất cả những pháp tu tương ứng với tâm nguyện này đều thuộc về đường tu phổ thông dành cho người tu căn cơ bậc

trung. Chữ “phổ thông” cho thấy đâu là đường tu tiên khởi, mở lối vào Đại thừa.

Khi người tu hiểu được rằng phiền não nhiễm tâm mới chính thật là kẻ thù, và nền tảng của phiền não nhiễm tâm chính là vô minh căn bản, khi ấy người tu sẽ chọn phương pháp tu thích hợp để phá bỏ vô minh căn bản này. Người tu hiểu rằng còn nằm dưới quyền thao túng của nhiễm tâm thì không làm sao có thể vượt thoát cảnh khổ đau bất như ý. Nếu nhờ hiểu như vậy mà người tu từ tận đáy lòng cảm sâu thẳm khởi niềm khát khao muốn vượt thoát vòng ràng buộc này, thì đây chính là tâm cầu giải thoát chân chính. Tâm này, pháp tu này, chỉ có trong Phật giáo.

HIỂU RÕ CHÂN TƯỚNG LUÂN HỒI

Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 13

*Nếu không cố gắng / quán chiếu về khổ / sẽ không
thể nào / tinh tấn nhất tâm / hướng về giải thoát. /
Không biết đâu là / nguyên nhân của khổ, / không
biết điều gì / ràng buộc mình trong / cảnh sống luân
hồi / thì không thể thấy / đâu là phương tiện / búng
sạch gốc rễ / của vòng tái sinh / triền miên lẩn quẩn.
/ Các con phải biết / chán cảnh sinh tử / từ bỏ luân
hồi, / phải biết quán sát / điều gì trói chặt / mình
trong sinh tử. / Thấy là hành giả / đã tu như vậy. /*

Các con ai người / đang cầu giải thoát / hãy tự thuần dưỡng / đúng theo lối này.

Chữ “khổ” trong câu đầu tiên bao gồm ba loại khổ đau. Thứ nhất là khổ khổ - là những cảm giác đau đớn thể chất mà chúng ta ai cũng phải trải qua. Thứ hai là hoại khổ [khổ đau đến từ sự thay đổi] và thứ ba là hành khổ- khổ đau đến từ hoàn cảnh sống, bao trùm lên tất cả. Nói về tâm cầu giải thoát thì đáng nói nhất là loại khổ đau thứ ba, hành khổ. Loại khổ đau này chỉ đơn giản vì chúng ta luôn luôn bị vô minh phiền não chi phối, vì vậy hễ còn vô minh phiền não thì không còn chỗ cho niềm an lạc chân chính xuất hiện. Vì vậy điểm quan trọng nhất là phải thấy rõ hiểu rõ, rằng chính phiền não là kẻ thù chân chính của chúng ta. Không thấy được điều này sẽ không làm sao có thể có được niềm khao khát muốn giải thoát khỏi vòng kèm tỏa của phiền não.

Phạn tự có chữ *bhavan*, tiếng Việt thường dịch là *Thế tôn*, dùng để chỉ người đã chiến thắng vượt qua mọi giới hạn tiêu cực. “Chiến thắng” ở đây có nghĩa là chiến thắng “Tứ ma”ⁱ, hay là bốn sức mạnh chướng ngại :

- Ma phiền nãoⁱⁱ
- Ma chết (quả của hiện hữu sinh diệt)ⁱ

ⁱ phạn: *mara*

ⁱⁱ phạn: *Klesha mara*

- Ma ngũ âm (chính bản thân hiện hữu sinh diệt)ⁱⁱ
- Chương ngại ngăn cản không cho chiến thắng ba loại ma trên, gọi là “Thiên Tử Maⁱⁱⁱ”.

Trong bốn sức mạnh chương ngại này, đáng nói nhất là chương ngại phiền não. Phật là người toàn thắng bốn loại ma nói trên³⁴.

Tứ ma hiện thành nhiều thân, từ vi tế tới thô lậu, vì chương ngại cũng có nhiều loại thô lậu và vi tế khác nhau. Chương ngại vi tế là loại chương ngại áng ngữ trí toàn giác, gọi là trí chương^{iv35}. Nói cho thật chính xác, cái gọi là chương ngại, là ma sự, chính thật là bản thân của phiền não và tất cả những gì hay những ai tự để mình thác loạn trong phiền não. Nhất là khi có sự mâu thuẫn giữa phiền não và tánh đức thanh tịnh, nếu chọn phiền não thì vậy là chính mình đang là ma, đang là chương ngại. Lại có người hoan hỉ chọn phiền não, lấy phiền não làm thú vui trong đời, người như vậy khi gặp kẻ đang cố gắng dẹp bỏ phiền não, sẽ thấy đây là việc làm điên rồ lầm lạc. Những người như vậy cũng trở thành đồng bọn với ma. Có vị thầy Tây tạng nói như sau: “ác tri thức đầu không có sừng”. Ác tri

ⁱ phạn: marana mara

ⁱⁱ phạn: skandha mara

ⁱⁱⁱ phạn: devaputra mara

^{iv} Còn gọi là sở tri chương. Phạn: *jneyavarana*; tạng: *she-drib*

thức chỉ giản dị là những người cản trở đường tu của kẻ khác.

Vậy nếu quý vị thấy được rõ ràng chính phiền não mới là kẻ thù chân chính, chùng ậy từ trong tâm sẽ nảy lên sự khát khao muốn thoát khỏi vòng kèm tỏa của phiền não. Tuy nhiên chỉ khát khao không thôi chưa đủ. Quý vị còn phải tìm hiểu coi giải thoát có được hay không, và xem thử chính mình có khả năng tự giải thoát hay không.

Phiền não và nghiệp chướng do phiền não gây ra đều là nguyên nhân tạo khổ. Bên dưới tất cả những điều này, là vô minh căn bản. Quý vị cần hiểu cho thật sâu làm sao nguyên nhân tạo khổ lại có thể dẫn đến kết quả là khổ đau. Nếu không hiểu luân hồi luân chuyển như thế nào, không hiểu khổ đau sinh ra làm sao, thì dù có muốn giải thoát cũng không cách nào hiểu nổi làm sao để giải thoát. Như vậy rất dễ nản tâm thoái chí, vì cho dù có thấy lý do của sự ràng buộc, nhưng lại không nhìn ra khả năng cởi thoát.

Vô minh căn bản là lãnh vực rất phức tạp vi tế. Đây là nguyên do chân chính dẫn tới phiền não và khổ đau. Nói cho thật đơn giản, vô minh căn bản là nhận thức sai lầm của chúng ta về thực tại và về cảnh giới quanh mình. Ý nghĩa vi tế nhất của vô minh căn bản, là vọng tâm tin vào tính chất chắc thật của chính mình và của tất cả mọi sự vật

xung quanh. Muốn giải thoát toàn diện, phải chặt đứt mọi gốc rễ của vô minh căn bản.

Vô ngã có thể hiểu qua nhiều nghĩa, có nghĩa thô lậu, tỉ dụ như sự vắng mặt của một cái tôi chủ thể, tương tự như một ông chủ độc lập. Chấp bám vào cái tôi chủ thể sẽ đưa đến nhiều loại phiền não khác ví dụ như tham đắm hay ghét bỏ. Những loại phiền não thô lậu này có thể dẹp bỏ, nhưng muốn thật sự giải thoát luân hồi thì phải quét sạch cả sự chấp ngã tinh tế nhất. Vì vậy luận văn viết, “Nếu không biết đâu là nguyên nhân tạo khổ đau, không biết điều gì buộc mình trong luân hồi, sẽ không thể biết làm cách nào có thể chặt sạch gốc rễ của vòng tái sinh lần nữa. Do đó, các con phải biết chán ngán sinh tử, từ bỏ luân hồi, đồng thời phải biết cái gì buộc chặt mình vào vòng quay ấy.”

Có hai yếu tố quan trọng nhất trong phương pháp phát khởi tâm cầu giải thoát, đó là phải cảm thấy chán ngán sinh tử luân hồi, và phải hiểu về mối tương quan nhân quả của nguyên nhân tạo khổ. Bao giờ gom được hai điều nói trên, khi ấy có thể bắt đầu thấy giải thoát là điều có thể làm được. Nhờ vậy mà có được cảm giác vui mừng tốt độ, vì không những biết giải thoát là điều có thể thực hiện được, mà còn biết chắc là có một con đường dẫn đến giải thoát.

Tứ Diệu Đế đặc biệt phù hợp với đường tu trung căn này. Như có đã nói, Tứ Diệu Đế tóm gọn tất cả mọi tinh túy của giáo pháp duy nhất Phật dạy. Lama Tông Khách Ba trong cả hai bộ Lam-rim Đại Luận và Trung Luận đều có nói rằng Tứ diệu đế được nhấn mạnh ở rất nhiều kinh luận, dù là trong hay ngoài đại thừa. Lama Tông Khách Ba cũng nói rằng nhờ Tứ diệu đế mà chúng ta có thể hiểu rõ về những mối tương quan nhân quả của cảnh giới trong luân hồi cũng như của cảnh giới niết bàn giải thoát. Vì vậy Lama Tông Khách Ba khuyên các thầy nên dựa trên nền tảng của Tứ diệu đế để truyền Phật pháp cho đệ tử.

Mối tương quan nhân quả trong Tứ diệu đế được giải thích cặn kẽ với thuyết mười hai chi duyên khởi mà chúng ta đã có nhắc qua. Mười hai duyên khởi có thể được quán chiếu qua ba mức độ khác nhau. Một là mười hai duyên khởi liên quan đến quá trình tái sinh trong ba ác đạo, khởi đầu từ vô minh căn bản, áng ngữ hét chân tướng của thực tại, từ đó dẫn tới những hành động bất thiện đẩy xuống ác đạo.

Cũng có thể quán chiếu về mười hai chi duyên khởi liên quan đến luân hồi nói chung, vì ngay cả thiện nghiệp cũng có thể khiến tái sinh vào cõi luân hồi. Sau cùng là quán chiếu mười hai duyên khởi liên quan đến sở tri chướng, là chướng ngại vi tế áng ngữ trí toàn giác, là vì cho dù có đã

giải thoát khỏi phiền não chướng, vẫn hay còn sự tiếp nối liên tục của cảnh sống cụ thể, hay nói cách khác, của cảnh sống duyên sinh.

Nói về giải thoát, chúng ta không nên nghĩ rằng giải thoát là một nơi chốn nào đó nằm ở bên ngoài, như một thế giới có mặt cụ thể. Giải thoát thật ra chỉ là một trạng thái tâm thức. Chúng ta có đã nhắc tới tự tánh niết bàn, là tính chất tự nhiên trong sáng không ai là không có, làm nền tảng cho sự giải thoát chân chính khi tất cả mọi chướng ngại phiền não đều đã bị hủy diệt (xem trang 16ff). Vì vậy càng truy tìm sâu hơn về ý nghĩa của giải thoát, còn gọi là *moksha*, chúng ta sẽ hiểu giải thoát là qua chân tánh của tâm một khi phiền não chướng tan biết hết.

Gốc rễ của đời sống vô minh³⁶ chính là nhận thức hoàn toàn sai lầm về chân tướng của thực tại. Vì vậy khi chúng ta cố gắng phát huy cái nhìn chính xác về thực tại thì đó chính là bắt đầu hóa giải đời sống vô minh đồng thời chuyển đẩy bánh xe giải thoát. Luân hồi và niết bàn chỉ khác nhau ở chỗ chúng ta đang vô minh hay đang trí tuệ. Có vị thầy Tây tạng nói rằng nếu tâm vô minh là trú ở luân hồi ; có được trí tuệ, thì đó là giải thoát. Liều thuốc có khả năng hóa giải vô minh căn bản, đó chính là tuệ giác chứng tánh không. Tánh không của tâm, đó chính là niết bàn chân chính.

Vì vậy, vô minh không thấy rằng tánh không chính là chân tướng của thực tại, vô minh không hiểu về tánh không của tâm, do là lý do cột thắt chúng ta vào luân hồi, và trí tuệ thấy được tánh không của tâm sẽ giải thoát chúng ta. Phật dạy con đường phá bỏ phiền não chướng ngại giải thoát nhờ ba môn vô lậu học Giới Định Tuệ. Liều thuốc trực tiếp hóa giải vô minh căn bản, là tuệ giác chứng vô ngã, tuệ giác chứng tánh không. Đây không phải chỉ là hiểu biết kiến thức về tánh không, mà là thành tựu rất cao, cho người tu có được kinh nghiệm *trực tiếp* về tánh không.

Muốn có được kinh nghiệm trực tiếp mãnh liệt về tánh không như vậy, chúng ta cần phải đạt định. Vì vậy mà phải cần tới môn vô lậu học thứ hai là Định. Muốn đạt định, phải giữ giới, và đây cũng là một môn vô lậu học.

Giới giúp chúng ta tích tụ công đức, thanh tịnh nghiệp chướng, nhưng trong ba môn vô lậu học thì mục tiêu chính của Định chính là để phát huy chánh niệm và khả năng tự giám sát. Muốn giữ nếp sống giới hạnh thì phải không ngừng tự xét và giữ chánh niệm. Tự giám sát và chánh niệm càng hiển hiện bén nhọn, thì khả năng thành tựu Định lại càng cao. Cả ba môn Giới Định Tuệ đều quan trọng, và tu theo đúng thứ tự, thứ nhất là Giới, tiếp theo là Định, và sau đó là Tuệ giác tánh không.

HỎI ĐÁP

Hỏi. Ngài nói rằng cảm xúc phiền não là nguyên nhân của khổ đau. Có cách nào phá bỏ phiền não mà vẫn giữ nguyên phần tình cảm?

Đáp. Đương nhiên là được. Ví dụ một trong những liều thuốc hóa giải cảm xúc phiền não là thiền về tánh không. Càng kinh nghiệm sâu xa về tánh không, sẽ càng phát triển một loại cảm xúc rất mạnh mẽ, và chính cảm xúc này sẽ hóa giải các loại cảm xúc bất thiện, gọi chung là phiền não. Đối với từng loại vấn đề đặc biệt, Phật giáo cũng dạy từng loại thuốc hóa giải riêng. Ví dụ quán về lòng từ để hóa giải lòng giận dữ oán ghét, quán về vô thường để hóa giải lòng tham đắm. Nói các khác, lấy cảm giác thương yêu rộng lớn để hóa giải tâm giận dữ, và lấy kinh nghiệm về vô thường để chữa bệnh tham.

Sự khác biệt giữa cảm xúc tiêu cực bất thiện và loại cảm xúc tích cực tốt lành, chỉ đơn giản nằm ở chỗ loại cảm xúc tích cực có được xây dựng trên nền tảng của lý trí và của thực tại như thật. Nói cho thật chính xác, càng dùng lý trí phân tích loại cảm xúc tích cực, thì cảm xúc này sẽ lại càng tăng thêm. Loại cảm xúc tiêu cực ngược lại rất phù phiếm, hoàn toàn không có nền tảng, toàn là khởi lên từ thói quen, hoàn toàn không dựa trên chút phân tích lý trí nào cả.

Hỏi. Lòng yêu thương rộng lớn (lòng từ) có làm tan đi khổ đau giống như ánh sáng làm tan bóng tối.

Đáp. Có lẽ không giống lắm, vì ánh sáng tức thì làm tan bóng tối; bật đèn lên là bóng tối tan biến ngay tức khắc. Còn tác dụng của lòng đại từ đối với khổ đau phức tạp và gián tiếp hơn nhiều. Khi nuôi dưỡng lòng từ bi, chính lòng từ bi sẽ cho chúng ta đủ sức mạnh và can đảm, giúp chúng ta trở nên rộng lượng hơn, đủ sức chịu đựng khó nhọc. Đó là lý do vì sao yêu thương giúp chúng ta chiến thắng khổ đau. Quan hệ giữa tình thương rộng lớn và khổ đau chỉ là quan hệ gián tiếp.

7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ

Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 5

*Lại có những người / đã từng phải chịu / rất nhiều
khổ não / nên mang tâm nguyện / tận diệt khổ đau /
cho mình, cho người. / Những người như vậy / là
bậc thượng căn.*

Chỉnh cú này nói về loại người tu nhờ hiểu được sâu xa về nguyên nhân của khổ đau của chính mình mà phát khởi lòng lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh. Những người này hiểu rằng khổ đau đến từ tâm lý phiền não, bắt rễ từ vô minh căn bản, và cũng biết rằng hễ mình còn nằm dưới

tâm tác động của phiền não và vô minh, thì khổ đau sẽ vẫn trùng điệp không bao giờ dứt, như những đợt sóng liên tục trên mặt hồ.

Một khi hiểu được chân tướng của khổ đau trong đời sống của chính mình, quý vị có thể suy rộng ra để thấy rằng tất cả mọi chúng sinh không ai không bị phiền não trói buộc. Tư duy quán niệm về khổ đau của người khác, từ từ sẽ thấy rằng mình muốn thoát khổ thì kẻ khác cũng vậy. Nhờ vậy mà bắt đầu cấy dưỡng lòng. Khi khát khao cho mọi chúng sinh đều được an vui hạnh phúc, thì đó là khởi điểm của lòng từ.

Nhờ lòng đại bi là tâm nguyện mong mọi chúng sinh thoát khổ đau, và lòng từ là tâm nguyện muốn chúng sinh được hạnh phúc, mà nảy sinh tinh thần trách nhiệm cao độ. Lòng đại bi không ngừng lại ở lời nguyện suông, mà dẫn tới chí nguyện: “tôi, chính tôi, sẽ giải thoát chúng sinh ra khỏi khổ đau.” Dần dần tinh thần trách nhiệm phi thường này sẽ dẫn tới tâm bồ đề, là tâm nguyện vị tha của người vì lợi ích của toàn thể chúng sinh mà nguyện sẽ thành Phật. Vậy tâm bồ đề bao gồm hai chí nguyện, một là vì chúng sinh, và hai là thành Phật đạo.

Tâm nguyện trong sáng muốn thành Phật vì lợi ích của toàn thể chúng sinh xảy ra khi có đủ hai chí nguyện này. Như vậy gọi thành tựu tâm bồ đề. Ngay điểm này, người

tu trở thành người thượng căn, và tất cả mọi hành động, mọi công phu hành trì khởi từ tâm bồ đề đều trở thành hành động công phu đại thừa.

Chứng Đạo Ca: câu 14

*Cốt tủy đại thừa / là làm sao cho / tâm nguyện bồ đề
/ luôn luôn tăng trưởng. / Đây là căn bản / và là nền
tảng / của khắp mười phương / hành trạng giác ngộ,
/ trùng trùng vờ vờ / như sóng đại dương. / Tựa như
thuốc tiên / hóa sắc thành vàng, / tâm bồ đề cũng / có
được khả năng / khiến mọi hành động / biến thành
hai bồ / tư lương phước trí, / tích lũy kho tàng / công
đức đồ sộ / nhờ vào vô lượng / tánh đức bồ đề. / Thấy
là hành giả / đã tu như vậy. / Các con ai người /
đang cầu giải thoát / hãy tự thuận dưỡng / đúng theo
lối này.*

Câu thứ nhất nói rằng tâm bồ đề là cốt tủy của Phật giáo Đại thừa. Tâm bồ đề là tâm nguyện can đảm phi thường, và cũng là nền tảng của bồ tát đạo. Chữ “nền tảng” và “căn bản” trong câu tiếp theo có nghĩa là ngay lúc phát khởi được tâm bồ đề, quý vị trở thành Phật tử Đại thừa, và bước vào đường tu đại giác ngộ, nhưng hễ tâm bồ đề bị thoái chuyển là lập tức rời bồ tát đạo, không còn là bồ tát. Thiếu tâm bồ đề tâm thì dù tu các pháp môn khác có thành tựu tiến bộ đến đâu đi nữa – dù có trực tiếp chứng tánh

không, hay đạt tới niết bàn – bất cứ là làm việc gì cũng không phải là việc làm của bồ tát và không thể là nhân dẫn tới vô thượng bồ đề.

Câu thứ ba nhắc đến loại thuốc thần hóa sắc thành vàng. Nói như vậy có nghĩa là với tâm bồ đề thì dù việc làm nhỏ nhoi đến đâu chẳng nữa, như là thả một mẩu đồ ăn cho kiến, cũng vẫn tạo nhân duyên để thành tựu vô thượng bồ đề. Tiếp theo luận văn nhắc đến “kho tàng công đức đồ sộ”, cho thấy tầm vóc vô hạn của tâm bồ đề. Tâm bồ đề là tâm hướng về an nguy của vô lượng chúng sinh. Tâm này cho phép chúng ta quyết tâm chịu khó nhọc hàng vô lượng đại kiếp để mang lại bình an lợi lạc cho tất cả chúng sinh, và thúc đẩy chúng ta dấn thân vào vô lượng thiện phương tiện để giúp chúng sinh.

Vì vậy bồ tát còn được gọi là “đấng đại hùng”, hay “đấng ???”. Họ là những người có lòng vị tha vô tận và đủ trí tuệ để hiểu rằng cứ dốc lòng vì lợi ích của tất cả thì tự nhiên mọi nhu cầu lợi lạc cá nhân sẽ được chu toàn đầy đủ.

Họ cũng là những bậc đại hùng, dành trọn đời mình để đạt giác ngộ chiến thắng bốn sức mạnh chướng ngại. Chính cú kết thúc với câu: Biết điều này, bồ tát lấy tâm bồ đề làm công phu tu hành nghiêm mật nhất. Thầy là hành giả, đã tu như vậy. Các con ai người cầu giải thoát, hãy nên tự thuận dưỡng theo lối này.”

Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 6

*Vì bậc thượng căn / hướng về thượng Pháp / nên
thầy nói về / phương tiện tuyệt hảo / do các đạo sư /
ân cần truyền dạy.*

Chỉnh cú này nói cho người đã có chút kinh nghiệm về từ bi và tâm bồ đề, muốn chính thức thọ giới để có thể vững vàng phát tâm bồ đề. Chỉnh cú thứ bảy cho đến chỉnh cú thứ 18 giải thích về nghi lễ phát tâm bồ đề.

Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 7

*Đối trước tranh vẽ / hay trước hình tượng / của đấng
vô thượng / chánh đẳng chánh giác. / Đối trước bảo
tháp / và trước kinh điển / Các con hãy tùy / khả
năng bày biện / hương hoa cúng dường.*

Chỉnh cú 8

*Thành tâm hiến cúng / thất chi Phổ hiền / theo hạnh
nguyện vương / với chí kiên quyết / sẽ không thối
chuyển / nếu chưa đến được / bến bờ nẻo giác.*

Chỉnh cú 9

*Lòng tin kiên định / đặt nơi Tam Bảo, / hãy qui một
chân / và chắp hai tay / đọc câu phát nguyện / qui y
ba lần.*

Chỉnh cú 10

Rồi hãy để cho / tâm Từ rộng mở / yêu thương hết
thầy / các loài chúng sinh. / Nhìn rõ chúng sinh /
vướng trong khổ não / khổ trong ác đạo / khổ vì sinh
tử. / Hãy nhìn cùng khắp / đừng sót một ai.

Chỉnh cú 11

Vì mong chúng sinh / thoát mọi nạn khổ / thoát cả
nguyên nhân / tạo nên nỗi khổ / nên phải phát khởi /
đại nguyện thành tựu / vô thượng bồ đề.

Chỉnh cú 12

Phát tâm như vậy / mang ý nghĩa gì / đều đã được
đức / Di Lạc từ tôn / giải thích rõ trong / Kinh Thân
Tỏa Rộng

Chỉnh cú 13

Nhờ đọc kinh này, / hay nhờ nghe giảng, / mà hiểu
tường tận / lợi ích vô lượng / phát tâm bồ đề. / Hiểu
rồi phải gắng / liên tục phát tâm, / cho tâm bồ đề /
ngày thêm tỏa rạng.

Chỉnh cú 14

Trong bộ Vi-ra / đạt-đa vấn kinh / có giải thích về /
công đức Bồ đề. / Nay thầy nói lại / ba câu chỉnh cú /
tóm lược ý kinh.

Chỉnh cú 15

*Công đức bồ đề / nếu như có thân, / thân ấy nhất
định / đầy ắp không gian, / và còn tỏa rộng / quá hơn
vậy nữa.*

Chỉnh cú 16

*Ai mang châu báu / lấp đầy cõi Phật / nhiều bằng số
cát / có trong sông Hằng / để mà hiến cúng / chư
Phật Thế tôn,*

Chỉnh cú 17

*Thì công đức ấy / vẫn không thể sánh / với đôi tay
chấp / tâm hướng bồ đề. / Vì công đức này / bao la
vô tận.*

Chỉnh cú 18

*Tâm nguyện bồ đề / một khi đã phát, phải hằng ghi
nhớ / phát triển không ngừng; / đời này kiếp sau /
không bao giờ xa / giới hạnh bồ tát.*

GIÁ TRỊ TÂM BỒ ĐỀ

Lòng vị tha toàn hảo nhất, rốt ráo nhất, là tâm bồ đề kết hợp với trí tuệ. Tâm bồ đề là nỗi khát khao muốn thành Phật để có thể mang lợi lạc về cho tất cả chúng sinh. Đây chính là cốt tủy, là giọt tinh túy cô đọng nhất của tất cả mọi giáo pháp Phật dạy, vì Phật chỉ có một mục tiêu duy

nhất là dẫn dắt tất cả chúng sinh đến với giác ngộ viên mãn, với trí toàn giác. Tâm bồ đề là yếu tố quyết định một đường tu có phải là đường tu giác ngộ hay không, vì vậy tâm bồ đề thật sự là trái tim tinh túy của tất cả mọi giáo pháp Phật dạy. Vậy tất cả 84 ngàn pháp môn Phật dạy đều có thể được xem là công phu sơ khởi để luyện tâm bồ đề, còn công phu chính là giữ giới bồ tát và thực hành bồ tát hạnh, cần phải theo sau khi nhận giới bồ tát.

Một khi hiểu được điều này, chúng ta có thể thấy rõ kiếp người quý giá như thế nào. Kiếp người cho chúng ta cơ hội có thể chiêm nghiệm và thể hiện mọi tánh đức bao la vô tận của tâm bồ đề. Tương tự như vậy, khi chiêm nghiệm về lòng từ bi của vị thầy đã đưa chúng ta vào tâm bồ đề, giải thích về ý nghĩa và lợi ích, chúng ta sẽ có được tấm lòng biết ơn sâu xa, thương yêu kính ngưỡng vô tận đối với thầy mình.

Tâm bồ đề không chỉ quan trọng ở những bước đầu trên đường tu giác ngộ, mà cả suốt đường tu, cả khi thành đạo, tâm bồ đề vẫn luôn nằm ở vị trí trọng yếu. Ngài Tịch thiên có nói, ngay khi chưa thật sự dẫn thân vào đường tu, chưa phát được tâm bồ đề, dù chỉ có được đôi chút hiểu biết trí thức về tâm bồ đề, có được chút lòng ngưỡng mộ đối với tâm này, chỉ bấy nhiêu cũng đã được nhiều lợi ích trước mắt. Cho dù phiền não tác động đến đâu chẳng nữa, hễ có

khả năng hiểu được giá trị của tâm bồ đề là có thể tức thì hưởng được lợi lạc. Tuy vậy niềm vui an lạc bao giờ cũng đến chung với nỗi buồn cho số phận của chúng sinh.

Trên đường tu, hành trì bồ đề tâm giúp chúng ta tích lũy nhiều công đức. Đồng thời cũng là nền tảng giúp tất cả những công phu khác được thành tựu mau chóng. Phát tâm bồ đề là công phu bao gồm tất cả, giúp chúng ta mau chóng thanh tịnh nghiệp chướng. Sau rốt, khi đã thành Phật, cũng chính tâm bồ đề sẽ giữ gìn liên tục tất cả mọi hành động giác ngộ hướng về lợi ích của chúng sinh. Suy nghĩ như vậy để thật sự hiểu được tầm vóc quan trọng của tâm bồ đề, luôn mang lợi lạc về cho chúng ta trên mọi bước đường tu, và rồi sẽ có lúc chúng ta hiểu được rõ ràng vì sao tâm bồ đề lại được ví với viên ngọc như ý.

Kim cang thừa có những phương pháp rất đặc biệt để thành tựu hai thân Phật nhiệm màu, là sắc thân (rupakaya) và pháp thân (dharmakaya). Sắc thân là thân có hình tướng của Phậtⁱ, còn pháp thân là thân Phật trong cảnh giới thực tạiⁱⁱ. Phương pháp chính để thành tựu sắc thân là phương tiện tuyệt hảo, là phần phương tiện của đường tu. Nội dung chính của phương tiện tuyệt hảo là tâm nguyện vị tha muốn thành Phật vì lợi ích chúng sinh, đặc biệt là

ⁱ The buddha-body of form.

ⁱⁱ The buddha-body of reality.

tâm nguyện muốn thành tựu sắc thân để có thể cứu độ giúp đỡ chúng sinh. Thiếu tâm nguyện này, chúng ta sẽ không thể nào hiểu được chiều sâu của pháp tu trong Kim cang thừa, giúp người tu gom góp nhân duyên thành tựu sắc thân Phật.

Đồng thời, tuệ giác chúng tánh không nếu thiếu tâm bồ đề sẽ không cho phép chúng ta hội đủ nhân duyên thành tựu pháp thân. Vì vậy trọn vẹn đường tu Kim cang phải được xem là những phương pháp tu lần lượt để phát huy tâm bồ đề. Thiếu tâm bồ đề, Kim cang thừa sẽ hoàn toàn vô nghĩa.

Bỏ qua một bên vấn đề Phật giáo với lòng tin tôn giáo, vẫn có thể nhìn vào đời sống hàng ngày để thấy rằng càng giàu lòng vị tha, càng biết quan tâm đến người khác, chính mình sẽ càng nhận được nhiều lợi lạc. Không những giác ngộ yên hơn, mà hành động việc làm nào cũng đều sẽ tích cực hơn, xây dựng và tốt lành hơn, cho dù có tin vào nghiệp quả hay không.

Ngược lại, nếu tâm đầy ác ý, ích kỷ, không biết nghĩ cho người khác, không những ngay trước mắt phải chịu nhiều xáo trộn trong tình cảm ý nghĩ, mà bất kể hành động việc làm nào cũng đều tiêu cực, phá hoại và đầy tính bất thiện. Vì vậy càng biết thương yêu chăm sóc người khác thì lại càng hưởng được nhiều bình an vui vẻ.

Hiện tượng này không chỉ xảy ra cho thế giới con người. Tình thương yêu chăm sóc cũng đóng vai trò rất quan trọng trong thế giới loài thú. Con thú nào ác hiểm thường không được các đoàn thú chấp nhận, còn con thú nào dễ chịu hơn thì dễ được chấp nhận hơn.

Cả trong luân hồi, hạnh phúc và niềm vui cũng đều đến từ lòng thương yêu biết quan tâm đến người khác. Những đức tính này mang lại lợi ích vô tận, ngay cả trong lãnh vực của đời sống hàng ngày. Vì vậy rất nên mang cùng cảm xúc với ngài Tịnh thiên, như ngài nói trong *Hành Bồ Tát Hạnh*, rằng phải nguyện nâng đỡ chúng sinh, phục vụ chúng sinh, như đất, như núi, như cây. Khi nghĩ về tâm địa vị tha ở mức độ sâu xa như vậy, sẽ thấy lòng vị kỷ, lo lắng cho cá nhân chính mình, là điều hoàn toàn vô nghĩa, khi ấy chúng ta sẽ có thể hiểu được ý thật của ngài Tịch thiên khi viết câu kệ tuyệt vời cuối cuốn *Hành Bồ Tát Hạnh*, tôi đã trích rồi, ở đây xin nhắc lại:

*Không gian chưa cùng
chúng sinh chưa tận
nguyện con còn vẫn
ở lại chốn này
quét khổ thế gian*

Khi mang hết thân mạng, việc làm, lời nói, ý nghĩa, nhất nhất đều hướng về mục tiêu duy nhất là mang lợi lạc cho

người khác, lúc ấy có thể nói rằng hạnh phúc chân chính đã bắt đầu khởi sinh, và quý vị bắt đầu thật sự bước lên con đường tu giác ngộ.

Khi ấy quý vị cũng sẽ có thể hiểu được ngài A-ti-sa Dipamkara khi ngài nói rằng ta không nên thoái chí cho dù phải trải qua nhiều lần vô lượng kiếp chỉ để tu phát hai loại tâm bồ đề, tâm bồ đề qui ước của lòng vị tha, và tâm bồ đề cứu cánh của trí tuệ chứng tánh không. Ý của ngài A-ti-sa là dù mất bao nhiêu thời gian để phát tâm bồ đề, chỉ cần chuyên chú nhắm tới mục tiêu này thì sẽ không bao giờ cảm thấy mất thì giờ. Tâm bồ đề là mục tiêu duy nhất đáng theo đuổi. Ngài A-ti-sa có nói, “trên đường tìm giác ngộ, ngoài tâm bồ đề ra có gì khác đáng nói nữa đâu.” Vậy bất kể phải mất bao nhiêu thời gian để phát khởi tâm bồ đề, mỗi phút giây cố gắng phát tâm bồ đề đều là những phút giây đáng giá nhất.

Khi mọi sự yên ổn thông suốt, quý vị phải tu phát tâm bồ đề, vì tu như vậy sẽ giúp quý vị khởi sinh tâm kiêu ngạo, không khinh rẻ làm tổn hại đến người khác. Khi gặp cảnh ngang trái, khổ đau và bất hạnh, quý vị cũng nên tu phát tâm bồ đề, vì công phu tu hành này sẽ che chở cho quý vị khỏi rơi vào hố tuyệt vọng. Còn sống là còn phải tu phát tâm bồ đề, tu như vậy sẽ khiến đời sống tràn đầy ý nghĩa.

Ngay cả khi chết, cũng phải tu phát tâm bồ đề, vì đây là điều duy nhất sẽ không bao giờ dối gạt bỏ rơi quý vị.

Sau khi quan sát Phật dựa trên kinh nghiệm của Phật để dạy về tâm bồ đề như thế nào, tâm bồ đề bao gồm tất cả tinh túy của lời Phật dạy như thế nào, và quý vị may mắn ra sao mới có thể gặp được giáo pháp quý giá này, quý vị phải có ý tưởng như sau: “Tôi phải dốc sức chuyên tâm phát tâm bồ đề. Là người bước theo chân Phật, việc duy nhất trước mắt phải làm, là phát tâm bồ đề”. Từ trong đáy lòng sâu thẳm phải cảm thấy cực kỳ hoan hỉ đầy đủ, trộn lẫn với cảm giác buồn lo cho nỗi khổ của người khác. Chung với những cảm xúc này, phải phát chí nguyện mãnh liệt, “tôi sẽ không bao giờ từ bỏ tâm bồ đề”. Phải có những suy nghĩ cảm xúc như vậy khi dự buổi lễ phát tâm bồ đề.

8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ

DẪN NHẬP

Muốn tham dự buổi lễ phát khởi và phát huy tâm bồ đề, trước hết phải quán tưởng đức Phật Thích Ca Mâu Ni đích thân hiện diện, xung quanh có các vị đại đệ tử như Di Lạc, Văn Thù, Long Thọ, thánh giả Vô Trước cùng các thánh tăng Ấn độ trong quá khứ đã viết những bộ luận văn mà ngày nay vẫn còn mang nhiều lợi lạc đến cho chúng ta,

vẫn tiếp tục khai mở mắt trí tuệ cho chúng ta. Hãy nghĩ đến lòng từ bi vô hạn của các thầy, của Phật và của các vị đại bồ tát. Đồng thời tưởng tượng sự hiện diện của tất cả các vị đại sư từ bốn dòng tu Tây tạng – Nyingma, Sakya, Kagyu và Geluk - ngược dòng thời gian về đến lúc Phật giáo mới bắt đầu nở rộ trên đất Tây tạng vào khoảng thế kỷ thứ 7, thứ 8. Phật tử của các tông phái khác phải quán tưởng các đấng tổ sư và các vị thầy trong dòng truyền thừa riêng của mình.

Quan trọng nhất, là phải quán tưởng quanh mình có tất cả mọi chúng sinh. Nếu quán tưởng như vậy quá khó, nên đơn giản suy nghĩ về sự bình đẳng tuyệt đối giữa mình và người, vì tất cả đều cùng có một nhu cầu rất tự nhiên là tìm cầu hạnh phúc và chiến thắng khổ đau. Mình có quyền và có khả năng hoàn thành nhu cầu tự nhiên nói trên, tất cả mọi chúng sinh khác cũng vậy.

Tiếp theo, hãy thử nghĩ xem, khi lo lắng cho chính mình, bất kể bản thân quý vị quan trọng đến cỡ nào, thì cũng chỉ là lo cho lợi lạc của cá nhân một người. Ngược lại nghĩ đến người khác là nghĩ đến lợi lạc của số người nhiều vô tận. Nếu hy sinh lợi lạc của số người nhiều vô tận để phục vụ cá nhân một người, làm như vậy không những điên rồ mà lại còn mất đạo lý. Hơn nữa, cũng sẽ không được gì,

vì đây chỉ là một phương pháp sai lầm, không thể hoàn thành được nguyện vọng của riêng mình.

Tiếp theo, hãy nghĩ lại mình đã đem tâm vị kỷ theo trong mình từ vô lượng thời gian, liên tục cố gắng đạt an vui thoát khổ đau theo những phương pháp ích kỷ. Nhưng nhìn lại hoàn cảnh của mình hôm nay, quý vị có thể thấy rất rõ mình trải qua biết bao nhiêu lần tái sinh không thể đếm hết, vẫn không tiến bộ được bao nhiêu. Nếu tâm vị kỷ thật sự có khả năng mang lại những điều quý vị tìm kiếm, vậy ngày nay lẽ ra anh chị đã có đủ hết rồi.

Vì vậy phải đi đến kết luận rằng từ vô lượng thời gian mình đã chạy theo tâm vị kỷ, phạm hết lầm lẫn này đến lầm lẫn khác, bây giờ đã quá đủ. Hãy nuôi ý chí kiên quyết không bao giờ còn bước trở vào con đường lầm nữa. So sánh chính mình với Phật hay những vị bồ tát trên đường giác ngộ, để thấy rằng tất cả mọi thành tựu giác ngộ đều đến từ việc làm cho người khác chứ không phải cho chính mình. Phải phát chí nguyện mạnh mẽ như sau: “là người hộ pháp, từ đây về sau tôi sẽ hành động vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Tôi sẽ thành tựu quả vị Phật để cứu độ chúng sinh, giải thoát tất cả ra khỏi khổ đau và đưa tất cả đến ở giác ngộ”, rồi với chí nguyện mãnh liệt đó, tham dự vào buổi lễ phát tâm bồ đề.

BẢY HẠNH PHỔ HIỀN

Chính cú thứ tám của Đèn Soi Đường Giác Ngộ, ngài A-ti-sa căn dặn trước khi phát bồ đề tâm phải sám hối theo bảy hạnh Phổ hiền. Nếu quý vị tham dự buổi nói chuyện hôm nay là để phát tâm bồ đề, thì phải vừa nghe lời tôi giảng, vừa chấp tay ngang tim, chú tâm với niềm tin mãnh liệt nơi chư Phật chư bồ tát. Bằng không quý vị có thể giản dị nghe như bình thường.

Đảnh lễ Phật đà

Thứ nhất trong bảy hạnh Phổ hiền là Đảnh lễ Phật đà. Hãy nghĩ đến những tánh đức của Phật, Pháp, và Tăng, đặc biệt là những tánh đức của thân miệng ý nhiệm màu của Phật, ví dụ như tâm toàn giác, tâm bồ đề, hay tuệ chứng tánh không của Phật. Sau đó khởi trong tâm chí nguyện muốn chính mình đạt được trí giác của Phật, rồi mang lòng kính ngưỡng sâu rộng mà tán dương quì lạy đức Phật.

Cúng dường chư Phật

Thứ hai là Cúng dường. Tưởng tượng cúng dường cho chư Phật và chư bồ tát tất cả sở hữu của mình, như thân thể, tài sản. Quý vị cũng có thể từ trong ý tưởng cúng dường tất cả mọi thứ có trong vũ trụ. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất vẫn là cúng dường tất cả mọi thiện nghiệp của

thân miệng ý mình đã làm trong quá khứ. Quý vị có thể tưởng tượng thiện nghiệp này dưới dạng những món cúng phẩm, hoặc là có thể nghĩ đến trọn vẹn khối công đức mình có, rồi từ tận đáy lòng, dâng lên tất cả cho chư Phật và chư Bồ tát.

Sám hối nghiệp chướng

Thứ ba là Sám hối, nói cách khác là thanh tịnh nghiệp chướng. Nghĩ đến tất cả những việc thân miệng ý sai quấy mình đã làm, đều sẽ là hậu quả cho khổ đau trong tương lai. Mỗi người trong chúng ta đều phải đối đầu với đủ loại vấn đề thể chất cũng như tinh thần, đều vất vả trong khổ đau bất tận, như sóng gợn mặt hồ, lớp này bồi lớp khác.

Khi nghĩ như vậy, phải hiểu rằng khổ đau không phải không có lý do. Mỗi vấn đề đều có nguyên nhân riêng của nó. Nguyên nhân chính là những hành động lời nói ý nghĩ bất thiện của mình. Hãy tưởng tượng quý vị đang đứng giữa chư Phật và chư bồ tát, thố lộ tất cả việc làm bất thiện của mình, và chân thành hối lỗi, quyết tâm thay đổi.

Tùy hỷ công đức

Tiếp theo là hạnh Tùy hỷ. Hãy suy nghĩ về tánh đức tuyệt hảo của chư Phật, nhất là của đức Phật lịch sử. Chúng ta đều biết đức Phật Thích Ca Mâu Ni không phải giác ngộ

ngay từ đầu. Lúc đầu Phật cũng như chúng ta, chỉ là người bình thường, khó khăn trên đường tu, với nhiều giới hạn khuyết điểm như tất cả mọi người. Khác nhau chỉ ở chỗ đức Phật dốc lòng tu phát tâm bồ đề, rồi bước vào đường tu, trải qua nhiều gian khổ, để cuối cùng thành tựu giác ngộ viên mãn.

Vì vậy ở đây chúng ta hoan hỉ vui với tánh đức giác ngộ của Phật, với trọn đường tu giác ngộ. Rồi chú tâm vào các vị bồ tát ở ba địa cao nhất trong mười địa, là những vị đã chiến thắng vọng tâm phiền não, bước vào Phật vị. Suy nghĩ về những vị này, nhìn vào thành tựu của các vị để khởi lòng kính ngưỡng sâu xa.

Tiếp theo chú tâm vào các vị bồ tát ở bảy địa bồ tát đầu. Mặc dù các vị chưa hoàn toàn chiến thắng sức mạnh của phiền não, cũng đã bước vào thánh vị - đã chứng được tánh không. Suy nghĩ về tánh đức của các vị này, để khởi lòng kính ngưỡng. Tiếp theo, chú tâm vào các vị bồ tát ở hai giai đoạn đầu trong năm giai đoạn tu, là giai đoạn thu thập và giai đoạn chuyển hóa. Các vị này gần giống chúng ta, nhất là những vị trong giai đoạn đầu tiên. Trong một tầm vóc nào đó, những vị bồ tát mới phát tâm còn đáng khiến chúng ta ngạc nhiên hơn những vị có chứng ngộ cao, vì các vị dù còn chịu sự thao túng của phiền não như

tham và sân, nhưng vẫn đủ can đảm và nghị lực để bước theo con đường của bồ tát.

Vì vậy chúng ta phải thấy hoan hỉ tựa như bậc cha mẹ nhìn con mình bước bước chân đầu tiên, hay nói tiếng nói đầu tiên. Cha mẹ không chỉ trích bước chân con vụng về, lời nói con ngây ngô, ngược lại luôn cảm thấy con mình vô cùng tuyệt diệu. Tương tự như vậy, đối với các vị bồ tát đang vất vả những bước đầu trên đường tu, chúng ta cũng nên thấy các vị thật tuyệt diệu, mang lại đầy cảm hứng.

Có được cảm giác chân thành kính ngưỡng tất cả các vị bồ tát rồi, hãy tiếp tục hoan hỉ với thành tựu của các vị A la hán, là những người đã giải thoát luân hồi. Đồng thời, cũng nên hoan hỉ với thành tựu của tất cả những người đang bước trên con đường giải thoát.

Cuối cùng, hoan hỉ với tất cả mọi công đức chúng sinh tích tụ được, đặc biệt là công đức của chính mình. Quý vị có được thân người với đầy đủ khả năng tu theo Phật pháp, chỉ bấy nhiêu cũng đủ thấy trong quá khứ quý vị đã tích tụ được nhiều công đức. Gặp được Phật pháp, muốn tu theo Phật, những điều này đều đến từ việc thiện đã làm trong quá khứ. Quý vị cũng đã từng làm rất nhiều việc tốt lành vị tha trong đời này, vậy nhớ lại tất cả những việc tốt ấy, hồi hướng tất cả về cho chúng sinh, rồi hoan hỉ với tất

cả những cơ hội tốt lành mình đã hưởng để có thể tạo ra được ngàn ấy công đức.

Thỉnh Phật chuyển pháp luân

Thứ năm là thỉnh Phật chuyển pháp luân. Công phu này quan hệ tới báo thân của Phật. Hãy chú tâm vào tất cả những vị Phật mới thành đạo, chưa khởi đầu dạy Phật pháp, để thỉnh các ngài hãy sớm chuyển đày bánh xe chánh pháp để hoàn thành tâm nguyện cứu độ chúng sinh.

Thỉnh Phật trụ thế

Thứ sáu là cầu xin chư Phật đừng nhập niết bàn. Ở đây cũng vậy, cũng là nói về báo thân của Phật, đã chuyển bánh xe chánh pháp, làm vô lượng thiện hạnh. Cầu xin Phật đừng nhập niết bàn mà ở lại cùng chúng sinh.

Hồi hướng công đức

Thứ bảy là hồi hướng công đức. Cho đi tất cả mọi công đức mình có được, nhất là công đức đến từ sự nhận giới Bồ Tát, để đổi lấy sự an lạc của tất cả chúng sinh, và sự thành tựu quả vị Phật vì chúng sinh.

NGHI THỨC PHÁT TÂM NGUYỆN BỒ ĐỀ

Muốn phát tâm bồ đề có thể chỉ đơn giản đọc ba câu kệ sau đây. Câu thứ nhất là qui y. Câu thứ nhì là phát khởi tâm bồ đề, và câu thứ ba là duy trì phát huy tâm bồ đề không để sút kém đi.

Nếu tiện thì quì một chân, bằng không cứ ngồi trên ghế. Trong khi đọc ba câu kệ, phải nhớ tới ý nghĩa của lời mình đọc. Nhớ rằng đệ tử bồ tát khi qui y Tam Bảo là đồng thời qui y đại thừa, dấn thân vào con đường tu hành vì lợi ích của tất cả chúng sinh, mang tâm nguyện muốn thành Phật cho chúng sinh được lợi ích.

Lập lại ba lần ba câu kệ sau đây:

Với ước nguyện giải thoát
Cho toàn thể chúng sinh
Con xin về nương dựa
Nơi Phật, Pháp và Tăng
Cho đến khi thành Phật

Hôm nay tâm hướng về
Từ bi và trí tuệ
Đối trước mười phương Phật
Con xin vì chúng sinh
Nguyện phát tâm bồ đề

Không gian chưa cùng
Chúng sinh chưa tận

Nguyện con còn vẫn
Ở lại chốn này quét khổ thế gian.

Cứ như vậy phát tâm bồ đề. Dù quý vị chưa chính thức thọ nhận giới bồ tát, nhưng hôm nay đã phát tâm nguyện bồ đề, phải giữ gìn để tâm này không thoái chuyển. Vì vậy quý vị nên ngày ngày ôn lại ý nghĩa của ba câu kệ này.

9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT

THỌ GIỚI BỒ TÁT

chính cú 18

*Tâm nguyện bồ đề / một khi đã phát / phải hằng ghi
nhớ / phát triển không ngừng / đời này kiếp sau /
không bao giờ xa / giới hạnh bồ tát.*

Sau khi chính thức nhận giới bồ tát, quý vị nếu muốn giữ gìn tâm bồ đề kiếp này và mọi kiếp tương lai sau không bị thoái chuyển, phải tránh không phạm bốn yếu tố bất thiện và làm theo bốn yếu tố thiện.

Bốn yếu tố bất thiện là:

- Lừa thây, dối người để được sự kính ngưỡng
- Khiến người khác hối hận cho việc thiện đã làm
- Nổi nóng miệt thị bồ tát

- Nổi tâm phiền não đối gạt chúng sinh

Bốn yếu tố thiện là

- Không vì lợi ích riêng mà nói lời không thật, dù có phải nguy hại đến mạng sống.
- Hướng dẫn người bước vào chánh đạo.
- Xem những vị bồ tát đã phát tâm bồ đề là thầy, đề cao tánh đức của các ngài
- Giữ gìn liên tục tâm từ bi và mối quan tâm đối với tất cả chúng sinh.

chính cú 19

*Nhưng tâm bồ đề / sẽ không nảy sinh / nếu không
dẫn thân / phát tâm thọ giới. / Vậy con hãy gắng /
thọ giới bồ tát / cho bồ đề tâm / bất rã đâm chồi.*

Chính cú này nói rằng phát tâm bồ đề vì lợi ích của chúng sinh, việc này sẽ tạo ra rất nhiều công đức, tuy vậy công đức đến từ sự nhận giới bồ tát và sống theo bồ tát hạnh lại đồ sộ hơn nhiều. Vậy nên tu theo tuần tự như sau:

Phát khởi tâm bồ đề

Dự lễ phát tâm bồ đề để lập thế nguyện luôn duy trì tâm này

Phát tâm làm theo việc làm của bồ tát

Thọ bồ tát giới

chỉnh cú 20

*Muốn đủ điều kiện / thọ giới Bồ tát / thì phải thọ giữ
/ một trong bảy bộ / giới Ba la đề / (Praktimoshā).*

Chỉnh cú này nói rằng Phật tử muốn nhận giới bồ tát tốt nhất phải có chút căn bản trong giới luật, đã nhận và nghiêm giữ một trong bảy bộ giới ba la đề một xoa. Bảy bộ giới này là

11. giới nam cư sĩ (ưu bà tắc)
12. giới nữ cư sĩ (ưu bà di)
13. giới sa di
14. giới sa di ni
15. giới thức xoa ma ni
16. giới tỳ kheo
17. giới tỳ kheo ni

chỉnh cú 21

Chỉnh cú này nói rằng trong bảy bộ giới ba la đề một xoa, cao nhất là cụ túc giới của tỳ kheo và tỳ kheo ni. Phật dạy rằng nhờ giới luật mà chúng ta có thể xác định được giá trị của Phật pháp. Nơi nào có giới, đặc biệt là ba pháp hành căn bản liên quan đến giới luật: một là lễ sám thường kỳⁱ, hai là mùa an cư kiết hạⁱⁱ và ba là lễ tứ kết thúc mùa an

ⁱ tib: so-jong

ⁱⁱ tib: yar-nā

cưⁱ, thì nơi ấy có Phật pháp. Thường nói nơi nào giới hưng thịnh, nơi đó chính Phật cảm thấy khiêm cung. Nơi nào không có người tu giới, nơi ấy không thể có chánh pháp.

Lời tán dương giới luật không chỉ nằm trong luật tạng, mà có cả trong kinh điển Đại thừa, như kinh bồ tát và kinh điển của Mật tông tối thượng du già. Mật kinh Kalachakra có nơi nói rằng trong số tất cả mọi đấng đạo sư kim cang Kalachakra, cao nhất vẫn là vị thầy thọ cụ túc giới (tỷ kheo hay tỷ kheo ni giới).

Chỉnh cú 22

*Dựa theo lời kinh / "Thập Địa Bồ Tát" / trong
chương "Giới Luật", / con hãy đi tìm / vị thầy có đủ /
khả năng truyền giới.*

Khác với giới ba la đề mộc xoa và giới kim cang, quý vị có thể nhận giới bồ tát trước ảnh tượng của đức Phật, không cần phải có thầy truyền giới. Tuy vậy, chỉnh cú 22 nói rằng tốt nhất vẫn nên thọ giới từ một vị thầy đầy đủ khả năng. Chỉnh cú 23 giải thích vị thầy đầy đủ khả năng là như thế nào:

ⁱ tib:gak-ye

Chỉnh cú 23

*Thầy đủ khả năng / phải là vị thầy / khéo biết nghi
thức / truyền giới Bồ tát, / trang nghiêm giới hạnh /
đầy đủ tự tín / và tâm từ bi / truyền giới cho người.*

Tiếp theo sau, chỉnh cú 24 giải thích nếu không thể tìm được một vị thầy như vậy, thì vẫn có thể nhận giới bồ tát theo nghi thức sau đây:

Chỉnh cú 24

*Nếu tìm không gặp / vị thầy như vậy, / vẫn còn một
cách / thọ giới Bồ tát.*

Từ chỉnh cú 25 trở đi, bài tụng trình bày phương pháp tự thọ giới bồ tát dành cho người không thể tìm ra thầy truyền giới. Phương pháp này dựa theo *Compendium of Deeds* của ngài Tịch thiên.

Chỉnh cú 25

*Trong Kinh Trang Nghiêm / Văn Thù Tịnh Độ / có kể
tường tận / câu chuyện khi xưa / khi ngài Văn Thù /
còn là quốc vương / Âm-ba-ra-da [Ambaraja], đã
từng phát tâm / theo phương pháp nào. / Bây giờ
thầy sẽ / giải thích rõ ràng / phương pháp pháp tâm /
đúng theo như vậy.*

(câu 26 trở đi trích thẳng từ tác phẩm của ngài Tịch thiên)

Chỉnh cú 26

"Con xin đối trước / các bậc Hộ pháp, / nguyện xin
phát tâm / vô thượng bồ đề, / mời chúng sinh về /
chứng giám cho con. / Nguyện sẽ quảng độ / chúng
sinh thoát khỏi / ràng buộc luân hồi."

Chỉnh cú 27

"Từ nay đến ngày / con đạt giác ngộ, / nguyện từ bỏ
hết / tâm lý ô nhiễm, / ác ý, giận dữ / keo bần, ganh
ghen.

Chỉnh cú 28

"Nguyện giữ giới hạnh / từ bỏ ác, tham, / vui việc giữ
giới / nói gót chư Phật.

Chỉnh cú 29

"Nguyện không vì mình / mà ham mau chóng / thành
tựu giác ngộ. / Nguyện luôn ở lại / làm người sau
cùng.

Chỉnh cú 30

"Nguyện sẽ làm sạch / vô lượng cõi giới, / làm nên
tịnh độ / không thể nghĩ bàn. / Nguyện vì những ai /
gọi đến tên con, / mà khắp mười phương / con đều có
mặt.

Chỉnh cú 31

*"Nguyện làm thanh tịnh / hết thấy ác nghiệp / từ thân
ngữ ý / mà phát sinh ra. / Mọi việc bất thiện / con
đều không làm. / Trang nghiêm giữ gìn / giới hạnh
Bồ tát.*

Chỉnh cú 32 dưới đây chỉ cách nhận bồ tát giới rồi phải tu hành như thế nào. Trước tiên phải tu hành sáu hạnh ba la mật là thí, giới, nhẫn, tấn, định và tuệ. Tất cả mọi hạnh ba la mật của bồ tát có thể gom vào ba giới bồ tát sau đây:

- Tránh mọi điều ác
- Làm mọi điều lành
- Ra sức vì lợi ích chúng sinh.

Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 32

*Càng khéo giữ gìn / ba loại giới luật / tâm càng kiên
định / vững tin nơi Giới / đây chính là nhân / khiến
thân ngữ ý / trở nên thanh tịnh.*

NĂM HẠNH BA LA MẬT: Thí, Giới, Nhẫn, Tấn, Định.

Bây giờ hãy đọc bài luận của Lama Tông Khách Ba giải thích về sáu hạnh ba la mật. Đầu tiên là hạnh Thí

Hạnh Thí

Chứng Đạo Ca: câu 15

*Thí Ba La Mật / là ngọc như ý / có được khả năng /
toàn thành ước nguyện / cho khắp chúng sinh, / là
loại vũ khí / hữu hiệu bậc nhất / chém phăng nút thắt
/ của lòng keo bần. / Thái độ vì người / sẽ làm tăng
nguồn / can đảm, tự tin. / Người đạt hạnh Thí / mười
phương thế giới / sẽ đều tán dương. / Vì biết điều này
/ nên người có trí / dốc tâm tinh tấn / tu hành hạnh
Thí, / cho đi toàn vẹn / thân thể, của cải, / cho cả hai
bồ / tư lương công đức. / Thầy là hành giả / đã tu
như vậy. / Các con ai người / đang cầu giải thoát /
hãy tự thuận dưỡng / đúng theo lối này.*

Phải hiểu rằng mục tiêu chính của hạnh Thí là để chu toàn ước nguyện của chúng sinh. Còn đối với bản thân người tu, hạnh Thí giúp hàng phục tâm lý keo bần, tham lam chiếm hữu. Chính văn bài tụng có nói rõ phải tu hạnh Thí như thế nào, phải đúng lúc đúng thời, với cái tâm xứng đáng v.v... Ngoài ra, khi đang tu hành hạnh Thí, người tu phải làm sao mỗi hành động san sẻ bố thí đều gói trọn toàn bộ sáu hạnh ba la mật trong ấy.

Hạnh Giới

Chứng Đạo Ca: câu 16

*Giới là nước trong / giặt sạch tất cả / vết nhơ ác
nghiệp. / Giới là trăng thanh / xoa dịu tất cả / vết
bong nhiễm tâm. / Ai người tu Giới / thân thể rạng
ngời / như núi Tu Di / chiếu soi khắp cả / chín loại
chúng sinh. / Năng lực của giới / sẽ giúp các con /
thuần phục tất cả / không cần thị uy. / Chúng sinh
cứng cỏi / sẽ đều qui thuận. / Vì biết điều này / nên
các bậc Thánh / giữ gìn giới hạnh / quý như đôi mắt.
/ Thầy là hành giả / đã tu như vậy. / Các con ai
người / đang cầu giải thoát / hãy tự thuần dưỡng /
đúng theo lối này.*

Ở đây chủ yếu nói về hạnh Giới trong nghĩa tự chế. Nói cách khác, tự chế không để mình phạm ác nghiệp, nhất là phạm giới Ba la đề mộc xoa. Đối với bồ tát, tu hạnh Giới chủ yếu là tự chế không để rơi vào vô minh chấp ngã, không để phát sinh tâm lý vị kỷ.

Hạnh Nhẫn

Chứng Đạo Ca: câu 17

*Nhẫn là trang sức / đẹp nhất cho người / có nhiều
quyền năng; / nhẫn là pháp tu / khổ hạnh tốt nhất /*

*cho người thường bị / vọng tâm tác hại; / là cánh
chim ưng / bay vút giữa trời, / khắc tinh của rắn / sân
hận giận dữ; / là áo giáp dày / ngăn chặn tất cả / vũ
khí thóa mạ. / Vì biết điều này / nên người có trí / tu
tập đủ cách / thích ứng tâm mình / với lớp áo giáp /
hạnh Nhẫn tối thượng. / Thầy là hành giả / đã tu như
vậy. / Các con ai người / đang cầu giải thoát / hãy tự
thuần dưỡng / đứng theo lối này.*

Nhẫn nói ở đây chủ yếu là nhẫn nghịch cảnh, luyện cho tâm khi đối nghịch cảnh vẫn an nhiên không chao động. Phải luyện cho tâm biết chấp nhận khó khăn để vươn đến mục tiêu cao hơn. Ngoài hai điều nói trên, hạnh Nhẫn còn một nghĩa sâu xa hơn, càng tư duy hành trì chánh pháp thì hạnh Nhẫn càng tăng. Ngài Tịch Thiên trong cuốn Hành Bồ Tát Đạo, chương thứ sáu có nói rõ chi tiết về phương pháp tu hạnh Nhẫn³⁷.

Hạnh Tấn

Chứng Đạo Ca: câu 18

*Khoát được giáp bào / của hạnh Tinh Tấn / khi ấy
sức học, / tu hành, chứng ngộ / sẽ tăng trưởng nhanh
/ như vàng trắng non / đang đến độ rằm. / Hành
động nào cũng / tràn đầy ý nghĩa / hướng về giải*

*thoát / và đều mang lại / kết quả mong cầu. / Vì biết
điều này / nên chư bồ tát / cuộn sóng tình tấn / quét
sạch tất cả / giải đãi biếng lười. / Thầy là hành giả /
đã tu như vậy. / Các con ai người / đang cầu giải
thoát / hãy tự thuận dưỡng / đúng theo lối này.*

Phương pháp tu hạnh Tinh Tấn được giải thích rõ ràng chi tiết trong sách *Hành Bồ Tát Đạo* của ngài Tịch thiên, chương 7.

Hạnh Định

Chỉnh cú 33 - 38

Từ chỉnh cú 33 trở về sau, *Ngọn Đèn* nói rõ chi tiết phương pháp tu chỉ và quán.

*33. Bồ tát phát tâm, / kiên trì giữ giới, / sẽ gom đầy
đủ / tất cả tư lương / thành tựu bồ đề.*

*34. Chư Phật dạy rằng / nhân duyên giúp ta / gom
đủ phước, trí, / chính là thân thông.*

Hai bồ tư lương phước tuệ nói ở đây là hai bồ công đức giúp chúng ta thành tựu hai thân Phật tương ứng đó là báo thân và pháp thân . Chánh văn nói rằng muốn tích lũy đầy

đủ hai bồ tư lương này thì phải có thần thông¹. Thần thông nói ở đây có nghĩa là loại tâm thức đặc biệt cho ta có khả năng thấy biết căn cơ khuynh hướng của chúng sinh, nhờ vậy có thể giúp chúng sinh một cách hữu hiệu.

*35. Tựa như chim non / không thể cất cánh / vút lên
trời rộng; / thiếu lực thần thông / không thể làm việc
/ lợi ích chúng sinh.*

Câu này có nghĩa là nếu không thấy được tâm của chúng sinh thì dù chân thành muốn giúp người, việc làm lời nói và hành động của mình vẫn có thể gây hại cho người khác.

*36. Chưa đạt thần thông / dù tu trăm kiếp / được bao
công đức / vẫn không thể sánh / công đức một ngày /
khi có thần thông.*

*37. Ai muốn nhanh chóng / tích lũy phước tuệ, /
thành tựu viên mãn / vô thượng bồ đề, / thì đừng
biếng nhác. / siêng tu lục thông.*

*38. Muốn đạt thần thông, / tâm phải an trú. / Vậy
phải không ngừng / cố gắng tu chí.*

Ngài A-ti-sa dạy rằng tu chỉ là điều kiện cần có để tu lục thông. Quan trọng hơn nữa, tâm chỉ còn là điều kiện tiên quyết để đạt tâm-quán – thâm nhập vào tánh không. Mặc dù vẫn có thể có được tuệ chứng tánh không mà không

¹ tib: ngön-she

cần chỉ, nhưng thiếu chỉ thì chắc chắn sẽ không thể khai mở được loại tuệ giác chỉ quán hợp nhất. Chân quán trực nhận tánh không chỉ có thể đến khi mà cả thân và tâm đều trở nên cực kỳ nhu nhuyễn nhờ quán chiếu miên mật. Muốn thân tâm nhu nhuyễn nhờ quán, trước đó phải có được thân tâm nhu nhuyễn nhờ chỉ. Lama Tông Khách Ba trong phần tiếp theo giải thích về tính năng đặc biệt của tâm khi đạt chỉ.

Chứng Đạo Ca: câu 19

*Định là đại vương / ngự trị tâm thức. / Khi thân tâm
lại / tâm sẽ an trụ / như núi Tu Di / vững không lay
động. /*

*Khi mở tâm ra / tâm sẽ thấu nhiếp / toàn bộ thiện
pháp. / Định khiến thân tâm / nhu nhuyễn, bén nhạy, /
hỉ lạc, khinh an. / Vì biết điều này / nên các hành giả
/ ai người khéo tu / cũng đều dốc sức / miên mật
thiền chỉ / cố gắng hàng phục / kẻ thù tán tâm. / Thầy
là hành giả / đã tu như vậy. / Các con ai người /
đang cầu giải thoát / hãy tự thuận dưỡng / đúng theo
lối này.*

Hai đầu nói rằng đạt chỉ rồi thì sẽ làm chủ được tâm của chính mình, vì khi ấy quý vị có khả năng quyết định có để cho tâm tiếp cảnh hay không. Nếu quý vị chọn đặt tâm mình nơi một đối cảnh nào đó, tâm của quý vị sẽ an trụ nơi

ấy không mảy may lay động, vững vàng tựa núi Tu Di. Cái gọi là "Định" nói trong chính cú này là trạng thái tâm thức đạt được sau khi thành tựu bậc thứ chín của thiền Chỉ, thân tâm bước vào kinh nghiệm hỷ lạc³⁸. Không nên lẫn lộn loại hỷ lạc này với điều gọi là đại lạc trong mật tông. Hỷ lạc nói ở đây chỉ giản dị là trạng thái an lạc đến từ sự nhu nhuyễn của thân và tâm khi nhất tâm bất loạn nơi đề mục thiền chỉ.

Chinh cú 39 - 40

39. Nhân duyên tu chỉ / nếu chưa gom đủ, / thì dù tọa thiền / trăm ngàn vạn năm / tâm vẫn không định.

40. Vậy phải cố gắng / gom đủ nhân duyên / như đã ghi trong / Công Đức Thiền Chỉ. / Hãy chọn đề mục / để mà nhiếp tâm.

Như chánh văn có nói, nếu chưa đủ nhân duyên để trú tâm và đạt chỉ thì dù cố gắng đến đâu cũng chỉ hoài công. Vì vậy trước khi khởi đầu công phu thiền định, cần xét kỹ xem năm điều kiện tất yếu sau đây có đã hội tụ đầy đủ hay chưa:

1. Nền tảng giới hạnh vững chắc;
2. Ít nhu cầu, không phải bận bịu lo toan chuyện thế tục;
3. Biết rõ ràng tường tận về phương pháp tu định, mọi điểm tinh yếu cũng như thứ tự từng giai đoạn tu.

4. Thức ăn thích hợp vừa phải.

5. Ít bị quấy nhiễu, tránh tiếp xúc với người khác.

Được như vậy thì mới đủ điều kiện để tu định và đạt chỉ. Hành giả tu muốn tu chỉ, cần tu theo hai chiều. Phải biết phương pháp để nâng và thả tâm. Quý vị có thể nghĩ rằng ngồi thẳng sẽ nâng tâm lên, ngồi khòm sẽ khiến tâm sẽ chùng xuống, cả hai đều không đúng. Cần học hỏi để biết cách vận dụng ý và ý tưởng để điều chỉnh độ căng hay chùng của tâm.

Ở đây chúng ta đang nói về người tu Lam-rim trên bước đường tu từ lúc nhập môn cho đến giờ - đường tu sơ căn và trung căn, bao gồm ba môn vô lậu học Giới Định Tuệ - đạt được một số kinh nghiệm tâm thức nhờ phối hợp chỉ và quán.

Nếu riêng nói về các giai đoạn tu chỉ, pháp tu được nói qua nhiều bộ kinh luận, như bộ *Madhyantavibhaga* của đức Di Lạc / Vô Trước [Tib: *U-tha-nam-che*], nói về năm chương ngại (ngũ triền cái) và tám phương pháp hóa giải. Nói về đề mục tu chỉ, kinh luận hướng dẫn nhiều loại đề mục khác nhau, có loại thích hợp với sự sám hối tịnh nghiệp, giải trừ vọng tâm, cũng có loại thích hợp với người thiên về lý trí, v.v... Nói chung kinh luận nói đến ba loại đề mục thiền chỉ:

18. Đề mục tổng quát bao trùm, chung cho thiên chỉ và thiên quán.

19. Đề mục liên quan đến thói quen của người tu.

20. Đề mục giúp thanh tịnh ác nghiệp phiền não.

Dù là chọn món vật bên ngoài làm đề mục, hay chọn kinh nghiệm tâm thức bên trong, điều quan trọng nhất là chỉ chọn một đề mục, đừng thay đổi. Càng chuyển đổi càng khó tiến bộ. Nên chọn một đề mục và chuyên nhất với đề mục đã chọn. Nói ví dụ, Phật tử có thể chọn ảnh tượng của đức Phật làm đề mục. Nếu là như vậy, đừng chọn hình ảnh quá to hay quá nhỏ, cao bằng bề ngang bốn ngón tay là tốt nhất. Trong mọi trường hợp, hình ảnh trong quán tưởng phải rõ và sáng, như hình *hologram* bằng ánh sáng.

Khi chọn hình Phật làm đề mục thiên chỉ, mặc dù lúc khởi đầu quý vị có thể chú tâm nơi pho tượng hay tranh vẽ cụ thể, nhưng thật ra đó không phải là đề mục thật sự. Phải tạo lại hình ảnh của Phật trong tâm thức, rồi nhiếp tâm nơi hình ảnh trong quán tưởng. Ngoài ra còn phương pháp tu thiên chỉ dựa trên căn bản của pháp tu bốn tôn du già, quán tưởng mình là đức Phật bốn tôn, hay quán hệ thống khí mạch của mình rồi nhiếp tâm vào, ví dụ vậy. Pháp tu thiên chỉ như vừa nói thuộc hệ Kim Cang Thừa.

Chìa khóa của pháp tu thiên chỉ là chánh niệm. Chánh niệm bao gồm khả năng tự giám sát (chánh tri) và tinh

thần chuyên chú. Nhờ không ngừng chánh niệm mà chúng ta có thể nhiếp tâm vào đề mục đã chọn. Đây là trọng tâm của thiền chỉ. Trước đây chúng ta thấy chánh niệm quan trọng như thế nào trong việc giữ gìn không phạm ác nghiệp. Vậy ngay cả công phu giữ giới hạnh cũng đòi hỏi phải có chánh niệm.

Ngoài ra, phẩm đầu tiên trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo là Tứ Niệm Xứ - niệm về thân, thọ, tâm, và pháp. Trong khuôn khổ của thiền chỉ, quan trọng nhất là phải luyện sao cho chánh niệm trở nên liên tục, không xao lãng gián đoạn chốc lát nào cả. Khi nhập định tu thiền chỉ, cần ý thức những khuyến điểm có thể gây trở ngại cho thời tọa thiền. Ví dụ, dù đủ khả năng duy trì chánh niệm, nhưng đề mục có khi thiếu độ sáng, hay dù đề mục vừa không mất, vừa đủ sáng, nhưng lại thiếu sắc bén linh động.

Nói chung, khuyến điểm của thiền chỉ là tán tâm và trì trệ. Tán tâm có hai loại. Một là hoàn toàn lạc mất chánh niệm, đánh mất đề mục thiền. Hai là sự quấy động vi tế, đề mục tuy còn nhưng ý tưởng phát sinh trong một góc tâm thức. Tán tâm là dấu hiệu cho thấy tâm đang bị quấy động, cần áp dụng phương pháp thả lỏng để khiến tâm an định hơn.

Chánh niệm cũng có thể mất vì tâm trì trệ. Nói vậy đơn giản có nghĩa là ta không thể chú tâm vào đề mục thiền.

Cũng có khi dù chú tâm nhưng thiếu linh động, thiếu ánh sáng, đó là trạng thái trì trệ vi tế, và là dấu hiệu cho thấy tâm đang bị chùng. Ở đây phải áp dụng phương pháp nâng tâm lên bằng những ý tưởng vui.

Nếu tâm trở nên quấy động và tán loạn ngay khi bắt đầu tọa thiền, thì hãy nghĩ rằng mình còn vẫn bị vọng tâm phiền não thao túng, và thao túng rất mạnh mẽ. Nhớ cảnh luân hồi này ta vẫn còn vướng kẹt, nhớ về vô thường và cái chết. Nghĩ như vậy sẽ giúp tâm mềm nhuyễn lại, giảm bớt trạng thái quấy động tán tâm.

Ngược lại, nếu tâm đang bị chùng lỏng thiếu linh động thì phải nâng cao tâm lên. Nhớ rằng mình vốn có Phật tánh, nhân tố thành Phật, hoặc nhớ kiếp người quý giá và tất cả những cơ hội hiếm hoi mà kiếp người mang lại cho quý vị. Cũng có thể nhớ nghĩ đến tánh đức của Phật Pháp Tăng, nhất là tánh đức nhiệm màu của Phật, hoặc nhớ rằng quý vị có khả năng tận diệt khổ đau. Những ý tưởng tích cực này sẽ mang đến cho quý vị niềm vui và lòng tự tin, tăng cường lòng kiên trì nghị lực.

Lúc bắt đầu tu thiền chỉ, quý vị cần học để biết quá trình tiến triển phức tạp của pháp tu này. Quan trọng nhất là tìm cho ra một phương pháp thả lỏng và nâng cao tâm thức thích hợp với mình, tìm cho ra đâu là độ căng vừa phải, những điều này chỉ có thể tìm thấy qua kinh nghiệm bản

thân. Tạng người, tuổi tác, cũng có thể tạo ảnh hưởng, nhất là tình trạng sức khỏe.

Tuy vậy, cứ kiên trì hành trì một thời gian dài, quý vị sẽ tiến dần trên chín giai đoạn thiền Chỉ. Bước vào giai đoạn thứ chín, quý vị đạt được khả năng tập trung tư tưởng rất cao, nhờ đó thành tựu được trạng thái hỷ lạc đến từ thân tâm nhu nhuyễn. Ngang đây, quý vị đạt được chỉ, còn gọi là Xa-ma-tha, và nhập tầng thiền thứ nhất (trong Tứ Thiền).

Nếu vận dụng tâm chỉ này để tiếp tục trên đường tu, quán về khuyết điểm của Dục giới, rồi sẽ có lúc đạt tới các tầng tâm thức cao hơn như là ba tầng Thiền còn lại. Nếu tiến xa hơn, rồi sẽ đạt đến định vô sắc. Ở các tầng thiền tuyệt cao này, tâm sẽ trở nên vi tế đến mức có thể tạm thời siêu thoát được tướng hiện của phiền não.

10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT

GIÁ TRỊ CỦA TUỆ BA LA MẬT

Chỉnh cú 41

*Đến khi đạt chỉ / sẽ đạt thân thông,
thế nhưng thiếu tuệ, / vẫn chẳng thể nào
tận diệt tất cả / các loại chướng ngại.*

Theo Phật giáo Đại thừa, trong tất cả giáo pháp Phật dạy, phần tinh túy nhất nằm trong hệ kinh Bát Nhã Ba la mật, trình bày về hai phương diện của đường tu. Hiểu nghĩa của hệ kinh này là tuệ giác tánh không; mật nghĩa là các giai đoạn trên đường tu giác ngộ, các lớp chướng ngại. Ngài A-ti-sa ở chỉnh cú 41 nói rằng dù đạt chỉ nhưng nếu thiếu tuệ ba la mật thì vẫn sẽ không có khả năng tận diệt chướng ngại.

Chỉnh cú 42

*Muốn dẹp tất cả / chướng ngại ngăn che /
giải thoát, giác ngộ, / phải luôn tu tuệ
phối hợp cùng với / phương tiện thiện xảo*

Câu này nói về tầm quan trọng của sự kết hợp phương tiện và trí tuệ khi bước vào đường tu giác ngộ. Bốn chỉnh cú tiếp theo giải thích thế nào là phương tiện, thế nào là trí tuệ.

Chỉnh cú 43 - 46

*43. Tuệ thiếu phương tiện / phương tiện thiếu tuệ /
đều thành dây trói / ràng buộc luân hồi. / Vì vậy cần
phải / phối hợp cả hai.*

*44. Để tan nghi vấn / về ý nghĩa của / trí tuệ, phương
tiện, / Thầy sẽ nói rõ / về sự khác biệt / giữa hai điều
này.*

*45. Chư Phật dạy rằng / ngoài hạnh thứ sáu / Tuệ Ba
la mật, / năm hạnh còn lại, / kể từ hạnh Thí / cho đến
hạnh Định / đều là phương tiện.*

*46. Lấy tâm thuần thực / phương tiện thiện xảo /
để mà tu tuệ / sẽ chóng thành tựu / vô thượng bồ đề, /
chứ không thể dựa / vào quán vô ngã / mà thành tựu
được.*

Chứng Đạo Ca: câu 20

*Tuệ là đôi mắt / chứng được tánh không / và là con
đường / bừng sạch toàn bộ / vô minh căn bản / gốc
rễ luân hồi. / Tuệ là tất cả / kho tàng nhiệm màu; / là
đèn tối thượng / phá tan bóng tối / cố chấp hẹp hòi /*

mà bao kinh luận / vẫn hằng tán dương. / Vì biết điều này / nên người có trí / mong cầu giải thoát / đều dốc tâm sức / nỗ lực bước theo / con đường tu Tuệ. / Thầy là hành giả / đã tu như vậy. / Các con ai người / đang cầu giải thoát / hãy tự thuần dưỡng / đứng theo lối này.

Câu đầu tiên nói rằng vì tánh không là chân tánh của thực tại - không thấy được tánh không thì gọi là vô minh, đây là gốc rễ của luân hồi - tuệ giác trực chứng tánh không là đôi mắt cho phép chúng ta nhìn thẳng vào chân tánh của thực tại. Phải siêu việt cái thấy sai lệch của vô minh và huân dưỡng cái thấy ngược lại, thấy tánh không, thì mới có thể loại bỏ được luân hồi.

Lama Tông Khách Ba nói tiếp rằng tuệ giác tánh không là kho tàng nhiệm mầu mà kinh luận vẫn hằng tán dương, nói như vậy là vì mục tiêu cao nhất của mọi ước vọng tâm linh là đạt trí toàn giác của Phật. Mỗi bộ kinh Phật thuyết đều nhắm đến mục tiêu này, hoặc trực tiếp, hoặc gián tiếp. Hơn nữa, trí toàn giác của Phật là tuệ giác tánh không trong dạng viên mãn nhất. Vì vậy có thể nói rằng giáo pháp về tánh không Phật dạy qua hệ kinh Bát Nhã là cốt lõi tinh túy nhất của tất cả mọi lời Phật dạy.

Lama Tông Khách Ba còn tả tuệ giác trực chứng tánh không là ngọn đèn xóa tan bóng đêm vô minh. Theo ngài Long Tho và các vị đại sư khác, vô minh ở đây chính là vọng tâm căn bản, thấy biết sai lầm về thực tại, cố chấp tin rằng sự vật hiện hữu độc lập và cố định. Chữ "người có trí" cũng mang ý nghĩa đặc biệt. Mặc dù tất cả mọi người noi theo gót chân Phật đều hướng về giải thoát, nhưng nhìn từ quan điểm của Trung quán thì các hành giả Vajrbhashika và Sautrantika đối với lý nhân quả tạo nên luân hồi cũng như đối với ý nghĩa chân chính của giác ngộ đều chưa có được cái nhìn đúng đắn. Nhìn theo phương diện này, họ không phải là "người có trí".

Chỉnh cú 47

*Thấy uân, giới, xí / đều là vô sinh, / nhờ đó chứng
được / tất cả các pháp / đều không tự tánh: / đó là trí
tuệ.*

Sự vật không có tự tánh, đó là tính chất rốt ráo của thực tại. Thông thường chúng ta luôn có khuynh hướng cho rằng sự vật mang tính chất tuyệt đối, như thể thuộc về thực tại khách quan cụ thể. Tuy vậy, nếu mang sự vật ra quán chiếu tường tận hơn, sẽ thấy sự vật thật ra không phải giống như chúng ta thấy. Tất cả mọi điều, mọi sự đều không có tính chất cố định, và chính sự không có tự tánh

này mới đúng là thực tại cứu cánh của sự vật, còn gọi là tánh không.

Vì sự vật vốn không có tự tánh, nên tất cả tính chất của sự vật, như sinh ra, tồn tại và mất đi, đều không có tự tánh.

TÁNH KHÔNG QUA CÁC TÔNG PHÁI PHẬT GIÁO

Nói vô ngã, hay tánh không, là nói về một điều gì đó cần phủ nhận, và điều quan trọng nhất ở đây là phải nhận diện thật chính xác điều cần phủ nhận là gì. Trong tất cả những tông phái Phật giáo chấp nhận nhân vô ngã - con người không có tự tánh, và pháp vô ngã - sự vật không có tự tánh, hai tông phái quan trọng nhất là Duy thức và Trung quán. Ở đây thuyết vô ngã sẽ được giải thích qua tầm nhìn của Trung quán. Thuyết này được giải thích rõ ràng trong *Bốn Trăm Câu Tụng về Trung Đạo*. Trong bộ luận này, đại sư Thánh Thiên cho rằng cái gọi là ngã cần phủ định chính là tính chất độc lập cố định của sự vật.

*Đã là duyên sinh / thì không tự tánh. / Vì không tự
tánh / nên gọi tánh không. / Cho nên tính chất / độc
lập cố định / của mọi sự vật / đó chính là Ngã / cần
được phủ định³⁹.*

Trong số những tông phái Đại thừa chấp nhận nhân vô ngã và pháp vô ngã, trừ phái Trung quán Cụ duyên ra, còn lại

tất cả mọi tông phái kể cả Trung quán Y Tạng Khởi và Duy thức tông đều chấp nhận một mức độ nào đó của tự tánh. Trung quán Y Tạng Khởi và Duy thức tông đưa ra những phân biệt chi li giữa nhân vô ngã và pháp vô ngã, cho rằng pháp vô ngã vi tế hơn nhân vô ngã. Theo quan điểm của hai tông phái này, điều cần phủ định khi nói về một người không giống như điều cần phủ định khi nói về các hợp thể thân tâm kết hợp thành người ấy.

Ngược lại, theo Trung quán Cụ duyên, điển hình là tác phẩm của ngài Thánh Thiên như bộ *Bốn Trăm Câu Tụng về Trung Đạo*, tánh không của một người và tánh không của sự vật hoàn toàn không có gì khác nhau. Điểm khác biệt duy nhất chỉ là nền tảng trình bày tánh không, liên quan đến con người, hay là liên quan đến sự vật như là năm hợp thể thân tâm tạo thành con người.

Có một vài chi nhánh trong Trung Quán chấp nhận một mức độ có tự tánh nào đó, trên phương diện tục đế, nhưng cũng có những hành giả hoàn toàn phủ nhận tự tánh của sự vật, kể cả trên phương diện tục đế. Làm sao lại có sự phân hai như vậy? Trung Quán tông có hai bộ luận căn bản nhất là *Trung Quán Luận* của ngài Long Thọ và *Bốn Trăm Câu Tụng* của ngài Thánh Thiên. Có hai kiến giải khác nhau về hai bộ luận này. Ví dụ như ngài Phật Hộ đọc *Trung Quán Luận* của ngài Long Thọ, nói rằng tất cả mọi

sự đều không có tự tánh, kể cả sự vật trong cảnh giới tục đế.

Về sau ngài Thanh Biện lại đưa ra một luận giải khác về *Trung Quán Luận* qua bộ *Ngọn Đèn Bát Nhã* (Prajnapradipa), bất đồng với luận giải của ngài Phật Hộ. Ngài Thanh Biện cũng viết nhiều tác phẩm khác, như *Tinh Túy Trung Quán Luận*ⁱ, và *Blaze of Reasoning- Luận Lý Chói Ngời*ⁱⁱ, đã có được nhắc tới trước đây trong phần giới thiệu dòng truyền thừa Kadampa. Hai bộ luận này viết ra để phủ nhận kiến giải của Duy thức tông, cho thấy tác giả chấp nhận rằng sự vật có tự tánh, ít ra là trên phương diện tục đế.

Ngài Thanh Biện viết rằng tâm thức có thật, do đó có người [ngã], và những gì thuộc về người ấy [ngã sở]. Điều này cho thấy ngài Thanh Biện chấp nhận sự vật có một mức độ hiện hữu có tự tánh. Ngoài ra, khi phủ nhận kiến giải của ngài Phật Hộ, ngài Thanh Biện trình bày kiến giải của mình về *Trung Quán Luận*, qua đó có thể thấy rõ ngài chấp nhận sự vật có một mức độ hiện hữu độc lập khách quan⁴⁰.

Nếu quý vị muốn tìm hiểu sâu hơn về tánh không, rất nên nhìn lại các tông phái Phật giáo đã giải thích như thế nào

ⁱ *Madhyamakahrdaya*

ⁱⁱ *Tarkajvala*

về vô ngã⁴¹. Nói tóm lược thì tông phái Tì Bà Sa Bộ (Vaibhashikas) và Kinh Lượng Bộ (Sautrantikas) giải thích tánh không có nghĩa là cái tôi và cá nhân con người hoàn toàn không có thực thể, còn gọi là nhân vô ngã. Duy Thức Tông (Cittamatrins) thêm vào đó nói rằng sự vật khách quan bên ngoài cũng không có thực thể, hay là pháp vô ngã, giải thích pháp vô ngã có nghĩa là không có sự khác biệt giữa chủ thể và khách thể, đồng thời cũng nói rằng danh từ và khái niệm không có giá trị tuyệt đối. Trung Quán Y Tụ Khởi tuy dựa theo giáo pháp của ngài Long Thọ, nhưng có kiến giải riêng về tánh không, chấp nhận sự vật có thực thể trên phương diện tục đế.

Mang những kiến giải này ra phân tách kỹ lưỡng, sẽ thấy tất cả, nhất là Trung Quán Y Tụ Khởi, có điểm phi lý khi chấp nhận sự vật có thực thể. Tông phái này cho rằng có một loại tâm thức có khả năng tự biết, tự giác, và dựa vào đó mà nói rằng tâm thức có thực thể.

Tuy vậy sự thật là tất cả mọi bộ phái trong Trung Quán tông, cả Cự Duyên và Y Tụ Khởi, đều đồng ý rằng thực tại hoàn toàn không chút hiện hữu tuyệt đối độc lập nào cả. Trung Quán Tông khác với Duy Thức Tông ở điểm này, vì Duy Thức Tông phân biệt rằng thực tại khách quan khác với thực tại chủ quan, và khẳng định rằng thực tại

khách quan không có thực thể, đồng thời cho rằng thực tại chủ quan là có thực thể.

Trung Quán Tông ngược lại ngay cả khái niệm thực hữu trên phương diện tục đế cũng không công nhận.

Trung Quán Tông cũng phân thành hai trường phái. Một bên phủ nhận sự vật có tự tánh kể cả trên lãnh vực qui ước tục đế. Một bên công nhận sự vật có tự tánh nếu xét theo tục đế.

Ngang đây chúng ta có thể thắc mắc nếu là như vậy thì phải hiểu các bộ luận của ngài Long Thọ và ngài Thánh Thiên theo kiến giải nào đây. Ở đây cũng tương tự như khi xét về Phật pháp nói chung, chúng ta phải phân tách suy xét từng kiến giải, mang ra soi lại với kinh nghiệm hành trì của chính mình. Làm như vậy sẽ thấy rằng các giác quan cùng trí giác nếu cho rằng có tự tánh, tự nhiên sẽ dẫn tới rất nhiều nghịch lý. Nói chung trong Phật giáo, cách nhìn nào ít nghịch lý thì đáng nhận hơn là cách nhìn phi lý nhiều mâu thuẫn.

Khi quán về vô ngã - nhất là vô ngã liên quan đến con người và các hợp tổ tạo thành con người, quý vị sẽ hiểu ra giá trị của điều căn bản tôi sắp nói dưới đây. Mặc dù thế giới thực tại phong phú vô tận, nhưng điều đáng nói nhất vẫn là bản thân con người cùng tất cả mọi sự việc trực tiếp liên quan kinh nghiệm vui buồn sướng khổ của chính

mình - ví dụ như các thành phần thân tâm gọi chung là năm hợp thể [ngũ uẩn]. Vì vậy, ngay từ đầu, chúng ta phân ra một bên là mình còn một bên là đối cảnh.

Tuy vậy, nếu nhìn lại kinh nghiệm cá nhân, sẽ thấy mỗi khi khái niệm "tôi" hiện ra trong trí đều là hiện ra từ nền tảng của năm hợp thể; năm hợp thể nằm bên dưới khái niệm "tôi". Chúng ta chấp năm hợp thể là có, và từ sự vọng chấp này cùng với khái niệm "tôi" mà chúng ta tự cho rằng mình là năm hợp thể. Vì vậy vô minh chấp sự vật có tự tánh chính là nền tảng phát sinh vô minh chấp con người có tự tánh [nói cách khác, chấp pháp hữu ngã là nền tảng của chấp nhân hữu ngã].

DUYÊN KHỞI

Chấp sự vật có tự tánh rõ ràng là có liên quan đến vấn đề tánh không.

Khi quán về tánh không, rất nên xem lại *Trung Quán Luận* của ngài Long Thọ ở những đoạn ngài đưa luận cứ bát bỏ lời chỉ trích tánh không Long Thọ. Lúc bấy giờ có lời chỉ trích cho rằng nói sự vật không có tự tánh là nói sự vật không hiện hữu, và như vậy là rơi vào đoạn kiến. Ngài Long Thọ trả lời rằng đó chỉ là hiểu sai về ý nghĩa tánh không mà ngài muốn nói tới. Đại khái lời giải thích của ngài Long Thọ như sau: "Tôi giải thích tánh không bằng duyên khởi, nội điểm này đủ thấy tánh không mà tôi nói

đến không có nghĩa là rỗng rang không có gì cả. Tánh không không phải là trống không không có gì, mà chỉ đơn giản là sự vật không hiện hữu độc lập cố định.

Tiếp theo ngài Long Thọ viết thành chính cú như sau:

Các pháp do duyên khởi

Nên ta nói là không

Và cũng là giả danh

Và đó là Trung Đạo.

Ngài Long Thọ muốn nói rằng xuyên qua lý duyên khởi có thể thâm nhập được ý nghĩa cao nhất của tánh không. Hiểu được duyên khởi là có thể phủ nhận toàn bộ mọi khái niệm hiện hữu độc lập - nói cách khác, hiện hữu không tùy thuộc vào yếu tố bên ngoài. Sự vật là giả danh vì sự vật có là do sự tập hợp của nhiều yếu tố bên ngoài. Tìm hiểu về tánh không xuyên qua lý duyên khởi thì có thể thoát được cả hai cực đoan là đoạn kiến - cho rằng không có gì hiện hữu - và thường kiến - cho rằng sự vật hiện hữu một cách độc lập. Đó là ý nghĩa của Trung đạo.

Trong *Bảo Hành Vương Chánh Luận*¹, ngài Long Thọ nói rằng con người không phải là các thành phần đất nước lửa gió hay là các hợp thể v.v..., nhưng ngài không kết luận

¹ *Precious Garland - Ratnavali*

rằng con người không hiện hữu mà chỉ nói con người là do năm hợp thể hội tụ lại mà thành. Điều này có nghĩa rằng hễ thôi không cho rằng cái tôi chính là các hợp thể tạo thành cái tôi, thì dần dần sẽ thấy được chân tướng của thực tại duyên sinh.

Cứ quán theo như vậy, rồi sẽ có lúc quý vị thấy ra rằng nhận thức thông thường của mình về thực tại thật ra trái ngược với chân tướng của thực tại. Khi nghĩ về chính mình, quý vị thường có cảm giác chữ "tôi" ứng vào một thực thể rất cụ thể, có thể chỉ ra được. Tuy vậy càng suy xét sâu xa lại càng thấy chữ "tôi" thật ra không ứng vào điều gì cố định cụ thể cả, mà chỉ là một danh từ gán ghép lên trên cả một tập hợp nhiều yếu tố phức tạp. Bao giờ hiểu được như vậy, quý vị sẽ thấy cái tôi mà quý vị tin chắc là có thật một cách cụ thể, thật ra hoàn toàn không có tự tánh. Đó là ý nghĩa của tánh không.

Bản thân tôi vẫn tin rằng tánh không tiếp cận qua duyên sinh luôn có hiệu quả hơn là tiếp cận qua quá trình phủ định, không phải là thân, không phải là thọ, không phải là thức vân vân... Sau khi đi hết quá trình phủ định và thấy rằng không thể tìm đâu cho ra cái tôi, lúc ấy có đã thật sự hiểu tánh không hay chưa vẫn chưa thể nói chắc. Còn nếu tiếp cận qua duyên sinh thì kết quả sẽ đến dễ dàng hơn nhiều.

THIỆT LẬP TÁNH KHÔNG QUA LUẬN LÝ

Chinh cú 48 - 50

48. Nếu như tự tánh / của một vật gì / là thật sự có /
thì chính vật ấy / vốn không làm sao / có thể phát
sinh. / Nếu như tự tánh / của một vật gì / là thật sự
không / thì giống như hoa / hiện ra giữa trời, / vốn
không có gì / để mà nói tới. / Cả hai điều này / phi lý
như nhau. / Sự vật khởi sinh / không phải như vậy.

49. Sự vật sinh ra / không phải tự sinh; / cũng không
phải do / yếu tố bên ngoài / mà phát sinh ra; / cũng
không phải từ / hai điều nói trên / mà phát sinh ra; /
cũng không phải là / không có nguyên nhân / mà
phát sinh ra. / Sự vật sinh ra, / vốn không tự tánh.

50. Quán chiếu tận tường / tất cả các pháp / xem là
đồng nhất / hay là dị biệt, / sẽ không thể thấy / có
một pháp nào / hiện hữu độc lập. / Nhờ đó thấy rõ /
các pháp hoàn toàn / không có tự tánh.

Trong câu 48, ngài Long Thọ trình bày tánh không bằng cách xét về kết quả tạo thành của sự vật, lặp lại những gì đã nói trong *Seventy Stanzas on Emptiness*⁴². Ngài nói, nếu sự vật có tự tánh, vậy chính sự sinh ra đã là điều vô lý. Sự vật đã có tự tánh thì phải có một thực tại độc lập khách

quan. Mà đã là độc lập khách quan thì không thể sinh hay diệt.

Trong câu 49, tánh không được trình bày qua nguyên nhân tạo thành sự vật, còn câu 50 thì tánh không được trình bày bằng chính hiện hữu của sự vật. Ở đây ngài Long Thọ dùng một phương pháp lý luận gọi là "không có tính chất đồng nhất hay dị biệt". Đây là một phương pháp luận lý được dùng để quán xét về tên gọi của sự vật, nói ví dụ, danh từ "cái tôi" hay "con người"...

Danh từ được dùng để chỉ một điều gì đó, ở đây gọi là cơ sở lập danh. Trong trường hợp "cái tôi" hay "con người", danh từ là "cái tôi", còn cơ sở lập danh là tập hợp thân tâm. Vì vậy có một mối tương quan giữa cái tôi và cơ sở lập danh. Theo phương pháp "không có tính chất đồng nhất hay dị biệt", chúng ta quán sát mối tương quan giữa cái tôi và tập hợp thân tâm, phân tích xem cái tôi có phải là đồng nhất hay là dị biệt với thân tâm, bấy giờ sẽ thấy cái tôi và tập hợp thân tâm thật ra không đồng nhất, cũng không dị biệt.

Chúng ta vì thấy sự vật có khả năng tạo tác dụng nên thường dựa vào đó để kết luận rằng sự vật là có tự tánh. Chúng ta cảm thấy sự vật đã tạo được tác dụng thì phải là một thực thể với những tính chất khách quan định sẵn. Đồng thời chúng ta thấy sự vật khởi sinh từ nhân duyên

nên thường dựa vào đó để kết luận rằng sự vật phải có tự tánh mới có thể khởi sinh. Nói chung chúng ta thường vẫn dựa vào hai đầu nhân và quả để khẳng định tự tánh, hay là khẳng định một thực tại khách quan. Đó là lý do vì sao muốn phủ nhận tự tánh của sự vật thì phải đi từ hai đầu nhân và quả [từ đâu mà sinh ra, và sinh ra thành cái gì], và cũng phải xét cả chân tướng hiện tại của sự vật.

Câu 49 trình bày phương pháp luận lý gọi là "luận lý Kim cương đoạn"⁴³. Khi nói sự này vật nọ khởi sinh, nếu khởi sinh ở đây chỉ có nghĩa là từ nhân duyên mà sinh ra, thì nói như vậy không sao cả. Nhưng nếu không bằng lòng với thực tại giả danh của khái niệm sinh khởi mà lại thắc mắc không biết sự vật khởi sinh như thế nào, nhân và quả là như nhau, là khác nhau, hay là vừa như nhau vừa khác nhau, hay cũng không như nhau, cũng không khác nhau... Khi hỏi như vậy là đã chạy theo tính chất khách quan cố định của sự vật, ít ra là tính chất khách quan cố định của sự sinh khởi..

Nếu khái niệm khởi sinh là đúng như sự thật, thì khởi sinh phải mang ý nghĩa khởi sinh một cách độc lập có tự tánh. Nhưng bằng lý luận chúng ta có thể thấy rằng nguyên nhân khiến sự vật khởi sinh không phải đồng nhất cũng không phải dị biệt so với kết quả. Sự vật không phải do vừa nhân vừa quả mà có, cũng không phải không nhân

không quả mà có. Vì vậy có thể nói rằng sự khởi sinh của sự vật thật ra không có tự tánh. Có một điều có thể kết luận được qua suy nghĩ nh vậy, đó là những ai chấp nhận khái niệm có tự tánh - ít ra là trên phương diện qui ước của tục đế - đều bắt buộc phải chấp nhận rằng sự vật khởi sinh từ những mối nhân duyên tách lia dị biệt.

Điều này rất rõ trong luận văn của ngài Long Thọ. Trong chương đầu tiên của *Trung Quán Luận*, ngài phủ nhận khái niệm tha-sinh - sinh ra từ những yếu tố bên ngoài - nói rằng cho những người công nhận có tự tánh có rất nhiều cách xử dụng ngôn ngữ thông thường diễn tả mối tương quan giữa một vật gì cùng với hoạt động, sở hữu, tính chất đều trở nên phi lý.

Nói ví dụ khi chúng ta nói một chồi non từ nhân duyên khởi sinh, nói như vậy cũng nghĩa là sự khởi sinh trong một chiều hướng nào đó cũng là một tính chất của chồi non. Thế nhưng trong giai đoạn này còn là một hạt giống, mặc dù chồi non chưa có, nhưng vì hạt giống đang được cây trồng, đang trên đà đâm chồi, nên chúng ta vẫn có thể nói rằng hạt giống đang sinh ra chồi non, hay nói rằng chồi non đang được sinh ra. Ở thời điểm này, quá trình khởi sinh đã bắt đầu, nhưng chồi non lại chưa hiện. Ngài Long Thọ nói rằng việc này không tạo vấn đề cho người phủ nhận tự tánh của sự vật, vì những khái niệm như là hạt

giống hay là chôi non đều thuần túy thuộc về lãnh vực ngôn ngữ. Nhưng nếu lấy những khái niệm này để đi tìm một thực tại khách quan, thì sẽ thấy rằng mối tương quan giữa chôi non và sự phát sinh của nó trở nên phi lý khó hiểu. Xuyên qua cách phân tích quán xét như vậy để bắt bỏ khái niệm tự tánh của sự vật, từ hai đầu nhân và quả của sự vật.

Tinh túy của Phật pháp nằm trong bốn dấu ấn của Phật [tứ Pháp ấn]. Tóm lược tinh túy của tất cả mọi giáo pháp Phật dạy sẽ thấy ra rằng tất cả mọi nền tảng Phật pháp căn bản đều nằm gọn trong bốn dấu ấn này.

- Mọi hiện tượng do yếu tố kết hợp đều vô thườngⁱ
- Mọi hiện tượng ô nhiễm đều là khổⁱⁱ
- Mọi hiện tượng đều là không, là vô ngãⁱⁱⁱ
- Chỉ có niết bàn là an lạc chân chính^{iv}

Dấu ấn thứ ba - mọi hiện tượng đều là không, là vô ngã - là nội dung của hệ kinh Bát Nhã. Trong *Bát Nhã Tâm Kinh*, đức Phật nhắc tới năm hợp thể và lần lượt nói rằng mỗi hợp thể đều không có tự tánh. Để tóm lược, đức Phật nói rằng "sắc tức là không, không tức là sắc". Nói cách

ⁱ Pháp ấn đầu tiên: các hành vô thường

ⁱⁱ Pháp ấn thứ hai: các hành khổ não

ⁱⁱⁱ Pháp ấn thứ ba: các pháp vô ngã

^{iv} Pháp ấn thứ tư: tịch diệt niết bàn

khác, không có không ngoài sắc, và không có sắc ngoài không⁴⁴.

Vì vậy khi chúng ta truy tìm tính chất cố định của kinh nghiệm và cảm xúc cá nhân, bao gồm năm hợp thể cùng tất cả mọi hiện tượng liên quan đến kinh nghiệm vui buồn của mình, sẽ không làm sao có thể tìm ra được. Không một hiện tượng nào khác hiện hữu có tự tánh. Vì vậy mà đức Phật nói rằng sắc tức là không. Tuy vậy, điều này không có nghĩa là mọi hiện tượng đều không thật sự hiện hữu, mà chỉ giản dị là tuy có hiện hữu, nhưng là hiện hữu không tự tánh. Sự vật chỉ hiện hữu xuyên qua các mối tương quan. Vì vậy đức Phật nói rằng không tức là sắc.

Giữa sắc và không có một mối tương quan rất mật thiết, vì đây là hai mặt của cùng một hiện tượng. Theo giáo pháp Nhị đế thì mỗi sự vật đều có hai thực tại, thực tại qui ước và thực tại cứu cánh. Chân lý qui ước [tục đế] là thực tại trong cảnh giới tương đối, còn tánh không là chân lý cứu cánh [chân đế] của tất cả mọi sự vật. Phải hiểu hai chân lý này không tách lìa biệt lập, mà là hai khía cạnh, hai tính chất, của cùng một hiện tượng.

Trong quá trình phân tách quán chiếu, có một điều có thể giúp chúng ta hiểu tánh không, đó là luật mâu thuẫn. Trong thực tế, chúng ta luôn thấy có những điều mâu thuẫn với nhau một cách tự nhiên. Lại có những điều

không những mâu thuẫn, mà còn mâu thuẫn một cách trực tiếp và triệt để. Ví dụ như độc lập hay lệ thuộc. Bất cứ điều gì, nếu không độc lập thì phải lệ thuộc, không có trường hợp thứ ba. Ngài Long Thọ nhấn mạnh về điểm này trong *Phá Phản Biện Luận*ⁱ, nói rằng nếu không phải là hiện-hữu-không-tự-tánh, thì đương nhiên phải là hiện-hữu-có-tự-tánh. Sự vật chỉ có thể hoặc có tự tánh, hoặc không tự tánh.

Quán xét như vậy để thấy rằng khi tìm kiếm chân tướng của sự vật bằng phương pháp phân tích loại trừⁱⁱ, đến một lúc nào đó sẽ thấy không thể nào tìm ra được một thực tại cụ thể chắc thật nào cả. Tuy vậy, kinh nghiệm cá nhân cho thấy sự vật là có thật, tác động lên bản thân của chúng ta. Có những điều khiến chúng ta đau, lại có những điều khiến chúng ta vui, vậy những điều này nhất định phải hiện hữu. Sự vật hiện hữu, nhưng không hiện hữu một cách riêng biệt có tự tánh như chúng ta vẫn có khuynh hướng lầm tin như vậy.

Như ngài Long Thọ nói rõ trong *Precious Garland - Bảo Hành Vương Chính Luận*, cái tôi là do sáu thành phần đất nước lửa gió không gian và tâm thức hợp lại mà thành. Tương tự như vậy, sự vật chỉ hiện hữu nhờ vào sự hội tụ

ⁱ *Refutation of Objections – Phá Phản Biện (Vigrahavyavartani)*

ⁱⁱ reductive analysis

của nhiều yếu tố khác nhau, tách rời những yếu tố bên ngoài ra sẽ không còn chút thực thể biệt lập nào cả. Như ngài Phật Hộ có nói trong bộ luận về *Trung Quán Luận* của ngài Long Thọ, nếu sự vật hiện hữu có tự tánh, chúng ta đã có thể trở ngón tay mà nói "Nó đây". Nhưng sự thật không như vậy. Khi dùng danh từ và khái niệm để chỉ một vật gì, thật ra là ứng danh từ vào một tập hợp nhiều yếu tố khác nhau. Ngay chính điều này cũng đủ cho chúng ta thấy sự vật tự nó không phải là một thực thể độc lập, có tự tánh. Vì vậy khi tiếp cận tánh không bằng duyên khởi, quán chiếu sự vật do duyên mà sinh ra, sẽ thấy sự không có tự tánh của sự vật rõ nét hơn.

Khi tu học các giáo pháp khác nhau của Phật về vô ngã, bao gồm mọi luận cứ mà các vị cao tăng đưa ra để giải thích kiến giải riêng của mình, quý vị từ từ sẽ hiểu được nét độc đáo của Trung Quán Cự Duyên. Những vị cao tăng như ngài Phật Hộ, ngài Nguyệt Xứng giải thích về giáo pháp của ngài Long Thọ về tánh không một cách thâm diệu không đâu bằng. Mang luận giải của các ngài ra phân tách quán chiếu, sẽ thấy kiến giải của các ngài về tánh không Long Thọ là phù hợp với luận lý đúng đắn và với kinh nghiệm cá nhân nhất. Nếu dựa vào giáo pháp của những vị thầy chân chính này để tu học tánh không, quý vị rồi sẽ có lúc hiểu được độ thâm sâu vi diệu không thể nghĩ bàn của giáo pháp này.

THIỀN QUÁN TÁNH KHÔNG

Khi quý vị thật sự bắt đầu quán về tánh không, nên quán về tánh không của con người, hay là nhân vô ngã, trước khi quán về tánh không của sự vật, pháp vô ngã. Trước hết quý vị phải quán chiếu tận tường về cái tôi mà quý vị cho đến bây giờ vẫn tin chắc, bám chắc vào. Cái tôi đó nằm ở đâu? Ngoài cái tôi hiện ra trong tâm thức của quý vị, ngoài cái tôi hiện ra trong thế giới hiện tượng, có còn cái tôi chắc thật nào khác không? Mang tự tánh của cái tôi ra quán xét để truy lùng chân tánh, sẽ thấy cái tôi chắc thật cụ thể là điều không thể kiểm ra.

Ngang đây quý vị có thể tự hỏi như vậy có phải là cái tôi hoàn toàn không hiện hữu. Nhưng kết luận như vậy không phù hợp với thực tại, vì qua kinh nghiệm cá nhân, chúng ta biết cái tôi thật sự có làm điều kia việc nọ, bị môi trường ảnh hưởng v.v., tất cả những điều này cho thấy cái tôi hiện hữu, trên một mức độ nào đó. Tuy vậy, hiện hữu của cái tôi chỉ có thể giải thích qua tánh duyên sinh của cái tôi, nói cách khác, cái tôi là một hiện tượng do nhân duyên kết hợp mà có.

Một khi hiểu được tánh duyên sinh của cái tôi, quý vị có thể dựa vào đó để quán về tánh không của cái tôi - rằng dù có cái tôi, nhưng cái tôi này không thuộc về một thực tại

cổ định nào cả. Đó là phương pháp thâm nhập tánh không qua duyên khởi.

Làm sao có thể biết được điều này thật, điều kia không thật? Ví dụ người ngoài đời và người trong mơ, cả hai đều không tự tánh như nhau. Tuy vậy, nếu tin người trong mơ là có thật thì có thể dựa vào lẽ qui ước [của tục đế], qua kinh nghiệm của mình hay của người khác, để phủ nhận. Còn nếu tin người ngoài đời là thật thì điều này lý qui ước không thể phủ nhận. Đây là một cách để phân biệt giữa điều có thật và điều không thật.

Cách thứ hai là dùng luận lý dựa trên nền tảng của chân thực tại, ví dụ trường hợp của một số khái niệm thiết lập từ quá trình tư duy vượt ngoài phạm vi thế tục hay kiến giải của các trường phái siêu vật lý, không thể dùng lý qui ước để phủ nhận.

Tư duy như vậy sẽ hiểu được cảm xúc của Lama Tông Khách Ba, trong Lamrim Đại Luận ở cuối chương nói về tánh không, ngài viết như sau: “Hỡi bạn đồng tu / thâm chứng Trung Đạo, / dù ở trong tâm / khó thấy nhân quả / trong cõi tánh không / vắng bật tự tánh / cũng vẫn giữ lấy, / tuyên dương đây là / đường đi Trung Đạo.”

Nói như vậy có nghĩa là khi quý vị hiểu sâu hơn về tánh không, sẽ có lúc thấy thực tại như đang tan biến cả đi. Mọi sự tan rã, mất thực thể. Tuy nhiên, thấy vậy không phải vì

sự vật vốn không có thật, mà chỉ vì sự vật không có thực thể khách quan. Gặp những lúc như vậy, quý vị sẽ khó mà giữ được khái niệm về nhân quả, khó mà giữ được cảnh giới của tục đế trong trí, tuy nhiên vẫn phải có gắng duy trì và huân dưỡng tâm mình trong cái thấy như vậy.

Nhờ không ngừng tự nhớ lại kinh nghiệm của chính mình, từ từ quý vị sẽ càng lúc càng dễ trực chứng tánh không; tri thức cũng như cảm quan sẽ càng lúc càng thoải mái quen thuộc với sự không có tự tánh của sự vật. Kết luận này không bất chợt lóe sáng trong tâm quý vị như một tia chớp; chứng ngộ tánh không này chỉ lộ dạng tỏa sáng sau cả một quá trình tư duy quán niệm lâu dài và liên tục.

Chinh cú 51 - 54

*51. Bảy Mười Luận Tụng / nói về tánh không / hay
Luận Trung Quán / của ngài Long Thọ / đều giải
thích rằng / chân tánh các pháp / chính là tánh
không.*

*52. Biện luận văn này / vô cùng phong phú / thầy
không thể trích / hết cả ra đây, / chỉ xin tóm lược /
đôi câu kết luận / xác định tông môn, / tiện cho các
con / thiền quán tu hành.*

*53. Quán về vô ngã, / thấy ra sự vật / không có tự
tánh: / đó là tu Tuệ.*

TUỆ CHÚNG TÁNH KHÔNG VƯỢT KHÁI NIỆM

Chinh cú 54

*Vận dụng trí tuệ / quán chiếu vạn pháp, / sẽ không
thể thấy / pháp có tự tánh. / Tương tự như vậy, /
quán về trí tuệ / sẽ thấy trí tuệ / cũng không tự tánh. /
Các con hãy gắng / siêu việt khái niệm / mà quán
như vậy.*

Câu 54 nói về sự siêu việt khái niệm, cho thấy các giai đoạn tiên bộ trong sự hiểu về tánh không. Nhờ bước từng bước một trên con đường tu chứng, qua các giai đoạn tích lũy tư lươngⁱ, và nhất là qua bốn bước trong giai đoạn chuyển hóa^{ii 45}, dần dần chúng ta sẽ thâm nhập được tánh không một cách trực tiếp, vượt lên trên mọi ý tưởng khái niệm.

Thiền quán tánh không là trọng tâm của cả bốn tông phái Phật Giáo Tây tạng. Phái Nyingma có pháp tu Đại Viên Mãnⁱⁱⁱ, đặc biệt là pháp "đột phá"^{iv} và pháp "vọt qua"^v, trong đó có quá trình hành trì sơ khởi được gọi là truy tìm nguồn gốc, trụ và diệt của tâm thức. Thiền quán tánh không nằm trong giai đoạn truy tìm này.

ⁱ Giai đoạn tích lũy tư lương, là tư lương đạo, anh: path of accumulation.

ⁱⁱ Giai đoạn chuyển hóa, là gia hạnh đạo, anh: path of preparation.

ⁱⁱⁱ Anh: Dzochén

^{iv} Anh: breakthrough.

^v Anh: leap-over.

Tương tự như vậy, phái Kagyu có giáo pháp Đại Thủ Ấnⁱ, nói tới bốn giai đoạn tu “nhất tâm”, “vượt khái niệmⁱⁱ”, “nhất vị”, và “không dụng công”. Ở đây giai đoạn “nhất tâm” là pháp tu thiền chỉ, và phần đầu của giai đoạn “vượt khái niệm” chính là thiền quán tánh không.

Phái Sakya có giáo pháp *sel-tong sung-jug*, nói về sự kết hợp bất nhị giữa thâm sâu và trong sáng. Thâm sâu là chữ dùng để chỉ pháp giảng tánh không, còn trong sáng là chữ dùng để chỉ pháp giảng về chân tánh của Tâm⁴⁶.

Phái Gelug dạy phải khai mở trí tuệ tánh không cùng chung với kinh nghiệm đại lạc, vận dụng phương pháp hành trì kết hợp bất nhị giữa đại lạc và tánh không.

Cả bốn tông phái Phật Giáo Tây Tạng đều dạy về tánh không mà ngài Long Thọ trình bày trong *Trung Quán Luận*, chung cho cỗ xe Bát Nhã [hiền tông] và cỗ xe Kim Cang [mật tông].

Kim Cang Thừa tuy vậy có phương pháp hành trì đặc biệt, nhấn mạnh vào kinh nghiệm nội tại của tuệ giác tánh không, còn tánh không là đối thể thì chung cho cả Hiền và Mật.

ⁱ Mahamudra

ⁱⁱ Còn gọi là “đơn thuần”

Chỉnh cú 55 - 59

55. Toàn bộ cõi sống / do tâm khởi niệm / mà phát sinh ra, / vì vậy cõi sống / vốn thật chỉ là / khái niệm phân biệt. / Tách lìa phân biệt / là đại niết bàn.

56. Đức Phật dạy rằng khái niệm phân biệt / là đại vô minh, / ném chúng ta vào / luân hồi sinh tử. / Tách lìa phân biệt, / trụ trong vô niệm, / khi ấy cảnh giới / siêu việt phân biệt / tựa như không gian / hiện ra trong sáng.

57. Trong Đà la ni / Nhập tâm vô niệm, / đức Phật dạy rằng: / "Nếu chư bồ tát / con của Như lai / lìa tâm phân biệt / để mà quán chiếu, / thì dù khái niệm / khó vượt đến đâu / cũng sẽ từng phần / siêu việt được cả, / bước vào cảnh giới / siêu việt khái niệm.

58. Nhờ văn và tư, hiểu rằng các pháp / không từng khởi sinh, / không có tự tánh, / khi ấy các con / từ sự hiểu này / tu thiền chỉ quán, / siêu việt khái niệm.

59. Quán chiếu cảnh giới / chân thật như vậy / sẽ tiến từng phần / trên đường giác ngộ / thành tựu "nội hóa", / thành tựu "đại lạc", / cùng những điều khác. / Rồi chẳng bao lâu / sẽ thành tựu được / vô thượng bồ đề.

CHỈ QUÁN HỢP NHẤT

Chứng Đạo Ca: câu 21

21. Có Định thiếu Tuệ / chẳng đủ khả năng / chặt đứt
gốc rễ / ràng buộc luân hồi. / Có Tuệ thiếu Định / thì
dù quán sát / miên mật đến đâu / cũng không thể nào
/ tách lìa vọng cảnh. / Vì vậy các bậc / đạo sư luôn
lấy / mắt Tuệ thâm nhập / chân tướng thực tại / mà
trụ vững vàng / trên lưng ngựa Định. / Rồi dùng vũ
khí / cực kỳ bén nhọn / của luận Trung Đạo, / không
chút cực đoan, / phá hủy nền tảng / chấp thường
chấp đoạn, / tuệ giác tánh không / dần dần khai mở. /
Thầy là hành giả / đã tu như vậy. / Các con ai người
/ đang cầu giải thoát / hãy tự thuận dưỡng / đúng
theo lối này.

Câu này trình bày tầm quan trọng của sự kết hợp giữa định và tuệ giác tánh không [Không Tuệ].

Chứng Đạo Ca: câu 22

Nhờ quen tu định / đến khi đạt chỉ / bấy giờ tu
quán. / Tâm càng quán chiếu / lại càng an định /
vững vàng thấy rõ / chân tánh thực tại. / Vì biết
điều này / ai người tinh tấn / phối hợp chỉ-quán /
đều thấy nhiệm màu, / hướng gì các con! / hãy nên
nguyện cầu! /

*Thầy là hành giả / đã tu như vậy; / các con ai người /
đang cầu giải thoát / hãy tự thuần dưỡng / đúng theo
lối này.*

Câu này cho thấy có thể dùng sự phân tích quán chiếu để tăng cường định lực. Câu tiếp theo trình bày sự khác biệt giữa khi xuất định và khi đang nhập định.

Chứng Đạo Ca: câu 23

*[Đến khi chỉ quán / phối hợp được rồi] / hãy nên
quán chiếu / hai loại tánh không: / không - tựa không
gian - / thu nhiếp tất cả / khi nhập vào định; / không
- tựa huyễn cảnh - / hiện ra như mộng / khi từ trong
định / mà bước trở ra. / Nhờ tu như vậy / phương
tiện, trí tuệ / thuần nhất bất nhị / nên được tán dương
/ là người viên toàn / các hạnh bồ tát. / Vì ngộ điều
này / mà bậc thiện duyên / không bao giờ nhận /
đường tu phân chia. / Thầy là hành giả / đã tu như
vậy. / Các con ai người / đang cầu giải thoát / hãy tự
thuần dưỡng / đúng theo lối này.*

Trong lúc nhập định, quý vị nhiếp tâm quán chiếu chân tướng tựa như không gian của thực tại, chỉ đơn giản là sự không có tự tánh của mọi sự. Khi từ trong định trở ra với đời, quý vị thâm nhuần tâm mình với kinh nghiệm khi nhập định, gặp việc gì cũng thấy tựa như một giấc mộng. Cho dù quý vị sẽ vẫn có khuynh hướng thấy mọi sự như có

thực tại cụ thể, nhưng vẫn biết điều đó thật ra không đúng với sự thật.

Bây giờ chúng ta hãy trở lại với Ngọn Đèn của ngài A-ti-sa. Theo cỗ xe Bát Nhã, mặc dù phương tiện và trí tuệ bồ tát tăng cường lẫn nhau, tuy vậy vẫn là hai niệm khác nhau. Phương pháp thâm thâm của cỗ xe Kim Cang nằm ở chỗ phương tiện và trí tuệ không phải là hai yếu tố tách rời bồ tát tăng cường cho nhau, mà cả hai đồng thời có mặt trong cùng một niệm. Đây là kết quả của pháp tu Bản Tôn Du Giàⁱ.

KIM CANG THỪA

Chinh cú 60

*Nếu muốn dễ dàng / gom đủ phước trí / thành tựu bồ
đề, / có thể nương nhờ / năng lực mình chú, / hành
trì các pháp / tiêu tai, tăng trưởng.*

Câu tiếp theo nói về tầm quan trọng của việc tầm Thầy học Đạo, phát huy tinh thần nương dựa đúng cách nơi đáng đạo sư, và nói rõ đây là pháp tu thuộc về cỗ xe Kim Cang.

ⁱ Deity Yoga

Chỉnh cú 61 - 67

61. Đồng thời nương vào / năng lực của tám / thành tựu vĩ đại, / hay thành tựu khác / như là Bình Quý. / Nếu muốn bước vào / con đường tu Mật, / thuận theo hành mật / và thiện xảo mật.

62. Và nếu muốn nhận / đại pháp quán đánh / đạo sư Kim Cang, / phải với đạo sư / hết lòng tận tụy, / phụng sự, cúng dường, / chăm chỉ làm theo / những điều thầy dạy.

63. Đạo sư hoan hỉ / ban cho đại pháp / quán Đánh Đạo Sư, / khi ấy tất cả / ác nghiệp chướng ngại / đều tiêu tan cả. / Tâm sáng thanh tịnh, / đồng vị niết bàn.

64. Trong Đại Mật Kinh / Đức Phật Bản Lai / hết lòng nghiêm dạy / các vị tỷ kheo / và tỷ kheo ni / giữ giới thuần tịnh / tuyệt đối không được / nhận hai mật pháp / quán đánh kín mật, / quán đánh trí tuệ.

65. Là người giữ gìn / phạm hạnh thanh tịnh / mà nhận hai pháp / quán đánh nói trên / là phá giới hạnh.

66. Nếu như đang giữ / phạm hạnh nghiêm mật / mà nhận pháp này / là phá hủy giới, / sa đọa trầm luân / tận cùng ác đạo, / không thể có được / chút thành tựu nào.

67. Tuy vậy nếu là / nhận pháp quán đảnh / đạo Sư
Kim Cang, / thể hội chân như / thì vẫn có thể / nghe
giảng mật pháp, / hay tự mình giảng, / thi hành nghi
lễ / thiết lập đạo tràng, / cúng lữa, sám hối, / mà
không phạm lỗi.

Tương tự như vậy, câu 24 trong Chứng Đạo Ca, Lama
Tông Khách Ba trình bày tổng quát về tuần tự của đường
tu theo cỗ xe Kim Cang.

Chứng Đạo Ca: câu 24

- Chán cảnh sinh tử, / - phát tâm bồ đề, / - trực
chứng tánh không, / là ba yếu tố / căn bản cần thiết /
để bước lên hai / cỗ xe Đại thừa: / là xe tu nhân / và
xe tu quả. / Vậy khi các con / phát huy đúng đắn / ba
điểm này rồi / phải nên nương dựa / vào đấng đạo sư
/ đầy đủ phẩm hạnh. Xin Thầy hộ niệm / đưa các con
vào / (cỗ xe tu quả) / vượt qua biển rộng / bốn bộ
Mật tông. / Ai biết tôn kính / làm theo lời dạy / của
đấng đạo sư / sẽ không phí uổng / kiếp người hiếm
hoi / đây tự tại này. / Thầy là hành giả / đã tu như
vậy. / Các con ai người / đang cầu giải thoát / hãy tự
thuần dưỡng / đúng theo lối này.

HỎI ĐÁP

Hỏi. Thưa đức Đạt Lai Lama, định lực của con cạn và yếu, nhưng khi quán về cái tôi không có thực thể, mỗi khi thoáng hiểu được chút gì, con lại cảm thấy rất sợ hãi. Xin hỏi như vậy có bình thường không? Có thuốc giải không ?

Đáp. Có hai trường hợp có thể làm phát sinh cảm giác sợ hãi. Nếu hiểu biết về tánh không của anh (chị) không sâu lắm, anh (chị) sẽ dễ rơi vào đoạn kiến, thấy tánh không là rỗng rang không có gì hiện hữu. Vì vậy mà phát sinh tình trạng sợ hãi.

Trong trường hợp này, quan trọng nhất là phải hiểu sâu hơn về nhân quả, nhất là về duyên sinh, vì ý nghĩa chân thật của tánh không nằm ở lý duyên sinh. Phải tìm hiểu cho sâu về các mối tương quan nhân quả của sự vật, hiểu được sự vật phát sinh như thế nào, mang tính chất tương đối ra sao.

Cũng có trường hợp vì hiểu đúng về tánh không mà phát sinh cảm giác bất an sợ hãi khi thiền quán về tánh không, vì thấy ra tất cả những gì chúng ta vẫn tin chắc là sự thật không thể chối cãi, như là thực tại khách quan cụ thể cùng với cái tôi hiện hữu độc lập này, thật ra không có chút thực thể nào cả. Vì vậy mà phát sinh cảm giác sợ hãi, nhưng càng hiểu sâu hơn về tánh không thì cảm giác sợ hãi này càng tan biến đi.

Hỏi. Thuyết duyên sinh nói sao về sự liên tục của tâm thức? Tâm thức có phải là một hiện tượng độc lập?

Đáp. Vì tâm thức liên tục không gián đoạn nên rất dễ lầm lẫn cho rằng tâm thức là thường còn. Nhưng tiếp nối liên tục không có nghĩa là thường còn bất biến. Ví dụ, nếu chịu khó quan sát cho kỹ, sẽ thấy ra cái thường gọi là tâm thức thật ra là cả một thể giới kinh nghiệm nội tại phong phú và phức tạp. Chúng ta thường gọi chung dòng kinh nghiệm liên tục này là tâm thức, và dựa vào đó để phân thành từng trạng thái tâm thức riêng biệt.

Ngoài ra, nhìn vào kinh nghiệm cá nhân chúng ta có thể thấy rằng ý tưởng, cảm xúc và thái độ là những điều thường biến chuyển thay đổi. Nếu tâm thức là thường còn bất biến thì đã không làm sao có thể thay đổi. Chính vì tâm thức vốn hay thay đổi nên mới nói rằng tâm thức là một hiện tượng linh động biến chuyển không ngừng. Muốn hiểu về tâm thức thì phải nói đến dòng tâm thức, mà cái gọi là dòng tâm thức chỉ là sự tiếp nối liên tục của nhiều sự kiện. Nói như vậy tâm thức phải là một hiện tượng do nhiều yếu tố kết hợp mà thành, và cũng có nghĩa tâm thức là duyên sinh.

Khi nói về sự vật, chúng ta có thể thấy được mối tương quan mật thiết giữa tổng thể và các thành phần kết hợp. Hễ có tổng thể là có mối tương quan giữ tổng thể và các

thành phần kết hợp. Các thành phần kết hợp không phải đi biệt cũng không phải đồng nhất với tổng thể. Có một mối tương quan đặt biệt giữa hai điều này.

Hỏi. Đã có rất nhiều câu hỏi dành cho đức Đạt-lai Lama. Xin hỏi ngài có câu hỏi nào dành cho chúng tôi, để chúng tôi có thể tự tìm lấy câu trả lời cho chính mình.

Đáp. Hãy tự hỏi mình có đang chân thành tu tập hay không. Đây là điều rất quan trọng.

HỒI HƯỚNG

Ngài A-ti-sa kết thúc bài kệ như sau:

Chỉnh cú 68

*Tôi là trưởng tử / Shri Dipamkara, / đã học điều này
/ từ nơi kinh luận. / Vì lời yêu cầu / của Jangchub O /
mà viết ra đây / bài giảng ngắn gọn / vạch ra đường
tu / tuần tự giác ngộ.*

Và cuối cùng, Lama Tông Khách Ba hồi hướng như sau:

Chứng Đạo Ca: câu 25

*Vì để thuận dưỡng / tâm của chính mình / và để lợi
ích / cho kẻ thiện duyên / (đã gặp được đáng / đạo sư
chân chính / tu tập đúng theo / những gì Thầy dạy), /
nên Thầy dùng lời / rõ ràng dễ hiểu / nói lại trọn vẹn*

*/ đường tu giác ngộ / mà mười phương Phật / đều
luôn hoan hỷ. / Nguyện công đức này / giúp cho
chúng sinh / không bao giờ xa / đường tu trong sáng
/ chắc thật, nhiệm màu. / Thầy là hành giả / đã tu
như vậy. / Các con ai người / đang cầu giải thoát /
hãy tự thuận dưỡng / đúng theo lối này.*

Rồi Lama Tông Khách Ba viết trong phần lời ghi xuất xứ của bài kệ *Chứng Đạo Ca* như sau:

Đến đây là hết bài Tiểu Luận về Đường Tu Tuân Tự Giác Ngộ, soạn theo thể dạng cực ngắn cho dễ nhớ khó quên. Luận giải này do tỷ kheo Losang Dragpa [Lama Tông Khách Ba], là hành giả đã từng được thọ trì nhiều giáo pháp, viết tại Tu viện Ganden Nampar Gyelwa'i, trên ngọn núi Riwoch, xứ Tây tạng.

Cuối hết, tôi mong mỗi quý vị luôn sống với trái tim nồng ấm nhân hậu. Đây là điều quan trọng bậc nhất. Bản thân tôi luôn cố gắng chân thành bước theo gót chân Phật. Ngay trong giấc ngủ tôi cũng luôn gắng ghi nhớ mình là người xuất gia. Đây là điều đến chết tôi vẫn luôn ghi nhớ. Riêng khoảng thời gian còn sống đây, tôi vẫn luôn gắng mang thân mạng mình ra để sống vì lợi ích của mọi người. Nếu quý vị cũng cố gắng như vậy, chúng ta sẽ thành những người bạn chân chính của nhau.

[HẾT]

HỒI HƯƠNG CUỐI SÁCH

Với mọi công đức có được chuẩn bị, đọc, chiêm nghiệm và san sẻ sách này với người khác, nguyện tất cả các đấng pháp sư sống lâu và được nhiều sức khỏe, nguyện Phật Pháp phổ biến cùng khắp không gian vô tận, nguyện tất cả chúng sinh mau chóng thành tựu vô thượng bồ đề.

Dù sách này đang ở nơi nào, nguyện nơi ấy sẽ thôi không còn chiến tranh, hạn hán, đói khổ, tật bệnh, thương tổn, tranh chấp, khổ đau, nguyện nơi ấy luôn phát triển trù phú, mọi nhu cầu đều dễ chu toàn, và nguyện cho tất cả đều chỉ gặp đấng đạo sư tuyệt hảo dẫn dắt, vui trong niềm vui đạo pháp, tâm từ bi rộng lớn với tất cả chúng sinh, chỉ mang lợi lạc đến cho nhau, không biết gây tổn thất.



*Xin bỏ đề tâm vô vàn trân quý
nơi nào chưa có, nguyện sẽ nảy sinh
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển
mà luôn tăng trưởng không bao giờ ngừng.*



FREE BOOK – NOT FOR SALE
SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN



hongnhu-archives

<http://www.hongnhu.org>