

# SỰ QUAN TRỌNG CỦA VIỆC THỰC HÀNH

Tôi sẽ nói ít lời về việc thực hành. Nói chung, chúng ta có nhiều điều để học về Phật Giáo Tây Tạng. Đức Sakya Pandita đã nói rằng để trở thành một người có phẩm tánh toàn hảo, ta nên nghiên cứu thật đầy đủ những bánh xe Pháp (Pháp Luân) khác nhau. Sau khi nghiên cứu, ta suy niệm và sau đó là thiền định. Sự suy niệm được thực hành như căn bản của thiền định và kết quả cuối cùng của nó là sự thiền định. Sau khi nghiên cứu, việc ghi lại những thiện xảo để làm lợi lạc cho người khác thì thật tốt đẹp. Sự giảng dạy và tranh luận cũng ích lợi.

Mục đích của tất cả những điều này là thực hành thiền định. Tất cả những Đạo sư vĩ đại mà bạn sẽ gặp đều hoàn toàn có đủ thẩm quyền nhờ sự nghiên cứu. Sau đó là sự thiền định và chứng ngộ. Tôi đã hoàn tất việc nghiên cứu hàn lâm của tôi vào năm 1990. Tôi giảng dạy một thời gian nhưng tôi nghĩ rằng mình nên thiền định thêm nữa nhờ đó có thể chứng nghiệm những gì tôi đã giảng dạy. Tôi cần có trí tuệ từ thực hành thiền định. Không có gì sai lầm trong sự giáo dục và giảng dạy nhưng chúng bị hạn chế. Cốt tủy của những giáo lý nằm trong việc thực hành. Bạn có thể hiểu biết một mức độ nào đó nhờ việc nghiên cứu nhưng sự thực hành thiền định cho phép bạn thấu suốt trái tim. Tôi đã có cơ hội và sự hỗ trợ để nhập thất trong ít năm vừa qua. Sáu tháng qua tôi đã du hành và thấy được người ta quan tâm tới Pháp ra sao. Nếu tôi thực hành thêm thì tôi đã thấy rằng tôi có thể làm lợi lạc cho họ hơn nữa. Điều này cũng giống như nếu bạn nhai thực phẩm thật kỹ, bạn sẽ thưởng thức được mùi vị của nó. Nhờ thực hành giáo lý ta sẽ có kinh nghiệm nội quán hơn nữa. Vì thế đó là mục đích của việc nhập thất thiền định.

Khi tôi nhìn vào tiểu sử của những vị như Milarepa và xem các ngài thực hành ra sao, tôi nhận ra rằng không có sự chứng ngộ nào mà không có sự thiền định từng bước một. Sự thực hành thiền định có thể khó khăn và đầy thách thức nhưng nếu ta thực hành liên tục thì sự chứng ngộ sẽ xuất hiện. Còn nếu ta không thực hành thì sự chứng ngộ luôn luôn càng lúc càng xa. Trong dòng Kagyu, việc thực hành được chú trọng hơn sự hiểu biết. Thật dễ dàng giải thích giáo lý một cách trí thức nhưng điều này không giúp đỡ được gì khi bị kích hay những thách thức đầy cảm xúc xuất hiện. Trí tuệ chỉ có trong những quyển sách chứ không có trong chúng ta. Milarepa đã nói: “Tôi không phải là một Hóa Thân của một Đại Bồ Tát, tôi chỉ là một người bình thường đã thực hành nghiêm nhặt.” Shantideva nói rằng khi ta có thể nỗ lực mỗi ngày thì những gì khó khăn sẽ trở nên dễ dàng. Ví dụ như việc nghiên cứu có vẻ khó khăn nhưng khi ta chuyên tâm mỗi ngày thì ta có thể học tập được. Cho dù không khao khát đạt được chứng ngộ, nhưng nếu ta thực hành hàng ngày thì sự chứng ngộ cũng cận kề.

Đời người quý báu cho ta cơ hội để thành tựu điều gì đó, vì thế ta không nên lãng phí nó. Những gì ta thành tựu trong đời này sẽ giúp đỡ ta trong đời sau. Cuộc đời này thật ngắn ngủi nếu so sánh với những đời sau ta sẽ phải trải nghiệm. Cuộc đời hiện tại cho ta một cơ hội may mắn vì thế ta nên tận dụng nó, ta cần thực hành càng nhiều càng tốt trong mức độ có thể. Sự thực hành đem lại cho ta sự xác tín và sức mạnh để đối mặt với những thách thức của cuộc sống. Đó là cách đối trị hữu hiệu nhất đối với những thách thức ấy. Vì thế đây là lý do vì sao ta phải thực hành nhập thất. Kết quả của nó là Bồ Đề tâm. Vào lúc đầu việc nhập thất đầy thách thức nhưng bạn thích nghi với nó và mọi người đều có thể làm điều đó. Cho dù bận rộn tới đâu chẳng nữa bạn vẫn có thời giờ để thực hành nếu bạn thực hiện nó. Ngay cả năm phút hay mười lăm phút cũng rất quý giá, thậm chí một phút thiền định cũng quý giá. Động lực của tôi trong việc thiền định là làm lợi lạc tất cả chúng sinh. Đó là điều quan trọng. Tôi nỗ lực thực hiện hết sức mình.

**Hỏi:** Nếu một người rất bận rộn với công việc và chỉ có năm hay mười phút thì thực hành nào là tối hảo, thưa ngài?

**Đáp:** Nó tùy thuộc vào con người. Nếu họ có mức độ tâm linh cao cấp thì họ có thể nhìn xem điều gì diễn ra trong tâm họ và tự an định chính mình. Nếu họ là người mới tu tập thì tốt hơn nên thiền định về hơi thở.

**Hỏi:** Và nếu là người trung bình?

**Đáp:** Hãy nhìn vào những cảm xúc của bạn và thiền định về lòng từ ái.

**Hỏi:** Ngài có thể nói một ít về sự ban phước của guru?

**Đáp:** Có một vài loại ban phước khác nhau. Tiếng Tây Tạng là jin lap (pyin rlabs). Jin có nghĩa là ban cho hay nhận lãnh tặng vật. Lap có nghĩa là chuyển hóa. Sự ban phước có nghĩa là nhận lãnh năng lực từ Đạo sư dòng truyền thừa để ta được chuyển hóa thành bản tánh đó. Nó tùy thuộc vào cách thức hành giả có thể phát triển sự sùng mộ chân thực bằng việc hiểu biết lịch sử của những Đạo sư dòng truyền thừa từ chư Phật. Pháp tự bản thân nó là sự quy y tối thượng. Khi chúng ta thọ nhận Giáo Pháp, ta nhận được một ít trí tuệ từ đó. Nó cũng giống như thuốc men. Mỗi người lãnh hội giáo lý tùy theo mức độ hiểu biết của họ. Khi bạn nhận giáo lý, bạn nhận được những sự ban phước. Đạo sư không thể ban cho đệ tử sự chứng ngộ của mình, nếu không thì sự Giác ngộ đã dễ dàng. Nó tùy thuộc vào sự xác tín của ta nơi thực hành thiền định. Sự xác tín mạnh mẽ nhất đến từ việc thực hành. Có thể có điều gì đó bạn hiểu biết trong hai mươi năm nhưng nhờ thực hành bạn chứng ngộ nó trong ngày hôm nay. Tôi cho rằng đây là sự thực hành ban phước vĩ đại. Lạt ma gốc (bổn sư) thì quan trọng nhất và bạn quán tưởng ngài tan hòa vào bạn. Đó là thực hành bên ngoài. Thực hành bên

trong là Giác Tánh của chính bạn. Nhờ sự thực hành và giáo dục của tôi, tôi đã phát triển lòng sùng mộ đối với các vị Thầy. Những Lạt ma bên ngoài dạy rằng không có sự khác biệt giữa tâm tôi và tâm chư Phật. Nhưng sự thấu hiểu điều này qua thực hành đòi hỏi thời gian. Bạn nhận ra rằng tất cả chúng sinh đều có tâm này và toàn bộ cuộc đời trở nên quý báu. Những sự ban phước là tính chất đặc biệt của Mahamudra (Đại Ấn) và Dzogchen (Đại Viên Mãn). Không có sự ban phước thì sẽ không có sự chứng ngộ. Cần phải có năng lực ban phước đầy đủ phẩm tính. Những bậc chứng ngộ Giáo Pháp thì khác biệt với những người khác. Có một năng lực ở đó. Đặc biệt là ở phương Tây trong trường Đại Học, Pháp được giảng dạy một cách khác biệt. Trong một trung tâm Pháp, người ta ghép việc nghiên cứu hàn lâm với việc thực hành.

Nguyên tác: “The Importance of Practice”

by Lama Gyursam

Trung tâm Vajra Konchog Ling

<http://buddhism.inbaltimore.org/gyursam3.html>

Bản dịch Việt ngữ: Thanh Liên