

# SỔ TAY QUI Y

Notes on Refuge (Vietnamese only)

**Giảng Sư (Teacher):** Geshe Thubten Dawa

**Việt ngữ:** Hồng Như biên tập

**Ngôn ngữ (Languages):** Việt

**Bài Giảng Gốc (original teachings):** < nghe giảng >

Đây là sổ tay học trò, ghi lại bài giảng của Geshe Thubten Dawa về pháp Quy Y, tham khảo với bài giảng Uttaratantra của ngài Kirti Tsenshab Rinpoche.

Xin lưu ý Sổ Tay Học Trò là do học trò thực hiện, dựa theo sức hiểu ở thời điểm ấy, không phải chính xác nội dung lời Thầy giảng.

Xin nghe nội dung bài giảng ở đây: < nghe giảng Tạng - Anh - Việt >

Sổ tay này có 3 phần:

1. Tam Bảo là gì?
2. Làm sao Quy Y?
3. Quy y rồi làm gì?

---

## Phần 1: Tam Bảo là gì?

Công phu Phật giáo Đại thừa nào cũng đều phải bao gồm ba phần:

- Đầu: quy y tam bảo, phát tâm bồ đề
- Giữa: công phu hành trì chính
- Cuối: hồi hướng công đức

Ba phần này quan trọng, phải có đủ.

Vậy trước tiên Thầy sẽ giảng về công phu Quy Y Tam Bảo.

Dù tụng theo ngôn ngữ nào, Tạng, Phạn, Anh, hay Việt, nội dung lời quy y đều như nhau:

Quy y Phật,  
Quy y Pháp,  
Quy y Tăng

Quy y là nương dựa. Vậy Quy Y Tam Bảo là nương dựa Tam Bảo, là Phật, Pháp và Tăng. Gọi là Tam Bảo, vì đây là ba điều rất quý giá hiếm hoi.

Ý nghĩa của Tam Bảo có nhiều mức độ. Có ý nghĩa phổ thông phần lớn ai cũng đã biết, lại có nghĩa phi thường (uncommon), chỉ thấy trong Đại thừa. Ở đây Thầy giảng theo nghĩa phi thường.

Muốn quy y, ít ra phải biết mình quy y những gì. Không rõ là gì mà quy y thì sự quy y này vô nghĩa, làm vậy công phu quy y sẽ rất khô cần, không nhiều lợi ích. Tâm quy y có vững chắc thuần tịnh hay không còn tùy mình có hiểu rõ đối tượng quy y là gì hay không. Phải biết Tam Bảo là gì, vì sao nên quy y, quy y

thì phải làm gì và được lợi ích gì. Càng hiểu rõ về Tam Bảo, tâm qui y sẽ càng thêm vững chắc.

**Ghi chú bên lề:** cuối buổi giảng 2, hỏi Thầy thì biết ý nghĩa Tam Bảo dạy ở đây dựa vào luận giải Kinh Bát Nhã của đức Di Lạc do ngài Vô Trước chép lại, nằm trong hai bộ luận Uttarantra và Hiện Quán Trang Nghiêm. Như vậy ý nghĩa Tam bảo nói ở đây không những là của Đại thừa mà còn là Đại Thừa Trung Quán Tông. Theo đức Dalai Lama XIV, đây là tông phái trình bày chân tướng của thực tại chính xác nhất.

---

# I. PHẬT

## - ĐỊNH NGHĨA

Nguyên văn tiếng Tạng gọi Phật là **San-gye**.

Âm đầu, "**San**", ứng với nghĩa đoạn diệt tất cả những gì cần đoạn diệt, nghĩa là toàn bộ phiền não chướng và trí chướng [còn gọi là sở tri chướng, chướng ngại đến từ tập khí phiền não, làm ngăn ngại trí toàn giác]

Âm sau, "**gye**", ứng với nghĩa thành tựu tất cả những gì những gì cần thành tựu, nghĩa là có được trí toàn giác, là trí biết đúng và biết khắp cả, đầy đủ mọi thiện đức không thiếu thứ chi.

Vậy Phật, hay **Sangye**, có nghĩa là tâm giác ngộ, hay là người giác ngộ, rốt ráo đoạn diệt mọi chướng ngại, thành tựu mọi thiện đức.

## PHẨM CHẤT

Đức Phật như vậy có đủ tám phẩm chất như sau:

### I.1. Tự Tánh Thân: Svabhavakaya

Phẩm chất thứ nhất, là bản tánh tự nhiên thanh tịnh, thoát mọi ô nhiễm, không sinh diệt, không nhân duyên, là tánh không của tâm giác ngộ của Phật, còn gọi là niết bàn vô trú, là tự tánh thân.

Bản tánh tự nhiên thanh tịnh này là chân tánh của tâm Phật, và cũng là chân tánh của tâm của chúng sinh, vì tánh không tâm Phật và tánh không tâm chúng sinh vốn không khác. Khác nhau chỉ ở chỗ tâm của chúng ta bị chướng ngại ngăn che mắt tuệ nên không thấy được chân tánh của mình.

Vì chân tánh của tâm Phật và chân tánh của tâm chúng sinh giống nhau nên chúng sinh có khả năng tu thành Phật. Vì Phật đã thoát mọi chướng ngại còn chúng sinh thì bị đủ loại che chướng, nên chúng sinh vẫn phải tu.

Muốn hội nhập chân tánh của mình thì phải làm sao? Phải dựa vào tín tâm, một lòng hướng về Phật, hướng về chân tánh Tâm Phật vốn có trong mình. Tâm hướng Phật là điều giúp chúng ta hiển lộ chân tâm của mình. Vì vậy cần hiểu rõ phẩm chất thứ nhất này của Phật, hiểu rằng bản tánh tâm mình và bản tánh tâm Phật vốn không khác, từ đó phát sinh niềm tin xác quyết là mình có thể thành Phật, tự tin nơi bản tánh của tâm mình để khởi chí nguyện tu thành Phật.

### I.2. Trí Pháp Thân: Jnana-Dharma-kaya

Phẩm chất thứ hai là trạng thái tách lìa chướng ngại ô nhiễm của tâm Phật. Vì tách lìa mọi chướng

ngại ô nhiễm nên tâm Phật tỏa ra cùng khắp không ngăn ngại. Biết đúng, đủ, và cùng khắp, hoàn toàn không chút dụng công.

Nói không dụng công ở đây là nghĩa gì? Đọc theo thầy Kirti Tsenshab Rinpoche giảng trong Uttaratantra về phẩm chất này của Phật, dạy rằng ví dụ chúng ta khi muốn làm 1 việc gì thì phải suy nghĩ, quyết định, thực hiện, rồi việc có khi thành, có khi không v.v... làm một việc nhỏ cũng cần rất nhiều công đoạn, nhiều nỗ lực. Ngược lại, vì Tâm Phật vì đã thoát mọi che chướng ngăn ngại nên khi làm việc gì Phật đều không cần trải qua nhiều công đoạn, không cần cố gắng mà xong ngay tức thời. Vì vậy gọi là không chút dụng công.

Khác với phẩm chất thứ nhất, phẩm chất thứ hai này do nhân duyên mà có. Như thế nào gọi là do nhân duyên mà có? Là người tu hành trì theo đạo đế, vào địa bồ tát tận cùng địa vị (địa thứ 10), khi ấy bồ tát nhập định quán tánh không để đoạn chướng, cho đến cuối dòng tâm thức chúng sinh, ở ngay ở thời điểm cuối cùng gắn sát tới tâm giác ngộ, chút trí chướng vi tế nhất còn sót lại cũng tan biến, ngay lúc ấy chấm dứt dòng tâm thức chúng sinh, chuyển thành Trí Phật.

Ví như quét nhà, rác bụi là thứ cần quét bỏ, hết bụi thì nhà sạch. Tương tự như vậy, bồ tát trên đường tu, trải qua 5 chứng đạo, bất cứ điều gì cần xả bỏ thì đều xả bỏ, đến khi xả bỏ sạch rồi, điều còn lại là trạng thái vắng bật mọi chướng ngại ô nhiễm, đó chính là diệt đế, là pháp thân. Là phẩm chất thứ hai nói ở đây.

### **I.3. Không thể nhờ bên ngoài mà biết: sangye nyi rang**

Phẩm chất thứ ba: Phật, hay tâm giác ngộ của Phật, vốn không thể nghĩ bàn (bất khả tư nghị). Nghĩa là:

- không thể dùng ngôn từ giải thích
- không thể dựa vào tri kiến phàm phu, hay dựa vào khái niệm để hiểu
- chỉ Phật mới có thể biết đúng như sự thật

Nói cách khác, chân tánh của tâm Phật, nghe người khác nói, hay là học hỏi tư duy, đều không thể biết. Muốn biết không thể dựa vào văn tuệ hay tư tuệ mà phải nhờ tu tuệ, nghĩa là phải nhập định, nhiếp tâm quán tánh không, quán chân tánh của tâm, phải từ trong định mà chứng biết.

Ba phẩm chất nói trên của Phật (1, 2, 3) đều là Tự Lợi.

Ba phẩm chất tiếp theo đây của Phật, 4, 5, 6, đều là Lợi Tha

### **I.4. Trí**

Trí Phật có nghĩa là trí toàn giác, bao gồm:

- trí biết chân tánh của vạn vật
- trí biết tướng hiện qui ước của sự vật

Trí toàn giác là trí biết đúng và khắp. Nghĩa là sự thật như thế nào thì biết hết tất cả, và biết đúng như sự thật. Với cái trí như vậy, Phật biết rõ chúng sinh cần gì để có thể hướng dẫn chúng sinh thoát khổ một cách hữu hiệu.

### **I.5. Bi**

Khi còn tu học, Phật đã vì tất cả chúng sinh mà phát tâm nguyện muốn tu thành Phật, cho nên khi thành Phật, tâm Bi là một phẩm chất, có chức năng hướng dẫn chúng sinh trên mọi bước đường tu cứu cánh và qui ước.

## I.6. Dũng

Bao gồm lực của Năng Trí và của Bi.

Có khả năng bẻ gãy chuỗi 12 duyên khởi, phá tận gốc rễ nhiễm tâm và vô minh.

## I.7. Tự Lợi

Phẩm chất thứ bảy là Tự Lợi, bao hàm ba phẩm chất 1-2-3.

Vì 1, 2, 3 đều là Pháp Thân, là chân tánh của tâm Phật, có khả năng tự lợi.

## I.8. Lợi Tha

Phẩm chất thứ 8 là Lợi Tha, bao hàm ba phẩm chất 4-5-6.

Vì 4, 5, 6 là Sắc Thân, có khả năng tác thành cho chúng sinh, mang lợi ích cho người khác.

Như vậy 8 phẩm chất của Phật, 3 cái đầu ứng vào với Pháp Thân, ba cái sau ứng vào với Sắc Thân, đầy đủ tính tự lợi, lợi tha. Trong tâm của Phật, có đại bi hướng về tất cả chúng sinh, nên mọi điều Phật làm, đều là vì chúng sinh; lại có đại trí, là trí toàn giác biết đúng và đủ, nên Phật có khả năng chỉ cho chúng sinh biết điều gì cần bỏ, điều gì cần theo. Vì có đại bi và đại trí nên Pháp của Phật dạy là điều chắc thật, không hư ngụy, không sai lầm. Đức Phật như vậy được gọi là đấng Thế Tôn, Bhavagan, xứng đáng cho chúng ta tin tưởng, nương dựa.

---

## II. PHÁP

### — ĐỊNH NGHĨA

Pháp là tánh trong sáng và thanh tịnh trong tâm đấng giác ngộ. Trong sáng có nghĩa là viên mãn mọi tánh đức và thanh tịnh là đoạn diệt mọi chương ngại nhiễm tâm.

Pháp có 8 phẩm chất như sau:

#### II.1. Không thể nghĩ

Pháp vượt ngoài phạm trù tư duy suy nghĩ.

Nói như vậy là nghĩa gì?

Đó là khi quán xét về chân tướng của sự vật, xem có phải là

- có hiện hữu, hay là
- không hiện hữu, hay là
- vừa có vừa không có, hay là
- không phải vừa có vừa không có

xét như vậy, vẫn không thể tìm ra chân tướng, cho nên mới nói Pháp thì không thể tư duy.

#### II.2. Không thể bàn

Pháp thì vượt ngoài phạm trù của khái niệm, ý tưởng, chữ nghĩa, mô tả, không thể dùng lời nói để diễn tả cho chính xác đúng như sự thật.

#### II.3. Không đến từ bên ngoài

Pháp chỉ có thể thấy đúng như sự thật qua kinh nghiệm thực chứng của của đấng giác ngộ, vượt ngoài mọi phạm trù đối đãi phân biệt cho nên không thể đến từ bên ngoài, chỉ thân chứng mới biết đúng.

Ba phẩm chất nói trên của Pháp (1, 2, 3) đều là diệt đế  
Ba phẩm chất tiếp theo đây của Pháp (4, 5, 6), đều là đạo đế

#### II.4. Tịnh

Pháp vốn trong thanh (thanh tịnh). Trong vì bản chất vốn tự nhiên trong. Dứt ô nhiễm thì tánh trong hiện. Phẩm chất này sát theo nguyên văn gọi là [i]trí giác vô cấu [/i],

#### II.5. Sáng

Pháp vốn sáng (chiếu). Sáng vì không ngăn ngại nên có thể chiếu soi khắp cả.  
Trí này vừa có khả năng soi chiếu hết thấy các pháp thâm sâu, thấy rõ chân tánh của thực tại (là tánh không), nói cách khác, thấy đúng như sự thật; lại vừa có khả năng soi chiếu hết thấy các pháp quảng đại, thấy rõ tướng hiện phong phú của vạn pháp, nói cách khác, thấy đủ và khắp.

#### II.6. Hóa giải

Pháp vốn có khả năng hóa giải ba chất độc tham sân và si.  
Từ tâm chúng sinh cho đến tâm Phật đà, người tu cần qua năm chứng đạo.  
Mỗi chứng đạo có những chướng ngại nào cần quét, thì Pháp sẽ giúp quét sạch. Vì vậy mà nói Pháp có khả năng hóa giải.

#### II.7. Diệt Đế

Bao gồm ba phẩm chất 1, 2, 3 của Pháp.  
Đây là trạng thái khách thể của tâm sau khi đoạn diệt toàn bộ mọi chướng ngại (phiền não chướng và trí chướng). Nói "khách thể", là tạm dùng chữ để diễn tả trạng thái đạt đến sau khi đoạn diệt nhị chướng.

#### II.8. Đạo Đế

Bao gồm ba phẩm chất 4, 5, 6, của Pháp.  
Đây là cái tâm chủ thể sau khi đoạn diệt nhị chướng. Nói "chủ thể" cũng là tạm dùng chữ để diễn tả cái tâm làm nhân tố tách lìa chướng ngại.

Pháp có tám phẩm chất quý hiếm như vậy. Cần tìm hiểu cho sâu cho tận tường, để có thể khởi tâm qui y thuần tịnh nơi Pháp.

---

### III. TĂNG

#### —ĐỊNH NGHĨA

Nguyên văn tiếng Tạng gọi Tăng là **Gedun**  
**Ge** nghĩa là thiện đức, ứng vào Phật quả  
**Dun** nghĩa là tín tâm, là sự hướng về

Vậy có thể nói định nghĩa của Tăng là những bậc thượng nhân hướng về thượng pháp.  
Tăng như vậy phải là hành giả Đại thừa, từ Kiến Đạo trở lên. Nói như vậy là nghĩa gì? Chứng đạo có năm: tích lũy đạo, gia hạnh đạo, kiến đạo, tu tập đạo, vô học đạo. Đại thừa và Thanh văn thừa đều có năm chứng đạo, và nội dung đều khác nhau. Ở đây là nói đến kiến đạo trong Đại thừa.

Hành giả Đại thừa ở giai đoạn gia hạnh đạo, nhập định quán vô ngã. Vô ngã có nhiều mức độ, ở đây là nói đến tâm vô minh căn bản, bầm sinh chấp có một thực tại khách quan độc lập và cố định. Vô ngã như vậy bao gồm vô nhân ngã và vô pháp ngã, là tánh không của Đại thừa. Hành giả nhập định quán tánh không như vậy, cho đến khi chứng được tánh không bằng kinh nghiệm trực chứng, ngay thời điểm ấy bước vào kiến đạo, nhập địa bồ tát thứ nhất. Người tu như vậy thuộc về Tăng Bảo.

Nhờ chứng tánh không Bồ tát nhập kiến đạo, vì vậy nắm được liễu thuốc hóa giải vô minh căn bản, có khả năng hóa giải nhị chương (phiền não chương và trí chương), không còn thoái chuyển, vì vậy mà gọi là bậc thượng nhân, thuộc hàng Tăng bảo. Tuy nhiên, có thuốc hóa giải không có nghĩa là đã hóa giải được cả. Đối với vô minh bồ tát khởi từ kiến đạo thì hóa giải từng phần, đến địa vị Phật đà thì hóa giải toàn phần. Vì vậy tám phẩm chất này của Tăng Bảo, Phật có toàn phần, còn các bậc thượng nhân đại thừa kiến đạo trở lên chỉ mới có từng phần.

### **Tướng và tánh của Tăng Bảo:**

Tăng Bảo Tục đế ứng vào những bậc thượng nhân bồ tát từ kiến đạo trở lên còn Tăng Bảo Chân đế thì không ứng vào con người mà là trạng thái tối hảo của tâm thức, là diệt đế và đạo đế trong tâm Phật, trạng thái đã diệt tất cả những gì cần diệt, ngộ tất cả những gì cần ngộ.

Tám phẩm chất của Tăng như vậy có thể qui nạp thành hai:

- **Rigpa**: tánh giác, phẩm chất giác ngộ, chứng biết;
- **Drolwa**: tánh siêu thoát, phẩm chất xả bỏ.

### **III.1. Chứng Chân đế**

(chân lý cứu cánh ứng vào với cảnh giới chân thật của vạn pháp)

Là trí thấy được chân tướng của thực tại, trực chứng tánh không. Sự vật vốn hiện hữu như thế nào thì thấy đúng như vậy.

Thấy được như vậy, là vì 1/ tâm thể vốn tự nhiên trong sáng, và 2/ nhiễm tâm vốn không tự tánh, tách lìa với tâm thể.

### **III.2. Chứng Tục đế**

(chân lý hư huyền, đây là cảnh giới phong phú của tướng hiện)

Thấy được Tục đế nên thấy được tiềm năng có thể thành Phật của tất cả chúng sinh, thấy được Phật tánh trong dòng tâm thức của chúng sinh.

### **III.3. Chứng tự tánh thanh tịnh**

Thấy được chân tánh của chúng sinh, thấy chúng sinh vốn tự nhiên thanh tịnh, sung mãn mọi tiềm năng chuyển trí phàm phu thành trí giác siêu việt của bậc thượng nhân.

Ba phẩm chất nói trên của Tăng (1, 2, 3) là nói đến khía cạnh biết (*rigpa*) của tâm Phật

Ba phẩm chất tiếp theo đây của Tăng (4, 5, 6) là nói đến khía cạnh buông (siêu thoát, *drolwa*) của tâm Phật.

Khi nhập định trực chứng tánh không, hành giả đoạn diệt từ từ các chương ngại:

### **III.4. Đoạn tham chương**

xả bỏ toàn bộ mọi tâm lý phiền não xáo trộn

### **III.5. Đoạn trí chương**

Xả bỏ toàn bộ những che chướng áng ngữ trí toàn giác

### III.6. Đoạn tiểu nguyện chương

Buông bỏ tâm nguyện vị kỷ vì mình mà tu. Phật đà và các vị bồ tát từ địa thứ 8 trở lên không còn vướng vào loại chương ngại này nữa.

Tiếp theo là hai phẩm chất nền tảng của 6 phẩm chất nói trên:

### III.7. Tánh biết

*Rigpa*, nền tảng của phẩm chất 1, 2, 3

### III.8. Tánh Siêu thoát

*Drolwa*, nền tảng của phẩm chất 4, 5, 6

(Hết Phần 1)

- *Tam Bảo* là gì?
- *Làm sao Qui Y?*
- *Qui y rồi làm gì?*

*Xin lưu ý Sổ Tay Học Trò là do học trò thực hiện, dựa theo sức hiểu ở thời điểm ấy, không phải chính xác nội dung lời Thầy giảng.*

*Xin nghe nội dung bài giảng ở đây: < nghe giảng Tạng - Anh - Việt >*

---

# SỔ TAY HỌC TRÒ - QUI Y PHẬT PHÁP TĂNG (2) LÀM SAO QUI Y?

*Bài giảng 3 phần sau &4 của thầy Geshe Thubten Dawa,  
ngày 8 tháng 03 năm 2008  
tại Tashi Choling Institute, Sydney Australia*

Trong Sổ Tay Qui Y 1, chúng ta đã biết Phật Pháp và Tăng là gì, có những phẩm chất đặc biệt như thế nào, để hiểu rõ nơi chốn mình về qui y là nơi nào. Tuy đếm ra thì Phật có 8 phẩm chất, Pháp và Tăng cũng vậy, nhưng đây chỉ là trình bày cho dễ hiểu. Thật ra phẩm chất của Phật Pháp Tăng nhiều vô hạn, không thể đếm kể.

Biết Phật Pháp Tăng đặc biệt như vậy, muốn qui y thì phải làm sao? Làm cách nào để có được tâm qui y Tam Bảo?

# Nhân tố phát khởi tâm qui y:

Muốn khởi tâm qui y, chúng ta cần hội tụ đầy đủ nhân tố. Nhân đủ thì quả sẽ phát sinh.

Vậy nhân nào sinh tâm qui y? Nhân này có hai:

- sợ khổ sinh tử, đặc biệt là khổ đau ba cõi ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh;
- tin tưởng Tam bảo có khả năng giúp ta thoát khổ.

Một khi có đủ hai nhân này, tâm qui y sẽ phát sinh.

Không sợ khổ sinh tử thì chẳng lý do gì để qui y.

Sợ khổ nhưng không tin nơi Tam bảo thì không có nhu cầu muốn qui y.

Vậy khi thọ Tam qui chúng ta phải ý thức rõ là mình qui y những gì, vì lý do gì mà qui y. Trong tâm khởi chí nguyện mạnh mẽ, rằng từ nay cho đến khi chết sẽ luôn về nương dựa nơi Tam bảo. Qui y rồi hãy nên tận sức giữ gìn, đừng bao giờ để mất tâm qui y.

## Ba mức độ qui y

Ba mức độ này ứng với ba loại tâm nguyện của Phật tử khi qui y

1. Vì sợ bản thân phải chịu khổ ba cõi ác đạo mà qui y, đây là tâm qui y của bậc sơ căn [*tu vì cầu thoát khổ ác đạo*].
2. Vì sợ bản thân phải chịu khổ sáu cõi sinh tử mà qui y, đây là tâm qui y của bậc trung căn [*tu vì cầu thoát khổ sinh tử luân hồi*].
3. Vì biết chán sợ cảnh khổ sinh tử luân hồi, vì mong chính mình và chúng sinh không một ai phải chịu khổ sinh tử luân hồi mà qui y, đây là tâm qui y của bậc thượng căn [*tu vì cầu chính mình cùng chúng sinh thoát khổ sinh tử luân hồi*].

Vì vậy mà nói rằng Phật Pháp Tăng là nơi chốn nương dựa của những ai mong cầu giải thoát.

## Phật Pháp Tăng trong cảnh Tục Đế

### Phật: chốn qui y căn bản,

Phật là bậc đã thành tựu được cả hai mục tiêu tự lợi lợi tha và cũng là bậc đã xả bỏ mọi chướng ngại, viên mãn mọi tánh đức. Phật như vậy có bốn thân: hai pháp thân và hai sắc thân.

Sắc thân [*Rupakaya*] là thân có sắc tướng, còn được gọi là đức Phật qui ước quý hiếm [*thân Phật trong Tục Đế, cảnh giới huyển hiện*]. Sắc thân có hai loại:

- Thọ dụng thân, còn gọi là Báo thân
- Biến hóa thân, còn gọi là hóa thân, hay ứng hóa thân.

Pháp thân [*Dharmakaya*]: là Phật cứu cánh quý hiếm [*thân Phật trong Chân Đế, cảnh giới cứu cánh*]. Pháp thân cũng có hai loại

- Tự tánh thân [*svabhavakaya*].



- Trí pháp thân [*jnana-dharma-kaya*]

## **Pháp:**

là diệt đế và đạo đế, chân lý giải thoát trong tâm của bậc giác ngộ,

Bồ tát khi bước vào giai đoạn gọi là “không còn chướng ngại”, chướng ngại nhiễm tâm sạch hết, lúc đó trực chứng tánh không, đạt được diệt đế trong kiến đạo.

## **Tăng:**

là người mang tâm hướng về thiện hạnh thiện đức, là bậc thượng nhân hướng về thượng pháp. Tăng bảo chân thật bao gồm 8 phẩm chất – có 4 phẩm chất thành tựu và 4 phẩm chất giải thoát – đều là bậc thánh tăng [*xem số tay 1*].

Một vị thánh tăng là hiện thân của Tăng bảo. Các vị xuất gia thọ cụ túc giới [*tỷ kheo, tỷ kheo ni*], dù chỉ là thường tăng, chưa chứng ngộ, nhưng nếu có bốn vị hợp lại thì cũng là Tăng bảo. Cúng dường Tăng đoàn bốn vị thường tăng cũng được công đức ngang bằng với cúng dường thánh tăng.

## **Giá trị của Tam Bảo**

- Gọi Phật bảo là nơi qui y căn bản, vì nhờ có Phật chúng ta mới biết được phương pháp và lối đi trên con đường giải thoát, cũng nhờ Phật hướng dẫn mới biết để mà về qui y Tam bảo.

- Gọi Pháp bảo là nơi qui y thật sự, vì Pháp chính là diệt đế và đạo đế trong tâm. Tâm nào có được diệt đế và đạo đế thì tâm ấy chuyển từ tâm chúng sinh thành tâm Phật.

- Gọi Tăng bảo là thiện tri thức, vì Tăng là bạn đồng hành, cùng chúng ta bước trên con đường qui y, thành tựu đạo quả. Dù đức Phật không còn tại thế, nhưng vẫn còn Tăng, tiếp tục hoằng dương Phật Pháp.

## **Tam bảo như vậy, có cần phải qui y cả ba?**

Nếu cầu giải thoát khổ đau lục đạo luân hồi, nhất định phải nương dựa cả ba. Ví như người bệnh nan y, cần thầy thuốc giỏi định bệnh ra toa, cần thuốc hay để trị bệnh, lại cần người chăm sóc tận tụy, mới hy vọng khỏi.

Nếu chỉ để giải quyết một vài vấn đề lặt vặt, đôi ba chướng ngại nhỏ, chúng ta không cần phương tiện lớn, cũng như bệnh nhẹ không cần thầy giỏi, thuốc hay, tự chăm sóc có khi cũng khỏi. Nhưng ở đây chúng ta đang nói đến chứng bệnh sinh tử luân hồi, vấn đề vĩ đại đến từ những chướng ngại lớn lao, vì vậy nhất định Phật Pháp và Tăng phải nương dựa đầy đủ cả ba.

Một khi có được tâm qui y Tam bảo, dù là tâm qui y của bậc sơ căn, hãy dựa vào tâm đó để sám hối, thanh tịnh nghiệp đọa sinh ác đạo. Nghiệp đã thanh tịnh rồi thì cho dù có muốn cũng không thể nào đọa ác đạo.

Phật là nơi qui y căn bản, rất khéo léo phương tiện hộ trì cho chúng ta thoát mọi vấn đề. Không những vậy, Phật còn có tâm đại bi không phân biệt xa gần, bao trùm cùng khắp, vì vậy bất kể là ai, Phật đều hộ trì không phân biệt.

- Tam Bảo là gì?
- Làm sao Qui Y?
- Qui y rồi làm gì?

Xin lưu ý Sổ Tay Học Trò là do học trò thực hiện, dựa theo sức hiểu ở thời điểm ấy, không phải chính xác nội dung lời Thầy giảng.

Xin nghe nội dung bài giảng ở đây: < nghe giảng Tạng - Anh - Việt >

---

# SỔ TAY HỌC TRÒ - QUI Y PHẬT PHÁP TĂNG

## (3)

### QUI Y RỒI LÀM GÌ?

*Bài giảng 5 của thầy Geshe Thubten Dawa,  
ngày 15 tháng 03 năm 2008  
tại Tashi Choling Institute, Sydney Australia*

Như đã xem qua, chúng ta nhờ vào hai nhân tố: 1/ sợ khổ đau và 2/ tin Tam bảo, nhờ đó có được tâm qui y.

Một khi qui y rồi chúng ta phải làm gì?

Công phu qui y là nền tảng của mọi pháp tu, nên mọi pháp hành đều bắt đầu bằng qui y. Vì là công phu căn bản nên đi đâu cũng gặp, để khiến chúng ta sinh tâm ý y, nghĩ rằng mình đã biết đã hiểu. Thật ra qui y là nương dựa những gì, qui y rồi phải làm gì, những điều này nếu không bỏ công tìm hiểu sẽ không thể biết rõ. Nếu không biết rõ thì tâm qui y sẽ không thuần tịnh.

## Qui y những gì

Qui y là nương dựa vào Phật Pháp và Tăng.

Phật là bậc chỉ đường, là nơi qui y căn bản.

Pháp là điều đưa chúng ta đạt mục tiêu, là nơi qui y thật sự.

Tăng là thiện tri thức, là bạn đồng hành, giúp chúng ta tiến trên đường giác ngộ.

## Qui y rồi phải làm gì: Phải tu theo Pháp

Một khi qui y rồi, phải hành trì Phật Pháp. Công phu hành trì bao gồm hai mặt:

1. bỏ hết những gì cần phải bỏ,
2. làm hết những gì cần phải làm.

*Điều cần bỏ*

Khổ đau là điều không ai muốn, vì vậy khổ là điều cần từ bỏ, và cả nguyên nhân tạo khổ cũng cần phải bỏ hết. Nói cách khác, khổ đế và tập đế là điều cần tận diệt.

Điều cần làm

Vì khổ đau là điều phải diệt, cho nên diệt khổ chính là điều phải làm. Diệt khổ bằng cách nào? Bằng con đường diệt khổ. Vậy diệt đế vào đạo đế là điều cần thực hiện.

Đây chính là Tứ Đế. Khổ và tập là hai điều cần từ bỏ, Diệt và đạo là hai điều cần thực hiện. Vậy qui y rồi thì phải tu tập hành trì Tứ đế cho thật tận tường.

## Tu Tứ Đế

Vì nhận diện được khổ [khổ đế], nên không muốn khổ. Không muốn khổ thì phải biết vì sao mà có khổ [tập đế]. Có hai nguyên nhân tạo ra quả khổ, đó là nghiệp và phiền não. Nghiệp có thiện nghiệp và ác nghiệp. Phiền não có nhiều loại, quan trọng nhất là vô minh, còn gọi là si. Vì si nên phát sinh tham và sân. Rồi từ tham sân si này mà phát sinh đủ loại sắc thái phiền não khác.

Nghiệp và phiền não như vậy có thể bỏ được hay không? Khẳng định là được

Bằng cách nào? Bằng đạo đế.

Vậy đạo đế là gì?

Đạo đế có thể nói là tâm thật thuần tịnh, thấy rõ cảnh giới cứu cánh và cảnh giới qui ước (chân đế và tục đế), là tâm thấy được chân tánh của thực tại, thấy tất cả chính xác đúng như sự thật. Tâm này hoàn toàn trong và sáng [tịnh, chiếu], siêu thoát mọi phiền não nhiễm tâm. Người tu khi vào tới kiến đạo thì có thể bắt đầu trực tiếp thấy được chân tánh của tâm,. Rồi khi từ kiến đạo mà bước qua tu tập đạo sẽ có khả năng lần lượt diệt bỏ những điều cần bỏ. Từ địa bồ tát thứ nhất ở tu tập đạo thì bắt đầu diệt bỏ từng phần phiền não chướng [chướng ngại đến từ phiền não], đến địa bồ tát thứ 7 thì tận diệt. Từ địa bồ tát thứ 8 là bắt đầu diệt bỏ từng phần trí chướng [chướng ngại ngăn che trí toàn giác, còn gọi là sở tri chướng], đến hết địa bồ tát thứ 10 thì tận diệt cả loại trí chướng vi tế nhất, thoát mọi chướng ngại, hiển lộ tâm Phật.

Có thể nói Phật giáo là tôn giáo duy nhất lấy tứ đế làm nền tảng.

Không có pháp tu nào trong Phật giáo mà không thuộc về tứ đế. Đạo đế là tâm thấy tánh không, thấy được chính xác đúng như sự thật. Vì vậy cần phải luyện tâm. Cho dù đã vào kiến đạo, bắt đầu có được cái thấy đúng như sự thật rồi, cũng vẫn phải tiếp tục luyện tâm cho đến khi thành tựu quả vị Phật.

## Nói thêm về qui y Phật trong Đại thừa

Khi mới qui y, chúng ta lấy tâm qui y làm nhân tố tu hành, mang tâm hướng Phật, thỉnh Phật, nương dựa nơi Phật, là bậc có khả năng che chở. Tin tưởng Phật thì dễ có được tín tâm nơi lời Phật dạy, kiên trì tu theo lời hướng dẫn của Phật. Đến khi thành tựu thì tâm quý vị đồng với tâm của Phật, vì vậy qui y cũng là qui y nơi thành quả mà chúng ta sau này sẽ tự mình đạt đến.

## Nói thêm về qui y Pháp trong Đại thừa

Trước tiên, đức Phật dạy về tứ đế. Nói đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là sự tận diệt của khổ, và đây là con đường diệt khổ [khổ, tập, diệt, đạo]. Khổ và tập là hai điều cần bỏ, và diệt và đạo là hai điều cần theo. Toàn bộ Phật Pháp được xây dựng trên nền tảng của Tứ Đế, tất cả mọi tông phái

trong Phật giáo đều chấp nhận Tứ Đế.

Sau đó, đức Phật ở Drepung [heap of rice] đã truyền mật pháp Kalachakra. Đồng thời, đức Phật cũng giảng về tánh không bát nhã. Trước đó Phật đã dạy về vô ngã, nhưng chỉ nói đến nhân vô ngã [*vô ngã của bản thân con người*], chưa nói đến pháp vô ngã [*vô ngã của thế giới hiện tượng*]. Phải đến khi thuyết về không bát nhã thì Phật mới giảng trọn vẹn ý nghĩa của vô ngã. Nếu chưa thấy được chân tánh của thực tại thì chưa thể đạt giác ngộ. Vì vậy chứng tánh không bát nhã, là điều không thể thiếu.

## Tuần tự đường tu

[nhắc lại năm chứng đạo: 1. tích lũy đạo, 2. gia hành đạo, 3. kiến đạo, 4. tu tập đạo, 5. vô học đạo.]

### 1. Tích lũy đạo [path of accumulation]:

Khởi phát tâm bồ đề là khởi bước vào đường tu đại thừa, nhập tích lũy đạo. Đây là chứng đạo đầu tiên. Gọi là “tích lũy”, vì muốn chứng không bát nhã, người tu cần lượng công đức và trí tuệ nhiều vô lượng, vì vậy trong tích lũy đạo người tu cần tích tụ vô lượng công đức nhờ phát tâm bồ đề và hành bồ tát hạnh. Tất cả đều là hướng về chứng ngộ không bát nhã.

### 2. Gia hành đạo [path of preparation]:

Trong khi tích lũy công đức trí tuệ nhờ phát tâm bồ đề và hành bồ tát hạnh, người tu song tu chỉ quán về tánh không. Đến thời điểm thành tựu được chỉ quán hợp nhất, thì bước qua chứng đạo thứ nhì, đó là gia hành đạo. Trong giai đoạn này, người tu coi như đã được nối liền với kiến đạo.

Gia hành đạo có bốn lớp: nhiệt [*heat*], nhẫn [*patience*],寂 [*chót điểm*], diệu pháp [*excellent Dharma*]. Vào đến mức thứ 4 thì hành giả đã gần sát với kiến đạo. Trong một thời tọa thiền, tâm hành giả chuyển từ gia hành đạo vào kiến đạo.

### 3. Kiến đạo [path of seeing]:

Vào kiến đạo người tu nhập địa bồ tát thứ nhất. Ở thời gian đầu người tu vẫn chưa phá được tâm chấp hiện hữu có tự tánh. Đến giai đoạn được gọi là “không còn chướng ngại” [*no more obstacle*], người tu bước qua “đạo giải thoát” [*path of liberation*], phá bỏ được tâm chấp tự tánh, nhập tu tập đạo.

### 4. Tu tập đạo [path of meditation]:

Khi vào tu tập đạo người tu vẫn còn ở địa bồ tát thứ nhất. Đến giai đoạn được gọi là “không còn chướng ngại”, người tu bước qua “đạo giải thoát” và nhập địa bồ tát thứ hai. Rồi địa thứ hai cũng vậy, đến giai đoạn “không còn chướng ngại”, bước qua “đạo giải thoát” và nhập địa bồ tát thứ ba, cứ như vậy cho đến địa bồ tát thứ 7. Trong giai đoạn từ địa 1 đến địa 7, người tu lần lượt phá bỏ loại chướng ngại được gọi là phiền não chướng, là loại chướng ngại ngăn cản giải thoát luân hồi. Đến địa thứ 7, phiền não chướng đoạn diệt, người tu nhập địa bồ tát thứ 8.

Từ địa 8 cho đến địa 10, người tu lần lượt phá bỏ trí chướng. Trí chướng này bao gồm chín loại nhiễm tâm, ba loại bị phá bỏ ở địa thứ 8, ba loại bị phá bỏ ở địa thứ 9, ba loại bị phá bỏ ở địa thứ 10. Trong chín loại này, ba loại đầu thô lậu nhất, nên gọi là đại đại, đại trung, và đại tiểu. Tiếp theo ba loại được phá bỏ ở địa thứ 9 được gọi là trung đại, trung trung, và trung tiểu. Cuối cùng còn ba loại vi tế nhất, được phá bỏ ở địa thứ 10, tiểu đại, tiểu trung, tiểu tiểu. Cho đến khi loại nhiễm tâm vi tế nhất trong các loại vi tế bị phá bỏ, thì Pháp thân hiển lộ, đó chính là Trí Pháp Thân [Dharma-jnana-kaya]. Đến giai đoạn “không còn chướng ngại” của địa bồ tát thứ mười thì người tu đi thẳng vào Phật quả.

Như vậy có thể nói rằng tính từ giai đoạn “không còn chướng ngại” ở kiến đạo, địa bồ tát thứ nhất, cho đến giai đoạn “không còn chướng ngại” ở địa bồ tát thứ mười, con đường đó là Pháp: từ kiến đạo trở đi, người tu bắt đầu có được diệt đế và đạo đế, đây chính là Pháp, là điều giúp chúng ta thật sự bỏ hết những gì cần bỏ [diệt], làm hết những điều cần làm [đạo].

## Nói thêm về qui y Tăng trong Đại thừa

Tăng là những bậc từ kiến đạo trở lên.

Nếu là đường tu nguyên thủy, thì Tăng là những bậc đang đi từ kiến đạo cho đến quả A La Hán.

Nếu là đường tu đại thừa, thì Tăng là những bậc đang đi từ kiến đạo cho đến quả vị Phật.

## Tóm Tắt Qui Y Phật Pháp Tăng

Phật đã nhờ Pháp mà thành Phật.

Tăng đang nhờ pháp mà thành Thánh Tăng

Người tu như chúng ta, cho dù chưa vào được kiến đạo, chưa có chứng ngộ, nhưng tu theo Phật pháp, sám hối tội chướng, kèm theo đủ bốn năng lực sám hối, như vậy sẽ không sinh ác đạo, cũng vẫn có thể nương dựa nơi pháp, để bắt đầu hành trình thoát khổ.

Kính Phật có nói đối với nỗi khổ của chúng sinh, Phật không thể dùng tay xoa đầu chúng sinh để giúp chúng sinh thoát khổ, cũng không thể chuyển trí giác của Phật vào cho chúng sinh, chỉ có thể chỉ đường dẫn lối cho chúng sinh.

Người có bệnh mà nhờ Phật xoa đầu nên hết bệnh, sắp chết mà nhờ Phật xoa đầu nên thoát chết, Phật nói đó không phải nhờ nơi Phật xoa đầu, mà chỉ là nhờ nghiệp, nhờ tín tâm.

Hết bài giảng thứ 5

---