

# Đức Dalai Lama giảng: THẮP SÁNG ĐƯỜNG GIÁC NGỘ

BẢN DỊCH LẠI tháng 01 năm 2022  
XIN HOAN HỈ DỪNG RIÊNG, ĐỪNG IN SÁCH

Tựa đề tiếng Anh: *Illuminating the Path*

Đức Dalai Lama XIV giảng về trình tự đường tu giác ngộ [Lamrim] qua hai bài pháp *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của Thánh Atisa và *Lamrim Tiểu Luận: Chúng Đạo Ca* của Tổ Tông Khách Ba, USA, 2000, Thupten Jinpa thông dịch Anh ngữ, Rebecca Mcclen Novick biên tập hiệu đính Hồng Như chuyển Việt ngữ (2005, dịch lại 2021)

MỌI NGƯỜI ĐỀU CÓ THỂ ĐỌC VÀ TU THEO, KHÔNG CẦN QUÁN ĐẢNH

**MỤC LỤC** | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG

## Mục Lục

- > LỜI MỞ ĐẦU - TRÁCH NHIỆM TOÀN CẦU
- > 1. TỔNG QUAN
  - >> 1.1. Ý NGHĨA PHẬT PHÁP
  - >> 1.2. KIẾN THỨC VÀ KINH NGHIỆM
  - >> 1.3. NỀN TẢNG CHUYỂN HÓA TÂM
  - >> 1.4. TRUY TÌM CHÂN TÁNH THỰC TẠI
  - >> 1.5. HỎI ĐÁP
- > 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM
  - >> 2.1. ĐỨC ATISA VÀ NGỌN ĐÈN SOI ĐƯỜNG GIÁC NGỘ
    - >>> 2.1.1- Ý Nghĩa Tựa Đề
    - >>> 2.1.2- Đối Tượng Tán Dương
    - >>> 2.1.3- Nhị Đế
    - >>> 2.1.4- Tứ diệu đế
    - >>> 2.1.5- Tam Bảo: Phật Pháp Tăng
  - >> 2.2. LAMA TÔNG KHÁCH BA VÀ CHÚNG ĐẠO CA: Xuất Xứ Giáo Pháp Lam-rim
    - >>> 2.2.1. Tán Dương Tác Giả Phi Phàm
    - >>> 2.2.2. Tán Dương Giáo Pháp Vĩ Đại
  - >> 2.3. HỎI ĐÁP
- > 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ
  - >> 3.1. PHẨM TÁNH BẬC ĐẠO SƯ
  - >> 3.2. CÁCH NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ
  - >> 3.3. PHẨM HẠNH CỦA ĐẠO SƯ
  - >> 3.4. PHẨM HẠNH CỦA ĐỆ TỬ
  - >> 3.5. XÂY DỰNG NỀN TẢNG NƯƠNG THẦY VỮNG CHẮC
  - >> 3.6. HỎI ĐÁP
- > 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU

- >> 4.1. CĂN CƠ NGƯỜI CẦU PHÁP
- >> 4.2. KHỞI TÍN TÂM NƠI NGHIỆP
- >> 4.3. BA MỨC ĐỘ QUY Y
- >> 4.4. GIÁ TRỊ VÀ TÍNH CHẤT TẠM BỢ CỦA KIẾP NGƯỜI
- >> 4.5. TU THIỀN LÀ HÀNG PHỤC TÂM MÌNH
- >> 4.6. CHẾT VÀ TÁI SINH
- >> 4.7. MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI
- > 5. QUY Y, NGHIỆP, VÀ GIỚI
- >> 5.1. QUY Y
- >> 5.2. QUÁN NHÂN QUẢ
- >> 5.3. TỊNH NGHIỆP VÀ BỐN SÁM LỰC
- >> 5.4. HỎI ĐÁP
- > 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI
- >> 6.1. PHÁT TÂM BUÔNG SINH TỬ
- >> 6.2. HIỂU RÕ THỰC CHẤT CẢNH LUÂN HỒI
- >> 6.3. HỎI ĐÁP
- > 7. TÂM BỒ ĐỀ
- >> 7.1. HUÂN DƯỠNG TÂM BỒ ĐỀ
- >> 7.2. GIÁ TRỊ TÂM BỒ ĐỀ
- > 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ
- >> 8.1. DẪN NHẬP
- >> 8.2. BẢY HẠNH PHỔ HIỀN
  - >>> 8.2.1. Đánh lễ Phật đà
  - >>> 8.2.2. Cúng dường chư Phật
  - >>> 8.2.3. Sám hối nghiệp chướng
  - >>> 8.2.4. Tùy hỷ công đức
  - >>> 8.2.5. Thỉnh Phật chuyển pháp luân
  - >>> 8.2.6. Thỉnh Phật trụ thế
  - >>> 8.2.7. Hồi hướng công đức
- >> 8.3. NGHI THỨC PHÁT TÂM NGUYỆN BỒ ĐỀ
- > 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT
- >> 9.1. THỌ GIỚI BỒ TÁT
- >> 9.2. NĂM HẠNH BA LA MẬT: Thí, Giới, Nhẫn, Tấn, Định.
  - >>> 9.2.1. Hạnh Thí
  - >>> 9.2.2. Hạnh Giới
  - >>> 9.2.3. Hạnh Nhẫn
  - >>> 9.2.4. Hạnh Tấn
  - >>> 9.2.5. Hạnh Định
- > 10. HẠNH TUỆ
- >> 10.1. TẦM QUAN TRỌNG CỦA TUỆ BA LA MẬT
- >> 10.2. BẢN CHẤT CỦA TUỆ GIÁC
- >> 10.3. TÁNH KHÔNG QUA CÁC TÔNG PHÁI PHẬT GIÁO
- >> 10.4. LÝ DUYÊN KHỞI
- >> 10.5. THIẾT LẬP TÁNH KHÔNG QUA LUẬN LÝ
- >> 10.6. THIỀN QUÁN TÁNH KHÔNG
- >> 10.7. TRỰC CHỨNG TÁNH KHÔNG
- >> 10.8. CHỈ QUÁN HỢP NHẤT
- >> 10.9. KIM CANG THỪA
- >> 10.10. HỎI ĐÁP
- > 11. HỒI HƯỚNG

MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI TÂM TU THEO PHẬT PHÁP | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG

## > LỜI MỞ ĐẦU - TRÁCH NHIỆM TOÀN CẦU

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, cảm xúc, tướng dạng đều tương tự như nhau. Lễ 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 cơ bản là mọi người ai ai cũng đều 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 nền công nghệ và cơ sở vật chất phát triển vượt bậc và luôn sẵn có, chúng ta tự nhiên cho rằng vật chất là yếu tố duy nhất có thể đáp ứng được mọi nhu cầu của mình, là phương tiện tối hậu để toàn thành chí hướng. 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 bê mọi giá trị nội tại, không nhìn nhòai gì đến cảnh giới nội tâm của chính mình.

Vì chúng ta lấy vật chất làm ý nghĩa của đời sống nên càng lúc càng rời xa giá trị cơ bản của con người. Đương nhiên tiến bộ vật chất thật sự cần thiết và hữu ích, nhưng chỉ dựa vào phương tiện ngoại tại thì không thể nào giải quyết được mọi vấn đề. Nhưng nếu phối hợp tiến bộ vật chất với tiến bộ tâm linh thì hạnh phúc mong cầu không còn vượt ngoài tầm với. Vì vậy, song song với tiến bộ vật chất, con người cũng cần phải quan tâm đến 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 cơ 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 cơ 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 đớn 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 cơ 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 luôn được 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 thời gian để 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 đó 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 ấy thật sự đang ở đâu. Cũng cần xét lại xem “tâm là gì? tâm ở đâu?” vì năng lực phá hoại lớn nhất vốn phát xuất từ tâm phiền não. Phiền não nổi lên là chúng ta lập tức biến thành nô lệ của phiền não, tựa kẻ điên khùng. Vì vậy mỗi khi phiền não phát sinh, phải nên nhìn lại xem “phiền não này từ đâu mà có?”

Giá trị cơ 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 gắn 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 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 tầm 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, tấm 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 được nhiều lợi lạc nhất vẫn chính 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 thật thông minh, đừng ích kỷ kiểu rồ dại.

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

Bây giờ đã là năm 2000. 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 mười 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 vương 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. Ngày nào cũng đều phải tranh đấu cật lực cho sự sống còn, bao nhiêu tâm trí sức lực dồn hết vào đó, không còn chỗ cho lo âu khủng hoảng tâm lý trôi lên. Ngược lại, những quốc gia giàu mạnh phía Bắc đạt trình độ phát triển vật chất cao, con người sống thoải mái hơn nhiều. Nhưng cũng vì vậy mà con người ở đây có nhiều cơ hội chú ý đến những vấn đề thuộc phạm vi của cảm xúc và tinh thần hơn.

Tâm thuận thì yên. Tâm yên thì xây dựng được gia đình bình yên và nhân loại bình yên. Đây chính là nền tảng của nền 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 của toàn thế giới một cách thực tế hơn. Bất bạo động không đồng nghĩa với thụ động. Phải biết đối thoại trong tinh thần hòa giải để giải quyết vấn đề. Đây mới chính là ý nghĩa của tinh thần bất bạo động, và là suối nguồn hòa bình cho nhân loại.

Thái độ này cũng rất hữu ích khi đối diện với vấn đề môi sinh. Chúng ta luôn nghe nói về những việc như là bảo vệ môi sinh, hòa bình nhân loại, tinh thần bất bạo động, v.v. nhưng những mục tiêu này 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. Chỉ khi nào xây dựng được một xã hội hòa bình, giải quyết vấn đề bằng cách đối thoại, thì mới có thể thật sự nói đến chuyện giải trừ vũ khí – bắt đầu từ phạm vi từng quốc gia, rồi đến từng khu vực quốc tế, rồi cuối cùng là toàn cầu. Những điều này sẽ khó lòng thực hiện nếu cá nhân từng người không cố gắng chuyển hóa tâm thức của chính mình.

**Hỏi.** Người Mỹ có thể làm gì để chống tình trạng bạo lực đang quá phổ biến trong xã hội Mỹ?

**Đáp.** Tôi nghĩ tôi vừa mới trả lời xong câu hỏi này, không có câu trả lời nào khác. Tự chuyển hóa tâm thức là việc chính cần phải làm. Chuyển hóa bằng cách nào? Làm sao 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 sở giáo dục trên mọi tầng lớp, mọi trình độ, đều 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 con người thật sự cần bàn luận nghiêm túc hơn về việc cải tiến và mở rộng cho chương trình giáo dục được đầy đủ hơn. 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 còn 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 hãy còn tùy vào cách suy nghĩ riêng của từng 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 chỉ quán, và luôn sống đúng theo kinh nghiệm có được qua thiền định. Những người như vậy Đông Tây đều có. Tính chất cơ bản con người ở đâu cũng đều giống 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 trú trong an lạc, thoát mọi xao xuyên sợ hãi?

**Đáp.** Như lúc này tôi có nói, nếu ban 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 an định thân thiện, thì khi chết cũng sẽ được như vậy. Đây là cách tốt nhất để chuẩn bị một cái chết bình an. Nếu lúc sống chỉ biết lo âu hận thù, đầy tâm lý ác hiểm, khi chết sẽ khó mà thấy được sự bình an.

Là một tỷ kheo tu theo Phật giáo, tôi tin có đời sau. Nhất là Phật giáo mật tông có rất nhiều pháp tu đặc biệt dành để chuẩn bị cho cái chết. Điều quan trọng là phải tập luyện sao cho thật quen thuộc thuần thục, để khi chết có thể thực sự mang ra thực hành. Vì vậy trong công phu hàng ngày tôi nhiều lần thiền về quá trình chết và tái sinh của chính mình. Làm vậy tuy nói là để chuẩn bị cho lúc chết, nhưng tôi vẫn không thể biết chắc khi thật sự 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 đã đủ khả năng thực hành những gì 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 tồi 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 Mỹ, 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 Dalai 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 chất con người vốn tốt và lành, vì vậy phương pháp bạo động đi ngược với tính chất cơ bản 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, ngày nay mọi quốc gia trên thế giới 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 ngày nay khái niệm về độc lập không còn nhiều ý nghĩa.

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. Có thể là động cơ đầy thiện chí, mục tiêu cũng chính đáng, nhưng vì dùng 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 của 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. Mỗi 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.** Đây 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.

---

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | **1. TỔNG QUAN** | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

---

## > CHƯƠNG 1. TỔNG QUAN

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 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 chọn Phật giáo làm tôn giáo của mình, quý vị vẫn nên giữ ý thức về giá trị của những tôn giáo lớn khác trong nhân loại. Dù không thích hợp với mình cũng 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 giữ lòng tôn trọng.

Giáo pháp được giảng ở đây đến từ hai bài pháp: *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của vị thánh tăng Ấn độ tên là đức Atisa (Atisha Dipamkara Shrijnana), và *Chứng Đạo Ca* của Lama Tông Khách Ba (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 đức Atisa mang tinh túy của tất cả 84 ngàn giáo pháp này gom vào trong giáo pháp *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*, nói về trình tự của đường tu dẫn đến giác ngộ.

Dựa trên giáo pháp này của đức Atisa, Lama Tông Khách Ba soạn ba bộ luận, bộ dài nhất là Lam-rim Đại luận, 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*.

Mặc dù tôi là người thuyết giảng hai bài pháp này, nhưng quý vị không bắt buộc phải xem tôi là đạo sư. 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 động cơ cho thật trong sáng, nên bây giờ chúng ta sẽ điều chỉnh lại tâm nguyện động cơ của mình bằng cách quy y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) và phát tâm bồ đề qua ba lần tụng niệm câu kệ sau đây:

Nơi Phật, nơi Pháp / và Tăng tôn quý  
Cho đến bồ đề / xin về quy y  
Nhờ công đức tu / sáu hạnh toàn hảo  
Nguyện vì chúng sinh / quyết 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 này 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 đến từ cái nhìn ngay từ cơ bản đã sai lệch về thế giới này, vì vậy muốn diệt khổ thì phải thấy biết chính xác về bản chất của thực tại. Nên đức Long-thọ tán dương đức Phật là người đã khai đường chỉ lối cho chúng ta biết cách traу đôi cái nhìn chính xác về bản chất của thực tại.

## >> 1.1. Ý NGHĨA PHẬT PHÁP

Ý nghĩa của Phật Pháp là gì? Cũng như mọi truyền thống tâm linh khác, Phật Pháp là dụng cụ luyện tâm, thứ được dùng để giải quyết những vấn đề tinh thần mà mọi người cũng đều phải đi qua. Tâm lý bất thiện sẽ dẫn đến trạng thái bất an, như là buồn phiền, sợ hãi, hoài nghi, bức xúc v.v. Rồi vì những trạng thái phiền não này thúc đẩy mà gây điều bất thiện, rồi vì làm điều bất thiện mà gánh vác thêm lắm nỗi phiền não khổ đau. Tu theo Phật Pháp là để giải quyết những vấn đề như vậy, dù là vấn đề dài hạn hay nhất thời. Nói cách khác, Phật Pháp che chở chúng ta thoát cảnh khổ đau không cầu.

Phật Pháp có nghĩa là làm cho tâm an định và thuần thực. Vì vậy khi nói đến việc chuyển tâm và phát huy những tánh đức nội tại thì cách duy nhất để thực hiện điều này là dùng ngay chính cái tâm của mình, không thể dùng bất cứ thứ gì khác.

Cần thấy ra rằng phần lớn những điều mình không mong cầu, ví dụ như việc bất như ý, khổ não, đốn đau... đều được đức kết từ cái nhìn hư vọng về thực tại, và những ý nghĩ cảm xúc mang tánh chất phá hoại. Tâm lý tiêu cực mang lại đủ loại khổ đau trong hiện tại và cả tương lai lâu dài về sau.

Bên dưới tất cả là vô minh căn bản, là nhận thức ngay từ cơ bản đã sai về thực tại. Phật giáo gọi vô minh này là “chấp ngã,” hay là “chấp có tự tánh.” Đã là như vậy, muốn phá vỡ loại tâm tiêu cực này cùng mọi khổ não từ đó phát sinh thì phải nhận diện được tính chất hư vọng của chúng và phải thuần dưỡng loại tâm đối nghịch, là tuệ giác thấu suốt chân tánh của thực tại. Trau dồi tuệ giác này, lấy đó làm thuốc hóa giải, từ từ sẽ có khả năng xua tan khổ đau cùng mọi việc bất như ý xảy ra trong đời.

Muốn được như vậy, trước tiên phải có khả năng nhận diện phân biệt rõ ràng hai khía cạnh tích cực và tiêu cực khác nhau của tâm. Một khi hiểu rõ khía cạnh tiêu cực và khả năng phá hoại của tâm, tự nhiên sẽ cảm thấy muốn xa lánh khía cạnh này. Tương tự như vậy, hiểu rõ khía cạnh tích cực và khả năng lợi ích của tâm, tự nhiên sẽ muốn phát huy khả năng ấy. Không sức mạnh nào ở bên ngoài có thể khiến ta chuyển tâm, việc này chỉ có thể xảy ra nhờ ý thức rõ ràng về lợi ích sẽ đạt được nên tự nguyện chấp nhận và hằng hái hành trì.

Thời gian tuôn chảy không ngừng. Từng phút, từng giây, đời sống cứ trôi đi, không ai có thể níu giữ. Tuy vậy, có một điều vẫn nằm trong quyền chọn lựa của mỗi người, đó là chọn 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. Có khác nhau chăng, chỉ ở thái độ và động cơ hành động.

Muốn có được động cơ đúng đắn khi hành động không phải chỉ cần biết động cơ nào đúng động cơ nào sai là đủ. Hiểu biết lý trí tự nó không thay đổi được động cơ, phải nhiều nỗ lực. Nỗ lực đúng cách thì đạt được kết quả khả quan như ý. Nỗ lực không đúng cách chỉ giống như tự hành hạ chính mình. Vì vậy cần phải biết rõ phải nỗ lực thế nào mới là đúng cách.

Đây là vấn đề hệ trọng. Ngay như khi thực hiện một công trình xây dựng ở bên ngoài, ví dụ như khi xây dựng một tòa nhà, cũng đòi hỏi nhiều công lao, tâm sức. 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 vững chắc thích hợp.

Muốn ra sức trong lãnh vực tâm linh cũng vậy, điều quan trọng là ngay từ đầu phải có chút hiểu biết cơ bản về bản chất của tâm thức, của ý nghĩ, cảm xúc, đồng thời phải cũng phải quan tâm đến vấn đề sinh lý phức tạp của con người cũng như mối tương quan chằng chịt với môi trường xung quanh.

Vì vậy, điều quan trọng là phải có trí hiểu biết sâu rộng và toàn diện, đừng chỉ vì một góc nhìn nhỏ hẹp mà dốc sức theo đuổi mục tiêu một cách mù quáng. Làm như vậy không phải là cách của người thông minh, không phải là cách của bậc hiền thánh. Bậc hiền thánh khi ra sức hành động luôn dựa trên tầm nhìn lớn rộng hơn nhiều.

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 quý vị chịu khó chắt lọc ý nghĩa của hết thảy các bộ kinh luận này, đưa vào công phu tu tập của mình, tự nhiên sẽ có được những bước tiến và thành tựu tâm linh vượt bậc. Nhưng nếu quý vị xem kho tàng kinh luận vĩ đại này chỉ đơn giản là chỗ để tôn thờ, thay vào đó, chọn một bài pháp nhỏ nhỏ để tu, làm như vậy dù vẫn sẽ được đôi chút lợi ích, nhưng khó lòng có thể tiến xa trên bước đường tu.

## >> 1.2. KIẾN THỨC VÀ KINH NGHIỆM

Điều quan trọng là phải có khả năng phân biệt giữa hai mức độ hiểu biết. Một là loại hiểu biết bề mặt, thuộc lãnh vực kiến thức, nhờ đọc sách, học hỏi, nghe giảng mà phân biệt được hai mặt tích cực và tiêu cực của tâm, biết được bản chất và gốc rễ của tâm. Ngoài ra còn một loại hiểu biết khác, thâm sâu hơn, thuộc lãnh vực kinh nghiệm tu chứng, là nơi huân dưỡng và phát khởi những tánh đức thuần thiện của tâm.

Mặc dù có được hiểu biết kiến thức về một số đề tài không phải là việc dễ, nhưng loại hiểu biết này nói chung vẫn tương đối dễ có hơn, là vì chỉ cần nghe hay đọc là có được. Hiểu biết đến từ kinh nghiệm tu khó hơn rất nhiều, vì đây phải là thành quả của cả một quá trình bền bỉ tu tập. Trong cảnh giới kinh nghiệm tu chứng này, hiểu biết luôn đi liền với cảm xúc mãnh liệt. Nói cho đúng, hiểu biết này chính là kinh nghiệm của cảm xúc.

Hiểu biết tu chứng luôn đi liền với cảm xúc mãnh liệt, điều này cho thấy mặc dù loại cảm xúc phá hoại tiêu cực có nhiều, nhưng cũng có nhiều loại cảm xúc tốt lành tích cực khác. Thật ra con người không thể sống thiếu cảm xúc. Làm người thì phải có cảm xúc. Tách lìa cảm xúc, sự sống sẽ mất cơ sở tồn tại. Nhưng chúng ta cũng hiểu được rằng cảm xúc dữ dội sẽ khiến mình vướng phải biết bao nhiêu là vấn đề tranh chấp, mâu thuẫn. Có những loại cảm xúc vừa dấy lên đã lập tức gây xáo trộn. Không chỉ trước mắt mà có khi còn tạo hậu quả tai hại cho lâu dài về sau, đặc biệt là đối với những mối tương quan giao tiếp giữa người và người. Cảm xúc tiêu cực có khi còn hủy hoại cả sức khỏe của chúng ta.

Ngược lại, loại cảm xúc tích cực hể dấy lên là lập tức mang đến nguồn nghị lực, tạo không khí tích cực, dẫn đến nhiều kết quả tốt đẹp cho lâu dài về sau, kể cả trên phương diện sức khỏe. Tạm thời khoan nói đến khía cạnh tôn giáo, chỉ xét trên lãnh vực thế tục của đời sống hàng ngày cũng có thể thấy được rằng có những loại cảm xúc phá hoại, cũng có những loại cảm xúc tích cực.

“Pháp” Tạng ngữ gọi là chö, có nghĩa là “thay đổi,” là “chuyển hóa.” Khi nói về việc chuyển hóa tâm thức, người Tây tạng chúng tôi chủ yếu muốn nói đến việc làm giảm sức mạnh của loại ý nghĩ và cảm xúc tiêu cực và làm tăng sức mạnh của loại ý nghĩ và cảm xúc tích cực. Làm như vậy, nhờ tu theo Phật Pháp, chúng ta sẽ thuần phục được tâm mình, sẽ chuyển tâm vô kỷ luật của mình thành tâm có kỷ luật.

## >> 1.3. NỀN TẢNG CHUYỂN HÓA TÂM

Làm sao có thể biết chắc tâm này là điều có thể chuyển hóa? 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 khoảnh khắc. Cho dù chúng ta thường cho rằng người này ngày hôm nay không khác với ngày 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 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 [gọi là 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. Đó không phải là nghĩa vi tế nhất của

vô thường. Vô thường vi tế có nghĩa là sự vật sinh ra là đã vô thường. Ngay từ lúc sinh ra là đã bắt đầu đi vào quá trình hoại diệt. Thứ gì đã do nhân duyên mà có thì vốn sẵn trong mình mầm mống hoại diệt, không cần phải đợi về sau mới có một nguyên nhân hoàn cảnh nào khác làm cho hư hoại, vì như vậy không đúng với nghĩa vô thường. Vô thường có nghĩa là ngay từ lúc sinh ra là đã bắt đầu hoại diệt.

Nếu chỉ dựa vào dòng tương tục của sự vật để hiểu về vô thường thì quý vị sẽ chỉ thấy được nghĩa thô lậu. Quý vị sẽ cảm thấy rằng sự vật sinh ra là do sự hội tụ của một số nhân duyên nào đó, yếu tố duy trì vẫn còn thì sự vật ấy vẫn sẽ tồn tại y nguyên, chỉ bắt đầu tan rã khi gặp phải yếu tố bất lợi. Đây là nghĩa thô lậu của vô thường.

Ngược lại, nếu hiểu sâu hơn, tiếp cận vô thường ở mức độ vi tế hơn, biến chuyển thay đổi trong từng khoảnh khắc, quý vị sẽ biết được rằng sự vật ngay lúc 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 hiểu sâu hơn về vô thường quý vị sẽ nhận ra rằng, hiểu trên một mức độ nào đó, sinh và diệt xảy ra cùng một lúc. Vì vậy luật vô thường là cơ sở thứ nhất cho thấy tâm thức là điều có khả năng chuyển hóa.

Cơ sở thứ hai cũng là điều có thể quan sát được từ thế giới vật lý bên ngoài, qua những cực đối nghịch mâu thuẫn với nhau. Ví dụ nóng và lạnh, tối và sáng v.v., đều là những cực đối kháng, bên này tăng thì bên kia giảm, có khi từ từ, có khi tức thì. Ví dụ như khi mở ngọn đèn, bóng tối trong phòng lập tức biến mất.

Nhìn vào thế giới của ý nghĩ và cảm xúc trong tâm, quý vị cũng sẽ thấy có nhiều phạm trù đối kháng tương tự. Một loại cảm xúc tăng thì tự nhiên những loại cảm xúc đối nghịch liền giảm. Tính chất tự nhiên này của tâm chính là cơ sở thứ hai cho thấy việc biến chuyển thay đổi là điều có thể thực hiện.

Khi đối diện với hai loại ý nghĩ hoặc cảm xúc đối nghịch nhau, câu hỏi đặt ra đó là làm sao phân biệt được loại nào đúng với thực trạng của sự việc, loại nào không đúng? Câu trả lời như sau: ý nghĩ cảm xúc nào xuất phát từ cơ sở vững chắc của kinh nghiệm và lý trí thì đúng với chân lý, còn ý nghĩ cảm xúc nào đi ngược với thực trạng của sự vật thì dù trong nhất thời có mạnh mẽ đến đâu cũng đều không ổn. Không được bắt nguồn từ kinh nghiệm và lý trí, chúng hoàn toàn không có điểm dựa vững chắc.

Ngoài ra, so sánh hai loại cảm xúc trực tiếp mâu thuẫn với nhau sẽ thấy còn một điểm khác biệt nữa, đó là tầm tác động về lâu về dài.

Có những loại cảm xúc tuy mang đến cho ta cảm giác thỏa mãn nhất thời, nhưng nếu dùng lý trí để soi, - loại lý trí có khả năng đánh giá tốt xấu nhất thời và dài lâu - thì lại thấy loại cảm xúc này về lâu về dài sẽ gây tàn phá, tổn hại, không được lý trí, hay trí tuệ chống đỡ. Những loại cảm xúc tiêu cực này, ánh sáng trí tuệ soi đến là chúng lập tức mất hết cơ sở 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 thì chỉ có ích chứ không gây hại và, vì vậy, được sự chống đỡ của lý trí và trí tuệ.

Theo đó thì loại cảm xúc tích cực bao giờ cũng vững mạnh hơn loại cảm xúc tiêu cực, vì có nhiều tiềm năng phát triển hơn.

Luật vô thường và luật mâu thuẫn đối kháng là hai cơ sở cho chúng ta thấy sự chuyển hóa tâm là điều chúng ta có thể thực hiện được.

## >> 1.4. TRUY TÌM CHÂN TÁNH THỰC TẠI

Tất cả những điều này cho thấy tầm quan trọng của việc tìm hiểu sâu xa về bản chất của tâm, về sắc thái và chức năng của tâm nói chung, cũng như bản chất và mức độ phức tạp của cảm xúc nói riêng. Ngoài ra, mọi vấn đề trong cuộc sống đều phát xuất từ sự sai lầm cố hữu trong cách chúng ta nhận thức và tiếp xúc thực tại, nên điều quan trọng là phải có khả năng kiểm soát nhận thức của mình xem có phù hợp với thật tánh của thực tại hay không. Hiểu đúng thật tánh của thực tại là điểm then chốt, vì nhận thức về thực tại luôn nằm ở trọng tâm của mọi mối tương giao giữa mình và ngoại cảnh. Tuy vậy, cái gọi là thực tại ở đây không phải chỉ là những việc xảy ra liên liên trước mắt trong nội tâm hay ngoại cảnh, mà là trọn vẹn cảnh giới thực tại, vì có rất nhiều loại ý nghĩ và cảm xúc không chỉ phát xuất từ thế giới vật lý trước mắt mà còn phát xuất từ thế giới của ý tưởng trừu tượng.

Đó là lý do vì sao Phật pháp nói nhiều về bản chất của thực tại qua mười tám giới, mười hai xứ, năm hợp thể v.v., liên quan đến việc cầu quả giác ngộ như thế nào. Nếu chỉ cần lòng tin và tín ngưỡng nơi đấng giáo chủ là đủ thì Phật đã chẳng phải phí công giải thích tỉ mỉ phức tạp về chân tánh của thực tại 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 bản chất của thực tại bằng tinh thần khách quan. Không thể tùy tiện dựa vào định kiến trong ý tưởng hay cảm xúc của mình để mà đánh giá thực tại. Nếu chỉ biết nhìn thực tại bằng óc tưởng tượng hay bằng sự phỏng đoán thì sẽ không bao giờ có khả năng mở rộng tầm nhìn của mình đến vô tận.

Khi dẫn thân vào con đường khám phá bản chất của thực tại theo Phật giáo, quý vị chủ yếu cần vận dụng hai loại chức năng của tâm. Một là khả năng quán xét, lấy thực tại làm đối tượng phân tích. Phật giáo gọi khả năng này là “trí tuệ” hay “tuệ quán.” Hai là khả năng được gọi là “phương tiện,” hay là “phương tiện thiện xảo.” Đây là khả năng giúp ta huân dưỡng cho lòng can đảm và độ lượng càng thêm sâu rộng, tạo nguồn động cơ chống đỡ cho người tu trên suốt con đường cầu đạo.

## >> 1.5 HỎI ĐÁP

**Hỏi.** Kính thưa đức Đạt Lai Lama, ngài dạy rằng mọi hiện tượng đều vô thường. Vậy thì bản tánh trong sáng không ngăn ngại của tâm có phải cũng vô thường? Có phải là cũng có sinh có diệt?

**Đáp.** Khi nói về bản chất của tâm theo quan niệm Phật giáo, cần hiểu rằng tâm này có thể chứng biết qua hai mức độ khác nhau. Một là thực tại chân thật, trong cảnh giới đúng như sự thật này, bản chất của tâm là tánh không không có tự tánh. Hai là thực tại tương đối, trong cảnh giới danh ngôn thế tục này, bản chất của tâm ứng với tánh sáng và tánh biết.

Nếu quý vị hỏi về bản chất của tâm trên phương diện danh ngôn thế tục thì câu trả lời là như sau: vì tâm luân chuyển không ngừng nên bản chất của tâm cũng luân chuyển không ngừng. Điều này cho thấy bản chất của tâm là một hiện tượng vô thường. Tuy vậy, nếu câu hỏi ứng vào tánh không của tâm thì cần phải xét rằng tuy tánh không của tâm không phải là một hiện tượng sinh diệt –nói cách khác, tánh không thì không tùy thuộc vào nhân và duyên– nhưng tánh không cũng không thể tồn tại nếu thiếu đi cái thứ mà tánh không ứng vào. Nói cách khác, tánh không của tâm không thể tồn tại biệt lập với tâm. Tánh không của tâm chỉ đơn giản là trạng thái vắng bật sự tồn tại có tự tánh của tâm chứ không là gì khác. Vì thế khi tâm chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác thì mỗi trạng thái tâm ấy đều tương ứng với một tánh không của mình.

SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

## > CHƯƠNG 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM

### >> 2.1. ĐỨC ATISA VÀ NGỌN 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 *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của đức Atisa 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.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*: chỉnh cú 1

*Con xin đánh lễ Bồ tát Văn Thù Đồng Tử.*

| ND-1. 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 O, // con xin thấp sáng / ngọn đèn soi đường / dẫn đến giác ngộ.

Hàng đầu “Con xin đánh lễ Bồ tát Văn Thù Đồng Tử” là câu tán dương của người dịch từ tiếng Phạn sang tiếng Tạng. Tiếp theo, tác giả nói về nhân duyên của bài pháp này.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* do vị thánh tăng Ấn độ tên là đức Atisa 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 đức Atisa 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 đức Atisa sang Tây tạng cuối cùng thành sự thật. Khi đón đức Atisa 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, đức Atisa viết ra bài pháp *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*. Bài pháp này có một không hai, là vì tuy do một vị đại đạo sư xứ Ấn viết ra, nhưng lại là viết trên đất Tây tạng, cho người dân Tây tạng.

### >>> 2.1.1- Ý Nghĩa Tựa Đề

Tựa đề *Ngọn 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* có nghĩa là dẹp tan chướng ngại, ô nhiễm, giới hạn. *Chub* nguyên nghĩa là “hiện thân của trí toàn giác,” ứng với trí tuệ và thành tựu của Phật.

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

Nói đến giác ngộ và đường tu giác ngộ tất nhiên là nói đến phẩm chất của tâm, trạng thái của tâm. Phân tích rốt lại thì giác ngộ chỉ là cái tâm ở trong trạng thái toàn hảo nhất chứ không là gì khác.

Không nên hiểu giác ngộ là một nơi chốn cụ thể nào đó để đến, hay một địa vị nào đó được ban cho. Giác ngộ chính là cái tâm khi đã lìa mọi chướng ngại, đạt mọi tánh đức.

Vì mục tiêu tối hậu là một trạng thái của tâm nên con đường dẫn đến mục tiêu ấy cũng phải là những trạng thái của tâm. 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 biến, càng tiến triển, thì trí tuệ và thành tựu sẽ càng tăng trưởng, cho đến khi chúng ta đạt đến chót đỉnh là giác ngộ viên mãn.

Tựa đề lấy ngọn đèn làm phép hoán dụ, vì đèn có khả năng xua tan bóng tối, giáo pháp này cũng vậy, có khả năng xua tan những kiến thức sai lầm 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.

### >>> 2.1.2- Đối Tượng Tán Dương

Đối tượng tán dương trong câu “những đấng / đại hùng của khắp / mười phương ba thời...” là Tam Bảo. Khi tán dương Phật, điều quan trọng là đừng nên chỉ xem Phật như một đối tượng mâu nhiệm đáng tôn kính, mà phải tán dương trong nghĩa *jang-chub*. *Jang-chub* tiếng Phạn gọi là *bodhi* [tiếng Việt là bồ đề], có nghĩa là “giác,” là trạng thái mà sự biết và sự chứng đều đã viên mãn. Vì vậy chữ giác, hay chữ bồ đề, có thể được giải thích bằng cả hai nghĩa: vừa là đạo, nghĩa là quá trình thực hiện giác ngộ, vừa là quả, là trạng thái của chính sự giác ngộ ấy. Nói cách khác, là phương tiện, và kết quả.

Nói bồ đề là quả là chủ yếu nói đến tánh tịnh bồ đề, có nghĩa là trạng thái toàn hảo khi mà mọi cấu nhiễm che chướng đều đã tịnh sạch. Sự thanh tịnh này còn một đặc điểm khác, đó là bồ đề thì bản lai thanh tịnh. Lý do vì sao bồ đề lại có thể là một trạng thái tối hảo, nơi mà mọi che chướng đều tịnh sạch, đó là vì bồ đề vốn thanh tịnh tự nhiên.

Còn khi nói bồ đề là quá trình, là phương tiện dẫn đến kinh nghiệm giác ngộ thì nói như vậy chủ yếu là nói đến tánh giác bồ đề. Đây là “trí pháp thân,” còn gọi là “hiện thân của trí Phật.” Chính trí tuệ này là điều mang đến sự toàn hảo và thanh tịnh.

Theo đó có thể hiểu rõ được ý nghĩa của các loại niết bàn nói trong kinh sách. Ví dụ “tánh tịnh niết bàn,” “hữu dư niết bàn,” “vô dư niết bàn” hay là “vô trú niết bàn.” Tánh tịnh niết bàn là bản chất của thực tại vốn tự nhiên trong sáng, sự vật vốn không có tự tánh, không hiện hữu độc lập. Đây là bản thể tự nhiên. Chỉ vì thấy sai về tánh tự nhiên này của thực tại mà phiền não nổi lên, kéo theo đủ loại ý nghĩ và cảm xúc tiêu cực.



Trước mắt cho dù nhận thức sai lệch về thực tại có mạnh mẽ đến đâu chẳng nữa, càng xét sẽ càng thấy loại nhận thức này hoàn toàn không có nền tảng vững chắc, dù là trên lãnh vực của luận lý hay trên lãnh vực của kinh nghiệm. Trong khi đó, càng nuôi dưỡng nhận thức đúng về chân tánh của thực tại, nói cách khác, về tánh không, (và thật sự áp dụng vào thực tại), thì lại càng dễ khẳng định và phát triển, vì đây là cái nhìn đúng với sự thật. Cái nhìn hư vọng luôn thiếu mất cơ sở của kinh nghiệm và lý luận, còn tri kiến tánh không luôn đứng vững trên nền tảng của bản thể, kinh nghiệm và luận lý. Vì vậy, rồi chúng ta sẽ hiểu được rằng liễu thuốc giải độc hữu hiệu nhất này, tuệ giác tánh không này, là điều có thể phát huy triển khai cho đến mức tối đa viên mãn. “Tánh tịnh niết bàn” là nghĩa này, nhờ vào đó mới có được các loại niết bàn khác.

Cái gọi là “tánh tịnh niết bàn” ấy, nền tảng của mọi thành tựu và mọi trong sáng ấy, thật ra là gì? Dựa vào đâu mà biết bản chất của thực tại đúng thật là như vậy? Nhìn vào kinh nghiệm sống hàng ngày có thể thấy được câu trả lời. Chúng ta ai cũng biết rằng giữa nhận thức và thực tại luôn có một khoảng cách; từ khoảng cách này phát sinh đủ loại vấn đề xáo trộn. Tuy nhiên, chúng ta cũng biết rằng nhận thức của chúng ta cũng có khi phù hợp chính xác với thực tại.

Tìm hiểu sâu hơn nữa, sẽ thấy thật ra thực tại có hai mức độ. Một là thực tại quy ước, hay là thực tại tương đối, là cảnh giới của những quy ước danh ngôn thế tục, ở đó nhận thức và hiểu biết của chúng ta đều phụ thuộc vào tướng hiện của sự vật. Tuy vậy, nếu thắc mắc về chân tánh của sự vật, tự hỏi không biết sự vật thật sự hiện hữu như thế nào, chừng ấy lại rơi vào một mức độ khác, một cảnh giới khác, cảnh giới của chân thực tại.

### >>> 2.1.3- Nhị Đế

Phật giáo nói nhiều về điều thường được gọi là nhị đế, là chân lý của thực tại quy ước thế tục, gọi là tục đế; và chân lý của thực tại chân thật, gọi là chân đế. 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 trường phái Số Luận [Samkhya] cho rằng thực tại có thể phân thành hai mươi lăm loại hiện tượng, trong đó cá nhân [thuật ngữ cũ: bổ đặc đà la; phạn: purusha; tạng: kyebu] và bản thể nguyên sơ [phạn: prakriti; tạng: rang-zhin] 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, điểm đặc thù của nhị đế trong Phật giáo đại thừa, nhất là Trung quán tông [Madhyamaka], đó là chân đế và tục đế không được xem là hai phạm trù biệt lập, mà là hai khía cạnh khác nhau của cùng một cảnh giới.

Trung quán tông trong Phật giáo giải thích chân đế là tánh không của sự vật. Chúng ta có thể căn cứ theo lời dạy của Thánh tăng Ấn độ là ngài Long-thọ để tìm hiểu về ý nghĩa của tánh không. Vị Thầy này mang tất cả mọi ý nghĩa của tánh không gom vào một câu đơn giản, rằng tánh không phải được hiểu theo nghĩa duyên sinh.

Nói tánh không là nói đến sự không có tự tánh của sự vật. Điều này đồng nghĩa với việc sự vật hiện hữu là vì nhân duyên hòa hợp, bất kể khối nhân duyên này chần chịt rồi rã đến mức độ nào. Nhìn vào những mối tương quan trùng điệp của nhân duyên thì hiểu được mức độ phức tạp đa dạng của thế giới kinh nghiệm.

Thế giới kinh nghiệm thường nhật là cả một thế giới phong phú, bao gồm mọi trải nghiệm vui buồn sướng khổ. Niềm vui hay nỗi buồn gì cũng đều không phải là những kinh nghiệm biệt lập, tất cả đều vì nhân duyên hội tụ mà thành. Không có bất cứ một sự gì, một vật nào, lại có thể hiện hữu một cách biệt lập. Tất cả đều chỉ có thể tồn tại qua những mối tương quan. Sự “không có hiện hữu biệt lập” này chính là ngụ ý của những từ như là “tánh không,” hay là “không có tự tánh.”

## >>> 2.1.4- Tứ diệu đế

Chịu khó quán sát sâu hơn nữa về bản chất của thực tại, sẽ thấy trong thế giới phức tạp này đây, có một số sự vật có thể gọi là thường còn, ít ra là trên phương diện tiếp nối liên tục. Ví dụ sự tiếp nối liên tục của dòng tâm thức, hay sự tiếp nối liên tục của tánh trong và tánh sáng của tâm. Sự tồn tại liên tục của dòng tâm thức hay của bản tánh tự nhiên của tâm là điều không gì có thể đe dọa được. Ngược lại, có một số sự vật chỉ hiển hiện ở một thời điểm rồi biến mất khi gặp lực đối nghịch. Loại sự vật này gọi chung là pháp sinh diệt. Phải nhìn vào nền tảng của hai loại hiện tượng thường còn và sinh diệt này mới thấy được ý nghĩa thật sự của Tứ diệu đế.

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 ; và thế giới khái niệm trừu tượng.

Đầu tiên 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.

Thứ hai là thế giới hiện tượng mang tính chất chủ quan, ví dụ nhận thức của chúng ta về thế giới bên ngoài. Như khi nãy vừa nói, chúng ta thường vẫn phải đối diện với sự khác biệt giữa nhận thức về thực tại của mình và thực tại đúng như sự thật. Đôi khi chúng ta biết nhận thức của mình phù hợp với thực tại, đôi khi chúng ta biết chúng không phù hợp. Điều này cho thấy tính chất chủ quan mà chúng sinh ai ai cũng có. Đây là thế giới của kinh nghiệm, ví dụ như thế giới của cảm xúc buồn vui.

Thứ ba là thế giới của những khái niệm trừu tượng, như là 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 này 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 của khái niệm trừu tượng tự nó không có thực tại riêng, nhưng chúng ta vẫn sống và hoạt động theo đó. Vì thế cho nên kinh điển Phật giáo vẫn phân thực tại ra thành ba loại nói chung như vậy.

Trong thực tại phức tạp mà chúng ta đang sống đây, Tứ Đế liên quan gì đến kinh nghiệm vui buồn của chúng ta? Nền tảng của Tứ Đế là nhận biết được tính chất cơ bản mà ai ai cũng đều có, đó là khuynh hướng tự nhiên muốn được hạnh phúc và không muốn khổ đau. Khổ đau nói ở đây không chỉ là những trải nghiệm nhất thời như là cảm giác đau đớn. Theo quan niệm Phật giáo, chính cái khối hợp thể thân và tâm chịu khổ này, còn được gọi là ngũ uẩn, là năm hợp thể sắc, thọ, tưởng, hành và thức, tự bản thân chúng vốn đã là khổ. Cảnh sống mà ai ai cũng đều có, vốn là cảnh khổ.

Khổ này từ đâu mà có? Vì nhân gì, vì duyên gì mà khổ phát sinh? Hai chân lý đầu trong Tứ diệu đế là khổ đế và tập đế, nói về khổ và nguyên nhân tạo khổ, ứng với chuỗi nhân quả hình thành khổ đau mà ai ai cũng đều muốn tránh. Không muốn khổ thì nhân nào và duyên nào tạo khổ, mình đừng gieo. Nếu đã lỡ gieo nhân thì cũng phải ngăn đừng cho duyên hội tụ đầy đủ, duyên không đủ thì quả báo sẽ không thể chín mùi. Một trong những tính chất cơ bản của luật nhân quả, đó là một khi tất cả nhân và duyên đã hội tụ đầy đủ thì không còn sức mạnh nào trên cõi thế gian này có thể ngăn được quả báo. Hiểu điều này thì sẽ hiểu được mối tương quan cực kỳ linh động giữa khổ đế và tập đế.

Chân lý thứ ba và thứ tư trong Tứ diệu đế là diệt đế và đạo đế, nói về sự chấm dứt khổ đau và con đường dẫn đến sự dứt khổ này, ứng vào với niềm an lạc mà ai ai cũng đều muốn có. Diệt là tận diệt khổ đau và tận diệt nguyên nhân tạo khổ, ứng vào loại an lạc thù thắng nhất, không phải chỉ là một cảm giác hay một trải nghiệm. Đạo đế là phương pháp và quá trình diệt khổ, nói cách khác, là nhân của diệt đế. Vì vậy đạo đế và diệt đế liên quan đến tiến trình nhân quả của hạnh phúc.

## >>> 2.1.5- Tam Bảo: Phật Pháp Tăng

Khổ có hai nguyên nhân chính: một là nghiệp, hai là phiền não ngấm ngấm làm động cơ thúc đẩy tạo nghiệp. Nhiệm tâm phiền não là gốc rễ mà cũng là động cơ của nghiệp. Đây chính là thủ phạm tạo nên cảnh khổ đau sinh tử luân hồi mà chúng ta phải chịu. Vì vậy đối với người tu, điều quan trọng là cần phải hiểu rõ ba điều sau đây: thứ nhất, phải biết rằng tánh tự nhiên của tâm là tánh trong và tánh sáng [tịnh và chiếu]; thứ hai, phải biết rằng phiền não là điều có thể tịnh sạch, nói cách khác, có thể tách lìa phiền não ra khỏi bản tánh tự nhiên của tâm; thứ ba, có những loại thuốc đối trị hữu hiệu có thể dùng để đối trị nhiệm tâm phiền não.

Quý vị cần dựa vào ba điều này để phát triển cái thấy, rằng khổ đau là điều thật sự có thể diệt. Diệt đế, sự tận diệt của khổ đau, chính là ý nghĩa của Pháp bảo trong Tam bảo. Đồng thời Pháp bảo cũng có nghĩa là con đường dẫn đến sự diệt khổ, nói cách khác, là tuệ giác trực chứng tánh không. Bao giờ có được sự hiểu sâu xa, rằng Pháp bảo là trạng thái diệt khổ và trí tuệ làm khổ tận diệt, quý vị khi ấy cũng sẽ nhận biết được rằng diệt khổ có nhiều mức độ khác nhau. Vào trong kiến đạo, trực chứng tánh không, trở thành bậc thánh thì đạt được mức độ diệt khổ thứ nhất. Rồi càng tiến xa hơn trên con đường tịnh hóa thì càng đạt được những mức độ diệt khổ cao hơn.

Một khi hiểu được Pháp bảo là diệt đế và đạo đế thì sẽ nhận biết được rằng Tăng bảo là điều có thể có, vì đây là hiện thân của tánh đức của diệt và đạo. Rồi một khi hiểu được Tăng bảo là điều có thể có thì sẽ hình dung ra được khả năng có một người nào đó thành tựu được tất cả mọi tánh đức của Pháp bảo. Người như vậy là Phật, là đấng giác ngộ viên mãn.

Cứ như vậy sẽ có được khả năng hiểu sâu hơn về ý nghĩa của Tam Bảo: Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo. Không những là như vậy, quý vị rồi sẽ nhận ra được khả năng tự mình đạt được trạng thái toàn hảo này, từ tận sâu thẳm sẽ cảm thấy khát khao sẽ thôi thúc muốn thực hiện điều này. Nhờ vào đó sẽ có khả năng huân dưỡng niềm tin nơi Tam bảo, niềm tin không phải chỉ là lòng kính ngưỡng suông, mà xuất phát từ sự hiểu sâu xa về Tứ diệu đế và về Nhị đế, nhờ đó có thể bắt đầu tập sự bước vào địa vị của Phật, Pháp, Tăng.

Xét trên phương diện thành tựu cá nhân thì Pháp bảo đến trước. Chúng được Pháp bảo thì vào hàng thánh tăng, thành Tăng bảo. Chúng ngộ Pháp bảo càng phát huy thì chúng đạo càng lúc càng cao, đến chót đỉnh là thành Phật, đạt giác ngộ viên mãn. Pháp bảo là chốn quy y chân chính, tiếp theo là Tăng bảo, sau rốt là Phật bảo.

Xét trên phương diện lịch sử thì Phật bảo đến trước. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dùng hóa thân xuất hiện cõi thế, chuyển pháp luân bằng cách thuyết pháp. Nhờ tu theo pháp Phật thuyết mà một số đệ tử chứng Pháp bảo, thành Tăng bảo. Mặc dù xét trên phương diện lịch sử thì Pháp bảo đến sau Phật bảo, nhưng xét theo quá trình tu tập thì Pháp bảo đến trước nhất.

## >> 2.2. LAMA TÔNG KHÁCH BA VÀ **CHỨNG ĐẠO CA**: Xuất Xứ Giáo Pháp Lam-rim

*Chứng Đạo Ca* còn được gọi là *Tóm Lược Điểm Tinh Yếu* của Đường Tu Giác Ngộ. Đây là luận giải lam-rim ngắn nhất của Lama Tông Khách Ba, giải thích về bài pháp *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của đức Atisa. Lam-rim có nghĩa là “trình tự đường tu,” hay là “trình tự đường tu giác ngộ.” Kết cấu giáo pháp lam-rim luôn theo đúng trình tự đức Atisa dạy trong *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*. Nhờ sắp xếp theo thứ tự này nên bất cứ một ai, bất kể trình độ cao hay thấp, đều tìm được pháp tu thích hợp. Mọi công đoạn trên đường tu đều được sắp xếp theo trình tự hợp lý, giúp người tu tiến từng bước một, biết rõ hiện tại đang tu những gì và tiếp theo sẽ tu những gì.

Bài pháp này có khi còn được gọi là *Chứng Đạo Ca*, vì Lama Tông Khách Ba chắt lọc từ mọi kinh nghiệm tu và chứng pháp Lamrim của mình để xuất khẩu thành bài pháp này theo thể loại thi kệ chứng ngộ tâm linh.

Chữ lam-rim có ý nghĩa rất thâm sâu, cho ta thấy ba điều quan trọng như sau:

- < 1. phải hiểu cho đúng về thực chất của đường tu;
- < 2. phải tu cho đủ mọi điểm then chốt trên đường tu;
- < 3. phải tu cho đúng trình tự của đường tu.

Điểm thứ nhất: phải hiểu cho thật chính xác về thực chất của đường tu. Nói ví dụ, tu tâm bồ đề mà hiểu tâm bồ đề chỉ là nguyện vọng muốn mang lợi ích đến cho chúng sinh thì hiểu như vậy vừa thiếu lại vừa sai. Tâm bồ đề thật sự phải là tâm nguyện vị tha có một cách tự nhiên, không ngụy tạo cũng không dụng công. Hiểu không đúng sẽ dễ lầm kiến thức là thành tựu. Vì vậy điều quan trọng là phải có khả năng hiểu cho đúng thực chất của từng chi tiết trên bước đường tu.

Điểm thứ hai: mọi điểm then chốt trên đường tu đều phải tu cho đủ, điều này cũng rất quan trọng. Như đã nói qua, khổ đau mà chúng ta phải chịu phần lớn đều phát xuất từ mơ phiền não tâm lý phức tạp. Phiền não đa dạng nên thuốc đối trị cũng đa dạng. Mặc dù xét theo lý lẽ thì vẫn có thể có một thuốc chữa lành mọi bệnh, nhưng xét trên thực tế, thần dược như vậy rất khó tìm, nên vẫn cần nhiều thuốc tương ứng với nhiều loại bệnh khác nhau, thuốc nào chữa bệnh nấy. Ví dụ muốn chế tạo một công trình có cấu trúc phức tạp như chiếc phi thuyền, người ta cần cả một số lượng khổng lồ các loại máy móc thiết bị khác nhau. Cho thế giới kinh nghiệm nội tâm, số lượng phương tiện cần vận dụng lại càng nhiều hơn gấp bội.

Nói về nhiễm tâm và những sai lầm trong cách nhìn và tiếp xúc thực tại, kinh sách Phật giáo có nêu ra bốn cái thấy hư vọng chính yếu, như sau:

- < 1. Sự vật vô thường mà thấy là thường còn [thường];
- < 2. Sự việc, bản thân, và thân tâm ngũ uẩn đều không có gì đáng ưa mà thấy là đáng ưa [tịnh];
- < 3. Khổ mà thấy là sướng [lạc];
- < 4. Bản thân và thế giới không có gì là tự có, tự lập, mà thấy là tự có tự lập. [ngã]

Muốn hóa giải trọn bốn cái thấy hư vọng này thì phải huân dưỡng đủ mọi yếu tố trên đường tu. Vì vậy mà cần phải tu cho đủ.

Điểm thứ ba: chúng ta không phải là đang tích lũy tài vật cất vào trong nhà mà là đang muốn chuyển tâm. Tâm chỉ có thể chuyển theo một quá trình nhất định. Trước tiên hàng phục loại cảm xúc thô lậu, sau đó hàng phục loại cảm xúc vi tế.

Việc thực hành pháp vốn có một trình tự tự nhiên. Như khi tu phát tâm bồ đề, những chứng ngộ dạng thô lậu như là chứng ngộ có dụng công, có cố gắng, sẽ luôn đến trước loại chứng ngộ tự nhiên không cần dụng công. Tương tự như vậy, phải tu để vào thiện đạo, đạt mọi thuận duyên trước, sau đó mới đến quả vô thượng bồ đề.

Cả ba điểm nói trên -hiểu cho đúng, tu cho đủ, theo cho đúng trình tự- đều nằm trong ý nghĩa của chữ "lam-rim".

### >>> 2.2.1. Tán Dương Tác Giả Phi Phàm

Bài pháp *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của đức Atisa có rất nhiều luận giải, trong đó có hệ luận giải của chư đạo sư dòng Kadampa là hệ Ten-rim (nghĩa là Trình Bày về Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ), và của Lama Tông Khách Ba là hệ Lamrim (nghĩa là Trình Tự Đường Tu Giác Ngộ). Tuy được giảng dạy

qua những phương tiện thiện xảo khác nhau, nhưng các hệ luận giải này đều phát xuất từ lời dạy của các bậc thánh tăng Ấn độ. Một số thánh tăng thời Ấn độ xưa có nhắc đến điều được gọi là “năm phương tiện giáo hóa thiện xảo.”

Về sau, tại học viện Na-lan-đà có phát triển một truyền thống giáo hóa độc nhất vô nhị, được gọi là “tam tịnh,” hay là “ba yếu tố thanh tịnh:” một là giáo pháp phải thanh tịnh; hai là người giảng phải thanh tịnh; và ba là người nghe phải thanh tịnh.

Người giảng phải thanh tịnh, vì dù giáo pháp có thanh tịnh mà người giảng không đủ phẩm chất hay trình độ thì lời giảng vẫn sẽ thiếu sót. Vì vậy truyền thống trong Phật giáo Tây Tạng đòi hỏi người giảng phải được sự phụ chấp thuận mới có thể thuyết pháp. Còn yếu tố thanh tịnh thứ ba là người nghe thì cho dù giáo pháp và người giảng đều thanh tịnh nhưng nếu tâm người nghe chưa được chuẩn bị đúng mức thì dù thọ giáo pháp chân chính cũng không được lợi ích gì. Vì vậy yếu tố thanh tịnh thứ ba đòi hỏi tâm người nghe phải có được động cơ thanh tịnh trong sáng.

Về sau, khi Phật pháp Na-lan-đà đi vào giai đoạn suy đồi thì Phật pháp vùng Bengal bắt đầu phát triển, đặc biệt là tại tu viện *Vikramashila*. Tại đây xuất hiện một phương pháp giảng dạy mới. Theo thông lệ, buổi giảng được bắt đầu bằng cách: nói về sự vĩ đại và giá trị của tác giả; nói về sự vĩ đại và giá trị của tác phẩm; và trình bày về phương thức được dùng cho việc giảng và nghe pháp ở đây. Sau ba điểm này rồi mới đến phần thứ tư là giảng về phương thức dẫn dắt người tu trên đường tu giác ngộ.

Vào thời ấy, phần lớn những người chấp trì và hoàng dương Phật pháp tại xứ Ấn, xứ sở của các bậc thánh, đều là những bậc tử kheo thuộc các đại học viện như Na-lan-đà hay *Vikramashila*. Nhìn vào các bậc Thầy tại các học viện này thì hiểu được chư vị chấp trì Phật pháp như thế nào. Không những chỉ là hành giả Bồ tát thừa, thọ bồ tát giới, chư vị còn là hành giả Kim cang thừa. Dù vậy, trong đời sống hàng ngày chư vị vẫn luôn lấy luật tạng làm gốc. Luật tạng là giáo pháp Phật dạy về giới luật cho người xuất gia. Các đại học viện Phật giáo được thiết lập và bảo tồn dựa trên nền tảng của giới luật. Hai mẫu chuyện dưới đây là ví dụ điển hình cho thấy các đại học viện này xem trọng giới luật như thế nào.

Ngài Hộ Pháp [*Dharmapala*] là bậc đại học giả thuộc hệ tri kiến Duy Thức Du Già tông và cũng là đại hành giả với chứng ngộ tuyệt cao. Ngài là sơ tổ của hệ giáo pháp Lamdre [Đạo Quả] dòng Sakya, khi ấy tu tại học viện Na-lan-đà. Ngoài việc xuất gia, Ngài còn là đại hành giả Kim cang thừa, về sau thành bậc đại thành tựu giả Vi-ru-pa [*Mahasiddha Virupa*] lừng danh. Một hôm trong lúc đi tuần, vị thầy-luật-nghi của học viện đi ngang trước cửa phòng của Ngài, thấy bên trong đầy cả phụ nữ. Thật ra đó là những vị không hành nữ [*dakini*] do chính vị đại đạo sư mật thừa này hóa hiện, nhưng phòng người xuất gia thì không được phép có phụ nữ, vì vậy Ngài bị trục xuất khỏi tu viện. Dù có là biểu hiện của chứng ngộ mật thừa trình độ cao, phạm giới vẫn là phạm giới, nên Ngài phải đi.

Bậc Thầy vĩ đại xứ Ấn là đức Long-thọ cũng có một câu chuyện tương tự. Ngài là sơ tổ Trung quán tông và là bậc đại thánh tăng được mọi Phật tử Đại thừa kính ngưỡng. Có một lần toàn bộ khu vực Na-lan-đà gặp trận hạn hán khủng khiếp, mọi người đều đói khát kiệt quệ. Đức Long-thọ đã dùng thuật giả kim để hóa sắt thành vàng, giúp mọi người vượt khó. Nhưng dùng thuật giả kim là phá giới, vì vậy đức Long-thọ cũng bị trục xuất khỏi tu viện.

*Chứng Đạo Ca*: chỉnh cú 1

| CDC-1. Thân sinh ra từ // muôn vạn thiện lành; / Lời nói toàn thành // nguyện ước chúng sinh; / Ý thấy khắp cả // đúng như sự thật: / Trước bậc đứng đầu / dòng họ Thích ca / con xin dâng lễ.

Như khi này có nói, theo truyền thống, trước tiên phải nói về sự vĩ đại của tác giả để thấy giá trị chân truyền của giáo pháp và của dòng truyền thừa. Do đó Lama Tông Khách Ba đã bắt đầu *Chứng Đạo Ca* bằng lời tán dương đức Phật. Tục ngữ Tây tạng có câu “suối nước tinh khiết phải được bắt nguồn từ đỉnh núi tuyết tinh khiết, giáo pháp chân truyền phải được bắt nguồn từ đức Phật Thích Ca.” Đó là lý do vì sao có sự nhấn mạnh như vậy về dòng truyền thừa.

Ở đây Lama Tông Khách Ba nhớ nghĩ đến những phẩm tánh thân khẩu và ý của Phật. Phẩm tánh của thân Phật được trình bày qua nguyên nhân thù thắng tạo nên thân Phật. Phẩm tánh của khẩu Phật được trình bày qua kết quả thù thắng mà lời Phật dẫn đến, là toàn thành nguyện ước của khắp cả chúng sinh. Phẩm tánh của tâm Phật được trình bày qua bản thể và thuộc tính của tâm giác ngộ viên mãn này.

Đó là cách Lama Tông Khách Ba tán dương đức Phật Thích Ca Mâu Ni, là người sinh vào dòng họ Thích, là bậc tôn quý nhất trong các loài hai chân. Khi Lama Tông Khách Ba viết “con xin chí thành / đánh lễ đức Phật,” câu này có nghĩa là “con xin mang đỉnh cao nhất của đầu mình chạm phần thân thể thấp nhất của Phật.”

Một trong những lý do nêu rõ nguyên nhân và phẩm tánh của thân Phật là để thấy rằng của thân Phật không phải đã có từ vô thủy. Thân này không phải ngay từ đầu đã có, mà là thân được tạo ra, đạt đến. Thân Phật không phải không nhân mà có; thân này được sinh ra từ nhân duyên tương ứng với quả giác ngộ hiện tại. Mỗi tương quan nhân quả giữa các pháp tu khác nhau và thân Phật được ngài Long-thọ giải thích cặn kẽ trong Bảo Hành Vương Chính Luận [Ratnavali].

Câu thứ hai mô tả phẩm tánh của khẩu Phật bằng cách nói về qua khả năng hoàn thành ước nguyện của vô lượng chúng sinh. Điều này cho thấy mục tiêu đạt giác ngộ là để làm lợi cho chúng sinh. Đạt quả chánh giác rồi thì nhiệm vụ của chúng ta là phụng sự cho chúng sinh, giúp chúng sinh toàn thành mọi ước nguyện. Đấng giác ngộ có muôn vàn phương tiện để phụng sự chúng sinh, ví dụ dùng tâm Phật để nhìn thấu suốt mọi nhu cầu đa dạng của chúng sinh và để thi triển thần lực, dù vậy phương tiện chính được dùng để toàn thành nguyện ước cho chúng sinh vẫn là âm thanh lời nói. Cụm từ “vô lượng chúng sinh” cho thấy đức Phật vận dụng lời nói của mình qua vô lượng phương tiện thiện xảo.

Giáo pháp Phật dạy cũng vậy, luôn thích ứng với nhu cầu đa dạng của chúng sinh. Nói ví dụ, vì tâm nguyện, duyên khí và đạo lý của chúng sinh có nhiều loại khác nhau nên Phật dạy ba cỗ xe: thanh văn thừa, duyên giác thừa, và bồ tát thừa. Rồi vì khuynh hướng đạo lý của chúng sinh có nhiều loại khác nhau nên Phật thuyết bốn tông phái, Hữu bộ [Vaibhashika], Kinh lượng bộ [Sautrantika], Duy thức tông [Cittamatra] và Trung quán tông [Madhyamaka].

Theo kinh điển Đại thừa, chúng ta có thể hiểu giáo pháp Phật dạy qua “ba thời kỳ chuyển pháp luân”. Thời kỳ chuyển pháp luân thứ nhất là ra ở Sarnath, gần Varanasi. Đây là lần đầu tiên Phật thuyết pháp cho đại chúng. Nội dung chính của thời kỳ thuyết pháp này là Tứ diệu đế, dựng sườn lót nền cho toàn bộ Phật pháp và trọn đường tu giác ngộ.

Thời kỳ chuyển pháp luân thứ hai là ở trên đỉnh Linh thú, gần Rajgir, nay là tỉnh Bihar. Nội dung chính của thời kỳ thuyết pháp này là tuệ giác toàn hảo, [thường 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 lìa phiền não của tâm. Chủ đề hiển nghĩa của hệ kinh Bát nhã là thuyết tánh không. Rồi để lót nền móng cho thuyết tánh không này, hệ kinh Bát nhã trình bày trọn vẹn đường tu trong phần được gọi là ẩn nghĩa. Chi tiết phần ẩn nghĩa này được trình bày sâu rộng có hệ thống trong bộ luận *Hiện Quán Trang Nghiêm* [Abhisamayalamkara] 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 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 tạng.

Câu chót của bài kệ, “Ý Phật nhiệm mầu / biết hết khắp cả / đúng như sự thật,” diễn tả chức 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 này chỉ Phật mới có, và có được là nhờ tận diệt tất cả mọi phiền não cùng tập khí của phiền não.

*Chúng Đạo Ca: chỉnh cú 2*

| CDC-2. Là trưởng tử của / bậc Thầy vô song, // Đảm đương việc làm / của khắp chư Phật,  
// Du hí thị hiện / hằng sa cõi giới: // Di Lạc, Văn Thù / con xin kính lễ.

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

*Chúng Đạo Ca: chỉnh cú 3*

| CDC-3. Dù nghĩa Phật mầu / thậm thâm khó lường, // Vẫn giảng đúng như / ý thật của  
Phật: // Long thọ, Vô trước, / ba cõi danh lưng, // Đê đầu dưới chân / con xin kính lễ.

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 Trí Tuệ Thâm Sâu. Vì hai ngài sống ở hai thời kỳ cách nhau rất xa nên câu hỏi đầu tiên phải hỏi, đó là vấn đề truyền thừa giữa Phật và Ngài Long-thọ, và ngài Vô Trước.

Sự liên tục của giáo pháp Phật dạy có thể được hiểu qua chuỗi tiếp nối không gián đoạn của chư đạo sư mang thân người, ví dụ như dòng truyền thừa của Luật tạng. Nhưng dòng truyền thừa còn có thể được hiểu qua một mức độ vi tế hơn, ví dụ như linh kiến đức Văn thù có mối liên hệ đặc biệt với ngài Long thọ, và đức Di lạc có mối liên hệ đặc biệt với ngài Vô trước. Vậy chư đại bồ tát cũng có khi trực tiếp truyền lại dòng truyền thừa.

Nói về sự truyền thừa trong Phật giáo là như vậy thì tự nhiên sẽ nảy thắc mắc về vai trò của đức Phật lịch sử. Nói chung Phật giáo có hai quan điểm về đức Phật lịch sử. Một là nhìn đức Phật Thích Ca Mâu Ni qua khía cạnh quy ước thế tục: Phật bắt đầu là một người bình thường, nhờ tu mà đạt quả giác ngộ dưới cội bồ đề. Vậy trước khi giác ngộ, Phật chỉ là một 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 làm đều là việc làm của bậc chánh đẳng giác, và đức Phật lịch sử là hóa thân của Phật. Hóa thân (nirmanakaya) là thân thị hiện của Phật. Thân này hiện ra từ một loại thân vi tế hơn, gọi là báo thân (sambhogakaya), là thân thọ dụng toàn hảo của Phật. Hai loại thân có hình sắc này (rupakaya) đều từ pháp thân hiện ra. Pháp thân (dharmakaya) là cảnh giới chân thật của thực tại. Trí pháp thân [jnanakaya] có được là nhờ nền tảng của thực tại cơ bản là tự tánh thanh tịnh, như trước đây có đã nhắc đến. Vì vậy Phật giáo có khi nói đến tự tánh thân [svabhavakaya] [ >> natural buddha-body >> ]. Giáo pháp Đại thừa hiểu về quả vị Phật qua bốn thân Phật nói trên.

Đức Di Lạc giải thích rằng Phật an trú bất động trong cảnh giới Pháp thân và thị hiện đủ loại sắc thân. Tất cả mọi công hạnh Phật đã làm như là nhập thai, xuất thế, v.v., đều là việc làm của đẳng giác ngộ. Có vậy mới có thể hiểu thấu được mối liên quan giữa chư vị đạo sư tiếp giữ dòng truyền thừa của kinh sách Đại thừa.

Mối luân chuyển của dòng truyền thừa rất phức tạp, vì vậy sinh ra nhiều nghi vấn về sự chính thống của Đại thừa. Nghi vấn này từ thời đức Long-thọ đã có. Trong Bảo Hành Vương Chính Luận, đức Long-thọ dành hẳn một chương để trình bày lý lẽ chứng minh Đại thừa là do Phật thuyết. Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận (Mahayanasutralamkara) của đức Di Lạc cũng có một chương xác định sự chính thống của giáo pháp Đại thừa. Nhiều đạo sư Đại thừa về sau cũng bảo vệ sự chính thống của kinh điển Đại thừa qua nhiều tác phẩm khác nhau.

Một trong những lý do tranh cãi về vấn đề chính thống của kinh điển Đại thừa đó là vì xét theo sự kiện lịch sử thì trong đợt kiết tập kinh điển đầu tiên không có kinh đại thừa. Điều này cho thấy kinh đại thừa ví dụ như hệ kinh Bát nhã, không phải là kinh Phật dạy cho đại chúng trong cảnh giới phàm phu thế tục, mà là dạy cho một số hành giả chọn lọc trong một thực tại siêu phàm hơn, thanh tịnh hơn. Hơn nữa, mặc dù có một số trường hợp Phật dùng sắc tướng tỷ kheo để dạy mật pháp, nhưng phần lớn Phật dạy mật pháp dưới sắc tướng của đẳng bổn tôn pháp chủ mạn đà la, ví dụ như Phật thị hiện sắc tướng bổn tôn Guhyasamaja để dạy mật pháp Guhyasamaja. Do đó không lý do gì bắt buộc những mật pháp này phải được thuyết ngay trong thời đức Phật lịch sử còn tại thế.

Để hiểu rõ những vấn đề đại loại từ cái nhìn của Đại thừa, điều quan trọng là phải hiểu về Phật quả qua bốn thân Phật. Nói ví dụ, Lama Tông Khách Ba chào đời 300 năm sau khi đức Atisa viên tịch. Có một đạo Lama Tông Khách Ba trú tại tu viện Retreng, là tu viện của đại đệ tử đức Atisa là ngài Dromtonpa, dẫn thân miên mật tu học và hành trì giáo pháp *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của đức Atisa. Theo tiểu sử ghi lại, Lama Tông Khách Ba trong thời gian ấy đã từng được gặp gỡ đức Atisa cùng hai đại đệ tử, hiển hiện như đang ở trước mặt. Việc này xảy ra không chỉ một hai lần mà rất nhiều lần, trong nhiều tháng. Đây là khoảng thời gian mà Lama Tông Khách Ba đã sáng tác nhiều thi kệ về chư tổ truyền thừa của dòng pháp Lam-rim.

Thường có câu nói rằng người nào túc duyên đầy đủ, tâm trí sẵn sàng cũng đều có khả năng gặp được chư giác giả của thời quá khứ bởi vì mặc dù thân tứ đại của chư vị đã tan nhưng thân trí tuệ vẫn còn. Ngay như thời buổi bây giờ cũng vẫn còn những bậc hành giả có những cuộc hạnh ngộ huyền diệu cùng chư đạo sư thời quá khứ. Phải hiểu bản chất của Phật quả qua bốn thân Phật rồi mới có thể hiểu thấu nghĩa lý của những vấn đề phức tạp này.

*Chứng Đạo Ca*: chỉnh cú 4

| CDC-4. Là người tiếp giữ / mọi điểm tinh yếu / kho tàng khai thị / đầy đủ không sai // Của hai đường tu / tri kiến thâm sâu, / thiện hạnh quảng đại, // Được truyền xuống từ / nhị đại tổ sư. // Đức Atisa (Di-pam-ka-ra), con xin kính lễ.

Trong câu này, Lama Tông Khách Ba đánh lễ tán dương đức Atisha Dipamkara Shrijnana. Đức Atisa là



bậc cao tăng Ấn độ đến từ vùng Bengal, ngày nay là Dhaka tại Bangladesh. Ngài có nhiều sư phụ, nhưng sư phụ chính của Ngài 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 đức Atisa đã phải từ Ấn độ đi thuyền hết 18 tháng mới tới được đảo Serling, nói vậy đảo này chắc phải xa hơn Thái lan rất nhiều. Có vẻ như có rất nhiều bằng chứng cho thấy đảo Serling nằm đâu đó trên đất Indonesia, có lẽ quanh vùng Java. Thật ra cũng có nhiều điều liên quan đến thầy Serlingpa được tìm thấy ở khu vực này.

Đức Atisa được đức Serlingka truyền cho pháp khai thị phát tâm bồ đề. Sau đó Ngài nhận được nhiều giáo pháp về tri kiến thâm sâu từ một đạo sư khác, tên Rigpa'i Khuchug (còn có tên là Vidyakokila the younger, hay là Avadhutipa). Có thể nói là trước thời đức Atisa, hai dòng truyền thừa quảng và thâm (của phương tiện bồ đề và trí tuệ tánh không) được truyền riêng lẻ mặc dù vẫn hành trì chung. Đức Atisa chính là người hợp nhất hai dòng truyền thừa này. Từ đó về sau, hai dòng tu quảng thâm được truyền cùng lúc.

Đại đệ tử tiếp giữ giáo pháp của đức Atisa là đức Dromtonpa. Từ đức Dromtonpa chẻ ra ba nhánh, thành ba bộ phái dòng Kadam. Một là Kadam Shungpawa, nghĩa là “người tu theo luận,” khởi phát từ đệ tử của đức Dromtonpa là ngài Potowa. Bộ phái này nhấn mạnh vào việc tu học các bộ kinh luận trọng yếu của xứ Ấn. Hai là Kadam Lamrimpa, có nghĩa là “người tu theo trình tự đường tu giác ngộ.” Bộ phái này nhấn mạnh vào cách tiếp cận đường tu qua quá trình tuần tự, dựa theo các bộ luận cỡ trung bình hơn là những bộ luận cỡ lớn. Ba là Kadam Mengagpa, có nghĩa là “người tu theo lời khai thị.” Bộ phái này chủ yếu dựa vào lời trực chỉ khai thị của đạo sư, nhấn mạnh vào pháp tu chỉ quán trực chỉ.

Đại đệ tử của đức Potowa là đức Sharawa, bậc Thầy được mọi người vô cùng kính trọng nhờ trí uyên thâm các bộ luận vĩ đại. Cùng thời với đức Sharawa có vị đại dịch giả tên Patsab Lotsawa, dịch sách của ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti) từ Phạn ngữ sang Tạng ngữ. Nghe nói trước thời của Patsab Lotsawa, sách của Nguyệt Xứng chưa được dịch sang tiếng Tây tạng. Đức Atisa khi sang Tây tạng giảng về Trung quán đã phải dùng bộ sách của ngài Thanh Biện (Bhavaviveka) như bộ Tinh Túy Trung Đạo và Luận Lý Rực Lửa. Đến thời đức Sharawa thì có Patsab Lotsawa khởi dịch bộ Bồ Xung Trung Đạo của ngài Nguyệt Xứng.

Truyện kể Patsab Lotsawa dịch xong bản thảo có trao lại cho đức Sharawa xin góp ý. Mặc dù không biết tiếng Phạn, đức Sharawa 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 này với nguyên bản tiếng Phạn, thấy đức Sharawa đã vạch đúng những chỗ cần xét lại. Patsab Lotsawa đã xúc động đến nỗi phải tán dương trí tuệ uyên thâm về Trung đạo của đức Sharawa.

Về sau, sau khi nhận được bản dịch Bồ Xung Trung Đạo đã chỉnh sửa, đức Sharawa trước đại chúng thường luôn hết lời tán dương đóng góp vô giá này của Patsab Lotsawa. Có lần trong buổi thuyết pháp, có một vị đệ tử cúng dường cho mỗi người một miếng đường nâu. Nghe nói đức Sharawa đã vốc đầy một nắm tay, tung lên không trung và nói rằng, “Nguyện cúng phẩm này dành cho đại dịch giả Patsab, người với công đức đóng góp vô hạn đưa tác phẩm của Nguyệt Xứng về cho người dân Tây tạng.”

Dường như các nhà dịch giả Tây tạng làm việc từ nguồn tiếng Phạn thường là những vị học vấn uyên thâm, giàu lòng can đảm. Họ cực kỳ trung thành với nguyên văn tiếng Phạn. Đến nỗi cho đến ngày nay sách dịch của họ vẫn luôn 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, và trong khoảng thời này có rất nhiều bậc đạo sư Tây tạng cực kỳ thông tuệ đã viết ra những bộ sách quý, không chỉ các bậc xuất gia mà cả những bậc cư sĩ tại gia.

Bộ Tengyur vốn là kho sách bao gồm những bộ luận Ấn độ được dịch sang Tạng ngữ. Trong Tengyur có một số giải Kinh Bát Nhã Bách Thiên Tụng. Khi xem xét văn bản bộ số giải này, Lama Tông Khách Ba tìm thấy quá nhiều thành ngữ, quá nhiều lối trình bày đặc thù của người Tây tạng, vì vậy kết luận đây không thể là bộ luận do các cao tăng Ấn độ trước tác, mà phải là một tác phẩm nguyên bản Tây tạng. Về sau Ngài tìm được một danh mục liệt kê văn bản này là do quốc vương Tây tạng thế kỷ thứ tám tên là Trisong Detsen soạn tác.

Trong lời tán dương ở câu kệ thứ tư, Lama Tông Khách Ba gọi đức Atisa là “người tiếp giữ kho tàng khai thị,” ngụ ý nhắc đến tác phẩm *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của đức Atisa. Bài pháp này dù ngắn nhưng nội dung cực kỳ đầy đủ, chuyên chở lời khai thị rất thâm sâu. Theo các truyền thống luận giải Tây tạng, tác phẩm này thường được xem là lời khai thị luận Hiện Quán Trang Nghiêm của đức Di Lạc, trong thể dạng tinh yếu nhất.

Ngọn Đèn của đức Atisa lấy nguồn chính từ một đoạn nằm trong chương hai của bộ luận của đức Di Lạc. Khi giảng về trình tự của đường tu và pháp tu, đức Di Lạc có nói về việc khởi tín tâm nơi Tam Bảo, nơi tâm bồ đề. Rồi ngài nói tiếp đến việc thọ bồ tát giới, dẫn thân vào đường tu của bồ tát qua sáu hạnh ba la mật ba của bồ tát. Rồi ngài lại giải thích làm cách nào để dẫn thân huân dưỡng trí tuệ chỉ (shamatha) quán (vipashyana) hợp nhất. Đây là cách hiểu của Phật giáo Tây Tạng về xuất xứ của *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của đức Atisa.

*Chúng Đạo Ca*: chỉnh cú 5

| CDC-5. Ân sư là mắt / cho chúng con nhìn / muôn trùng kinh điển; // Là lòng sông cạn / đưa kẻ thiện duyên / sang bờ giải thoát; // Từ bi vận dụng / mọi thiện phương tiện, / soi tỏ lối đường: // Kính khắp Ân sư / con xin đảnh lễ.

Trong câu này, Lama Tông Khách Ba tán dương chư tổ dòng truyền thừa Lam-rim. Có một câu nói thường được cho là của vị thầy dòng Kadampa: “Khi tôi giảng lam-rim là toàn bộ kinh điển đều rúng chuyển nói rằng, ‘ông sư già này đang moi tim của chúng ta.’”

Lama Tông Khách Ba viên tịch từ 600 năm về trước. Trong ba bộ luận giải lam-rim Ngài viết ra, bộ Lam-rim Đại Luận là quan trọng nhất, nhưng cả ba đều trình bày đầy đủ mọi yếu tố trên đường tu giác ngộ – tri kiến thâm sâu của tánh không và pháp hành quảng đại của phương tiện thiện xảo – qua nhiều mức độ dài ngắn khác nhau, một cách có hệ thống, đến nỗi đến cả ngày này chúng ta vẫn có thể theo đó để mà học hỏi, tư duy và áp dụng hành thiền.

Dù gọi là lam-rim hay gọi là “trình tự đường tu giác ngộ,” mọi tông phái trong Phật giáo Tây tạng, kể cả dòng cựu phái Nyingma hay như các dòng tân phái Sakya, Kagyu v.v... đều có những giáo pháp tương đương, nhấn mạnh vào nền tảng của pháp hành. Hơn nữa, mọi giáo pháp của cả bốn tông phái Phật giáo Tây tạng đều có thể kiểm chứng bằng cách truy ngược về tận bản gốc các bộ luận văn do chư đại đạo sư xứ Ấn đích thật viết ra.

Ví dụ như dòng Nyingma của Phật giáo Tây tạng có một hệ giáo pháp được gọi terma, có nghĩa là “giáo pháp mặc khải,” và một hệ khác được gọi là kama, nghĩa là “giáo pháp kinh văn.” Tuy vậy, ngay như hệ giáo pháp mặc khải cũng vẫn phải bắt nguồn từ hệ giáo pháp kinh văn. Dòng Nyingma nói rằng giáo pháp hệ mặc khải chỉ đơn giản là phương tiện dẫn dắt sự chú tâm của người tu, giúp công phu người tu bén nhạy hơn.

## >>> 2.2.2. Tán Dương Giáo Pháp Vĩ Đại

*Chúng Đạo Ca*: chỉnh cú 6 & 7

| CDC-6. Là ngọc trang nghiêm / trên đỉnh bậc trí / cõi Diêm phù đề; // Tràng phang danh xưng / lầy lừng khắp chúng; // Pháp chân truyền từ / Long thọ, Vô trước // Là Trình Tự Đường / Dẫn Đến Giác Ngộ.

| CDC-7. Vì bởi pháp này / làm tròn nguyện ước / chín loại chúng sinh // Nên đây chính là / vua của vua pháp, // Là lòng biển rộng / rạng ngời khéo giảng, // Nơi ngàn dòng suối / luận văn đổ về. // Giúp người tu hiểu / trăm vạn pháp môn / vốn không mâu thuẫn; // Giúp trọn pháp Phật / tỏa rạng thành lời / trực chỉ khai thị / trong trí người tu; // Giúp cho dễ dàng / hiểu được ý Phật; // Giúp giữ người tu / thoát khỏi hố thẳm / của đại ác hạnh. // Vì vậy nhiều bậc / thiện duyên Ấn-Tạng // Dốc tâm nương vào / diệu pháp này đây. // Trình tự đường tu / ba căn cơ này, // Kể trí không ai / không bị cuốn hút.

Hai bài kệ trên dành để trình bày về sự vĩ đại và phẩm tánh phi phàm của giáo pháp lam-rim. Bài kệ thứ 6 nói về nội dung và dòng truyền thừa Lam-rim, còn bài kệ thứ 7 nói về lợi ích của giáo pháp này.

### **>>>> 1. Giúp thấy Phật pháp không mâu thuẫn**

Một trong những điểm vĩ đại của giáo pháp lam-rim đó là giáo pháp này giúp người tu thấy ra rằng thật sự không có bất cứ sự mâu thuẫn trong giáo pháp Phật dạy. Nhìn lại các pháp hành đa dạng phong phú trong kinh điển đại thừa, quý vị sẽ thấy có những điều khi thì cấm, khi thì khuyến khích. Tuy vậy, nếu hiểu được ý nghĩa của sự đa dạng này, quý vị sẽ hiểu rằng giáo pháp Phật dạy luôn thích ứng với nhiều loại trình độ căn cơ khác nhau của người nhận pháp. Đức Atisa mang tất cả giáo pháp Phật dạy sắp xếp lại thành ba loại “căn cơ,” tùy vào khả năng trình độ khác nhau của người tu.”

Vì vậy mà có những pháp với người này thì cấm, với người kia lại khuyến khích. Không ghi nhớ điểm này quý vị sẽ dễ phát sinh quan niệm sai lầm. Điều này thỉnh thoảng xảy ra ở Tây tạng.

Tây tạng một thời có những người vì sùng bái luật tạng nên phỉ báng chối bỏ Kim cang thừa, lại có những người vì quá ngưỡng mộ nhiệt tình với Kim cang thừa mà bỏ bê giới luật. Nếu hiểu được lời dạy của đức Atisa, rằng giáo pháp Phật dạy được sắp xếp theo căn cơ người tu, quý vị sẽ có thể tự bảo vệ mình không vướng lỗi nghiêm trọng tương tự.

### **>>>> 2. Trực chỉ khai thị**

< 2. Lợi ích vĩ đại thứ hai của lam-rim đó là toàn bộ giáo pháp Phật dạy sẽ “tỏa rạng thành lời / trực chỉ khai thị / trong trí người tu.” Với một vài hiểu biết hạn hẹp về Phật pháp, quý vị sẽ dễ sinh tâm phân biệt bài bác kinh Phật, thấy kinh này mới cần cho đường tu, kinh kia chỉ để traу đổi kiến thức. Hiểu sâu hơn sẽ thấy ra rằng người có trí luôn có cái nhìn tổng quát về trọn vẹn đường tu. Được vậy mới có thể đánh giá giáo pháp nào phù hợp với giai đoạn nào trên đường tu, giáo pháp nào không hợp, và đồng thời hiểu được rằng kinh nào Phật dạy rất lại cũng cũng đều liên quan đến một giai đoạn nào đó trên đường tu của chính mình.

### **>>>> 3. Giúp dễ hiểu ý Phật.**

Lợi ích lớn lao thứ ba là pháp Lamrim sẽ giúp quý vị dễ dàng chứng được ý thật của Phật; mọi giáo pháp Phật dạy đều sẽ về hội tụ nơi công phu hành trì của quý vị. Nhờ đó, quý vị sẽ toàn thành mọi tâm nguyện, bất kể là tâm nguyện gì – tái sinh cõi lành, giải thoát luân hồi, hay đạt chánh đẳng giác.

### **>>>> 4. Giúp thoát đại ác hạnh.**

Lợi ích lớn lao thứ tư là pháp Lam-rim này hộ trì cho quý vị khỏi rơi vào “hố thẳm của đại ác hạnh,” có nghĩa là lỗi lầm lớn của việc từ bỏ chánh pháp. Biết kinh nào Phật dạy cũng đều liên quan đến đường

tu của chính mình nên không bỏ pháp này lấy pháp kia, vì biết pháp nào mình cũng cần. Vì vậy sẽ không bỏ bất cứ pháp nào Phật dạy.

Điểm này cũng liên quan đến vấn đề phân biệt bộ phái. Vì có sự khác biệt giữa bốn dòng tu trong Phật giáo Tây tạng nên người tu nhiều khi sinh tâm kỳ thị bộ phái. Nếu hiểu được đặc điểm trong cách tiếp cận, giảng dạy, và hành trì của từng dòng pháp, quý vị sẽ hiểu được giá trị và tầm quan trọng của sự đa dạng này. Nói cho đúng, phối hợp tất cả mọi giáo pháp đa dạng này vào trong pháp hành của một người tu không phải là điều không thể xảy ra. Một vị thầy Kadampa từng nói: “người tu cần biết cách chấp trì làm toàn bộ giáo pháp của Phật, như đồng loạt nhắc bóng cả miếng vải vuông.”

Có một số hành giả Đại thừa sinh tâm phân biệt Tiểu thừa, Đại thừa, có khuynh hướng xem rẻ Tiểu thừa, nhất là Nguyên Thủy. Một trong những hậu quả của thái độ này là khiến đệ tử Tiểu thừa đặt lại vấn đề chính thống của Đại thừa. Thật ra đệ tử Đại thừa phải hiểu rằng giáo lý Nguyên thủy đến từ hệ kinh Pali cũng chính là cội rễ của Đại thừa, nhất là giáo pháp Tứ Đế và 37 Phẩm Trợ Đạo.

Đây đích thật là cơ sở, là nền tảng của Phật pháp. Thêm vào đó sáu hạnh ba la mật v.v. để tinh lọc một số khía cạnh của pháp hành nền tảng này, rồi cuối cùng bổ xung thêm pháp tu Kim cang thừa. Vì vậy, dù có thể thêm vào đó giáo pháp Bồ tát thừa và Kim cang thừa, nhưng ngay chính bản thân hệ kinh Pali đã là một hệ giáo pháp hoàn chỉnh. Còn nếu không có nền tảng của giáo pháp Nguyên thủy thì Bồ tát thừa và Kim cang thừa trở nên thiết sót, vì thiếu mất phần cơ bản.

## >> 2.3. HỎI ĐÁP

**Hỏi.** Đã có tự tánh niết bàn, lại có bản tánh tự nhiên thanh tịnh trong sáng, vậy điều gì là nguyên nhân đầu tiên khiến ta lạc mất bản tánh thanh tịnh trong sáng ấy để phải chịu khổ vì nghiệp, nhiễm tâm, chướng ngại và phiền não? Vì lý do gì lại không giữ được tự tánh niết bàn trong sáng tự nhiên khi đi qua sinh tử?

**Đáp.** Khi Phật giáo nói về bản tánh thanh tịnh và trong sáng tự nhiên của tâm, nói như vậy để thấy rằng ô nhiễm và phiền não vốn không thuộc về bản tánh của tâm, chứ không phải để nói rằng ban đầu có một trạng thái trong sáng và thanh tịnh, sau đó biến thành ô nhiễm. Thực tế là dòng tâm thức không có khởi điểm thì vọng tâm cũng vậy, không có khởi điểm. Dòng tâm thức có từ bao lâu thì dòng nhiễm tâm vọng tưởng chấp có tự tánh cũng có từ bấy lâu. Hạt giống hư vọng luôn hiện diện cùng lúc với dòng tâm thức.

Vì vậy mà kinh điển Phật giáo đôi khi nói đến vô minh bấp sinh, hay vô minh căn bản, là loại vô minh luôn tự nhiên đi cùng với dòng tâm thức của mỗi người. Phải áp dụng thuốc giải cùng với pháp tu thiền mới quét được vọng tâm này ra khỏi bản tâm. Nghĩa của tự tánh thanh tịnh là như vậy.

Nếu quán xét bản chất của tâm, quý vị sẽ thấy rằng mọi thành phần ô nhiễm, như là phiền não và ý tưởng, đều bắt rễ từ cái thấy sai lệch về thực tại nên luôn chệnh vênh không vững. Phiền não dù mạnh đến đâu, khi có được trí tuệ trực chứng chân tánh của thực tại làm thuốc giải, dòng liên tục của phiền não sẽ bị sức mạnh của thuốc giải này làm cho đoạn lìa, phiền não sẽ tan biến không dấu tích. Ngược lại, không gì có thể làm gián đoạn dòng liên tục của tâm thức. Sự tồn tại của thế giới kinh nghiệm nội tại và của tâm thức là một sự thật đương nhiên. Thức luôn có đó. Tâm luôn có đó. Không một sức mạnh nào có thể làm đoạn diệt dòng tâm thức của quý vị.

Chúng ta có thể thấy sự tương đồng với những điều này trong thế giới vật chất. Theo Phật giáo, thế giới vĩ mô của thực tại vật lý thiên hình vạn trạng này được cấu thành từ những thành phần cực vi gọi là “phân tử không gian” [space particles]. Từ sự tương tục của những phân tử cực vi này, chúng ta có thể lý giải được quá trình tiến hóa của vũ trụ. Từ mức độ cực vi này của thực tại vật lý mà vũ trụ hình thành, tồn tại trong một khoảng thời gian nào đó, rồi tan rã. Trọn quá trình hình thành và hoại diệt

này đều xuất phát từ mức độ vi tế nhất của thực tại vật lý.

Ở đây đang nói về thế giới của thực tại vật lý hữu hình mà chúng ta có thể trực tiếp cảm nhận. Tất nhiên là trong thực tại của đời sống cụ thể hàng ngày, sẽ có những nguồn năng lực có khả năng hủy diệt một hiện tượng vật lý. Tuy vậy, thực tại vật lý ở mức độ vi tế nhất được xem là một điều gì đó tiếp nối liên tục, không khởi đầu, không kết thúc. Xét theo quan điểm của Phật giáo thì không gì có thể chấm dứt dòng liên tục của thực tại vật lý cực vi này.

Tương tự như vậy, tâm thức có nhiều biểu hiện phong phú. Trong đó có những tầng tâm thức thô lậu của ý nghĩ, cảm xúc, và giác quan. Những loại tâm thức thô lậu này luôn tồn tại tùy vào một thực tại vật lý này đó, ví dụ như tùy vào môi trường, hay tùy vào thời gian. Nhưng dòng tâm thức cơ bản, nơi xuất ra những loại tâm thức thô lậu, thì lại không có khởi đầu cũng không có kết thúc. Dòng liên tục của bản tâm này vẫn sẽ luôn tồn tại, không gì có thể khiến làm cho đoạn diệt.

Nếu nhiễm tâm có điểm khởi đầu thì sẽ phải thắc mắc không biết nhiễm tâm này từ đâu mà có. Tương tự như vậy, Phật giáo không chấp nhận tâm thức có điểm khởi đầu, vì nếu vậy sẽ phải đặt ra thêm nhiều câu hỏi, cái gì sinh ra tâm? Còn đối với câu hỏi vì sao tâm thức không có khởi điểm, người ta có thể tranh luận bằng cách dựa trên cơ sở của dòng tâm thường trụ (ever-present continuum). Tuy vậy, luận cứ thật sự thì phải dựa vào quá trình phủ định, vì nếu khẳng định tâm thức có khởi điểm thì khởi điểm này là khởi điểm gì, cái gì là nguyên nhân tạo ra khởi điểm ấy? Lập luận khẳng định tâm thức có khởi điểm sẽ phá đi niềm tin cơ bản của Phật giáo về luận nhân quả.

Mặc dù một số kinh điển Phật giáo có nhắc đến đức Phật Phổ Hiền [Samantabhadra], đức Phật bản lai luôn hiền, luôn tịnh. Nhưng ở đây cần hiểu khái niệm “bản lai” theo đúng bối cảnh. Theo cách hiểu ở đây, tâm bản giác quang minh được xem là nguồn gốc phát sinh toàn bộ thế giới vĩ mô mà chúng ta đang sống. Khi nói về quá trình tiến hóa, hệ kinh Kim cang thừa thường nhắc đến chu kỳ ngược và chu kỳ xuôi.

Trong cả hai trường hợp, thế giới đa dạng của đủ loại tâm thức và ý niệm đều sinh ra từ tâm quang minh vi tế, qua ba giai đoạn gọi là “ba khởi hiện.” Xuyên qua quá trình này, có thể nói rằng mọi sự đều từ bản tánh tự nhiên của tâm quang minh này mà sinh ra, rồi tan về lại nơi đó. Thành ra ở đây cũng vậy, nói khởi điểm chỉ là khởi điểm của từng trường hợp riêng lẻ chứ không phải là thứ khởi chung nào đó.

**Hỏi.** Thưa đức Dalai Lama, Ngài có nói rằng các đại học viện như Vakramashila luôn giữ giới luật rất nghiêm, cả những hành giả chứng ngộ cao cũng có thể bị trục xuất vì phạm giới. Ngày nay nhiều Rinpoche và nhiều đạo sư cao trọng vẫn không ngừng dính líu đến các vụ tai tiếng đủ loại. Làm thế nào mà giới luật ngày nay lại khác xưa?

**Đáp.** Có một điều cần hiểu rõ, đó là những cá nhân người mà quý vị nói đến đã không còn thuộc về tăng đoàn. Người nào phá giới, nhất là bốn trọng giới—mạo nhận chứng ngộ; giết người, trộm cướp, có quan hệ tình dục— là tự động sẽ bị trục xuất khỏi tăng đoàn. Chỉ cần có cơ sở vững chắc cho sự nghi ngờ phá giới là bị trục xuất. Xưa vẫn vậy, nay vẫn vậy, không có gì thay đổi. Tuy vậy, một số người pháp giới rồi vẫn tìm ra được đủ cách lương lẽ khéo léo để giữ địa vị của mình.

Tôi luôn nhắc nhở quý tăng ni rằng đã phá giới thì đừng tiếp tục mặc lớp áo xuất gia. Điều này đúng cho cả bốn tông phái Tây tạng Nyingma, Sakya, Kagyu và Geluk. Tuy nhiên phải biết rằng truyền thống Phật giáo Tây tạng có hai hàng tu sĩ, một là tăng ni xuất gia, thọ giới xuất gia; và hai là cư sĩ tại gia, áo tu màu khác, không xuống tóc và chỉ thọ giới cư sĩ.

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | **2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM** | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT

TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | **3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ** | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

## > CHƯƠNG 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ

### >> 3.1. PHẨM TÁNH BẬC ĐẠO SƯ

*Chứng Đạo Ca*: chỉnh cú 8

| CDC-8. Pháp này thu nhiếp / trọn lời Phật dạy, // Nên giảng hay nghe / dù chỉ một lần, //  
Đều như giảng, nghe / toàn bộ diệu Pháp, // Lợi ích nhất định / sẽ như sóng cả, / vì vậy hãy  
nên / chuyên chú tư duy.

*Chứng Đạo Ca* của Lama Tông Khách Ba là chìa khóa mở ra mối liên hệ giữa các loại khế kinh. Câu kệ thứ 8 giải thích đạo sư phải giảng pháp như thế nào và đệ tử phải nghe pháp ra làm sao cho việc giảng và việc nghe được thành công, hiệu quả. Điều quan trọng là người thuyết pháp cần phải có động cơ và thái độ đúng đắn khi thuyết pháp. Đạo sư nào thuyết pháp vì những mục tiêu thế tục, ví dụ muốn người khác thấy mình uyên bác, muốn được trọng vọng, muốn lôi kéo tài vật cúng dường, hay để thao túng lợi dụng người khác, thì động cơ của vị đạo sư ấy chắc chắn là ô nhiễm.

Điều thật sự rất quan trọng, đó là động cơ thúc đẩy thuyết pháp phải là tâm nguyện vị tha trong sáng, muốn làm lợi cho người. Theo truyền thống Phật giáo Tây tạng, không những động cơ thuyết pháp phải trong sáng, mà cả thái độ thuyết pháp cũng không được vướng lỗi. Thuyết pháp mà vướng lỗi thì giống như người già nhai cơm, miếng mềm thì nhai, miếng cứng bỏ lại. Tương tự như vậy, người thuyết pháp không được lựa phần dễ, bỏ 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 lợp lang gò. Thuyết pháp không thể thuyết một cách bừa bãi hỗn loạn mà phải trình bày theo hệ thống chính xác, mạch lạc, lợi ích cho người nghe.

Ngoài ra còn một phẩm hạnh mà bậc chân sư cần phải có, đó là kinh nghiệm tu chứng về chủ đề đang giảng [tu tuệ]. Nếu điều này không thể, vậy thì phải quen thuộc thuần thục trong việc thực hành chủ đề đang giảng [tư tuệ]. Nếu điều này cũng không thể, vậy thì tối thiểu phải có được kiến thức sâu rộng tận tường về chủ đề mình đang giảng [văn tuệ]. Ngài Pháp xúng có nói, điều gì tự mình không biết thì không làm sao có thể dạy lại cho người khác.

Tôi có một người bạn là một vị thầy vĩ đại và cũng là một hành giả Ấn độ giáo uyên thâm. Có lần chúng tôi trao đổi với nhau về vấn đề hòa hợp tôn giáo và nhu cầu mở rộng hơn sự giao tiếp giữa các tín ngưỡng. Tôi nhận thấy mình hoàn toàn không biết gì về những vấn đề hồi giáo, và không nhiều tiếp xúc với thế giới Hồi giáo. Người bạn này bảo với tôi rằng, “không khó gì đâu. Cứ học cách trích dẫn một vài câu kinh Koran, rồi bình luận vài câu ở đây, vài câu ở kia. Vậy là đủ rồi. Không cần biết

nhiều hơn.”

Để nêu lên một ví dụ nghiêm trọng hơn, có một nhà học giả người Đức đến dự buổi thuyết pháp của một vị thầy Tây tạng. Trong buổi giảng, anh ta nghe được một số điều trái với dạy cơ bản của Phật, vì vậy cuối buổi anh lên tìm vị thầy thuyết pháp để thưa rằng hình như thầy có nói sai vài nơi. Thay vì nhìn nhận mình sai, vị thầy Tây tạng lại bảo rằng “Ồi, có làm sao đâu. Cứ nói như vậy cũng được mà.” Quá sai. Làm người giảng pháp thì phải luôn cẩn trọng.

Ngay như tác phong khi ngồi trên pháp tòa thuyết pháp cũng rất quan trọng. Trước khi ngồi xuống, phải quì lạy pháp tòa ba lạy. Làm như vậy để tự nhắc nhở rằng ngồi tòa cao thuyết pháp không phải vì bản thân mình siêu phàm gì cả, chỉ vì giáo pháp sắp dạy đáng được tôn vinh. Theo truyền thống Đại thừa, khi thuyết Bát-nhã ba la mật Phật tự tay dựng một pháp tòa cao để tỏ lòng tôn kính hệ Kinh Bát nhã, được xem là mẹ đẻ, là cội nguồn, của mọi bậc giác, dù là hàng thanh văn, độc giác, hay Phật đà.

Khi kết tập kinh Phật, trước là do chư vị A-la-hán và sau là những đệ tử khác của Phật, có những lúc mọi thành viên tham dự đều cởi áo cà sa khoác ngoài, bậc thượng thủ kết tập thâu lại, xếp thành đống để dựng pháp tòa, rồi thượng lên pháp tòa này để kết tập kinh điển. Tất cả những việc làm này cho thấy lòng tôn kính tuyệt bậc đối với giáo pháp Phật dạy.

Theo truyền thống Tây tạng, sau khi ngồi xuống pháp tòa, người thuyết pháp sẽ tụng một câu kinh quán vô thường để giữ động cơ trong sáng và quét sạch mọi khuynh hướng tự cao tự đại có thể nảy sinh trong tâm. Cần làm như vậy để bảo đảm cho sự thanh tịnh từ phía đạo sư, là vì ngồi lên tòa cao, nghe người khác tán dương ca tụng thật sự là rất nguy hiểm, rất dễ nổi tâm kiêu mạn. Nên người thuyết pháp phải luôn giữ trong tâm lời dạy của đạo sư Tây tạng Dromtonpa, rằng “dù cả thế giới đều tôn kính đặt ông lên đỉnh đầu của họ, ông vẫn hãy nên ngồi chỗ càng thấp càng tốt, giữ lòng khiêm cung.” Trong Bảo Hành Vương Chính Luận (Precious Garland), đức Long-thọ có lời nguyện xin được làm đất nước lửa gió để chúng sinh tùy ý hưởng dụng. Nếu thật sự nghiêm chỉnh lấy lời nguyện này làm tâm nguyện của mình, quý vị sẽ không bao giờ thấy rằng mình tốt hơn người khác, cũng không bao giờ nuôi tâm thao túng lợi dụng bất kỳ một ai.

Đối với người nghe thì quan trọng nhất là phải giữ động cơ trong sáng khi nghe pháp; phải hội đủ ba phẩm tính của hàng đệ tử chân chính, đó là giữ tâm khách quan; giữ trí sáng suốt; và giữ lòng thích thú khát khao đối với pháp được nghe; và cũng phải giữ thái độ thích đáng khi nghe pháp. Có vậy mới trở thành chiếc bình chứa xứng đáng hứng dòng chánh pháp. Quý vị phải lấy chánh pháp làm gương soi, để cho mọi hoạt động thân khẩu ý của mình hiện trên mặt gương ấy, không ngừng canh chừng và liên tục cố gắng sửa chữa hành vi của chính mình.

Một trong những đặc điểm của Phật pháp, đó là quán chiếu với nội dung càng phong phú thì sự hiểu và sự chứng càng hiệu quả, niềm tin càng thâm sâu. Vì vậy quý vị nhất định phải tiếp cận pháp hành một cách toàn diện, học và hiểu cho thật rộng thật sâu. Đồng thời cũng phải quyết tâm đừng để sự học của mình ngừng ở lãnh vực kiến thức suông. Ngay từ bước khởi đầu phải nỗ lực hướng hết việc học vào mục tiêu tu tập. Học mà không muốn kết nối việc học vào thực tại bằng pháp tu thì sẽ có nguy cơ biến thành người chai cứng, lãnh đạm.

Chư đại đạo sư dòng Kadampa thường nói rằng nếu khoảng cách giữa Phật pháp và tâm quý vị rộng đến nỗi một người có thể qua lọt thì quý vị đã thất bại trong pháp hành. Phải làm sao cho tâm mình và Phật pháp hoàn toàn không có chút khe hở nào cả. Tâm phải hòa với chánh pháp, trở thành một. Tây tạng có một câu thành ngữ nói rằng da cứng có thể dùng bơ để thuộc cho mềm, nhưng nếu vì chứa bơ lâu ngày mà bị cứng thì dù cố gắng đến đâu cũng không có gì có thể làm cho da mềm lại. Tây phương không dùng hủ da để chứa bơ nên câu thành ngữ này chắc không có ý nghĩa đối với quý vị, nhưng quý vị có thể nắm ý chính.

Chư đạo sư Kadampa cũng thường nói rằng nước chánh pháp có thể thấm vào tâm mới mẻ nhiệt thành của người mới tu học, dù tâm ấy khó thuần đến đâu, nhưng không thể thấm vào tâm của người đã bị kiến thức làm cho khô cằn.

Vì vậy đừng để sự học và sự hiểu lẫn át nhiệt tâm tu, cũng đừng để sự tận tâm tu cản trở nhiệm vụ học. Thêm vào đó, cả việc học hay việc tu gì cũng gì đều phải được bắt nguồn từ trái tim thương yêu ấm áp. Ba phẩm chất này, uyên bác trong hiểu biết, tận tâm trong pháp hành, và tấm lòng từ bi, cần được phối hợp.

Nếu sư phụ và đệ tử đều chuẩn bị tâm mình được như vừa nói thì đệ tử có thể có được kinh nghiệm chuyển hóa, có khi là ngay trong lúc đang ngồi nghe pháp. Cuối cùng để chấm dứt buổi thuyết pháp, đệ tử và sư phụ phải hồi hướng công đức cho chúng sinh đạt quả vô thượng bồ đề.

Truyền thống Tây tạng có hai phương pháp giảng dạy chính. Một là dạy với mục tiêu giúp đệ tử hiểu rõ hơn về các kiến giải khác nhau trong Phật pháp. Hai là chú trọng dạy từng công phu tu riêng biệt cụ thể để giúp đệ tử giải quyết những vấn đề gặp phải trên đường tu.

Nói chung, khi giảng dạy về các bộ đại luận như năm bộ luận trọng yếu về tri kiến Trung đạo của chư thánh tăng Ấn độ thì chủ yếu là để giúp Phật tử hiểu sâu và rõ hơn. Còn khi giảng dạy về các giáo pháp như là Lamrim thì chủ yếu là để nhấn mạnh vào phần áp dụng thực hành, hướng dẫn theo trình tự từng bước một.

Ngoài ra hãy còn một phương pháp giảng dạy độc đáo khác, được gọi là “luận giải kinh nghiệm.” Theo phương pháp này, sư phụ mỗi lần chỉ dạy cho đệ tử một đề tài nhất định, đệ tử nghe rồi về hành trì một thời gian dài, bao giờ đạt được chút kinh nghiệm thực chứng rồi sư phụ mới dẫn vào bước tiếp theo. Theo phương pháp này, sư phụ hướng dẫn đệ tử hiểu từng chủ đề bằng kinh nghiệm trực chứng.

Đức Dromtönpa tóm tắt phẩm đức của bậc chân sư thuyết Đại thừa như sau: là nguồn hiểu biết chánh pháp uyên thâm đủ mọi mặt, đủ khả năng trích dẫn từ cả điển kinh lẫn mật kinh để giải thích về mối tương quan giữa nhiều loại ý tưởng đến từ nhiều hệ tri kiến khác nhau; có khả năng thấy rõ điều gì thích hợp và hiệu quả nhất đối với từng đệ tử, trong từng thời điểm riêng biệt; có khả năng nhìn ra đâu là cách tiếp cận phù hợp nhất với từng đệ tử.

## >> 3.2. CÁCH NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ

*Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 9*

| CDC-9. Rồi sẽ thấy ra / gốc rễ duyên lành // Cho mọi thiện lành / đời này kiếp sau // Nằm ở nỗ lực / mang tâm và hạnh / nương dựa đúng cách // Nơi đấng đạo sư, / là người chỉ cho / đường tu giác ngộ. // Thấy điều này rồi / cho dù mất mạng / cũng không từ bỏ, // Phải gắng làm cho / đạo sư hoan hỉ / bằng cách tu theo / lời của đạo sư. // Thấy là hành giả / đã tu như vậy, // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Từ câu thứ 9 trở đi là phần nói về cách dẫn dắt đệ tử qua nội dung chính của trình tự đường tu. Phần này có hai, một là phải cách nương dựa đạo sư, gốc rễ của đường tu; và hai là nương dựa đạo sư rồi, phải tu theo trình tự như thế nào.

Nói về phần thứ nhất, câu kệ số 9 giải thích cách nương dựa đạo sư cho đúng [Skt: kalyanamitra; Tib: ge-wai she-nyen; việt: Thiện tri thức]. Bạn có bạn xấu bạn tốt. Đạo sư cũng vậy, có đạo sư bất xứng và có bậc chân sư.



Đối với loại kiến thức thế gian, mặc dù nói cho cùng những gì học được đều do chính mình bỏ công trau dồi mở mang tư duy, nhưng lúc mới đầu vẫn cần có người dạy cho bước vỡ lòng, chỉ lối đi. Lãnh vực chuyển tâm cũng tương tự. Mặc dù kinh nghiệm thực chứng đến từ sự triển khai trí tuệ và pháp hành của chính mình nhưng vẫn cần bậc đạo sư có kinh nghiệm chỉ cho thấy đường tu giác ngộ.

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

## >> 3.3. PHẨM HẠNH CỦA ĐẠO SƯ

Bậc chân sư cần phải có những phẩm hạnh nào, điều này được dạy trong nhiều kinh điển, từ luật tạng cho đến tận mật kinh kim cang thừa. Ở đây chúng ta đang nói về Đại thừa nói chung, vì vậy sẽ xem về mười phẩm hạnh của bậc chân sư như trong bộ Đại thừa Trang Nghiêm Kinh Luận của đức Di Lạc đã dạy:

- < 1. Tự chế (thành tựu môn học vô lậu đầu tiên là Giới);
- < 2. An định (thành tựu môn học vô lậu thứ hai là Định);
- < 3. Tịch tĩnh (thành tựu môn học vô lậu thứ ba là Tuệ, nhất là Tuệ vô ngã);
- < 4. Biết nhiều hơn đệ tử trong bất cứ chủ đề nào đang dạy;
- < 5. Hăng hái nhiệt tình khi dạy đệ tử;
- < 6. Học vấn uyên thâm, đủ khả năng dựa vào đó để nêu ví dụ, trích dẫn;
- < 7. Chứng ngộ tánh không. Nếu được thì trực chứng tánh không là tốt nhất. Nếu không, tối thiểu phải có sự quyết tâm tu chứng mãnh liệt, dựa trên nền tảng của niềm tin sâu xa nơi thuyết tánh không;
- < 8. Có tài hùng biện và thiện xảo trong cách trình bày chánh pháp để lời dạy có hiệu quả;
- < 9. Tâm từ bi sâu rộng, luôn quan tâm đến sự an nguy của đệ tử thỉnh pháp (có lẽ đây là đức tánh quan trọng nhất);
- < 10. Có khả năng kiên trì giữ vững nhiệt tình và trách nhiệm đối với đệ tử, dù phải giảng nhiều lần cũng không chán mệt.

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

Khi luận về mười phẩm hạnh này trong *Lamrim Đại Luận*, Lama Tông Khách Ba có nhấn mạnh một điểm rất quan trọng, rằng người nào tâm chưa thuần thì không làm gì có thể thuần được tâm của người khác. Vậy bậc đạo sư trước tiên phải tự thuần phục tâm của chính mình. Lama Tông Khách Ba nói tiếp, muốn thành đạo sư thì phải tự thuần tâm của chính mình qua ba môn vô lậu học Giới Định và Tuệ.

Thêm vào đó, đạo sư không thể chỉ giảng Pháp qua một hai điểm hạn chế, mà phải có khả năng trình bày mỗi pháp tu qua cái nhìn tổng quan, thấu triệt vị trí của pháp tu ấy trong toàn bộ cấu trúc của đường tu giác ngộ.

Trong *Lamrim Đại Luận*, Lama Tông Khách Ba kết thúc phần này bằng lời nhấn mạnh rằng đệ tử tâm Thầy học đạo phải tự làm quen với mười phẩm hạnh nói trên, muốn phó thác tâm của mình cho người nào thì phải lòng kiểm những phẩm hạnh này nơi người ấy. Khi chọn đạo sư, ngay từ đầu quý vị phải xét xem người ấy có thật sự có được những phẩm hạnh nói trên hay không. Chịu khó làm theo như vậy thì sẽ bớt được hiểm nguy gặp phải vấn đề nghiêm trọng trên bước đường về sau.

Bằng không, quý vị có khi là dựa vào tiêu chuẩn sai lầm để đánh giá đạo sư. Điều này đã từng xảy ra

ở Tây tạng. Người Tây tạng có thừa tín tâm nơi Phật pháp, nhưng trí tuệ không phải lúc nào cũng bằng được với tín tâm. Thay vì đánh giá đạo sư qua những phẩm hạnh bên trong, họ dựa những yếu tố bên ngoài để đánh giá, ví dụ xem tùy tùng quanh Thầy có được bao nhiêu con ngựa. Nếu Thầy đi giữa một đoàn xe đông đảo, họ sẽ xuýt xoa “chưa chừa gì, hẳn phải là một vị thầy cao trọng lắm đây.” Họ cũng có khuynh hướng đánh giá đạo sư qua áo xống, mũ mào, v.v... lấy đó làm dấu chứng của trình độ chứng ngộ cao.

Sách kể rằng khi đức Atisa lần đầu tiên đến xứ Tây tạng, thông dịch viên của ngài là Nagtso Lotsawa cùng với quốc vương xứ Ngary tên Jangchub O đã gửi thư mời tất cả các vị Lama cao trọng trên đất Tây tạng đến cùng đón tiếp vị cao tăng Ấn độ này. Cả một đoàn Lama đông đảo kéo đến, vị nào cũng ngồi trên lưng ngựa cao nên từ xa đã có thể nhìn thấy. Tất cả đều mặc những bộ trang phục rất ấn tượng, đội mũ mào cầu kỳ, ví dụ như mũ hình đầu quạ. Khi thấy họ, đức Atisa lấy khăn che đầu tỏ vẻ sợ hãi, nói rằng “Ồi chết! Ma Tây tạng đến rồi!” Phải chờ đến khi chư Lama xuống ngựa, cởi mấy lớp trang phục và găm thêu ra hết, chỉ giữ lại lớp áo tăng sĩ, tiến đến gần đức Atisa, khi ấy đức Atisa mới thật hài lòng.

Nói về chuyện này cũng có thể nhắc lại câu chuyện cuộc đời của đức Milarepa, sáng như viên ngọc vương đỉnh trong số các bậc hành giả Tây tạng. Một ngày kia, có một vị lama tên là Naro Bönchung vì nghe danh đức Milarepa nên đến cầu kiến. Đến khi gặp được đức Milarepa, vị lama nọ ngạc nhiên sửng sốt, sau đó mách lại với người khác rằng “ông Milarepa này nổi tiếng đến thế, nhưng gặp rồi mới biết nhìn thật chẳng khác tên ăn mày.”

Điều này khiến tôi nhớ đến đức khiêm cung một vị lama cao trọng khác là đức Dromtönpa dòng Kadampa. Chuyện kể có lần Dromtönpa đi trên đường, tình cờ gặp một nhà sư Tây tạng. Nhà sư này đi bộ đã một lúc khá lâu nên rất mệt, chân bị đau nên cúi đôi ủng ra. Thấy Dromtönpa giống như một người cư sĩ tầm thường, vị sư nọ đưa giày nhờ cầm hộ. Dromtönpa lẳng lặng đón lấy đôi ủng nặng nề, vác lên vai. Đi được một quãng, đến ngang một tu viện, nhà sư nhìn thấy bao nhiêu tăng sĩ đều kéo ra xếp hàng dọc hai bên đường, rõ ràng là đang chờ để nghênh tiếp một người nào đó. Nhà sư nghĩ bụng “họ đâu biết mình sẽ đến, hướng chỉ trang nghiêm đến như vậy, chắc không phải để đón mình.” Sư bèn quay qua hỏi Dromtönpa, “sự nghênh tiếp này rõ ràng là dành cho một người rất quan trọng. Ông có biết là ai không?” Dromtönpa trả lời, “có thể là tôi.” Nhà sư sửng sốt nhìn Dromtompá, nhận ra lỗi lầm của mình, quay lưng chạy tuốt, quên cả đôi giày.

Lại có một ví dụ gần đây hơn nhiều. Vào 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 vẫn thường sống cuộc đời của hành giả lang thang. Bao giờ dừng chân ở một nơi, Ngài lại bắt đầu có đệ tử và thí chủ. Được một lúc sẽ cảm thấy quá nhiều nên lại cất bước 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 trong khi theo đuổi việc tu. Một hôm, nhằm lúc Ngài đang ra ngoài đổ chậu phân cho bà cụ, có mấy vị lama ghé vào nói với bà cụ rằng họ nghe nói sư phụ của họ hình như đang đâu đó quanh đây, không biết bà cụ có gặp không. Bà cụ hỏi hình dáng sư phụ của quý thầy như thế nào. Mấy vị lama mới tả lại cho bà cụ nghe sư phụ của họ tướng mạo ra sao, áo quần hay mặc như thế nào 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. Bà cụ xấu hổ đến mức chỉ còn biết bỏ chạy giống như vị sư trong câu chuyện trước. Chuyện này do Khunu Lama Tenzin Gyaltzen khi còn sinh tiền kể lại cho tôi nghe.

Tất cả những câu chuyện trên đây đều chỉ nói lên một điều, đó là bậc chân sư Đại thừa phải là người ưa thích sự đơn giản, khát khao được sống vô danh và, như người Tây tạng thường nói, trốn trong cảnh đơn độc như một con thú bị thương. Truyền thống Tây tạng nói rằng bậc đạo sư Đại thừa phải có ít nhất là hai đức tính cơ bản. Một là từ tận đáy lòng phải thấy kiếp sau quan trọng hơn kiếp hiện tại,

vì nếu không thì làm gì cũng không thành Phật pháp. Hai là phải thấy sự an nguy của người khác quan trọng hơn của chính mình, vì nếu không thì làm gì cũng không thành pháp Đại thừa.

## >> 3.4. PHẨM HẠNH CỦA ĐỆ TỬ

Trong Lamrim Đại Luận, Lama Tông Khách Ba nói tiếp theo về ba phẩm hạnh chính yếu của hàng chân đệ tử:

- < 1. có tâm địa khách quan phóng khoáng;
- < 2. có trí thông minh biết phân biệt phải trái, đúng sai;
- < 3. có tấm lòng nhiệt tình và khát khao Phật pháp.

Tinh thần khách quan phóng khoáng luôn là yếu tố then chốt, bất kể muốn học gì. Định kiến thiên vị là chướng ngại của trí tuệ. Tinh thần khách quan sẽ giúp quý vị bước chánh đạo, giữ được tâm nguyện động cơ đúng đắn. Kinh của Phật và Bảo Hành Vương Chính Luận (Precious Garland) của ngài Long-thọ đều có nhấn mạnh về điều này, nêu ra bốn sai lầm khi dẫn thân hành trì Phật pháp, như sau:

- < 1. Tu vì luyện chấp một tông phái hay một tập quán riêng lẻ nào đó;
- < 2. Tu vì hận thù, hay vì chống đối;
- < 3. Tu để tạm lánh tai nạn đang xảy ra, hay thấy sắp xảy ra;
- < 4. Tu vì ngu muội.

Nói về điểm thứ nhì, có khi người ta vì quá ghét một điều gì đó nên chọn bất cứ thứ gì đối nghịch. Ví dụ ở Ấn độ có người vì phản kháng chế độ xã hội giai cấp nên chọn Phật giáo. Họ chọn Phật giáo chỉ vì có ác cảm với truyền thống tôn giáo cổ truyền của họ.

Phẩm hạnh thứ hai chân đệ tử cần phải có là trí thông minh. Điều này cũng rất quan trọng vì phải có trí thông minh mới có được khả năng phân biệt đúng sai v.v...

Khi giảng về phẩm hạnh này và về thái độ cung cách mà đệ tử phải có khi đối trước đạo sư, Lama Tông Khách Ba dạy rằng đệ tử đối với sư phụ phải như người con hiếu thảo đối với cha mẹ. Nói vậy không có nghĩa phải đưa mũi của mình cho người nào xỏ dắt đi cũng được, mà chỉ tin nơi người có đủ khả năng phẩm cách dẫn đạo. Lama Tông Khách Ba trích luật tạng để giải thích thêm về điểm này, nói rằng nếu sư phụ nói điều gì mâu thuẫn với chánh pháp thì đệ tử không được nghe theo. Một đoạn khác nói rằng nếu sư phụ nói điều gì nghịch với khuôn khổ chung của Phật pháp, đệ tử phải trở ra điểm sai lầm này với sư phụ.

Việc này làm tôi nhớ đến một câu chuyện. Geshe Sherab Gyatso là một đạo sư Tây tạng, và cũng là một học giả uyên bác. Ngài thường dự các buổi thuyết pháp của sư phụ mình là Muchog Rinpoche. Mỗi khi Muchog Rinpoche nói điều gì hay, Geshe Sherab liền lập tức cất lời khen ngợi, rằng: “Đúng rồi, lời giảng đầy uy lực, tạo cảm hứng sâu xa!” Tuy vậy nếu Muchog Rinpoche nói điều gì mâu thuẫn với lời Phật dạy, Geshe Sherab lập tức phản đối, nói rằng “không được, không được, không ai có thể nói lời như vậy được.”

Phẩm hạnh 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 người có tâm địa phóng khoáng khách quan, có trí thông minh, và có lòng khát khao muốn làm sao cho 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, nếu không thì học gì cũng chỉ như vẽ một ngọn đèn, không thể chiếu sáng được gì, 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 khi đọc các tác phẩm của chư cao tăng xứ Ấn.

Ngài Sư tử hiền (Haribhadra) khi viết sớ giải bộ luận Hiện Quán Trang Nghiêm của đức Di Lạc, trong câu kệ tán dương Ngài có nhắc đến câu chuyện của sư phụ mình là đức Vimuktisena, người đã viết bộ luận giải hệ kinh Bát Nhã. Sư phụ của Vimuktisena là Vasubandhu cũng có viết luận giải về hệ kinh Bát Nhã, nhưng giải thích ý nghĩa cứu cánh của hệ kinh này thuận theo quan điểm của Duy thức tông. Vimuktisena nhận thấy sư phụ của mình, Vasubandhu, đã không nắm được ý nghĩa rốt ráo của hệ kinh này, nên soạn một bộ luận để sửa sai. Điều này cho thấy dù tôn kính Thầy rất mực, đệ tử vẫn phải đủ trí thông minh để nhìn thấy bất cứ điểm sai nào Thầy mình đã phạm.

Một ví dụ khác là câu chuyện của đại sư xứ Ấn tên là Pháp Xứng [Dharmakirti]. Sư phụ của ngài là đệ tử của bậc đại hiền thánh thế kỷ thứ bảy tên là Trần Na [Dignana]. Ngài Pháp Xứng thường dùng sách của ngài Trần Na để học về nhận thức luận. Khi cùng đọc sách chung với sư phụ, ngài Pháp Xứng chợt nhận ra rằng ngay đến sư phụ của mình cũng không hiểu hết ý của ngài Trần Na. Khi ngài thưa điều này với sư phụ thì sư phụ gợi ý bảo ngài viết một luận giải, lấy kiến giải của sư phụ làm đối tượng phê bình.

Tất cả những ví dụ này đều cho thấy rõ ràng rằng chư đại đạo sư luôn giữ trong tim lời của chính đức Phật dạy cho đệ tử, rằng đừng vì kính ngưỡng mà tin Phật, hãy mang lời Phật dạy ra phân tích mổ xẻ như thợ vàng thử vàng, phân tích kỹ rồi thấy đáng tin cậy thì mới nên tin.

Đại thừa có cả một truyền thống lâu đời lấy lời Phật ra phân tích mổ xẻ, diễn giải để xét xem kinh nào mang nghĩa thật (liễu nghĩa) có thể hiểu theo nghĩa đen, kinh nào mang nghĩa tạm (bất liễu nghĩa) cần được giải thích thêm. Đây là việc làm cần thiết, vì có một số kinh Phật nếu hiểu theo nghĩa đen sẽ dẫn đến nhiều nghịch lý, ngược với kinh nghiệm thực chứng. Sự diễn giải này đến từ chư hành giả và đạo sư Đại thừa với lòng tin kiên định chuyên nhất nơi đức Phật, có khi sẵn sàng vì chánh pháp mà xả bỏ tánh mạng. Ngay cả những bậc đạo sư tận tụy như vậy cũng vẫn thường mang lời Phật ra phân tích.

## >> 3.5. XÂY DỰNG NỀN TẢNG NƯƠNG THẦY VỮNG CHẮC

Trong Lamrim Đại Luận, Lama Tông Khách Ba tiếp tục giải thích phải làm gì để gây dựng bồi đắp tâm nương dựa đúng cách nơi đấng đạo sư. Ngài viết như sau “Nương dựa đạo sư là gốc rễ của đường tu, vì đạo sư cội nguồn của mọi lợi lạc nhất thời và cứu cánh.” Câu này có nghĩa là gặp được bậc đạo sư chân chính thì sẽ được đạo sư khai mắt tuệ, dắt vào Phật đạo.

Muốn thật sự tu theo pháp nương dựa đạo sư thì phải tập luyện trên cả hai lãnh vực ý nghĩ và việc làm, nhưng nương dựa trong ý nghĩ mới là then chốt. Muốn nương Thầy từ trong ý nghĩ thì phải huân dưỡng hai phẩm hạnh cần thiết, đó là tin Thầy và kính Thầy. Chúng ta thường thấy trong giáo pháp lam-rim có trích dẫn những câu kinh thuộc hệ Kim cang thừa, dạy đệ tử phải thấy Thầy là Phật. Hiểu cho đúng nghĩa pháp tu này là điều tối quan trọng.

Khuyến khích đệ tử phải tu làm sao để có thể thấy được sư phụ của mình chính là đấng giác ngộ, điều này không có nghĩa là đệ tử nào cũng bắt buộc phải nương dựa đạo sư theo cách này. Nhìn lại cấu trúc toàn bộ giáo pháp lam-rim, giáo pháp Phật dạy được sắp xếp theo trình tự ba loại căn cơ, hàng sơ căn, trung căn [và một phần của thượng căn] được gọi là “pháp tu phổ thông.” Chữ “phổ thông” cho thấy đây chưa phải là là trọn vẹn đường tu.

Giáo pháp sơ căn nói về nhu cầu cần khởi tâm nguyện muốn sinh vào thiện đạo, gồm những pháp hành liên quan đến tâm nguyện này. Giáo pháp trung căn dạy về ba môn vô lậu học Giới Định Tuệ, nhưng [cho dù là phần đầu của giáo pháp thượng căn] cũng chưa được dạy hết, vì vẫn thuộc lãnh vực của đại thừa hiền tông. Ý tôi muốn nói, đó là giáo pháp Lam-rim được viết ra với sự mặc định rằng mục tiêu tối hậu của người tu phải là bước vào Kim cang thừa để đạt đại giác ngộ. Vì vậy, mặc dù có nhắc đến việc phải thấy Thầy là Phật, nhưng điều này không có nghĩa là tu pháp nào cũng bắt buộc

phải có cái tâm như vậy. Thấy Thấy là Phật chỉ cần thiết khi tu pháp đại thừa mật tông, không cần cho những pháp tu phổ thông.

Muốn thật sự có được cái tâm nương đạo sư thì phải ấp ủ một số tư duy suy nghĩ, đặc biệt là phải cảm nhận được một cách sâu xa tấm lòng từ bi của Thầy, nhờ vậy mà tin Thầy, kính Thầy. Nhưng bấy nhiêu chưa đủ. Mục đích chính của pháp tu này là để khơi dậy lòng khát khao, siêng năng tinh tấn hành trì. Nhờ huân dưỡng tấm lòng tôn kính đạo sư, từ từ quý vị sẽ hiểu được sâu hơn Thầy thật ra là hiện thân của những gì, nên đối với pháp hành sẽ tự nhiên thấy thiết tha tận tụy hơn. Không có phẩm cúng dường đạo sư nào quý hơn là tu đúng theo những gì Thầy dạy. Như đức Milarepa từng nói, “Tôi không có tiền tài vật chất gì để cúng dường Ân sư, nhưng vẫn có được cúng phẩm quý giá nhất, đó là sự tu và sự chứng.”

Chư đại đạo sư có câu nói rằng: “dù có thể thắc mắc không rõ thiên chỉ có giúp giải thoát được không, nhưng có một điều không chút hoài nghi, đó là niềm tin tưởng sâu xa nơi Thầy, tấm lòng tận tụy và tôn kính Thầy, nhất định sẽ mang lại giải thoát. Nói như vậy có nghĩa là với Kim cang thừa, nhất tâm tin tưởng sâu xa nơi Thầy thì nhất định sẽ có được sự tinh tấn vượt bậc, bước những bước tiến vĩ đại trên đường tu.

Pháp Chakrasamvara có vị đạo sư xứ Ấn tên là Gandapa từng viết rằng chỉ một mình đạo sư có thể dắt bạn sang bờ giải thoát. Lama Tông Khách Ba giải thích rằng chữ “một mình” nói ở đây không phải là loại bỏ gì cả mà chỉ để nhấn mạnh vào tầm quan trọng của tâm tôn kính đạo sư trong Kim cang thừa. Tôn kính đạo sư không có nghĩa là không cần các pháp tu khác, vì chỉ với lòng tôn kính thì không thể giải thoát. Quý vị cần hiểu đúng bối cảnh để xác định ý nghĩa cho đúng. Nếu hiểu biết rộng rãi về trọn pháp tu nương dựa đạo sư, quý vị sẽ có khả năng đương đầu với vô số vấn đề khủng hoảng thường thấy hiện nay liên quan đến pháp tu này.

## >> 3.6. HỎI ĐÁP

**Hỏi.** Nếu tôi hiểu không sai lời Ngài dạy lúc này, việc trở ra sai lầm của sư phụ là một phần của pháp tu nương dựa đạo sư. Trước tiên, 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? Thứ hai, khi cái nhìn của đệ tử hoàn toàn trái ngược với lời dạy của sư phụ thì phải làm sao?

**Đáp.** Khi sư phụ phạm sai lầm cần được trở ra, người xung quanh 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 sư phụ. Làm như vậy có khi chỉ vì những động cơ rất hỗn nhiên, họ có thể chỉ là muốn bảo vệ giúp đỡ cho sư phụ, vì ngu muội hơn là vì cố tình muốn thao túng tình hình, nhưng dù là như vậy cũng vẫn có nguy cơ làm hại sư phụ. Thành ngữ Tây tạng có câu nói rằng đệ tử mà tôn thờ sư phụ quá đáng sẽ có khả năng biến bậc chân sư thành kẻ giả mạo.

Cũng có khi thị giả và đệ tử thân cận làm như vậy vì những động cơ thể tục hơn, ví dụ như vì không muốn công khai việc làm sai quấy của sư phụ, sợ sư phụ mang tiếng xấu. Điều này hoàn toàn sai, bạn phải tìm cách bày tỏ mối quan tâm của mình cho sư phụ biết. Tuy vậy, phải bảo đảm là động cơ của mình thật sự trong sáng, điều này cũng rất quan trọng. Không được hành động vì bực bội sư phụ, hay vì chỉ muốn bày tỏ ý bất bình của mình. Giáo pháp đại thừa có dạy, chúng ta phải làm sao cho lời dạy của đạo sư luôn thuận với chánh pháp. Và cũng phải tu theo câu “y pháp bất y nhân.”

Để trả lời cho câu hỏi thứ hai, phải nói rằng rất hiếm khi nào có thể bất đồng ý kiến với sư phụ trên tất cả mọi vấn đề. Điều này hầu như không thể. Vậy sư phụ dạy lời nào thuận với chánh pháp thì đệ tử phải tiếp nhận hành trì, dạy lời nào không thuận thì bỏ qua.

**Hỏi.** Muốn giác ngộ có cần phải có đạo sư, hay là chỉ cần học pháp, sống đạo đức, nghe pháp và tu

thiên là đủ?

**Đáp.** Đương nhiên là có thể tu, học, và sống đạo đức mà không cần tìm đạo sư. Tuy vậy, phải hiểu rằng khi nói đến “giác ngộ,” chúng ta không phải là đang nói đến thứ gì có thể đạt được sau vài ba năm, mà là nói đến loại chí nguyện có khi phải bỏ ra nhiều đời nhiều kiếp. Nếu quý vị không tìm được vị Thầy nào xứng đáng để giao phó tâm linh thì tất nhiên là giao tâm mình cho Phật Pháp chân chính để mà tu thì tốt hơn.

Để tôi kể cho quý vị nghe một câu chuyện liên quan đến việc này. Đức Dromtönpa vốn là một đấng đại đạo sư, hiện thân của pháp tu hoán chuyển ngã tha. Đến cuối đời, Ngài tận tụy chăm lo cho người cùi, sống cùng họ, rồi mất vì chứng bệnh này, nhất là phần ngực, bị hư hỏng rất nhiều.

Khi nằm hấp hối, đức Dromtönpa đặt đầu vào lòng đại đệ tử là ngài Potowa, và thấy đệ tử mình khóc. Đức Potowa khi ấy nói, “Thầy đi rồi, chúng con biết giao phó con đường tu tâm của mình cho ai, biết chọn ai làm đạo sư?” Đức Dromtönpa trả lời, “Con ơi đừng bận tâm. Thầy đi rồi, các con vẫn hãy còn sư phụ ở cạnh bên mình, đó là tam tạng kinh điển. Hãy giao phó tâm mình cho tam tạng kinh điển. Hãy lấy tam tạng kinh điển làm Thầy.”

Tuy là như vậy, khi chúng ta tiến dần trên đường tu, sẽ có lúc chắc chắn sẽ được diện kiến bậc Thầy xứng đáng và hợp ý.

**Hỏi.** Nhiều kinh sách nói rằng mục đích tu là để thành Phật. Thế nhưng có một số sư phụ lâu năm người Tây phương dường như có khuynh hướng thiên về những mục tiêu bé nhỏ hơn, như thể tu thành Phật là chuyện không thể thực hiện được. Khuynh hướng mới này chấp nhận tâm luân hồi được xen kẽ với những giai đoạn tâm linh, có lẽ là vì những vị thầy siêng năng này không có khả năng đạt quả giải thoát cho chính mình. Trong giai đoạn đức Phật gọi là thời kỳ đen tối này, mục tiêu một đời thành Phật có còn là mục tiêu khả thi?

**Đáp.** Nếu 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 là hãy còn là nhanh. Kinh Phật có nơi nói tới bốn mươi thời kỳ vô số! Tuy vậy, theo giáo pháp Kim cang thừa nói chung, hành giả thuộc trình độ chứng ngộ cao có thể kéo dài mạng sống của mình và thành Phật ngay trong đời này. Mật tông tối thượng du già chấp nhận rằng ngay trong một kiếp người ngắn ngủi vẫn có thể tu thành Phật.

Ngoài ra còn có chuyện thành Phật sau ba năm nhập thất, điều này có khác gì mấy câu tuyên truyền biểu ngữ. Tôi nói vậy có phần đùa, nhưng cũng có phần nghiêm chỉnh. Càng chờ đợi tu nhanh bao nhiêu thì nguy cơ thoái chí càng lớn bấy nhiêu. Đâu cần gì phải hỏi tu cần ba thời kỳ vô số hay là bốn mươi thời kỳ vô số mới thành Phật nếu trong tim đã dấy lên cảm xúc sâu thẳm mạnh mẽ như trong lời nguyện này của ngài Tịch thiên Shantideva:

Không gian chưa cùng  
Chúng sinh chưa tận  
Nguyện tôi còn vẫn  
Ở lại chốn này quét khổ thế gian.

Thời gian dài hay ngắn đâu có là gì khi tâm của quý vị đã đo bằng thước đo vô lượng. Lại nữa, học kinh sách đại thừa dạy về “hạnh nhẫn giáp bào” của bồ tát, thời gian cũng không có nghĩa lý gì. Đây là những cảm xúc dạt dào nguồn cảm hứng, và nghị lực.

\*\*\*

---

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | **3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ** | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

---

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | **4. KHỞI CHÍ MUỐN TU** | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

---

## > CHƯƠNG 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU

### >> 4.1. CĂN CƠ NGƯỜI CẦU PHÁP

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 2*

| ND-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.

Trong Lam-rim Đại luận, sau khi giải thích cách nương dựa đạo sư rồi, Lama Tông Khách Ba giảng tiếp đến quá trình dẫn thân vào đường tu giác ngộ. Điều này gồm hai phần: làm sao để khởi tâm hoan hỷ muốn tu; và làm sao để thật sự dẫn thân vào đường tu.

Muốn tu có kết quả thì phải có ý chí và nghị lực. Muốn có ý chí và nghị lực thì phải quán niệm về thân người quý giá, qua ba điểm sau đây:"

- < 1. thấy ra thân người này mang đến cho ta cơ hội quý giá như thế nào;
- < 2. hiểu cơ hội ấy hiếm hoi như thế nào;
- < 3. hiểu cơ hội ấy có ý nghĩa lớn lao ra sao.

Có được sự khát khao quyết chí muốn tu rồi, khi ấy phải nhắm đến ba mục tiêu hành trì như sau:

- < 1. để tái sinh cõi lành;
- < 2. để giải thoát luân hồi;
- < 3. để đạt đại giác ngộ.

Dẫn đến ba mục tiêu nói trên là ba con đường. Pháp Lamrim, như đã thấy, trình bày ba đường tu này theo khuôn khổ ba loại căn cơ.

Tâm nguyện của người tu thuộc hàng sơ căn là không đọa sinh cõi dữ, tái sinh cõi lành. Pháp tu chính giúp thực hiện điều này là giữ giới, tránh mười việc ác là giết người; trộm cướp; tà dâm; nói lời không thật; nói lời chia rẽ; nói lời thô ác; nói lời vô ích; tham lam; ác ý; và tà kiến. Đường tu này đòi hỏi người

tu phải có ý thức rõ ràng về luật nhân quả. Mười ác nghiệp nói trên bao gồm tất cả mọi biểu hiện tiêu cực của thân khẩu và ý. Biết tự giữ giới không để mình phạm mười việc ác (thập ác) thì đó chính là mười việc thiện (thập thiện). Tu theo như vậy sẽ đủ duyên để kiếp sau tái sinh cõi lành.

Tâm nguyện của người tu thuộc hàng trung căn là thoát sinh tử luân hồi. Để thực hiện điều này, đường tu trung căn chủ yếu dạy cách tu ba môn vô lậu học Giới Định Tuệ.

Tâm nguyện của người tu thuộc hàng thượng căn là thành tựu đại bồ đề, nói cách khác, thành tựu quả vị Phật. Pháp tu chính giúp thực hiện điều này là sáu hạnh ba la mật, dựa trên nền tảng của tâm bồ đề. Tâm bồ đề là tâm nguyện vị tha, vì lợi ích của chúng sinh mà quyết chí tu cho thành Phật. như vừa này có nói.

Mỗi đường tu nói trên đều bao gồm những pháp hành khác nhau, nhằm diệt bỏ những điều khác nhau. Nói ví dụ, đối với mục tiêu đầu tiên trên đường tu là tái sinh thiện đạo thì điểm chính cần diệt bỏ là biểu hiện tiêu cực của phiền não, như mười ác nghiệp thân khẩu ý. Đối với mục tiêu thứ hai là giải thoát luân hồi thì điểm chính cần diệt bỏ là phiền não gốc rễ mọi khổ đau. Đối với mục tiêu thứ ba là đạt quả đại giác ngộ thì điểm chính cần diệt bỏ là tập khí phiền não vi tế còn sót lại, làm che chướng không cho chúng ta đạt trí giác toàn hảo, trí toàn giác, của Phật.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 3*

| ND-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.

Trong câu kệ này, chữ “phương tiện” là để nói đến công phu quy y Tam Bảo, với các pháp quán như là quán cái chết, quán chết là điều đương nhiên, theo luật nhân quả. Tiếp theo, câu kệ định nghĩa đặc điểm của hàng căn cơ nhập môn, gọi là “sơ căn,” ý muốn nói đến những người mang tâm nguyện muốn đạt mục tiêu hành trì thứ nhất là tái sinh vào cõi lành nên ra sức giữ giới, lánh mười ác nghiệp, vì tin tưởng sâu xa nơi nhân quả.

## >> 4.2. KHỞI TÍN TÂM NƠI NGHIỆP

Theo quan điểm Phật giáo thì hoạt động vi tế nhất của nghiệp chỉ có trí toàn giác của Phật mới thấy rõ; người phàm phu không làm gì hiểu được mức độ sâu kín nhất của nghiệp. Vì vậy, muốn thâm tín nhân quả thì phải thâm tín giá trị và uy lực của Tam Bảo. Quý vị phải đặt pháp hành của mình trên nền tảng của niềm tin tưởng sâu xa vững chắc nơi Phật Pháp và Tăng.

Chỉ dựa vào lời Phật dạy là không đủ để nuôi cho niềm tin này lớn mạnh. Như đã thấy, việc này còn đòi hỏi chúng ta dựa vào sự phân tích phán đoán của chính mình. Nhìn vào Phật pháp có thể thấy ra được hai loại mục tiêu cơ bản: mục tiêu phụ trước mắt là giúp chúng sinh tái sinh thiện đạo, còn mục tiêu chính rốt ráo là giúp chúng sinh vĩnh viễn thoát khổ đau sinh tử luân hồi.

Nhìn lời Phật dạy về vấn đề phức tạp của phiền não và cách đối phó phiền não, quý vị sẽ thấy toàn là chuyện hiển nhiên. Chúng ta ai nấy đều đã rất quen với phiền não, vì vậy những gì Phật dạy về vấn đề này, chúng ta có thể hiểu bằng kinh nghiệm cá nhân, rồi từ từ sẽ nhận ra sự thật trong lời Phật dạy. Tương tự như vậy, Phật dạy những gì liên quan đến mục tiêu giải thoát luân hồi, ví dụ như pháp tu về vô thường, về Tứ diệu đế, về tánh không vân vân, đều có thể hiểu bằng lý trí phân tích quán xét. Từ đó suy rộng sang phần lãnh vực vi tế của nghiệp, chúng ta có thể kết luận rằng Phật khi giảng về lãnh vực quan trọng nhất là giải thoát luân hồi đã không nói lời điên đảo, vậy tại sao lại nói lời điên đảo khi giảng về luật nhân quả? Từ đó có thể bắt đầu khởi niềm tin vào luật nhân quả. Hay là suy xét thấy



không lý do gì Phật lại dùng lời hư ngụy để nói về nghiệp, hay suy xét vì sao mà kinh điển nói về nghiệp đều không hề có sự mâu thuẫn.

Tóm lại, tin tưởng sâu xa nơi lời Phật dạy rồi thì tự nhiên sẽ có được niềm tôn kính tin tưởng Phật. Nhờ đó sẽ nhận ra được giá trị của lời Phật dạy về nghiệp. Lấy đó làm nền tảng, dẫn thân hành trì giữ giới, tránh mười ác nghiệp.

## >> 4.3. BA MỨC ĐỘ QUY Y

Khi gặp cảnh hung hiểm chúng ta luôn tìm sự chở che. Cũng là như vậy, khi tu theo Phật pháp, sợ cảnh đọa rơi cõi dữ thì tìm sự chở che của Tam Bảo, Phật Pháp và Tăng.

Phật giáo dạy tâm quy y có ba mức. Ở mức thứ nhất, người tu tìm sự chở che vì sợ hiểm họa trước mắt là rơi vào cảnh khổ ác đạo luân hồi. Quá khiếp sợ viễn tượng hãi hùng cảnh khổ ác đạo nên tìm về nương dựa nơi Tam bảo, cầu được sự chở che. Mức độ quy y này phù hợp với người tu thuộc hàng sơ căn, cầu tái sinh thiện đạo.

Khi nghĩ đến khổ đau cõi ác đạo, quý vị đừng nên nghĩ rằng đây là cảnh xa xôi, trong tương lai dụi vội. Thật ra kiếp này và kiếp sau chỉ cách nhau trong hơi thở. Thở ra không hít vào là kiếp sau đã ở ngay trước mặt. Đây không phải là chuyện tương lai xa vời, mà liền ngay trước mắt. Để cảm nhận đúng tình huống cấp bách này, chúng ta cần quán về vô thường, đặc biệt là quán về cái chết: chết là điều chắc chắn sẽ đến; chết đến lúc nào không thể biết trước; và khi chết đến, đâu mới là điều thật sự có ích cho ta.

Tâm quy y ở mức thứ hai là cái tâm sợ khổ đau phủ khắp thấm đẫm toàn bộ cảnh sinh tử luân hồi [hành khổ], không muốn bị vướng kẹt trong vòng thao túng của nhiễm tâm phiền não nên tìm sự chở che của Tam bảo, vì Tam bảo vốn là hiện thân của thoát khổ luân hồi, đặc biệt là thoát hành khổ. Mức độ quy y này phù hợp với người thuộc hàng trung căn, cầu niết bàn giải thoát.

Tâm quy y ở mức thứ ba, mức cao nhất, là tâm quy y của Phật tử Đại thừa. Đây là cái tâm vì muốn thoát hai cực đoan, chấp sinh tử và chấp niết bàn biệt giải thoát, nên cầu quả vị Phật, thành tựu pháp thân và sắc thân để độ sinh. Nhìn tâm quy y theo góc độ này thì hiểu được lời của đức Di Lạc, rằng chỉ một mình Phật là nơi quy y chân chính và cứu cánh, vì chỉ có bậc toàn giác mới là hiện thân của mọi sự toàn hảo này. Đức Di Lạc nói tiếp, tâm giác ngộ của Phật bao gồm cả Pháp bảo, và cũng biểu hiện cho sự toàn hảo rốt ráo của Tăng bảo.

## >> 4.4. GIÁ TRỊ VÀ TÍNH CHẤT TẠM BỢ CỦA KIẾP NGƯỜI

*Chứng Đạo Ca*: chỉnh cú 10

| CDC-10. Thân người ung dung / quý giá còn hơn / bảo châu như ý // Đến chỉ một lần / cực kỳ khó gặp, // Lại dễ mất như / tia chớp giữa trời. // Thấy rõ kiếp người / chóng vánh như vậy, // Chuyện đời khác gì / trấu lép loạn bay. // Nên ngày lẫn đêm / phải luôn tận dụng / tinh túy thân này. // Thấy là hành giả / đã tu như vậy, // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Câu kệ này trình bày nội dung pháp quán giúp ta thấy rõ giá trị của thân người mình đang có đây. Trước nhất, phải nhìn cho ra tính chất của đời sống này là gì; thứ hai, cần suy nghĩ xem nó hiểm hoi quý giá đến mức nào; thứ ba, cần ý thức nó phù du ra sao, có thể mất bất cứ lúc nào. Dựa vào ba pháp quán này để chiêm nghiệm về ba sự thật quan trọng sau đây:

- < 1. chết là điều chắc chắn sẽ đến;
- < 2. chết đến lúc nào không ai biết trước
- < 3. khi chết đến, chỉ có pháp hành mới có thể giúp ta.

Phần đông chúng ta đều nghĩ rằng ngày mai mình vẫn hãy còn sống. Trong hiện tại sức khỏe và thể chất vẫn bình thường, không có gì đe dọa mạng sống cả, nên chúng ta có đủ lý do chính đáng để tin hết 99% rằng ngày mai mình sẽ không chết. Nhưng 1% còn lại thì sao? Không ai có thể nói chắc 100% rằng ngày mai mình vẫn còn sống đây. Nhỡ khi chết đến, tài của nhiều đến đâu cũng chẳng để làm gì; gia đình, thân nhân, bè bạn cũng vậy, có giúp được gì đâu. Ngay cả tấm thân mà ta yêu quý rất mực kia cũng thành vô dụng. Khi giờ chết đến, không một ai có thể giúp; chúng ta phải tự một mình bước qua cửa ải này.

Bây giờ câu hỏi lớn xuất hiện: sau khi chết, dòng tâm thức này có sẽ biến mất theo? Đây là câu hỏi hệ trọng, không mới mẻ gì, đã được giải quyết từ hàng ngàn năm. Thế nhưng khi cái chết ập đến việc gì cũng biến thành vô dụng, chỉ thiện đức có được trong tâm nhờ tu theo Phật Pháp mới thật sự giúp ích được cho ta.

## >> 4.5. TU THIỀN LÀ HÀNG PHỤC TÂM MÌNH

Muốn phát triển thiện đức trong tâm thì phải siêng năng tu tập và hành thiền. Tu Thiền là huấn luyện tâm, chọn một thứ gì đó làm đề mục rồi tập cho tâm quen dần với đề mục ấy. Vấn đề là trong đời sống hàng ngày, chúng ta luôn để cho phiền não nhiễm tâm thao túng, đủ loại tâm lý bất thiện tràn ngập trong tâm để lại bị cuốn thêm vào biết bao nhiêu là vòng quay mê mờ khổ não.

Tâm đạo là tìm xem có cách nào đảo ngược vòng quay nói trên, làm chủ tâm mình, không để cho tâm rơi vào tầm khống chế của cảm xúc bốc đồng tiêu cực. Muốn được như vậy thì cần phải liên tục huấn luyện tâm, cho quen với đề mục mình chọn, và đề mục này dĩ nhiên phải tích cực. Cứ làm như vậy tâm sẽ có được chút định lực, dựa vào đó để từ từ nhiếp tâm chuyên nhất nơi đề mục. Đây chính là ý nghĩa và mục tiêu của pháp thiền trong Phật giáo.

Quen thuộc với loại ý nghĩ cảm xúc nào thì loại đó sẽ dễ dàng hiện ra trong tâm của chúng ta hơn. Quen với ý nghĩ cảm xúc tiêu cực thì tâm tự nhiên sẽ tiêu cực. Còn quen với ý nghĩ cảm xúc tích cực thì tâm tự nhiên sẽ tích cực.

Điều này ai cũng có thể tự xét bằng kinh nghiệm bản thân. Ví dụ như khi học một môn gì, lúc ban đầu thường thấy khó khăn mù mịt, không hiểu gì hết. Nhưng càng học càng sáng, rồi sẽ có lúc chỉ cần nghĩ đến là hiểu rõ. Không phải vì môn học tự nhiên hóa dễ mà chỉ vì sự hiểu của chúng ta trở nên sâu rộng nhờ tiếp cận thường xuyên.

Sự thay đổi xảy ra theo quá trình tuần tự. Cứ ra sức quét cái nhìn hư vọng về thực tại, tự nhiên sẽ từng bước sáng ra. Điều này cũng có thể quan sát qua kinh nghiệm bản thân. Ban đầu có thể là chúng ta cố thủ với cái nhìn hoàn toàn trái ngược với thực tại, nhưng nhờ vận dụng lý trí truy tìm chân tánh thực tại, đến một lúc nào đó vọng tâm sẽ yếu đi, chúng ta chuyển sang giai đoạn hoài nghi, dù vẫn nghiêng về cái thấy hư vọng nhưng sự cố chấp đã nói lỏng được đôi phần.

Tiếp tục vận dụng lý trí tìm hiểu sâu hơn, thái độ hoài nghi từ từ sẽ quân bình, bắt đầu nghiêng về cái thấy đúng với thực tại.

Tiếp tục quán chiếu tìm hiểu sâu hơn nữa, đến một lúc nào đó sẽ có được hiểu biết kiến thức sáng suốt về thực tại, tin chắc sự vật vốn là như vậy, rằng bản tánh của thực tại thật sự là như vậy.

Tiếp tục quán chiếu càng sâu hơn nữa, niềm tin này sẽ càng lúc càng mạnh, trở thành niềm xác quyết

đến từ sự tư duy quán chiếu. Đây là điều được gọi là “nhận thức đúng đắn,” là cái nhìn chính xác về thực trạng của sự vật.”

Nếu cứ tiếp tục theo đuổi quá trình này, liên tục đặt tâm mình nơi đề mục là bản tánh của thực tại, đến một lúc nào đó không những có được trí tuệ đến từ kiến thức và trí tuệ đến từ suy luận, mà còn đạt được một loại trí tuệ đến từ kinh nghiệm tu chứng. Ở bước đầu, chúng ngộ này phần lớn lệ thuộc vào quá trình tư duy suy luận nên gọi loại là “trí tuệ tu chứng có dụng công.”

Tiếp tục quán chiếu sâu hơn, đến một lúc nào đó chỉ cần chú tâm vào đề mục là tự nhiên nhớ lại kinh nghiệm chúng ngộ sâu xa. Đó là lúc đạt được “trí tuệ tu chứng không dụng công.”

Nói vậy đủ thấy dù chỉ để tìm hiểu một đặc điểm của thực tại, tâm cũng phải chuyển biến theo quá trình tuần tự qua từng mức độ trí tuệ và chúng ngộ càng lúc càng sâu hơn. “

Nhìn từ khía cạnh khác, cũng có thể nói rằng trí tuệ phát triển qua ba giai đoạn. Đầu tiên là trí tuệ có được nhờ học hỏi, nghiên cứu [văn tuệ], ví dụ nhờ nghe và học pháp. Thứ hai là trí tuệ có được không phải có nhờ học mà nhờ tự mình tư duy quán chiếu [tư tuệ]. Thứ ba là trí tuệ đến từ kinh nghiệm chân tu thật chứng [tu tuệ].

Nói về tu thiền, phải biết pháp thiền có hai mặt. Một là “nhiếp tâm,” là “thiền chỉ,” còn có khi gọi là “tịnh chỉ.” Hai là “quán chiếu,” là “thiền quán,” hay là “tuệ quán.” Hãy thử lấy ví dụ khi chúng ta tu để khởi tâm tôn kính đạo sư, hay là tôn kính Phật.

Ban đầu quý vị có thể, nói ví dụ, liên tục nhớ nghĩ đến đức tính của Thầy mình qua nhiều phương diện khác nhau để nuôi dưỡng niềm tin chân thành, sâu xa và vững chắc nơi sư phụ. Nội dung để phân tích quán xét càng phong phú thì cảm giác gắn gũi tin tưởng càng tăng. Đó là thiền quán.

Quán như vậy cho đến khi trong tim dấy lên cảm giác gắn gũi, tôn kính, bấy giờ hãy để tâm an trú trong cảm xúc này. Đó là thiền chỉ. Giữ tâm chuyên nhất bất loạn được một lúc, cảm xúc ấy sẽ từ từ bắt đầu giảm độ rõ và sáng. Thấy điều này xảy ra thì siết tâm chặt lại 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, nhiếp tâm vào đó, cố gắng hiểu sâu hơn về đề mục tu thiền của mình. Pháp thiền này cũng vậy, quý vị vận dụng thiền quán, liên tục tư duy về đủ loại lý lẽ cho thấy sự vật đều là vô thường, hay đều không có ngã tánh. Bao giờ đến được với kết luận rằng hết thấy sự vật đều vô thường, hay đều không có ngã tánh, khi ấy hãy nhiếp tâm an trú trong kết luận này. Duy trì trạng thái an định này càng lâu càng tốt.

Đó là một vài ví dụ cho thấy vì sao phải phối hợp chỉ quán thì tu thiền mới có kết quả.

Nhìn lại chính mình trong đời sống hàng ngày, quý vị sẽ thấy mình lúc nào cũng đang chỉ và quán. Lấy ví dụ, ý tưởng của quý vị luôn bị phiền não tác động, luyến người mình thương, hận người mình ghét. Khi thương ai, quý vị luôn mãi mê nhớ đến dáng vẻ đáng yêu dễ mến của người đó, không ngừng biện hộ, bồi đắp, sống mãi trong cảm giác lưu luyến. Khi ghét ai cũng vậy, quý vị luôn viện đủ lý do để tăng bồi cảm giác ghét hận, “nó làm điều này,” “nó làm điều kia,” vân vân, rồi nuôi mãi cảm giác ghét hận. Vậy có khác gì thiền chỉ quán, quý vị vốn đã quá 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 qua một khoảng thời gian dài bằng nhau. Một người học đến đâu hiểu đến đó, khi tu thiền, chúng ngộ

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 bằng nhau.

Phật giáo giải thích vấn đề này bằng lượng công đức và mức độ nghiệp chướng của từng người. Ví dụ những người sinh sống bằng nghề nghiệp bất thiện sẽ tự tạo cho mình nhiều nghiệp chướng hơn người khác. Tôi biết có nhiều vị hành giả xả bỏ việc đời, tu hành miên mật, có vị nói với tôi rằng khi dùng phẩm cúng dường của một số người nào đó, công phu hành trì của họ bị nghẽn không thể tiến bộ trong một thời gian. Những vị này nhờ giới hạnh thuần tịnh nên đối với môi trường xung quanh họ cực kỳ bén nhạy, có thể nhận ra ngay sự vật tác động công phu tu tập của họ ra sao.

Nói tóm lại, có ba yếu tố giúp người tu đạt được pháp thiền:

- < 1. tu chí và quán có kết quả;
- < 2. đủ phước, sạch nghiệp;
- < 3. Tu pháp thích hợp với mục tiêu.

Trong ba yếu tố này, yếu tố thứ ba quan trọng hơn cả. Yếu tố này thực hiện ngay trong thời thiền, còn những việc thiện khác như lay Phật, đi nhiễu vãn vãn, được thực hiện ngoài thời tu thiền.

Trong lúc tọa thiền, chánh tri [còn gọi là tỉnh giác] sẽ giúp quý vị giữ được chánh niệm, không để ngoại vật làm cho tán loạn. Chánh tri và chánh niệm không những quan trọng khi tọa thiền, mà cũng rất quan trọng trong thời gian ngoài buổi thiền. Hai yếu tố này sẽ giúp quý vị giữ kinh nghiệm thiền luôn linh động sắc bén.

Ngoài ra, giữa hai thời tọa thiền, trong sinh hoạt hàng ngày như là khi ăn, khi ngủ, vãn vãn, quý vị cũng phải luôn giữ thái độ cho thật thích đáng, phải có chánh niệm và chánh tri. Làm được như vậy thì những gì quý vị làm trong lúc tọa thiền sẽ bồi đắp tăng cường cho pháp hành sau khi tọa thiền, và những gì quý vị làm sau khi tọa thiền sẽ bồi đắp tăng cường cho pháp hành lúc tọa thiền. Nếu có thể duy trì công phu hành thiền của mình hiệu quả như vậy, tác dụng của pháp thiền có thể lan rộng vào trong giấc ngủ, cả khi chiêm bao chánh niệm và chánh tri cũng không ngừng hoạt động. Nói ví dụ trong giấc mơ quý vị có thể khởi lòng tôn kính đạo sư, hay tôn kính Phật, mãnh liệt đến nỗi tỉnh giấc rồi cảm xúc ấy vẫn còn đọng mãi trong tâm.

Cuối cùng, để đảm bảo chất lượng của pháp thiền, quý vị nên chia thành nhiều thời tọa thiền ngắn thay vì một vài thời quá dài, làm như vậy sẽ nhiều kết quả hơn.

## >> 4.6. CHẾT VÀ TÁI SINH

Bây giờ nói đến việc nên tu pháp thiền nào. Lấy ví dụ vô thường. Thiền về vô thường và cái chết, mục tiêu không phải để tự hù dọa chính mình. Nếu chỉ để tự làm cho mình sợ cái chết thôi thì đâu có chẳng ích lợi gì. Mục tiêu chính khi thiền về vô thường và cái chết là để nhắc nhở mình đừng quên giá trị và ý nghĩa của kiếp người mà mình đang sống đây. Tự nhắc cho mình nhớ rằng cái chết là điều không thể tránh, rằng chết có thể đến bất cứ lúc nào, và khi chết đến, chỉ có công phu tu tập mới giúp được cho ta. Nhớ như vậy để ý thức mình đang ở trong hoàn cảnh khẩn cấp như thế nào, cảm nhận được thân người mình đang có đây quý giá đến độ nào, với đầy đủ mọi tiềm năng đạt mục tiêu tối thượng. Cảm nhận này có được rồi, quý vị sẽ tự nhiên xem từng ngày sống của mình quý như kho tàng trân quý nhất.

Là người tu theo Phật, điều vô cùng quan trọng là phải liên tục tập cho ý nghĩ và cảm xúc của mình quen với cái chết, để khi cái chết đến mình không thấy bất ngờ. Thái độ này lành mạnh hơn là bịt tai che mắt không muốn nghĩ đến cũng không muốn nói gì đến cái chết. Nhìn lại giáo pháp của Phật, ngay từ buổi thuyết pháp đầu tiên Phật nêu lên mười sáu đặc tính của Tứ diệu đế, trong bốn đặc tính

đầu liên quan đến khổ đế thì đặc tính đầu tiên là vô thường. Rồi đến khi Phật nhập diệt, ngay trước lúc nhập niết bàn, giáo pháp cuối cùng Phật dạy cũng là nói về tầm quan trọng của pháp quán vô thường. Nói cách khác, giáo pháp đầu tiên Phật dạy là vô thường, và pháp cuối cùng Phật dạy cũng là vô thường.

Khi nói đến cái chết tự nhiên này ra câu hỏi sau đó thì sao, dẫn đến vấn đề tái sinh. Phật giáo giải thích tái sinh sự tiếp nối của dòng tâm thức. Vì vậy một trong những nền tảng của thuyết tái sinh Phật dạy là dòng tương tục của tâm. Trong Lượng Thích Luận, ngài Pháp xúng nói rằng “vật gì bản chất vốn không phải là tâm thức thì sẽ không bao giờ có thể biến thành tâm thức. Nói như vậy có nghĩa là khi xét về bản chất và sự tồn tại của tâm thức, chúng ta có hai chọn lựa, 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 thì khởi điểm ấy có từ bao giờ và từ nơi 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 nhân, hoặc là đến từ một nguyên nhân trường tồn và vĩnh cửu.

Theo quan điểm Phật giáo, cả hai cách trả lời đều dẫn đến nhiều nghịch lý. Nếu đã không nhân mà có thì hoặc là phải có luôn luôn, hoặc là không bao giờ có cả. Cả hai trường hợp đều phi lý. Ngược lại, nếu có thứ gì sinh ra từ một cái nhân trường tồn vĩnh cửu bất biến và đơn nhất, thì như vậy là trái với quan niệm cơ bản của Phật giáo về luật nhân quả. Vì vậy, đối với Phật giáo, khái niệm về đấng vạn năng là điều không thể chấp nhận. Nếu chấp nhận có một đấng vạn năng tạo dựng toàn bộ thế giới này, vậy bản chất đấng vạn năng ấy phải là biệt lập, đơn nhất, không nhân, và tự sinh, đều là những điều trái ngược với quan niệm lấy nhân quả làm nguyên lý cơ bản.

Vì vậy Phật giáo không cho rằng dòng tâm thức có khởi điểm mà chỉ giải thích bản chất và sự tồn tại của tâm thức qua lý nhân duyên. Theo quan điểm Phật giáo, đến cả thiên hà, cả vũ trụ cũng phải có nhân duyên. Nói về vũ trụ, phải có mối tương quan giữa chúng sinh hữu tình sống trong môi trường vật lý, và sự tồn tại và tiến hóa của thế giới vật lý.

Phật giáo giải thích điều này như sau. Như đã nói, ở mức độ vi tế nhất của thế giới vật lý có cái gọi là dòng vật thể tiếp nối không gián đoạn 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 làm phát sinh đủ loại hoán chuyển khác nhau trong cảnh giới vật lý. Rồi từ đó hình thành cả một thế giới vĩ mô thật sự có khả năng tác động trực tiếp lên những kinh nghiệm vui buồn sướng khổ của chúng sinh. Phật giáo giải thích toàn bộ quá trình hình thành và hoại diệt của thế giới này theo hướng này. Đây là điều được giải thích rất rõ trong giáo pháp mười hai chi duyên khởi.

## >> 4.7. MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI

Vòng xích mười hai duyên khởi tượng trưng cho toàn bộ quá trình biến hóa và tồn tại của chúng sinh trong sinh tử luân hồi. Ở đây không nói đến khái niệm về một đấng sáng tạo vạn năng ở giữa, điều động và phát sinh mọi sự ở xung quanh.

Khi chúng ta chịu quả bước vào một chu kỳ mười hai duyên khởi thì vô minh và hành nghiệp của một chu kỳ khác đã được tác động. Vì vậy, luôn nhiều vòng xích mười hai duyên khởi chần chịt luân phiên trôi chảy chúng ta vào bánh xe luân hồi, không lơ lửng. Thuyết mười hai duyên khởi giải thích cho chúng ta thấy mình đã trôi lăn trong cõi luân hồi như thế nào.

Nói cho đúng, đức Phật giảng về mười hai chi duyên khởi qua hai mặt. Một mặt Phật thuyết về quá trình trôi lăn sinh tử, luân chuyển từ vô minh đến hành, từ hành đến thức vân vân, xuôi theo chu kỳ mười hai duyên khởi. Mặt khác, Phật dạy cùng một chu kỳ nhưng theo chiều ngược lại, giải thích làm sao thoát luân hồi, đạt quả giác ngộ. Vô minh diệt thì hành diệt, hành diệt thì thức diệt, vân vân.

Ngài Vô Trước cao tăng xứ Ấn khi giải nghĩa về giáo pháp này đã nhận diện ba điểm chính như sau:

- < 1. Mọi sự đều có nhân. Thuyết duyên khởi Phật dạy phủ nhận khái niệm về đấng sáng tạo, sự vật nào được hình thành cũng đều là quả, do nhân duyên sinh ra.
- < 2. Nhân này đều vô thường. Ngay như cái nhân làm chuyển động cả một chu kỳ sinh tử cũng phải từ nhân duyên sinh ra, và vì vậy, cũng vô thường.
- < 3. 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 xác nhận ba điểm này bằng một đoạn trong kinh Phật dạy, rằng “vì điều này có, nên điều nọ có; vì điều này phát sinh, nên điều nọ phát sinh; vì có vô minh nên có hành.”

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | **5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI** | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỔ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | **5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI** | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỔ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

## > CHƯƠNG 5. QUY Y, NGHIỆP, VÀ GIỚI

### >> 5.1. QUY Y

*Chứng Đạo Ca: chính cú 11*

| CDC-11. Chết rồi chắc gì / không rơi ác đạo, // Giúp thoát sợ này / chỉ có Tam Bảo. // Vậy tâm quy y / phải giữ cho chắc, // Đừng bao giờ để / phá hạnh quy y. // Muốn được như vậy / phải khéo nghĩ về / nghiệp quả thiện ác, // Để biết chọn việc / nên bỏ, nên làm. // Thấy là hành giả / đã tu như vậy, // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Để trả lời câu hỏi sau khi chết sẽ đi đâu, chính cú này cho thấy sinh về đâu là tùy vào nghiệp của chính mình, không chỉ là nghiệp của đời này mà còn của những đời quá khứ. Về điểm này, Ngài Thế Thân có viết rằng vì bởi từ đời này qua đời khác chúng ta đã tích tụ cả một khối nghiệp chướng khổng lồ, nên dù là nghiệp đọa sinh ác đạo hay nghiệp thọ sinh thiện đạo, không nghiệp nào là mình không đã sẵn có.

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.

Cứ thế nghiệp quyết định kiếp sau sinh về đâu, có sẽ đọa vào một trong ba cõi ác đạo là địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh hay không. Dù cảnh tượng cõi ác đạo đều được mô tả trong luận tạng, ví dụ như trong luận *A-tì-đạt-ma câu xá* [*Abhidharmakosha*] của ngài Thế Thân [*Vasubandhu*], quý vị vẫn nên kiểm soát lại xem những lời mô tả về địa điểm và tính chất của các cõi này có chính xác đúng theo nghĩa đen hay không.

Chính cú thứ 11 hàng thứ hai nói rằng, “Giúp thoát sợ này / chỉ có Tam Bảo.” Ở đây rõ ràng là muốn nói đến công phu quy y Tam Bảo: Phật, Pháp và Tăng. Muốn quy y phải đủ hai điều kiện, một là sợ đọa sinh ác đạo, và hai là tin Tam bảo có sức bảo vệ chúng ta thoát nỗi sợ này.

Vì vậy, muốn quy y thì phải biết đôi chút về đối tượng quy y. Là Phật tử, quý vị phải hiểu được rằng một người như đức Phật là điều hoàn toàn có khả năng, và giác ngộ cũng vậy, hoàn toàn có thể xảy ra. Vấn đề then chốt ở đây là phải hiểu về bản chất của Pháp bảo, vì Pháp bảo chính là nơi quy y chân chính. Hiểu được Pháp bảo thì sẽ có thể hiểu được Tăng bảo là điều có thể có, và trạng thái toàn hảo của Tăng bảo là Phật bảo, cũng là điều có thể có.

Nói chung, không ai muốn mình phải chịu cảnh sợ hãi, úy kỵ, bất an. Tuy vậy sợ là cảm xúc phức tạp, liên quan đến nhiều yếu tố khác nhau. Có một loại sợ hãi lo âu vô căn cứ, chỉ vì tưởng tượng quá đà, hay vì hoang tưởng, hay vì tâm lý nghi kỵ quá độ. Loại sợ hãi này hoàn toàn vô nghĩa, cần loại bỏ.

Lại có một loại sợ hãi khác, đến từ những hiểm họa có thật. Nếu hiểm họa này vô phương giải quyết, trước sau gì cũng phải đối mặt, thì sợ hãi không phải là biện pháp thích đáng vì chẳng ích lợi gì, chỉ khiến mình thêm tê liệt mà thôi.

Tuy vậy, sợ cảnh hung hiểm cũng có thể thành nguồn động lực thúc đẩy hành động, ví dụ tìm nơi che chở, tìm đường thoát hiểm. Loại sợ hãi này không những là thích đáng mà còn rất tích cực và hữu ích. Đây là loại sợ hãi quý vị cần phải có để khởi tâm quy y cho đúng. Phải cố tình khơi dậy nỗi sợ đọa sinh ác đạo, để trong tâm cảm thấy thôi thúc muốn tìm nơi che để thoát nỗi sợ này.

Bài pháp này lại nói phải giữ “cho chắc” tâm quy y, nói như vậy có nghĩa là tâm quy y phải bền và phải vững. Để có được tâm quy y bền vững, điểm then chốt là phải hiểu rõ về nhân duyên và, ở một mức độ nào đó, phải hiểu về tánh không. Quán nhân duyên và tánh không, sẽ thấy rõ khả năng thành Phật. Làm như vậy sẽ hiểu được sâu xa bản chất của Pháp bảo, nhìn ra được ý nghĩa của Tăng bảo và Phật bảo. Một khi có được niềm tin tuyệt đối, rằng Phật, Pháp và Tăng thật sự có khả năng che chở cho ta thoát khổ ác đạo, quý vị mang trọn đường tu của mình giao phó cho Tam Bảo, tâm quy y trở nên vững bền chắc chắn, quý vị thật sự trở thành người tu theo gót chân Phật.

Bao giờ lòng tin nơi Tam Bảo kém đi, tâm phát sinh nghi ngờ không biết Tam Bảo có thật sự bảo vệ cho mình được hay không, chừng đó quý vị không còn có thể tự cho mình là một Phật tử chân chính.

## >> 5.2. QUÁN NHÂN QUẢ

Một khi đã quy y Tam Bảo, trách nhiệm chính của người Phật tử là phải thuận theo nhân quả, tự chế ngự mình không để phạm mười việc ác. Chính cú 11 kết thúc như sau:

Muốn được như vậy / phải khéo nghĩ về / nghiệp quả thiện ác, // Để biết chọn việc / nên bỏ, nên làm. // Thấy là hành giả / đã tu như vậy, // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Nghiệp có nhiều loại khác nhau, và cũng nhiều cách khác nhau để phân loại nghiệp. Chúng ta ai ai cũng đều có cùng chung một nguyện vọng, đều tự nhiên khát khao muốn được hạnh phúc, không muốn khổ đau. Vì vậy, việc làm nào dẫn đến bình an hạnh phúc thì gọi là việc thiện, việc làm nào dẫn đến khổ đau phiền não thì gọi là việc ác. Xét từ mối tương quan với khổ đau hay hạnh phúc mà nói, thì

có thiện nghiệp và ác nghiệp. Còn nếu xét từ nơi xuất phát việc thiện việc ác ấy, thì có thân nghiệp, khẩu nghiệp, và ý nghiệp.

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 tính.

Nghiệp quả vốn thuộc phạm vi của luật nhân quả. Khác nhau ra sao? Luật nhân quả ứng vào mọi thứ chung chung, còn nghiệp quả là luật nhân quả ứng vào cho chúng sinh hữu tình. Nghiệp quả là cả một đám rối nhân quả chằng chịt, ở đó chúng sinh tạo tác bằng trí thông minh và động cơ. Vì động cơ thúc đẩy thành hành động, hành động dẫn tới nhân và quả tương ứng. Vậy khi nói về nghiệp thì phải tính đến nhiều yếu tố khác nhau như động cơ, hành động vân vân. Những yếu tố này quyết định nghiệp tạo ra là loại nghiệp gì. Khi gieo nghiệp, bất kể là bằng thân, khẩu, hay ý, bản thân của việc làm này chỉ tồn tại cho đến khi việc làm ấy chấm dứt, nhưng hậu quả có thể xảy đến trong một tương lai rất xa về sau. Có loại nghiệp trở quả ngay trong kiếp hiện tiền, có loại nghiệp kiếp sau trở quả, phần còn lại nhiều kiếp về sau mới trở quả. Từ đó nảy ra một câu hỏi rất quan trọng thường thấy trong các bộ luận Phật giáo: Điều gì nối liền giữa nghiệp và quả? Có cách giải thích qua khái niệm về “chủng tử” của nghiệp, hay là “tập khí” của nghiệp, có nghĩa là dù hành động đã chấm dứt nhưng chủng tử, hay tập khí, của nghiệp vẫn còn.

Tập khí nghiệp này được lưu lại ở đâu, đây là điều được tranh luận rất nhiều trong Phật giáo. Có người cho 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 hành nghiệp; nghiệp lưu lại dấu ấn trên tâm thức; và tâm thức làm phát sinh những chi duyên khởi tiếp theo. Vậy theo cách nói như vậy thì thức là nơi chuyên chở nghiệp.

Tuy nhiên có những lúc thức hoàn toàn không hoạt động, ví dụ như khi thiền giả nhập định trực chứng tánh không. Khi ấy, hành giả an trú trong trí tuệ vô cấu, nên tâm hoàn toàn không có chút ô nhiễm nào. Vào những lúc như vậy, nghiệp còn có thể lưu dấu 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 cơ sở của khái niệm về cái tôi đơn thuần vốn có từ bẩm sinh. Cái tôi đơn thuần này làm nền tảng lưu tập khí do nghiệp để lại, là tạo sự kết nối giữa nghiệp lúc mới gieo và quả báo về sau. Vấn đề này được ngài Long-thọ trình bày rất cặn kẽ trong Căn Bản *Trung Quán Luận*.

*Chứng Đạo Ca*: chỉnh cú 12

| CDC-12. Thân người đủ mọi / phẩm tướng cần thiết / để theo thẳng đạo, // Nếu như thiếu đi / thì đường giác ngộ / không thể bút phá. // Vậy phải gắng sao / cho có đủ cả. // Vì bởi ba cửa / nhuộm đầy cấu nhiễm / ác nghiệp, rơi đạo, // Khẩn thiết nhất là / tẩy tịnh nghiệp chướng, // Nên bốn sám lược / phải thường trân quý / áp dụng siêng năng. // Thầy là hành giả / đã tu như vậy // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Như đã nói, khi chúng ta suy nghĩ về tiềm năng và ý nghĩa của thân người này, cho chúng ta cơ hội đạt mục tiêu cao nhất là quả đại giác ngộ, chắc chắn sẽ hiểu được giá trị của kiếp làm người, nhất là kiếp người với đầy đủ mọi điều kiện thuận tiện. Vì vậy chỉnh cú 12 nói rằng, “Thân người đủ mọi / phẩm tướng cần thiết / để theo thẳng đạo, // nếu như thiếu đi / thì đường giác ngộ / không thể bút phá.” Đủ mọi phẩm tướng nói ở đây ứng với “tám hoàn cảnh thuận tiện,” gồm có sống lâu, tướng hảo, vọng tộc, giàu tài lực và thế lực, lời nói đáng tin, danh tiếng, và thân tâm tráng kiện. Hoàn cảnh



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 giới tính.

## >> 5.3. TỊNH NGHIỆP VÀ BỐN NĂNG LỰC

Tiếp theo, “Vì bởi ba cửa / nhuộm đầy cấu nhiễm / ác nghiệp, rơi đọa, // Khẩn thiết nhất là / tẩy tịnh nghiệp chướng, // Nên bốn năng lực / phải thường trân quý / áp dụng siêng năng.” Quý vị có thể quyết định giữ không cho mình phạm việc bất thiện trong tương lai, nhưng còn việc bất thiện đã lỡ 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 họa chẳng chỉ được một điều hay, đó là đều có thể thanh tịnh được.” Tuy vậy, thanh tịnh nghiệp chướng cũng có nhiều mức độ. Hoặc là tận diệt mọi chủng tử, nghiệp chướng không bao giờ còn có thể chín mùi thành quả. Hai là giảm mức độ trầm trọng của nghiệp, để quả báo được nhẹ hơn. Ba là trì hoãn thời điểm chịu quả báo của loại nghiệp không thể tịnh hết.

Bài pháp nhắc đến bốn năng lực sám hối:

- < 1. Lực hối cải;
- < 2. Lực nương dựa;
- < 3. Lực thiện hạnh;
- < 4. Lực quyết tâm.

Trong bốn điều này, quan trọng nhất là lực hối cải. Từ tận đáy lòng phải cảm thấy xốn xang hối hận cho việc bất thiện mình đã phạm như thể vừa uống nhầm chất độc.

Sám lược thứ hai là lực nương dựa. Nhìn lại tất cả những việc bất thiện mình đã phạm phải, sẽ thấy phần lớn đều là phạm hoặc với bậc giác ngộ hoặc với đồng bạn chúng sinh. Vì vậy mà quý vị phải quy y tam bảo và phát tâm bồ đề, giữ lòng từ bi đối với khắp cả chúng sinh, nương vào đó để làm sức mạnh sám hối.

Sám lược thứ ba là làm việc thiện với mục tiêu hàn gán việc bất thiện đã làm. Khi làm việc thiện quý vị có thể hướng mục tiêu của việc thiện mình làm về cho việc sám hối nghiệp chướng. Truyền thống Tây tạng có nhiều pháp tu đặc biệt dành cho việc sám hối, trong đó có sáu sám pháp thường được nhắc đến: niệm danh hiệu Phật, đặc biệt là kinh Sám hồng danh lạ 35 vị Phật; tụng chú, đặc biệt là Kim Cang Bách tụng chú và chú Kim Cang Akshobhya (Mitukpa); tụng kinh; thiền quán tánh không; cúng dường; tạo hình tượng Phật.

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 nữa.

## >> 5.4. HỎI ĐÁP

**Hỏi.** Nếu có người bị bệnh và giết người, vậy có thể làm gì để sám hối ?

**Đáp.** Nếu “bệnh” ở đây có nghĩa là bị rối loạn thần kinh hay rối loạn tâm lý dẫn đến tình trạng điên

loạn mất trí, vì vậy mà giết người. Nếu là như vậy, xét theo quan điểm của Phật giáo thì nghiệp tạo ra trong trường hợp này sẽ nhẹ hơn là giết người với tinh thần sáng suốt biết rõ hậu quả của việc mình làm, và cũng nhẹ hơn là giết người vì bị phiền não tác động. Vì phiền não tác động mà giết người thì Phật giáo gọi đó là nghiệp đã hoàn thành trọn vẹn.

Tuy vậy, bất kể ác nghiệp thuộc loại nào, 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 thiêu quán về tâm bồ đề và tánh không. Cũng có nhiều sám pháp tổng quát có thể áp dụng cho trường hợp này. Nếu không có khả năng vận dụng bốn năng lực sám hối và hành trì sám pháp, còn một cách đơn giản hơn, đó là tụng chú và làm một vài việc thiện với tâm nguyện muốn sám hối nghiệp chướng.

**Hỏi.** Hiểu về nghiệp và quả báo của việc thiện việc ác, một xã hội Phật giáo sẽ giải quyết như thế nào về vấn đề phạm pháp?

**Đáp.** Theo quan điểm Phật giáo, cần phân biệt rõ giữa người làm và việc làm. Quý vị có thể triệt để bác bỏ việc ác, nhưng vẫn phải giữ lòng từ bi đối với người làm ác, luôn nhìn nhận khả năng thay đổi và sửa chữa của người làm ác. Xã hội dùng biện pháp gì để sửa đổi thì phải áp dụng biện pháp ấy. Tuy vậy, phải sửa đổi cách nào để giúp cho người phạm pháp thấy được lỗi lầm của mình, biết việc mình làm là sai quấy. Có thấy được như vậy thì mới có thể bắt đầu sửa đổi thật sự. Vì vậy Phật giáo thì không chấp nhận án tử hình. Ngay cả án tù chung thân cũng đã có vấn đề, vì như vậy là phủ nhận khả năng sửa đổi của người phạm pháp.

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | **6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI** | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | **6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI** | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

---

## > CHƯƠNG 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI

### >> 6.1. PHÁT TÂM BUÔNG SINH TỬ

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 4*

| ND-4. Lại có người vì / an lạc cá nhân / mà từ bỏ hết / lạc thú thế gian, / hết thầy ác nghiệp, / họ đều không làm. / Những người như vậy / là bậc trung căn.

Nói đến việc quay lưng với lạc thú thế gian, phải hiểu rằng theo quan điểm Phật giáo thì cả những thứ người đời thường xem là hạnh phúc, xét cho kỹ đều chỉ là khổ. Mọi sự trong cảnh luân hồi này đều mang tính chất khổ đau, bất như ý. Khi nói về con đường thoát khổ, Phật không chỉ nói đến cảm nhận khổ đau của thân và tâm [khổ khổ] mà còn gồm luôn cả những thứ mà người đời thường cho là hạnh phúc. Không riêng gì Phật giáo, cả những giáo pháp ngoài Phật giáo khác ở Ấn độ cũng đồng một quan điểm.

Chúng ta có thể thấy rõ điều này khi nhìn vào một số pháp tu thiền ngoài Phật giáo, nhất là những pháp tu nhắm đến bốn tầng thiền, đặc biệt là tầng thiền thứ tư, được miêu tả là cảnh giới siêu việt mọi kinh nghiệm sướng khổ. Rồi đương nhiên là bốn cõi thiền vô sắc cũng siêu biệt tất cả mọi kinh nghiệm vui buồn sướng khổ. Tuy vậy, mặc dù những tôn giáo khác cũng biết rằng cả kinh nghiệm hạnh phúc cũng cần được siêu thoát, nhưng chỉ riêng Phật giáo mới thấy rằng chính những nguyên nhân dẫn đến kinh nghiệm sướng khổ đó, tự bản chất đã đều là khổ, vì vậy chỉ có thể tạo quả khổ đau không ai mong cầu.

“Ác nghiệp” có nghĩa là “việc làm gây hại,” là tất cả những hành nghiệp làm chuyển đẩy bánh xe luân hồi. Hành giả thuộc hàng trung căn mang tâm nguyện khát khao muốn thoát luân hồi, vì vậy dẫn thân vào con đường đoạn lìa vòng quay sinh tử xuất phát từ vô minh căn bản, đảo ngược hành trình của đám rối nhân quả đẩy từ vô minh đến hành nghiệp cùng mọi hậu quả khổ đau từ đó sinh ra. Tất cả những pháp tu liên quan đến mục tiêu này đều thuộc về đường tu phổ thông dành cho người tu thuộc hàng trung căn. Chữ “phổ thông” ở đây cho thấy đây là giai đoạn sơ khởi, mở lối vào Đại thừa.

Bao giờ hiểu ra rằng phiền não nhiễm tâm là kẻ thù chân chính, và dưới phiền não nhiễm tâm là vô minh căn bản, khi ấy người tu sẽ chọn những pháp tu phá được vô minh căn bản để mà tu. Thấy ra rằng hễ còn bị nhiễm tâm phiền não thao túng thì cảnh khổ đau bất như ý sẽ không bao giờ thoát được. Thấy như vậy rồi, nếu tận sâu thẳm đáy lòng khởi được niềm khát khao muốn vượt thoát vòng ràng buộc này, thì đó chính là tâm buông sinh tử chân chính. Tâm này, pháp tu này, chỉ Phật giáo mới có.

## >> 6.2. HIỂU RÕ THỰC CHẤT CẢNH LUÂN HỒI

*Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 13*

| CDC-13. Tai hại khổ đế / không nỗ lực quán // Thì tâm cầu thoát / không thật phát sinh. //  
Nguyên nhân của khổ / luân chuyển thế nào, / nếu không quán chiếu // Thì gốc luân hồi /  
không biết cách chặt. // Cần nhất phải biết / chán khổ sinh tử, / khởi tâm cầu thoát, // Và  
biết điều gì / trói buộc mình trong / sinh tử luân hồi. // Thấy là hành giả / đã tu như vậy, //  
Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Chữ “khổ” trong hàng đầu tiên ứng với cả ba loại khổ. Loại thứ nhất là khổ khổ - là những kinh nghiệm cảm xúc đốn đau ai ai cũng có. Loại thứ hai là hoại khổ [khổ đau đến từ sự thay đổi], và loại thứ ba là hành khổ [khổ đau bao trùm toàn bộ cảnh sinh tử luân. Muốn tu tâm buông sinh tử chân chính thì phải lưu ý đến loại khổ thứ ba, hành khổ. Khổ này ứng với một việc rất đơn giản, đó là chúng ta lúc nào cũng bị vô minh và phiền não chi phối. Bị phiền não trói chặt thì không còn chỗ cho an lạc chân chính phát sinh. Vì vậy điểm then chốt là phải tập sao cho mình từ tận sâu thẳm biết được rằng phiền não mới thật là kẻ thù. Không thấy được điều này sẽ không thể phát huy niềm khát khao chân thành muốn thoát vòng kềm tỏa của phiền não.

Phạn tự có chữ bhavagan, tiếng Việt thường dịch là Thế tôn, dùng để chỉ người đã chiến thắng, đã vượt qua mọi giới hạn, tiêu cực. “Chiến thắng” ở đây có nghĩa là chiến thắng “tứ ma,” ứng với bốn

năng lực tạo trở ngại:

- < 1. Ma phiền não [Skt: klesha mara];
- < 2. Ma chết [Skt: marana mara];
- < 3. Ma ngũ ấm [Skt: skandha mara];
- < 4. và chướng ngại cản trở việc hàng phục ba loại ma trên, gọi là Thiên tử ma [Skt: devaputra mara].

Trong bốn trở lực này, đáng nói nhất là ma phiền não. Ai thắng được cả bốn loại ma này thì gọi là Phật.

Vì chướng ngại có thô có tế khác nhau, nên tứ ma cũng vậy, có nhiều sắc tướng thô tế khác nhau. Chướng ngại vi tế được gọi là “trí chướng” [Skt: jneyavarana; Tib: she-drib], là chướng ngại áng ngữ trí toàn giác. Nói cho đúng, cái gọi là ma thật ra chính là phiền não, cùng tất cả những gì, những ai, chọn đứng về phía phiền não. Khi phiền não mâu thuẫn với cảm xúc tích cực, nếu đứng về phía phiền não sẽ có nguy cơ biến mình thành ma, thành chướng ngại. Cũng có người thích thú với phiền não, lấy phiền não làm thú vui trong đời, thấy người khác ra sức dẹp bỏ cảm xúc tiêu cực phá hoại thì họ cho rằng làm như vậy là sai, là quá điên rồ. Người như vậy cũng trở thành đồng bọn với ma. Chư đạo sư Tây tạng có câu nói như sau: “Không phải ác tri thức nào đâu cũng có sừng.” Ác tri thức chỉ giần dị là những ai gây trở ngại cho đường tu của người khác.

Nếu quý vị từ trong tim sâu thẳm thấy được rằng phiền não mới thật là kẻ thù của mình, khi ấy sẽ tự nhiên thấy khát khao muốn thoát vòng kềm tỏa của phiền não. Tuy vậy, chỉ khát khao giải thoát thôi chưa đủ. Quý vị còn phải tìm hiểu xem có cách gì giải thoát được không, và bản thân mình có khả năng làm được điều ấy hay không.

Phiền não và hành nghiệp do phiền não thúc đẩy là nhân tạo khổ. Bên dưới tất cả những điều này, là vô minh căn bản. Quý vị cần hiểu cho thật sâu, làm thế nào mà từ nhân khổ lại dẫn đến quả khổ. Không hiểu rõ luân hồi hình thành như thế nào, khổ đau phát sinh ra làm sao thì dù có muốn giải thoát cũng không thể nào hiểu ra được phải giải thoát bằng cách nào. Khi ấy sẽ rất dễ thoái chí nản lòng, vì dù biết mình bị ràng buộc, nhưng không thể tìm ra lối thoát.

Nguyên do rất ráo của phiền não và khổ đau là vô minh căn bản. Vô minh căn bản này vốn có nhiều nghĩa thô lậu và vi tế khác nhau, nhưng nói chung thì đây là nhận thức sai lầm của chúng ta về thực tại của chính mình và về cảnh giới xung quanh. Nghĩa vi tế nhất của vô minh căn bản là cái tâm chấp vào hiện hữu chắc thật và cố định của chính mình và mọi thứ khác. Muốn giải thoát toàn diện thì phải chặt đứt từ tận gốc rễ loại vô minh căn bản này.

Cũng có thể hiểu vô ngã qua nghĩa thô lậu hơn, chẳng hạn vô ngã là không có một cái tôi chủ thể biệt lập. Chấp vào cái tôi chủ thể và biệt lập là nền tảng dẫn đến nhiều loại phiền não khác, ví dụ như tham hay sân. Phiền não có thể dẹp, nhưng muốn thật sự thoát luân hồi thì phải quét sạch tâm chấp ngã ở mức độ vi tế nhất. Vì vậy, chánh văn nói rằng “Nguyên nhân của khổ / luân chuyển thế nào, / nếu không quán chiếu // Thì gốc luân hồi / không biết cách chặt. // Cần nhất phải biết / chán khổ sinh tử, / khởi tâm cầu thoát, // Và biết điều gì / trói buộc mình trong / sinh tử luân hồi.”

Phát tâm buông sinh tử có hai điểm then chốt, một là phải nuôi tâm chán ngán cảnh sinh tử luân hồi, hai là phải hiểu về cơ cấu vận hành nhân quả của nguồn gốc khổ đau. Đủ hai điều này rồi thì bắt đầu thấy được giải thoát là điều có thể có. Khi ấy trong lòng sẽ rất mừng vui, vì không những biết giải thoát có thể có mà còn tự tin rằng có cách để thực hiện điều này.

Vì đường tu trung căn là như vậy nên rõ ràng là có liên quan với Tứ diệu đế. Như đã nói, Tứ diệu đế gói trọn tinh túy của Phật pháp. Lama Tông Khách Ba trong Lam-rim Đại Luận và Lam-rim Trung Luận có

nói rằng Tứ diệu đế là giáo thuyết mà kinh luận trong hay ngoài đại thừa đều luôn nhấn mạnh. Nhờ Tứ diệu đế mà hiểu được sâu xa đường đi của nhân quả trong luân hồi và trong niết bàn giải thoát. Vì vậy Lama Tông Khách Ba khuyên chư vị đạo sư phải dựa trên nền tảng của Tứ diệu đế để hướng dẫn đệ tử

Mối tương quan nhân quả trong Tứ diệu đế được giải thích cặn kẽ hơn qua giáo pháp mười hai duyên khởi. Mười hai duyên khởi này có thể được quan sát từ nhiều góc độ khác nhau. Có thể quán chiếu mười hai duyên khởi liên quan đến quá trình đọa sinh ác đạo, khởi đầu từ vô minh căn bản, làm che chướng chân tánh của thực tại, từ đó dẫn tới hành nghiệp là những việc làm bất thiện khiến đọa rơi ác đạo.

Cũng có thể quán chiếu về mười hai chi duyên khởi liên quan đến quá trình hình thành của luân hồi nói chung, là vì cho dù làm thiện nghiệp vẫn có thể tái sinh trong luân hồi. Sau cùng là quán chiếu mười hai duyên khởi liên quan đến trí chướng, là chướng ngại vi tế áng ngữ trí toàn giác. Ở đây, người tu dù có thoát phiền não chướng thì cũng vẫn còn dòng tương tục của hiện hữu vật lý, hay nói cách khác, của hiện hữu duyên sinh.

Khi nói đến giải thoát, không nên nghĩ giải thoát là một nơi chốn nào đó nằm ở bên ngoài, như một cảnh giới vật lý cụ thể. Cần phải hiểu giải thoát chỉ là một trạng thái tâm thức. Chúng ta có đã nhắc tới tự tánh niết bàn, là bản chất tự nhiên trong sáng mà chúng sinh nào cũng có, đây là cơ sở của quá giải thoát chân chính sau khi phiền não tận diệt. Vì vậy tìm hiểu sâu hơn về ý nghĩa của giải thoát sẽ thấy giải thoát chính là chân tánh của tâm mình sau khi diệt sạch phiền não.

Gốc rễ của đời sống vô minh là vọng tâm cơ bản, là cái tâm hiểu sai về chân tánh của thực tại. Vì vậy bắt đầu khai mở cái nhìn chính xác về thực tại là bắt đầu quá trình hóa giải đời sống vô minh, khởi động hành trình về quá giải thoát. Luân hồi và niết bàn chỉ khác nhau ở chỗ là vô minh hay là trí tuệ. Như chư đạo sư Tây tạng từng nói, vô minh thì luân hồi, khai trí thì giải thoát. Thuốc trị vô minh căn bản là tuệ chứng tánh không. Chính tánh không của tâm là niết bàn cứu cánh.

Cho nên vì vô minh không thấy được tánh không là chân tánh của thực tại, vì vô minh không hiểu được tánh không của tâm, chính sự vô minh này là dây trói buộc chúng ta vào với luân hồi, còn trí tuệ thấy được tánh không của tâm là thứ giúp chúng ta cởi trói. Phật dạy cho chúng ta con đường phá bỏ phiền não đạt giải thoát, dựa trên nền tảng của ba môn vô lậu học là Giới Định và Tuệ. Liều thuốc trực tiếp hóa giải vô minh căn bản là tuệ chứng vô ngã, chứng tánh không. Tuệ này không phải chỉ là hiểu biết suông về tánh không mà là chứng ngộ hạng cao, người tu có được kinh nghiệm trực chứng tánh không.

Muốn đạt tuệ chứng tánh không đầy uy năng như vậy thì trước đó phải có được định nhất tâm bất loạn. Vì vậy mà căn môn vô lậu học thứ hai là Định. Tu định muốn tấn tới thì phải giữ giới, và đây là môn vô lậu học thứ nhất, Giới.

Tu Giới giúp chúng ta tích phước và tịnh nghiệp, nhưng trong khuôn khổ tu ba môn vô lậu học thì mục tiêu chính của Giới là để phát huy chánh niệm và chánh tri. Muốn giữ nếp sống giới hạnh thì phải không ngừng áp dụng hai chức năng này của tâm. Mài dũa chánh niệm và chánh tri là đắp nền để đạt định. Cả ba môn Giới Định và Tuệ đều là pháp tu trọng yếu và có thứ tự nhất định: trước tu Giới, sau tu Định, rồi tới tu Tuệ giác tánh không.

## >> 6.3. HỎI ĐÁP

**Hỏi.** Ngài dạy rằng cảm xúc phiền não là nguyên nhân của khổ đau. Có cách nào loại bỏ phiền não mà vẫn giữ cảm xúc?

**Đáp.** Đương nhiên. Ví dụ, một trong những thuốc trị cảm xúc phiền não là thiền về tánh không. Kinh

nghiệm về tánh không càng sâu thì cảm xúc càng trào dâng, chính cảm xúc này sẽ là thứ làm tiêu tan các loại cảm xúc tiêu cực, gọi chung là phiền não. Phật giáo cũng dạy từng loại thuốc áp dụng cho từng vấn đề đặc biệt, ví dụ quán tâm từ để trị tâm sân, quán vô thường để trị tâm tham. Nói các khác, khơi dậy lòng yêu thương để trị tâm sân hận, và lấy chúng ngộ về vô thường để trị tâm tham chấp.

Cảm xúc tiêu cực và tích cực chỉ đơn giản khác nhau ở chỗ cảm xúc tích cực được dựng xây trên nền tảng của lý trí và của thực tại đúng như sự thật. Thật ra, loại cảm xúc tích cực mình càng quán chiếu thì chúng càng mạnh thêm. Cảm xúc phiền não, ngược lại, rất phù phiếm, không lý không lẽ gì, chỉ toàn khởi lên từ thói quen chứ không phải nhờ tư duy suy xét.

**Hỏi.** Lòng từ ái làm tan khổ đau có 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 lập tức. Còn tác dụng của lòng đại từ đối với khổ đau phức tạp và gián tiếp hơn nhiều. Khi tu tâm từ bi, chính tâm này sẽ mang đến cho chúng ta thêm nhiều nghị lực và lòng can đảm, cho chúng ta được rộng lượng hơn, đủ sức chịu đựng khó nhọc hơn. Nói lòng từ giúp chúng ta chiến thắng khổ đau là nghĩa này. Chỉ là gián tiếp.

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

## > CHƯƠNG 7. TÂM BỒ ĐỀ

### >> 7.1. HUÂN DƯỠNG TÂM BỒ ĐỀ

Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 5

| ND-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 những người vì đã thấu hiểu thực chất nỗi khổ của chính mình nên khởi lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh. Hiểu rằng khổ đau đến từ tâm lý phiền não, bắt rễ từ vô minh căn bản, và cũng thấy được rằng hễ còn bị phiền não và vô minh chi phối thì khổ đau sẽ vẫn còn trùng điệp không ngớt, như sóng vỗ mặt hồ.

Hiểu được thực chất của khổ đau của chính mình trong sinh tử rồi, từ đó suy rộng ra để thấy rằng tất cả chúng sinh không ai là không bị phiền não trói buộc. Nghĩ về khổ đau của người khác, từ từ sẽ thấy

mình muốn thoát khổ thì người khác cũng vậy, cũng muốn thoát khổ. Đây là cách để khởi tâm đại bi. Bao giờ trong tâm cảm thấy thiết tha muốn tất cả chúng sinh đều được an vui hạnh phúc, thì đó là lúc bắt đầu có được tâm đại từ.

Đại bi là tâm nguyện muốn chúng sinh thoát khổ, và đại từ là tâm nguyện muốn chúng sinh được vui. Từ hai tâm này sẽ phát sinh đại nguyện. Khi ấy tâm đại từ và đại bi sẽ không còn là ước nguyện suông, quý vị sẽ nghe thôi thúc muốn gánh lấy trách nhiệm, rằng: “tôi, chính tôi, sẽ giải thoát chúng sinh thoát khổ đau.” Từ đại nguyện này sẽ dẫn đến tâm bồ đề, là tâm nguyện vị tha, vì lợi ích của toàn thể chúng sinh mà quyết tu thành Phật. Vậy muốn đạt tâm bồ đề thì phải có đủ hai chí nguyện, một là nguyện độ chúng sinh, và hai là vì chúng sinh mà nguyện tu thành Phật [thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sinh].

Có được đầy đủ hai chí nguyện này rồi, người tu sẽ tự nhiên luôn vì chúng sinh mà quyết tu thành Phật. Đây là lúc có được tâm bồ đề, thành bậc thượng căn. Từ đó trở đi, người tu bất cứ là làm việc gì, tu pháp gì, cũng đều là làm, là tu, với tâm bồ đề, vì vậy đều là làm việc làm của đại thừa, tu pháp tu của đại thừa.

*Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 14*

| CDC-14. Phát tâm bồ đề / là cốt lõi của / đường tu Đại thừa; // Nền tảng, chỗ dựa / của khắp muôn trùng / sóng cả thiện hạnh; // Tựa như thuốc tiên / hóa sắc thành vàng, / biến tất cả thành / hai kho phước trí; // Là cả kho tàng / công đức đồ sộ, / chứa hết vô lượng / thiện đức bồ đề. // Vì biết điều này / nên chư bồ tát / uy dũng tự tại // Gìn giữ tâm ấy / sâu thẳm bên trong / cốt tủy pháp hành. // Thầy là hành giả / đã tu như vậy. // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Hàng thứ nhất nói tâm bồ đề là cốt tủy của Phật giáo Đại thừa. Tâm bồ đề thật sự là một tâm nguyện phi thường, dũng mãnh, làm chỗ dựa cho toàn bộ bồ tát đạo. Chữ “nền tảng, ” và “chỗ dựa” ở trong hàng tiếp theo có nghĩa là ai phát được tâm bồ đề thì liền ngay lập tức trở thành hành giả Đại thừa, bước vào đường tu dẫn đến quả đại giác ngộ. Nhưng nếu thoái tâm bồ đề thì liền lập tức lìa bồ tát đạo, không còn là bồ tát. Thiếu tâm bồ đề thì cho dù tu những thứ khác trình độ cao bao nhiêu, dù có trực chứng tánh không, đạt quả niết bàn, bất kể làm gì cũng đều không phải là việc làm của bồ tát, không thể thành nhân dẫn tới quả đại giác ngộ.

Hàng thứ ba nhắc đến “thuốc thần hóa sắc thành vàng.” Điều này có nghĩa là hễ có tâm bồ đề thì làm bất cứ việc gì, dù chỉ là một việc thiện nhỏ nhoi như thả một mẩu thức ăn cho kiến, cũng sẽ thành nhân duyên dẫn đến quả đại giác ngộ. Tiếp theo, luận văn nhắc đến “kho tàng công đức đồ sộ,” ứng với cảnh giới vô lượng của tâm bồ đề. Tâm bồ đề là cái tâm lo lắng cho sự an nguy của vô lượng chúng sinh, thôi thúc vì chúng sinh mà sẵn lòng gánh hết khổ nhọc trong thời gian dài hàng vô lượng kiếp, vận dụng vô lượng thiện phương tiện để phổ độ chúng sinh.

Vì vậy, bồ tát còn được gọi là “đấng đại hùng.” Chư vị có lòng vị tha vô tận, đầy đủ trí tuệ để hiểu rằng chỉ cần dốc sức lợi tha thì lợi ích của chính mình tự nhiên cũng sẽ được chu toàn.

Và gọi là “đấng đại hùng” vì chư vị cố gắng hiến mọi kiếp sống của mình để chiến thắng bốn ma vương. Chỉnh cú này kết thúc với câu: “Vì biết điều này / nên chư bồ tát / uy dũng tự tại // Gìn giữ tâm ấy / sâu thẳm bên trong / cốt tủy pháp hành. // Thầy là hành giả / đã tu như vậy. // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 6*

| ND-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 ứng với những người đã khởi được chút tâm đại từ, đại bi, và tâm bồ đề, muốn chính thức làm lễ phát tâm để khẳng định và giúp cho tâm này được kiên cố. Chỉnh cú từ 7 đến 18 mô tả chi tiết toàn bộ nghi lễ phát tâm bồ đề.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 7 -18*

| ND-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.

| ND-8. Thành tâm hiến cúng / thất chi Phổ hiền / theo hạnh nguyện vương / với chí kiên quyết / sẽ không thoái chuyển / nếu chưa đến được / bến bờ nẻo giác.

| ND-9. Lòng tin kiên định / đặt nơi Tam Bảo, / hãy quỳ một chân / và chắp hai tay / đọc câu phát nguyện / quy y ba lần.

| ND-10. Rồi hãy để cho / tâm từ rộng mở / yêu thương hết thảy / 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.

| ND-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.

| ND-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

| ND-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.

| ND-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.

| ND-15. Công đức bồ đề / nếu như có thân, / thân ấy nhất định / đầy khắp không gian, / và còn tỏa rộng / quá hơn vậy nữa.

| ND-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,

| ND-17. Thì công đức ấy / vẫn không thể sánh / với đôi tay chắp / tâm hướng bồ đề. / Vì công đức này / bao la vô tận.

| ND-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.



## >> 7.2. GIÁ TRỊ TÂM BỒ ĐỀ

Lòng vị tha toàn hảo nhất, rốt ráo nhất, là tâm bồ đề phối hợp với tuệ giác tánh không. Tâm bồ đề là nỗi khát khao muốn chúng sinh được lợi ích và muốn thành Phật để lợi ích chúng sinh. Đây chính là tinh túy, là cốt tủy cô đọng nhất của hết thảy giáo pháp Phật dạy, vì ý của Phật, nói cho cùng, chỉ là để đưa khắp chúng sinh đến với giác ngộ viên mãn, với trí toàn giác. Tâm bồ đề là yếu tố quyết định pháp tu này có sẽ dẫn đến quả giác ngộ hay không, vì vậy tâm bồ đề thật sự là cốt tủy của tất cả mọi giáo pháp Phật dạy. Nói vậy thì trọn 8 vạn 4 ngàn pháp môn Phật dạy đều có thể được chia thành 3 loại, hoặc là phần sơ khởi của pháp tu tâm bồ đề, hoặc là chính pháp tu tâm bồ đề, hoặc là những giới hạnh phải tu sau khi phát tâm bồ đề.

Một khi hiểu được điều này, chúng ta có thể thấy rõ kiếp người quý giá như thế nào. Kiếp người cho chúng ta khả năng 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 nhập môn, mà cả trên đường tu hay sau khi thành đạo. Như ngài Tịch Thiên [Shantideva] từng nói, chưa thật sự dẫn thân vào đường tu, chưa phát được tâm bồ đề nhưng có được chút hiểu biết kiến thức về tâm bồ đề và trong lòng cảm thấy ngưỡng mộ, chỉ bấy nhiêu đã đủ mang lợi ích đến ngay liền tức thì. Dù bị phiền não tác động đến đâu chăng nữa, hễ thấy được giá trị của tâm bồ đề là tức thì được lợi lạc. Tuy vậy, niềm an vui thanh thản này luôn đi liền với nỗi buồn cho số phận của chúng sinh.

Trên đường tu, tu tâm bồ đề sẽ đẩy mạnh quá trình tích lũy công đức, đồng thời cũng làm nền cho những pháp tu tiếp theo được thành tựu mau chóng. Giống như một pháp tu bao gồm tất cả, tu tâm bồ đề sẽ giúp chóng tịnh nghiệp cũ. Rồi đến khi thành Phật, cũng chính tâm này sẽ duy trì dòng tiếp nối bất tận của thiện hạnh giác ngộ hướng về lợi ích chúng sinh. Suy nghĩ về điều này thì sẽ thật sự hiểu được tầm vóc quan trọng của tâm bồ đề, luôn làm lợi cho ta trên mọi bước đường tu, và sẽ hiểu được vì sao lại ví tâm bồ đề này là viên ngọc như ý.

Truyền thống kim cang thừa có những pháp tu đặc thù, dành để thành tựu hai thân Phật là sắc thân [rupakaya] và pháp thân [dharmakaya]. Sắc thân là thân có hình sắc của Phật, còn pháp thân là thân chân thật của Phật. Phương pháp chính để thành tựu sắc thân là phương tiện thiện xảo, ứng với phần phương tiện của đường tu. Đây chủ yếu là tâm nguyện vị tha vì lợi ích chúng sinh mà quyết tu thành Phật, đặc biệt là tâm nguyện muốn thành tựu sắc thân để cứu độ và phụng sự chúng sinh. Thiếu tâm nguyện này, ta sẽ không thể thấy được trọn vẹn độ sâu của đường tu Kim cang thừa trong việc thuần dưỡng nhân duyên thành tựu sắc thân Phật.

Và thiếu tâm nguyện này thì tuệ chứng tánh không cũng không có khả năng giúp ta hội đủ nhân duyên thành tựu pháp thân của Phật. Nên có thể nói rằng Kim cang thừa là một chuỗi những pháp tu tuần tự để phát huy tâm bồ đề. Không có tâm bồ đề thì Kim cang thừa hoàn toàn vô nghĩa.

Đừng nói gì đến khía cạnh tôn giáo, ngay cả trong kinh nghiệm đời sống hàng ngày cũng có thể thấy được rằng càng giàu lòng vị tha, càng biết quan tâm đến người khác thì càng được nhiều lợi lạc. Không những tối ngủ được bình yên hơn mà làm việc gì, dù có tin nơi nghiệp hay không, cũng trở thành tích cực, hữu ích và thiện lành hơn.

Ngược lại, nếu nuôi đầy ác ý, ích kỷ, không quan tâm đến người khác, không những phải chịu khổ đau liền liền vì bị xáo trộn từ trong ý tưởng và cảm xúc, mà làm việc gì, dù có tin nơi nghiệp hay không, cũng đều mang khuynh hướng tiêu cực, phá hoại, và bất thiện. Vì vậy, càng mở rộng tấm lòng vị tha thì bản thân càng được hưởng nhiều lợi ích.

Việc này không chỉ đúng cho loài người. Cả loài thú cũng cần tình thương yêu chăm sóc. Đàn thú thường không chấp nhận những con thú dữ dần hung hăng, còn con nào dễ chịu hơn thì sẽ dễ được chấp nhận hơn.

Ngay như trong luân hồi, niềm an vui hạnh phúc đều đến từ tình thương yêu chăm sóc cho nhau. Đây là những phẩm chất mang đến cho chúng ta lợi ích nhiều vô tận, ngay trong đời sống hàng ngày. Vì vậy, hãy nên chia sẻ cảm xúc như ngài Tịch Thiên đã nói trong Nhập Bồ Đề Hạnh Luận, rằng xin nguyện phụng sự chúng sinh, cho chúng sinh tùy ý hưởng dụng, như là đất, là núi, là cây... Có được tâm địa vị tha ở mức độ sâu xa như vậy, sẽ thấy lợi ích của riêng mình, lợi ích của cá nhân mình thôi, là điều hoàn toàn vô nghĩa, và sẽ có thể thật sự hiểu được điều ngài Tịch thiên muốn nói trong câu kệ tuyệt vời cuối Nhập Bồ Đề Hạnh Luận, trước đã trích rồi, ở đây xin nhắc lại:

Không gian chưa cùng

Chúng sinh chưa tận

Nguyện tôi còn vẫn

Ở lại chốn này / quét khổ thế gian

Bao giờ quý vị có thể mang thân, khẩu và ý, trọn vẹn con người mình cống hiến cho mỗi một mục tiêu duy nhất là làm lợi cho chúng sinh, chừng ấy có thể nói rằng hạnh phúc chân chính đã khởi sinh, quý vị đã thật sự bước vào con đường dẫn tới quả đại giác ngộ.

Khi ấy quý vị cũng sẽ cảm nhận được cảm xúc của đức Atisa khi ngài nói rằng mình không nên thoái chí nản lòng, dù có phải trải qua nhiều lần vô lượng kiếp để tu hai tâm bồ đề, là tâm bồ đề quy ước của chí nguyện vị tha, và tâm bồ đề cứu cánh của tuệ chứng tánh không. Ý của đức Atisa là dù phải bỏ ra bao nhiêu thời gian để phát tâm bồ đề, một khi đã chuyên nhất với tâm nguyện này thì sẽ không bao giờ cảm thấy mất thì giờ, dù chỉ mây may. Tâm bồ đề là mục tiêu dẫn thân duy nhất. Đức Atisa có nói, “cầu quả giác ngộ, ngoài tâm bồ đề ra có còn gì khác để làm?” Đã vậy thì bất kể phải tốn bao lâu, thời gian dành để phát tâm bồ đề luôn là thời gian có ý nghĩa nhất.

Khi mọi sự yên ổn thông suốt, quý vị phải tu phát tâm bồ đề, vì tu như vậy sẽ giúp quý vị khỏi sinh tâm kiêu ngạo, không miệt thị chửi mắng 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 đối gạt bỏ rơi quý vị.

Sau khi quán chiếu cách Phật dựa trên chứng đắc của mình để dạy về tâm bồ đề như thế nào; tâm bồ đề này gồm đủ tinh túy của lời Phật dạy ra sao; và bản thân mình đủ túc duyên để gặp được giáo pháp quý giá như vậy là điều may mắn đến độ nào, thì quý vị phải nuôi dưỡng trong tâm mình ý nghĩ như sau: “Tôi nay phải dốc hết sức mình để phát tâm bồ đề. Là người bước theo chân Phật, việc duy nhất phải làm, là phát tâm bồ đề.” Trong tâm phải dấy lên cảm giác hoan hỉ, tròn đầy sâu xa, xen lẫn với nỗi buồn trước nỗi khổ của người khác. Cùng với cảm xúc này, hãy phát chí nguyện mãnh liệt, rằng “tôi sẽ không bao giờ từ bỏ tâm bồ đề.” Giữ ý nghĩ này khi bước vào buổi lễ phát tâm bồ đề.

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | **8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ** | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

## > CHƯƠNG 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ

### >> 8.1. DẪN NHẬP

Để tham dự lễ phát khởi và phát huy tâm bồ đề, trước hết hãy tưởng tượng có đức Phật Thích Ca Mâu Ni thật sự hiện diện ở phía trước mặt, xung quanh Phật là chư đại đệ tử, như đức Di Lạc, Văn Thù, Long Thọ, Vô Trước, cùng chư đại đạo sư Ấn độ của các thời quá khứ, đã viết ra những bộ luận mà đến ngày hôm nay vẫn còn mang đến cho chúng ta nhiều lợi lạc, vẫn khai mở mắt tuệ cho chúng ta. Hãy nghĩ đến lòng từ bi vô hạn của chư vị và của chư Phật đà bồ tát. Đồng thời tưởng tượng có sự hiện diện của hết thảy chư tổ sư đạo sư của cả bốn dòng truyền thừa Tây tạng – Nyingma, Sakya, Kagyu và Geluk – ngược dòng thời gian về đến lúc Phật giáo mới bắt đầu rộ nở trên đất Tây tạng vào khoảng thế kỷ thứ 7, thứ 8. Phật tử của các tông phái khác hãy quán tưởng luôn cả chư tổ sư và đạo sư trong dòng truyền thừa riêng của mình.

Quan trọng nhất là hãy tưởng tượng quanh mình có tất cả chúng sinh. Nếu quán tưởng như vậy quá khó, hãy đơn giản nhớ nghĩ về sự bình đẳng cơ bản giữa mình và người, tất cả đều cùng một nhu cầu tự nhiên là muốn được hạnh phúc, muốn thoát khổ đau. Bản thân ta có quyền, và có khả năng, chu toàn nhu cầu tự nhiên nói trên. Chúng sinh khác cũng vậy.

Tiếp theo, hãy thử nghĩ lại mà xem, mình thường chỉ biết nghĩ cho riêng mình, nhưng bất kể bản thân có quan trọng đến mức nào thì cũng chỉ là cá nhân một người, trong khi đó chúng sinh nhiều vô số. Hy sinh lợi ích của vô số chúng sinh chỉ để phục vụ cho cá nhân một người, làm như vậy không những điên rồ mà còn mất đạo lý. Hơn nữa, bản thân cũng chẳng được lợi ích gì, vì cách này sai nên không thể toàn thành được nguyện vọng của chính mình.

Tiếp theo, hãy nghĩ đến việc bản thân mình đã nuôi tâm vị kỷ từ vô lượng đời kiếp, đã không ngừng cố gắng tìm vui lánh khổ theo phương pháp ích kỷ. Nhưng nhìn lại hoàn cảnh của mình ngày hôm nay, quý vị có thể thấy rất rõ là mình đã trải qua biết bao nhiêu lần tái sinh không thể đếm xiết, vậy mà vẫn chưa tiến bộ được chút nào. Nếu tâm vị kỷ thật sự có khả năng mang đến điều mình tìm kiếm, lẽ ra đã phải có đủ từ lâu.

Vậy hãy nên thấy rằng từ vô lượng thời gian mình chạy theo tâm vị kỷ, phạm hết lầm lẫn này đến lầm lẫn khác, như vậy đã quá đủ. Hãy nuôi ý chí kiên quyết không bước theo con đường lầm lạc này nữa. So sánh chính mình với Phật đà, hay với chư bồ tát trên đường tu 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. Phát chí nguyện mạnh mẽ như sau: “là người tu theo Phật pháp, từ đây về sau nguyện làm việc gì cũng đều làm vì chúng sinh. Nguyện thành tựu quả Phật để cứu độ chúng sinh, giải thoát tất cả ra khỏi khổ đau, đưa tất cả đến bờ giác ngộ.” Với chí nguyện mãnh liệt này, tham dự buổi lễ phát tâm bồ đề.

### >> 8.2. BẢY HẠNH PHỔ HIỆN

Chỉnh cú thứ tám của *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*, đức Atisa căn dặn trước khi phát bồ đề tâm phải sám hối theo bảy hạnh Phổ hiện. Nếu quý vị tham dự buổi nói chuyện hôm nay là để phát tâm bồ đề

thì đừng chỉ nghe giảng như nghe thuyết trình mà hãy chấp tay ngang tim, lắng nghe với niềm tin mãnh liệt nơi chư Phật đà bồ tát. Nếu không có ý muốn phát tâm bồ đề thì quý vị có thể nghe một cách bình thường.

### **>>> 8.2.1. Đánh lễ Phật đà**

Hạnh thứ nhất trong bảy hạnh Phổ hiển là đánh lễ Phật đà. Hãy nghĩ đến những tánh đức của Phật, Pháp, Tăng, đặc biệt là những tánh đức của thân khẩu 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 xa mà tán dương quì lạy đức Phật.

### **>>> 8.2.2. Cúng dường chư Phật**

Thứ hai là hạnh Cúng dường. Tưởng tượng mang hết sở hữu của mình, thân mạng, tài sản, cúng dường cho chư Phật đà bồ tát. 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 thân khẩu ý mà mình đã làm trong mọi đời quá khứ. Quý vị có thể quán tưởng 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 đà chư Bồ tát.

### **>>> 8.2.3. Sám hối nghiệp chướng**

Thứ ba là hạnh Sám hối, nói cách khác là thanh tịnh nghiệp chướng. Nghĩ đến tất cả những việc thân khẩu ý sai quấy mà mình đã phạm, đều sẽ thành quả khổ 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 dôi mặt hồ, lớp này bồi lớp khác.

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

### **>>> 8.2.4. Tùy hỉ công đức**

Thứ tư là hạnh tùy hỉ. Hãy suy nghĩ về tánh đức toàn hảo của chư Phật, nhất là của đức Phật lịch sử. Chúng ta đều biết đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong lịch sử không phải ngay từ đầu đã giác ngộ. Lúc đầu Phật cũng như chúng ta, chỉ là người bình thường, gặp đủ mọi khó khăn trên đường tu, cũng nhiều giới hạn và khuyết điểm như tất cả mọi người. Nhưng Phật khác chúng ta ở chỗ Phật dốc lòng tu tâm bồ đề, bước vào đường tu, trải qua nhiều gian khổ, để cuối cùng thành tựu giác ngộ viên mãn.

Vì vậy để tu pháp tùy hỉ này chúng ta hoan hỉ vui cùng thiện đức giác ngộ của Phật và vui cùng trọn vẹn đường tu giác ngộ. Rồi chú tâm vào chư bồ tát ở ba địa cao nhất trong mười địa, là những vị đã chiến thắng phiền não, đến trước ngưỡng cửa Phật vị. Nghĩ về chư vị, nhìn vào thành tựu của chư vị để khởi lòng kính ngưỡng sâu xa.

Tiếp theo chú tâm vào chư bồ tát ở bảy địa bồ tát đầu. Mặc dù chư vị chưa hoàn toàn chiến thắng sức mạnh của phiền não, cũng đã bước vào thánh vị, trực chứng tánh không. Suy nghĩ về tánh đức của chư vị để khởi lòng kính ngưỡng. Tiếp theo, chú tâm vào chư vị bồ tát ở hai chứng đạo đầu trong năm chứng đạo, là tích lũy đạo và gia hạnh đạo. Các vị này gần giống chúng ta, nhất là những vị ở trong chứng đạo đầu tiên. Trên một khía cạnh nào đó, chư bồ tát mới phát tâm còn đáng kính ngạc hơn những vị có chứng ngộ cao, vì chư vị dù còn chịu sự thao túng của phiền não như tham và sân, vẫn đủ can đảm và nghị lực để bước trên đường đi của bồ tát.

Vì vậy, phải thấy vui như cha mẹ thấy con mình bước bước chân đầu tiên, nói tiếng nói đầu tiên. Cha mẹ không chê 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 chư vị bồ tát đang vất vả bước những bước đầu tiên trên đường tu, hãy nên thấy chư vị thật tuyệt diệu, mang đến cho chúng ta nguồn cảm hứng sâu xa.

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

Cuối cùng, hoan hỉ với 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 hãy nhớ nghĩ đến tất cả những việc tốt ấy, hồi hướng tất cả về cho chúng sinh, vui với cơ hội mà mình đã có để tạo ra được ngần ấy công đức.

### **>>> 8.2.5. Thỉnh Phật chuyển pháp luân**

Thứ năm là hạnh thỉnh Phật chuyển pháp luân. Công phu này liên 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 cầu chư vị thực hiện đại nguyện độ sinh, sớm chuyển bánh xe chánh pháp.

### **>>> 8.2.6. Thỉnh Phật trụ thế**

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

### **>>> 8.2.7. Hồi hướng công đức**

Hạnh thứ bảy là hồi hướng công đức. Mang tất cả công đức có được, nhất là công đức đến từ việc thọ giới bồ tát, hồi hướng về cho chúng sinh được an vui, cho quả vô thượng bồ đề được thành tựu vì lợi ích của chúng sinh.

## **>> 8.3. NGHI THỨC PHÁT TÂM NGUYỆN BỒ ĐỀ**

Quý vị có thể phát tâm bồ đề bằng cách đơn giản đọc tụng ba bài kệ sau đây: bài thứ nhất nói về pháp quy y; bài thứ hai để phát tâm bồ đề; bài thứ ba là để cho tâm bồ đề không bị thoái chuyển.

Nếu tiện thì quý vị hãy quỳ một chân, bằng không cứ hãy ngồi trên ghế. Khi đọc phải biết rõ ý nghĩa lời mình đọc. Nhớ rằng đệ tử bồ tát quy y Tam Bảo là đồng nghĩa với quy y đại thừa, dẫn thân vào đường tu vì lợi ích của chúng sinh, quyết chí tu thành Phật là vì muốn chúng sinh được lợi ích.

Lập lại ba lần ba bài 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 chưa chính thức thọ giới bồ tát nhưng hôm nay quý vị đã phát tâm nguyện bồ đề thì phải ra sức giữ gìn để cho tâm này không bị thoái chuyển. Ý nghĩa của ba bài kệ này, quý vị nên ôn lại mỗi ngày.

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | **9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT** | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | **9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT** | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

## > CHƯƠNG 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT

### >> 9.1. THỌ GIỚI BỒ TÁT

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 18*

| ND-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 / hạnh nguyện bồ tát.

Nếu vừa nãy quý vị đã chính thức phát tâm nguyện bồ đề rồi thì phải giữ cho tâm này đời này kiếp sau không bị thoái chuyển. Muốn giữ được như vậy thì phải từ bỏ bốn điều bất thiện và làm theo bốn điều

thiện.

Bốn điều bất thiện cần từ bỏ là như sau:

- < 1. Dùng lời nói dối để lừa sư phụ hay lừa những bậc đáng được tôn kính;
- < 2. Khiến người khác hối tiếc vì đã làm việc thiện;
- < 3. Nổi nóng buông lời thô ác với bồ tát;
- < 4. Lừa gạt chúng sinh với dụng ý xấu;

Bốn điều thiện cần làm theo là như sau:

- < 1. Dù mất mạng sống cũng không vì lợi riêng mà nói lời không thật;
- < 2. Dẫn dắt chúng sinh vào với chánh đạo.
- < 3. Luyện tâm để thấy chư bồ tát là tôn sư, tán dương công đức của chư vị;
- < 4. Duy trì không để gián đoạn tâm từ, tâm bi, và đại nguyện gánh vác chúng sinh.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chính cú 19*

| ND-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 / bắt rễ đâm chồi.

Chính cú này nói rằng mặc dù tâm nguyện vì chúng sinh mà quyết chí thành Phật là điều tạo ra công đức đồ sộ, nhưng đồ sộ hơn nữa vẫn là công đức thọ giới bồ tát và sống theo hạnh bồ tát. Bài pháp trình bày trình tự như sau:

- < 1. Phát tâm nguyện bồ đề;
- < 2. Dự lễ phát tâm nguyện bồ đề và phát thọ duy trì tâm ấy;
- < 3. Phát tâm nguyện thực hành bồ tát hạnh;
- < 4. Thọ bồ tát giới.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chính cú 20*

| ND-20. Muốn đủ điều kiện / thọ giới Bồ tát / thì phải thọ giữ / một trong bảy bộ / giới biệt  
giải thoát / (Praktimosha).

Chính cú này cho thấy muốn thọ giới bồ tát thì tốt nhất phải xây dựng nền tảng của giới luật bằng cách giữ ít nhất là một trong bảy bộ giới biệt giải thoát dưới đây:

- < 1. giới nam cư sĩ (ưu bà tắc)
- < 2. giới nữ cư sĩ (ưu bà di)
- < 3. giới sa di
- < 4. giới sa di ni
- < 5. giới thức xoa ma ni (nữ tu tập sự)
- < 6. giới cụ túc dành cho tỳ kheo
- < 7. giới cụ túc dành cho tỳ kheo ni

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chính cú 21*

| ND-21. Phật thuyết bảy bộ / giới biệt giải thoát, / giới pháp thanh tịnh / cát tường bậc

nhất / là cụ túc giới.

Chỉnh cú này nói rằng trong bảy bộ giới ba la để mặc xoa, cao nhất là cụ túc giới của tỳ kheo và tỳ kheo ni. Đức Phật nói rất rõ, rằng Phật pháp còn hay mất đều tùy thuộc vào việc có còn người hành trì giới luật hay không. Nơi nào giới luật còn được chấp trì, nhất là qua ba hoạt động chính của Tăng đoàn: lễ Bồ tát [so-jong, skt: poshadha]; mùa an cư kiết hạ [yar-nä, Phạn ngữ: varshopanayika]; và lễ Tụ tứ, kết thúc mùa an cư kiết hạ [gak-ye, Phạn ngữ: pravaraṇa], thì nơi đó còn Phật Pháp. Thường nói ở đâu giới pháp hưng thịnh, đến cả Phật cũng cảm thấy khiêm nhường. Còn nơi nào không còn người giữ giới thì không thể nói rằng nơi ấy thật sự có Phật pháp.

Lời đề cao giới luật như vậy không phải chỉ có trong Luật tạng mà cả trong kinh điển đại thừa cũng có, ví dụ như trong kinh điển bồ tát thừa hay mật điển Mật tông tối thượng du già. Cụ thể như trong mật điển Kalachakra có câu khẳng định rất rõ ràng, rằng giữa các bậc đạo sư kim cương Kalachakra thì cao quý nhất vẫn là bậc thọ cụ túc giới.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 22*

| ND-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.

Không như giới biệt giải thoát hay giới kim cương, khi thọ giới bồ tát, quý vị có thể tự phát nguyện thọ giới bồ tát trước ảnh tượng của đức Phật, không cần sự hiện diện chứng minh của thầy truyền giới. Tuy vậy, chỉnh cú 22 nói rằng tốt nhất vẫn nên thọ giới từ một vị thầy đầy đủ khả năng. Và chỉnh cú 23 giải thích vị thầy đầy đủ khả năng là như thế nào:

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 23*

| ND-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 vẫn có thể thọ giới bồ tát theo nghi thức sau đây:

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 24*

| ND-24. Tuy nhiên nếu đã / cố gắng đi tìm // mà vẫn không gặp / vị thầy như vậy, // thì vẫn hãy còn / cách thọ giới khác // Thầy sẽ giải thích / cách phải làm sao

chỉnh cú 25 trở đi, Ngọn Đèn trình bày phương pháp tự thọ giới bồ tát dành cho người không thể tìm ra thầy truyền giới. Phương pháp này dựa theo *Học Tập Luận* [*Compendium of Deeds; Siksasamuccaya*] của ngài Tịch thiên.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 25*

| ND-25. Trong Kinh Trang Nghiêm Văn Thù Tịnh Độ / có kể tường tận / chuyện xưa khi ngài / Văn Thù còn là / quốc vương Amba [Amba raja], đã từng phát tâm / theo phương



pháp nào. / Bây giờ thầy sẽ / giải thích rõ ràng / phương pháp phát tâm / đúng theo như vậy.

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

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*: chỉnh cú 26

| ND-26. “Con xin đối trước / các bậc hộ trì, / nguyện xin phát tâm / vô thượng bồ đề, / mời chúng sinh về / chúng giám cho con. / Nguyện sẽ quảng độ / chúng sinh thoát khỏi / ràng buộc luân hồi.”

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*: chỉnh cú 27 -31

| ND-27. “Từ nay đến ngày / con đạt giác ngộ, / nguyện từ bỏ hết / tâm lý ô nhiễm, / ác ý, giận dữ / keo bẩn, ganh ghen.

| ND-28. “Nguyện giữ giới hạnh / từ bỏ ác, tham, / vui việc giữ giới / nối gót chư Phật.

| ND-29. “Nguyện không vì mình / mà ham mau chóng / thành tựu giác ngộ. / Nguyện luôn ở lại / làm người sau cùng.

| ND-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.

| ND-31. “Nguyện làm thanh tịnh / hết thảy 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 giải thích sau khi thọ Bồ Tát Giới rồi thì phải tu như thế nào. Trước tiên phải hành trì sáu hạnh ba la mật, đó là thí; giới; nhẫn; tấn; định; và tuệ. Mọi hạnh ba la mật có thể gom vào ba giới luật của Bồ Tát như sau:

- < 1. Lánh mọi điều ác
- < 2. Làm mọi điều lành
- < 3. Làm lợi chúng sinh

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*: chỉnh cú 32

| ND-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.

## >> 9.2. 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.

### >>> 9.2.1. Hạnh Thí

*Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 15*

| CDC-15. Thí là ngọc quý / toàn thành ước nguyện / cho khắp chúng sanh; // Vũ khí thượng thặng / chặt phăng nút thắt / của lòng keo bần; // Là hạnh bồ tát / sinh nguồn dũng cảm / không hề chán mệt; // Và là nền tảng / khiến cho danh lành / truyền khắp mười phương. // Vì biết điều này / nên người có trí / xả hết thân mạng / tài sản công đức, // Chỉ để nương theo / con đường lành này. // Thấy là hành giả / đã tu như vậy. // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Phải hiểu rằng đối với đối tượng thì mục tiêu chính của hạnh thí là để chu toàn nguyện ước cho chúng sinh, còn đối với chính mình thì mục tiêu chính của hạnh thí là để quét khuynh hướng chiếm hữu, keo kiệt. Ngọn Đèn giải thích cặn kẽ cách san sẻ bố thí, phải đúng thời điểm, đúng động cơ, đúng tâm thái v.v... Ngoài ra khi làm hạnh thí cũng phải bảo đảm rằng mỗi hành động san sẻ bố thí đều gồm đủ sáu hạnh ba la mật.

### >>> 9.2.2. Hạnh Giới

*Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 16*

| CDC-16. Giới là nước trong / giặt sạch tất cả / vết nhơ ác nghiệp; // Là ánh trăng thanh / xoa dịu nỗi đau / rát bỏng phiền não; // Đứng giữa phàm phu, / thân thể rạng ngời / như núi Tu di, // Không cần thị uy / nhiếp phục khắp cả. // Vì biết điều này / nên chừa giác giả, // Giữ giới đã thọ / quý như đôi mắt. // Thấy là hành giả / đã tu như vậy. // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Chỉnh cú này chủ yếu nói thực hành hạnh Giới có nghĩa là tự kiềm chế. Nói cách khác, phải tự chế ngự không để cho mình phạm ác nghiệp, nhất là phạm giới biệt giải thoát. Đối với bồ tát, tu hạnh Giới chủ yếu là tự chế ngự không để vướng cái tâm lý vị kỷ, ngã ái.

### >>> 9.2.3. Hạnh Nhẫn

*Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 17*

| CDC-17. Nhẫn là trang sức / quý giá nhất cho / người có quyền năng; // Là sức chịu đựng / tuyệt bậc dành cho / bức bách phiền não; // Là kim sí diệu / bay vút giữa trời, / làm khắc tinh của / rắn thù sần hận; // Là lớp giáp bào / kiên cố ngăn chặn / vũ khí ác ngữ. // Biết vậy cho nên / giáp bào kham nhẫn, // Bằng đủ mọi cách / phải tập làm quen. // Thấy là hành giả / đã tu như vậy. // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Tu hạnh Nhẫn như nói ở đây chủ yếu là luyện sao cho tâm dù bị hại đến mức nào vẫn giữ được sự an nhiên. Quý vị học cách sẵn lòng chấp nhận cảnh ngộ khó khăn để hướng đến mục tiêu cao hơn. Ngoài hai điều này ra, tu hạnh Nhẫn hãy còn một ý nghĩa khác sâu rộng hơn, đó là càng tư duy hành trì chánh pháp thì hạnh Nhẫn càng tăng. Quý vị có thể tìm thấy lời giải thích chi tiết nhất về hạnh Nhẫn trong chương Sáu của Nhập Bồ Đề Hạnh Luận của ngài Tịch Thiên.

## >>> 9.2.4. Hạnh Tấn

*Chứng Đạo Ca*: chỉnh cú 18

| CDC-18. Khoát lớp giáp bào / tinh tấn bất thoái // Thì học và chứng / tăng trưởng nhanh  
như / trắng đến độ rằm, // Làm gì cũng đều / tràn đầy ý nghĩa, // Và đều mang đến / kết  
quả mong cầu. // Vì biết như vậy / nên chư bồ tát // Cuộn sóng tinh tấn / quét sạch hết  
thầy / mọi kiểu biếng lười. // Thầy là hành giả / đã tu như vậy. // Con cầu giải thoát / cứ  
hãy làm theo.

Phương pháp tu hạnh Tấn được trình bày chi tiết trong chương bảy của Nhập Bồ Đề Hạnh Luận của ngài Tịch Thiên.

## >>> 9.2.5. Hạnh Định

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*: chỉnh cú 33 – 38

Từ chỉnh cú 33 trở đi, Ngọn Đèn giải thích chi tiết về phương pháp tu chỉ và tu quán.

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

| ND-34. Chư Phật dạy rằng / nhân duyên giúp ta / gom đủ phước, trí, / chính là thần  
thông.

Phước và trí nói ở đây có nghĩa là hai bồ tư lương phước đức và trí đức, nhờ vào đó mới thành tựu được hai thân Phật tương ứng là sắc thân và pháp thân. Ngọn Đèn nói rằng muốn viên thành hai bồ tư lương này thì phải có thần thông [ngõn-she]. Thần thông nói ở đây là một loại tâm thức đặc biệt giúp ta có khả năng biết được căn cơ khuynh hướng của chúng sinh để có thể độ giúp chúng sinh một cách hữu hiệu.

| ND-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.

Vấn đề nằm ở chỗ nếu không có được khả năng biết rõ tâm của chúng sinh thì dù tâm ý cao cả đến đâu, vẫn gặp nguy cơ vì việc làm, lời nói và ý nghĩ của mình mà gây hại lớn cho chúng sinh.

| ND-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.

| ND-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.

| ND-38. Muốn đạt thần thông, / tâm phải an trú. / Vậy phải không ngừng / cố gắng tu chỉ.

Đức Atisa dạy rằng tu thiện chỉ là điều kiện tiên quyết để đạt thần thông. Quan trọng hơn nữa, đạt

tâm tịnh-chỉ còn là điều kiện tiên quyết để đạt tuệ-quán, chứng tánh không. Mặc dù vẫn có thể có được tuệ chứng tánh không mà không cần tâm tịnh-chỉ, nhưng chắc chắn là không thể có được loại tuệ chỉ quán hợp nhất. Tuệ-quán chứng tánh không chân chính chỉ có thể đến sau khi đã có được loại kinh nghiệm thân tâm nhu nhuyễn khinh an đến từ tu quán. Để đạt được thân và tâm nhu nhuyễn khinh an đến từ tu quán thì trước đó phải đạt được thân và tâm nhu nhuyễn đến từ tu chỉ. *Chứng Đạo Ca* của Lama Tông Khách Ba tiếp tục mô tả về phẩm chất đặc biệt của tâm khi đạt được tịnh-chỉ.

*Chứng Đạo Ca*: chính cú 19

| CDC-19. Định là đại vương / ngự trị tâm thức. // Để yên, bất động / như núi Tu Di // Mở ra, thu nhiếp / toàn bộ thiện pháp, // Cho hỉ lạc nhờ / nhu nhuyễn thân tâm. // Vì biết vậy nên / hành giả tự tại // Luôn nương pháp định / diệt thù tán tâm. // Thầy là hành giả / đã tu như vậy. // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Hai câu đầu nói rằng sau khi đạt được tâm tịnh-chỉ thì quý vị trong một giới hạn nào đó có thể làm chủ được tâm mình: quý vị có khả năng quyết định có để cho tâm mình tiếp đối cảnh hay không. Khi ấy quý vị muốn đặt tâm mình ở đâu thì tâm sẽ ở yên nơi đấy, không mảy may lay động, vững như núi Tu Di. Cái được gọi là “định” nói trong chính cú này là trạng thái tâm thức có được sau giai đoạn thứ chín của thiền chỉ, thân tâm có được kinh nghiệm hỉ lạc. Không nên lẫn lộn trạng thái hỉ lạc này với điều trong mật tông gọi là đại lạc. Trạng thái hỉ lạc nói ở đây chỉ đơn giản đến từ cảm giác khinh an của thân và của tâm nhờ nhất tâm bất loạn nơi đề mục thiền chỉ.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*: chính cú 39 – 40

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

| ND-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 Ngọn Đèn đã nói, chưa đủ duyên tu chỉ thì dù cố gắng đến đâu cũng chỉ hoài công. Vậy trước khi bắt đầu hạ thủ công phu, phải nên xét kỹ xem mình có đủ hội đủ năm điều kiện dưới đây hay chưa:

- < 1. Giới hạnh thanh tịnh;
- < 2. Không nhiều nhu cầu cá nhân hay phải bận bịu lo toan việc thế tục;
- < 3. Biết mọi điểm then chốt và trình tự của pháp tu.
- < 4. Ăn uống thích hợp và vừa phải.
- < 5. Ít bị quấy nhiễu, hạn chế tiếp xúc với người lạ hay người xung quanh.

Quý vị có thể theo đó để tạo điều kiện cần thiết cho việc tu thiền chỉ. Đến khi tu thì phải giữ pháp thiền bằng hai cách. Phải biết cách làm sao nâng tâm căng lên hay thả tâm chùng xuống. Nếu quý vị cho rằng ngồi thẳng sẽ nâng tâm lên, ngồi khòm sẽ khiến tâm chùng xuống thì cả hai cách này đều không đúng. Phải học để biết cách vận dụng ý tưởng của mình như thế nào mới đạt được hiệu quả mong muốn.

Ở đây chúng ta đang nói về người tu Lam-rim khởi từ bước nhập môn cho đến bây giờ, đạt được một số kinh nghiệm tâm linh nhờ phối hợp chỉ quán.

Nói về các giai đoạn tu chỉ một cách cụ thể thì có nhiều phương pháp khác nhau được trình bày trong

kinh luận, ví dụ như trong bộ *Biện Trung Biên Luận* [phạn: Madhyantavibhaga; tạng: U-tha-nam-che] của Bồ tát Di Lạc và Thánh Vô Trước, giải thích về năm chướng ngại và tám lục giải. Nói về việc chọn đề mục để tu thiền chỉ, luận này hướng dẫn nhiều loại đề mục khác nhau, có loại thích hợp để sám hối tịnh nghiệp, giải trừ vọng tâm, cũng có loại thích hợp với người nhiều suy nghĩ, v.v... Nói chung, luận này nhắc đến ba loại đề mục thiền chỉ:

- < 1. Đề mục phổ quát, có thể dùng chung cho thiền chỉ và thiền quán.
- < 2. Đề mục tương ứng với thói quen cũ của người tu.
- < 3. Đề mục thích hợp để trị phiền não.

Dù chọn một món vật cụ thể bên ngoài hay chọn một kinh nghiệm tâm thức bên trong để làm đề mục tu thiền chỉ, điều quan trọng là chỉ nên chọn một, đừng thay đổi tới lui. Càng đổi nhiều đề mục mới thì tiến bộ càng kém. Hãy chọn một đề mục, rồi đặt hết tâm trí của mình vào đó. Ví dụ Phật tử có thể chọn ảnh tượng của Phật làm đề mục. Trong trường hợp này, đừng chọn hình Phật quá to hay quá nhỏ, cao bằng bề ngang ba hay bốn ngón tay là vừa. Bất kể thế nào, hình ảnh quán tưởng phải rõ và sáng, như hình ba chiều [hologram] toàn bằng ánh sáng.

Chọn Phật làm đề mục thiền chỉ thì mặc dù lúc ban đầu quý vị có thể dùng một pho tượng hay một tấm ảnh của Phật để chú tâm, nhưng đây không phải là đề mục tu thiền chỉ thật sự. Tu thiền chỉ thật sự thì phải nhiếp tâm vào hình ảnh Phật mà mình quán tưởng ở trong tâm. Ngoài ra còn những phương pháp tu chỉ theo khuôn khổ của pháp tu bốn tôn du già, ví dụ như quán tưởng mình là bốn tôn, hay quán tưởng hệ khí mạch của mình, lấy đó làm đề mục nhiếp tâm. Tu thiền chỉ như vừa nói là pháp tu thuộc hệ Kim cang thừa.

Then chốt của thiền chỉ nằm ở chánh niệm, chánh tri, và sự kiên trì. Luôn giữ chánh niệm và chánh tri thì giữ được tâm nơi đề mục đã chọn. Đây là cốt tủy của thiền chỉ. Trước đây đã thấy giữ chánh niệm thì giữ được mình không phạm ác nghiệp. Nên đến cả hạnh giới cũng đòi hỏi phải tu chánh niệm.

Ngoài ra, phẩm đầu tiên trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo là Tứ niệm xứ, ứng với thân, thọ, tâm, pháp, bốn cơ sở của chánh niệm. Riêng nói về thiền chỉ thì chánh niệm phải được phát huy đến mức liên tục không gián đoạn. Trong lúc tham thiền nhập định, ta cần biết rõ đâu là chướng ngại của pháp thiền. Có khi chánh niệm không mất nhưng đề mục bị mờ không hiện rõ, hay cũng có khi đề mục dù hiện rõ nhưng tâm lại thiếu mất độ sắc bén linh hoạt.

Nói chung lỗi khi tu pháp này có hai: hoặc là tâm bị tán, hoặc là tâm bị chùng. Tán tâm có hai loại: một là tâm bị phân tán hoàn toàn, đứt dòng chánh niệm và đánh mất đề mục thiền; hai là tâm bị quấy động ở mức độ vi tế, dù vẫn giữ được đề mục nhưng đầu đó trong tâm phát sinh nhiều niệm khác. Tán tâm là dấu hiệu cho thấy tâm đang bị căng, cần áp dụng biện pháp thả lỏng để đưa tâm về trạng thái quân bình hơn.

Chánh niệm cũng có thể mất nếu tâm bị chùng. Điều này đơn giản có nghĩa là tâm mất khả năng tập trung vào đề mục thiền. Cũng có khi là vẫn tập trung nhưng thiếu mất độ rõ, hay thiếu mất nét linh động, tâm bị chùng ở mức độ vi tế. Đây đều là những dấu hiệu cho thấy tâm đang lỏng lẻo, cần áp dụng biện pháp siết chặt tâm lại bằng cách nghĩ đến những điều tươi vui.

Nếu thấy tâm bị quấy động, vừa tọa thiền đã tán loạn ngay, trong trường hợp này hãy nhớ rằng mình vẫn còn bị nhiễm tâm phiền não chi phối, rằng nhiễm tâm phiền não vẫn còn hoạt động rất mạnh trong mình; nhớ bản thân mình hãy còn vướng kẹt trong cảnh luân hồi; chiêm nghiệm về vô thường và cái chết. Nhớ nghĩ như vậy sẽ giúp tâm chùng bớt, giảm độ náo động, phân tán.

Ngược lại, nếu tâm trì trệ thiếu linh động thì phải siết tâm chặt lại. Nhớ rằng mình vốn có Phật tánh, đủ nhân tố thành Phật, hoặc nhớ đến kiếp người hiếm hoi quý giá mà mình đang có đây, nhớ đến giá

trị lớn lao của kiếp người này. Hay là nhớ nghĩ đến thiện đức của Phật Pháp Tăng, nhất là thiện đức nhiệm mầu của Phật. Hay nhớ đến việc bản thân mình có đủ khả năng để tận diệt khổ đau. Những ý tưởng tích cực này sẽ giúp quý vị cảm thấy vui vẻ tự tin, làm tăng nguồn nghị lực.

Lúc mới tu thiền chỉ thì phải học để biết quá trình vận hành phức tạp của tâm thức phát triển như thế nào, đặc biệt là nhất định phải biết cách siết và thả tâm nào hiệu nghiệm với mình, độ quân bình nào phù hợp với mình. Những điều này chỉ có thể biết được qua kinh nghiệm cá nhân, tùy theo tuổi tác, thể tạng mà khác nhau cả, nhất là tùy theo tình trạng sức khỏe của từng người.

Tuy vậy, cứ kiên trì một thời gian dài, quý vị sẽ vượt qua chín giai đoạn tu thiền chỉ. Khi vào tới giai đoạn thứ chín, quý vị sẽ đạt được khả năng tập trung cao độ. Rồi từ đó sẽ dẫn tới trạng thái hỷ lạc của thân tâm nhu nhuyễn khinh an. Ở thời điểm này, quý vị đạt được tâm tịnh-chỉ, còn gọi là Xa-ma-tha, nhập tầng thiền thứ nhất (trong Tứ Thiền).

Nếu dùng tâm tịnh-chỉ này để quán về khuyết điểm tầng dưới thì sẽ dần đạt được những tầng cao hơn trong cõi sắc giới, rồi tiến xa hơn nữa, vào cõi vô sắc giới. Ở các tầng thiền cao này, tâm quý vị trở nên vi tế đến mức có thể tạm thời thoát được mọi biểu hiện của phiền não.

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | **10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT** | 11. HỒI HƯỚNG |

## > CHƯƠNG 10. HẠNH TUỆ

### >> 10.1. TÂM QUAN TRỌNG CỦA TUỆ BA LA MẬT

Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chính cú 41

| ND-41. Đạt được tịnh-chỉ / sẽ đạt thân thông, // nhưng thiếu tuệ quán, / vẫn không thể nào // diệt hết tất cả / các loại chướng ngại.

Theo Phật giáo Đại thừa thì cốt tủy của Phật pháp nằm ở hệ kinh bát nhã, gồm hai phần hiển nghĩa và mật nghĩa. Phần hiển nghĩa dạy về tuệ giác tánh không. Phần mật nghĩa dạy về các chứng đạo và chứng địa. Đức Atisa trong chính cú 41 nói rằng dù đạt tịnh-chỉ mà thiếu tuệ ba la mật thì vẫn không làm sao có thể tận diệt chướng ngại.

Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chính cú 42

| ND-42. Muốn dẹp tất cả / chướng ngại ngăn che / niết bàn giải thoát / và trí toàn giác, / thì phải luôn luôn / phối hợp hạnh tuệ / cùng với phương tiện.

Chính cú này cho thấy tầm quan trọng của đường tu hợp nhất trí tuệ và phương tiện. Bốn chính cú tiếp theo giải thích thế nào là phương tiện, thế nào là trí tuệ.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chính cú 43 – 46*

| ND-43. Tuệ thiếu phương tiện / phương tiện thiếu tuệ / đều thành dây trói / ràng buộc luân hồi. / Vì vậy người tu / cần giữ cả hai.

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

| ND-45. Ngoại trừ hạnh Tuệ / là hạnh thứ sáu / năm hạnh còn lại, / kể từ hạnh Thí / cho đến hạnh Định / đều là phương tiện.

| ND-46. Lấy tâm thuần thực / phương tiện thiện xảo / để mà tu tuệ / sẽ chóng thành tựu / vô thượng bồ đề. / Không thể chỉ dựa / vào quán vô ngã / mà thành tựu được.

*Chứng Đạo Ca: chính cú 20*

| CDC-20. Tuệ là đôi mắt / thâm chứng tánh Như; // Là con đường búng / sạch gốc luân hồi; // Là kho tánh đức / kinh luận tán thán; // Và nổi danh là / ngọn đèn vô thượng / xua bóng vô minh. // Vì biết như vậy / nên người có trí / tìm cầu giải thoát // nỗ lực đủ cách / theo đường này. // Thấy là hành giả / đã tu như vậy. // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Câu đầu tiên cho thấy tánh không là bản tánh của thực tại, không thấy tánh không là cội nguồn của luân hồi, vì vậy mà nói tuệ giác chứng tánh không là đôi mắt cho chúng ta thấy chân tánh của thực tại. Chỉ khi nào diệt được cái thấy hư vọng của vô minh, đạt được cái thấy trái ngược với vô minh là thấy tánh không, khi ấy mới có thể tận diệt được sinh tử luân hồi.

Lama Tông Khách Ba nói tiếp rằng tuệ chứng tánh không là kho tàng nhiệm mầu mà kinh luận vẫn hằng tán dương. Nói như vậy là vì đạt trí toàn giác của Phật là mục tiêu cứu cánh, kinh nào Phật thuyết cũng đều, hoặc trực tiếp, hoặc gián tiếp, nhằm đến mục tiêu này. Hơn nữa, trí toàn giác của Phật là tuệ chứng 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 tủy thâm sâu nhất của tất cả lời Phật dạy.

Lama Tông Khách Ba còn tả tuệ chứng tánh không là ngọn đèn xua tan bóng tối vô minh. Theo ngài Long Thọ và các vị đạo sư khác, “vô minh” nói ở đây có nghĩa là vọng tâm căn bản, thấy sai về thực tại, cố chấp tin vào hiện hữu độc lập và cố định của mọi sự. Chữ “người có trí” cũng mang ý nghĩa đặc biệt. Mặc dù ai theo gót chân Phật cũng đều hướng về quả giải thoát, nhưng nhìn từ quan điểm của Trung quán tông thì chư vị thuộc hệ tri kiến Hữu bộ [Vaibhashika] hay Kinh lượng bộ [Sautrantika] đều chưa thấy hết được sinh tử đến từ đâu, cũng chưa thấy hết được giác ngộ thật ra là gì. Nhìn trên phương diện này, chư vị chưa phải là “người có trí.”

## >> 10.2. BẢN CHẤT CỦA TUỆ GIÁC

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 47*

| ND-47. Thấy uẩn, giới, xứ / đều là vô sinh, / nhờ đó chứng được / tất cả các pháp / đều không tự tánh: / đó chính là tuệ.

Chỉnh cú này nói về sự không có tự tánh của vạn vật, ứng với bản chất chân thật của thực tại. Thông thường chúng ta luôn có khuynh hướng thấy sự vật đều là những thực thể tuyệt đối, hiện hữu trong một thực tại khách quan cụ thể. Tuy vậy, nếu quán chiếu tường tận hơn sẽ thấy sự vật thật ra không phải như ta thấy, không có thứ gì là có tự tánh cả, và chính sự không có tự tánh này mới là thực tại chân thật, là tánh không, của sự vật.

Vì sự vật vốn không có tự tánh nên mọi đặc tính của sự vật như là sinh ra, tồn tại hay mất đi cũng đều không có tự tánh.

## >> 10.3. TÁNH KHÔNG QUA CÁC TÔNG PHÁI PHẬT GIÁO

Nói về vô ngã, về tánh không, là nói về một thứ gì đó cần được phủ nhận. Điểm then chốt ở đây là phải nhận diện cho đúng đối tượng cần phủ nhận đó là gì. Trong số những tông phái Phật giáo chấp nhận có nhân vô ngã và pháp vô ngã thì đáng nói nhất là Duy thức tông và Trung quán tông. Ở đây, thuyết vô ngã sẽ được giải thích theo hệ tri kiến Trung quán tông.

Ngài Thánh Thiên [Aryadeva] trong Trung Đạo Tứ Bách Tụng Luận có giải thích rất rõ về hệ tri kiến này, rằng cái ngã cần phủ định chính là khái niệm của sự hiện hữu biệt lập. Ngài nói như sau:

Đã là duyên sinh // thì không biệt lập. // Sự không biệt lập / đó là tánh không. // Cho nên khái niệm / hiện hữu biệt lập // chính là cái ngã / cần được phủ định.

Trong số những tông phái Đại thừa chấp nhận có nhân vô ngã và pháp vô ngã, ngoại trừ Trung quán Ứng thành phái ra, tất cả mọi tông phái khác, kể cả Trung quán Tự lập phái và Duy thức tông, đều chấp nhận sự vật có tự tánh trên một phương diện nào đó. Trung quán Tự lập phái và Duy thức tông đưa ra nhiều 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 thì đối tượng phủ định của một cá nhân không giống với đối tượng phủ định của ngũ uẩn tạo thành cá nhân ấy.

Ngược lại, theo sách của Trung quán Ứng thành phái, điển hình là bộ luận Trung Đạo Tứ Bách Tụng của ngài Thánh Thiên hay những bộ luận khác được nói ở đây, nhân vô ngã hay pháp vô ngã không khác nhau ở chỗ thô lậu hay vi tế, mà chỉ khác nhau ở chỗ vô ngã của cái gì. Vô ngã có thể ứng vào cá nhân hay ứng vào sự vật như là ngũ uẩn.

Có những tông phái Trung Quán chấp nhận sự vật có tự tánh trên phương diện tục đế, nhưng cũng có một tông phái Trung quán cho rằng không có gì ở đâu mà lại có tự tánh bao giờ, dù là trên phương diện của tục đế. Vì sao có sự phân hai như vậy? Trung Quán tông được dựa trên nền tảng của hai bộ luận căn bản nhất là *Trung Quán Luận* của ngài Long-thọ và *Tứ Bách Tụng Luận* của ngài Thánh Thiên. Rồi từ đó tách ra thành hai kiến giải khác nhau về hai bộ luận này. Ví dụ khi giảng giải về *Trung Quán Luận* của ngài Long Thọ thì ngài Phật Hộ triển khai thuyết phủ nhận hiện hữu có tự tánh trên mọi hình thức, kể cả trên phương diện tục đế.

Về sau ngài Thanh Biện tự viết bộ luận Ngọn Đèn Bát Nhã (Prajnapradipa, Bát Nhã Đăng Luận), đặt



vấn đề với ngài Phật Hộ. Ngoài ra ngài Thanh Biện còn viết nhiều tác phẩm khác, chẳng hạn như bộ luận tên là *Trái Tim Trung Đạo*, và luận giải của luận ấy, tên là *Cháy Lửa Luận Lý* [Blaze of Reasoning, Skt. Tarkajvālā; Tib. རྗོལ་གྱི་འབྲས་བུ་], đã được đề cập đến trong phần nói về dòng truyền thừa Kadampa. Hai bộ luận này bác bỏ kiến giải Duy thức tông, cho thấy rất rõ, rằng tác giả chấp nhận sự vật có tự tánh, ít ra là trên phương diện tục đế.

Rồi ngài Thanh Biện có ghi rằng chính tâm thức là cái tôi thật có [ngã], và là điểm tham chiếu của tất cả những gì thuộc về nó [ngã sở]. Ở đây cũng vậy, ngài Thanh Biện chấp nhận sự vật có một mức độ tự tánh nào đó. Ngoài ra, khi tranh biện với ngài Phật Hộ, ngài Thanh Biện có trình bày hệ tri thức luận trong một bộ luận giải của ngài về *Trung Quán Luận*, qua đó có thể thấy ngài Thanh Biện rõ ràng chấp nhận sự vật có một mức độ có tự tánh nào đó.

Nếu muốn tìm hiểu sâu hơn về tánh không, quý vị nên tham khảo xem những tông phái khác nhau hiểu như thế nào về vô ngã. Nói ngắn gọn thì hai tông phái Hữu Bộ [Vaibhashikas] và Kinh Lượng Bộ [Sautrantikas] cho rằng tánh không là nhân vô ngã, có nghĩa là không có một cái tôi có thực thể. Ngoài nhân vô ngã ra, Duy Thức Tông [Cittamatrins] còn chấp nhận có pháp vô ngã, cho rằng pháp vô ngã có nghĩa là hai phần chủ thể và khách thể không thể phân biệt, và cũng có nghĩa là điểm tham chiếu của ngôn từ và khái niệm vốn không hiện hữu một cách tuyệt đối. Trung quán Tự lập phái dựa theo giáo pháp của ngài Long Thọ, nhưng chấp nhận sự vật có tự tánh trên phương diện tục đế.

Mang những kiến giải này ra phân tích sâu hơn, sẽ thấy tất cả những hệ tri kiến này, nhất là của Trung quán Tự lập phái, vì chấp nhận sự vật có tự tánh nên không thể đứng vững. Họ cũng nói rằng có một loại tâm thức có khả năng tự biết chính mình, gọi là tự chứng phần, dựa trên cơ sở của tự chứng phần này để nói rằng tâm thức có tự tánh.

Tất cả mọi bộ phái thuộc Trung Quán tông, Ứng thành phái cũng như là Tự lập phái, đều giống nhau ở chỗ họ không chấp nhận sự vật là thật có, dù là ở trong thực tại nào. Khác với Duy thức tông, Trung quán tông không cho rằng thế giới vật lý bên ngoài khác với thế giới tâm lý bên trong. Duy thức tông cho rằng thế giới ngoại cảnh không thật có, nhưng thế giới nội tâm lại là thật có.

Trung Quán Tông, ngược lại, không chấp nhận có gì là thật có cả.

Tuy vậy, Trung Quán Tông cũng có hai bộ phái, một bên phủ nhận sự vật có tự tánh kể cả trên phương diện tục đế; một bên chấp nhận sự vật có tự tánh trên phương diện tục đế.

Đã vậy, thử hỏi khi đọc luận của ngài Long Thọ và ngài Thánh thiên, chúng ta phải nên hiểu theo nghĩa nào đây ? Ở đây cũng giống như khi xét về Phật pháp nói chung, cần mang từng kiến giải ra phân tích, so sánh với kinh nghiệm của chính mình. Làm vậy sẽ thấy nếu nói rằng giác quan có tự tánh, chấp nhận có cái gọi là tự chứng phần, thì dẫn đến nhiều nghịch lý, sẽ bị luận lý phá bỏ nên không thể đứng vững. Nói chung, Phật giáo luôn xét bằng lý trí, giáo thuyết nào ít nghịch lý hơn thì đáng tin hơn là giáo thuyết có nhiều điều mâu thuẫn, bất nhất.

Khi tìm hiểu về giáo thuyết vô ngã, nhất là về cách trình bày vô ngã qua cái tôi và những gì thuộc về cái tôi ấy [ngã và ngã sở], quý vị sẽ hiểu được giá trị của điểm trọng yếu này, đó là mặc dù thế giới thực tại phong phú vô tận, nhưng điều đáng nói nhất vẫn là cá nhân một người cùng với tất cả những gì trực tiếp liên quan đến kinh nghiệm vui buồn sướng khổ của cá nhân ấy – ví dụ như là các thành phần thân và tâm gọi chung là năm uẩn. Vì vậy, ngay từ đầu chúng ta đã phân ra một bên là cái tôi, một bên là đối cảnh của cái tôi ấy.

Tuy vậy, nếu nhìn vào kinh nghiệm của chính mình, quý vị sẽ thấy mỗi khi khái niệm về cái tôi hiện ra trong trí thì đều là từ nền tảng của năm uẩn mà hiện ra. Bên dưới khái niệm về cái tôi là năm uẩn. Chúng ta vì chấp có năm uẩn và chấp có cái tôi, nên luôn tin rằng mình chính là năm uẩn. Đó là lý do

vì sao chấp pháp ngã là nền tảng của chấp nhân ngã.

## >> 10.4. LÝ DUYÊN KHỞI

Chấp pháp ngã rõ ràng là có liên quan đến tánh không.

Quán về ý nghĩa của tánh không thì nên tham khảo *Trung Quán Luận*. Đây là bộ luận được ngài Long thọ viết ra để đáp trả những lời phê bình về thuyết tánh không của ngài. Nhiều người chỉ trích ngài, cho rằng nói sự vật không có tự tánh là nói sự vật không có hiện hữu, và như vậy là rơi đoạn kiến. Ngài Long-thọ đáp rằng chỉ trích như vậy chỉ vì hiểu sai ý nghĩa tánh không mà ngài muốn nói. Đại khái lời giải thích của ngài Long-thọ như sau: “Hãy nghĩ lại mà xem, lý do tôi nói sự vật là không, đó là vì sự vật tùy duyên sinh khởi, bấy nhiêu đủ thấy tánh không nói ở đây không phải là đoạn kiến. Tánh không không phải là không có gì hiện hữu mà chỉ đơn giản là không hiện hữu kiểu biệt lập, có tự tánh.”

Ngài Long-thọ viết ý nghĩa này thành chính cú như sau:

Thứ gì duyên sinh // tôi nói là không // cũng là giả danh: // Đó là Trung Đạo.

Ở đây, ngài Long thọ muốn nói rằng ý nghĩa rất ráo nhất của tánh không chỉ có thể hiểu được qua nghĩa duyên sinh. Hiểu được nghĩa duyên sinh quý vị sẽ có khả năng dứt được khái niệm chấp hiện hữu biệt lập, nói cách khác, hiện hữu không tùy thuộc vào thứ gì khác. Sự vật nào cũng đều là giả danh, vì đều tùy thuộc vào thứ khác mà có. Hiểu về tánh không qua nghĩa duyên khởi sẽ tránh được cả hai đầu cực đoạn: không lầm tưởng sự vật không hiện hữu nên thoát đoạn kiến, không lầm tưởng mọi sự đều biệt lập có tự tánh nên thoát thường kiến. Ý nghĩa của trung đạo là như vậy.

Trong Bảo Hành Vương Chánh Luận, 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 rằng con người không hiện hữu mà chỉ nói rằng con người là do năm uẩn hợp lại mà thành. Điều này có nghĩa là hễ ngưng không lấy năm uẩn làm cái tôi thì sẽ thấy được thật tánh của mình là tánh duyên sinh.

Quán theo cách này rồi quý vị sẽ như vậy sẽ có lúc thấy được rằng những gì bình thường mình cảm nhận, mình tin tưởng, thật ra đều trái với thực tại chân thật. Khi nghĩ về chính mình, quý vị thường cảm thấy như có một cái gì đó rất cụ thể, có thể trở ra được, gọi đó là cái tôi. Nhưng càng suy xét kỹ hơn lại càng thấy chữ “tôi” này thật ra chẳng ứng vào một điều gì cụ thể cả, chỉ là một danh từ gán trên một khối gồm nhiều hợp thể. Đến được với kết luận này rồi sẽ thấy cá nhân cái tôi mà nào giờ mình vẫn tin chắc là có tự tánh đó, thật ra không hề có tự tánh. Đó là ý nghĩa của tánh không.

Tôi luôn cảm thấy rằng tiếp cận tánh không qua nghĩa duyên sinh hiệu quả hơn là tiếp cận qua quá trình phủ định cái tôi không phải là thân, không phải là thọ, không phải là thức, vân vân... Sau khi đi hết quá trình phủ định, thấy cái tôi không thể tìm đâu cho thấy, khi ấy có thật sự hiểu được tánh không hay chưa vẫn chưa thể biết chắc. Còn nếu tiếp cận qua duyên sinh thì con đường dẫn kết quả sẽ thành công dễ dàng hơn rất nhiều.

## >> 10.5. THIẾT LẬP TÁNH KHÔNG QUA LUẬN LÝ

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*: chính cú 48 - 50

| ND-48. Đã thật là có / thì đâu lý nào / lại còn khởi sinh // Đã thật là không / thì chỉ giống như / đốm hoa giữa trời / [vốn đâu có gì / để mà nói tới] // Hai kết quả này / phi lý như nhau // Sự vật khởi sinh / không phải như vậy.

| ND-49. Sự vật thì không / sinh từ chính mình // Hay từ thứ khác / hay từ cả hai // Cũng không phải là / không nhân mà sinh // Sự vật sinh ra / vốn không tự tánh.

| ND-50. Hơn nữa quán xem / hết thấy các pháp // là một, hay nhiều // Sẽ không thấy gì / là có thực thể // Nên chắc chắn là / không có tự tánh.

*[Ghi chú của dịch giả, về ba phương pháp luận lý:*

*Chỉnh cú 48: xét nơi quả qua luận lý "không có, không không".*

*Chỉnh cú 49: xét nơi nhân qua luận lý "mảnh vụn kim cương"*

*Chỉnh cú 50: xét nơi chính bản thân sự việc qua luận lý "không một, không khác."*

Chỉnh cú 48 xét từ nơi quả để thiết lập tánh không, lặp lại lời ngài Long thọ nói trong *Bảy Mười Luận Tụng về Tánh Không*, rằng nếu sự vật đã thật sự là có thì không thể khởi sinh. Sự vật nếu đã hiện hữu có tự tánh thì toàn bộ ý tưởng khởi sinh sẽ trở thành phi lý. Đã có tự tánh thì phải biệt lập khách quan, mà đã biệt lập khách quan thì không thể có sinh hay có diệt.

Chỉnh cú 49 xét từ nơi nhân để thiết lập tánh không, còn chỉnh cú 50 thì xét từ chính nơi sự vật để thiết lập tánh không.

Trong chỉnh cú 50, ngài Long-thọ dùng phương pháp suy luận gọi là “không một, không khác” để xét về cái tên, ví dụ như gọi là “cái tôi” hay là “cá nhân.” Chúng ta có thể thấy rằng mỗi cái tên đều được đặt trên một cơ sở lập danh nào đó. Trong trường hợp “cái tôi” hay “cá nhân” thì tên là “cái tôi,” còn cơ sở lập danh là hợp thể thân tâm [gọi chung là năm uẩn]. Cho nên có một mối tương quan giữa cái tôi và cơ sở lập danh của cái tôi ấy. Phương pháp “không một, không khác” cho thấy nếu xét về mối tương quan giữa cái tôi và hợp thể thân tâm, xem cái tôi ấy là một hay là khác với thân tâm, sẽ thấy ra rằng hai thứ này thật ra không phải một, cũng không phải khác.

Chúng ta thường dựa vào kết quả rồi mặc định rằng sự vật như vậy thì phải có tự tánh. Chúng ta luôn cảm thấy rằng chỉ những thứ có đặc tính khách quan mới có thể tạo quả. Không những vậy, vì sự vật do nhân duyên sinh ra nên chúng ta cho rằng phải có tự tánh thì mới sinh ra được. Cho nên chúng ta luôn dựa vào nhân và quả để khẳng định tự tánh của sự vật. Đó là lý do vì sao muốn phủ nhận tự tánh thì phải xét từ cả hai đầu nhân và quả, cùng với việc xét ngay chính bản thân của sự vật ấy.

Chỉnh cú 49 trình bày luận lý được gọi là “hạt vụn kim cương.” [དྲི་རྩི་གཞེགས་མའི་སྒྲན་ཚིགས་] Khi nói thứ này thứ nọ khởi sinh, nếu chỉ muốn nói là sự vật từ nhân sinh ra thì không sao cả. Nhưng nếu không hài lòng với thực tại giả danh của khái niệm sinh khởi, thắc mắc không biết sự vật thật sự khởi sinh như thế nào, có từ chính mình sinh ra, hay từ thứ khác, hay từ cả hai, hay không từ thứ gì cả? Ngay khi vừa khởi thắc mắc là đã bắt đầu cuộc truy tìm tự tánh của sự vật, ít ra là tự tánh trên phương diện sinh khởi.

Nếu sự khởi sinh là thật có thì đương nhiên phải là khởi sinh có tự tánh. Nhưng xét cho đúng lý, chúng ta có thể thấy được rằng sự vật không sinh ra từ cái nhân đồng nhất với kết quả [sinh ra từ chính mình, tự sinh], hay khác với kết quả [từ thứ khác, tha sinh], hay từ cả hai [cộng sinh], hay không phải cả hai [không nhân mà sinh]. Vậy có thể kết luận rằng sự khởi sinh này thật ra không có tự tánh. Từ đó có thể suy ra một điều chắc chắn, đó là người nào chấp nhận khái niệm có tự tánh thì bắt buộc phải chấp nhận rằng sự vật sinh ra từ nhân duyên biệt lập, có tự tánh.

Điều này được nói rất rõ trong luận văn của ngài Long Thọ. Trong chương đầu tiên của *Trung Quán Luận*, ngài Long thọ phủ nhận khái niệm sinh khởi có tự tánh, nói rằng ai chấp nhận có tự tánh thì đối với người ấy hết thấy mọi danh từ khái niệm về mối tương quan giữa người làm và việc làm, giữa sự vật và đặc tính của sự vật ấy, đều trở thành phi lý.

Nói ví dụ, khi nói chồi non từ hạt giống sinh ra, nói vậy có nghĩa là thì chính sự khởi sinh này, trên một phương diện nào đó, cũng là một đặc tính của chồi non. Thế nhưng khi còn đang là hạt giống, mặc dù chồi non chưa có nhưng vì hạt giống đang được cấy trồng, đang trên đà đâm chồi, nên vẫn có thể nói rằng hạt giống 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 chưa hiện. Ngài Long-thọ nói đối với người phủ nhận sự vật có tự tánh thì điều này không thành vấn đề, vì những khái niệm như hạt giống hay chồi non đều chỉ đơn thuần thuộc về lãnh vực của ngôn từ. Nhưng nếu muốn khẳng định những khái niệm này, và cố gắng truy tìm một thực tại khách quan cho chúng, thì mối tương quan giữa chồi non và sự khởi sinh của chồi non tự nhiên trở thành điều phi lý khó hiểu. Phân tích như vậy để bác bỏ hiện hữu có tự tánh từ hai đầu nhân và quả của sự vật.

Tinh túy của Phật pháp nằm trong bốn Pháp ấn. Khi tóm tắt tinh túy của toàn bộ giáo pháp Phật dạy, sẽ thấy nền tảng của Phật pháp đều được trình bày qua khuôn khổ của bốn pháp ấn này.

- < 1. Mọi hiện tượng do yếu tố kết hợp đều vô thường;
- < 2. Mọi hiện tượng ô nhiễm đều là khổ
- < 3. Mọi hiện tượng đều là không, là vô ngã
- < 4. Niết bàn là an lạc chân chính

Dấu ấn thứ ba - mọi hiện tượng đều là không, là vô ngã - chính 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 giáo pháp này, đức Phật dạy: “sắc tức là không, không tức là sắc.” Nói cách khác, không có không ngoài sắc, và không có sắc ngoài không.

Vì vậy với tất cả những gì mình trải qua, mình cảm nhận, gồm cả năm hợp thể cùng mọi thứ liên quan đến kinh nghiệm vui buồn của mình, nhìn vào đó để mà truy tìm tự tánh sẽ không thể tìm ra. Không hề có tự tánh ở nơi sắc, hay ở nơi bất cứ thứ gì khác. Vì vậy mà nói “sắc tức là không.” Nhưng nói như vậy không có nghĩa là sự vật không có gì hiện hữu, mà chỉ đơn giản có nghĩa là sự vật hiện hữu nhưng không phải là hiện hữu có tự tánh. Sự vật hiện hữu như thế nào, điều này chỉ có thể hiểu được qua nghĩa duyên sinh, vì vậy mà nói “không tức là sắc.”

Giữa sắc và không có một mối tương quan rất mật thiết, vì đây là hai khía cạnh của cùng một hiện tượng. Theo giáo pháp Nhị đế thì mỗi sự vật đều có hai thực tại, thực tại quy ước thế tục và thực tại chân thật. Tục đế là thực tại của cảnh giới quy ước danh ngôn thế tục, còn chân đế là tánh không, thực tại chân thật của sự vật. Phải hiểu hai chân lý này không phải là hai thứ tách rời biệt lập, mà là hai khía cạnh, hai tính chất, của cùng một hiện tượng.

Trong quá trình phân tích 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 và 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 Pháp Phản Biện Luận, nói rằng nếu không phải là hiện-hữu-không-tự-tánh thì bắt buộc 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 truy tìm thật tánh của sự vật bằng phương pháp phân tích loại trừ, đến một lúc nào đó sẽ thấy không thể tìm ra một thực tại cụ thể chắc thật nào cả. Tuy vậy, dựa trên kinh nghiệm cá nhân chúng ta có thể khẳng định sự vật là có thật, vì rõ ràng có tác động lên mình. Có những thứ làm ta đau, lại có những thứ khiến ta vui, vì vậy bằng cách này hay cách khác, chúng chắc chắn phải có hiện hữu. Tuy là như vậy, sự vật vẫn không hiện hữu một cách cố định, biệt lập, như chúng ta vẫn có khuynh hướng lầm tin như vậy.

Điều này cho thấy, như ngài Long-thọ từng nói trong Bảo Hành Vương Chính Luận, rằng 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 sự hội tụ của nhiều yếu tố khác nhau, tách rời những yếu tố phụ thuộc ra sẽ không còn chút thực thể biệt lập nào khác. Như ngài Phật Hộ có nói trong luận giải của ngài về *Trung Quán Luận* của, rằng nếu sự vật hiện hữu có tự tánh thì đã có thể trở vào đó mà nói, “Nó đây này.” Nhưng sự thật không như vậy. Ngôn từ và khái niệm bắt buộc phải ứng vào một tập hợp của nhiều thành phần khác nhau để làm nền tảng lập danh. Bấy nhiêu đủ thấy sự vật tự nó không phải là một thực thể biệt lập, có tự tánh. Vì vậy, nếu tiếp cận tánh không qua thuyết duyên khởi thì đối với việc sự vật không có tự tánh, chúng ta sẽ có thể thấy được rõ ràng hơn nhiều.

Học nhiều giáo pháp khác nhau của Phật về vô ngã, tìm hiểu về những luận cứ và chú luận sư dựa vào để giải thích cách nhìn của mình, dần dần sẽ hiểu được nét độc đáo của Trung quán Ứng thành phái. Những bậc Thầy như ngài Phật Hộ, ngài Nguyệt Xứng đã giải thích về tánh không Long thọ một cách xuất sắc không đâu bằng. Mang luận giải của các ngài ra phân tích quán chiếu, sẽ thấy cách hiểu của chư vị về tánh không Long-thọ là đúng lý và phù hợp với kinh nghiệm cá nhân nhất. Nếu học về tánh không qua luận giải của những bậc Thầy chân chính như vậy, rồi quý vị sẽ cảm nhận được sâu hơn về mức độ thâm sâu và mạch lạc rõ ràng đáng kinh ngạc của dòng giáo pháp này.

## >> 10.6. THIÊN QUÁN TÁNH KHÔNG

Khi quý vị bắt đầu hạ thủ công tu thiên quán tánh không, hãy nên quán về tánh không của của cái tôi, của cá nhân mình [nhân vô ngã] trước, sau mới quán về tánh không của sự vật [quán pháp vô ngã], làm như vậy để có kết quả hơn. Trước hết hãy xét lại xem cái tôi mà mình tin chắc, bám dính vào, cái tôi đó thật ra nó nằm ở đâu? Ngoài cảm nhận về cái tôi ra, có còn cái tôi nào khác? Ngoài sắc tướng này ra, có còn cái tôi nào khác? Lấy cái tôi của chính mình ra mà phân tích, xét tự tánh, tìm thật tướng, sẽ thấy đây là điều không thể nào tìm thấy. Quý vị sẽ không thể nào tìm ra được một cái tôi cụ thể chắc thật.

Ngang đây quý vị có thể thắc mắc, có phải vậy nghĩa là không có cái tôi? Nhưng kết luận này không thể đúng, là vì xét theo kinh nghiệm cá nhân, chúng ta biết rằng cái tôi có có làm việc này việc nọ, và có chịu ảnh hưởng của thế giới xung quanh v.v. Những điều này cho thấy ở một mức độ nào đó vẫn có cái tôi. Tuy vậy, hiện hữu này của cái tôi chỉ có thể hiểu được qua nghĩa duyên sinh. Nói cách khác, cái tôi là một hiện tượng do nhân duyên hòa hợp mà có.

Hiểu được điều này thì quý vị có thể dựa vào hiểu biết của mình về duyên sinh để quán tánh không, rằng mặc dù có cái tôi, nhưng cái tôi này lại không thuộc về một thực tại cố định nào cả. Đây là cách thâm nhập tánh không qua duyên khởi.

Làm sao biết được thứ gì có thật thứ gì không thật? Thử lấy ví dụ người ở ngoài đời và người ở trong mơ, chúng ta có thể thấy được rằng hai loại người này giống nhau ở chỗ cả hai đều không có tự tánh như nhau. Dù vậy, nếu thấy người trong mơ là thật thì có thể dùng hiểu biết thế tục, chẳng hạn như kinh nghiệm bản thân hay lời xác minh của người khác, để mà bác bỏ. Còn nếu thấy người ngoài đời là thật thì hiểu biết thế tục không thể phủ nhận. Đây là một cách phân biệt giữa điều có thật và điều không có thật.

Cách thứ hai là dùng luận lý dựa trên nền tảng của thực tại chân thật. Ví dụ, có những khái niệm thiết lập từ quá trình tư duy siêu vật lý hay dựa vào trường phái siêu vật lý, nhiều khi không thể dùng hiểu biết thế tục để phủ nhận.

Tư duy như vậy sẽ hiểu được cảm xúc của Lama Tông Khách Ba khi gần cuối chương Trí Tuệ trong *Lamrim Đại Luận*: “Hỡi chư pháp hữu, uyên thâm các bộ luận vĩ đại về Trung Đạo, mặc dù trong tâm khó lòng thấy được nhân quả trong cõi tánh không không có tự tánh, nhưng xin chư vị hãy cứ giữ chặt,

chấp trì, tán dương đây là đường đi Trung Đạo.”

Nói như vậy có nghĩa là khi hiểu được sâu hơn về tánh không, sẽ có lúc tự nhiên thấy thực tại có khuynh hướng biến mất, mọi thứ dường như tan biến cả đi, không còn thực chất. Nhưng điều này không có nghĩa là sự vật không hiện hữu, mà chỉ là không có thực thể khách quan. Những lúc như vậy sẽ khó lòng giữ được khái niệm về nhân quả, khó lòng duy trì cảnh giới của tục đế trong tâm trí, nhưng dù vậy vẫn phải nên kiên trì và liên tục huấn tập chính mình với sự hiểu này.

Nhờ không ngừng nhớ lại kinh nghiệm của chính mình, từ từ quý vị sẽ hòa nhập vào kinh nghiệm tánh không; tư duy và cảm nhận sẽ càng lúc càng thêm thoải mái với sự không có tự tánh của sự vật. Chứng ngộ này không bất chợt lóe sáng trong tâm như một tia chớp mà chỉ ló dạng sau cả một quá trình tư duy liên tục kéo dài.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 51 – 53*

| ND-51. Bấy 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.

| ND-52. Biễn 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 / thiển quán tu hành.

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

## >> 10.7. TRỰC CHỨNG TÁNH KHÔNG

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 54*

| ND-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.

Chỉnh cú 54 nói về vô niệm, cho thấy trình tự tu chứng tánh không. Nhờ bước qua từng chứng đạo trên đường tu, ví dụ như tư lương đạo, và nhất là bốn lớp gia hạnh đạo, chúng ta rồi sẽ chứng được tánh không một cách trực tiếp, vượt ngoài 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 Mãn [dzogchen] (nhất là là pháp “đột phá” [breakthrough] và pháp “nhảy vọt” [leap-over]) có một quá trình sơ khởi được gọi là truy tìm sự thành, trú và diệt của chân tâm. Thiền quán tánh không nằm trong khuôn khổ của sự truy tìm này.

Tương tự như vậy, phái Kagyu có giáo pháp Đại Thủ Ấn bao gồm bốn giai đoạn tu: “nhất tâm,” “vượt khái niệm,” “nhất vị,” và “vô dụng công.” Ở đây giai đoạn “nhất tâm” là tu chỉ, còn phần đầu của giai đoạn “vượt khái niệm” thật sự là tu quán tánh không.

Phái Sakya có giáo pháp sáng-không-hợp-nhất [sel-tong sung-jug], nói về sự hợp nhất bất nhị giữa thâm sâu và sáng trong. Thâm sâu là tánh không, và sáng trong là chân tánh của tâm.

Theo dòng Gelug, sự hợp nhất bất nhị giữa đại lạc và tánh không có nghĩa là dùng kinh nghiệm đại lạc

để chứng tuệ tánh không.

Tánh không của cả bốn tông phái Phật Giáo Tây Tạng đều là tánh không mà ngài Long-thọ trình bày trong *Trung Quán Luận*. Tánh không Long thọ này đúng cho cả hai cỗ xe Bát Nhã thừa [hiển tông] và Kim Cang thừa [mật tông]. Tuy vậy, Kim cang thừa có phương pháp tu đặc biệt, chủ yếu vận dụng kinh nghiệm chủ thể của tuệ chứng tánh không, còn tánh không trên phương diện đối thể thì hiển tông và mật tông đều như nhau.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ*: chỉnh cú 55 – 59

| ND-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.

| ND-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.

| ND-57. Trong Đà la ni / Nhập tâm vô niệm, / đức Phật dạy rằng; / “Nếu chur bỏ tất / 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.

| ND-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.

| ND-59. Quán chiếu cảnh giới / chân thật như vậy / sẽ tiến từng phần / trên đường giác ngộ / thành tựu “nội hỏa,” / thành tựu “đại lạc,” / cùng những điều khác. / Rồi chẳng bao lâu / sẽ thành tựu được / vô thượng bồ đề.

## >> 10.8. CHỈ QUÁN HỢP NHẤT

*Chứng Đạo Ca*: chỉnh cú 21

| CDC- 21. Nếu chỉ dựa vào / mỗi định-nhất-tâm / thì không thấy được // Khả năng chặt đứt / gốc rễ luân hồi. // Nếu chỉ có tuệ / thiếu đi tịnh chỉ // Thì dù quán chiếu / truy tìm đến đâu / vẫn không thể nào / dứt được phiền não. // Vì vậy kẻ trí / lấy tuệ thâm nhập / vào chân thực tại // Cưỡi trên lưng ngựa / tịnh chỉ diệu trạm; // Dùng vũ khí bén / luận lý Trung đạo / không vướng biên kiến // Phá tan hết thảy / khái niệm phân biệt / chấp thường chấp đoạn. // Dùng tuệ rộng lớn / quán chiếu chính xác // Để làm khai mở / trí chứng tánh Như. // Thấy là hành giả / đã tu như vậy. // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Chỉnh cú này trình bày tầm quan trọng của pháp tu hợp nhất tịnh-chỉ và tuệ quán tánh không.

*Chứng Đạo Ca*: chỉnh cú 22

| CDC-22. Nhờ thiền nhất tâm / mà đạt tam muội, // Chẳng gì đáng nói. / Dùng quán sát trí // Truy xét tâm tư, / mà vẫn yên lặng, // Bất động vững vàng / nơi chân thực tại, // Thấy rõ nỗ lực / hợp nhất chỉ quán, // Đây mới chính thật / là điều nhiệm mầu. // Thấy là hành giả / đã tu như vậy. // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

Chỉnh cú này cho thấy định lực có thể tăng qua quá trình quán chiếu. Chỉnh cú tiếp theo sau đây trình bày sự khác biệt giữa xuất định và nhập định.

*Chứng Đạo Ca: chỉnh cú 23*

| CDC-23. Khi vào trong định, Không – như không gian; // Khi xuất trở ra, Không – như  
huyễn cảnh; // Tán dương những ai / nhờ tu như vậy / hợp nhất phương tiện / cùng với trí  
tuệ // Nhờ đó siêu việt / các hạnh bồ tát. // Để chứng điều này / nên bậc thiện duyên //  
Không đành lòng với / đường tu riêng lẻ. // Thầy là hành giả / đã tu như vậy. // Con cầu  
giải thoát / cứ hãy làm theo.

Khi ở trong định, quý vị chủ yếu nhiếp tâm vào chân tướng tựa như không gian của thực tại, đây chỉ đơn giản là sự vắng bật tự tánh của mọi sự. Khi từ trong định trở ra với cảnh thế tục, chúng ngộ khi nhập định phải thấm nhuần mọi trải nghiệm khi xuất định, đến mức gặp việc gì cũng thấy chỉ giống như là mơ. Mặc dù quý vị vẫn sẽ có khuynh hướng thấy sự vật là chắc thật, nhưng biết rõ cái thấy này của mình thật ra không đúng với sự thật.

Bây giờ hãy trở lại với Ngọn Đèn của đức Atisa. Theo Bát nhã thừa, mặc dù phương tiện và trí tuệ tăng cường hỗ trợ lẫn nhau, những vẫn là hai cái tâm khác nhau. Điểm thâm sâu của Kim cang thừa nằm ở chỗ phương tiện và trí tuệ không phải là hai yếu tố biệt lập hỗ trợ lẫn nhau, mà là trong cùng một cái tâm, có đủ cả hai. Điều này thực hiện được nhờ pháp tu Bốn Tôn Du Già [Deity Yoga].

## >> 10.9. KIM CANG THỪA

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 60*

| ND-60. Nếu muốn dễ dàng / gom đủ phước trí / thành tựu bồ đề, / có thể nương nhờ /  
năng lực minh chú, / hành trì các pháp / tiêu tai, tăng trưởng.

Chỉnh cú tiếp theo nói về tầm quan trọng của việc tầm Thầy học đạo, phát huy tinh thần nương dựa đúng cách nơi đấng đạo sư, và nói rõ đây là pháp tu thuộc Kim cang thừa.

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 61 – 67*

| ND-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.

| ND-62. Và nếu muốn nhận / đại pháp quán đảnh / đạo sư Kim Cang, / phải với đạo sư /  
hết lòng tận tụy, / phụng sự, cúng dường, / chăm chỉ làm theo / những điều thầy dạy.

| ND-63. Đạo sư hoan hỷ / ban cho đại pháp / quán đảnh đạo sư, / khi ấy tất cả / ác nghiệp  
chướng ngại / đều tiêu tan cả. / Tâm sáng thanh tịnh, / đồng vị niết bàn.

| ND-64. Trong Đại Mật Kinh / Đức Phật Bản Lai / hết lòng nghiêm dạy / các vị tử kheo / và  
tử kheo ni / giữ giới thuần tịnh / tuyệt đối không được / nhận hai mật pháp / quán đảnh kín  
mật, / quán đảnh trí tuệ.



| ND-65. Là người giữ gìn / phạn hạnh thanh tịnh / mà nhận hai pháp / quán đảnh nói trên / là phá giới hạnh.

| ND-66. Nếu như đang giữ / phạn 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.

| ND-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 lửa, sám hối, / mà không phạm lỗi.

Tương tự như vậy, trong chính cú 24, *Chứng Đạo Ca*, Lama Tông Khách Ba trình bày tổng quát về trình tự đường tu Kim cang thừa.

*Chứng Đạo Ca*: chính cú 24

| CDC-24. Như thế chính là / đường tu phổ thông, / thiết yếu cho hai / thẳng đạo đại thừa.  
// là cỗ xe nhân / và cỗ xe quả. // Tu rồi hãy tìm / nương sự che chở / của bậc thuyền trưởng / trí tuệ tài ba // Để mà bước vào / biển cả mật pháp. // Rồi nhờ dựa vào / lời giảng toàn hảo // Sẽ không phí uổng / thân người có đây. // Thầy là hành giả / đã tu như vậy // Con cầu giải thoát / cứ hãy làm theo.

## >> 10.10. HỎI ĐÁP

**Hỏi.** Thưa đức Dalai Lama, định lực của con cạn và yếu, nhưng khi quán về cái tôi không có tự tánh, mỗi khi thoáng hiểu được chút gì, con lại cảm thấy rất sợ hãi. Xin hỏi như vậy có bình thường không? Có thuốc chữa không?

**Đáp.** Có hai trường hợp có thể làm phát sinh cảm giác sợ hãi. Nếu hiểu biết về tánh không không sâu đủ, 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, điều quan trọng là phải tăng cường tín tâm nơi nhân quả, nhất là nơi lý 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 sợ hãi bất an khi thiền quán về tánh không, vì thấy ra tất cả những gì nào giờ mình vẫn tin chắc đó là sự thật không thể chối cãi, tin chắc vào một thực tại khách quan, một cái tôi chắc thật, nay thấy ra hết thảy đều không có chút thực thể nào cả. Chứng ngộ này có khi làm phát sinh cảm giác sợ hãi, nhưng càng chứng sâu hơn về tánh không thì cảm giác sợ hãi này càng giảm.

**Hỏi.** Thuyết duyên sinh nói sao về dòng tâm thức tiếp nối liên tục? Tâm thức có phải là một hiện tượng biệt lập?

**Đáp.** Dòng tâm thức tiếp nối liên tục này có thể bị hiểu lầm là một thực thể thường còn. Nhưng tiếp nối liên tục không có nghĩa là thường còn bất biến. Ví dụ, chịu khó quan sát kỹ sẽ thấy thế giới kinh nghiệm nội tại thật ra vô cùng phong phú và phức tạp. Chúng ta gọi thế giới kinh nghiệm nội tại phức tạp này là tâm thức, rồi dựa vào đó để phân thành từng loại tâm thức riêng biệt.

Dựa vào kinh nghiệm cá nhân, chúng ta biết rằng ý tưởng, cảm xúc và thái độ của mình là những điều có thể biến chuyển thay đổi. Nếu tâm thức là thường còn bất biến thì đã không làm sao có thể thay đổi. Thực tế là tâm thức có khả năng biến đổi, điều này cho thấy tâm thức là một hiện tượng linh động, luôn biến chuyển không ngừng. Tâm thức chỉ có thể là một dòng tâm thức, nhưng dòng tâm thức này chỉ có thể là sự tiếp nối liên tục của nhiều sự kiện. Điều này tự nó đã cho thấy tâm thức chỉ có thể là một hiện tượng do nhiều yếu tố phối hợp mà thành, nói cách khác, tâm thức là một hiện tượng tùy duyên sinh khởi.

Khi xét 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 giữa tổng thể và các thành phần kết hợp. Các thành phần kết hợp không phải là khác, cũng không phải là một với tổng thể. Có mối tương quan giữa hai điều này.

**Hỏi.** Đã có rất nhiều câu hỏi dành cho đức Dalai 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 xét xem mình có đang chân thành dốc tâm tu tập hay không. Đây là điều rất quan trọng.

| MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | 11. HỒI HƯỚNG |

## > CHƯƠNG 11. HỒI HƯỚNG

Đức Atisa kết thúc bài kệ như sau:

*Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ: chỉnh cú 68*

| ND-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: chỉnh cú 25*

| CDC-25. Vì để huân tập / tâm của chính mình, // Cũng để làm lợi / cho hàng thiện duyên, // Thầy đã giải thích / bằng lời dễ hiểu // Trọn vẹn đường tu / khiến Phật đẹp lòng. // Nương công đức này / nguyện cho chúng sinh // Không bao giờ lìa / chánh đạo tối thượng. // Thấy là hành giả / đã nguyện như vậy. // Con cầu giải thoát / cứ hãy nguyện theo.

Rồi Lama Tông Khách Ba viết trong phần lời ghi xuất xứ của bài kệ *Chứng Đạo Ca* như sau: Trình tự đường tu giác ngộ được trình bày ngắn gọn theo dạng dễ nhớ khó quên, do tỷ kheo đa văn, người đã buông xả, tên Lobsang Drakpa [Lama Tông Khách Ba] viết nơi núi lớn lan nhả tại Geden Nampar Gyalwai Ling.

Cuối hết, ước nguyện của tôi là mong sao cho hết thầy quý vị đều cố gắng sống với trái tim ấm áp nhân hậu. Đây là điều quan trọng bậc nhất. Bản thân tôi luôn cố gắng chân thành noi 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 tu giống như vậy, chúng ta sẽ thật sự trở thành bạn lành của nhau.

[HẾT]

MỤC LỤC | LỜI MỞ ĐẦU | 1. TỔNG QUAN | 2. ĐẶC ĐIỂM PHÁP TU LAM-RIM | 3. NƯƠNG DỰA ĐẠO SƯ | 4. KHỞI CHÍ MUỐN TU | 5. QUI Y, NGHIỆP, GIỚI | 6. TÌM ĐƯỜNG VƯỢT THOÁT LUÂN HỒI | 7. PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 8. NGHI THỨC PHÁT TÂM BỒ ĐỀ | 9. HÀNH TRẠNG BỒ TÁT | 10. HẠNH TUỆ BA LA MẬT | **11. HỒI HƯỚNG** |