

NHỮNG GIÁO LÝ THIỆT YẾU CỦA ĐẠI THỪA

THIỆN TRI THỨC

NHỮNG GIÁO LÝ THIỆT YẾU CỦA ĐẠI THỪA



Đạt Lai Lạt Ma

Essential Teachings

North Atlantic Books, Bekeley, CA. 1999

Những Giáo lý Thiệt Yếu của Đại Thừa

Đương Đạo dịch, NXB. THIÊN TRI THỨC, 2010

THIÊN TRI THỨC

CONTENTS



Lời vào sách	7
Phần một: Con Đường của Bồ Tát	23
<i>Thực hành thứ nhất</i>	35
<i>Thực hành thứ hai</i>	40
<i>Thực hành thứ ba</i>	43
<i>Thực hành thứ tư</i>	46
<i>Thực hành thứ năm</i>	49
<i>Thực hành thứ sáu</i>	57
<i>Thực hành thứ bảy</i>	61
<i>Thực hành thứ tám</i>	73
<i>Thực hành thứ chín</i>	75
<i>Thực hành thứ mười</i>	78
<i>Thực hành thứ mười một</i>	85
<i>Thực hành thứ mười hai</i>	93
<i>Thực hành thứ mười ba</i>	95
<i>Thực hành thứ mười bốn</i>	96
<i>Thực hành thứ mười lăm</i>	97
<i>Thực hành thứ mười sáu</i>	98
<i>Thực hành thứ mười bảy</i>	99
<i>Thực hành thứ mười tám</i>	100
<i>Thực hành thứ mười chín</i>	101

<i>Thực hành thứ hai mươi</i>	103
<i>Thực hành thứ hai mươi một</i>	105
<i>Thực hành thứ hai mươi hai</i>	106
<i>Thực hành thứ hai mươi ba</i>	111
<i>Thực hành thứ hai mươi bốn</i>	114
<i>Thực hành thứ hai mươi lăm</i>	115
<i>Thực hành thứ hai mươi sáu</i>	116
<i>Thực hành thứ hai mươi bảy</i>	117
<i>Thực hành thứ hai mươi tám</i>	118
<i>Thực hành thứ hai mươi chín</i>	119
<i>Thực hành thứ ba mươi</i>	120
<i>Thực hành thứ ba mươi một</i>	121
<i>Thực hành thứ ba mươi hai</i>	122
<i>Thực hành thứ ba mươi ba</i>	124
<i>Thực hành thứ ba mươi bốn</i>	125
<i>Thực hành thứ ba mươi lăm</i>	126
<i>Thực hành thứ ba mươi sáu</i>	128
<i>Thực hành thứ ba mươi bảy</i>	129
Phần hai: Chìa Khóa của Trung Đạo.....	131

LỜI VÀO SÁCH

Với một tâm thức cao cả, trong sạch và rộng lượng, chúng ta sẽ phát tán niềm vui chung quanh chúng ta, chúng ta sẽ cảm thấy an bình lớn lao và có thể truyền thông nó cho những người khác.

Những lời đầu tiên của Đức Dalai Lama mà tôi đã đọc, cách đây mười bốn năm là: “Tôn giáo trong mọi hình thức của nó, có nguồn gốc là lòng từ bi không cùng.” Tôi ở Ladakh, sống trong một làng nhỏ trong núi. Một nhà sư Tây Tạng trẻ viếng thăm tôi và cho tôi một bức ảnh và một cuốn sách của người mà anh gọi là Kündoun, “Đức Ngài.” Những lời - khá giản dị - gây một cú sốc trong phủ tạng tôi. Tôi đó, bạn tôi và tôi đến thiền định trong một tu viện đồ nát ở trên làng. Ở đó, trên bức tường của cái sân đầy cỏ, là một bức vẽ, thô phác nhưng sống động, Bánh Xe Đồi Sống của đạo Phật. Trong phần “địa ngục”, giữa lửa và những hồn ma bất hạnh hoang dã lang thang, có một người cao gầy bao quanh bởi ánh sáng trắng. “Đây là Quán Thế Âm, đức Phật của lòng bi. Với người Phật giáo, địa ngục không phải là vĩnh viễn. Nó là một trạng thái cũng vô thường như mọi trạng thái khác. Luôn luôn có một đường lối để ra khỏi. Ngài hiện thân con đường đó.” Bạn tôi nói tiếp: Avalokiteshvara, Quán Thế Âm, từ tiếng Sanskrit, Avalokita, “giữ gìn” và Ishvara, “Bậc, hay tự do”, và như thế nghĩa là “Bậc giữ gìn, bảo vệ”. Một mặt trăng mùa hè ấm áp mọc lên và anh nói với tôi về quan điểm Phật giáo Đại thừa về Bồ tát,

vị giác ngộ trở lại mãi với thế giới bởi tình thương để cứu độ tất cả chúng sanh. Anh nói, “Bồ tát đã phát lời nguyện cao cả nhất trong tất cả: không vào Niết Bàn cho đến khi mỗi một tạo vật - thậm chí những cọng cỏ trong cái sân này - đều hoàn thành giác ngộ.” Cả hai chúng tôi đều cười với một chút bứt rứt khi những cọng cỏ nhóp nhóp bần lầy vô phương cứu chữa. Khi chúng tôi rời bỏ, người bạn Tây Tạng của tôi lại đến bên bức vẽ Bánh Xe Đời Sống. “Đây này,” anh kêu lên khi chỉ vào những hồn ma lang thang trong lửa đỏ, “là thế giới hiện đại.” Anh ngưng lại: “Và đây,” chỉ vào người cao gầy bây giờ tỏa sáng trong ánh trắng, “đây là Kündoun.” Tôi không tránh khỏi mỉm cười vì sự quá độ của lòng sùng mộ của anh. Anh thấy nụ cười của tôi và nói, “Bây giờ anh cười nhưng một ngày nào anh sẽ hiểu.”

Với tôi phải mười bốn năm để bắt đầu hiểu, và bây giờ cái hiểu ấy như mặt trời mọc trong tôi, tôi thấy nó được chia sẻ với một số nhiều lắm những người trên khắp thế giới. Một trong những bí mật được giữ gìn tề nhất của thời hiện đại, có vẻ như vậy, là Đức Dalai Lama không chỉ là vị vua-tu sĩ được yêu mến của người Tây Tạng, không chỉ là nhà lãnh đạo Phật giáo lỗi lạc nhất của thế giới, mà còn là một người hướng dẫn đến tương lai mà bất kỳ ai, có tôn giáo nào hay không, đều phải coi trọng. Một người bạn Hy Lạp chết vì bệnh AIDS ở Paris đã nói với tôi, “Tôi chẳng tin điều gì cả nhưng tôi tin vào ngài”, khi chỉ một bức ảnh để bên giường ngủ, bức ảnh của Dalai Lama. “Tôi thấy ngài một lần trong tivi, và tôi cảm thấy ngài lạnh mạnh. Tôi thấy rằng không có sự không nhất quán nào giữa điều ngài nói, điều ngài làm và con người của ngài. Tôi thấy rằng mặc dù ngài đã chịu đựng mọi thứ một người có thể chịu đựng - cái chết của những người thân, sự phá hủy nền văn hóa của ngài, sự diệt chủng của

dân tộc của ngài - ngài không cay đắng. Tôi không tin Thượng Đế nhưng tôi tin vào năng lực của tình thương. Ngài là năng lực ấy.” về sau trong đám tang của anh, người yêu của anh quay lại tôi và nói: “Anh có biết anh ấy đã nói gì với tôi khi tôi hỏi anh ấy trước lúc cuối cùng làm sao anh có thể thanh thản như vậy? Anh ấy chỉ vào một bức ảnh của Dalai Lama. ‘Ngài chỉ cho anh làm sao’, anh ấy nói. ‘Chớ hỏi anh làm sao. Nhưng ngài đã làm điều đó.’” Tôi nhớ lại bức tường ở Ladakh và con người cao gầy di chuyển bình an qua địa ngục. Tôi lại nhớ đến ngài ở Venice một tháng sau đó khi một đạo diễn người Đức trong buổi ra mắt bộ phim đầu tiên của mình đã tuyên bố: “Có một cuộc chiến tranh thế giới sắp xảy ra giữa an bình bên trong và ác mộng bên ngoài, giữa sức mạnh của tâm thức và tâm linh với sức mạnh của quyền lực-cho-chính-nó, giữa dân chủ và chuyên chế, giữa đời sống và cái chết. Người chiến sĩ sáng suốt nhất của cuộc chiến tranh này - mà mọi sự tùy thuộc vào kết quả của nó - là Dalai Lama.” Và trước một cử tọa kinh ngạc, ông in ra những bản copy chọn lọc theo ý mình triết học của Đức Dalai Lama và phân phát chúng cho mọi người.

Vậy thì cái gì là triết học của đức Dalai Lama? Nó là đạo Phật được thanh lọc đến tinh túy đơn giản nhất của con người, một tinh túy vượt khỏi mọi hàng rào, mọi màu sắc và mọi tín điều. Nó là một triết lý của lòng vị tha cấp thiết nhất, thực tiễn, sinh động nhất được tạo nên không phải trong nghiên cứu mà sống giữa trung tâm cơn bão của bạo động. Nó là một triết học của hòa bình trong ý nghĩa sâu thẳm nhất và rộng rãi nhất có thể được. Đức Dalai Lama thấu hiểu rằng sẽ không có tương lai nào xứng đáng sống ngoại trừ mỗi người ngay hiện tại nhận lấy những trách nhiệm cá nhân cho chính cuộc đời bên trong của nó

và trách nhiệm phổ quát cho sự đau đớn và thống khổ trong thế giới. Ngài đã hiểu rằng không có cái nào trong những vấn đề chánh yếu và khủng khiếp đe dọa sự sống còn của trái đất có thể được giải quyết chỉ bằng những phương pháp cơ chế hay chính trị. Để sống còn nhân loại phải chịu đựng một sự thay đổi tập thể và chưa từng thấy của tấm lòng, một cuộc cách mạng đam mê về tâm linh và có trật tự làm biến đổi vĩnh viễn sự tương quan của chúng ta lẫn nhau và sự tương quan của chúng ta với thiên nhiên. Chỉ từ một cuộc cách mạng như vậy mà cái nhìn mới mẻ có thể khởi lên - một cái nhìn rất khẩn thiết cho hành tinh này, một cái nhìn thấy những liên kết giữa mỗi tư tưởng và mỗi hành động, những liên hệ giữa sự ám ảnh bởi cái ta cá nhân và sự đói khát những an toàn giả tạo của nó và mọi loại khai thác phá hoại thế giới. Như Đức Dalai Lama nói rất mạnh bạo trong *Những Giáo Lý Thiết Yếu*:

Hãy nhìn vào thế giới này quanh chúng ta, cái thế giới mà chúng ta gọi là “văn minh” và đã hơn 2000 năm tìm kiếm hạnh phúc, trốn tránh khổ đau bằng những phương tiện giả dối sai lầm: lừa đảo, tham nhũng, thù ghét, lạm dụng quyền lực và bóc lột người khác. Chúng ta đã chỉ tìm kiếm hạnh phúc cá nhân và vật chất, người này đối địch người kia, nòi giống này chống lại nòi giống khác, những hệ thống xã hội chống đối lẫn nhau. Điều này đưa đến một thời của sợ hãi, của khổ đau, giết chóc và đói kém. Nếu ở Ấn Độ, châu Phi và những nước khác sự khôn khéo và đói kém ngự trị, đó không phải vì thiếu những phương cách đem lại phúc lợi lâu dài. Đó chính vì mỗi người chỉ tìm lợi ích cho riêng mình không ngần ngại áp bức những người khác vì mục tiêu ích kỷ và kết quả là thế giới đáng thương buồn bã này. Gốc rễ của nền văn

minh này bị hư thối, thể giới khổ đau và nếu nó tiếp tục theo cách đó, nó sẽ còn khổ đau thêm và thêm nữa.

Đường lối duy nhất để ra khỏi địa ngục này, Đức Dalai Lama làm rõ, là sao cho mỗi người chúng ta nhận lấy cuộc hành trình của Bồ tát vào trong lòng của đại bi, sao cho mỗi chúng ta học làm thế nào dù ở địa vị nào của cuộc đời cũng thể hiện được lòng bi và những phẩm tính của nó là lòng khoan dung, sự quán chiếu sáng tỏ, nhẫn nại, khôi hài và phụng sự không mệt mỏi cho những người khác. Cách duy nhất để ra khỏi địa ngục này là học làm thế nào đi trong đó, như Đức Ngài đã đi, với lòng bi an bình của tình thương giác ngộ.

Sự sáng tỏ rục rờ và tính liên kết trong sự phân tích của Đức Dalai Lama về thế giới hiện đại sẽ rất ít trọng lượng nếu ngài không cương quyết đặt toàn bộ đời ngài vào chân lý ấy và nếu nó không được trui rèn trong lò luyện kim bốn mươi năm dài ác mộng của người Tây Tạng. Lời nói của ngài về lòng khoan dung là lời nói của một người đã thấy người dân của mình bị khổ hình và sát hại hàng trăm ngàn; niềm tin vào sự nhẫn nhục của ngài là niềm tin của một người đã chứng kiến sự hủy diệt toàn bộ thế giới tôn giáo mà từ đó ngài đã có sự hiện hữu ở đời này bởi những người tin rằng “quyền lực đến từ họng súng”; sự sáng tỏ mang tính khôi hài đáng ngạc nhiên của ngài thuộc một loại mà chỉ có những người sống sót qua địa ngục đạt đến, cũng gay gắt để có được như của Lear, hay nói theo Eliot: “một tình trạng của sự giản dị trọn vẹn đáng giá không kém tất cả mọi sự.” Khi Đức Dalai Lama phát biểu, ngài phát biểu không chỉ cho bản thân ngài hay cho dân tộc bất hạnh của ngài, mà cho sự bị làm nhục và sự cao cả của trái đất, nhân danh cái tốt đẹp nhất trong tất cả chúng ta.

Lần đầu tiên tôi gặp Đức Dalai Lama ở Oslo trong tuần lễ năm 1989 khi ngài nhận giải Nobel. Tôi đã nghĩ về ngài nhiều năm nhưng đó là lần đầu tiên tôi liên tục có mặt ngài - trong những đoàn người, ở những buổi nói chuyện, những lần họp báo, ở bữa ăn tối. Một loại say rượu thiêng liêng ngự trị ở mỗi dịp, ở Oslo, ở khắp các chỗ. Bức tường Bá Linh vừa sụp đổ và việc Đức Dalai Lama nhận giải Nobel hòa bình gần sau đó có vẻ là một dấu hiệu hy vọng hầu như gây ảo giác rằng xu thế những công việc thế giới sắp thay đổi. “Phúc lạc thay được sống trong buổi bình minh NÀY” một người bạn Mỹ của tôi viết trên cánh cửa khách sạn của tôi bằng phấn đỏ và bên dưới: “Oslo, 12, 1989, là Thiên Đường Trần Thế.” Mỗi nơi Đức Dalai Lama vào, ngài sờ chạm, ban phước, vỗ vỗ, trêu chọc, tán dương càng nhiều người càng tốt, phát sáng mỗi khoảnh khắc, mỗi cái nhìn, mỗi lời nói bằng một lòng bi tươi cười không dứt mà sự nồng ấm của nó thấm vào mọi sự. Những bức tranh Tây Tạng về Quán Thế Âm vẽ vị Bồ tát với một ngàn cánh tay mở ra; Đức Dalai Lama hình như ít ra cũng có nhiều tay như vậy, hình như đồng thời hiện diện khắp cả Oslo một lúc. Bạn thoáng thấy ngài ở cuối một phòng, không mấy chốc ngài lại ở phòng khác đứng với bạn, nhìn sâu vào mắt bạn; bạn lia ngài khi một cuộc họp báo dài rồi không mấy chốc ngài xuất hiện trở lại ở góc phố trong cơn mưa, nắm tay hai cô học trò với hai tay áo màu đỏ.

Có những lúc trông ngài như một Oedipus Tây Tạng ở Colonus cả trăm tuổi; những lúc khác, khoảng bảy tám tuổi. Ngài có sự duyên dáng của một phụ nữ, sức mạnh của một nông dân, sự vui vẻ âm ỉ dễ lây của một đứa trẻ, đôi mắt của một con cá heo, thật thà và thanh tĩnh như bầu trời. Tiếng cười của ngài có vẻ siêu nhân, một sự nở bùng của một đoạn ca đầy màu sắc tự nhiên

cắt xuyên mọi giả tạo, mọi khoảng cách: một số người nói, “Khi Đức Dalai Lama cười, nghe như tất cả mười ba vị Dalai Lama khác cùng cười với ngài.” Khuôn mặt ngài thay đổi cả trăm lần trong một giờ; tuy nhiên vẫn luôn luôn có một sự yên tĩnh, một sự oai nghiêm trong đó mà không có sự thay đổi nào chạm đến được. Tôi đã xem hàng trăm tấm ảnh của ngài nhưng tôi vẫn chưa được chuẩn bị đối với vẻ đẹp của con người thon thả năm mươi bốn tuổi này - không phải là một cái đẹp hào nhoáng mà là loại vẻ đẹp như Ramana Maharishi hay Gandhi có - cái đẹp của một con người hoàn toàn tốt và thương yêu mà mỗi một biểu hiện đều phát lộ ra một sắc thái khác của chân lý đang hành động. Nhìn ngắm khuôn mặt ngài trở thành một thiền định cũng phong phú như nghe những lời của ngài; sự cởi mở rộng rang của nó làm cho nó còn thân thiết với tôi hơn khuôn mặt những người bạn xưa nhất của tôi.

Năng khiếu niềm vui của Đức Dalai Lama làm cháy lên niềm vui nơi mọi người khác; nụ cười của ngài phản chiếu chính nó trong một ngàn khuôn mặt khác cùng lúc. Những lời của một bản văn xưa của Phật giáo trở lại với tôi: “Bằng cách cho đi mọi sự, hãy vượt qua phiền não.” Chắc chắn đây là con người mạnh mẽ nhất và hạnh phúc nhất tôi đã từng gặp, dâng tặng chính mình và trí huệ của mình cho bất kỳ ai có thể nhận. Hầu như không ai buồn ngủ trong cái tuần lễ điên cuồng và vinh hiển ấy. Những phòng khách sạn, những quán bar đầy người đủ mọi quốc tịch nói chuyện và vui đùa cho đến tận sáng. Tôi gặp một kinh tế gia vốn rất nghiêm chỉnh trên một góc phố vào lúc ba giờ sáng đang khóc dưới cây dù màu tím của ông. “Tại sao ông khóc?” “Tôi không biết nữa. Tôi nghĩ tôi đang điên. Tôi chưa bao giờ tưởng tượng được một người có thể như vậy.”

Tôi gặp Đức Dalai Lama một mình trong bốn mươi lăm phút vào ngày cuối của tôi ở Oslo. Ngài ngồi cuối một căn phòng trống trơn đầy nắng trong buổi sáng sớm với y phục đơn giản màu đỏ và vàng, hai cánh tay để trần. Ngài có vẻ yên tĩnh đến nản lòng, tập trung, uy lực bao la - khó nói là một con người, mà là một sức mạnh cường độ như laser. Rồi ngài ngẩng lên và cười, và sự sợ hãi của tôi cũng trở thành tiếng cười. Ngài đưa cánh tay trái ra và đẩy tôi nhẹ nhàng xuống chiếc ghế dài bên cạnh ngài.

Tôi bắt đầu, “Ngài muốn thế giới biết điều gì về tình hình Tây Tạng?”

“Rằng Tây Tạng không là, chưa bao giờ là, và sẽ không bao giờ chính thức là một phần của Trung Hoa. Rằng từ năm 1950 chúng tôi đã chết một phần tư dân số - khoảng 1,2 triệu người trong sáu triệu, cũng như bị hủy hoại gần hết trong tất cả sáu ngàn tu viện còn tồn tại đến lúc đó. Tôi muốn thế giới biết rằng nếu người ngoại quốc tiếp tục chương trình di dân thì ở Tây Tạng người Tây Tạng sớm sẽ ít đi và rồi sự phá hủy Tây Tạng sẽ trở thành trọn vẹn.”

Ngài ngừng lại và bình thản nói thêm, “Không còn nhiều thời gian.”

Một sự im lặng buồn rầu trải dài. Tôi nói với ngài rằng tôi xem sự sống còn của Tây Tạng cũng trọng yếu cho tương lai của thế giới như sự sống còn của rừng Amazon đầy mưa. “Rừng cho thế giới oxygen; những người Tây Tạng cho thế giới một loại oxygen bên trong - của cái thấy thấu suốt, của hiểu biết thiêng liêng - điều đó cần phải tiếp tục.”

Ngài mỉm cười buồn rầu. “Những người Tây Tạng có rất nhiều để cống hiến cho thế giới. Một thấu hiểu về sự yên lặng

của tâm thức, một cái thấy thấu suốt về tiềm năng vô biên của tâm. Anh không thể nói về Tây Tạng mà không đề cập đến Phật giáo Tây Tạng. Đây căn bản là một sưu tập những kỹ thuật để xây dựng thanh bình bên trong qua một sự mở rộng của tâm thức. Có khi nào thế giới cần cái đó hơn nữa? Nếu Tây Tạng tự do và người Tây Tạng không được phép thực hành nền văn hóa và tôn giáo của họ, cái thấy thấu suốt đó sẽ chết.”

Ngài nhìn chăm chăm vào hai bàn tay. “Tôi muốn một Tây Tạng là vùng của bất bạo động (*ahimsa*), của sự không làm hại, một điện thờ cho hòa bình nơi mọi người cảm thấy tự do để đến và được làm tươi mới trở lại. Một nơi dành cho sự thực hành lòng bi, sự thực hành con đường Bồ tát.”

“Lòng bi là gì?” Tôi hỏi ngài.

“Nhận ra rõ ràng bản thân mình trong mỗi một chúng sanh khác và tôn trọng quyền hạnh phúc của mỗi chúng sanh.”

“Chẳng phải người Phật giáo tin rằng thực hành lòng bi là chìa khóa cho giác ngộ?”

“Vâng, bởi vì nó phá sập mọi rào chắn mọi loại và cuối cùng phá hủy ý niệm về một cái ta biệt lập. Nhưng đây là công việc Phật giáo. Lòng bi thiết yếu cho mọi người; nó là chìa khóa cho một đời sống hạnh phúc. Một thế giới không có lòng bi không phải là một thế giới con người.”

Rồi ngài nói về sự đối thoại giữa tôn giáo và khoa học mà ngài đã ủng hộ và cách thức trong đó Phật giáo có thể là một cây cầu giữa hai cái.

“Một số người Tây Phương gọi Phật giáo là một khoa học của tâm thức”, tôi nói. “Trong cách nào đó, đây là một diễn tả

bổ ích. Đạo Phật là lý trí và đức Phật nói mọi người hãy tự mình kiểm nghiệm những chân lý của ngài cho lợi lạc của họ. Cả hai, người Phật giáo và nhà khoa học đều cố gắng biết điều thiết yếu, căn bản về vũ trụ và biết nó rõ ràng.”

“Đạo Phật có thể có một vai trò lớn lao là làm một cây cầu cần thiết giữa tôn giáo và khoa học. Trong nhiều mặt, đạo Phật giống như một tôn giáo dù nó không tin vào một thượng đế sáng tạo; trong nhiều mặt, như tôi đã nói, nó giống khoa học. Nếu khoa học nói với tôi thế giới là tròn thì tôi chấp nhận điều đó dù một số bản văn xưa nói là dẹt. Chẳng hạn nếu khoa học có thể chứng minh không còn một nghi ngờ nào rằng không có tái sanh, tôi cũng sẽ chấp nhận như vậy. Có lẽ một ngày nào gần thôi nhiều nhà khoa học sẽ mở ra với điều mà những người Phật giáo cần nói với họ về những năng lực của tâm thức.”

“Và sự sống còn của Tây Tạng có thể trọng yếu cho sự đổi thay này, bởi vì những người Tây Tạng đã làm cho thí nghiệm kéo dài nhất trong lịch sử thành bản tánh của tâm thức.”

“Vâng.”

Rồi tôi hỏi ngài một câu hỏi đã ám ảnh tôi suốt tuần. “Như là một nhà lãnh đạo lỗi lạc nhất của Phật giáo, ngài luôn luôn nói về lòng khoan dung, về sự lắng nghe những chân lý của những tôn giáo khác. Tuy nhiên những nhà lãnh đạo của những tôn giáo khác trên thế giới - Công giáo và Hồi giáo chẳng hạn, và những người theo trào lưu chính thống Ấn giáo - thì rất ít khoan dung. Làm sao họ có thể thay đổi?”

Ngài cười. “Cộng sản cũng rất ít khoan dung. Cộng sản ghét tư bản. Và tuy nhiên sự ghét đó không thể hủy hoại nó. Bây giờ

người ta tìm một cách để chung sống với nó. Một số người Thiên Chúa giáo và một số người Hồi giáo, và một số Ấn giáo, đôi khi có thể không khoan dung. Cho dù như vậy họ cũng không thể tiêu diệt những tôn giáo khác. Việc duy nhất thực tiễn và biết điều là tất cả chúng ta ngồi xuống trong tình thân hữu và bàn bạc mọi sự với sự tôn trọng. Thực tại nói với chúng ta rất rõ ràng rằng chúng ta phải cùng nhau, phải nhấn mạnh sự hợp nhất của mục tiêu chung của chúng ta và trao đổi những kinh nghiệm của chúng ta. Trao đổi với truyền thống khác chỉ có thể làm phong phú thêm cái của mình. Có gì để sợ đâu?”

“Ngài có học điều gì từ Thiên Chúa giáo chẳng hạn?”

“Ồ rất nhiều”, ngài nói một cách say mê. “Thiên Chúa giáo có một cảm thức phụng sự rất quan trọng và rất đẹp đẽ. Việc phụng sự cho những người khác này là thiết yếu. Những người Phật giáo thường nghĩ thiên định là đủ.” Ngài mang lấy một vẻ mặt nghiêm trọng và bắt đầu lần một chuỗi xâu chuỗi tưởng tượng trong lòng bàn tay phải. “Thiên định không đủ. Chúng ta phải giúp đỡ những người khác. Lòng bi phải năng động, nếu khác đi tức là lười biếng.”

“Ngài có thể tưởng tượng một tôn giáo toàn cầu...” Tiếng cười của ngài cắt ngang. “Không có tôn giáo toàn cầu. chúng ta đã có đủ những tôn giáo rồi. Những tôn giáo đã đủ nhưng chưa đủ những con người thật sự. Chúng ta cần nhiều hơn những con người. Những tôn giáo cần học hỏi lẫn nhau, tôn trọng lẫn nhau, nhưng vẫn giữ sắc thái của mình. Một số người thích cà chua, một số người thích bánh mì. Người ta cần được tự do để ăn cái gì họ muốn và người ta cần có thể chọn lựa tôn giáo nào là hữu ích nhất cho sự trưởng thành của họ. Chúng ta chớ nói

quá nhiều về tôn giáo. Chúng ta hãy nói về cái gì thuộc con người. Tình thương là con người. Lòng tốt là con người. Mọi người đều cần tình thương và lòng tốt. Một con chó không đến gần bạn nếu bạn không tốt với nó. Thế giới của chúng ta đang quên cái căn bản, cái thiết yếu của con người.” Giọng nói ngài trời cao với từ “con người”.

Sau khi nghỉ một lát, tôi hỏi ngài rằng ngài có sự bạo động trong nhân cách ngài không.

“Dĩ nhiên”, ngài cười, “Bây giờ tôi không thể thấy một con chim đau khổ mà tôi không đau đớn, nhưng khi còn bé tôi đã giết vài con chim. Ở Potala tôi đã nhốt vài con chim đẹp trong một cái lồng. Những con điều hâu thường đến và đánh cắp đồ ăn của chúng. Theo ý định của tôi, chúng không ăn được các thức ăn đó. Thế rồi tôi kiếm một khẩu súng trường của Dalai Lama thứ Mười Ba, tự chuyển biến mình thành một hóa thân hung nộ, tôi bắn vào một con trong đám đó và nó rơi xuống đất rất đau đớn. Tôi cảm thấy rất đổi hối hận. Một khi bạo lực được làm, không có cái gì có thể làm để giải trừ nó. Tội đó tôi biết được buồn đau là thế nào.”

“Có một năng lực linh hồn vĩ đại bất bạo động, như Gandhi đã tin, một kho chứa năng lực nghiệp, nó vào lúc cuối có thể thay đổi số phận?”

“Chúng ta hãy để cho nghiệp khỏi vương với chuyện đó”, ngài mỉm cười. “Niềm tin của tôi là bất bạo động là một hiện thực đơn giản.

Chắc chắn nó là hiện thực trong hoàn cảnh Tây Tạng. Người ta đã lấy một vài vi phạm bất bạo động nhỏ làm lời biện hộ cho

sự tàn sát hàng ngàn người. Nhưng bất luận cái gì được bạo động xây lên, thì bạo động có thể phá hủy. Không có cái gì bạo động hoàn thành là vững bền. Đây là định luật. Chỉ có một trí thông minh khôn ngoan, thương yêu, kiên nhẫn mới có thể tạo ra cái gì lâu dài; chỉ có lòng vị tha mới thực sự ích lợi. Đây cũng là định luật. Định nghĩa của tôi về vị tha là: hãy ích kỷ một cách khôn ngoan và hãy biết rằng hạnh phúc của bạn tùy thuộc vào hạnh phúc của những người quanh bạn và thế giới nói chung. Nếu xã hội đau khổ bạn sẽ đau khổ, thế nên hãy tự yêu thương mình đủ để làm việc cho sự tốt đẹp của xã hội.”

“Có lần ngài đã viết rằng ngài xem đường lối bất bạo động của Gandhi là ‘việc đưa một thực hành xưa cổ về bất bạo động vào chính trị nó biểu hiện một bước nhảy cách mạng của nhân loại’. Ngài còn tin vào điều này?”

“Có. Hãy nhìn vào điều đang xảy ra ở Đông Âu. Bức tường Bá Linh đã được phá; nhiều thay đổi ở Nga, cũng trong một đường lối bất bạo động. Sự thay đổi của Bà Aquinos đến dân chủ sau chế độ của Macos cũng không bạo động. Bất bạo động là cách duy nhất cho mọi người bị áp bức trên trái đất để tiến đến một nền hòa bình lâu dài. Khi tôi đến Châu Âu lần đầu tiên vào năm 1973 và nói chuyện như thế này, người ta nghĩ ‘Ồ, hay lắm, Dalai Lama là một người khá lạ’. Bây giờ họ bắt đầu thấy rằng có lẽ Dalai Lama không nói những điều vô nghĩa chút nào.”

Ngài cười hồi lâu và rồi đứng dậy. Thời gian của chúng tôi sắp hết. Tôi đứng lên và Đức Dalai Lama nắm tay tôi thật chặt và thân ái trong bàn tay trái của ngài. Chậm chậm, rất chậm, trong sự im lặng âm áp, ngài đi với tôi ra cửa. Rồi với sự dịu dàng sâu thẳm nhất, thắm thía nhất như của một người mẹ với một đứa con

mỏng manh, lo âu, ngài để cho bàn tay tôi tuột ra và nói rất nhẹ nhàng, “Tạm biệt.”

Khi tôi đi xa, khuôn mặt người bạn Tây Tạng của tôi hiện lại trong trí với ba câu kệ tán thán đức Quán Thế Âm mà anh đã viết ra cho tôi, mười bốn năm trước, trong buổi chiều ở Ladakh:

Ai là người bay không ngăn ngại

Qua những bầu trời của tình thương vô biên?

Người ấy mà tâm là một với Thực Tại...

Trở lại Paris vài ngày sau tôi đi dạo qua La Procure, hiệu sách lớn về tôn giáo ở thánh đường Thánh Sulpice, tâm trí và lòng tôi đầy đức Dalai Lama, và tôi đọc qua bản dịch tiếng Pháp của cuốn sách được dịch ra tiếng Anh ở đây. Tôi mua nó và đọc đi đọc lại và gửi nhiều bản photo cho tất cả các bạn của tôi. Nó trở thành một cuốn sách cần yếu cho tôi bởi vì trong nó tôi nghe rõ ràng tiếng nói tốt lành và hậu hĩ của con người tôi đã gặp ở Oslo.

Mỗi lần gửi một bản sao cuốn sách, tôi thường nói, “Đây là sự hướng dẫn sáng suốt nhất cho tâm thức mà tôi biết của một người thức tỉnh nhất trên hành tinh này.” Phần đầu là một loạt các buổi nói chuyện ở Bodh Gaya cho dân chúng của ngài về “Con Đường của Bồ Tát”, một tác phẩm thiêng liêng. Bởi vì ngài nói với dân chúng của mình, Đức Dalai Lama nói trực tiếp, mạnh mẽ, không e ngại những nhận định “chính trị” và với một sự sáng chói sâu cay về tâm lý và với sự thành thật, nó luôn luôn là một phần nhân cách của ngài nhưng biểu lộ ở đây rõ ràng hơn bất cứ bản văn nào khác đã xuất bản mà tôi biết. Trong khoảng trên dưới một trăm trang đẹp đẽ và thuyết phục, ngài đưa bạn vào điều bạn

mong muốn với tất cả con người của mình đạt đến giác ngộ nhân danh tất cả chúng sanh và điều *yêu cầu* và *ý nghĩa*, về nguyện vọng, tình thương, sự tha thứ kiên định những kẻ thù, và công việc không ngừng làm hao mòn mọi khuynh hướng tiêu cực chia cách tất cả chúng ta với nhau. Trong bản văn thứ hai, “Chìa Khóa của Trung Đạo”, ngài bàn luận với sự sáng suốt chính xác và thông tuệ - trong một cách khiến cho độc giả tận tụy có thể thực sự *thoáng thấy* và cảm thấy nhờ sự trình bày của ngài về cái thấy tánh Không một cái gì trong sự tự do cao vút của nó - những nhà thần bí vĩ đại nhất của truyền thống Đại thừa đã biểu lộ hiểu biết của các ngài về bản tánh của thực tại như thế nào. Thế là trong một cuốn sách nhỏ, các bạn có những trình bày kỳ diệu về cái mà người Tây Tạng gọi là hai phương diện tương nhập của tâm giác ngộ: lòng bi vô biên của nó và trí huệ tánh Không của nó.

Tôi nhớ lại một giây phút ở Oslo khi Đức Ngài đang nói chuyện với một nhóm nhỏ về những khổ đau của Tây Tạng và thế giới hiện đại nói chung. Trong một giây phút khó quên, sự điềm tĩnh của ngài dao động và nước mắt chảy dài trên má và ngài nói, “Đôi khi lòng bi không thể chịu đựng được nếu không có trí huệ về tánh Không.” Tôi thường nghĩ đến phút giây ấy và điều ngài nói khi tôi nghĩ đến công việc nặng nhọc bao la của sự chuyển hóa đang thách thức toàn thể nhân loại như nó thách thức Ngày Tận Thế. Tương lai tùy thuộc vào việc chúng ta học hợp nhất lòng bi với “trí huệ về tánh Không” như thế nào, cả chăm sóc đủ và làm việc với đủ sự không bám chấp đầy vô ngã ở giữa sự hỗn độn dữ dội và thiêu đốt như thế nào. Cho tương lai đó, cuốn sách này là một món quà kỳ diệu, món quà của một con người kỳ diệu

mà tâm lòng và tâm trí bao la như vũ trụ, mà cuộc đời là của một anh hùng đích thực và khiêm tốn của chân lý, người đã đem vào thực hành ngày này sang ngày nọ, trong những điều kiện khủng khiếp và bi thảm, đại nguyện của *Bồ tát hạnh* của Shantideva,

Giống như đất và các đại chủng và cũng bao la như không gian vô tận,

Hãy để tôi làm nền tảng sống động của tình thương cho vô số chúng sanh.

Andrew Harvey

San Francisco, California Tháng Mười Một, 1994

PHẦN MỘT

CON ĐƯỜNG CỦA BỒ TÁT

Dù chúng ta da trắng, da vàng hay da đen, dù giai cấp xã hội hay tuổi tác nào, tất cả chúng ta - từ con người và thú vật xuống đến côn trùng nhỏ nhất - đều có cảm giác rằng chúng ta là một cái “tôi”. Dù cho chúng ta không hiểu bản tánh của cái “tôi” này là gì, chúng ta vẫn biết tất cả cái gì nó mong muốn: không có khổ đau và có được hạnh phúc. Chúng ta cảm thấy chúng ta có quyền được hạnh phúc và chúng ta làm theo chiều hướng đó. Những biểu lộ của khổ đau là vô số thay đổi không cùng và chúng ta tìm cách bảo vệ mình khỏi tất cả chúng. Thú vật cũng làm như vậy và theo cách đó chúng giống chúng ta rất nhiều. Nhưng chúng không có sự lo xa và thiếu phương tiện giữ cho chúng khỏi bị tổn hại. Thế nên, trong khi nền tảng động cơ của mọi sinh vật là một - tránh khổ đau và được hạnh phúc - con người chúng ta có nhiều phương thức hơn để làm điều đó. Hạnh phúc mà chúng ta tìm kiếm có thể có nhiều hình thức khác nhau, nhưng căn bản nó là một.

Ý niệm của chúng ta về cái “tôi” trải rộng: chúng ta muốn có hạnh phúc cho gia đình chúng ta, gia đình “của tôi”, bè bạn “của tôi”, đất nước “của tôi”. Bây giờ cái chúng ta gọi là hạnh phúc và khổ đau có một ý nghĩa sâu rộng hơn. Khi những nhu cầu trực tiếp nhất của chúng ta đã được thỏa mãn, quan niệm về hạnh phúc của chúng ta hơi thay đổi và phương tiện để có được nó cũng trở nên phức tạp hơn. Sự sáng tạo ra ngôn ngữ và văn học, giáo dục, những hệ thống xã hội khác nhau, mỹ thuật, trường học và bệnh viện, nhà máy, tiến bộ y khoa - mọi sự đều đến từ một mong muốn căn bản có được hạnh phúc và tránh thoát khổ đau. Tất cả đời sống trên trái đất đều tham gia vào cuộc tìm cầu này.

Những triết học khác nhau cố gắng trả lời và giải thích những câu hỏi mà hiện hữu đặt ra. Khảo sát bản chất của chúng ta và trật

tự của thế giới, những triết học này hy vọng khám phá nguyên nhân thực sự của hạnh phúc và khổ đau và tìm ra một giải pháp. Một số triết học được hệ thống hóa trong xã hội và chính trị. Những tôn giáo cố gắng giải quyết vấn đề vĩnh cửu này bằng cách giải thích nguyên nhân của nó theo những quan điểm khác nhau của chúng. Chúng ta có thể phân biệt những quan điểm giáo điều, chúng tìm một câu trả lời trong những nguyên lý nguyên nhân và phổ quát, với những quan điểm không giáo điều tìm kiếm một cách giải quyết thực tiễn trong xã hội và những lãnh vực vật chất. Theo nghĩa này, Phật pháp là giáo điều.

Chúng ta có thể quan sát rằng khổ đau về thân thể thường đến từ tâm thức, hay rằng nếu hai người cùng chịu đựng một mức độ khổ đau vật lý như nhau, người mà tâm thức bình an và hạnh phúc thì ít đau đớn hơn người tâm thức xáo trộn và lo âu. Chúng ta cũng có thể thấy rằng ngay cả người rất may mắn có đủ tiện nghi vật chất lại chán nản, lo âu và không hạnh phúc... trong khi những người khác đời sống hàng ngày đầy kém may mắn nhưng lại có một tinh thần vui tươi và bình an nội tâm, cho ta một cảm tưởng thanh thản lớn lao. Một người đàn bà mà tâm thức trong sáng, rộng mở và quân bình sẽ có tâm thái an bình trước những khó khăn không thể tránh và thậm chí trước cả những đau đớn lớn lao, trong khi một người đàn ông cố chấp, xáo trộn và lo âu sẽ trở nên thất vọng bi quan và mất hết tiềm năng khi đối diện với sự khó khăn bất ngờ nhỏ nhất.

Tâm thức quan trọng hơn thân thể rất nhiều. Thế nên, bởi vì chính trạng thái của tâm thức chúng ta cho phép chúng ta chịu đựng được nhiều hay ít hay thậm chí kinh nghiệm khổ đau, như vậy chúng ta cần xem trọng nhiều hơn nữa cách thức suy nghĩ

của chúng ta. Sự chuẩn bị của tâm thức chúng ta bởi thế cực kỳ quan trọng và thực hành Pháp là sự chuẩn bị tốt nhất. Chúng ta hãy tạm để qua một bên luật nghiệp báo và tái sinh mà chỉ xem xét những kết quả do sự thực hành Pháp mang lại cho chúng ta trong đời này. Chính tâm thức của chúng ta và đặc biệt tâm thức của những người khác sẽ thu hoạch kết quả. Với một tâm thức cao thượng trong sạch và rộng lượng, chúng ta sẽ phát tán niềm vui chung quanh chúng ta, chúng ta sẽ cảm thấy an bình lớn lao và có thể truyền thông nó cho những người khác.

Hãy nhìn vào thế giới này quanh chúng ta, cái thế giới mà chúng ta gọi là “văn minh” và đã hơn 2000 năm tìm kiếm hạnh phúc, trốn tránh khổ đau bằng những phương tiện giả dối sai lầm: lừa đảo, tham nhũng, thù ghét, lạm dụng quyền lực, và bóc lột người khác. Chúng ta đã chỉ tìm kiếm hạnh phúc cá nhân và vật chất, người này đối địch người kia, nòi giống này chống lại nòi giống khác, những hệ thống xã hội chống đối lẫn nhau. Điều này đưa đến một thời của sợ hãi, khổ đau, giết chóc và đói kém. Nếu ở Ấn độ, châu Phi và những nước khác sự khốn khó và đói kém ngự trị, đó không phải vì thiếu những tài nguyên thiên nhiên, cũng không phải vì thiếu những phương cách đem lại phúc lợi lâu dài. Đó chính vì mỗi người chỉ tìm lợi ích cho riêng mình, không ngần ngại áp bức những người khác vì những mục tiêu ích kỷ và kết quả là thế giới đáng thương buồn bã này. Gốc rễ của nền văn minh này bị hư thối, thế giới khổ đau, và nếu nó tiếp tục theo cách đó, nó sẽ còn khổ đau thêm nữa.

Một số người có một hành trang văn hóa và trí thức khá lớn và tự cho là cởi mở nghĩ rằng Pháp là không thực dụng hay nó chỉ tốt cho những người sống ở những vùng kém phát triển và hẻo

lánh. Nhưng Pháp là gì? Rõ ràng nó không phải là mặc những y phục đặc biệt, những tu viện và dần thân vào những lễ nghi phức tạp. Những cái đó có thể đi cùng với sự thực hành Pháp, nhưng bất luận thế nào, cũng chẳng phải là Pháp. Sự thực hành chân chánh của Pháp là ở bên trong; nó là một tâm thức an hòa, rộng rang và rộng lượng, một tâm thức mà chúng ta biết làm thế nào để huấn luyện, hoàn toàn trong sự kiểm soát của chúng ta.

Dù chúng ta có tụng thuộc lòng Ba Tạng kinh điển nhưng vẫn ích kỷ và làm hại những người khác, chúng ta không phải đang thực hành Pháp.

Sự thực hành Pháp là cái cho phép chúng ta chân thực, thành tín, lương thiện và khiêm tốn - giúp đỡ và kính trọng người khác và hy sinh cho họ. Cố gắng tích tập tài sản hay tạo lập một vị trí xã hội tốt hơn sẽ không đem lại cho bạn niềm tin và bình an. Một số người cúi rất thấp trước những người quyền thế của thế giới này, tâng bốc họ hết mức nhưng chỉ trích và coi thường họ sau lưng. Những người khơi dậy khao khát thường không có tâm thức bình an và lo âu, quản trí với ý nghĩ sợ mất cái mà họ có thể chiếm được. Khi chúng ta chết, chúng ta sẽ bỏ lại mọi thứ, thậm chí cơ sở vật chất vững chắc nhất đòi hỏi chúng ta bao lo nhọc để hoàn thành. Chúng ta cũng sẽ để lại cha mẹ, bạn bè. Nếu cuộc đời chúng ta không lương thiện chúng ta sẽ cảm thấy nhiều hối hận, nhưng bất luận thế nào chúng ta cũng sẽ không thể hưởng lợi từ sự không lương thiện của chúng ta. Chúng ta phải bỏ thân thể của chúng ta. Thân thể tôi cũng thế, cái thân thể tên là Tezin Gyatso này, tôi phải bỏ nó và cái y phục tu sĩ mà tôi chưa từng rời dù chỉ một đêm. Chúng ta sẽ bỏ lại mọi sự như thế, và nếu của cải của chúng ta chỉ là vật chất và ích kỷ, những phút cuối cùng của chúng ta sẽ rối bời bởi lo âu và phiền muộn.

Huân luyện tâm thức, từ bỏ sự thái quá, và sống hòa hợp với những người khác và với chính chúng ta sẽ bảo đảm cho chúng ta hạnh phúc, dầu cuộc sống hàng ngày của chúng ta là bình thường. Và nếu chúng ta gặp lại ai đó thù nghịch với chúng ta, những người khác sẽ giúp đỡ chúng ta bởi vì chúng ta đã sống đẹp đẽ và tốt lòng. Chúng ta phải không bao giờ quên rằng dù một người hư hỏng và độc ác đến mấy, trong người ấy khi nào cũng hiện hữu một hạt nhỏ từ bi, và một ngày nào hạt giống đó sẽ làm người ấy thành Phật.

Bây giờ chúng ta cũng phải nghĩ đến đời tới của chúng ta. Luật nghiệp báo không dễ hiểu, cũng như sự tái sanh. Nhưng nếu chúng ta khảo sát cẩn thận những sự kiện của cuộc sống, với một tâm trí thành thật và không phiến diện, chúng ta sẽ hiểu chúng. Và chúng ta cũng sẽ quy chiếu trở lại với những lời dạy của Phật xác nhận sự tái sanh.

Mọi sự xảy ra cá nhân hay tập thể bởi vì luật nghiệp quả. Con đường tốt đẹp chúng ta đã theo sẽ kết thành quả trong đời kế tiếp, cố gắng chúng ta đã làm sẽ cho chúng ta đạt được một tâm thức cao cả và trong sạch. Việc các bạn đến đây chứng minh cho những lời nói của tôi, bởi vì các bạn đến để nhận những chỉ bày liên quan đến Pháp, điều đó chứng tỏ rằng Pháp có ý nghĩa đối với các bạn. Pháp tương đương với lòng tốt, nếu có ai từ chối Pháp, đó bởi vì người đó không hiểu điều này. Pháp là khả tính độc nhất để có được hạnh phúc.

Mỗi tôn giáo có một Pháp của mình; trong đó Phật pháp được đức Phật dạy. Một ngàn vị Phật sẽ xuất hiện trong *kiếp* này; Phật Gautama (Cồ Đàm) là vị thứ tư. Ngài sống trong xứ sở nơi hiện giờ chúng ta đang ở và đứng vào chỗ này ngài đã giác ngộ. Sau

khi giác ngộ ngài chuyển Pháp Luân lần thứ nhất tại Sarnath, và rồi thêm vài lần nữa trước khi vào đại bát niết bàn (pari nirvana). Ngài dạy cho cả người thường mà sự hiểu biết bị giới hạn cũng như những đệ tử tâm thức mở rộng hơn. Ngài dạy cho những nhóm công khai cũng như những chúng hội bí mật. Ngài dạy cho những thế giới khác. Ngài dạy chư thiên. Những lời dạy của ngài xếp theo những cấp độ khác nhau và ý nghĩa của chúng từ rất dễ hiểu đến những cái rất sâu xa và khó hiểu.

Những lời dạy gồm cả Tiểu thừa và Đại thừa; Đại thừa thì lớn hơn trong động cơ, trong thực hành và trong mục tiêu của nó. Động cơ của nó là hạnh phúc cho tất cả chúng sanh thay vì chỉ phúc lợi cho riêng mình. Sự thực hành sáu hay mười ba la mật đi cùng với Đại thừa. Và mục tiêu của lời dạy này bao hàm không chỉ sự giải thoát khỏi sanh tử mà còn sự chứng đắc ba thân: Hóa thân, Báo thân và Pháp thân. Pháp Đại thừa gồm hai con đường Ba la mật đa thừa và Kim cương thừa. Cái sau có những phẩm tính khác làm cho nó cao hơn chỉ sự thực hành những ba la mật, mà sự hợp nhất của cả hai thì rất quan trọng.

Chúng ta may mắn bởi vì Phật giáo trực tiếp đến Tây Tạng từ Ấn Độ, thế nên chúng ta có một Pháp chính thống và trọn vẹn. Theo sự tiên tri của đức Phật, Pháp phải đi từ Nam đến Bắc: Tây Tạng, Mông Cổ, Trung Hoa và Nhật Bản. Có vẻ đường đi đã hoàn tất, tôi không biết liệu còn có phương Bắc nào khác nữa chẳng! Qua suốt lịch sử của nó. Phật pháp thịnh vượng trong một số thời kỳ, và hầu như biến mất trong những thời kỳ khác.

Trong đời đức Phật Gautama, Tiểu thừa nở rộ vì nó dễ hiểu và có thể dạy cho nhiều người nghe, Đại thừa đòi hỏi một tâm thức chuẩn bị tốt hơn, ít phổ thông và chỉ được dạy cho những đệ

tử tiền bộ hơn. Đây là tại sao nó bị chỉ trích và sự hiện hữu của nó trong thuở sơ thời Phật giáo bị nghi ngờ và hiện còn như thế bởi một số người. Tuy nhiên Đại thừa quả thực hiện hữu từ thuở ban đầu trong lần chuyển pháp luân thứ nhất của Phật Gautama. Sau khi nhập đại bát niết bàn, nó có vẻ đã biến mất vài thế kỷ. Đại thừa có một sự khởi dậy lại vào thời Nagarjuna.

Nagarjuna là người phục hồi Đại thừa. Sự ra đời của ngài đã được đức Phật nói trước trong vài kinh, đặc biệt là *Manjushri Mulatantra*. Nagarjuna sống vào khoảng 400 năm sau đức Phật. Từ thời đó về sau, Đại thừa được xem như một sự mở rộng vĩ đại, một sự làm mới lại, vài thế kỷ sau khi nó chìm lắng. Sau cùng, Phật giáo hầu như biến mất khỏi Ấn Độ. Từ khi đến Tây Tạng và cho tới gần đây, Phật giáo luôn luôn có mặt ở đó. Nó bị lu mờ gần tám mươi năm trong triều Lang-dar-ma, nhưng dù thời đó, nó cũng sống ở những phần phía đông và phía tây của Tây Tạng, về sau, cũng có những thời kỳ suy thoái, nhưng chúng ta có thể nói rằng trong một ngàn năm, truyền thống thuần khiết của Pháp, nó là sự hợp nhất của Ba la mật đa thừa và Mật thừa (Tantra- yana hay Kim cương thừa), vẫn liên tục ở Tây Tạng.

Chúng ta có nhiều trường phái khác nhau, trong một số trường hợp được đặt tên theo thời kỳ chúng được thành lập, hay theo một địa danh đặc biệt, hay theo vị sáng lập hay theo giáo lý. Chẳng hạn, phái Nyingma được đặt tên theo “thời kỳ nó được thành lập”; Sakya và Kagyu là những phái “theo một địa danh đặc biệt”. Tất cả mọi phái này theo cùng truyền thống, là sự hợp nhất của những ba la mật và những tantra, có những khác biệt nhỏ trong cách giải thích về phương pháp này và trong sự áp dụng một vài thực hành, nhưng tinh túy là như nhau. Sự thực

hành, phương pháp của Đại thừa Tây Tạng, và giáo lý của nó thống nhất những kinh và tantra nhắm đến trau dồi Bồ đề tâm. Nguyên vọng của Bồ đề tâm là nền tảng của Ba la mật đa thừa và mục tiêu tối hậu của nó là chứng ngộ tánh Không. Để thực hành Mật thừa, tuyệt đối cần thiết phải có nguyên vọng của Bồ đề tâm.

Bồ đề tâm là động cơ cần thiết cho một sự chuyển hóa thành công tâm thức. Con đường bắt đầu với sự từ bỏ trạng thái sanh tử, tiếp tục qua sự khai triển một tinh thần từ bi, giai đoạn gọi là “Bồ đề tâm tương đối”; và rồi đến sự chứng ngộ bản tánh tối hậu của thực tại: tánh Không, hay ít nhất một hiểu biết ý niệm về tánh Không. Không phải trước điểm này mà chúng ta có thể tiếp cận với mật thừa, nó gồm hai giai đoạn: phát sanh và rồi thành tựu, cho chúng ta quả chân thật. Quả không thể chín trừ khi qua tiến trình này. Không có ba nền tảng này (từ bỏ, Bồ đề tâm, tánh Không), những thiền định về những bản tôn (những thực thể của con đường) và những thực tập về nadi (kinh mạch) sẽ không chỉ vô ích mà còn làm hại, dù cho về mặt kỹ thuật chúng ta biết thực hành chúng như thế nào.

Sự chuẩn bị cho sự khai triển của chúng ta nhờ mật thừa bởi thế rất quan trọng. Không chỉ cần hiểu ý nghĩa của từ bỏ, Bồ đề tâm và sự chứng ngộ tánh Không, mà còn phải thiền định về chúng lâu dài, để trở thành “mang thai” chúng và hòa nhập chúng vào tâm thức chúng ta. Chỉ sau khi làm điều đó con đường kim cương thừa mới có thể lợi lạc. Cái thiết yếu nhất trong những thể nghiệm sơ bộ này là bồ đề tâm, bởi thế tại sao hôm nay tôi xin tặng các bạn lời dạy của Guru Thogs-med bsang-po.

Thogs-med bsang-po là một lama rất vĩ đại, khiêm tốn và nhẫn nhục, tràn đầy từ bi cho tất cả chúng sanh. Ngài có một con

chó sói đi theo ngài, một con chó thuần thành đã biến đổi bản chất - một con chó sói trở thành ăn chay! Khi đạo sư này giảng dạy về Bồ đề tâm, sự khổ đau của những chúng sanh hiện thực trong tâm trí ngài đến độ nước mắt chảy ra nơi mắt ngài. Ngài học ở Tu viện Sakya và cuối đời ngài từ bỏ thế gian, rút vào cô tịch để khai triển Bồ đề tâm trọn vẹn hơn nữa.

Lời dạy của vị lama vĩ đại này được ban cho tôi bởi Lama Khunu (Tenzin Gyaltzen - người viết cuốn *Bao la như trời cao, sâu thẳm như biển cả*), ngài đã nhận nó từ vị trụ trì của Tu viện Dzogchen.

Mở đầu của “Ba Mươi Bảy Thực Hành của những Con Trai và Con Gái của Phật” là một tôn kính đến đức Quán Thế Âm (Avalokiteshvara) dưới tên là Lokeshvara. Ngài là đối tượng của sự tôn kính này bởi vì những câu kệ nói về những thực hành của Bồ tát được đặt nền trên đại bi, và Quán Thế Âm là nguồn của lòng đại bi này.

Hãy nhớ rằng ba cửa thân, ngữ, tâm của Phật là Manjushri (Văn Thù, trí huệ), Vajrapani (Kim Cương Thủ, khả năng), và Avalokiteshvara (Quán Thế Âm), bậc đại diện lòng bi của tất cả chư Phật.

Sự tôn kính này cũng gửi đến đạo sư, bởi vì như Atisha đã dạy, mọi phẩm tính, lớn và nhỏ, đều do đạo sư. Nói riêng, phẩm tính Đại thừa đến từ đạo sư; chỉ qua ngài mà chúng ta có thể tìm thấy phương pháp thích hợp cho sự phát triển tâm linh và vì thế chúng ta quy y đạo sư.

Đây là bản văn:

Kính lễ Lokeshvara.

Trước những bậc đã thấy rằng mọi hiện tượng là không có đến đi và hồi hướng tất cả nỗ lực cho lợi lạc của tất cả chúng sanh; trước những đạo sư tối thượng; và trước ngài, Lokeshvara bậc Bảo Vệ, con tôn kính đánh lễ bằng ba cửa thân, ngũ tâm cửa con.

Chư Phật Chiến Thắng, nguồn của mọi hạnh phúc và thiện ý, đã đạt chứng ngộ do thực hành Pháp, bản thân sự chứng ngộ này tùy thuộc sự thấu hiểu Pháp. Bởi thế con sẽ giải thích những thực hành của bồ tát.

Đạo sư và Quán Thế Âm mà sự tôn kính này hướng đến không phải là những chúng sanh bình thường. Các ngài tạo thành một “đối tượng của sự quy y” tập trung tất cả mọi loại chứng ngộ.

Từ bỏ không chỉ dành cho những người có những xúc tình đam mê và mê lầm, mà cũng dành cho những người mà tâm thức vẫn còn chứa đựng dù dấu vết nhỏ nhất của ảo tưởng. Ngay những bậc A la hán vĩ đại cũng không thể thấy đồng thời hai chân lý - tương đối và tuyệt đối. Thiền định sâu vào tánh Không, các vị không thể thấy những hiện tượng một cách rõ ràng; hay các vị tri giác hiện tượng nhưng không “thấy” tánh Không dù có lúc các vị thấu hiểu nó trong thiền định. Chỉ có người đã đến Phật quả mới có thể thấy cả hai đồng thời. Để làm thế, người ấy phải hoàn toàn đoạn trừ mọi dấu vết ảo tưởng. Người ấy biết rằng không làm gì có sự đến hay đi; rằng tánh Không tối hậu là thường hằng hiện tiền.

Những phẩm tính của Quán Thế Âm cho phép ngài cứu giúp tất cả chúng sanh, theo khả năng riêng của họ và theo trạng thái

thức tỉnh riêng của họ, để thực hành thiền định này về sự hợp nhất của sự chứng ngộ tánh Không và tri giác về mọi hiện tượng. Đây là lý do không chỉ hôm nay mà luôn luôn, trọn vẹn, qua ba cửa thân ngữ tâm của tôi, tôi quy y Quán Thế Âm và kính lễ ngài.

THỰC HÀNH THỨ NHẤT

Việc có được căn bản làm người này, con thuyền quý báu khó được, để giải thoát những người khác và chúng ta khỏi biển sanh tử, cho phép chúng ta nghe, suy nghĩ và thiền định ngày đêm không sao nhãng. Đây là một thực hành của bồ tát.

Hạnh phúc chân thật chỉ đến qua thiện nghiệp, sự tích tập thiện hạnh tạo ra những “hạt giống” trong tâm thức để lớn lên thành những khả năng tốt đẹp. Cách để loại trừ những sai lầm là làm cho tâm Phật - Bồ đề tâm - sinh ra trong chúng ta. Để đạt Phật quả chúng ta phải học thực hành Pháp, học biết cái gì phải đoạn trừ và cái gì phải thực hành, và một thân người quý báu là cần thiết để làm được điều đó. Khi tôi nói cho giáo lý này, có nhiều thú vật quanh chúng ta; về lý thuyết chúng có thể nghe thấy giáo lý, nhưng tình trạng thú vật ngăn cản việc đó và chúng không thể hiểu gì. Chúng ta may mắn đã có nền tảng cần thiết là một đời làm người. Chúng ta có được đời làm người trong một xứ sở nơi Pháp đang thịnh hành; chúng ta có khả năng đọc, nghe, suy nghĩ, phân biệt.

Chúng ta có tất cả những khả năng cần thiết cho sự thực hành Pháp. Dù trong các bạn có một người rất già không biết đọc, biết viết, người ấy vẫn có thể nghe và hiểu một số lời này về Pháp. Một thân thể già và mòn mỏi vẫn là một thân người quý báu, quý hơn nhiều so với thân thể đẹp đẽ của một con thú trẻ trung và

manh mẽ. Đời người rất giá trị vì có hàng tỷ cuộc đời trên trái đất này, nên cơ hội có thân người là hiếm hoi. Chúng ta có một thân người trong thời này và có thể biết Pháp trọn vẹn, Đại thừa. Chớ để cơ hội này qua đi; làm như thế cũng vô lý như một người đi với một số tiền đi vào chợ mà trở về tay không. Dù chúng ta trẻ hay già, mỗi người chúng ta phải có cố gắng cần thiết và không bỏ phí đời người quý báu này.

Đời người quý báu này, rất khó được và rất dễ mất, đòi hỏi một số điều kiện. Một số điều kiện do từ những thiện hạnh đã làm trong đời trước, không phải là những hành vi tốt riêng lẻ và bề ngoài, mà là những thiện hạnh thường xuyên lặp lại. Ngay bây giờ chúng ta phải bắt đầu - không phải ngày mai hay sau này - tạo lập công đức. Công đức của chúng ta nhanh chóng bị hủy hoại bởi lỗi lầm nhỏ nhất của kiêu mạn, thù ghét, ích kỷ - những xúc tình chúng ta đều có và nhanh chóng tràn ngập chúng ta vào bất cứ lúc nào. Bởi thế rất đáng nghi rằng công đức quá khứ nhờ nó mà chúng ta có được cuộc đời này vẫn còn nguyên vẹn. Chúng ta hãy làm mới lại và tăng trưởng công đức của chúng ta mà không nghĩ đến “số vốn” chúng ta tin mình đã thu hoạch được.

Mỗi chúng ta đều có thể thực hành Pháp, vì không bắt buộc phải bỏ cái gì và phải đi thiền định trong một hang động. Chúng ta có thể thực hành Pháp trong đời sống hàng ngày bằng cách biến một số hoạt động trong đời thường thành ra hoạt động tâm linh. Chúng ta phải có một tâm thức cao cả, nhân đức, rộng mở, không loạn động hay tranh đấu, nó sẽ cho chúng ta tiến nhanh hơn trên con đường khi những hoàn cảnh bên ngoài thuận lợi. Hãy bắt đầu từ chiều nay, chớ đợi đến sau này. Hãy thức tỉnh với những lỗi lầm nhỏ có vẻ vô hại lúc ban đầu; chẳng hạn, thức tỉnh với những

lời nói dối nhỏ nhặt nhất - người ta nói dối ở mọi tình huống, không nghĩ đến cái hại và thậm chí không tự biết mình đang nói dối. Đây là những khuynh hướng nghiệp; chúng ta phải thôi làm chúng dần dần và không ngã lòng. Chớ nói, “Pháp thì quá lớn lao đối với tôi, tôi là một kẻ tội lỗi.” Tất cả chúng ta đều là những kẻ tội lỗi khôn cùng và tuy nhiên chính trong buổi chiều nay chúng ta sắp thay đổi dần dần. Từ giờ, tôi cũng nhìn vào những lỗi lầm còn đọng trong tôi. Hãy cũng làm như vậy và chớ để mọi sự tiếp tục như cũ với sự biện bạch rằng các bạn không thể.

Thực hành Pháp là loại bỏ dần dần những lỗi lầm và tăng trưởng những phẩm tính chân thật để cuối cùng có được những phẩm tính tối thượng. Vào lúc ấy, khả năng giúp đỡ mọi chúng sanh của chúng ta sẽ đầy đủ. Phật quả đến từ những thực hành Pháp và trạng thái đó là cái độc nhất cho phép chúng ta thành tựu hạnh phúc tối hậu và chân thật. Chúng ta có gương mẫu những Bồ tát và chư Phật giúp chúng ta hiểu kết quả toàn hảo này của sự thực hành Pháp. Nhưng chúng ta theo con đường này không chỉ để có kiến thức đẹp đẽ về Pháp; những phẩm tính cần thiết chỉ phát triển qua thực hành, thế nên rất quan trọng phải biết cái gì cần đưa vào thực hành.

Đạt đến một thực hành toàn hảo cho phép chúng ta giúp đỡ những chúng sanh tùy theo những khả năng của họ. Quán Thế Âm có sự toàn thiện này, đó là tại sao bản văn nói, “Con quy y ngài, không chỉ hôm nay, mà luôn luôn và không chỉ bằng lời nói mà bằng cả ba cửa thân ngữ tâm của con... Con tôn kính và đánh lễ ngài...”

Mọi hạnh phúc và bình an đều đến từ nghiệp “trắng”, một nghiệp cao cả được tạo thành bởi sự tích tập những hành động

chân chính. Thế nên, một lần nữa, con đường duy nhất để theo, phương pháp duy nhất, cốt ở loại bỏ những hành động, lời nói và tư tưởng sai lầm. Tsong Khapa nói: “Dù thân tôi có chết, cuộc đời tôi có chấm dứt, và dù tôi có mất chúng vì thực hành Pháp, nguyện rằng tôi thực hành Pháp bất chấp mọi sự.”

Đức Dalai Lama nói với giới cư sĩ: Khi không nghe thuyết pháp, các bạn nên cố gắng dùng những ngày ở Bodh Gaya này cho có thiện hạnh. Chúng ta thường thực hành đi nhiều các tháp; trong khi đi nhiều hãy nghĩ đến việc đánh thức nguyện vọng của Bồ đề tâm trong tâm thức các bạn. *Bồ Tát Hạnh* (của Shantideva) nói, “Giống như đất và các đại chủng và cũng bao la như không gian vô tận, hãy để tôi làm nền tảng sống động của tình thương cho vô số chúng sanh.” Lời nguyện này sẽ làm cho việc đi nhiều các tháp của các bạn rất lợi lạc. Hãy nhớ đức Phật, quán tưởng ngài, nghĩ đến các lời dạy của ngài, hãy nghĩ đến lòng từ bi của ngài, và phát một lời nguyện theo con đường như vậy. Theo cách này sức mạnh động cơ của các bạn sẽ tăng trưởng.

Rời, nói với giới tăng ni: Sống trong một tu viện, mặc áo tăng, các bạn bận việc với những thực hành cao cấp, những nghi lễ tantra - tất cả mọi cái này trước hết có vẻ là thực hành Pháp. Nhưng nếu tâm thức xao lãng bởi những sự vật bên ngoài nhỏ nhặt của thế gian, thì những cái đó rất cuộc cũng không là cái gì cả. Đôi khi trong những lễ puja tôi nhận thấy người xung quanh tôi xao lãng, rõ ràng bị hút vào những bận rộn việc đời, nhưng ở ngoài họ có vẻ đức hạnh. Tôi nghĩ, “Họ đang ở trong một tình trạng thật đáng thương!” và tôi cảm thấy nản lòng. Thực hành Pháp không dựa vào vẻ bề ngoài của chúng ta mà dựa vào trạng thái tâm thức và động cơ bên trong của chúng ta. Tâm thức phải

thoát khỏi mọi tư tưởng phù phiếm, trong sạch và hoàn toàn dấn mình vào bất cứ thực hành nào đang làm, như thế dù một giờ thực hành cũng rất giá trị.

Bởi thế dù một người già, đau và yếu, cũng không nên chán nản mà nên cố gắng theo khả năng của mình. Mọi cơ hội đã được dâng tặng cho chúng ta - tại sao không nhỉ? Bởi vì chúng ta đã nhận được đời làm người quý báu này.

Gởi đến mọi người: Bởi thế, đang có cơ hội này, tài sản tốt đẹp này - một thân thể đầy đủ và những phương tiện cần thiết - chúng ta phải sử dụng trọn vẹn những hoàn cảnh tuyệt hảo này nỗ lực lớn lao đạt đến niết bàn và Phật quả cho sự tốt đẹp của tất cả chúng sanh. Những nỗ lực chúng ta làm cho sự tốt đẹp của tất cả chúng sanh cần tuôn chảy như một dòng sông. Phương pháp đúng là trước hết nghiên cứu để có được hiểu biết cần thiết, rồi thiền định về những giáo lý Đại thừa, suy nghĩ về chúng, phân tích cái chúng ta đã học, cứu xét cho đến khi chúng ta có được niềm tin trọn vẹn, và rồi tập trung tâm thức chúng ta vào niềm tin sáng tỏ ấy. Chúng ta cần luân phiên sự thiền định phân tích và sự tập trung nhất tâm trong một thực hành cân bằng. Thiền định theo lối này, chúng ta sẽ đạt được một cái hiểu trực giác.

Thế nên, trước hết, chúng ta nghiên cứu, học hỏi. Nhưng điều này chưa đủ; chúng ta phải tham thiền và phân tích và cuối cùng thiền định sâu xa. Theo cách này chúng ta sẽ đạt những kết quả tốt đẹp. Chớ tách lia ba thực tập này (văn, tư, tu), mà thực hành chúng luân phiên.

Nghiên cứu Pháp hoàn toàn không phải là một loại khoa học, chẳng hạn như lịch sử. Thực hành Pháp đòi hỏi áp dụng những phương pháp của Pháp, và đây là sự thực hành của Bồ tát.

THỰC HÀNH THỨ HAI

Đối với bạn bè và những người ta thương, tuôn chảy dòng nước của bám luyến, đối với những kẻ thù của chúng ta, cháy lên ngọn lửa của giận ghét; trong bóng tối của vô minh, chúng ta không thấy cái cần trừ bỏ và cái cần thực hành. Bởi thế, từ bỏ quê nhà là một thực hành của Bồ tát.

Để có thể hoàn thành những thực hành trước, ích lợi và đôi khi tuyệt đối cần thiết từ bỏ nhà và quê hương của chúng ta. Điều này giúp cho cắt đứt sự quyến luyến tự nhiên của chúng ta đối với những người xung quanh, gia đình và bạn bè. Điều này cho chúng ta cách lia với sự rộn ràng, những lo lắng và những phiền lòng hàng ngày của đời sống trong một môi trường xã hội với những sự vật, nhân duyên làm sanh khởi những vọng tưởng. Sống ở nhà chúng ta được yêu cầu dùng một phần lớn thì giờ để làm việc, dù là tốt hay xấu. Một *tulku* có gia đình, những đệ tử và nhiều người xin sự giúp đỡ. Dù ông có muốn ở yên cũng không thể, bị thúc giục bởi nhiều người và hoàn cảnh cũng như bởi những xúc cảm họ đem tới cho ông. Mọi phản ứng ông có thể có với tán dương hay xem thường, mọi cảm dỗ này đến từ những người xung quanh, dù chúng hoàn toàn không đáng trách.

Như vậy, chúng ta phải ý thức bóng tối của vô minh, nó không cho phép “nhàn nhã” trong việc biết cái phải trừ bỏ và cái phải nhận lấy. Có một số vị tăng sống rất giản dị trong những căn phòng nhỏ, nghèo nàn không lớn hơn nhiều một hang chuột,

tự nhiên họ vẫn có những vấn đề, phiền toái và lo âu vô ích như đang sống trong xa hoa của một thành phố lớn. Họ hối hả như những con kiến, tích trữ giẻ và giày cũ mà họ chăm sóc một cách âu yếm, nhặt nhạnh những đồ vô dụng, và tiêu xài hết thời gian của mình để tìm kiếm những kho tàng nhỏ nhỏ. Điều này tự thân không xấu, nhưng thực sự chẳng tốt tí nào. Họ lau sạch rất cẩn thận những mạng nhện trên những cuốn sách thiêng liêng trên bàn thờ, nhưng họ không đọc - thay vào đó lại thích chùi bóng những cái chén thờ hơn! Tâm thức họ lại trở nên bám luyến những vật này và xao nhãng thực hành.

Cũng như sự tức giận dù nhỏ nhất là một căn cứ cho sự ghét bỏ, dù tham muốn nhỏ nhất và có vẻ như tự nhiên có thể chuyển thành sự tham lam tăng trưởng không ngừng. Căn cứ nào của bám luyến, dù nhỏ, phải được trừ bỏ. Nếu chúng ta bận rộn bên ngoài với những sự vật thế gian trong khi tâm thức chúng ta vẫn có thể thực hành Pháp ở bên trong không có ngừng nghỉ, điều này rất tốt. Nhưng điều đó khó khăn và thường là không thể; thế nên “từ bỏ nhà mình là một thực hành của bồ tát”. Nhà là nơi sự bám luyến mạnh mẽ nhất và những cám dỗ có uy lực nhất, bởi vì chúng hấp dẫn chúng ta nhất.

Ba độc là tham muốn, sân giận và vô minh. Vô minh đến trước tiên và nó có hai tông phạm: tham và sân. Vô minh là một ông vua dùng sân giận để chối bỏ những kẻ thù và tham muốn và bám luyến để tăng cường quyền lực của ông. Nếu chúng ta gặp người nào và tức khắc cảm thấy bị họ chối bỏ, lập tức sân giận nổi lên. Sự sân giận của chúng ta khiến chúng ta muốn tự bảo vệ chính mình đối với và tự khẳng định mình chống lại họ, trong khi thực ra điều này chỉ đem lại đồ vỡ thất bại. Bám luyến là một

đồng minh của những lối cư xử tốt, ngọt ngào và thích thú, nhưng bản chất thực của nó là làm mê lừa chúng ta. Thế nên, ý thức rằng vô minh sân giận và bám luyến được gọi là ba độc là có lý do, và khi chúng ta nhận thấy rằng một trong những gốc rễ của chúng là nhà cửa, gia đình và quê hương, từ bỏ những cái ấy là một thực hành của Bồ tát.

THỰC HÀNH THỨ BA

Khi chúng ta từ bỏ môi trường chung quanh gây tai hại, những vọng tưởng của chúng ta giảm, và bởi vì không có những xao lãng, sự thực hành đức hạnh của chúng ta tự nhiên phát triển, để cho tâm thức chúng ta trong sáng. Lòng tin vào Pháp tăng trưởng. Sống trong đơn độc là một thực hành của Bồ tát.

Tuy nhiên, từ bỏ quê nhà chỉ để tìm những hoàn cảnh tương tự nơi xa xôi hay một xứ khác - tìm ra một môi trường tương tự và những xao lãng mới - rõ ràng không phải là mục đích. Chúng ta từ bỏ nhà với mục đích đạt được sự an bình của tâm, và rõ ràng chúng ta không tìm thấy cái ấy trong một thành thị ồn ào và cuồng nhiệt. Chúng ta phải tìm kiếm một sự đơn độc được ban ơn phước với những phẩm tính được diễn tả trong Bồ tát hạnh, mà chúng ta dễ dàng tìm thấy ở Tây Tạng - một khí hậu trong lành, sự yên lặng, nước sạch, thiên nhiên đẹp để thanh tịnh có thú vật hiền như nai hươu. Ở đó, không có gì có thể làm xao lãng chúng ta; chúng ta có thể thực hành và suy nghĩ từ sáng đến tối và tham thiền sẽ trở thành một thói quen tốt. Sự đơn độc này là rất cần thiết; tất cả những guru thời quá khứ đã đạt đến những trạng thái tâm linh cao cả chỉ bằng bỏ mọi sự để thực hành Pháp. Và dù nếu chúng ta không thể hoàn thành được ý định này bây giờ, chúng ta phải giữ nó hiện diện trong tâm thức chúng ta. Chúng ta phải có động cơ này: “Một ngày nào, tôi sẽ bỏ mọi sự, tôi sẽ đi vào sự đơn độc, giương cao ngọn cờ thiền định.”

Hướng về các vị tăng: Những nhà sư cần chú ý thường xuyên. Sống trong tu viện, chúng ta là đối tượng cho sự sùng mộ và cúng dường và chúng ta tham dự nhiều lễ cúng puja. Những lễ nghi này đều rất ích lợi, có thể trở nên rất nguy hiểm cho một tâm thức tự để cho xao lãng hay chìm đắm bởi tham muốn những vật cúng dường kèm theo. Nếu chúng ta ăn quá nhiều và sống một cuộc sống ngồi một chỗ quá nhiều, chúng ta không tịnh hóa mình và đòi sống tu viện trở nên nguy hiểm. Tiện nghi, thiếu trách nhiệm và dôi dào thực phẩm làm cho tâm thức nặng nề, che ám và hôn trầm. Những cám dỗ này có thể tránh bằng cách sống đơn độc. Ăn điều độ làm cho tâm thức trong sáng và im lặng thuận lợi cho chúng ngộ.

Làm một đối tượng cho sự sùng mộ là nguy hiểm; cũng nguy hiểm khi dự tính với những vật cúng dường hay tặng phẩm và rồi biểu lộ sự đánh giá lớn hơn và kính trọng với người cho chúng ta nhiều hơn những người khác (họ có thể nhiều sùng tín hơn, nhưng ít tài vật hơn.) Khi chúng ta thọ giới làm một vị tăng, công việc của chúng ta là theo gương đức Phật, những đại A la hán, những vị guru - để chiến đấu với những vọng tưởng và từ bỏ mọi sự vật thế gian và mọi lạc thú của sanh tử. Chỉ lúc đó chúng ta mới trở thành một vị tăng thật sự - không phải là hành động mặc một cái y làm cho người ta thành một vị tăng.

Những vật của thế giới này là những sứ giả của Ma, và như một geshe phái Kadam nói, một nhà sư phải tự do không ràng buộc, như một con chim. Một nhà sư cần có một đời sống hàng ngày giản dị; ông chỉ cần đủ ăn và sống, không dư dả. Chỉ trong những trường hợp đặc biệt, trong một thế giới không có Pháp, đòi hỏi chúng ta phải có vẻ khác. Những vị tăng phải dạy cho người

khác và đời sống họ cần phải tương hợp với những lời dạy của họ. Nếu chúng ta có những vọng tưởng và bám luyến như những người khác nghe chúng ta, những lời nói của chúng ta sẽ không chỉ vô ích mà còn tai hại. Nếu chúng ta sống trong sạch và thoát khỏi những bám luyến trong một tu viện, tăng già trở thành một “ruộng phước” và Pháp được biểu hiện tốt đẹp. Sự hiện hữu của Pháp tùy thuộc vào phẩm tính của cộng đồng thực hành nó. Đặt nền trên triết học của chúng ta, các bạn nên an trụ trong Trung Đạo mà không bao giờ rơi vào những cực đoan.

Tăng, Ni và cư sĩ nên giúp đỡ lẫn nhau. Trong thời này, tăng ni không chỉ dạy đạo mà còn mọi kiến thức thiết yếu, và cư sĩ nên giúp đỡ họ, điều hoàn toàn bình thường.

Nếu chúng ta không thể sống “đơn độc” trong thời này, ít nhất chúng ta phải sống theo một cách cho phép chúng ta bình an và thanh tĩnh dù trong những môi trường chung quanh khó khăn.

THỰC HÀNH THỨ TƯ

Một ngày những người bạn thân mến và lâu năm sẽ chia lìa, tài sản và giàu có kiếm được bằng nỗ lực lớn lao sẽ bị bỏ lại. Thức này, một người khách của thân thể, chỗ tạm trú nhất thời này, sẽ ra đi. Từ lúc này trở đi, buông bỏ mọi bám luyến vào cuộc đời là một thực hành của bồ tát.

Chúng ta hãy nói chúng ta đã tìm kiếm đơn độc và tìm thấy nó, và chúng ta đã từ bỏ nhà của chúng ta. Đây không phải là tất cả cái chúng ta phải từ bỏ. Chúng ta phải buông bỏ sự bám luyến của chúng ta vào cuộc đời vụn qua này, chúng ta phải thấy rằng hiện hữu này là vô thường, sớm muộn gì cũng chấm dứt. Cái chết sẽ chia lìa chúng ta khỏi mọi sự. Để chuẩn bị cho sự ra đi này, không có gì khác ích lợi ngoại trừ sự thực hành Pháp.

Nếu chúng ta có được một tâm thức cao cả, điều này sẽ giúp cho chúng ta. Dù những bạn bè thân thiết nhất cũng không thể giúp; chúng ta có thể có tất cả bạn bè trong thế giới nhưng họ không thể làm gì cho chúng ta. Dù chúng ta có giàu có hay giai cấp cao như Vaishravana, không có gì còn lại với chúng ta khi chúng ta chết.

Thân này, luôn luôn với chúng ta và quý báu với chúng ta, phải bỏ lại. Chúng ta không biết khi nào điều đó xảy ra, đời người không chắc chắn; người trẻ nói ngây thơ, “Tôi trẻ và khỏe, thế nên tôi sẽ tiếp tục sống.” Điều này không phải là lý lẽ hay chứng cứ. Tất cả các bạn ở đây, không kể tuổi tác, không ai có thể xác

quyết một trăm phần trăm: “Tôi sẽ còn sống đến đêm nay.” Tóm tắt, tất cả chúng ta sẽ chết, chúng ta không biết khi nào, và ngoài sự thực hành Pháp, không có cách nào thoát khỏi sự kiện đó. Thế nên không dính mắc vào những trói buộc của cuộc đời này là ích lợi và giá trị, trong khi sự ngược lại là tai hại. Nếu chúng ta chết tối nay, chúng ta có thể chuẩn bị cho mình sự ra đi này; và nếu chúng ta còn sống thì tốt hơn nữa. Trong bất cứ trường hợp nào, sự chuẩn bị của chúng ta không phải là vô ích.

Cuộc đời này tự bản thân nó không rất quan trọng, nhưng chúng ta lại thường xuyên lo nghĩ về nó. Những biến cố đem những người Tây Tạng chúng ta đến đây, chúng ta phải bỏ lại mọi thứ, và nhiều người ngày này sang ngày khác không biết phải làm gì. Tuy nhiên, chúng ta còn đây trong cõi người này, và mỗi chúng ta có dịp may được ở đây. Thế nên những lo nghĩ của chúng ta là quá đáng. Cái còn quan trọng hơn là giây phút khi lìa khỏi thế giới này, chúng ta sẽ du hành một mình trong một cõi không biết.

Dalai Lama thứ Bảy nói trong một bài cầu nguyện, “Bên trên thế giới này, chúng ta sẽ cách xa vô cùng với những sự vật và con người chúng ta quen thuộc. Trong đời làm người này, dù gì có xảy ra, chúng ta có thể tìm thấy sự giúp đỡ. Trong trung âm, chúng ta sẽ hoàn toàn một mình. Chúng ta phải biết như vậy và chuẩn bị cho nó.”

Đức Phật nói, “Ta chỉ cho các ông con đường đến giải thoát, nhưng chính các ông đi con đường đó.”

Nhiều người đến với tôi và yêu cầu, “Xin cầu nguyện cho tôi không rơi vào những cõi thấp.” Dĩ nhiên tôi cầu nguyện, với tất cả tâm lòng - dù nếu tôi không hình dung từng mỗi người, tôi

niệt thành cầu nguyện cho tất cả. Mong rằng tôi giúp đỡ được họ, giúp đỡ tất cả các bạn một chút nào. Nhưng theo Pháp, mỗi người chịu trách nhiệm về chính mình. Tôi không thể đẩy ai đó từ cõi địa ngục và mang họ đến Niết Bàn. Bỏ sanh tử, đạt đến Niết Bàn hay Phật quả, tùy thuộc những nỗ lực của chính các bạn. Các bạn không thể dựa vào bất kỳ ai - không vào guru, hay Phật và những Bồ tát. Tất cả các vị đó muốn giúp đỡ tất cả chúng sanh một cách trọn vẹn, nhưng điều ấy khó khăn và sự hợp tác của các bạn tuyệt đối cần thiết. Hiểu biết vô thường, thấy tương lai không thể ngăn cản kia sẽ đến, các bạn tự chuẩn bị và đến chỗ hiểu rằng dẫn thân vào những nẻo đường thế gian là một lãng phí cho đời bạn. Với sự cương quyết này, sự sẵn sàng này, mong muốn thường trực và vững chắc thực hành Pháp và không bỏ phí thời giờ, sự bám luyến của bạn vào thế giới này sẽ giảm và cuối cùng sẽ hoàn toàn tan biến. Bạn sẽ không cảm thấy khổ khi đối diện với sự qua đi của thời gian.

“Không có cha mẹ hay bạn bè nào, hay người tình trần thế vĩ đại nhất nào - vào lúc chết, chúng ta sẽ không sở hữu cái gì nữa, ngay cả một cái tên.”

Thân thể này là một chỗ tạm trú nhất thời, chúng ta không thể ở trong nó mãi mãi. Thức của chúng ta hiện diện như một người khách trong thân thể. Nhưng cái thức người khách này, người du hành vĩnh cửu này, sẽ ra đi một hôm nào; nó sẽ bỏ lại cái vỏ bọc nó đã nhận.

Bạn bè, thân thể, thậm chí cả tên họ - không có cái gì chúng ta đang bám luyến vào sẽ tồn tại. Bởi thế, buông bỏ mọi bám luyến là một thực hành của bồ tát.

THỰC HÀNH THỨ NĂM

Nếu chúng ta có bạn xấu, ba độc tăng thêm, sự suy nghĩ và thiên định của chúng ta giảm sút, tình thương và lòng bi bị hủy hoại. Từ bỏ đồng bạn nguy hiểm là một thực hành của bồ tát.

Nếu chúng ta theo một guru sai lầm, những phẩm tính đã được khai triển trước kia của chúng ta sẽ yếu đi và những vọng tưởng của chúng ta sẽ khó chống hơn. Chúng ta có thể nhận biết một guru không chân chính hay một người bạn tâm linh không chân chính bằng những dấu hiệu này: vô minh của chúng ta sẽ trở nên dày đặc hơn và ba thực hành của chúng ta (*giới, định, huệ*) sẽ yếu đi.

Đặc biệt trên con đường Đại thừa, chúng ta phải đề ý và không để cho mình bị ảnh hưởng bởi bạn bè và đồng bạn không có tình thương và lòng bi hay đã mất chúng vì tinh túy của Đại thừa chính là tình thương và lòng bi. Từ bỏ những người bạn làm hại này là một thực hành của bồ tát.

Để có thể đạt đến Phật quả, không có gì quan trọng hơn là theo guru, điều này được nhấn mạnh bởi đại Guru Potowa. Chúng ta phải cầu xin những giáo lý và sự giúp đỡ. Việc ấy quan trọng ngay cả khi chúng ta đã “ở trên con đường” và đặc biệt quan trọng khi chúng ta vừa thoát khỏi cõi địa ngục. Theo guru, nhờ ngài chúng ta thấy những lỗi lầm của mình và nhờ ngài những phẩm tính của chúng ta tăng trưởng như “trăng tròn dần”. Xem

người bảo vệ tối thượng là giá trị hơn chính cuộc đời của chúng ta là một thực hành của bồ tát. Để khai triển tâm thức còn u tối của chúng ta, chúng ta phải có một phương pháp và biết làm sao theo phương pháp đó. Người hướng dẫn phải là một guru toàn hảo chỉ cho chúng ta con đường và dạy cho chúng ta phương pháp. Ngài phải có kinh nghiệm lớn lao để cho chúng ta tin tưởng trọn vẹn vào ngài. Một người bị bệnh thì cố gắng tìm ra bác sĩ giỏi nhất và theo sự điều trị đã được đề ra. Con bệnh vì ba độc nguy hiểm hơn nhiều so với bất kỳ bệnh tật nào của thân thể.

Một guru xứng đáng với niềm tín phải có một số phẩm tính. Ngài Sakya Pandita nói, “Chúng ta xin lời khuyên và nhận những ý kiến phòng xa tỉ mỉ chỉ để mua một con ngựa... Hoàn toàn có lý hơn khi chúng ta thận trọng với sự việc ảnh hưởng đến con người vĩnh cửu của chính chúng ta.” Trước khi chấp nhận một guru, trước khi quyết định vị nam hay nữ ấy có sẽ là guru hay không, chúng ta phải biết những phẩm tính nội tại của một guru theo Luật, Kinh và Tantra, và chúng ta chỉ sẽ theo vị nào có hầu hết những phẩm tính ấy.

Khi chúng ta đã tìm thấy vị guru chân thật, chúng ta phải theo các vị ấy như các vị ngang với đức Phật, thậm chí xem guru còn cao trọng hơn, vì lòng tốt của các vị. Với quan kiến sáng tỏ này chúng ta phải khai triển một lòng sùng mộ lớn lao và mạnh mẽ từ đáy lòng mình: sùng mộ do tri giác những phẩm tính của guru, kính trọng do tri giác lòng tốt của ngài, tôn thờ do quan sát thấy cả hai.

Chúng ta cần biểu lộ sự tôn thờ này bằng cách thực hành đúng đắn điều guru chỉ bày cho chúng ta. Chúng ta có thể làm vừa lòng guru bằng cách: cúng dường, phục vụ và bằng sự thực

hành của chúng ta. Nhưng nếu vị guru là một guru đích thực, những vị ấy sẽ sung sướng với sự thực hành của đệ tử hơn là những cúng dường của nó.

Marpa có hai đệ tử: một người rất giàu và cho Marpa tất cả sở hữu của mình, và Milarepa, người không có cái gì cả, Marpa không phân biệt giữa hai người, nói rằng: “Đệ tử Milarepa của ta chẳng có gì cả và một đệ tử khác cho ta mọi thứ, cho đến con dê què cuối cùng của bầy gia súc, nhưng ta không có chút phân biệt nào giữa họ trong việc cho họ những giáo lý.”

Sharawa nói rằng những đệ tử nên cúng dường để tôn thờ guru, nhưng vị guru không nên quan tâm đến những đồ cúng dường, nếu khác đi thì vị ấy không thể được xem là một guru Đại thừa. Theo một guru một cách đúng đắn là một thực hành của bồ tát.

Ngày dạy thứ nhất đã xong. Bây giờ chúng ta bắt đầu ngày thứ hai, với một vào đề kèm với một tóm lược những điều đã nói.

Ngày dạy thứ hai

“Ba cõi là vô thường như mây mùa thu; sanh và chết như một trò chơi, như những làn sóng nhanh lẹ của một thác nước trên núi.” Mọi hiện tượng do duyên sanh, mọi chúng sanh, mọi nơi chốn, đều vô thường và biến đổi. Không có lấy một vật nào là vĩnh cửu. Đời người là một hình thức thô sơ, không toàn vẹn của vô thường; nó không chắc chắn một cách khủng khiếp, nhất là trong thời đại hiện giờ. Từ lúc được sanh ra, chúng ta có thể chắc chắn là chúng ta sẽ chết, và từ giây phút đó chúng ta tiến đến cái chết mỗi một khoảnh khắc. Cái chết sẽ đến như một tia sấm chớp dữ dội mà chúng ta không dự kiến hay mong chờ. Từ khởi

đầu của thế giới này, người ta được sanh ra và rồi đã chết. Có khi họ thông thái, có khi họ quyền lực; nhưng không ai tránh khỏi những điều kiện quy định của tự nhiên. Sanh và chết là những điều kiện quy định ấy.

Mỗi chúng sanh trải qua cùng tiến trình suy hoại. Khi chúng ta còn rất trẻ chúng ta không cần kiếng đeo mắt - tôi đã không thường dùng nó tuy nhiên hôm nay tôi đeo nó, và thị lực của tôi kém dần cho đến lúc tôi chẳng còn thấy gì nữa cả! Thân thể thì luôn luôn suy thoái, những vết nhăn xuất hiện, tóc rụng, tai trở nên kém nhạy bén; thân thể càng nhăn nheo, chúng ta càng cảm thấy mệt - mệt mỏi vì mọi thứ. Những người trẻ sẽ chiếm chỗ chúng ta, xem những ý tưởng chúng ta là lỗi thời và kiêu hãnh gán ghép những tư tưởng của họ lên những tư tưởng của Phật. Tuy nhiên, những người đối xử với chúng ta như những lão già ngớ ngẩn cũng sẽ theo cùng một lối đi như vậy. Mọi thứ chúng ta thích thú nếm khi trẻ trở nên ghê sợ với chúng ta; những đối tượng hấp dẫn cũng có thể trở nên những đối tượng ghê sợ. Chúng ta đầy những tiếc nuối bởi vì chúng ta đã có nhiều dự định không bao giờ thành. Chúng ta không còn sức mạnh hay can đảm để thành tựu những chương trình chúng ta đã tạo ra với nhiệt tình và ý chí, khi chúng ta nghĩ chúng ta có thể “bắt chim trên trời”.

Thời gian qua đi nhanh chóng. Nếu là người tại gia, chúng ta lập gia đình và vợ chồng con cái đem đến thêm những trách nhiệm. Chúng ta tiêu pha năng lực của chúng ta cố gắng thành tựu một chỗ đứng xã hội tốt hơn, một địa vị nghề nghiệp tốt hơn. Có được những cái ấy không phải là không có thêm một cảm giác chia cách - cạnh tranh, ghen tỵ, và rồi ác tâm thực sự khi chúng ta thành công tạo được “chỗ của chúng ta dưới ánh mặt trời”.

Chúng ta không thể làm việc này mà không đẩy những người khác qua một bên! Khi bận rộn với những việc ấy, ngày tháng trôi qua, và rồi nhiều năm...

Điều như vậy cũng có thể là hiện thực với một nhà sư ở Tây Tạng. Chắc chắn có nhiều học trò làm việc với động cơ đạt đến Phật tánh, những người được chăm sóc bởi những guru tốt và những bạn đồng hành tốt. Nhưng một số nhà sư trẻ tuổi hơn chỉ làm việc cho những mục tiêu tạm thời: trở thành một học giả đọc nhiều, một pháp sư đặc sắc, có được hàng cao nhất của những geshe. Chỉ với cái ấy làm động cơ, học vị geshe, như chúng ta nói ở Tây Tạng, là một danh hiệu “trông rỗng”; và từ đó có sự khao khát địa vị trụ trì một tu viện.

Như thế, y như người tại gia, họ đi vào những đường lối của thế gian, chúng giống như những làn sóng trên mặt hồ: cái này đi qua, cái khác theo sau, lớn hơn cái đầu tiên một ít, cái thứ ba lớn hơn, và theo cách ấy những làn sóng tan vỡ không ngừng, cái sau lớn hơn cái trước. Không tốt hơn sao, khi dừng dứt tiến trình này tức thời bằng cách trọn vẹn đi vào con đường của Pháp? Nếu chúng ta không làm như thế, có thể chúng ta mặc y phục nhà sư và có thể trở nên nổi tiếng, nhưng chúng ta sẽ sống theo tám lề luật của thế gian này trói buộc chúng ta vào sanh tử: thích được ca ngợi, ghét sự chê trách; muốn được, sợ mất; thích tiện nghi và xa hoa, sợ thiếu tiện nghi và nghèo nàn; bám níu tất cả thì thích thú, từ bỏ tất cả thì khổ đau. Chúng ta sẽ có những đệ tử họ sẽ làm tăng thêm tài sản vật chất của chúng ta, rồi chúng ta phải tìm cho ra những người phụ tá để chăm sóc cho những tài sản đó, thế nên những bận rộn và trách nhiệm của chúng ta tăng thêm. Trừ phi tâm thức của chúng ta hoàn toàn được điều phục, nếu không sự

thực hành Pháp sẽ trở nên đáng ngờ. Vì chúng ta có những đệ tử, chúng ta còn phải dạy Pháp nhưng chúng ta biết rằng chúng ta không thực sự sống nó. Hay có lẽ chúng ta sẽ tự làm u mê mình và sẽ không sống hợp với Pháp mà chỉ sống theo tám lề luật thế gian.

Nếu một người trong vị thế như vậy, được cho là biết Pháp, có thể cư xử như trên và để cho mình sống theo một cách trái ngược với điều Pháp khơi gợi, thì làm sao một người không biết Pháp có thể thoát khỏi số phận ấy? Cuộc đời chúng ta trôi qua, chúng ta phung phí nó, và chúng ta đến chỗ chấm dứt đáng sợ. Cuối cùng chúng ta muốn thực hành Pháp, nhưng không còn sức lực nữa. Một cuộc đời phung phí theo cách này thường kết thúc như thế này: hai mươi năm đầu tiên trôi qua với nhiệt tình, không nghĩ đến Pháp; hai mươi năm kế tiếp trôi qua với mong muốn mơ hồ thực hành nhưng không có thời giờ để làm; rồi hai mươi năm cuối trôi qua trong tiếc nuối bất lực không thể thực hành Pháp.

Thế đây, bây giờ chúng ta ở đây - cuộc đời chúng ta đã trôi qua trong trống không, chẳng phải cho sự tìm được tánh Không!

Nếu tâm thức không bận rộn với và hoàn toàn thu hút vào Pháp, thì không có sự thực hành nào có nghĩa. Như một đạo sư nói, “Nếu tâm thức không hoàn toàn chìm ngập trong Pháp, thì đếm thần chú chỉ làm mòn những móng tay!”

Không nên để mất thời gian - những hoàn cảnh có thể thành linh trở nên không thuận lợi. Dù các bạn có một bề ngoài như thế nào hay những người khác nghĩ về bạn ra sao, điều quan trọng nhất là hãy tự làm chứng cho chính mình. Hãy tự làm chứng cho chính mình để không có tiếc nuối và ân hận, và thỉnh thoảng hãy làm một cuộc khảo sát toàn diện bên trong! Có giới luật rất

là quan trọng. Nếu như đời sống chờ đợi những dự định tốt đẹp của chúng ta thì không nói làm gì, nhưng đời sống không chờ đợi, thời gian cứ trôi đi - “cuộc đời của ba cõi thì vô thường như những đám mây mùa thu.”

Không có khả năng hiện thực cho chúng ta thực hành tất cả tám mươi bốn ngàn pháp môn của Phật; ngay cả những bậc đại thánh như Nagarjuna cũng không thể làm được điều đó. Vào lúc khởi đầu sự tiến hóa của tâm mình, Nagarjuna là một người bình thường, như chúng ta; chỉ có những nỗ lực liên tục làm cho ngài dần dần tiến bộ và tăng trưởng những khả năng của ngài, và ngài trở thành như ngài đã là. Không có cố gắng, không có vị đại đạo sư nào đã trở thành như các vị đã là. Nhớ điều đó sẽ khích lệ chúng ta, bởi vì có nói trong *Bồ Tát Hạnh* rằng “ngay cả ruồi muỗi cũng có tiềm năng thành Phật.” Nếu một con muỗi có khả năng ấy, thì chúng ta tiến đến Phật quả nhanh biết bao nhiêu! Điều này cho chúng ta một sự khích lệ vĩ đại, chúng ta phải sử dụng tiềm năng này và không hoãn lại nỗ lực này cho đến sau nữa. Mọi cơ hội đều ở trong tầm tay nếu chúng ta dấn thân vào công việc một cách tức thời; qua đó chúng ta sẽ đem lại sự chuyển hóa tâm thức.

Những hành động của thân và lời nói của chúng ta tùy thuộc vào năng lực của tâm. Thậm chí với một người sống trong bình diện bình thường của cuộc sống, những hành vi sai lầm tầm thường đều có thể được chuyển hóa bởi tâm thức. Và thậm chí tâm thức một người như vậy còn trong vô minh nặng nề mà có một mức độ nhỏ quyết tâm, những hành vi xấu sẽ chuyển thành những hành vi tốt. Hơn nữa, một người có quyết tâm hơn mức trung bình một chút có thể chuyển hóa những hành vi tầm

thường thành những hành vi rất tốt. Sự phát triển tâm thức là cực kỳ quan trọng.

Ban đầu chúng ta phải không nhắm cao quá và xa quá trong thực hành Pháp của chúng ta. Hãy bắt đầu bằng thực hành những việc nhỏ với khả năng hiện thời của các bạn (như một người muốn ăn rất ngon, nhưng không có phương tiện làm được như vậy, phải ăn bất cứ cái gì hiện có để sống), không phóng mình vào những thực hành cao cấp hơn. Những việc nhỏ sẽ tự chuyển hóa từng chút một; từng giọt, đại dương sẽ hình thành. Chớ nhìn quá xa phía trước, mà hãy bắt đầu cuộc hành trình ngay bây giờ.

Chúng ta thực hành cái gì? Đó là Pháp Tiểu thừa và Pháp Đại thừa; Kinh thừa, Ba la mật đa thừa và Mật thừa. Pháp chúng ta có ở Tây Tạng bao gồm Kinh thừa, Ba la mật đa thừa, và Mật thừa. Để thực hành nó, chúng ta phải hiểu biết về nó; và để hiểu biết nó, chúng ta phải nghe dạy về nó. Tôi cho rằng các bạn đã đến đây với động cơ này. Lời dạy của Lama Thogs-med bsang-po cô đọng những thực hành của Bồ tát thành ba mươi bảy câu kệ. Khi các bạn nghe những câu kệ này, hãy giữ lời nguyện này trong tâm: “Ở nơi đức Phật Gautama đã thị hiện giác ngộ này, tôi sẽ phát triển Bồ đề tâm trong tôi và tôi sẽ tích tập những công đức để đạt đến trạng thái giác ngộ hoàn toàn và Phật quả.”

Đây là mục đích. Để hoàn thành nó, các bạn phải theo sự chỉ dạy này với chú tâm lớn lao.

THỰC HÀNH THỨ SÁU

Nương dựa vào một thiện tri thức đã loại bỏ mọi vọng tưởng, người mà sự thông thạo những giáo lý và sự thực hành đều đầy đủ, và những phẩm tính tăng trưởng như trăng tròn dần; yêu quý vị guru hoàn hảo này hơn chính bản thân mình là một thực hành của bồ tát.

Ở trong đơn độc, vắng vẻ thì không đủ. Chúng ta phải nhỏ sạch những vọng tưởng và cách duy nhất để làm điều này là đạt đến sự chứng ngộ tánh Không: trí huệ Bát nhã. Sự chứng ngộ tánh Không chỉ có thể đạt được bởi shamatha (định, tập trung nhất tâm) và vipashyana (quán) đồng thời. Đây là phương pháp duy nhất có thể được. Không có cái đó thì sống một cách đạo đức, trì tụng những thân chú và những lời cầu nguyện - tất cả những điều này làm lợi lạc cho chúng ta - sẽ chỉ cho những lợi lạc tạm thời. Để đạt đến một trạng thái hạnh phúc, an vui trường cửu, gôc rễ của mọi vọng tưởng mê lầm phải được nhỏ sạch.

Tu hành tâm thức giúp chúng ta theo cách này:

Giới bảo vệ chúng ta, như áo giáp tốt.

Huệ là vũ khí có thể đánh bại những kẻ thù.

Định là sức mạnh cần thiết để nắm và dùng vũ khí.

“Những kẻ thù” nói ở trên là những tà kiến sai lầm, những ảo tưởng dẫn dắt chúng ta từ vô thủy. Chúng ta không thể chỉ nghĩ đến hôm nay, chúng ta phải thấy trước rằng cuộc chiến sẽ lâu

dài - nó sẽ tiếp tục vào ngày mai, suốt toàn bộ cuộc đời, và cũng những đời khác. Được bảo vệ bởi vỏ bọc của giới, chúng ta có thể phát triển những sức mạnh của huệ và định. Một khi việc này đã làm được, chúng ta có thể bắt đầu cuộc chiến đấu.

Do đó để tăng trưởng những phẩm tính đức hạnh của chúng ta, chúng ta cần một người bảo vệ để khuyến khích chúng ta nỗ lực. Chúng ta nên xem người bạn tâm linh dẫn dắt chúng ta trên con đường là quý giá hơn cả chính đời sống của chúng ta.

Dù trong một trường học bình thường, chúng ta cũng chú trọng đến một số phẩm tính nơi thầy giáo, như kiến thức về môn học, một tính cách tốt và tiềm năng làm một gương tốt qua thái độ sống của ông. Chúng ta cần chú trọng hơn nữa về những phẩm tính nơi người chỉ dạy chúng ta đường lối đạt đến hạnh phúc vĩnh cửu.

Theo *Alankara Sutra* của Maitreya, một guru phải có mười phẩm tính chính yếu: “Vị ấy phải được điều phục và an bình, có sự bình thản và một mức độ tối cao những phẩm tính thông thường, không bao giờ giảm sút những nỗ lực của mình. Vị ấy cần giàu có những giáo lý, có thể trình bày chân lý rõ ràng của tánh Không và phương pháp đạt đến nó. Lời nói của ngài luôn luôn minh triết. Ngài phải luôn luôn tốt lòng và không bao giờ để cho mình nản chí.” Chúng ta phải tìm kiếm và đi theo một đạo sư có những phẩm tính ấy. Bản thân chúng ta cần có chín phẩm tính của một đệ tử, nói tổng quát là: chúng ta cần có thái độ của một đứa trẻ con khôn ngoan, không cư xử ích kỷ, theo những giáo huấn của guru, làm tròn những mong muốn của ngài và tận tụy với ngài.

Nếu học trò có tinh thần này và guru xứng đáng thẩm quyền, học trò chắc chắn tiến bộ. Học trò càng cảm thấy thân thiết với

đạo sư và càng tin tưởng vào đạo sư, thì mối liên hệ càng đơm hoa kết hái. Chúng ta phải có thể xem đạo sư như Phật, tôn trọng và phục vụ guru như một vị Phật. Vị guru cần đánh giá một học trò hước khi chấp nhận người ấy là đệ tử. Đặc biệt trong mật thừa, guru và đệ tử phải có một cái hiểu hoàn hảo về những phẩm tính bổ sung cho nhau của họ. Không phải danh hiệu “lama” hay “tulku” làm thành một guru tốt, mà là những phẩm tính tôi đã nói ở trên, và nếu chúng ta không tìm thấy những phẩm tính này nơi guru chúng ta phải bỏ vị ấy không ngần ngại, bất kể danh hiệu của vị ấy. Nếu các bạn không tìm thấy những phẩm tính ấy nơi Gyalwa Rinpoche (Dalai Lama) các bạn cũng phải bỏ ngài. Chúng ta không phải kính trọng một đạo sư bởi vì cấp hạng hay địa vị của ngài, chúng ta có tự do hoàn toàn trong lựa chọn. Pháp hiện thân cho sự tự do hoàn toàn này. Bất cứ đạo sư hay truyền thống nào chúng ta theo, tâm thức phải giữ sự rộng rang và tự do của nó, đây là bản tánh của nó. Nếu chúng ta cưỡng bách nó, tâm thức sẽ trở nên ương ngạnh và phản ứng bằng cách nổi loạn. Chỉ trong tự do mà tâm thức mới có thể điều phục chính nó.

Mọi việc chúng ta làm phải được làm với sự sâu sắc chu đáo. Nếu chúng ta dấn thân vào sự thực hành Pháp một cách hời hợt bề ngoài, chúng ta sẽ trở nên không thỏa mãn và phê phán. Thật dễ phê phán cái gì khi chúng ta chưa hiểu nó chút nào. Thế nên chúng ta hãy chọn trong tự do đầy đủ và với sự nghiêm túc lớn lao vị Guru Vajradhara của chúng ta, để cho một khi chúng ta đã chọn lựa các ngài, chúng ta phải theo các ngài trong mọi sự mà không ích kỷ; chúng ta phải tuân phục những giáo pháp mà các ngài ban cho và hãy để vị guru quyết định những giáo pháp đó là cái gì.

Thế nên hãy cẩn trọng không phải bạ ai cũng nồng nhiệt say mê - chớ bắn một mũi tên vào bóng đêm. Phật pháp không phải để theo một cách mù quáng; mỗi điểm của giáo lý và phương pháp đều có một căn cứ rõ ràng và lý do cho nó. Dầu trong thời đại suy đồi này, Phật pháp không hề mất sự rục rờ hay toàn hảo của nó. Mục đích của chúng ta là thành tựu Phật pháp và vị guru là một kiểu mẫu hạnh kiểm mà chúng ta có thể thi đua và là người giúp ta sống đức hạnh hơn và đạt được sự viên mãn, cái có thể cho một con người. Chúng ta phải tìm kiếm cẩn thận người mà chúng ta coi là đạo sư, “gốc” của con đường Pháp, và một khi chúng ta đã gặp được, chúng ta cần theo các ngài với một niềm tin không mệt mỏi.

THỰC HÀNH THỨ BẢY

Làm sao chư thiên cõi này có thể giải thoát chúng ta khi chính họ vẫn còn bị buộc vào nhà ngục sanh tử? Thay vì thế, chúng ta hãy quy y nơi cái chúng ta có thể nương dựa. Quy y Tam Bảo là một thực hành của bồ tát.

Trước khi gởi trọn niềm tin vào ai, chúng ta phải chắc chắn họ xứng đáng với niềm tin đó, nghĩa là người ấy có năng lực giúp đỡ chúng ta. Chỉ khi chúng ta chắc chắn điều đó, chúng ta hãy tin tưởng. Vậy thì cái gì là “đối tượng” của sự quy y không làm thất vọng chúng ta? Tam Bảo - Phật, Pháp, Tăng - là những nơi quy y hoàn hảo và làm điều này là một thực hành của bồ tát.

Quy y là một hành động quan trọng, vì nó xác định những người là Phật giáo và những người không. Người chấp nhận Tam Bảo như là chỗ quy y tối hậu và theo những giáo lý là một người Phật giáo thật sự. Người không có sự nối kết sâu xa này, dù người ấy có một hiểu biết đầy đủ những kinh điển và dù từ bên ngoài những thực hành của người ấy có vẻ chắc chắn, người ấy cũng không phải là một đệ tử của Pháp và không là một người Phật giáo.

Bởi thế hành động quy y tạo ra sự khác biệt giữa một người Phật giáo và một người không Phật giáo, và sự phân biệt giữa đệ tử và không phải đệ tử của Phật là quan trọng ở giai đoạn này. Chúng ta quy y ở những mức độ thấu hiểu khác nhau, nhưng người nào thành tâm chấp nhận Tam Bảo là đối tượng tối hậu của sự quy y đã tìm ra giải pháp đích thực.

Bây giờ tôi sẽ giải thích Tam Bảo. Danh từ “Phật” (TT. Sangye) nghĩa là “người đã phát triển trọn vẹn”, “người đã thức tỉnh”, “thoát mọi sai lầm”, “không có lầm lỗi”. Từ sau cùng bao gồm cả những ảo tưởng và những bất toàn của chúng sanh cũng như của thế giới bên ngoài. Những lầm lỗi bên trong và những bất toàn bên ngoài, như tôi đã giải thích hôm qua, là một kết quả của nghiệp, đến từ một tâm không được kiểm soát bị những vọng tưởng quy định.

Một vọng tưởng là gì? Đó là một tính chất xúc cảm của tâm thức làm rối loạn tâm thức, phá hoại sự an bình và hạnh phúc của nó. Từ Tây Tạng để chỉ *klesha* (phiền não) nghĩa là sự xao động của tâm thức, một quan niệm, tư tưởng hay cách suy nghĩ làm phiền não, khổ đau cho tâm thức một cách sâu xa. Trạng thái này, nếu nó ngự trị tâm thức, sẽ làm cho tâm thức không thể kiểm soát được nếu không có phương cách thực hành và sẽ đưa tới những hành động tạo nghiệp.

Sự tạo nghiệp này tùy thuộc vào sự kiểm soát hay mất kiểm soát tâm thức chúng ta. Tâm thức không thể kiểm soát, điều phục được do sự hiện diện của những vọng tưởng mê lầm, chúng do vô minh gây ra. Lúc đó tâm thức quy hàng vô minh. Mọi bất toàn bên trong và bên ngoài đến từ tiến trình này: một tâm thức không được kiểm soát do từ những vọng tưởng, chính những vọng tưởng này khởi từ vô minh - sự tin vào một tự hữu độc lập.

Khi một cá nhân làm chủ hoàn toàn được tâm thức mình, mọi bất toàn bên trong cũng như bên ngoài và những hậu quả của chúng đều bị loại trừ. Với một vị Phật, điều này nghĩa là những sai lầm tự gốc rễ của tham, sân và những cái tự động đến từ chúng đã được nhổ sạch. Một bồ tát phải nhổ gốc *jnanavarana*,

chương ngại cho một thấu hiểu toàn hảo tinh túy của hiện hữu. Dù những đại bồ tát thì vẫn còn một lớp màn mỏng chia cách họ với toàn giác. Khi sự hoàn thiện của thấu hiểu đạt được, toàn thể tâm thức tự do mở ra, tỏa rộng. Giác ngộ trọn vẹn cắt đứt tiến trình vô minh từ ban đầu một cách vĩnh viễn, và một người đã đạt đến trạng thái tối thượng này với tất cả những tiềm năng hiểu biết của nó là một vị Phật đã thành.

Trạng thái Phật quả không đến một cách tự nhiên, nó đòi hỏi một sự phát triển có ý định của tâm thức. Phật quả không phải là không có nguyên nhân, nó không phải là một trạng thái thường trực và nội tại của chúng sanh. Pháp dạy rằng chúng sanh không ở trong một trạng thái tĩnh tại. Tất cả chư Phật, như đức Thích Ca Mâu Ni giác ngộ chính ở Bồ Đề đạo tràng này, cũng đã từng như chúng ta. Chư Phật đã từng ở trong trạng thái tâm thức như chúng ta hiện giờ. Thế rồi, dần dần tiến bộ trên con đường, dần dần trừ sạch mọi bất toàn, khai triển những phẩm tính đức hạnh từng cái một, chư vị cuối cùng thành Phật.

Đoạn trừ những lỗi lầm và sở đắc đức hạnh chủ yếu được hoàn thành bởi tâm thức, nó có một loạt những khả tính phi thường. Khi các bạn nghe tôi và nhìn tôi, các bạn đồng thời tri giác những sự vật khác nhau, những đối tượng để hiểu biết khác nhau: những âm thanh, màu sắc, hình dạng v.v... Những cái này đến từ tri giác giác quan và chuyển thành cái hiểu của tâm trí, cái mà chúng ta vẫn diễn tả như là thuộc về bộ óc. Cái hiểu thuộc về tâm trí này là quan trọng nhất. Mỗi tri giác giác quan - thấy, nghe, xúc chạm - có vận hành riêng của nó; nhưng những kết quả của chúng cuối cùng xảy ra trong tâm thức và một ý niệm khởi lên: “Tôi đã thấy”, “tôi đã cảm giác”... Ý niệm “tôi” và “bản ngã”,

yếu tố nổi bật này thuộc về tâm thức. Chính cái thức rút ra những kết luận.

Có nhiều cấp độ khác nhau của thức, từ thô đến rất vi tế. Vào lúc này thức của chúng ta ở một mức độ nào đó của sự hoạt động. Trong trạng thái mộng, nó ở một mức độ khác, vi tế hơn; nó sẽ còn đạt đến một mức độ khác nữa trong lúc đời sống suy sụp và sẽ đi qua những giai đoạn khác cho đến khi mức độ cao nhất và vi tế nhất xảy ra vào giây phút chết. Ở đó chúng ta đến một trạng thái hoàn toàn khác của thức. Vào giây phút cuối cùng này, cái thức thô biến mất, trong khi ở bên ngoài sự ngừng thở có vẻ biểu hiện cái chết. Nhưng thật ra, đời sống tiếp tục trong trạng thái vi tế nhất của thức. Thật tánh của tâm thức là mức độ vi tế nhất của thức, thoát khỏi mọi vọng tưởng mê lầm, bởi vì những vọng tưởng thức dậy và hoạt động trên những cấp độ kém tinh vi của thức thì lúc đó chúng đã biến mất.

Trạng thái vi tế nhất này của tâm thức thì thoát khỏi mọi bất toàn, điều này chúng tỏ rõ ràng rằng những lỗi lầm là tạm thời. Bản tánh tối hậu của tâm thức không thể có bất kỳ sự nhiễm ô nào.

Không ai có thể giận thường trực; nếu sân kéo dài, tâm thức của một người dễ nổi giận sẽ tức giận mọi lúc. Dù nếu có ai có những cơn giận cùng cực, chúng cũng lắng xuống như những tức giận khác. Sự tức giận là tạm thời; bởi thế, những khuyết điểm của tâm thức không nội tại vốn sẵn trong tâm.

Tham muốn, bám luyến và ghen ghét thuộc về những loại khác. Những vọng tưởng mê lầm này, dù có vẻ như mạnh mẽ, có thể bị tiêu hủy. Chẳng hạn, chúng ta hãy xem sự sân giận: vọng tưởng ác cảm thức dậy trong phản ứng với một đối tượng có vẻ

không thích thú với chúng ta, khiến chúng ta muốn đẩy nó đi, xoay lưng khỏi nó hay muốn thấy nó bị hại. Đây là một trạng thái rất hỗn loạn của tâm thức. Ngược lại, tâm thức sanh ra một cảm giác dịu dàng, an ổn và muốn gần gũi với một đối tượng gây thích thú. Hai thái độ ngược nhau này của tâm thức không thể hiện hữu đồng thời.

Những phẩm tính của tâm thức có nhiều bản chất khác nhau và thường đối nghịch nhau theo cách này. Những trạng thái tác hại của tâm thức do vô minh khởi động và như thế không tồn tại trong một sự thấu hiểu lành mạnh. Quan niệm có hiện hữu nội tại chỉ do từ vô minh về bản tánh chân thật của thực tại tối hậu.

Cái thức tri giác mỗi sự vật như là hiện hữu độc lập riêng biệt là sai lầm. Thực ra, không có gì hiện hữu theo cách như vậy. Khi chúng ta khởi sự nghiên tầm những sự vật trên căn bản này, chúng ta càng nhìn sâu xa hơn vào những đối tượng và những quan niệm, chúng càng biến mất hơn. Nói chung, nếu chúng ta khảo sát một đối tượng một cách mạnh mẽ, nó dần dần trở nên rõ nét và chính xác. Nhưng khi đối tượng không thực sự hiện hữu, cái mà chúng ta “nghĩ là” hiện hữu bèn tan biến. Một người nói giỏi có thể gây ấn tượng cho chúng ta lúc đầu bằng lời nói chuyện hoa mỹ nhưng không có “chất”, và sau khi lạnh lùng phân tích nó chúng ta kết luận rằng điều được nói là sự trái ngược với chân lý. Cũng như thế với sự hiện hữu mà chúng ta gán cho mỗi sự vật. Khi chúng ta khám phá ra điều này, vô minh bắt đầu tan biến và sự khát khao chúng ta cảm thấy đối với những người và những sự vật mất đi quyền lực của chúng.

Do vọng tưởng mê lầm, những lỗi lầm của tâm thức ban đầu có vẻ không thể vượt qua được. Nhưng bởi vì chúng dựa trên một

căn bản hư vọng, chúng là tạm thời. Những phẩm tính tốt và đức hạnh của tâm thức không do những quan niệm sai lầm, giả dối nâng đỡ, cho nên chúng ta có hai trạng thái của tâm thức, cái này loại trừ cái kia, một cái có nền tảng vững chắc còn cái kia hoàn toàn không có. Kết quả là khi chúng ta nỗ lực khai triển những phẩm tính tích cực kia của tâm thức, chúng có một căn bản chân thực, thì những phẩm tính tiêu cực vốn không có một nền tảng thật sự nào, sẽ lần lần tan rã cho đến khi hoàn toàn biến mất. Khi hơi ấm và ánh sáng tăng, cái lạnh và bóng tối giảm.

Tuy nhiên vào lúc ban đầu thực hành, những lực lượng tiêu cực đôi khi có thể thắng thế. Nếu thái độ căn bản của chúng ta là một thái độ thiếu kính trọng, chúng ta sẽ có một thời gian khó khăn khi trau dồi lòng sùng mộ. Thậm chí nếu chúng ta có thể biểu lộ lòng rộng lượng đối với những chúng sanh khác và quên sự ích kỷ của chúng ta trong một khoảng thời gian nhờ nỗ lực rất cố gắng, chúng ta sẽ mệt mỏi vì sức ép của nỗ lực này và rơi trở lại vào những thói quen ích kỷ xưa cũ. Tại sao điều này xảy ra? Bởi vì chúng ta còn chưa xây dựng công việc bên trong này trên một nền tảng lành mạnh, tức là sự thấu hiểu sự không thực hữu của “bản ngã”, và bởi vì những hành động đức hạnh của chúng ta chỉ đến từ một cái thấy mờ ám nhuộm màu những vọng tưởng sanh tử. Đây là tại sao chúng ta phải dùng phương tiện và trí huệ cùng lúc. Chỉ có như vậy mới cho phép những sức mạnh tích cực tăng trưởng được thành công, và một khi chúng ta thực hành như vậy, nó sẽ góp phần vào sự phát triển không cùng của những trạng thái đức hạnh của tâm thức và đưa đến sự hủy diệt dần dần những lực lượng tiêu cực. Khi những phẩm tính tích cực được hoàn toàn thành tựu qua tiến trình này, chúng ta sẽ đạt giải thoát và Phật quả.

Đức Thích Ca Mâu Ni là một trong những mẫu người đã đạt đến trạng thái này. Theo các nhà Thera-vada, ngài là một bồ tát trong phân đầu của đời ngài. Ngài đạt đến trạng thái giác ngộ hoàn toàn dưới cây bồ đề, như thế trở thành một vị Phật. Ngài vẫn sống trong thân xác trần gian cho đến parinirvana, đi vào pháp giới tuyệt đối, nghĩa là sự dừng diệt hoàn toàn cái thức bình thường của ngài.

Theo Đại thừa, đây chưa chính xác là điều đã xảy ra. Không còn phương diện vật chất, đức Phật ở trong pháp thân, và từ đây ngài biểu lộ trong nhiều hình dạng khác nhau để tiếp tục cứu giúp tất cả chúng sanh, không chỉ chúng sanh của thế giới chúng ta mà còn chúng sanh ở những thế giới không được biết đến khác. Đức Thích Ca Mâu Ni đang sống, và theo cách ấy là một biểu lộ của pháp thân. Thế nên Đại thừa nói rằng khi Phật Gautama sanh làm một hoàng tử và đã phải trải qua nhiều biến cố khác nhau, cuộc đời “biểu lộ” của ngài giống như một vai diễn để giúp đỡ và làm một gương mẫu cho chúng ta. Nhưng thật ra ngài đã giác ngộ.

Tâm của một vị Phật như thế được gọi là *jnanadharmakaya*, những trạng thái tâm thức vi tế nhất, trong đó mọi chướng ngại ngăn che sự thấy bản tánh tối hậu của mọi sự - tánh Không, sunyata - đã bị loại bỏ hoàn toàn. Thường trụ trong tánh Không, *jnanadharmakaya* đồng thời tri giác bản tánh tối hậu của mỗi hiện tượng ngay lúc hiện tượng xuất hiện. Trạng thái này của tâm được bao bọc trong một thân thể vi tế (mà chúng ta không thể tưởng tượng trong trạng thái ý thức hiện thời của chúng ta) gọi là báo thân (thân của phúc lạc), nó tồn tại cho đến lúc toàn bộ sanh tử chấm dứt. Lưu xuất từ báo thân là hóa thân (thân sắc tướng), nó tự biểu lộ qua những sinh thể khác nhau, trong những thế giới khác nhau.

Quy y Phật là quy y ba thân của ngài. Bây giờ các bạn đã rõ nghĩa quy y Phật rồi chứ?

Giờ chúng ta hãy nói về Pháp. Pháp tối hậu là sự tận diệt mọi thứ bất toàn, sự loại bỏ mọi vọng tưởng qua sự chứng ngộ tánh Không. Pháp tối hậu là con đường chân thật của chư Phật và những đại Bồ tát, những thánh Bồ tát đã gần đạt đến Phật quả. (Chúng ta dùng chữ “con đường” bởi vì có những cấp bậc tiệm tiến của sự chứng ngộ; Phật quả là sự hoàn thiện tiến trình này.) Thánh Thanh Văn và thánh Độc Giác Phật cũng đạt đến sự tận diệt thật sự và sự chứng ngộ của các ngài cũng biểu thị Pháp tối hậu.

Có thể từ bỏ mọi sai lầm và mọi tội tã (điều này chỉ có thể xảy ra nhờ chứng ngộ tánh Không) là đối tượng của sự quy y Pháp. Thế nên Pháp là sự quy y chân thật và khi chúng ta đạt được Pháp chúng ta được giải thoát khỏi mọi khổ đau và mọi giới hạn. Pháp là sự quy y quan trọng nhất.

“Tăng” là những vị thử nghiệm sự tận diệt chân thật này và con đường chân thật này. Thánh Tăng, hay tăng đoàn tối hậu, gồm những vị đã chứng ngộ tánh Không.

Ba cái ấy là ba đối tượng để quy y cho những đệ tử của Phật pháp.

Khi chúng ta nhìn ba đối tượng này như ở ngoài chúng ta, thế có nghĩa là chúng ta quy y nơi nguyên nhân của sự quy y, như cách một người nhút nhát hoặc sợ hãi tìm sự nương tựa ở một người mạnh mẽ. Nhưng mục tiêu rốt ráo của chúng ta là đạt đến trạng thái ấy cho chính chúng ta, vì đó là đối tượng của mong muốn ban đầu của chúng ta - “thoát khỏi khổ đau và đạt được hạnh phúc”. Việc này phải là một hành động bên trong,

vì mọi khổ đau đến từ nghiệp, vọng tưởng và vô minh. Chỉ có chấm dứt dần dần vô minh, vọng tưởng và nghiệp - tiến trình này đi từ nghiệp đến vọng tưởng và cuối cùng đến nguyên nhân của vọng tưởng tức là vô minh - chúng ta sẽ được giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Chỉ quan niệm một sự hiện diện của Phật, Pháp, Tăng ở bên ngoài thì không đủ. Chúng ta phải thấy Tam Bảo như một hệ thống để tìm kiếm những phương cách cho phép chúng ta có thể đạt đến mục đích của chúng ta. Chúng ta phải nhìn Phật như một đạo sư hay một y sĩ và tin tưởng theo những lời Phật dạy hay những phương thuốc của ngài là Pháp và thực hành hợp với chúng.

Chúng ta không thể đạt đến Pháp tối hậu một cách tức thời. Nhưng ngay khi chúng ta đi vào con đường chúng ta có thể bắt đầu khai triển những phẩm tính mà chúng sẽ hướng dẫn chúng ta và từng bước, cuối cùng chúng ta sẽ đạt đến Pháp tối thượng và toàn hảo. Để làm điều này chúng ta phải bắt đầu ở chỗ bắt đầu - đó là từ bỏ những hành động hư hại của thân, ngữ và tâm ý.

Những hành động tai hại của thân là giết chết chúng sanh, từ một con người xuống đến côn trùng nhỏ nhất (và thậm chí, trong một cuốn kinh có nói, trứng của một con gà!) Tuy nhiên, trong ví dụ sau, để cho điều này là một hạnh xấu thật sự, bạn phải bị điều động bởi ý định hủy diệt.

Giết là hành động gây ra những hậu quả trầm trọng nhất, vì nó gây khổ đau trực tiếp. Không thể có lý do gì biện minh cho sự giết, dù do giận hay ghét. Pháp có một số ngoại lệ khi liên quan đến loài vật. Trong khi giết thú vật vì muốn ăn thịt thì bị cấm đoán, nhưng bán thịt của một con vật đã bị giết thì không phải là

một tội nặng, vấn đề ăn thịt được giải quyết khác nhau tùy theo một số kinh; những khác biệt nhỏ này là do những hoàn cảnh và điều kiện khác nhau nơi những đệ tử đang sống.

Thế nên chúng ta sẽ không tự ý giết một thú vật để ăn. Nhưng nếu sức khỏe chúng ta tùy thuộc vào nó, chúng ta có thể ăn thịt của một thú vật đã bị giết, trong khi suy nghĩ về sự quan trọng của một thân thể khỏe mạnh cường tráng để thực hành Pháp hầu giúp đỡ tất cả chúng sanh. Tuy nhiên, chúng ta sẽ không bao giờ làm việc đó chỉ để chiều theo khẩu vị hay thỏa mãn sự tham ăn, và một chế độ ăn chay luôn luôn là thích đáng.

Trộm cướp là một hành động không khôn ngoan, gây ra khổ đau bằng cách tước đoạt những sở hữu của người khác.

Những hành động tình dục tà vạy được xếp vào những lỗi lầm chánh của thân thể. Nói chung đó là ngoại tình, hành động có những liên hệ thân xác với người nào khác với vợ hay chồng của mình. Một số lớn xáo trộn trong cuộc sống do từ chuyện này; từ những xã hội phát triển nhất đến những xã hội “sơ khai” nhất, những cãi cọ nặng nề xảy ra vì những vấn đề nảy sinh từ những loại quan hệ này.

Nói dối liên hệ đến thói quen lừa dối những người khác. Tuy nhiên, nếu mạng sống của một chúng sanh hay của Pháp có thể được bảo vệ bởi một lời nói dối, có một ít miễn trừ khi không được hoàn toàn thành thật.

Nói thù dật và vu khống tạo ra cãi cọ và chống đối nhau giữa những cá nhân hay nhóm người, và có thể đem đến những xích mích trầm trọng. Những đạo sư nói rằng khi chúng ta ở với những người khác chúng ta phải xem chừng cái lưỡi của chúng ta, và khi chúng ta một mình phải xem chừng tâm thức chúng ta.

Lời nói tầm phào, nhàn rỗi là vô ích. Loại lời nói như vậy thường xoay quanh tham, sân và chỉ làm tăng thêm những vọng tưởng của chúng ta.

Tham lam, ác ý và những quan điểm sai lầm đến từ tâm ý. Tham lam luôn luôn là muốn cái người khác có và không bao giờ bằng lòng với cái ít ỏi. Ác ý biểu lộ do thái độ hiếu chiến với những người khác. Những tà kiến là những quan điểm chối bỏ luật nghiệp báo, tái sanh và chân lý Tam Bảo.

Từ bỏ mười ác hạnh này tương đương với sự có được mười thiện hạnh tương ứng. Đây là bước thứ nhất trên con đường Pháp. Với nền tảng này, những thái độ đúng của thân, ngữ, tâm có thể được phát triển. Rồi chúng ta thêm nguyện vọng của Bồ đề tâm và những thực hành khác làm vững chắc sự phát triển của chúng ta. Khi chúng ta có ý thức được sự vô thường và phát triển chánh niệm về nó, và khi chúng ta nhận ra bản chất của khổ đau, chúng ta sẽ tìm kiếm tánh Không, chân lý tối hậu. Theo cách này, dần dần Pháp tối hậu sẽ nảy sinh trong chúng ta. Đây là tại sao sự quy y chân thật, Pháp bảo, có thể cứu độ chúng ta.

Pháp cũng có nghĩa là sự thực hành tất cả những cái gì cho phép chúng ta đạt đến mục đích này.

Tăng già phải nêu một gương mẫu và là một kiểu mẫu cho chúng ta. Cực kỳ phấn khích khi nghe những cuộc đời của những vị thầy quá khứ, của những chúng sanh phát triển Bồ đề tâm và chứng ngộ tánh Không. Nếu những người khác có thể làm việc đó, tại sao chúng ta không? Đây là một nguồn hứng khởi vĩ đại. Thế nên tăng già cung cấp cho một ví dụ để giúp đỡ hướng dẫn chúng ta trong việc thực hành Pháp.

Chúng ta biết nhiều câu chuyện về những nỗ lực anh hùng của những thánh Bồ tát trong việc giúp đỡ chúng sanh. Chúng ta được cảm hứng để theo bước chân các ngài một cách đúng đắn. Điều này tạo ra thái độ của chúng ta về Tăng già.

Phật là đạo sư hướng dẫn chúng ta, Pháp là chỗ quy y chân thật, Tăng là người bạn giúp đỡ. Quy y Tam Bảo là một thực hành của bồ tát.

THỰC HÀNH THỨ TÁM

Khổ đau không thể chịu đựng của những cõi thấp là kết quả của nghiệp, đức Phật đã dạy như vậy; bởi thế, không bao giờ phạm vào những hành vi ngu dại là một thực hành của Bồ tát.

Nghiệp tốt tạo ra những hành vi kỳ diệu của chư Phật và chư Bồ tát, nhưng nghiệp xấu dẫn đến khổ đau vô vàn và vô tận của ba cõi thấp. Tất cả mọi khổ đau này đến từ một tâm thức bị vẩn vơ, méo mó. Vô số hình thức của chúng sanh mà chúng ta biết và những hình thức sống mà chúng ta không tri giác được, đều là những hậu quả của nghiệp (và những chúng sanh ở địa ngục, hoặc có được diễn tả trong A tỳ đàm hay không, là những sản phẩm của nghiệp.) Vì có một số vô cùng khác biệt về hình tướng và về cách thức hiện hữu của chúng sanh như chúng ta thấy, chúng ta có thể suy ra rằng có vô số chúng sanh khác biệt khác cũng đang ở những thế giới khác.

Sự khổ đau của thú vật thì rõ ràng trực tiếp, chẳng hạn dê và bò bị những đồ tể sát hại, không giữ được mạng mình. Thú vật không làm hại, chúng hoàn toàn không có quyền lực, không sở hữu cái gì cả ngoài ít nước và thức ăn chúng ta đưa cho chúng. Chúng rất dễ giần dị, rất dễ ngu ngơ, không tự vệ, đến độ con người thực sự không có quyền săn bắn và giết hại chúng để làm thực phẩm. Bò, ngựa, lừa và những con vật khác có một cuộc đời và số phận buồn thảm. Chúng không thể nhận được những gì

dành cho chúng ta - thậm chí những liều thuốc thú y là để cho lợi ích của chúng ta hơn là cho chúng.

Trong trường hợp một tai nạn xảy ra không do lỗi mình, một con người nhờ cậy vào pháp luật. Một con thú bị gãy chân trong một tai nạn như vậy chỉ có quyền bị giết; không có công lý nào cho nó. Đời sống của một con vật chỉ là khổ đau.

Chúng ta hãy để qua một bên sự khổ đau của địa ngục và của cõi ngạ quỷ, nhưng chúng ta không bao giờ có thể chắc chắn rằng chúng ta sẽ không tái sinh ở đó. Một đời sống đức hạnh là một bảo đảm tuyệt đối để tái sinh làm người. Đức Phật dạy rằng khổ đau là kết quả của những hành động sai lầm và Phật chỉ dạy sự thật.

Suy nghĩ về điều này và tin vào đức Phật, chúng ta sẽ từ bỏ mọi hành động xấu, sai, thậm chí với giá của chính cuộc đời mình.

Cho đến bây giờ, chúng ta đã đi trên Con Đường Hẹp của con đường nhân loại. Tiếp theo là Con Đường Giữa của con đường nhân loại.

THỰC HÀNH THỨ CHÍN

Hạnh phúc của ba cõi giống như sương trên đầu ngọn cỏ, biến mất trong một khoảnh khắc. Mong mỗi sự giải thoát tối thượng, bất biến là một thực hành của bồ tát.

Đôi khi chúng ta nghĩ mình đã tìm thấy sự hoàn thiện trong sanh tử, nhưng sự hoàn thiện này là phù du như một giọt sương trên lá, phút giây này chiếu sáng rực rỡ, phút giây sau đã tan biến. Giải thoát là trạng thái độc nhất hạnh phúc vững chắc và thường hằng. Không xem hạnh phúc sanh tử, vô tự tánh và vô thường là thực, đây là một thực hành của bồ tát.

So với những hình thức sống khác, đời người là hạnh phúc. Nhưng chúng ta không thể tin cậy trọn vẹn vào cuộc sống làm người, vì trừ phi chúng ta đã từ bỏ trạng thái sanh tử và được tự do, giải thoát, thì chúng ta còn luôn luôn có nguy cơ rơi lại vào những cõi thấp. Trong những tuần lễ đầu tiên ở trong tử cung, bào thai còn vô thức, chưa kinh nghiệm trạng thái không thích thú này. Nhưng khi bào thai hình thành, sự khó chịu của tình huống này biểu lộ. Thật vậy, đứa bé khổ đau từ lúc kết thai, nhưng không thể nhận thức nỗi khổ của nó. Một đứa bé khổ đau khi được sanh ra từ bà mẹ, và cho đến những bước chập chững đầu tiên, nó yếu ớt như một con sâu và khổ đau vì chịu tùy thuộc.

Thế đó, đời sống bắt đầu trong đau khổ và tiếp tục cho đến tuổi già và chết, điều không ai muốn. Bất cứ kiểu chằm dứt nào, luôn luôn vẫn là khổ đau. Thân thể một thời mạnh mẽ và dẻo dai,

nhưng đến ngày suy thoái như một thân cây già. Lúc đó, chúng ta mất tự chủ và thường giao phó cho nhân viên bệnh viện. Phải chịu mổ xẻ, thân thể chúng ta chịu những cắt bỏ, thay thế. Bất kể mọi thứ đó, cuộc đời chúng ta chấm dứt như một giấc mộng cuối đêm, và chúng ta vĩnh viễn bỏ lại gia đình, bè bạn.

Đỉnh cao của đời người ở vào khoảng ba mươi; đây là thời sinh lực đầy đủ nhất, hoạt động mạnh mẽ nhất. Dù thế, thời này không phải không có những khó khăn. Sau những lo âu học hành thi cử, người ta phải chọn nghề, kiếm nghề. Những lo toan hôn nhân tiếp đến. Một đôi vợ chồng muốn có con trai mà không có; hay ngược lại, có thể có quá nhiều con. Nếu chúng ta muốn một người vợ hấp dẫn với một nhân cách đáng mến và những kiểu cách quyến rũ, trước hết chúng ta rồi rắm khi tìm nàng và rồi chúng ta sẽ sợ mất nàng! Chúng ta lo về sự thu nhập; nếu không làm việc; chúng ta khổ sở, và nếu chúng ta làm việc quá nhiều, chúng ta kiệt sức và lại rất khổ sở. Chúng ta khổ đau vì cô đơn, và khi sống cùng những người khác chúng ta lại khổ sở vì cô đơn ấy.

Thế nên có ít dịp may cho hạnh phúc trong cuộc đời ngắn ngủi này. Tái sinh làm người tự nó chẳng có ý nghĩa. Chúng ta nô lệ cho cái mà chúng ta nghĩ là mình sở hữu, và tâm thức trong thân thể giống như một người quản lý cao ốc. Đời sống này đi qua trong lo âu và nếu chúng ta bị chìm ngập bởi sự không toại nguyện thường trực vì tính không bền vững của nó và nếu phạm vào việc tự tử, điều này chỉ đưa chúng ta đến một tái sinh mới không có khả năng lựa chọn. Bởi thế chúng ta phải thanh toán một lần cho tất cả vòng lẩn quẩn sanh ra và chết đi này.

Sự tất yếu phải tái sinh do nghiệp chỉ chấm dứt với sự loại bỏ tất cả mọi nghiệp. Nghiệp sẽ không tự nó chấm dứt, mà chỉ

bằng sự thức tỉnh của chúng ta vượt thoát mọi mê lầm, ảo tưởng. Bất giờ trạng thái hạnh phúc thường trực sẽ đạt được do đoạn trừ toàn bộ vô minh. Bởi thế, sự chấm dứt vô minh là giải thoát. Chớ sai lầm (như nhiều cuốn sách Tây phương) cho rằng niết bàn là sự chấm dứt mọi hiện hữu. Chúng ta sẽ tiếp tục hiện hữu, nhưng mọi vọng tưởng nghiệp thức đã tan biến và đây là trạng thái của tự do trọn vẹn và hạnh phúc chân thật.

Chúng ta phải cẩn thận khảo sát làm sao đạt được trạng thái này và vọng tưởng nào cần phải từ khước trước tiên - ý niệm cái ta. Những mối dây trói buộc của tham muốn, ghét bỏ và luyện ái khởi từ cái cảm giác về cái tôi rất mạnh này. Chúng ta phải phân tích vọng tưởng gốc này bằng cách dùng những phương pháp của trường phái Trung Đạo. Nó sẽ cho phép chúng ta “thấy” thật tánh của hiện hữu và làm tiêu tan vô minh.

Đây là sự thực hành của bồ tát về Trung Đạo như có chỉ trong *Lamrim*.

THỰC HÀNH THỨ MƯỜI

Từ thời vô thủy, những bà mẹ của chúng ta đã chăm sóc chúng ta với lòng từ ái. Hạnh phúc của riêng ta để làm gì khi họ còn khôn khổ? Phát Bồ đề tâm để giải thoát cho vô số chúng sanh là một thực hành của bồ tát.

Từ thời vô thủy, hầu hết nếu không phải là tất cả chúng sanh đã là cha mẹ của chúng ta và chăm sóc chúng ta với lòng từ ái. Nhận thức rằng những người mẹ của chúng ta còn ở trong ba trạng thái khổ của sanh tử thế mà bỏ rơi họ sẽ là một thái độ hèn nhát đáng khinh. Không phải mục đích cao cả là muốn giải thoát chỉ cho chúng ta khỏi khổ và đạt đến giác ngộ và an lạc cho riêng chúng ta. Chúng ta phải cảm thấy xấu hổ khi tìm kiếm loại hạnh phúc này. Chớ quên rằng chúng ta giống như tất cả những chúng sanh khác. Từ kẻ sơ khai nhất đến kẻ thông minh nhất, tất cả chúng sanh đều tìm kiếm hạnh phúc và trốn thoát khỏi đau và họ có quyền như chúng ta để có được hạnh phúc này. Tôi đã rất thường nhấn mạnh điều này.

Luôn luôn tốt khi hy sinh một cái nhỏ để có được một cái lớn hơn; bởi thế xứng đáng hy sinh hạnh phúc của một người - hạnh phúc của chính mình - cho hạnh phúc của tất cả chúng sanh. Chúng ta cần xem quyền được hạnh phúc như là một món nợ chúng ta mắc đối với tất cả chúng sanh. Thật vậy, chúng ta tùy thuộc lẫn nhau; trên cấp độ vật chất trước mắt, chúng ta tùy thuộc những chúng sanh khác cho những nhu cầu hàng ngày và chúng

ta chưa nghĩ đầy đủ đến điều này. Trong một nghĩa sâu xa, khả năng thực hành Pháp Đại thừa tùy thuộc vào quan hệ của chúng ta với chúng sanh. Nếu họ không có mặt, làm sao Bồ đề tâm có thể phát triển trong chúng ta? Từ thời vô thủy, chúng sanh đã cho chúng ta ăn mặc, cho chúng ta sinh kế; trong cuộc đời sanh tử này, mọi tiện nghi đều từ họ, trực tiếp hay gián tiếp.

Chúng ta có thể thường nghi ngờ điều này. Với chúng ta có vẻ là chỉ một số bạn bè hay cha mẹ bao bọc chúng ta với lòng từ ái, và như vậy chúng ta chỉ nợ số người đó sự giúp đỡ và tình thương. Nhưng bất cứ khi nào chúng ta thấy một thú vật bị giết hay hành hạ, chúng ta cảm nghiệm một cảm giác bi mẫn tự nhiên dầu trước đó chúng ta chưa hề có một liên hệ nào với con vật. Cảm giác này là bình thường. Bởi thế, dù chúng ta không “biết” tất cả chúng sanh, thì sự việc không biết gì đến chúng và thân nhiên đối với chúng là không đúng và cũng không bình thường.

Nghi ngờ khác có thể khởi lên: chúng ta có thể hiểu tại sao những bạn bè, những thân thuộc của chúng ta cần nhận được lòng từ bi của chúng ta, nhưng tại sao chúng ta cần có cùng một thái độ đối với những người làm hại chúng ta? Chúng ta phải xem một đối thủ như có thể và tất yếu có lẽ là người bạn tốt nhất của chúng ta, trong một cách rất đặc biệt. Sự tấn công của nó là lòng tốt vĩ đại nhất mà nó có thể biểu lộ cho chúng ta. Điều đó lợi lạc cho chúng ta bởi vì nó cho phép chúng ta phát triển Bồ đề tâm - Bồ đề tâm, nền tảng và tinh túy của Đại thừa; Bồ đề tâm, hoàn toàn đặt nền trên từ và bi. Chúng ta có được Bồ đề tâm bằng cách trọn vẹn vượt qua sự tức giận hay thù ghét mà một số thái độ như vậy gây ra nơi chúng ta.

Tham và sân là những vọng tưởng gốc. Mọi sự bất toàn khác đều tuôn ra từ chúng. Thoạt tiên, tham có vẻ tai hại hơn cho chúng ta và sân tai hại hơn cho những người khác, nhưng nếu khảo sát kỹ hơn chúng ta sẽ thấy rằng sân gây ra sự tác hại trầm trọng cho chúng ta cũng như cho những người khác. Cảm xúc này và những nguyên nhân của nó có thể được vượt thắng bằng cái đối trị này: nhẫn nhục với tất cả những gì khiêu khích chúng ta. Bằng cách trau dồi nhẫn nhục, chúng ta không còn cho tức giận có cơ hội sanh ra.

Đây là một trong những thực hành quan trọng nhất. Nó cho phép chúng ta có nền tảng để chịu đựng mà không tức giận những khổ đau chất lên chúng ta bởi những người mà chúng ta gọi một cách không thích hợp là kẻ thù. Không thích hợp - vì những người cho phép chúng ta tự đào luyện mình nhẫn nhục cần phải được xem là những người bạn thân thiết nhất. Vị guru, những giáo pháp chúng ta nhận được từ ngài, những bạn bè và gia đình chúng ta - không có ai quý giá đối với chúng ta cho bằng những người quấy phá chúng ta. Một cách hợp pháp, chiến đấu chống lại những người làm hại chúng ta là được cho phép. Nhưng qua thực hành nhẫn nhục, Bồ đề tâm mạnh mẽ và trong sạch sẽ phát triển và Sẽ cổ vũ chúng ta nhận lấy trách nhiệm với tất cả chúng sanh. Đôi khi chúng ta sẽ phải thực hành nhẫn nhục với cả những bạn bè; tình bạn trong sanh tử thì không bền vững và dễ dàng có thể biến thành đối nghịch.

Thế nên những người muốn đi con đường bồ tát phải nhớ “Tu Hành Tâm Thức Trong Tám Bài Kệ”, trong đó nói rằng: “Khi có ai đã nhận được nhiều thứ từ tôi mà làm hại tôi, tôi hãy xem người ấy như guru tối thượng của tôi.”

Khi chúng ta đã hấp thụ điểm khó khăn này, thay vì thù ghét người nào làm chúng ta nổi giận, chúng ta sẽ thương yêu nó như đạo sư của chúng ta và nhận ra lòng tốt của nó. Khi chúng ta có thể làm như vậy, chúng ta sẽ không bao giờ có vấn đề gì với những người khác và sẽ nhận ra rằng chúng ta không thể bỏ một chúng sanh nào. Không chăm sóc cho những người khác không chỉ trái với Pháp mà còn trái với cuộc sống thường nhật, vì cái duy nhất của một con người, của hiện hữu làm người là khả năng của lòng vị tha và lòng tốt. Người nào không tin luật nhân quả nhưng sống cuộc đời làm tốt đẹp cho những người khác sẽ thu hoạch kết quả trong đời tới của mình. Nhưng người nào trải qua cuộc đời mình bằng thuyết giảng, khoe khoang những niềm tin và sự học hỏi Pháp của mình mà có một thái độ ích kỷ và thiếu lòng bi, sẽ tiêu phí “đời người quý báu” của mình.

Thuyết giảng không quan trọng; thực hành nhân từ và tình thương là quan trọng, dù đối với một người không tôn giáo.

Có một tâm thức cao cả là một dấu hiệu của Pháp Đại thừa. Khi Atisha chết, đây là những lời cuối của ngài: “Hãy có một tâm hồn cao cả!” Upashaka Drom-teun-pa khi chết có thân thuộc bao quanh. Ngài nằm trên phía thân phải với má để trên đầu gối của một đệ tử, ông này rất buồn và khóc lóc. Một giọt nước mắt của người đệ tử này rơi trên má Drom-teun-pa, ngài bảo ông: “Không có gì buồn cả trong việc này, hãy thực hành Bồ đề tâm và hãy có một tâm thức cao cả”, và rồi ngài chết. Đây là những lời cuối cùng của nhiều đạo sư, như Tsong Khapa - những đệ tử bao quanh ngài vào lúc chót và thỉnh linh ngài cầm cái mũ của mình ném vào người đệ tử kế vị mình (Darma-Rinchen, sau này có tên là Gyal-tsab-je), nhìn vào người ấy một hồi lâu, và nói: “Hãy có

một tâm thức cao cả”, và rồi ra đi. Darma-Rinchen cũng tuyên bố: “Có một tâm thức cao cả là tinh túy của Đại thừa.”

Thái độ cho phép chúng ta xem sự an vui của những người khác quan trọng hơn của chính chúng ta là thái độ duy nhất đúng. Dần dần, nó khuyến khích chúng ta luôn luôn hy sinh hơn nữa cho những người khác. Trong *Bồ Tát Hạnh* có nói: “Vì những người khác giống như bản thân tôi, không có khác biệt nào trong mong muốn được hạnh phúc, vậy tại sao lại đặt hết nỗ lực của tôi vào sự an vui nhỏ nhất của mình? Vì những người khác giống như bản thân tôi, không có khác biệt nào trong mong muốn thoát khổ, vậy tại sao tôi lại chỉ kiếm hạnh phúc cho riêng mình?”

Nagarjuna nói: “Ở đây chúng ta rèn luyện sự khai triển tâm thức chúng ta với quan điểm phụng sự những người khác và để lợi ích cho họ.” Việc xem những người khác là trách nhiệm cho chúng ta sức mạnh của một tấm lòng rộng rãi, một trái tim nhiệt tình và dũng cảm. Nếu chúng ta không đảm đương trách nhiệm về những điều mà những người khác quan tâm, chúng ta sẽ trở nên giống như thú vật. Thú vật biết làm sao ẩn thân an toàn, tìm thức ăn gì và tự bảo vệ; chúng ta chỉ hơi khác loài vật một tí khi chúng ta làm như chúng. Thế nên chúng ta hãy phát triển Bồ đề tâm. Những kinh điển và những tantra nhấn mạnh sự cần thiết của nó.

Nhưng làm thế nào chúng ta có thể làm điều đó? Chúng ta có những khả năng cực kỳ giới hạn - “như một bà mẹ không có hai cánh tay muốn cứu con mình khỏi dòng sông”. Bây giờ chúng ta có một động lực trong sạch, nhưng có ít tài nguyên. Dalai Lama Đệ Nhất cầu nguyện như thế này: “Nguyện con không bao giờ quan tâm đến sự an vui của chính mình mà luôn luôn quan tâm

đến sự an vui của những người khác! Và để làm điều này, nguyện con có năm loại nhãn: nhục nhãn, thiên nhãn, huệ nhãn, đầu thị nhãn, tiên tri nhãn! Và sáu khả năng chân chánh: tai của chư thiên, lời nói minh triết, năng lực, tha tâm thông, túc mạng thông, lậu tận thông.”

Nếu chúng ta không có những khả năng này chúng ta không thể làm được điều gì. Để có thể giúp đỡ trọn vẹn chúng ta phải đi qua toàn bộ con đường và đến đích. Đây là tại sao tôi chỉ dạy cho các bạn. Các bạn và tôi, chúng ta đang có một nối kết nghiệp rất mạnh mẽ; sự nhóm họp của chúng ta ở đây là kết quả của những nhân có lẽ từ rất xa xưa trong quá khứ. (Mọi câu chuyện cuộc đời đức Phật đều nhấn mạnh những mối liên hệ nghiệp này, qua đó thầy và trò gặp gỡ nhau vô số lần trước khi thành tựu rốt ráo.) Nếu một ngày nào tôi đạt đến Phật quả tôi sẽ có thể giúp đỡ các bạn hữu hiệu hơn các đức Phật khác, bởi vì sự liên hệ của chúng ta đã có là lâu dài. Với các bạn cũng thế. Những người bao quanh các bạn và những người đánh dấu cuộc đời các bạn, những cuộc đời “của các bạn”, các bạn có thể giúp đỡ họ một cách đặc biệt khi các bạn đạt đến hạng thái của một vị Phật. Mỗi vị Phật có trách nhiệm với những ai ngài có tiếp xúc trực tiếp hơn là tất cả những chúng sanh khác. Nếu bạn hiểu điều này bạn đã có thể bắt đầu giúp đỡ, và rồi bạn sẽ thấy rằng thiết yếu cần đảm đương trách nhiệm trọn vẹn với tất cả chúng sanh.

Bởi thế chỉ có trong trạng thái Phật quả tất cả mọi khả năng giúp đỡ chúng sanh mới có thể bùng nổ trọn vẹn. Dù trong địa thứ mười, một bồ tát (người có thể giúp đỡ lớn lao trong bất luận trường hợp nào) không thể làm điều đó hoàn hảo. Phật quả là thiết yếu - trong trạng thái này, tất cả đều trọn hảo. Điều kiện độc

nhất trước sự hoàn thiện viên mãn là sự có thể tiếp xúc với chúng sanh, khả tính ấy tùy thuộc vào sự tiếp xúc, liên hệ này.

Có hai thái độ của tâm thức: thứ nhất, mong muốn giúp đỡ chúng sanh; thứ hai, đạt đến Phật tánh trọn vẹn để làm điều này. Từ nguyện vọng có hai phần này khởi lên tinh thần Bồ đề tâm. Một mong muốn xúc cảm và ngăn ngại muốn giúp đỡ chúng sanh, khi một số hoàn cảnh hay tâm trạng thúc đẩy chúng ta, không thể gọi là “Bồ đề tâm”. Bồ đề tâm là một nguyện vọng mạnh mẽ, an bình và vững chắc, thường trực có mặt trong tâm thức chúng ta. Chúng ta phải có một nỗ lực để bắt đầu. Tình thương của chúng ta cho những chúng sanh khác thì yếu ớt và giới hạn, nhưng dần dần tâm thức tự quen thuộc với thái độ hai phần này, Bồ đề tâm khai hiển và nó trở thành bản tánh thật sự của tâm thức. Đây là Bồ đề tâm chân thật.

Làm phát sanh cái chưa sanh và rồi phát triển cái đã sanh là tinh túy của những thực hành của bồ tát.

THỰC HÀNH THỨ MƯỜI MỘT

Mọi khổ đau không loại trừ cái nào, đều đến từ tham muốn hạnh phúc cho chính mình, trong khi Phật quả toàn hảo được khởi sanh từ tham muốn làm cho những người khác hạnh phúc. Đây là tại sao trao đổi hết thấy hạnh phúc của mình cho hạnh phúc của những người khác là một thực hành của Bồ Tát.

Chúng ta thấy trong *Bồ Tát Hạnh*: “Mọi khổ đau trong thế giới đều đến từ tham muốn hạnh phúc cho chính mình. Mọi hạnh phúc trong thế giới đến từ mong muốn hạnh phúc cho những người khác.” Và trong Guru Puja: “Không cần giải thích thêm, hãy nhìn những hành vi: người trẻ con chỉ nghĩ đến tiện nghi của chính họ. Phật chỉ làm việc cho sự tốt đẹp của những người khác.”

Chúng ta có cơ hội quý báu nghe được những lời dạy của đức Phật truyền cho chúng ta qua Văn Thù Sư Lợi, Nagarjuna và Shantideva. Chúng ta hãy thực hành những điều ấy bằng cách nhìn những người khác là quý giá hơn chúng ta, hãy từ bỏ mọi thái độ ích kỷ nhờ hiểu những lý do của chúng. Tham muốn cho hạnh phúc của chính mình là gốc rễ của mọi quan điểm sai lầm. Yêu quý chính mình là cánh cửa mở cho mọi sa đọa, yêu quý những người khác là mảnh đất tốt lành cho mọi phẩm tính.

Làm mạnh hơn nữa thái độ này, chúng ta hãy thực hành một sự tu hành tâm thức gọi là “trao đổi chính mình với những người khác” và thực tập “Nhận và Cho” (TT. *thong len*).

Thong len được thực hành như vậy: Suy nghĩ về sự khổ đau nội tại trong tất cả chúng sanh, khảo sát trong chi tiết, nhớ lấy và đánh giá nó, chiêm nghiệm nó sâu xa trong khi nghĩ về nguyên nhân và kết quả của nó. Phát sanh lòng bi rất mạnh mẽ, rồi quán tưởng chính bạn trong trung tâm của tất cả chúng sanh ấy, mong muốn nhận lấy sự bất hạnh và những chướng ngại của họ trong khi ước ao cho họ sự an vui của chính bạn. Hãy thực hành thờ sâu khi bạn theo đuổi những ý tưởng này, quán tưởng rằng khi thờ vào chúng ta đem khổ đau của họ vào trong chúng ta và khi thờ ra chúng ta gởi đến họ công đức của các thiện nghiệp của chúng ta, tất cả bình an, tất cả niềm vui của chúng ta, không giữ lại gì cho chúng ta cả.

Theo một lời cầu nguyện Guru Puja (Lama Chopa), chúng ta nói: “Đạo Sư Tôn Kính, xin ban phước cho con, để cho mọi hạt giống của hành động xấu lầm của chúng sanh giống như những người mẹ của con có thể chín muồi trong con và để cho trong khi cho đi những công đức và những niềm vui của con, tất cả chúng sanh đều có thể biết đến hạnh phúc.”

Ngày Giảng Dạy Vừa Qua

Những giáo lý của ngày vừa qua khiến chúng ta nhớ đến sự vô thường của mọi sự và nhắc nhở chúng ta một lần nữa cuộc đời chúng ta qua nhanh như thế nào và chúng ta sớm đến ngày cuối cùng như thế nào. Nếu cuộc đời chúng ta rất tròn đủ, tất cả đều tốt; nhưng nếu nó vô ích, thì không có gì còn lại để làm ngoài sự sử dụng sức mạnh nghịch lại của sự sám hối. Sự ân hận thâm nhuần tâm thức chúng ta là cực kỳ quan trọng. Cái ấy không phải là một cảm giác đứt đoạn hay thoáng qua, do những xúc cảm âm thầm quy định. Nó phải thường trực, đến từ một thấu hiểu

rõ ràng những sai lầm của chúng ta, một xác quyết sâu xa luật nghiệp quả. Chúng ta phải có một quyết định vững chắc trải qua thời gian còn lại trong đời chúng ta dù đã lâu chúng ta đã bỏ bê nó theo nghiệp riêng của mình, để theo con đường đức hạnh, để bỏ những tà kiến và những hậu quả phát sanh từ đó, để hành động theo điều Phật dạy, kể cả những điều lệnh của ngài và nhờ đó sống một cách xứng đáng đời người quý báu này. Và như thế thật sự quý báu khi nghe và thực hành lời dạy: “Ba Mươi Bảy Thực Hành của Con Trai và Con Gái của Phật.”

Tôi sẽ ôn gọn những điểm tôi đã thảo luận. Tôi đã nói cho các bạn Thực Hành Thứ Bảy, quy y và bây giờ tôi sẽ thêm một số bình giảng. Chúng ta phải tuân thủ những điều luật hàm ẩn của sự quy y; đó là chỉ quy y Phật và Phật quả và cũng không quy y thần linh của những truyền thống khác hay những thần khác.

Một điều luật khác là sự tôn kính chúng ta cần có đối với tất cả những ảnh tượng của đức Phật và nói chung, đối với tất cả những đồ vật thiêng liêng. Trong đại suy đồi này, sự thương mại hóa những đồ vật tôn giáo đã trở nên rất thông thường và điều này là sai lầm. Chụp in hay phục hồi một cuốn sách xưa với động cơ bảo tồn nó hay truyền bá Pháp là rất công đức, nhưng làm điều ấy với động cơ lợi nhuận là xấu. Xuất bản một cuốn sách góp phần phổ biến Pháp là hợp lý, nhưng làm thương mại vì lợi ích cá nhân và không có động cơ vì Pháp là đáng tiếc. Chúng ta cần có sự tôn kính trong những cử động của chúng ta. Không ném kinh sách trên sàn, không vất bỏ ảnh tượng hay sách thiêng trong bất cứ cách nào.

Một điều luật liên quan đến Pháp là cần trọng đặc biệt, sau khi quy y, không cố tình làm hại chúng sanh nào hay có tư tưởng

thù địch với họ. Như tôi đã nói, kính trọng là rất quan trọng. Sự không kính trọng dù khoác lên bất kỳ hình thức nào và trong bất kỳ loại ngôn ngữ nào, là một nguyên nhân của vô minh trong thời đại này. Khi điều đó đặc biệt khó khăn trong thời này, tôi cầu xin các bạn hãy cực kỳ chú tâm đến sự kính trọng.

Chớ có phê bình chỉ trích tăng già; khi chúng ta phê bình một vị tăng, chúng ta phê bình tất cả tăng. Và khi chúng ta không thể có sự tôn kính như Lama Drom-teun-pa, ngài quá chăm chú đến tăng già đến độ ngài lượm nhặt những mảnh vải đỏ và vàng ngài thấy (bởi vì chúng là phần của y áo tăng), chúng ta hãy đối xử tôn trọng với tăng và ni. Người cư sĩ tôn trọng một vị tăng xem tăng già là “phước điền” và mỗi vị tăng như một đối tượng quy y, dĩ nhiên điều này hàm ý rằng một vị tăng xứng đáng là đối tượng này. Điều luật liên quan đến quy y tăng cũng nhằm không khinh xuất nhập vào những nhóm bạn mới, không đặt niềm tin vào một người cho dù có chứng tỏ một thẩm quyền về tâm linh nhưng không ở trong tăng già.

Chúng ta trở lại Thực Hành Thứ Tám, nói về luật nhân quả nghiệp báo và những hành vi xấu cần phải tránh. Dù đây là một thực hành của những bồ tát, nó là cái đặc biệt quan trọng vào lúc bắt đầu sự nghiệp của họ, thế nên thực hành này thuộc về Con Đường Hẹp.

Bắt đầu với Thực Hành Thứ Chín, chúng ta ở trên Con đường Giữa. Con đường này bắt đầu với sự thấu hiểu sâu xa khổ đau đích thực. *Lamrim* chỉ ra rằng chúng ta phải hiểu rõ ràng khổ đau, thông hiểu những nguyên nhân của nó chính là những sai lầm dẫn vào sanh tử, tu hành tâm thức theo cái thấy này và phát triển tâm thức qua ba thực hành: giới, định, huệ, thúc đẩy bởi một sự

mong muốn mãnh liệt đạt đến giải thoát. Sự thực hành ba phần này là một phương pháp chắc chắn đạt được tám sự thành tựu. Tsong Khapa nói: “Chúng ta không bao giờ có thể được thỏa mãn bởi những phúc lạc sanh tử... Thấy như vậy, xin ban phước cho con, để con phát sanh mong muốn mãnh liệt thực tại niết bàn.”

Một trong những tính cách của khổ đau là chúng ta càng nắm bắt, càng nắm được và chúng ta càng muốn có được, thì chúng ta càng ít thỏa mãn với cái chúng ta đã có. Sự bất toại nguyện thường trực này đến từ sự kiện rằng hạnh phúc sanh tử thì không bao giờ có thể yên tâm, chúng ta không thể trông cậy vào sự kéo dài của nó. Không có một chắc chắn nào vào sự vững bền của vị thế xã hội, vào những thương yêu, thậm chí vào chính thân thể của chúng ta. Nếu chúng ta có một người bạn tuyệt hảo đi cùng ta suốt đời này, chúng ta phải bỏ lại người ấy vào lúc chết và chúng ta sẽ không nhận ra nó trong đời tới. Hành trình trong sanh tử được tiến hành chỉ một mình. Sự đơn độc này và sự chia cách là những khổ đau tệ hại nhất trong sanh tử.

Những khổ đau của sanh tử có nhiều nhưng chúng có thể được gồm trong sáu cái chính, đã kể ra ở đây. Một cái tôi chưa đề cập, nó không nhỏ tí nào, là sanh ra trong sanh tử luân hồi. Bởi vì một khi nguyên nhân ban đầu này đã hoàn thành, mọi cái còn lại tự động theo sau và chu kỳ lại tiếp tục. Mỗi lần chúng ta lại ăn trái đắng cay của những mùa thu hoạch cũ. Vì vọng tưởng mê lầm là những nguyên nhân bất tịnh của sanh tử; những kết quả - đó là những tái sanh lập lại - tạo ra những vọng tưởng mê lầm mới và nghiệp mới.

Sanh tử có bản chất là khổ đau và có năm đặc tính:

1. Sanh vào trong khổ đau,

2. Sự tái sinh xảy ra do những sai lầm (được thúc đẩy bởi vô minh), bởi thế sự tái sinh ấy xảy ra những hoàn cảnh khuyết điểm,
3. Dem lại cùng những sai lầm trong tương lai do nghiệp gây ra,
4. Bởi thế, không có giải thoát trong đời hiện tại,
5. Và không có giải thoát trong những đời tương lai.

Và tất cả những điều này tự lập lại cho đến khi chúng ta thoát khỏi sự hiện hữu theo kiểu ấy. Từ sự sản sanh nghiệp và những hậu quả của nó, không có vấn đề hạnh phúc trường cửu. Bởi thế chúng ta phải bỏ ngục tù này, trạng thái sanh tử, và ba sự thực hành được chỉ định - giới, định, huệ - là ba đối trị thực sự với năng lực phá hủy những nguyên nhân và điều kiện ấy.

Tôi đã nói nhiều về Thực Hành Thứ Mười; tuy nhiên, tôi sẽ nói thêm một tí về chủ đề “thực hành của bồ tát cùng với Con Đường Lớn.”

Trong một tu hành tâm thức có tên “Bánh xe của những Cánh Tay” dùng để đánh bại sự ích kỷ, có nói: “Một ma quỷ bình thường và bên ngoài có thể gây nên tác hại, nhưng chỉ tạm thời; trong khi ma quỷ bên trong gây nên tổn hại thường trực.” Ma quỷ trong sâu nhất, bám rễ sâu nhất trong chúng ta, là ý niệm một cái ta tách biệt, sự tham lam về cái tôi.

Cái vô minh sâu xa này kèm theo với nó tất cả tà kiến, trong đó sự tham luyến tự ngã là căn bản nhất. Hai sai lầm gốc này - tham nắm bản ngã và yêu mến bản ngã - là những cái xấu tệ nhất mà chúng ta có thể có. Chúng đi cùng nhau và nâng đỡ lẫn nhau;

ghen ghét, tham lam, ghét hận và nhiều trạng thái khổ đau khác đều tuôn ra từ chúng. Trong thiền định, chính hai sai lầm căn bản này gây ra hôn trầm, tán loạn và phóng dật.

Do đó, sự thực hành Pháp không dễ dàng. Người thực hành đích thực phải là một chiến sĩ không ngừng chiến đấu với những kẻ thù bên trong, thủ lĩnh của đám đó là niềm tin vào “tự ngã”, mọi kẻ thù khác bao quanh và đi theo nó. Đôi khi chúng ta ngã lòng do những khó khăn khởi lên, nhưng chúng ta phải tin rằng nếu như trong những trận chiến thế gian, một chiến thắng không bao giờ có thể chắc chắn, thì trong nỗ lực của tâm thức này, một chiến thắng hoàn toàn có thể thành tựu. Thắng một trận chiến thế gian không chấm dứt chiến tranh (nó lại còn tạo đà cho cái kế tiếp), nhưng một chiến thắng bên trong sẽ hủy diệt hoàn toàn những ma quỷ bị chiến bại.

Những guru phái Kadampa nói: “Đánh bại những vọng tưởng mê lầm là bổn phận của chúng ta.” Geshe Ben-gung gyal nói: “Sự thực hành của tôi cốt ở giữ vọng tưởng ở ngoài cửa của tâm thức tôi bằng cách dùng vũ khí của những lực lượng đối nghịch... nếu chúng tấn công, tôi đánh thắng chúng... nếu chúng ở yên, tôi sống hòa bình.” Tất cả những hành giả của Pháp đều có cùng trách nhiệm khó khăn này. Một nền tảng Bồ đề tâm lành mạnh và sự thấu hiểu tánh Không cho phép chúng ta chiến thắng trong mọi lúc. Đây là những vũ khí không thể bị hủy diệt của chúng ta.

Sự tham nắm bản ngã và đam mê bản ngã được nâng đỡ bởi những Ma giúp cho vô minh của chúng ta sản sinh vọng tưởng. Nhưng cũng do vô minh cai trị; sức mạnh của chúng là tạm thời và không có nền tảng, không có thực tại tối hậu. Sớm hay muộn, cái thấy chân chánh sẽ chiến thắng với sự giúp đỡ của Chư Phật

và chư Bồ tát với thần lực và lòng bi của các ngài. Trong Bồ Tát Hạnh có nói: “Trải qua những kiếp, các đức Phật đã biết với toàn giác rằng Bồ đề tâm là sự giúp đỡ chánh của chúng sanh.”

Nếu nguồn lực hiện thời của chúng ta yếu, khi nghĩ đến chư Phật và chư Bồ tát và khi nỗ lực phát triển Bồ đề tâm trong chúng ta và đến chỗ thấu hiểu tánh Không, chúng ta có thể được đảm bảo chiến thắng cho dù những chướng ngại của những vọng tưởng nơi chúng ta. Những vọng tưởng tự bản chất chúng là vô thường, trong khi cái thức vi tế nhất trong một chúng sanh thì có tiềm năng hiện thực cái thấy chân chánh về tánh Không. Khi cái thức vi tế này đạt đến sự thấu hiểu này, cái thức thô phác xem các hình tướng như là chân thực sẽ biến mất. Sự chắc chắn của tiến trình này là đầy khích lệ.

Bước đầu tiên là đánh bại sự ích kỷ của chúng ta bằng cách nỗ lực thấy những phẩm tính của những người khác và yêu quý họ. Trong Guru Puja có nói: “Người nào dẫn dắt những người khác hướng đến hạnh phúc có thể thấy việc ấy là cánh cửa qua đó vô số phẩm tính đi đến. Xin ban phước cho con để con có thể xem những chúng sanh là quý giá hơn cuộc đời của chính con.” Thái độ tâm thức này là đạo sư bên trong, bậc cứu độ chúng sanh. Chúng ta phải hành xử cuộc sống của mình trong việc hiện thực hóa tất cả những phẩm tính ấy. Khi đi, ăn, du lịch, thậm chí khi ngủ, chúng ta phải phát triển tâm thức chúng ta theo cách này. Nếu chúng ta làm thế, chúng ta trở thành tối cao trong việc thực hành Pháp và đây là phương pháp cao nhất của sự tịnh hóa. Không có cái gì vĩ đại hơn điều ấy.

THỰC HÀNH THỨ MƯỜI HAI

Nếu, trong móng vuốt của sự tham muốn mãnh liệt hay sự cần thiết dữ dội, một kẻ bất hạnh trộm tài sản chúng ta hay xúi người khác trộm của ta, thì tràn đầy lòng bi, hồi hướng cho người ấy thân thể ta, tài sản ta và công đức quá khứ, hiện tại và vị lai của chúng ta là một thực hành của Bồ tát.

Hôm qua chúng ta đã khảo sát *thong len*, “sự trao đổi tự ngã với những người khác”, trong một nghĩa tổng quát; sự thực hành này khiến chúng ta nhìn thấy những người khác trong một ánh sáng rất đặc biệt. Trong những hoàn cảnh nói trên, hoàn toàn hợp pháp khi sử dụng những phương cách mà xã hội trao cho chúng ta để đối lại với những người trộm cắp đồ đạc của chúng ta, đối với những người chúng ta không thích. Nhưng một người muốn thực hành Bồ đề tâm phải tuyệt đối xa lìa việc ấy. Chúng ta phải cho một cách thuận lòng một người như vậy không chỉ cái nó cần mà còn mọi thứ mà nó đòi hỏi chúng ta dù đó là thân thể, tài sản hay cuộc đời của chúng ta, để cho nó không mắc phải một hành động xấu khi bạo động với chúng ta.

Đây là phản ứng của vị guru tạo ra lời dạy này trong những hoàn cảnh tương tự. Khi trên đường đi từ Tu viện Sakya, những kẻ trộm cướp lấy hành lý của guru. Sau khi lấy xong và sợ ngài kêu cứu, những kẻ cướp muốn tẩu thoát. Ngài nói họ chớ bạo động với ngài và nói: “Tôi sẽ không kêu cứu, nhưng nếu các ông

rời bỏ ngay bây giờ, các ông sẽ ‘trộm cướp’ đồ đạc của tôi, đó sẽ là một tội lỗi cho các ông, và để cho các ông không phải chịu những hậu quả của việc làm này, tôi sẽ hồi hướng chúng cho các ông, bố thí chúng cho các ông. Theo cách ấy, các ông có được những thứ ấy một cách hoàn toàn hợp pháp.” Những người làm việc sai quấy ngạc nhiên đến nỗi tâm thức họ được chuyển hóa và họ trở thành những đệ tử của ngài.

THỰC HÀNH THỨ MƯỜI BA

Dù nếu chúng ta bị đánh đập hay hành hạ, chúng ta chớ để cho giận ghét nào khởi lên trong chúng ta. Có lòng đại bi cho những người khốn khổ mà do vô minh họ ngược đãi chúng ta là một thực hành của bồ tát.

THỰC HÀNH THỨ MƯỜI BỐN

*Nếu có người vu khống chúng ta đến độ toàn thế giới đầy
ấp những lời độc ác của họ, ca ngợi một cách từ ái những
công đức của họ là một thực hành của bồ tát.*

Những thực hành này tương tự với Thực Hành Thứ Mười Hai. Nhận lấy những hậu quả của những hành vi xấu do vô minh mà mắc phải là một cách hữu hiệu của thực hành “trao đổi tự ngã với những người khác”.

THỰC HÀNH THỨ MƯỜI LĂM

Nếu trong một đám đông, có người vạch bày một lỗi lầm mà chúng ta không thích phô bày, chớ tức giận với những người đối xử với chúng ta như vậy mà hãy xem người ấy là một guru tối thượng, là một thực hành của bồ tát.

Tại sao chúng ta cần xem người ấy là “guru tối thượng” của chúng ta? Bởi vì chúng ta không bao giờ có thể nhận ra những lỗi lầm của bản thân, chúng ta xoay lưng với chúng và cố gắng xem nhẹ chúng. Kinh điển nói rằng đạo sư phải trình bày Pháp cho chúng ta như một tấm gương trong đó chúng ta sẽ nhận ra những sai lầm của thân, ngữ, tâm của chúng ta. Thế nên khi có ai tự làm thành một tấm gương cho chúng ta, người ấy cho chúng ta một chỉ thị tâm linh chân thật. Đạo sư vừa cả la rầy và khen ngợi chúng ta; cả hai đều tốt. Khen ngợi làm chúng ta vui sướng, thích thú, nhưng la rầy thì tốt hơn bởi vì nó chỉ ra cho chúng ta những yếu kém của mình, trong khi khen làm chúng ta sanh ra kiêu hãnh. Cùng trong lối suy nghĩ đó, khổ đau có thể được xem là lợi lạc vì nó làm cho chúng ta nhớ đến Pháp, còn trong khi hạnh phúc là lúc chúng ta đang tiêu thụ những quả của nghiệp công đức của chúng ta, và một khi chúng ta đã ăn chúng, thì chẳng còn lại gì.

THỰC HÀNH THỨ MƯỜI SÁU

Nếu có người chúng ta đã giúp đỡ và bảo vệ như con mà chỉ đáp lại bằng sự vô ơn và thù ghét, có lòng thương xót dịu dàng như một người mẹ với đứa con đau bệnh đối với người đó là một thực hành của bồ tát.

Sự thực hành này của bồ tát là khó khăn, bởi thế tôi sẽ minh họa nó bằng một giai thoại từ “Những Ca Ngợi Dalai Lama Đệ Thất.”

Vị Dalai Lama này có một người cận thân đáng tin cậy và rất được yêu mến. Dần dần, người này có được một quyền lực cá nhân lớn lao và quay chống lại Dalai Lama, ban đầu ông ta tìm cách hạ bệ ngài, rồi thậm chí muốn giết ngài. Dalai Lama không bao giờ dùng quyền riêng của mình đối lại với ông ta; ngài bình thản đối với ông, nói về ông với lòng yêu mến. Chuyện chấm dứt như thế này: “Như một người mẹ bị thương bởi con dao của đứa con nghịch phá, ngài chuyển hóa bản chất của hành động này bằng sự dồi dào tình thương, và qua lòng bi của ngài, ngài dung chứa và nuôi dưỡng con người hư hỏng muốn làm hại ngài ấy.”

THỰC HÀNH THỨ MƯỜI BẢY

Nếu có người ngang bằng hay thấp hơn khinh miệt bạn hay vì kiêu mạn tìm cách hạ nhục bạn, kính trọng người ấy như đạo sư của bạn là một thực hành của bồ tát.

Sự thực hành này rất lợi lạc bởi vì loại trường hợp này xảy ra thường trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Giả sử có người đối xử với chúng ta bằng sự kiêu ngạo hay chỉ trích chúng ta, tuyên bố sự hiểu biết mà người ấy không có. Phản ứng trước tiên của chúng ta sẽ là một cảm giác tức giận và không thể nhẫn nhục. Bảy giờ sự tu hành tâm thức là ngồi thiền, quán tưởng người ấy ở trước mặt mình, và trong thiền định, chúng ta hãy quán tưởng mình lay dưới chân người ấy. Lập lại thực hành này, sự giận ghét chúng ta cảm thấy với người đó sẽ tan biến và chúng ta sẽ thương yêu được nó. Chúng ta phải luôn luôn nhớ rằng chúng ta là người khiêm hạ nhất. Chúng ta là và cần là những người phục vụ của tất cả chúng sanh.

Trong “Tu Hành Tâm Thức trong Tám Giai Đoạn”, Guru Kadampa Geshe Lang-ri-thang-pa nói: “Bất kể tôi ở đâu trong những đám đông người khác, từ đáy lòng mình nguyện tôi tự coi mình là người thấp nhất trong bọn họ và xem những người khác là tối thượng.”

THỰC HÀNH THỨ MƯỜI TÁM

Khi chúng ta bị bỏ rơi, tràn ngập bởi bệnh tật và lo phiền, không nản lòng mà nghĩ đến việc nhận lấy mọi ác nghiệp đã mắc của những người khác và chịu đựng những hậu quả của chúng là một thực hành của bồ tát.

Hai hoàn cảnh đặc biệt nguy hiểm - khi chúng ta quá hạnh phúc và khi chúng ta quá bất hạnh. Một người bị phiền não bức bách bốn bề, nó không thấy được nguồn gốc của mọi sai lầm, nó bệnh hoạn, lo âu, bị hành hạ trong tâm thức và bị chia cách với những người thân, có nguy cơ mất niềm tin vào Pháp. Nhưng nếu vào lúc đó chúng ta có thể nghĩ: “Nguyện tôi khổ đau cho tất cả chúng sanh và nhận lấy những lỗi lầm của họ trên chính tôi, tôi hồi hướng sự khổ đau hiện giờ của tôi cho điều đó”, bấy giờ việc ấy trở thành một thực hành của bồ tát.

THỰC HÀNH THỨ MƯỜI CHÍN

Khi chúng ta hưởng thụ tiếng tăm tốt hay sự kính trọng của một ai, sự giàu sang của Vaishravana, thấy rằng những nghiệp quả là không có bản chất (vô tự tánh) và không kiêu mạn trong sự quan sát này là một thực hành của bồ tát.

Hoàn cảnh nguy hiểm kia đến từ quá nhiều hạnh phúc. Nếu chúng ta thành công, có tiền bạc, sức khỏe tốt, và một gia đình hạnh phúc; nếu những người khác thương mến và ngưỡng mộ chúng ta; và nếu, trên tất cả mọi thứ đó, chúng ta trẻ trung đẹp đẽ, thì chúng ta tin vào sự hoàn thiện của sanh tử và bỏ quên Pháp. Dần dần chúng ta mắc phải những sai lầm nhỏ, rồi những cái lớn hơn. Hỗ trợ bởi sự kiêu mạn, chúng ta không thực hành chút nào nữa; mê lầm và vòng mắc xích tà kiến bắt đầu...

Tsong Khapa đã tỉnh táo với sự nguy hiểm của kiêu mạn và nói: “Khi có ai kính trọng hay tán dương, tôi tức thời ý niệm vô thường khởi lên trong tôi. Vô thường là sự thích thú tôi cảm thấy trước lời tán dương đó; tại sao tôi phải kiêu hãnh khi hầu như chắc chắn có những người khác ghét tôi? Và tại sao phải giận dữ bởi những điều khó chịu tôi nghe được, trong khi có những người khác bày tỏ với tôi những lời khen ngợi?” Khen và trách chỉ là những lời nói, lỗi lầm vô tình nhỏ nhất có thể gây ra một lời trách móc, không có cái nào làm xáo động chúng ta. Chỉ trích

hay ngưỡng mộ, giàu hay nghèo, bệnh hay mạnh - tất cả đều vô thường, đây là luật của sanh tử luân hồi.

Lama Drom-teun-pa tuyên bố: “Rất khó khăn để đứng trên đầu ngón chân chúng ta, đứng yên với sự kiêu hãnh, đầu cao hơn những người khác. Chắc chắn hơn là cho mình tầm thường và nhỏ bé.” Chúng ta phải thường trực chú ý điều này. Cũng quan trọng thường xét nghiệm động cơ của chúng ta vì có thể không may chúng ta chỉ thực hành một Pháp trên ngôn ngữ và hình tướng. Trau dồi khiêm tốn, đây là một nguồn của hạnh phúc, thì dễ dàng ở xứ Tây Tạng, vì cơ cấu xã hội và sự ngưỡng mộ đối với phẩm tính này thì thuận lợi ở đó. Kém dễ dàng hơn ở những xứ Tây phương, bởi vì hệ thống xã hội không quý trọng nó, và trong đời sống hàng ngày và đặc biệt trong nghề nghiệp thì sự khiêm hạ “làm giảm giá trị” chúng ta. Tuy nhiên, dù ở đâu chúng ta cũng phải thực hành đức hạnh này, nó là thiết yếu trong Pháp Đại thừa.

THỰC HÀNH THỨ HAI MƯỜI

Trừ phi sự gây hấn của những đối thủ bên trong của chúng ta chấm dứt, chúng ta càng chiến đấu với đối thủ bên ngoài thì họ càng nhiều thêm. Tương tự, cho đến khi nào chúng ta làm chủ được tâm thức mình, những lực lượng xấu còn xâm lăng chúng ta. Điều phục tâm thức bằng từ và bi là một thực hành của Bồ Tát.

Bồ Tát Hạnh nói: “Làm sao chúng ta có thể tìm đủ da để phủ trái đất, trong khi với chỉ một miếng da làm đế giày, chúng ta có thể du hành khắp trái đất?... Người xấu ác thì nhiều đủ lấp đầy vũ trụ, làm sao chúng ta có thể đánh bại tất cả họ? Nhưng khi vượt thắng sự ghét giận chúng ta có đối với họ, ấy là chúng ta chế phục tất cả họ.”

Dùng vũ lực để chấm dứt xung đột gây ra chiến tranh đối với bây giờ thì không thể được, và cũng đã không thể trong quá khứ, rồi cũng sẽ không thể trong tương lai. Nhưng nếu mỗi người chấm dứt tính gây hấn của mình, chiến tranh không còn tồn tại. Không có phương pháp này, chỉ cần một hành động gây ra sự thù ghét nơi một người để tạo thành sự đối đầu giận dữ giữa hai dân tộc. Nếu chúng ta tìm cách hàng phục những người chống đối bằng bạo lực thì không sớm thì muộn con số những người chống đối sẽ tăng lên, mỗi người đều gọi cho mình “nguyên nhân chính đáng” để chiến đấu. Theo cách này, xung đột lan rộng và thành chiến tranh.

Trên thế giới và trong những vùng cũng có những thời kỳ yên bình, nhưng cảm giác tách biệt và hiểu chiến vẫn tiềm ẩn và làm nền tảng, và những xung đột tái xuất hiện khi có cơ hội nhỏ nhất. Điều này chứng tỏ rằng có cái gì sai trong cách thực hành Pháp của chúng ta. Rằng có cái “chính trị” hướng về sự hư hoại, nhưng nguồn gốc sự hư hoại này ở trong mỗi chúng sanh. Bởi thế công việc cá nhân của chúng ta là đánh bại mọi cảm giác thù địch, hận thù bên trong chúng ta. Việc ấy có thể được làm nhờ năng lực của từ bi.

Tsong Khapa nói lên “Lời Tán Thán Phật” như vậy: “Không vung một lưỡi gươm và không mang áo giáp, đội quân hàng triệu của Ma bị Ngài chinh phục. Có ai ngoài Ngài có thể biết được chiến thắng này? Đó là kết quả của lòng bi vô biên và lòng từ mãnh liệt.”

Nếu không có ai tìm cách đem lại hòa bình, những xung đột sẽ tệ hơn. Nhưng một người bình an và thanh bình có thể đem lại nhiều hòa bình. Thoát khỏi xáo trộn bên trong, chúng ta có thể thảo luận những sự việc một cách hiệu quả và tìm ra những giải pháp. Chúng ta phải làm an bình sự xáo động bên trong này, nó luôn luôn đến từ những xúc cảm do tham sân hay luyến chấp. Điều phục tâm thức mình là một thực hành của bồ tát.

THỰC HÀNH THỨ HAI MƯƠI MỐT

Bản chất của lạc thú giác quan giống như nước muối: càng uống chúng ta càng khát. Từ bỏ những đối tượng của tham dục là một thực hành của bồ tát.

Những đối tượng của tham muốn của chúng ta dễ so sánh với nước muối; chúng ta càng buông lung theo chúng, sự khát khao chúng càng tăng mà không thể thỏa mãn, đến mức mọi lạc thú và niềm vui đến từ tham dục và bám chấp đều tai hại sâu xa.

Thí dụ rõ ràng nhất là tình dục. Nó có vẻ là vui thích tức thời, nhưng rồi chuyển thành khổ đau và một nguyên nhân của khổ đau. Chúng ta có thể so sánh nó với chứng ngứa. Khi chúng ta bị ngứa, gãi làm cho nhẹ bớt đi. Nhưng điều này chỉ làm cho chúng ta muốn gãi thêm và lại thêm trầy chọt làm cho ngứa lan rộng. Gãi khi ngứa thì thích thú, nhưng không gãi là tốt hơn.

Những lạc thú sanh tử là thích thú nhưng qua mau; thoát khỏi tham muốn cho ta một trạng thái hạnh phúc chân thật. Nagarjuna nói trong *Ratnavali*: “Bạn càng hưởng thụ đối tượng của tham muốn, nó càng cho bạn ít thỏa mãn. Thấy thế, dù đối tượng của tham muốn của bạn là gì, hãy bỏ nó ngay.”

Cho đến đây những thực hành của bồ tát đã đề cập đến Bồ đề tâm tương đối. Bây giờ chúng ta sẽ nói về Bồ đề tâm tối hậu và chúng ta sẽ bình giảng về hai loại thiền định: thiền như hư không và thiền như huyễn.

THỰC HÀNH THỨ HAI MƯỜI HAI

Mọi cái xuất hiện đều đến từ một vọng tưởng của tâm thức và bản thân tâm thức từ vô thủy là không có tự tánh, thoát khỏi hai cực đoạn (thường và đoạn) và vượt khỏi mọi tạo tác. Hiểu bản tánh này (Tathata) và không quan niệm những chủ thể và đối tượng là thật có, là một thực hành của bồ tát.

Những nhà Duy Thức nói rằng mọi cái xuất hiện đều có bản chất là tâm thức. Chandrakirti của phái Trung Đạo nói: “Mỗi sự vật xuất hiện không hiện hữu theo một bản chất độc lập mà như là một thị kiến của tâm thức tương đối, và bởi thế không có hiện hữu tuyệt đối. Nếu những đối vật có hiện hữu tự thân, thì chúng ta càng khảo sát và phân tích chúng, chúng đáng lẽ càng rõ ràng và chính xác; nhưng thật ra, khi được khảo sát, thay vì trở nên chính xác chúng trở nên mơ hồ và biến mất, và cuối cùng chúng ta không thể tìm thấy chúng tí nào.”

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa những đối vật hoàn toàn không hiện hữu, nếu không chúng ta đã không có sướng và khổ bởi vì chúng. Thế nên chúng hiện hữu, nhưng khi chúng ta tìm kiếm bản tánh chân thật của chúng, ta không tìm thấy nó, thậm chí khi chúng mang một hình tướng hiển nhiên, tự hữu. Điều này chứng tỏ rằng những đối vật chỉ hiện hữu một cách tương đối, qua một phóng chiếu của tâm thức chúng ta mà bản thân nó cũng

tương đối; và sự kiện chúng có vẻ hiện hữu tự thân là bằng chứng rằng bản thân tri giác của chúng ta là ảo tưởng.

Dalai Lama Đệ Thất nói: “Những sự vật đi qua tâm thức một người đang ngủ là một giấc mộng, chúng chỉ là một xuất hiện, đằng sau chúng không có sự vật có thực nào, chúng là một ý niệm của tâm thức. Cũng như vậy, ta và những người khác, sanh tử và niết bàn, chỉ được xác định bằng danh tự định danh và kiến thức chúng ta có về chúng. Bởi thế không có hiện hữu tự thân, dù nơi một phần tử nhỏ nhất.”

Mỗi hiện tượng có vẻ thực sự hiện hữu trên nền tảng xuất hiện của nó, nhưng thật ra nó không hiện hữu chút nào như chúng ta thấy mà cho là những đối tượng của giác quan. Đối với người mờ đục bởi vô minh mọi thứ xuất hiện có vẻ hiện hữu thực sự như nền tảng ấy... “Chúng đến từ một tâm thức bất tịnh...”

Thật vậy, đó là cách sự vật hiện hữu. Nhưng bị mê muội bởi vô minh, mỗi sự vật với chúng ta có vẻ hiện hữu thật, dù trong thực tế nó chỉ hiện hữu bởi danh xưng mà chúng ta đặt ra cho nó theo kiến thức chúng ta có về nó.

Dalai Lama Đệ Thất cũng nói: “Như thế, cái tôi hoặc cái khác, sự hiện hữu của nó có vẻ có một bản chất độc lập và cố hữu là một tri giác sai lầm. Đây là đối tượng vi tế cần phải bác bỏ, và có thể bác bỏ nó là điều quý giá nhất.”

Mọi hình tướng xuất hiện, tịnh hay bất tịnh, chỉ hiện hữu như một cái nhìn thấy của tâm thức chúng ta; một đối tượng thì không thường hằng cũng không độc lập. Tương tự, nếu chúng ta khảo sát và tìm kiếm tâm thức thì chúng ta không tìm thấy nó. Nó được cho là “hiện hữu” và trong phân tích nó, chúng ta tìm

thấy một tập hợp, một dòng những khoảnh khắc của thức. Chúng ta nói “Tâm thức của tôi”, và nó có vẻ hiển nhiên với chúng ta, toàn vẹn và thực. Nhưng để phân tích nó chúng ta phải phân chia nó thành mỗi “khoảnh khắc” của nó. Bởi thế tâm thức không hiện hữu như một toàn thể, không có một “tổng thể” tách biệt với những phần tử (những khoảnh khắc) của thức và rõ ràng không có phần tử nào (những khoảnh khắc) có thể là cái tổng thể. Cái toàn thể (thức “của tôi”, tâm thức “của tôi”) hiện hữu trong tương quan với những phần tử (những khoảnh khắc), nhưng chúng ta không tìm ra cái gì là một khối cứng đặc có thể là cái toàn thể ấy.

Từ vô thủy tâm thức vốn thoát khỏi hai cực đoạn: hiện hữu tự thân và hoàn toàn không hiện hữu. Đó thực sự là cái chúng ta có thể gọi là vô tự tánh, và như Dalai Lama Đệ Thất nói, nền tảng của sanh tử và niết bàn chỉ là sự phóng chiếu của tâm thức chúng ta, một định danh do tâm thức. Sanh tử và niết bàn bản chất là tâm thức, mà bản thân tâm chưa từng sanh ra và không thể hoại diệt.

Đây là một trích đoạn từ “Bài Ca của một Guru”: “Tôi là một thiền giả về hư không không có sự sanh ra. Không có gì hiện hữu... không âm thanh không sắc tướng... Tôi là một kẻ nói dối vĩ đại, thấy mọi hình tướng xuất hiện là trò huyễn hóa. Kỳ diệu thay là sự hợp nhất của hình tướng và tánh Không. Tôi đã tìm thấy chân lý duyên sanh tương thuộc không chút dối lừa.”

Vị thiền giả này nói ông là một người nói dối vĩ đại vì mọi sự có vẻ là thực trong khi ông chứng ngộ rằng chúng không thực. Nếu mỗi sự vật có một hiện hữu thực sự, thường còn và độc lập, thì sẽ không có mâu thuẫn nào trong nó. Một cái cây đầy hoa vào mùa xuân sẽ không trở nên một bộ xương buồn bã, trơ trụi vào

mùa thu. Nếu vẻ đẹp của cái cây hiện hữu tự thân, nó luôn luôn là vậy, và nếu cái cây hiện hữu thực, nó không đẹp đẽ vào một lúc nào, rồi tiêu điều. Người trẻ, đẹp không trở nên già, xấu. Nếu tâm thức vô minh và nhiễm ô của chúng ta hiện hữu tự thân, nó không thể trở thành tâm thức của một vị Phật.

Nhưng mọi sự đổi thay - đẹp thành xấu, trẻ thành già, lỗi lầm thành đức hạnh - điều đó chứng tỏ rằng không có cái gì hiện hữu thực sự. Một hiện hữu hiển nhiên ngầm nói rằng sẽ không có biến đổi nào ở nền tảng của nó và cái nền tảng ấy không có nhân hay quả. Nhưng có nguyên nhân và kết quả, xấu và tốt, những cái đó chỉ có thể xuất hiện trên một nền tảng không có hiện hữu thực. Sự việc là như vậy, điều lạ lùng xảy ra: vô số hiện tượng đa thù xuất hiện, thay đổi theo những nhân và duyên. Bởi vì bản tánh của những xuất hiện vô vàn này là tánh Không, chúng có thể biểu lộ dưới những bộ mặt khác nhau. Điều này chỉ ra rằng tánh Không không từ chối những hình tướng xuất hiện và những hình tướng không bác bỏ tánh Không.

Đây là điều rất khó chứng nghiệm, nhưng chúng ta phải làm cho tâm thức ta quen với nó. Chúng ta phải khi thì tham thiền về những hình tướng và khi thì về tánh Không. Chúng ta phải luôn luôn cân bằng những thực hành tâm linh của mình và theo cách đó hy vọng một ngày thấy được tánh Không và hình tướng khởi lên trong tâm, cái này nương dựa cái kia, sự “kỳ diệu” mà vị guru đã nói ra ở trên.

Nếu những hình tướng thực sự hiện hữu chúng phải là thường còn, hiển nhiên, độc lập. Nhưng khi chúng ta phân tích mãnh liệt, thì bất ngờ sự hiện hữu sống động ấy, rõ ràng và chắc chắn, sụp đổ như một chỗ nương dựa vững chắc tan tành. Đây là một xác

chúng mới lạ, rạn vỡ, không lay chuyển được. Chúng ta có thể đảm bảo điều đó. Bởi thế chúng ta hãy nhẹ nhàng đặt tâm thức vào sự biến mất này. Nếu sự tập trung của chúng ta không mạnh, chúng ta không thể duy trì nó lâu, nhưng chúng ta phải giữ tâm thức chúng ta nơi sự phủ định này dù chỉ một khoảnh khắc ngắn ngủi. Vào lúc đó không có khả năng cho bất kỳ một biểu lộ nào sanh khởi.

“Biết rằng mọi dấu vết của chủ thể và đối tượng không thể nắm bắt được nữa, chúng ngộ tánh Không này, cái không thấy trở thành cái thấy đối tượng.”

“Huyền” như một đối tượng của thiền định thật ra là một hậu thiền định. Đó là cách đúng để tiếp cận với những hiện tượng.

THỰC HÀNH THỨ HAI MƯỜI BA

Khi gặp một đối tượng hấp dẫn hay cái gì làm vui thích, chúng ta thấy nó là đẹp và thực, nhưng thật ra nó trống rỗng như một móng cầu vồng mùa hạ. Buông bỏ bám luyến đối với nó là một thực hành của bồ tát.

Thật tánh của các pháp là tánh Không; thấu hiểu điều này là cách đúng để tiếp cận với những hiện tượng. Khi chúng ta chứng ngộ tánh Không, chúng ta chứng ngộ cách thể duy nhất để hiện hữu của mọi sự vật, và theo đó chúng ta thấu hiểu rằng cách nhận thức chúng bình thường của chúng ta là một sai lầm, một lỗi lầm. Khi chúng ta thấu hiểu sự sai lầm của cái thấy thông thường của chúng ta về những hiện tượng, chúng ta cũng biết làm sao sử dụng những hiện tượng và không bị chúng đối gạt nữa. Khi đã chứng ngộ tánh Không, chúng ta không bác bỏ những hình tướng; chúng ta chỉ ngừng có một cái thấy vô minh, cái thấy này qua sự méo mó của nó góp một hiện hữu thực cho những đối tượng, dẫn đến thích hay ghét. Trong thiền định, chúng ta tìm kiếm tánh Không của một hiện tượng và chúng ta an lập tâm thức vào sự phủ định chúng ta đã tìm ra. Rồi khi chúng ta thấy lại lần nữa hình tướng của nó, chúng ta hiểu nó chỉ là một hình tướng xuất hiện, rõ biết cái mà thực ra không có xúc cảm tạo ra từ những chất cho sức nặng của tâm thức chúng ta.

Khi thấy một đối tượng, chúng ta có thể dễ dàng nghĩ nó là đẹp hay thấy nó là đẹp. Nhưng, biết thật tánh của nó, chúng ta sẽ

không cho phép sự bám luyến vào nó sanh ra. Do ban đầu đã thấu hiểu thật tánh của một hiện tượng, chúng ta thấy nó như “một cầu vồng trong bầu trời mùa hè”, trông rỗng hiện hữu tự thân, vô tự tánh. Điều này tạo ra một khác biệt vĩ đại. Đối tượng có vẻ đẹp đẽ và là đẹp đẽ trong chân lý tương đối của nó, nhưng chúng ta biết rằng nó không thực, bởi thế chúng ta không tham đắm nó nữa. Tham muốn bám nắm đối tượng sụp đổ và khả năng bám luyến vào nó, dù nó thế nào, biến mất. Bởi vì mọi xúc tình, dù do tham muốn hay ghét bỏ gây ra, đều luôn luôn được vô minh đi kèm.

Trong “Bốn Trăm”, có nói: “Như những giác quan là một với thân thể, năng lực của vô minh thì thường trực ở trong chúng ta; do đó mọi vọng tưởng mê lầm chỉ có thể bị hàng phục do đánh bại vô minh.”

Ở mức độ một đối tượng gây ra sự bám luyến trong chúng ta, điều đó có nghĩa là chúng ta không thấy thật tánh của nó. Chúng ta chỉ có thể buông bỏ bám luyến của chúng ta bằng cách thấu hiểu thật tánh của đối tượng; vào lúc đó chúng ta sẽ tự nhiên buông xả nó. Để làm thế, trước tiên chúng ta phải dùng lý luận trên bình diện tương đối để hiểu bản tánh tương đối của đối tượng, sự tương quan lẫn nhau của những nhân và những duyên làm cho nó xuất hiện và điều đó đã cho phép chúng ta tách lia một khoảng cách với nó. Rồi khi chúng ta đã thấu hiểu bản tánh tối hậu sâu xa của nó, sự buông xả của chúng ta sẽ dễ dàng hơn và trọn vẹn hơn.

Những thiền định này thì khó và sự chứng ngộ thì gay go; cách hiệu quả nhất để thành tựu, như tôi đã nói ở trước, là thực hành hai thiền định luân phiên nhau. Hãy bắt đầu với phân tích được dẫn dắt một cách biện chứng nhờ trí năng luận lý; điều này

sẽ dẫn đến một hiểu biết ý niệm về bản tánh của các pháp. Chỉ sau khi lập lại thực hành phân tích như vậy, bằng sự tập trung và chú ý của một tâm thức mềm dẻo do quen thuộc với shamatha, mà chúng ta sẽ đến chỗ thấu hiểu rõ ràng và chính xác bản chất sai lầm của sự bám luyến vào những đối tượng. Sự bám luyến này sẽ rơi rụng thường trực và sau một tiến trình truy cứu lâu dài, sự chứng ngộ tối hậu sẽ xảy ra tự nhiên trong thiền định.

THỰC HÀNH THỨ HAI MƯƠI BỐN

Những khổ đau đủ loại giống như sự đau đớn được trải nghiệm vì cái chết của một đứa con độc nhất trong một giấc mộng. Xem là thật cái chỉ là một hình tướng xuất hiện thì chỉ làm kiệt sức thân tâm một cách vô ích. Khi gặp những hoàn cảnh không như ý, tiếp cận chúng mà biết rằng chúng chỉ là như huyễn là một thực hành của bồ tát.

Bất cứ lúc nào chúng ta gặp những hoàn cảnh không như ý hay không vui thích, xem chúng là huyễn là một thực hành Pháp. Khi sự giận ghét đối với người nào hay vật nào khởi lên, thấy thật tánh của nó là tánh Không sẽ giúp loại bỏ được cảm xúc này. Sự giận ghét mà không có đối tượng không thể tồn tại, như một ngọn lửa không thể cháy nếu không có củi. Tiếp cận với mọi sự theo cách ấy là một thực hành của bồ tát.

Bây giờ chỉ còn lại sự đề cập đến những thực hành của bồ tát sau khi người ấy đã phát sanh Bồ đề tâm. Tôi sẽ bình giảng về chúng ngắn gọn thôi.

THỰC HÀNH THỨ HAI MƯƠI LĂM

Người mong muốn giác ngộ phải hy sinh thân mình, đời người quý báu của mình, nói gì đến việc từ bỏ những vật bên ngoài? Đây là tại sao thực hành bồ thí không mong đền đáp hay nghiệp quả tốt là một thực hành của bồ tát.

Bồ thí ba la mật nghĩa là sự cho đi toàn hảo, toàn bộ. Nhiều câu chuyện về những cuộc đời đức Phật diễn tả sự cần thiết phải hy sinh cuộc đời ngài trong một số trường hợp. Bởi thế không cần nói đến sự từ bỏ tiện nghi hay tài sản, việc này hẳn là rõ ràng. Thực hành bồ thí với mục đích có được một tái sanh may mắn trong sanh tử hay có được sự kính trọng của người khác không phải là thực hành bồ thí ba la mật. Cho đi với chỉ vì sự tốt đẹp cho những người khác trong tâm thức là một thực hành của bồ tát.

THỰC HÀNH THỨ HAI MƯỜI SÁU

Nếu thiếu giới luật, chúng ta không thể thành tựu những ý định của mình, thế mà muốn đáp ứng những mong cầu của những chúng sanh khác thì chỉ là trò đùa. Giữ những giới và nguyện, không phải để cho một mục đích sanh tử và tạm thời mà để giúp đỡ tất cả chúng sanh là một thực hành của bồ tát.

Có một tái sanh làm người quý báu hay cuộc đời của một vị trời tùy thuộc vào sự nâng đỡ của giới. Nếu chúng ta có mục đích giúp đỡ những người khác, giới này thậm chí còn phải giữ kiên quyết hơn, vì chúng ta phải rất nhanh chóng xóa sạch không chỉ những tham muốn thô, mà còn những dấu vết in hằn của chúng (trong dòng tâm thức.) Thế nên một bồ tát phải chiến đấu dữ dội hơn một thanh văn.

Bồ tát chiến đấu, vì người ấy biết rằng để giúp đỡ người khác, ông ấy hay bà ấy phải có một địa vị thuận lợi, hoàn cảnh thuận lợi này chỉ có thể đạt được qua “một đời người quý báu”, và kỷ luật càng chặt chẽ trong đời trước, thì đời tiếp theo sẽ càng thuận lợi hơn và sẽ là một khí cụ toàn hảo để thực hành Pháp hầu giúp đỡ chúng sanh. Giới Ba la mật phải được thực hành với mục đích đạt đến Phật quả để giúp đỡ tất cả chúng sanh.

THỰC HÀNH THỨ HAI MƯỜI BẢY

Đối với một người Con của Phật muốn tích tập công đức, mọi hoàn cảnh trái nghịch là một kho tàng quý giá cho người ấy hoàn thành sự thực hành nhẫn nhục. Trọn vẹn nhẫn nhục không có tức giận hay oán ghét người nào, là một thực hành của bồ tát.

Nhẫn nhục là một trong những thực hành khó khăn nhất của bồ tát, nhưng thiết yếu. Nhẫn nhục phải hiện diện trong mọi hoàn cảnh khó chịu hay đau đớn, dù chúng cỡ nhỏ, trung bình hay trầm trọng. Nếu có ai cấp trên chúng ta gây giận cho chúng ta, chúng ta bị bắt buộc phải nhẫn nhục, và trong trường hợp này thái độ nhẫn nhục của chúng ta không giá trị mấy. Nhưng thực hành nhẫn nhục với người chúng ta không bị bắt buộc phải nhịn và người không thể làm hại chúng ta nếu chúng ta tức giận, thì có tầm quan trọng hơn. Nhẫn nhục trong bất cứ hoàn cảnh nào, biết rằng chính là nghiệp của mình và tâm thức của mình đã tạo ra hoàn cảnh đó, là nhẫn nhục chân thật (nhẫn nhục Ba la mật) của bồ tát.

THỰC HÀNH THỨ HAI MƯƠI TÁM

Thậm chí chư Bích Chi Phật và chư Thanh Văn là những vị chỉ quan tâm đến sự giải thoát của chính các ngài mà vẫn có những nỗ lực lớn lao để đạt được tinh tấn (virya: nghị lực). Thực hành hoàn hảo tinh tấn, nguồn của mọi phẩm tính cho sự lợi lạc của tất cả chúng sanh, là một thực hành của hồ tát.

Virya, nỗ lực kiên trì, nghị lực, là nguồn và sức mạnh hướng dẫn cho mọi phẩm tính khác. Trong kinh điển có nói rằng nỗ lực mà chư Bích Chi Phật và chư Thanh Văn phát động để đạt tự giác có thể so sánh với “điều chúng ta làm để dập tắt ngọn lửa cháy trên đầu chúng ta”.

THỰC HÀNH THỨ HAI MƯƠI CHÍN

Khi hiểu rằng quán (vipashyana) hợp nhất với chỉ (shamatha) phá hủy những phiền não (những tham muốn, chướng ngại), thiền định về các thiền (dhyana) vượt khỏi bốn vô sắc định là một thực hành của bồ tát.

Vipashyana, tiếng Tây Tạng *lhag thong*, là quán chiếu sâu xa. Sự quán chiếu này tìm kiếm rồi tìm thấy tánh Không của những hiện tượng. Shamatha, tiếng Tây Tạng *shiney*, là sự tập trung nhất tâm, an tĩnh của tâm thức. Sự hợp nhất của hai cái ấy là thực hành *dhyana* (thiền), đó là phương pháp đúng để trừ diệt vọng tưởng mê lầm. Để nhổ gốc sanh tử, để đạt đến Phật quả, chúng ta phải thực hành dhyana. Có bốn dhyana ở cấp độ sanh tử, sự giải thoát về chúng vượt ngoài lãnh vực của những bình giảng này.

THỰC HÀNH THỨ BA MƯƠI

Không có bát nhã, năm đức hạnh ở trước không thể gọi là Ba la mật và không thể dẫn chúng ta đến Phật quả. Có chánh kiến tri giác rằng người làm, việc làm, và người được chúng ta làm cho thì hoàn toàn không có tự tánh là một thực hành của bồ tát.

Chúng ta không thể tách lìa sự thực hành bát nhã (trí huệ, cái thấy đúng) khỏi sự thực hành các Ba la mật khác. Để đạt được Phật quả, chúng ta phải có trí huệ thấy được sự không hiện hữu của người cho, cái được cho và người được cho, chủ thể, đối tượng và tác động nối kết giữa hai cái. Thực hành các Ba la mật với ý niệm thực hữu là ở trong vô minh. Ai thực hành? Chúng ta thực hành cái gì? Nhằm đến ai mà chúng ta thực hành? Đây là những câu hỏi chúng ta phải tự hỏi và chúng ta phải chứng nghiệm sự trả lời: không chủ thể, không đối tượng.

THỰC HÀNH THỨ BA MƯƠI MỐT

Không phân tích những hành động và những cảm nhận của chúng ta, việc ấy cho phép tham muốn khởi lên. Khảo sát những sai sót và lỗi lầm để hoàn toàn xa lìa khỏi chúng là một thực hành của bồ tát.

Chú ý là rất quan trọng. Chúng ta phải thường trực cảnh giác, chú tâm vào những hành động, những phản ứng và tâm thái của chúng ta để sửa đổi đường hướng cần thiết. Chính trong phẩm tính của sự chú ý và động cơ của chúng ta mà sự thực hành của chúng ta sẽ được xem là Pháp Đại thừa hay không. Chúng ta hãy luôn luôn nhớ “ba cửa” của chúng ta: thân, ngữ và tâm.

THỰC HÀNH THỨ BA MƯƠI HAI

Chớ bao giờ chỉ trích những người khác hay nói đến những lỗi lầm mà những người đang đi trên con đường Đại thừa bị mắc phải là một thực hành của bồ tát.

Nếu chúng ta bám luyến vào sự quan trọng của những lỗi lầm của những người khác, chúng ta sẽ giảm nhẹ lỗi lầm của riêng mình. Hẳn nhiên, nếu chúng ta vượt khỏi những xúc tình, sáng tỏ và đầy tình thương, chúng ta có thể nói với những người khác rằng họ sai lầm. Nhưng khi bước vào Đại thừa, tâm thức chỉ trích, phê phán phải được từ bỏ hoàn toàn. Chúng ta chỉ biết mặt ngoài của chúng sanh và chúng ta không biết những động cơ của họ. Thế giới có những bồ tát, chúng ta không biết họ ở đâu và họ là ai, và nếu chúng ta chỉ trích họ chúng ta sẽ phạm lỗi lầm nghiêm trọng. Đối với một người bình thường, cũng sai lầm khi phê phán họ. Như Dalai Lama Đệ Nhất nói: “Chúng ta phải luôn luôn nhớ lòng tốt của những người khác với chúng ta, thậm chí là vô tình, và chúng ta phải tu hành tâm thức chúng ta theo cái thấy chân chánh này, đặc biệt với những người thực hành Pháp. Chúng ta phải nỗ lực chinh phục những vọng tưởng riêng của chính chúng ta hơn là những vọng tưởng mà chúng ta “nghĩ” chúng ta thấy nơi những người khác.”

Chúng ta phải không ngừng tu hành tâm thức theo cái thấy chân chánh này khi vừa bước vào sự thực hành Pháp Đại thừa. Hơn tất cả, chúng ta phải tránh phê phán những nhánh khác của

Pháp Đại thừa. Những đạo sư của những truyền thống khác đã và đang rất vĩ đại. Nếu các ngài gắn liền với những trường phái khác với chúng ta, các ngài đã làm thế với những lý do tốt đẹp và đúng đắn và vì lợi lạc của tất cả chúng sanh, như đức Phật đã tiên tri. Mọi phê phán, dù nhỏ, đều dẫn đến sự hiểu chiến và có thể thoái hóa thành xung đột, và những lỗi lầm từ đó sẽ rất trầm trọng, vì chúng là sự đối nghịch với Pháp.

THỰC HÀNH THỨ BA MƯƠI BA

Để nhận những cúng dường và tôn trọng, chúng ta chiến đấu với nhau, ganh đua với nhau làm hại cho sự chú tâm học hỏi; thiên định giám sát. Từ bỏ mọi bám luyến vào những vật cúng dường của những người chăm lo cho chúng ta là một thực hành của bồ tát.

Điều này đặc biệt gợi đến những vị tăng ni. Có những vị thầy ngày trước được nhiều người tôn trọng mắc phải những lỗi lầm theo chiều hướng này khi họ để cho mình tham dự vào những công việc đời. Nếu chúng ta phải duy trì sự liên hệ với gia đình và bạn bè, nếu chúng ta không thể lìa bỏ nhà, chúng ta phải có sự thờ ơ an tĩnh với chúng.

THỰC HÀNH THỨ BA MƯƠI BỐN

Lời thô nặng làm rối tâm thức người khác, và sự thực hành của chúng ta sẽ cảm nhận những hậu quả của việc ấy. Từ bỏ mọi ngôn ngữ thô lỗ và thông tục, mọi lời nói thô nặng và mọi lời nói tầm phào là một thực hành của bồ tát.

Mỗi người chúng ta cần chú ý đến điều này. Mọi cuộc luận chiến, dù chủ đề gì, đều cần tránh - đặc biệt nhân danh tôn giáo. Chúng ta phải tránh những bàn luận vô ích về những trường phái, những giáo thuyết và các tông phái khác nhau. Sự đam mê thể hiện trong buổi nói chuyện như vậy là một vọng tưởng sẽ đem lại những vọng tưởng khác và chúng ta sẽ không thể ngăn chúng khỏi tràn ngập chúng ta. Chánh niệm tỉnh giác là cái đối trị đúng cho một thái độ khinh suất trong lời nói.

THỰC HÀNH THỨ BA MƯƠI LĂM

Khi chúng ta đã quen hành động dưới sự cai trị của những đam mê của chúng ta, phá hủy chúng đòi hỏi nhiều nỗ lực. Chánh niệm với những thứ ấy là vũ khí cho phép chúng ta đánh bại tức khắc chúng. Tóm tắt: bất cứ điều gì chúng ta làm, trong bất cứ trường hợp hay hoàn cảnh nào, luôn luôn chú ý đến tình huống phát lộ và đến phản ứng với tình huống đó thức dậy trong tâm thức chúng ta; làm như vậy với động cơ sửa đổi tính khí chúng ta cho lợi lạc của tất cả chúng sanh là một thực hành của Bồ Tát.

Tuy nhiên chừng nào có thể, chúng ta hãy cố gắng chớ bao giờ chấp nhận những lực lượng đối nghịch này, bởi vì khó mà gỡ thoát khỏi chúng. Nếu một khu rừng khô bắt lửa, phải tức thời dập tắt ngay không thì hỏa hoạn sẽ tiếp sau. Theo cách ấy, nếu chúng ta thấy một dòng nước nhỏ lan qua một vùng bỏ hoang, phải ngừng dứt nó trước khi bị ngập. Như một người lính đứng gác ở một nơi trọng yếu, chúng ta phải chú ý đến sai lầm nhỏ nhất nhất hiện ra nơi lối vào của ba cửa của chúng ta. “Nguyện tôi luôn luôn vẫn trong sạch khỏi lỗi lầm của tám mối phiền não thế gian. Nguyên tôi thấy rằng mọi pháp là như huyễn, lia bỏ bám luyến, thoát khỏi sự nô lệ cho chúng!”

Shantideva nói trong *Bồ Tát Hạnh*: “Tôi khẩn cầu bạn, với hai tay chấp lại, rằng trong mọi hành động của bạn, bạn chú ý và tỉnh thức.” Với hai tay chấp lại - điều này nhấn mạnh sự khẩn cấp

trong yêu cầu của ngài. Nghe theo ngài, thái độ của chúng ta sẽ là hồi hướng công đức và hạnh phúc của chúng ta cho tất cả “những người mẹ sanh tử luân hồi” của chúng ta. Chúng ta nên là người đầy tớ hầu hạ, người phục vụ đáng tin cậy của tất cả chúng sanh, điều này không có gì cao hơn được, và đây phải là sự thực hành trọn vẹn của bồ tát.

Về cuối đời, Gedun Drup, Dalai Lama Đệ Nhất, cảm thấy yếu và rất mệt, một hôm thấy hơi buồn chán. Một trong số các đệ tử nói với ngài, “Xin chớ nản lòng, hãy nhớ Phật Gautama đã tiên tri rằng sau đời này ngài sẽ đến cõi Trời Đâu Suất.” Gedun Drup trả lời, “Ta không muốn đến cõi Trời Đâu Suất chút nào. Ta thích hơn đời này qua đời khác tái sanh làm người trong thế giới bất toàn này để giúp đỡ tất cả chúng sanh.” Đây thực là những lời của một bồ tát, và trong câu nói quý giá đó toàn bộ lý tưởng Đại thừa được thu gọn.

THỰC HÀNH THỨ BA MƯƠI SÁU

Hồi hướng công đức có được từ những nỗ lực đạt đến Phật quả của chúng ta đến giác ngộ nhờ trí huệ soi thấy tánh Không của ba cõi nghiệp và để giúp đánh bại khổ đau của chúng sanh vô cùng, là một thực hành của bồ tát.

Thế nên những nỗ lực của chúng ta không bao giờ nên hồi hướng đến một mục tiêu thế gian, mà chỉ để đạt đến Phật quả nhờ cái thấy vô tự tánh, không thực có của những hiện tượng và với mục đích giải thoát chúng sanh khỏi khổ đau của họ.

THỰC HÀNH THỨ BA MƯỜI BẢY

Thực hành thứ ba mươi bảy là sự giải thích của Lama Thogs-med bsang-po về công trình của ngài và sự hồi hướng công trình đó.

Căn cứ vào những giáo huấn của Kinh, Tantra và Luận, tôi đã gom lại Ba Mươi Bảy Thực Hành này của những Người Con Phật để dùng và cho sự lợi lạc của những ai muốn theo con đường của các ngài.

Vì cái hiểu giới hạn và trí thức không đầy đủ của tôi, biên soạn này thiếu chất thơ ca và sự thanh nhã của ngôn ngữ làm các học giả hân hoan, nhưng vì những giáo lý này dựa chặt chẽ vào Kinh của các bậc Tối Thượng, tôi nghĩ rằng chúng phát lộ những thực hành của bồ tát mà không có lỗi lầm.

Tuy nhiên, hành động bao la của chư bồ tát thì khó cho một người ở cấp độ vô minh như con hiểu và thực hiện; con cũng xin chư Thế Tôn nhẫn nại với con và tha thứ cho con sự không chính xác và bất cứ mâu thuẫn và không nhất quán nào còn sót trong bản văn này.

Công đức con có được nhờ nỗ lực này, cũng như nhờ năng lực của Bồ đề tâm tương đối và tối hậu, nguyện tất cả chúng sanh không sót một ai đang ở trong những giới hạn của sanh tử và niết bàn, đều trở thành như Quán Thế Âm.

Theo cách này và theo tục lệ, Guru Thogs-med bsang-po hồi hướng công đức của ngài để cho tất cả chúng sanh có thể khai triển hai Bồ đề tâm và giải thoát khỏi sanh tử; nhờ năng lực của Bồ đề tâm tối hậu, đó là tâm chứng ngộ tánh Không và nhờ lực của Bồ đề tâm tương đối, lòng từ và bi, họ đạt đến Phật quả, toàn giác như Quán Thế Âm.

PHẦN HAI
CHÌA KHÓA CỦA TRUNG ĐẠO

Nama Prajnaparamitayi

Quy kính Trí Huệ Bát Nhã!

Con cung kính đánh lễ Bậc Chiến Thắng

Bậc bảo vệ của tất cả chúng sanh qua lòng bi vô hạn,

Bậc, khi sở hữu vinh quang và trí huệ của hành động,

Được chỉ định chỉ bằng danh hiệu và tư tưởng, như ảo tưởng huyền hóa.

Để khai triển cho những tâm thức vừa mới quay về Pháp,

Con sẽ giải nghĩa ngắn gọn ở đây tinh túy

Của cam lồ của ngữ toàn thiện của ngài:

Cách thức trong đó tánh Không và duyên sanh hợp nhất.

Tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc và tránh được khổ đau. Có được hạnh phúc và giải thoát mình khỏi khổ đau, tùy thuộc vào những hành động của thân, ngữ, tâm của chúng ta. Bởi những hành vi của thân và ngữ chúng ta tùy thuộc vào tâm thức, thế nên chúng ta phải cố gắng chuyển hóa tâm thức của chúng ta. Để làm điều này, phải ngăn không cho những trạng thái lầm lỗi sinh ra, thay vào đó cho phép những trạng thái đức hạnh được phát sinh và khai triển. Chúng ta phải có thể quyết định những trạng thái nào đó là đúng và những trạng thái nào là sai cần tránh.

Khi một số trạng thái nào được sanh ra, tâm thức của chúng ta đang còn bình an thành linh trở nên xáo động và bất hạnh. Chúng ta cảm thấy không thoải mái, hơi thở gấp gáp, và chúng ta thậm chí trở nên đau bệnh. Một trạng thái như vậy biểu lộ từ từ, qua ngữ gây khó chịu, rồi bằng những hành động trực tiếp hay

gián tiếp phá hoại sự an bình của những người khác. Những cảm xúc như vậy đáng được xem là tai hại, xấu xa. Ngược lại, mọi trạng thái đem lại hạnh phúc nhất thời hay trường cửu cho chúng ta và những người khác được xem là “đức hạnh”.

Nhiều phương pháp được dùng để ngăn ngừa tâm thức nương chỗ cho những trạng thái tai hại phát sanh, như là một số điều trị não bộ, hay dùng những chất kích thích khác nhau làm cho tâm thức mê mờ và buồn ngủ hay thậm chí mất ý thức như đang ngủ say. Những phương pháp ấy có lẽ đem lại sự thoải mái tạm thời, nhưng về lâu dài, chúng gây hại nhiều hơn là tốt đẹp.

Cách tốt nhất để làm tâm thức tiến bộ là cố gắng nhận ra bản tánh của những trạng thái phiền não này bằng cách quan sát chúng là tai hại như thế nào. Tương tự, để nhận ra những trạng thái tâm thức thuận lợi, chúng ta trở nên quen thuộc với những lợi lạc của chúng và sự lành mạnh, đúng đắn của nền tảng của chúng. Nhờ sức mạnh của sự quen thuộc với chúng và sự vững chắc của nền tảng của chúng, và bởi vì chúng là những phẩm tính của tâm, những phẩm tính cao cả ấy sẽ lớn mạnh trong khi năng lực của những trạng thái tiêu cực sẽ giảm. Niềm tin của chúng ta trong việc đưa đến sự thay đổi tích cực này sẽ làm mạnh mẽ tâm thức chúng ta.

Nhiều vị thầy vĩ đại của thế giới này đã dạy những phương pháp tu hành tâm thức như vậy, làm cho chúng phù hợp với nơi chôn và thời gian và sự thông hiểu của những học trò. Phật giáo cũng dạy những phương pháp khác nhau để tu hành tâm thức. Trong những cái đó, tôi sẽ giải thích ở đây cái thấy về tánh Không (sunyata).

Cả hai thừa của Phật, giáo, Tiểu thừa và Đại thừa, và trong thừa sau, những tantra cũng như những kinh, đều dạy giáo pháp vô ngã (anatman) hay vô tự tánh (nairatmya). Trong sự thực hành, những người Phật giáo được phân biệt với những người không phải Phật giáo bởi sự quy y Tam Bảo và trong giáo pháp bởi sự chấp nhận bốn pháp ấn, chúng khẳng định một giáo pháp là lời của Phật. Bốn pháp ấn là:

1. Mọi sự vật hợp tạo là vô thường.
2. Bản chất của hiện hữu sanh tử là khổ đau.
3. Mọi hiện tượng (pháp, dharma) là trống rỗng.
4. Niết bàn là an lạc.

Đây là điều đức Phật dạy. Bởi thế vô tự tánh, không có tự tánh, được chấp nhận bởi tất cả người Phật giáo.

Về ý nghĩa của vô tự tánh: Bốn trường phái triết học Phật giáo (Vaibhashika, Nhất Thiết Hữu Bộ; Svatantrika, Kinh Lượng Bộ; Vijñānavādin, Duy Thức và Madhyamika, Trung Đạo) tất cả đều chấp nhận sự không hiện hữu của cá nhân như một thực thể có bản chất, tự chủ. Hơn nữa đối với những nhà Duy Thức những hiện tượng cũng không có tự tánh và theo quan điểm của họ, không có nhị nguyên giữa cái đang tri giác và cái được tri giác; tất cả mọi hiện tượng có bản chất là tâm thức. Trong Trung Đạo, vô tự tánh của những hiện tượng là sự không có mặt của tất cả hiện hữu có thật và nội tại.

Một cái hiểu chân thật về cái mà chúng ta gọi là “những trường phái thấp hơn” của tư tưởng là chúng cần được giúp đỡ nhiều để đạt đến một thấu hiểu sâu xa về “những trường phái cao hơn”, những trường phái này đòi hỏi một lý luận tinh vi hơn và

dành cho những người có khả năng thông hiểu lớn hơn. Trong trường phái Trung Đạo có hai bộ phái: Sautanhika và Prasangika. Ở đây tôi sẽ bàn về phái Prasangika.

Chúng ta có thể tự hỏi nếu những trường phái tư tưởng khác nhau này được dạy bởi Thế Tôn, thì trong những kinh nào và sự phân chia giữa những trường phái “thấp hơn” và “cao hơn” được tìm thấy trong những kinh điển chính thống nào. Những cá biệt của những trường phái này căn bản được đức Phật dạy theo những cấp độ thông hiểu khác nhau của những đệ tử của ngài. Thậm chí trong một số kinh ngài còn dạy về sự hiện hữu của ngã (atman), vì nếu ngài giảng cho một số đệ tử về không hiện hữu, điều đó có thể làm cho họ mất niềm tin vào Pháp hay rơi vào những chủ nghĩa hư vô (đoạn kiến). Nếu đức Phật trả lời cho những câu hỏi của họ, ngã (atman) có hay không, những đệ tử sẽ có nguy cơ rơi vào những quan điểm thường kiến hay đoạn kiến. Với họ, ngài không nói có hay không mà giữ im lặng, như trong trường hợp “Mười Bốn Quan Điểm Không Thế Diễn Tả.” Ngài đề nghị nhiều quan niệm khác nhau về vô tự tánh như những cái đã được đề cập ngắn ở trên.

Những kinh điển mà những trường phái khác nhau quy chiếu vào là như sau: Vaibhashika và Sautantrika căn cứ chủ yếu vào những kinh như: *Kinh Bốn Thánh Đế (Chatvaryaryasatyani)*; Duy Thức căn cứ vào *Samdhinirmochana (Kinh Giải Thích Chắc Chắn về những Tư Tiêng của Kinh thừa)* và những kinh khác của “Lần Chuyển Pháp Luân Thứ Ba”. Trung Đạo quy chiếu chủ yếu vào *Kinh Sự Hoàn Thiện của Trí Huệ trong 100.000 Bài kệ*, và những kinh khác của “Lần Chuyển Pháp Luân Thứ Hai”.

Ba Lần Chuyển Pháp Luân được thiết lập theo nơi chốn, thời gian, chủ đề và những đệ tử nghe pháp. Nếu chúng ta phải xác định vị trí và chiều sâu của những “quan điểm” của những trường phái khác nhau, thì chúng ta phải xem kinh điển nào khi mà mỗi kinh đều nói rằng giáo thuyết nó chỉ dạy là “tối thượng”? Nếu chúng ta phải chứng minh rằng một kinh là đúng và một kinh khác là sai chỉ bằng cách xem xét sự chính thống của bản văn, tiến trình sẽ không cùng. Chỉ trên căn cứ của lập luận lý tính mà chúng ta có thể phân biệt những trường phái cao cấp nhiều hay ít. Những kinh Đại thừa nói rằng chúng ta phải phân chia những giáo lý của Phật thành những giáo lý đòi hỏi phải bình giảng, giải thích và những cái có thể được chấp nhận theo nghĩa đen (trực tiếp hay chắc chắn).

Về điều này, đức Phật nói “Các thiện nam tử, như khi chúng ta thử vàng bằng cách chà xát nó, cắt nó và nấu chảy nó, cũng thế hãy phán đoán lời nói của ta theo cách ấy, và nếu các người chấp nhận nó, chớ chỉ bởi vì tôn trọng ta mà thôi.”

Ý nghĩa của câu này được giải thích rõ ràng bởi Maitreya trong “Bốn Tín Nhiệm” trong *Mahayanasutralamkara* (Trang Hoàng của những Kinh Đại thừa, Chương XVIII, 31-33):

1. Chúng ta phải không y cứ vào con người của đạo sư, mà y cứ vào điều ngài dạy.
2. Về lời dạy: Chúng ta phải không y cứ vào vẻ đẹp hay sự ngọt ngào của lời nói, mà y cứ vào nghĩa của chúng.
3. Về ý nghĩa của một lời dạy: Chúng ta phải không y cứ vào những lời dạy phải được giải thích. Giải thích là cần thiết trong ba trường hợp: để giải nghĩa một lời dạy

bí truyền; để ban cho một lời dạy trong cách phù hợp với người nghe; và trong sự bác bỏ một lời dạy hiển nghĩa. Bởi thế chúng ta phải y cứ vào nghĩa trực tiếp không cần phải được giải thích.

4. Về ý nghĩa rốt ráo: Chúng ta phải không y cứ vào một cái hiểu nhị nguyên mà vào trí huệ không có ý niệm, sự thấu hiểu tánh Không.

Để thực hiện tri giác vô niệm (không có ý niệm) về tánh Không sâu xa, chúng ta phải trước hết làm quen với nó bằng ý niệm, rồi khai triển một hiểu biết trí thức về nó. Rồi khi tánh Không của đối tượng xuất hiện rõ ràng trong thiền định, tánh Không trở thành một thấu hiểu không có ý niệm. Ý thức ban đầu về tánh Không nương dựa vào lý luận lý tính, nó là căn bản cho sự khai triển của trí huệ. Trong sự phân tích cuối cùng, trí huệ này sẽ được tìm thấy trên một tri giác thực sự về tánh Không, một kinh nghiệm vững chắc mà chúng ta cũng như những người khác đã có. Sự thấu hiểu, chứng ngộ này do đó đặt nền trên sự rõ ràng hiển nhiên. Đó là lý luận của những đại đạo sư về luận lý học, Dignana và Dharmakirti.

Chúng ta có thể tự hỏi: Lý luận lý tính của triết học và luận lý học có ích lợi gì cho sự khai triển của tâm thức? Không phải một tâm thức cao cả và trong sạch là cái duy nhất cần thiết cho những người thực hành Pháp, và hiểu biết chỉ là sự quan tâm của những học giả sao? Có nhiều giai đoạn trong sự chuyển hóa của tâm thức; trong một số giai đoạn, phân tích lý luận không cần thiết khi đang trau dồi niềm tin và sùng mộ qua thực hành tập trung nhất tâm. Nhưng chỉ riêng sự tập trung sẽ không khai triển được năng lực rất lớn lao. Để thu góp vô biên phẩm tính tốt đẹp

của tâm, làm quen với đối tượng của thiền định thì không đủ. Suy nghĩ và lý luận cũng phải được đưa vào; chúng sẽ cho một nền tảng vững chắc và rõ ràng được bảo đảm bởi người thực hành nhờ kinh nghiệm thiền định của nó. Đối với loại người bậc cao, hiểu biết là không thể thiếu. Nhưng nếu chúng ta phải chọn giữa học rộng và có một tâm thức cao cả, thì cái sau quan trọng hơn, bởi vì một tâm thức cao cả tự nó là một lợi lạc thật sự.

Sự theo đuổi việc học mà không đồng thời tu hành tâm thức có thể tạo ra một hoàn cảnh mà, thay vì đem lại an bình, sẽ mang bất hạnh đến cho chúng ta và những người khác: ghen tỵ với những người cao hơn, tham muốn tranh đua với người ngang mình, kiêu mạn và khinh thường với những người thấp hơn v.v... Mọi thứ này giống như đối một món thuốc lấy thuốc độc. Khả năng học và trau dồi một tâm thức cao cả phải thông nhất một cách hài hòa. Quan trọng là có hiểu biết, sự cao cả và sự trong sạch đồng thời.

Để xác minh vô tự tánh hay tánh Không, chúng ta phải trước hết hiểu cho chính xác cái gì là không. Shantideva nói trong phần Mở đầu của *Bồ Tát Hạnh* “Nếu chúng ta không trước hết hiểu được hiện tượng được tạo thành bởi tâm thức, sự không hiện hữu của nó không thể xác định được.” Thế nên chúng ta không thể chứng ngộ tánh Không khi không biết “cái gì” là trống không và nó trống không “cái gì”.

Khi nghĩ đến một vật hữu hình mà chúng ta ghi nhận là vắng mặt, chúng ta gọi sự vắng mặt này là “trống không”, cũng như cách chúng ta nói rằng không gian là trống không. Nhưng đây không phải là loại cái không theo nghĩa chúng ta muốn nói khi dùng danh từ “tánh Không”. Khi chúng ta nói đến tánh Không,

chúng ta không hiểu theo nghĩa một thực thể hiện hữu trong không, một thực thể hiện hữu khác. Thay vì vậy, nói những hiện tượng là “trống không” nghĩa là chúng ta lấy sự hiện hữu tự thân của chúng làm một đối tượng để bác bỏ và chính sự vắng mặt của một chất thể, một tự tánh như vậy tạo nên tánh Không.

Không phải rằng đối tượng bị bác bỏ trước kia đã hiện hữu và bây giờ bị loại bỏ. Bởi thế hoàn toàn không phải như loại vắng mặt của một khu rừng chúng ta vừa mới đi ngang qua bị cháy rụi và không hiện hữu nữa, quang cảnh bây giờ “trống không” khu rừng. Tánh Không của hiện hữu tự thân, nội tại của một đối tượng là vật ấy chưa bao giờ thực sự hiện hữu.

Tánh Không cũng không phải là không gian trống không chúng ta thấy trên bàn khi không có bó hoa như thường lệ. (Trong trường hợp này, đối tượng của sự bác bỏ, phủ định - bó hoa - thì tách lìa với căn cứ của sự phủ định: cái bàn.) Hơn nữa, căn cứ, hiện hữu tự thân của cái chúng ta đã bác bỏ, thì không cùng bản chất với đối tượng bác bỏ. Trừ phi chúng ta hiểu đối tượng để bác bỏ (hay để “làm trống không”) là cái gì, hay hiểu những tính chất của một thực thể có bản chất (ngã) là cái gì nếu nó hiện hữu, còn không chúng ta không thể hiểu tánh Không. Một cái không có gì cả đơn giản, không có một cảm giác về một vật là thể này và không phải là thể kia, thì tuyệt đối không phải là nghĩa của tánh Không.

Nhưng nếu những sự vật không hiện hữu, tại sao phải mất thì giờ để cố gắng hình dung ra chúng như thế nào nếu chúng không hiện hữu, chỉ để kết thúc bằng nhận ra sự chắc chắn không hiện hữu của chúng? Mỗi ngày chúng ta đại dốt tin rằng có cái gì đó là thật trong khi không như vậy; tương tự, trong vấn đề trình bày ở

đấy, chúng ta khổ đau bởi vì chúng ta nghĩ rằng mọi hiện tượng có một hiện hữu thật sự, trong khi thật ra chúng không như vậy.

Cái cách tâm thức tưởng tượng ra cái “tôi” khác nhau tùy theo chúng ta cảm thấy những xúc cảm như tham, sân, kiêu mạn hay tâm thức chúng ta bình an. Thái độ của chúng ta đối với một đồ vật thấy trong một cửa tiệm sẽ khác nhau nếu chúng ta chỉ đơn giản tri giác nó mà không muốn mua nó hay sau khi chúng ta đã có nó. Khi chúng ta đã có đồ vật, tâm thức trở nên bám luyến nó, bám chấp nó như là của riêng mình. Trong cả hai hường hợp đối tượng vẫn là một, cách xuất hiện vẫn là một, cách xuất hiện của nó là thực sự hiện hữu; sự khác biệt nằm trong cách chúng ta bám luyến đối tượng sau khi theo đuổi nó. Trong cùng một cách như vậy, khi chúng ta thoát nhìn vào một nhóm mười người, mỗi người có vẻ có hiện hữu riêng nổi bật của họ, chúng ta không nhất thiết trở nên bám luyến vào hình tướng của họ như là “thật”. Nhưng một khi chúng ta biết (dù thật hay không) rằng một người trong bọn họ thì rất tốt hoặc rất xấu, thiện cảm hay ác cảm khởi lên và đến lúc đó tâm thức tin một cách mạnh mẽ và trọn vẹn rằng đối tượng là thật không thể bàn cãi.

Niềm tin vào hiện hữu tự thân có trước và đem theo với nó tất cả những trạng thái tiêu cực của tâm thức. Sự bám chấp vào cái ngã tương tự với những trạng thái tiêu cực của tâm thức và thật ra nuôi dưỡng chúng.

Đó là tại sao điều quan trọng là phải chắc chắn rằng đối tượng để bác bỏ là “trống không” và đã chưa bao giờ hiện hữu vào bất cứ thời gian nào. Không có vô minh - sự bám chấp vào hiện hữu nội tại - ghét bỏ và tham muốn không thể sanh ra và những tri giác sai lầm giả tạo sẽ dừng dứt. Những ý niệm lầm lẫn này

khởi lên không dứt, như những ngọn sóng trên mặt biển, nhờ sức mạnh của sự bám luyến khiến chúng ta nắm bắt những sự vật như thật có, trong khi chúng không phải như vậy.

Nagarjuna giải thích trong chương XVIII (Bài Kệ 4 và 5) của luận *Prajnamula* (Bản Văn Căn Bản Gọi Là “Trí Huệ”):

Khi đối với mọi vật bên trong và bên ngoài

Ý niệm “tôi” và “của tôi” diệt dứt,

Mọi tham lam đối với hiện hữu sẽ dừng diệt,

Và với sự dừng diệt này, những tái sinh sẽ dứt.

Với sự đoạn trừ nghiệp và những phiền não bất tịnh,
chúng ta sẽ giải thoát.

Nghiệp và phiền não khởi lên từ những quan niệm sai lầm,

Chúng lại khởi lên từ những tạo tác về hiện hữu tự thân,

Và mọi thứ ấy sẽ bị đoạn trừ bởi cái thấy tánh Không.

Không bao giờ có, vào bất cứ lúc nào, hiện hữu tự thân, nội tại; không có “vật” gì độc lập hay hiện hữu bởi quyền lực của chính nó. Hơn nữa, có sự sản sinh tương thuộc (duyên sanh), nó không có hiện hữu tự thân nhưng đem đến mọi khổ đau cũng như mọi tốt đẹp, như chúng ta biết từ kinh nghiệm. Bởi thế, mọi hiện tượng có về hiện hữu trong những hình tướng khác nhau chúng phát sanh trong liên hệ lẫn nhau, tuy nhiên bản tánh của chúng hoàn toàn trống không hiện hữu nội tại. Đây là tại sao mọi vật biết được có hai bản chất: một cách xuất hiện bề ngoài và một cách hiện hữu sâu xa, được gọi là chân lý tương đối hay quy ước (*samvritisatya*) và chân lý tối hậu (*paramarthatya*).

Bồ tát Nagarjuna nói trong *Prajnamula* (XXIV,8):

Pháp được tất cả chư Phật dạy

Được tìm thấy rõ ràng trong hai chân lý:

Chân lý quy ước của thế gian,

Và chân lý tối hậu vô thượng.

Và Chandrakirti tuyên bố trong *Madhyamikavatara* (Đưa vào Giáo thuyết Trung Đạo, VI, 23):

Mọi hiện tượng có hai bản chất,

Cái tìm thấy qua tri giác đúng,

Và cái tìm thấy qua tri giác sai.

Đức Phật dạy rằng đối tượng của tri giác đúng là thực tại,

Và đối tượng của tri giác sai là chân lý quy ước.

Tôi sẽ giải thích nhiều hơn về chân lý tối hậu ở sau. Chân lý quy ước tự phân làm hai thành “thật” và “không thật”, tùy thuộc vào quan điểm của một cái hiểu “thế gian” (nghĩa là mọi cái hiểu khác với cái hiểu tánh Không).

Chandrakirti nói (Đưa Vào Giáo Thuyết Trung Đạo, VI, 24-25):

Tri giác sai cũng có hai phương diện,

Tùy theo chúng ta tri giác qua một giác quan rõ ràng hay một giác quan sai lầm.

Hiểu biết đến từ một giác quan khuyết điểm

Được gọi là sai lầm so với hiểu biết của một người lành mạnh.

Cái người bình thường tri giác

Với sáu giác quan trong tình trạng hoàn hảo,

Họ xem là đúng.

Những cái còn lại họ xem là sai.

Hiểu hai cấp độ của chân lý là rất quan trọng, bởi vì chúng ta thường trực tương quan với những sự xuất hiện hình tướng, chúng đem lại cho chúng ta cả tốt lẫn xấu. Chúng ta phải hiểu rõ ràng hai bản chất, bề mặt và sâu xa, của những hiện tượng mà mình tương quan với. Chẳng hạn, nếu chúng ta ở trong một tình huống với một người láng giềng lừa dối và xảo quyệt và chúng ta hành động theo tính cách bề ngoài của anh ta, nhiều rối rắm sẽ nảy sinh từ đó. Lỗi lầm không phải ở chỗ chúng ta đã đương đầu với anh ta, mà ở trong cách chúng ta hành động không thỏa đáng đối với anh ta. Bởi vì chúng ta không hiểu tính khí của anh ta, chúng ta đánh giá quá cao anh ta và đã thất vọng. Nếu chúng ta có một cái hiểu đúng đắn cả hai bản chất bên trong và tính tình bên ngoài của anh ta, chúng ta đã có thể thiết lập những tương quan với anh ta mà không gây ra giữa hai người sự mất mát.

Nếu hình tướng và bản tánh thật sự của những hiện tượng trùng hợp nhau, thế có nghĩa là nói chúng không có một bản tánh sâu xa khác biệt với cách hiện hữu bề ngoài của chúng, chúng ta có thể nhìn hình tướng quy ước của chúng là thật và y cứ vào đó. Tuy nhiên, những sự vật không phải như vậy. Dù những hiện tượng xuất hiện như chúng tuyệt đối là thật, rất ráo chúng không phải vậy. Chúng không hiện hữu nội tại, cũng không phải hoàn toàn không hiện hữu. Chúng ở đâu đó nơi chặng giữa. Cái hiểu toàn hảo cách thế những hiện tượng hiện hữu là cái thấy, quan điểm của Trung Đạo (Madhyamika).

Bây giờ tôi sẽ giải thích đối tượng của sự bác bỏ không có hiện hữu tự thân hay vô tự tánh như thế nào. Khi chúng ta tri giác một hình sắc với những giác quan của chúng ta hay khi chúng ta nắm hiểu cái gì với tâm thức chúng ta, bất kể kinh nghiệm là gì, cái được tri giác hay được kinh nghiệm là căn cứ từ đó đối tượng bị bác bỏ.

Căn cứ này để phủ định và đối tượng để bác bỏ xuất hiện như một thực thể đơn độc và độc lập, một hiện tượng thật (hiện hữu tự thân mà không có sự đóng góp của tư tưởng.) Đây là tại sao, lìa ngoài sự thấu hiểu trực tiếp tánh Không, mọi tri giác tất yếu là sai lầm. Chúng ta có thể tự hỏi nếu như thế thì sự không hiện hữu tối hậu không thể xác minh được bởi vì không có thức vững chắc có thể tri giác những hiện tượng khác nhau và bởi vì “một vật” có thể hiện hữu trong một tri giác sai lầm.

Câu trả lời là khi nhận thức của chúng ta (chẳng hạn) tri giác một hình sắc nó có vẻ hiện hữu thật sự, tri giác này thật ra là sai lầm. Nhưng bởi vì tri giác này cũng là cái tri giác thấy hình sắc như là một hình sắc, như vậy nó là một tri giác vững chắc. Tri giác thấy hình sắc này là vững chắc về mặt xuất hiện của hình sắc, và thậm chí về mặt xuất hiện của hình sắc như là hiện hữu có thật. Bởi thế, mọi tri giác nhị nguyên là những thức vững chắc, về mặt sự xuất hiện của đối tượng được tri giác. Điều này bởi vì trong thành ngữ “một thức tri giác một đối tượng”, cái chúng ta gọi là “thức” là tiềm năng của sự biết, nó biểu lộ chính nó trong hình ảnh của đối tượng nhờ sức mạnh của tri giác về đối tượng.

Một vài bệnh mắt có thể tạo ra sự xuất hiện của tóc rơi trước mắt, can thiệp vào cái nhìn thấy của chúng ta, và mọi hình sắc chúng ta tri giác được nhìn thấy với sự làm biến dạng này. Tri

giác về sự biến dạng này sẽ vững chắc; tuy nhiên, vì căn cứ của sự biến dạng này (tóc rơi trước mắt) hoàn toàn không hiện hữu, tri giác sẽ sai lầm về nguyên tắc cơ bản, và cái nhìn thấy hoàn hảo của con mắt khác sẽ ngược với nó. Vì lý do này, tri giác thứ nhất được xem là sai lầm (xem trích dẫn Chandrakirti ở trên, Đưa vào Giáo thuyết Trung Đạo, VI, 24-25) và rõ ràng sự xuất hiện được nắm bắt bởi một tri giác như vậy không chứng tỏ được sự hiện hữu của đối tượng. Thật vậy, không có pháp nào không do tâm thức ấn định, điều này không có ý nói rằng tất cả cái gì do tâm thức xác nhận phải có hiện hữu thật.

Nếu một đối tượng có vẻ hiện hữu thật, nội tại phù hợp với sự xuất hiện của nó, bấy giờ khi chúng ta phân tích nó trong chi tiết, bản tánh của nó sẽ càng lúc càng rõ ràng ra từng chút một cùng với sự nghiên tâm càng lúc càng sâu của chúng ta. Tương tự, trong đời sống hàng ngày, nếu cái gì có vẻ thật có đôi với chúng ta, thì khi chúng ta càng bàn luận và khảo sát nó, ý nghĩa nó càng rõ ràng hơn, và nếu chúng ta tìm kiếm nó chúng ta chắc chắn tìm thấy nó. Ngược lại, nếu có cái gì là sai lầm, hư giả, nó sẽ không phân biệt được và không rõ ràng khi chúng ta phân tích nó; cuối cùng, không có sự kiên cố nào trong tự thân nó, nó sẽ hoàn toàn biến mất.

Nagarjuna nói trong *Ratnavali* (Tràng Hoa Quý Báu, 52-53):

Một hình sắc thấy từ xa

Càng trở nên rõ ràng khi chúng ta tiến gần.

Nếu một ảo ảnh là nước,

Tại sao nó hiển mất khi chúng ta lại gần?

Chúng ta càng ở xa thế gian này bao nhiêu,

Nó càng có vẻ thực hơn với chúng ta;

Chúng ta càng đến gần nó, nó càng trở nên ít thấy được,

Và giống như một ảo ảnh, trở thành không còn hình tướng gì.

Đây là một thí dụ: Khi chúng ta nói rằng tất cả mọi người cần hạnh phúc, một hình ảnh của ai đó tức thì xuất hiện trong tâm thức chúng ta. Để bảo đảm hạnh phúc cần thiết, chúng ta cho người ấy thức ăn, nhà ở và sự chăm sóc y học cho sức khỏe thể xác của người ấy và cố gắng dạy dỗ và cho nó một nền giáo dục tốt đẹp cho sức khỏe tinh thần của người ấy. Chăm sóc cả hai mặt thân thể và tâm thức của nó theo cách đó chúng ta có thể chắc chắn hạnh phúc của nó được bảo đảm. Nhưng khi chúng ta chăm lo cho người ấy theo cách như vậy, chúng ta thấy rằng người ấy không phải thân thể cũng không phải tâm thức của nó, và nó cũng không thể được xem là lia với thân thể và tâm thức.

Hãy giả thiết rằng chúng ta gặp một người bạn (hãy gọi nó là “Tashi”, tiếng Tây Tạng tashi là may mắn) đã lâu chúng ta chưa thấy lại. Với cái nhìn đầu tiên chúng ta ghi, nhận một thay đổi nơi hình tướng thân thể của anh và không nhìn thêm nữa, chúng ta nói, “Tôi thấy Tashi, anh ta già hơn và mập hơn nhiều so với trước kia.”

Tri giác không được phân tích này thì không sai và nhận xét của chúng ta không phải là một lời nói láo; tuy nhiên nếu chúng ta suy nghĩ sâu xa hơn chúng ta sẽ nhận thấy rằng việc thấy thân thể của Tashi được diễn tả là “thấy Tashi”, và thấy thân thể của anh mập thêm được gọi là “thấy Tashi có thêm ký”. Thật ra, Tashi thật sự mà cái thân thể ấy thuộc về, không thể thấy và không thể phán xét nó là già hơn hay mập hơn. Trong cùng cách, khi phán

đoán về những phẩm tính tốt và xấu của tâm thức của Tashi, chúng ta nói, “Tashi là tốt hay xấu.” Nhưng tâm thức này không phải là Tashi. Không có một phần nhỏ nhất nào của Tashi trong sự phối hợp của thân và tâm của anh, trong dòng tương tục hay phân cá thể nào. Tashi là một chỉ định căn cứ trên sự phối hợp của thân và tâm anh ấy.

Nagarjuna nói trong *Ratnavali*:

Bởi vì con người không phải là đất, nước, lửa,

Gió, không gian, không phải thức,

Không phải là cái gì hoàn toàn khác với tất cả những cái ấy.

Bây giờ con người là cái gì?

Thân thể của Tashi được hợp thành bởi những phần khác nhau, như xương, máu, nội tạng...; chỉ thấy da của anh, cái vỏ ngoài của thân thể anh, chúng ta nói rằng chúng ta đã thấy thân thể Tashi. Điều này không phải nói rằng chúng ta đã hoàn toàn không thấy thân thể, bởi vì để thấy một thân thể chúng ta không cần thấy nó trong toàn thể của nó. Tuy nhiên, tùy theo những trường hợp, cần thiết phải thấy đủ thân thể để có thể phân biệt nó với cái khác. Khi chia tách thân thể thành chân, tay, bàn tay, chúng ta khám phá những phần chia nhỏ hơn thành nhiều phần khác: ngón tay, móng tay, đầu ngón tay, lòng bàn tay. Chúng ta có thể tiếp tục sự phân chia này đến những phần tử nhỏ nhất tạo thành những phần này - không có cái nào của những cái ấy có thể tìm thấy. Nếu nguyên tử nhỏ nhất không có những mặt của nó, thì những nguyên tử không bao giờ có thể hợp thành một khối khi kết hợp với nhau. (Nhưng còn có những mặt thì còn có thể chia nữa...)

Bây giờ chúng ta hãy bàn về tâm thức của Tashi mà chúng ta đã cho là hạnh phúc hay không. Tâm thức ấy bản thân nó không có hình dạng, không thể sờ nắm. Có thể “khoác lấy” hình tướng của bất cứ đối tượng nào là bản chất của tâm thức. Tâm thức là như vậy nếu ta không khảo sát nó; nhưng nếu ta tìm kiếm tâm thức chúng ta sẽ không tìm thấy nó. Chúng ta nói rằng tâm thức Tashi thì hạnh phúc; nhưng nếu chúng ta phân chia tâm thức ấy thành những khoảnh khắc, chúng ta sẽ thấy nó không phải là một tập hợp những khoảnh khắc “trước” và “sau”, bởi vì thời khắc quá khứ thì không thuộc về bản chất của thức nữa và thời khắc tương lai còn chưa sanh và bởi thế không hiện hữu trong hiện tại. Cái chúng ta gọi là thời khắc “hiện tại” thì không vượt qua thời khắc đã quá khứ, cũng không phải là chưa sanh, bởi thế không dính dáng gì tới tương lai. Nếu chúng ta tìm kiếm theo cách này chúng ta không thể xác định một tâm thức “hiện tại”. Thế nên nếu chúng ta tìm kiếm cái mà chúng ta gọi là tâm thức hạnh phúc của Tashi, chúng ta sẽ không tìm ra nó. Nói cách khác, tâm thức hạnh phúc hay bất hạnh chỉ là những danh từ gán cho một tập hợp những khoảnh khắc trước kia và tương lai. Bản thân những phần đoạn nhỏ nhất của thời gian cũng là đặt định giả tạo, vì chúng có thể được chia thành “bắt đầu” và “chấm dứt”. Nếu những khoảnh khắc ấy không được tạo thành bởi nhiều phần khác nhau, chúng không thể tạo thành một “dòng”.

Một vật ở bên ngoài, như một cái bàn, xuất hiện với tâm thức chúng ta như có hiện hữu độc lập của riêng nó. Nhưng nếu chúng ta phân tích nó bằng cách chia nó thành những phần hay như một sở hữu chủ toàn bộ những phần của nó, chúng ta không thể tìm thấy “cái bàn”. Nói chung, cái bàn được xem là nền tảng của những phẩm tính riêng của nó, và khi xét đoán những phẩm tính

của nền tảng này, như hình thể, màu sắc, chất liệu được dùng... chúng ta có thể nói đến kích cỡ, phẩm tính... của nó. Chúng ta nói, “Cái bàn này làm bằng gỗ tốt, nhưng tôi không thích màu sắc của nó.” Điều đó có nghĩa có một nền tảng - “cái bàn” - dựa vào đó những tính chất này được gán cho. Tuy nhiên, nếu chúng ta thăm tra, thì không phải những phẩm tính cũng không phải phần nào tạo thành cái nền tảng này, và bởi thế chúng ta không thể nhìn thấy “cái bàn”. Thế nên, nếu không có nền tảng, thì cũng không có những phẩm tính (hay những tính chất); hiện hữu của nền tảng tùy thuộc vào những phẩm tính, trong khi hiện hữu của những phẩm tính lại tùy thuộc vào nền tảng.

Bây giờ chúng ta hãy xem xét một xâu chuỗi 108 hạt:

1. Xâu chuỗi là sở hữu chủ toàn bộ những phần tử của nó, 108 hạt; toàn thể và những phần tử khác nhau, nhưng nếu chúng ta bỏ những phần tử, xâu chuỗi sẽ biến mất.
2. Xâu chuỗi được xem là một toàn thể là một, nhưng những phần tử là nhiều; xâu chuỗi không thể hiện hữu như là “một” với những phần tử của nó.
3. Nếu những phần tử bị để qua một bên, thì không có xâu chuỗi hiện hữu một cách tự thân tách lìa với những phần tử; bởi thế, xâu chuỗi không tách biệt với những phần tử của nó.
4. Xâu chuỗi không hiện hữu biệt lập với những phần tử của nó, cũng không tùy thuộc một cách nội tại vào những phần tử của nó, những phần tử cũng không tùy thuộc vào nó.

5. Xâu chuỗi không sở hữu một cách nội tại những phần tử của nó.
6. Hình thể của xâu chuỗi là hình thể của những phẩm tính của nó và như vậy không thể là một “xâu chuỗi”.
7. Sự kết hợp của những hạt và sợi dây không phải là xâu chuỗi, bởi vì chúng chỉ tạo thành nền tảng của xâu chuỗi.

Thăm tra theo cách này, chúng ta sẽ không tìm ra xâu chuỗi trong cái nào của bảy kết luận này. Chúng ta có thể khảo sát mỗi hạt riêng rẽ để thấy nó có phân biệt với những phần tử của nó hay không, nhưng chúng ta sẽ không tìm ra nó.

Tương tự, “khu rừng”, “đội quân”, “xứ sở”, “quốc gia”, đều là những cái tên gán cho một phối hợp những phần tử, nhưng nếu chúng ta tìm vào trong từng phần tử, chúng ta sẽ không tìm thấy những cái ấy chút nào.

Tốt và xấu, ngắn và dài, lớn và nhỏ, bạn và thù, cha và con v.v... được định danh bởi sự tùy thuộc lẫn nhau của chúng. Đất, nước, lửa, gió, được đặt tên khi quy chiếu về cái hợp thành chúng. Không gian cũng được đặt tên theo những phương hướng trong đó có phẩm tính mở rộng. Phật và tất cả chúng sanh, niết bàn và sanh tử, tất cả đều được đặt tên theo những phần tử hợp thành và theo “nền tảng cho sự gán định”.

Chúng ta biết rằng những hậu quả được sản sanh bởi những nguyên nhân; bây giờ chúng ta tìm kiếm ý nghĩa của sự sinh thành này. Chúng ta hãy suy nghĩ về bốn cách hiện hữu có thể có qua một tương quan nhân quả:

1. Nếu một hậu quả được sản sinh không có nguyên nhân, điều này có nghĩa rằng nó được sản sinh thường trực hay nó không được sản sinh chút nào.
2. Nếu quả được sản sinh bởi nhân của nó, thì sẽ không cần cái đã sẵn đạt được thực thể của nó được sản sinh trở lại. Và nếu có cái gì đã hiện hữu sẵn được sản sinh trở lại, bây giờ sự tái sản sinh này sẽ đi theo một sự thoái lui cho đến vô cùng.
3. Nếu một quả được sản sinh từ một thực thể khác với bản thân nó, bây giờ nó có thể được sản sinh từ bất cứ cái nào (dễ dàng từ nhân của nó cũng như từ cái không phải là nhân của nó), và điều này mâu thuẫn với sự kiện quả phải tùy thuộc nhân.
4. Đây là tại sao một quả cũng không thể được sản sinh từ hai vật chung nhau, bởi vì bây giờ sẽ phải chịu hai sự sai lầm ở trước.

Như thế, nếu chúng ta tìm kiếm ý nghĩa của sự định danh “sản sinh”, chúng ta không thể xác định nó.

Như Nagarjuna giải thích trong *Prajnamula* (I, 1):

Không từ chính mình, không từ cái khác

Không từ cả hai, cũng không phải không nhân

Làm gì có được sự sản sinh

Của bất cứ vật gì hiện hữu.

Dù chúng ta biết (và điều này đúng một cách quy ước) rằng nhân sinh ra quả, chúng ta hãy phân tích điều này. Nếu quả được

sản sanh đã hiện hữu trong chính nó, thì làm thế nào nhân sanh ra nó, vì nó đã hiện hữu sẵn? Bởi thế nhân không cần sản sanh ra nó; nhân chỉ sanh ra cái gì chưa được sanh, chưa từng hiện hữu. Nhưng nếu trạng thái “không sản sanh”, “không sanh” này hiện hữu một cách tự thân, thì nó không khác gì với sự không hiện hữu toàn triệt. Như thế làm sao nhân sản sanh ra nó được? (Điều này giống như một đứa trẻ được sanh ra từ một người đàn bà không có khả năng sanh sản.)

Trong *Shunyatasaptatikanika* (Bảy Mươi Bài Kệ về Tánh Không), Nagarjuna trả lời,

*Bởi vì nó đã hiện hữu sẵn, cái hiện hữu không được sanh ra
Bởi vì nó không hiện hữu, cái không hiện hữu không được
sanh ra.*

Tóm lại, chừng nào một cái gì phải tùy thuộc vào những nguyên nhân và những điều kiện để hiện hữu, bấy giờ nó không thể hiện hữu độc lập, bởi vì độc lập và tùy thuộc mâu thuẫn lẫn nhau.

Như *Anavataptanagarajapariprccha Sutra* (Kinh Những Câu Hỏi của Long Vương) giải thích:

*Cái được sanh bởi những nguyên nhân thì không được
sản sanh (một cách tự thân),*

Nó không có bản chất của sự sản sanh.

*Mọi sự nương dựa vào những nguyên nhân được nói là
trống không.*

Ai hiểu tánh Không này là người thức tỉnh.

Và theo Nagarjuna trong *Prajnamula* (XXIV, 19):

Bởi vì không có hiện tượng nào

Không là tương thuộc,

Cho nên không có hiện tượng nào

Không là trống không.

Theo Aryadeva trong *Chatuhshatakashtakarika* (Luận Bốn Trăm Bài Kệ, XIV, 23):

Mọi cái được sanh trong tùy thuộc

Không thể độc lập.

Và bởi vì tất cả thì không độc lập,

Cho nên không có ngã (hiện hữu nội tại).

Nếu các pháp không trống không hiện hữu nội tại, chúng không thể thay đổi tùy thuộc vào những nguyên nhân. Nếu có cái gì hiện hữu nội tại, tự thân, thì trạng thái của nó dù tốt hay xấu không bao giờ có thể thay đổi. Chúng ta hãy lấy một thí dụ là một cây trầu quả. Nếu cây thực sự hiện hữu bởi tự tánh của nó, trái của nó sẽ không rụng, nó không mất những chiếc lá và trở nên trơ trụi. Nếu những sự vật thực sự hiện hữu như chúng xuất hiện với chúng ta thì làm sao chúng ta có thể bị sai lầm bao giờ? Chúng ta biết rõ trong đời sống hàng ngày rằng có một mâu thuẫn thường có giữa hình tướng bên ngoài và bản tánh sâu xa của nó.

Từ ban đầu, chúng ta đã thấm nhuần vô minh và bắt cứ cái gì xuất hiện với chúng ta đều có vẻ thật không thể chối cãi. Nhưng nếu quả thật như vậy, bản tánh chân thật của một hiện tượng phải hiện hữu như hiện tượng đó xuất hiện và chúng ta càng tìm xét nó, nó phải càng sáng tỏ và rõ ràng. Vậy thì tại sao khi chúng ta

tìm kiếm những hiện tượng, chúng không thể được tìm thấy và có vẻ như tan biến?

Chandrakirti giải thích điều đó theo cách này trong *Madyamikavatara* (VI, 34-36):

Nếu hiện hữu tự thân (của những hiện tượng) được sanh ra tùy thuộc vào (những nguyên nhân)

(Bậc thiên giả, chứng ngộ tánh không) bác bỏ điều này.

Theo cách đó những hiện tượng sẽ không bị hủy diệt,

Và (sự chứng ngộ) tánh Không là nguyên nhân sự hủy diệt của chúng.

Vì không thể như vậy, những hiện tượng không có hiện hữu tự thân (vô tự tánh).

Bởi thế khi chúng ta khảo sát những hiện tượng chúng ta không tìm thấy

Chúng ở bên ngoài những phần tử của chúng

(Và bởi vì chúng không phải là những phần tử của chúng),

Chúng ta phải không phân tích chân lý quy ước, thế gian.

Nếu lý luận về mặt chân lý tối hậu,

Sanh ra bởi chính mình hay bởi cái khác là không thể chấp nhận,

Và nếu sự lý luận này chứng minh rằng điều đó cũng không thể chấp nhận một cách quy ước,

Bây giờ làm sao sự sanh có thể được thiết lập?

Chandrakirti cũng nói:

Nếu mỗi pháp có một tự tánh, sẽ như vậy:

- 1. Sự chứng ngộ tánh Không của bậc thánh sẽ gây nên sự hủy diệt tất cả các pháp;*
- 2. Chân lý quy ước sẽ có thể đứng đầu được với sự thâm tra luận lý;*
- 3. Sự sanh ra không thể bị bác bỏ một cách tối hậu.*

Có nói trong *Panchavimshatisahasrikaprajnaparamita* (Kinh Sự Hoàn Thiện của Trí Huệ trong 25.000 Bài kệ):

Theo như vậy, Xá Lợi Phất, khi một Bồ tát Ma ha tát thực hành sự Hoàn Thiện của Trí Huệ (Trí Huệ Ba la mật), ông không thấy Bồ tát là thật. Tại sao? Như thế này, Xá Lợi Phất: Thậm chí Bồ tát là trống không bản tánh nội tại của Bồ tát. Danh từ Bồ tát là trống không danh từ Bồ tát... Và tại sao? Đó là bản tánh của chúng. Như thế này, Xá Lợi Phất: sắc không bị làm thành trống không bởi tánh Không. Tánh Không không hiện hữu tách lìa với sắc. Bản thân sắc là tánh Không và tánh Không là sắc.

Và trong Chương Kashyapa của *Aryamaharatnakutadharmaparyayasha-tasahasrikagrantha* (Kinh Đăng Chân Bán Vĩ Đại):

Tánh Không không làm cho những hiện tượng trống không, Bởi vì chính những hiện tượng là tánh Không.

Nếu những hiện tượng không vô tự tánh, những kinh và luận dạy rằng mọi hiện tượng là vô tự tánh, không hiện hữu tự thân, như những kinh luận chúng ta đã trích dẫn, phải là sai.

Trong tâm thức chúng ta có thể khởi lên tư tưởng rằng một người thực và một người trong mộng, một hình sắc và sự phản chiếu của nó, một vật và hình ảnh của nó, thì tương tự trong sự

kiện là chúng không thể được tìm thấy khi ta tìm kiếm chúng. Điều này không có nghĩa là không có khác biệt giữa chúng, vì nếu như vậy thì có nghĩa gì khi muốn có một “cái thấy đúng” khi mà cả người tìm kiếm và cái được tìm kiếm đều không hiện hữu?

Ở đây chúng ta đi đến một điểm khó khăn và tế nhị, nó biểu hiện một sự nguy hiểm rơi vào quan điểm hư vô cho những người mà tâm thức chưa chuẩn bị đầy đủ. Để gạt bỏ mọi nguy hiểm này, Bhavaviveka của phái Trung Đạo Svatantrika và những đệ tử của ngài dùng lý luận để bác bỏ tư tưởng rằng mọi hiện tượng hiện hữu từ quan điểm bản tánh sâu xa của chúng mà sự xuất hiện của chúng được tìm thấy ở nơi tri giác sai lầm, và các vị ấy xác nhận rằng những hiện tượng hiện hữu một cách quy ước (bởi nguyên lý nói rằng chúng là cái chúng là).

Nếu điều này có vẻ quá khó hiểu, thì phái Duy Thức của đại học giả Vasubandhu trong khi bác bỏ sự hiện hữu của những hiện tượng bên ngoài đã chấp nhận rằng tâm thức có một hiện hữu thực sự. Với những người không thể chấp nhận sự vô tự tánh của những hiện tượng, thì có những phái Vaibhashika và Santantrika dạy sự hiện hữu có thật của những hiện tượng và sự vô tự tánh của con người (trong đó con người không hiện hữu như một thực thể tự đầy đủ.) Những người không phải Phật giáo thậm chí không chấp nhận sự vô tự tánh của con người và xác nhận sự hiện hữu của một thực thể độc lập và thường tồn.

Nhưng nếu chúng ta bị thuyết phục để nghĩ rằng những hiện tượng không có loại hiện hữu nào bởi vì trong sự phân tích rốt ráo những hiện tượng không thể tìm thấy được, chúng ta sẽ ngược lại với cả kinh nghiệm và cảm thức thông thường. Kinh nghiệm thực tiễn của chúng ta xác nhận những hiện tượng có sự sống lẫn

vô tri tạo thành môi trường chung quanh chúng ta và đem lại cho chúng ta tốt và xấu, sung sướng và khổ đau. Nhưng nếu chúng ta chắc chắn rằng mọi hiện tượng, bao gồm cả chúng ta, hiện hữu, thì tại sao khi chúng ta tìm kiếm, thăm tra đến tận cùng chúng ta không tìm thấy chúng?

Đức Phật trả lời cho câu hỏi này trong

Pancha vimshatisahasrikaprana-paramita:

Cũng như thế này: Bồ tát chỉ là một cái tên, Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức chỉ là những cái tên. Theo cách đó, sắc là như một ảo tưởng huyền thuật, và thọ, tưởng, hành, thức cũng là ảo tưởng huyền thuật. Ảo tưởng giống như một cái tên, nó không hiện hữu trong một nơi chốn, nó không ở trong một phương hướng.

Tại sao? Bởi vì tên là một loại tạo tác tưởng tượng áp dụng cho mỗi hiện tượng và chỉ dùng để giả định nó. Khi Đại Bồ tát thực hành Trí Huệ Hoàn Thiện, ông không xem những tên là thật và không dính mắc vào chúng.

Hơn nữa, Xá Lợi Phất, khi một Đại Bồ tát thực hành Trí Huệ Hoàn Thiện, ông suy nghĩ như vậy: “Bồ tát” chỉ là một cái tên; “giác ngộ” chỉ là một cái tên; “trí tuệ hoàn thiện” chỉ là một cái tên; “sắc” chỉ là một cái tên; “thọ”, “tưởng”, “hành”, “thức” chỉ là những cái tên. Cũng như thế này, Xá Lợi Phất: Chúng ta nói “tôi”, “tôi”, “tôi”, nhưng cái tôi này không quy chiếu vào một hiện hữu thực sự nào cả.

Trong nhiều kinh và luận, có dạy rằng các pháp chỉ là những cái tên và khi chúng ta tìm kiếm đối tượng do cái tên ấy chỉ định, chúng ta không tìm thấy hiện hữu khách quan thật sự nào. Điều

này chỉ ra rằng những hiện tượng chỉ căn cứ trên những chỉ định quy ước, việc chỉ định đó cho chúng một hiện hữu, và hiện hữu đó là hiện hữu quy ước.

Chúng ta hãy giải thích chi tiết hơn điều này. Đối với cái gì hiện hữu một cách quy ước, nó phải đáp ứng ba điều kiện sau:

1. Đối tượng đó phải được biết qua tri giác quy ước.
2. Đối tượng không thể mâu thuẫn với một tri giác quy ước vững chắc khác.
3. Bởi vì một cái hiểu quy ước vững chắc không thể bác bỏ hiện hữu tự thân, đối tượng cũng sẽ không thể bị mâu thuẫn bởi lý luận phân tích chân lý tối hậu.

Sự hiện hữu tự thân, nội tại, nó không được xác nhận chỉ bởi sức mạnh của sự chỉ định quy ước của nó, là cái cần bác bỏ, “bị làm cho trống không” bởi cái mà chúng ta gọi là tánh Không.

Thực thể độc lập và chấp thực này là cái chúng ta gọi là “tự ngã” hay atman; đó là đối tượng để bác bỏ qua lý luận. Vì chúng ta không có kinh nghiệm trực tiếp về sự hiện hữu của nó, cái tri giác xác nhận nó là thực và độc lập được gọi là “vô minh”, *avidya*. Có nhiều loại vô minh, nhưng vô minh này là gốc rễ của sanh tử; nó đích thực là cái trái nghịch với trí huệ nhận rõ vô tự tánh (tánh Không).

Nagarjuna giải thích điều này trong *Shunyatasaptatikarika*:

Tư tưởng cho rằng những hiện tượng được sanh ra

Từ những nhân và duyên là thật.

Bậc Đạo sư đã nói nó là vô minh.

Từ cái tưởng ấy khởi lên mười hai mắt xích nhân duyên.

Sự không hiện hữu của “ngã”, đối tượng để bác bỏ - cái mà vô minh đã tưởng thành là một thực thể độc lập - được gọi là vô tự tánh, vô ngã (anatman), không phải chân lý (asatya), tánh Không (shunyata). Vì đây (tánh Không) là cách thể hiện hữu rất ráo và sâu xa của tất cả hiện tượng, chúng ta gọi nó là chân lý tối hậu. Và tâm thức nắm bắt được chân lý tối hậu này chứng ngộ tánh Không.

Nếu tánh Không là chân lý tối hậu, thế có phải nó hiện hữu một cách tự thân? Tánh Không là cách hiện hữu thật sự của những hiện tượng được xác định bởi nó. Đây là tại sao nếu một hiện tượng không hiện hữu, thì tánh Không của nó cũng không hiện hữu. Một hiện tượng (pháp) tùy thuộc vào bản tánh trống không của nó (pháp tánh); bản tánh trống không của những hiện tượng liên quan đến hiện tượng đó. Khi chúng ta phân tích một hiện tượng chúng ta không thể tìm thấy nó. Tương tự “bản tánh trống không” của nó không thể được tìm thấy khi chúng ta thẩm tra, tìm kiếm; nó chỉ hiện hữu qua ý niệm chúng ta đã tạo ra về nó.

Chúng ta đọc trong Chương Mười Ba của *Prajnamula* (7-8):

Nếu một thực thể không trống không (cái có) hiện hữu,

Bây giờ một thực thể trống không (cái không) cũng hiện hữu.

Nếu không có cái gì là tánh Không,

Làm thế nào cái trống không (cái không) hiện hữu?

Bậc Chiến Thắng tuyên bố rằng tánh Không

Đoạn trừ mọi quan điểm sai lầm

Nhưng những người có một quan điểm về tánh Không (như hiện hữu tự thân)

Được tuyên bố là không thể chữa được.

Và trong *Lokatitastava* (Tán Thán Cái Siêu Thế, Bài Kệ 12):

Vì cam lồ tánh Không được chỉ dạy

Để hủy diệt mọi quan niệm sai lầm

Người bám chặt vào cái ấy (như hiện hữu tự thân)

Sẽ bị Ngài (đức Phật) khiển trách nặng nề.

Do đó, nếu chúng ta tìm kiếm chẳng hạn cách thức hiện hữu của một cái cây, chúng ta sẽ không tìm ra cái cây mà chỉ là thật tánh của nó, tức là tánh Không. Nếu chúng ta khảo sát cái này, nó sẽ không thể được tìm thấy, nhưng chúng ta sẽ tìm thấy tánh Không của tánh Không này, cái mà chúng ta gọi là Không-Không (*shunyata-shunyata*). Cái cây là chân lý tương đối hay quy ước và cách thức hiện hữu thật sự của nó là chân lý tối hậu. Dùng như một căn cứ của phân tích, chân lý tối hậu này trở thành ý nghĩa của thật tánh của cái ấy; đây là tại sao chúng ta giải thích rằng tánh Không cũng có thể được xem là chân lý tương đối.

Trong khi không có sự khác biệt nào trong bản tánh của tánh Không, khi phân tích nó, chúng ta có thể phân chia nó thành bốn, mười sáu, mười tám và hai mươi loại tùy theo nền tảng của sự thẩm tra. Tất cả đều bao gồm trong sự vô tự tánh của con người và vô tự tánh của những hiện tượng (*pudgala-dharmainiratmya*, vô ngã-pháp).

Nếu chúng ta có một cái hiểu trí thức khá tốt về tánh Không nhưng chúng ta kinh nghiệm một cái không-có-gì-cả trong sự thẩm tra của mình, như một sự xóa sạch mọi sự, sự hủy hoại này không phải là tánh Không. Tương tự, nếu chúng ta chỉ có một cái hiểu

ý niệm về ý nghĩa của tánh Không, đây không phải là sự chứng ngộ tánh Không. Điều này *Aryaprajnaparamitasanchayagatha* (Kinh Cô Động Sự Hoàn Thiện của Trí Huệ) giải thích: “Dù nếu một Bồ tát thấu hiểu ‘Những uẩn này là trống không’, vị ấy vẫn còn giữ một dấu hiệu, ý niệm về tánh Không và chưa có niềm tin vào trạng thái vô sanh.”

Cái chúng ta gọi là tánh Không là một phủ định rõ ràng nhờ sự loại trừ đối tượng cần bác bỏ, tức là hiện hữu tự thân. Có hai cách phủ định. Cách thứ nhất, gọi là “phủ định xác định tích cực”, có cái gì thay chỗ cho đối tượng bị bác bỏ; cách thứ hai, nó không để lại cái gì thay chỗ vào đối tượng bị bác bỏ, được biết như “phủ định không xác định”.

Một tánh Không là loại sau; thấu hiểu nó sẽ làm cho sự vắng mặt của đối tượng được phân tích trở nên rõ ràng. Cái xuất hiện với tâm thức là tánh Không trong sáng, sự không hiện hữu trọn vẹn của hình tướng cụ thể của những sự vật; bản tánh tối hậu hay sự không hiện hữu đơn thuần, thật sự chính là tánh Không.

Shantideva giải thích trong *Bồ Tát Hạnh* (Chương IX, 34-35):

Nếu khi chúng ta nói, “Nó không hiện hữu,” những hiện tượng được phân tích

Không còn được tri giác là hiện hữu tự thân,

Làm sao cái không thực thể này không có một nền tảng

Mà có thể ở lại trong tâm?

Khi cả có tướng

Lẫn không có tướng đều không ở trong tâm

Bấy giờ không có cái tướng nào khác xuất hiện,

Mọi tạo tác dừng diệt.

Nếu tánh Không là một “phủ định xác định tích cực” (bởi thế bao hàm sự hiện hữu của một vật khác) tri giác về nó sẽ còn giữ một đối tượng quy chiếu, một dấu hiệu và khả năng tri giác một hiện hữu có thật liên hệ đến dấu hiệu này không được trừ sạch. Bởi thế, trí huệ tri giác tánh Không sẽ không phải là cái đối trị với tất cả các quan niệm và không thể đoạn trừ mọi chướng ngại (*avarana*).

Nghĩ đến điều này, Shantideva nói trong *Bồ Tát Hạnh* (Chương IX, 110-111):

*Khi tâm thức đang phân tích những hiện tượng,
Xác định chúng là trống không hiện hữu tự thân,
Nếu bây giờ cần thẩm tra thêm nữa sự phân tích này,
Tiến trình sẽ không có chướng ngại.
Nếu đối tượng của sự phân tích
Được tìm thấy là không hiện hữu,
Thì một nền tảng của thẩm tra không còn nữa.
Không có một nền tảng, phân tích không hoạt động nữa
Và đây là cái chúng ta gọi là Diệt (niết bàn).*

Khi chúng ta thiên quán một đối tượng (hoặc của chúng ta hoặc của người khác), chúng ta thấu hiểu không có bản tánh tự thân và không có hiện hữu thật. Khi chúng ta quen thuộc với điều này, đối tượng xuất hiện với chúng ta như một ảo tưởng hay một giấc mộng, nó có vẻ hiện hữu trong khi không thực sự hiện hữu chút nào.

Chúng ta có thể tự hỏi có lợi lạc nào từ sự thấu hiểu này. Nagarjuna trả lời trong *Prajnamula* (Chương XXIV, 18):

Cái được sanh trong sự tùy thuộc,

Chúng ta giải thích là tánh Không

Đó là hiện hữu giả danh

Và cái đó chính là Trung đạo.

Trong cách này chúng ta hiểu ý nghĩa của tương sanh tùy thuộc là sự vắng mặt hiện hữu tự thân và ý nghĩa của hiện hữu tự thân là tương sanh tùy thuộc. Bởi thế, tương sanh tùy thuộc và tánh Không bổ túc cho nhau. Vững vàng trong sự xác quyết này, chúng ta sẽ đi vào thực hành cái cần phải từ bỏ và cái cần được chấp nhận trong bối cảnh chỉ có sự hiện hữu danh tướng, nhờ phương tiện của một cái hiểu quy ước vững chắc. Khi điều này xảy ra, những trạng thái tâm thức làm rối loạn và bại hoại như tham, sân v.v..., chúng được phát sanh từ sự bám luyến vào hiện hữu tự thân, có thật, không phải chỉ là danh tướng, sẽ dần dần mất đi sức mạnh của chúng và cuối cùng sẽ biến mất.

Chúng ta hãy nhìn lại điều này. Khi chúng ta đã có một kinh nghiệm sâu xa về cái thấy hay quan điểm tánh Không, chúng ta sẽ có thể nhận biết rằng mọi cái xuất hiện với thức của chúng ta tự biểu lộ tự nhiên như là thực hiện hữu thì lúc ấy chúng ta sẽ hiểu rằng khi sự chú ý vào những đối tượng trở nên mạnh mẽ, quan niệm về một hiện hữu tự thân xảy ra và bám dính với những tình huống xuất hiện như thể chúng là thực mà không thắc mắc. Bất kỳ xúc cảm và đam mê nào sanh ra, như tham luyến, khao khát, gây hấn... đều khởi từ chủ thể quan niệm hiện hữu tự thân như là căn cứ và nguyên nhân.

Chúng ta sẽ trở nên chắc chắn một cách sâu xa rằng chủ thể có một tri giác sai lầm, chủ thể bị làm lạc về đối tượng vốn không có nền tảng vững chắc nào và cái ngược lại - sự thấu hiểu về vô tự tánh - là kết quả của một tri giác đúng.

Dhamakirti vinh quang tuyên bố trong *Pratmanavarttika* (Bình Giảng Phê Bình về Phương Cách Vững Chắc của cái Hiểu, Chương I, 49 và 220):

Tâm thức chứng ngộ và tâm thức gán chồng một cách sai lầm

Tự bản chất của chúng, hủy hoại lẫn nhau.

Cái bị làm biến hình và cái lành mạnh

Tự bản chất là chống đối lẫn nhau;

Và những người tự làm quen với thức trong sáng của cái lành mạnh

Hoàn toàn tự thoát khỏi những đam mê phiền não.

Theo cách này, vì hai trạng thái này của tâm thức có sự nhận thức không thể tương hợp về sự vật, nên cái này sẽ hủy hoại cái kia. Bởi thế, một trạng thái càng mạnh, thì trạng thái kia càng yếu.

Như Nagarjuna nói trong *Dharmadhatustotra* (Tán Thán Pháp Giới, Bài kệ 20-21):

Như một món trang sức bằng kim loại bị nhiễm chất dơ

Phải được tịnh hóa bằng lửa,

Khi nó được đặt trong lửa,

Những chất dơ bị cháy tiêu, mà nó không cháy.

*Cũng như thế với tâm thức, bản tánh của nó là tịnh quang.
Nhưng nó bị nhiễm ô bởi những chất dơ của tham muốn;
Những chất dơ bị đốt sạch bởi ngọn lửa của trí huệ,
Nhưng bản tánh của nó, tịnh quang, vẫn tồn tại...*

*Khoa Học Cao Cả của Maitreya Chiến Thắng (Uttaratantra) nói:
Bởi vì thân của một vị Phật tỏa sáng trên tất cả chúng sanh.
Bởi vì thực tại không khác biệt (vì nó là bản tánh tối hậu của
chúng sanh cũng như của Phật)
Và bởi vì họ có tiềm năng của Phật quả,
Tất cả chúng sanh luôn luôn có Phật tánh.*

Không chỉ bản tánh tối hậu của tâm thức mà bản tánh quy ước của nó cũng không nhiễm ô bởi những cái dơ bản; cái biết trong sáng không bị những ô nhiễm chạm đến. Đây là tại sao tâm thức có thể tốt hơn hay xấu hơn và có thể được chuyển hóa. Khi mà chúng ta dễ dàng quen với những trạng thái tâm thức xấu (chúng nảy sinh từ chủ thể quan niệm ra hiện hữu tự thân), những cái đó không thể phát triển một cách vô cùng tận được. Ngược lại, những trạng thái cao cả của tâm thức có thể được mở rộng vô tận. Vì lý do này, chúng ta có thể xác quyết rằng những chất dơ “bao phủ” tâm thức (nhưng chúng không phải là bản thân tâm thức) có thể bị loại bỏ và khi chúng bị loại bỏ một cách không đảo ngược được, bản tánh của tâm thức sẽ là sự giải thoát. Điều này cho phép chúng ta xác nhận rằng giải thoát có thể được đạt đến. Không chỉ những vọng tưởng phiền não, mà dấu vết của chúng (những ngăn chướng cuối cùng đối với cái hiểu trọn vẹn)

cũng có thể bị hủy diệt hoàn toàn như vậy; bản tánh của tâm thức bấy giờ sẽ là bản tánh của pháp thân (thân chân lý), cũng gọi là “niết bàn vô dư”. Và có thể khẳng định rằng giải thoát và toàn giác hiện hữu.

Trong *Prajnamula* (Chương I), Nagarjuna nói:

Con cúi lạy trước bậc trí huệ nhất trong các đạo sư,

Đức Phật toàn thiện, ngài dạy rằng

Mọi cái được sanh từ tương thuộc (từ nhân và duyên)

Không có diệt cũng không có sanh, không đoạn cũng không thường,

Không có đi cũng không có đến, không đồng cũng không khác,

Thoát khỏi những ý niệm và an lạc, tịch tịnh.

Như vậy Đức Thế Tôn đã không ngừng và bền bỉ chỉ dạy rằng tương sanh tùy thuộc cho thấy bởi vì những hiện tượng được sanh ra tùy thuộc nhau, chúng là tánh Không và thoát khỏi tám cực đoan đề cập ở trên (sanh diệt, đoạn thường, đến đi, đồng khác.) Tin vào đức Thế Tôn, bậc chỉ cho chúng ta cái tốt đẹp tối hậu và phương tiện để đi đến đó, chúng ta sẽ cũng được thuyết phục rằng lời dạy của ngài chỉ dạy cho chúng ta con đường của sự tự do thoát khỏi thời gian, vượt qua khỏi những tái sanh khôn khổ, là không sai lầm.

Dharmakirti vinh quang, trong *Pramanavarttika* (I, 127) nói rằng:

Bởi vì (lời của Phật) thì chính xác về nghĩa chánh yếu (tánh Không),

Chúng ta sẽ xem (là đúng) về những nghĩa khác (những nghĩa che dấu).

Và trong *Chatuhshataka* (Luận Bốn Trăm Bài Kệ), XII, 5, Aryadeva nói:

Nếu nghi ngờ khởi lên

Về những lời dạy che dấu (không hiển nhiên) của Phật,

Các ông hãy đặt nền trên giáo lý tánh Không này

Và đặt niềm tin của các ông vào đó.

Tóm lại, hiểu biết những giáo lý của Phật cũng như những bình giảng về chúng, mà mục tiêu là thực hiện hạnh phúc tạm thời và trường cửu, chúng ta sẽ tin vào chúng và từ đáy lòng chúng ta sẽ phát sinh sự tôn trọng lớn lao và niềm tin sâu xa đối với đức Thế Tôn và những đạo sư vĩ đại của Ân Độ, những đệ tử của ngài. Chúng ta sẽ có thể có lòng sùng mộ không hư hao đối với vị thầy chỉ cho chúng ta con đường không lầm lẫn, và đối với tăng già, những người bạn tâm linh cương quyết đi theo con đường mà chính đức Phật đã một lần bước qua.

Như Chandrakirti nói trong *Trisharanasaptati* (Bảy Mươi Hai Bài Kệ về Ba Quy Y):

Phật, Pháp và cộng đồng tuyệt hảo (Tăng)

Là những chỗ quy y của những người khát khao giải thoát.

Chúng ta sẽ sẵn sàng tin tưởng, hơn nữa, rằng Tam Bảo là những chỗ quy y độc nhất. Những người thấu hiểu sự khổ đau của trạng thái sanh tử sẽ quy y nơi Tam Bảo với một ước vọng không dao động và không thể hủy hoại hướng tới giải thoát. Đã

hiểu bằng kinh nghiệm thân phận khổ đau của tất cả chúng sanh, chúng ta sẽ phát triển một ham muốn nồng nhiệt đưa dẫn họ đến trạng thái giải thoát và toàn giác (Phật tánh). Để thực hiện điều này, tự chúng ta phải đạt đến giác ngộ. Như thế chúng ta sẽ khai triển một nguyện vọng vững chắc và mạnh mẽ để thành tựu cho lợi lạc duy nhất của chúng sanh.

Nếu chúng ta được phát động bởi ham muốn giải thoát cho cá nhân, chúng ta sẽ nhận lấy những giới luật đạo đức của người xuất gia hay tại gia làm nền tảng và chúng ta lúc ấy sẽ ở trên con đường Tích Tập.

Khi làm quen nhiều hơn với cái thấy tình vi và sâu xa về tánh Không qua học hỏi và suy nghĩ, cái “quan điểm” này sẽ dần dần tự chuyển hóa thành trí huệ được phát sanh bởi thiền định, trong đó an định (*shamatha*) và cái thấy cao siêu (*vipashyana*) được hợp nhất, tri giác nghĩa của tánh Không trên bình diện ý niệm. Con đường chuẩn bị (*prayogamarga*) như vậy đã đạt được. Một tri giác trực tiếp về tánh Không do đó đưa vào con đường thấy (*darshanamarga*), nó là con đường thật sự, viên ngọc của Pháp. Con đường này là phương thuốc chữa lành thật sự; chúng ta bắt đầu đạt đến chân lý của diệt dứt (Diệt Đế) trong lúc đoạn trừ những cấp độ thô hơn của chân lý về nguyên nhân của khổ (Tập Đế), tức là quan niệm về hiện hữu thật và chân lý về khổ (Khổ Đế) tức là những tái sanh thấp kém v.v...

Qua con đường khai triển (*bhavanamarga*), chúng ta làm quen với chân lý đã tri giác được và chúng ta đạt đến sự diệt dứt thật sự. Từng chút một, bắt đầu với những cái rõ ràng, những chất dơ bản phiền não bị loại bỏ. Cuối cùng, thậm chí những cấu bản vi tế nhất và những tiềm năng của chúng được xóa sạch. Hành

trình đã hoàn thành, giải thoát đã đạt được và trạng thái nơi đó không còn gì để thực hành hay học hỏi, cấp độ của một A La Hán Tiểu Thừa, bậc Vô Học, được đạt đến.

Khi mục tiêu của chúng ta là đạt được Phật tánh cho sự tốt đẹp, lợi lạc của tất cả chúng sanh, giới luật đạo đức chúng ta thọ nhận là như sau: chúng ta sẽ phát sinh trí huệ qua học hỏi và suy nghĩ, thiền định tập trung vào nghĩa tánh Không, với sự phát Bồ đề tâm, và đi kèm “phương tiện thiện xảo” của những hoàn thiện (ba la mật). Cái thấy tánh Không càng ngày càng sâu và khi nó được trực tiếp tri giác và đã đi qua con đường tích tập, chúng ta đạt đến trí huệ hoàn thiện của một bồ tát, trí huệ của địa thứ nhất của Đại Thừa hay “kiếp thứ nhất của trí huệ và công đức”. Như đã giải thích ở trước, chúng ta bắt đầu chứng ngộ sự diệt dứt thật sự. Bồ tát phải đi qua “bảy địa đầu tiên” hay “những cõi giới chưa thanh tịnh” và tích tập trí huệ và công đức của kiếp thứ hai. Trong “ba địa thanh tịnh cuối cùng”, chúng ta dần dần đoạn trừ những ngăn che với sự hiểu biết toàn trí, những dấu vết do quan niệm chấp thực để lại và những thói quen xấu, vi tế do chúng tạo ra.

Khi “vô số kiếp tích tập thứ ba” được hoàn thành theo cách này, chúng ta đạt được sự diệt dứt tối hậu, pháp thân không có lỗi lầm. Ba thân - pháp thân, báo thân và hóa thân - đồng thời biểu lộ và chúng ta chứng đắc trạng thái của Phật: Phật quả, thành tựu trọn vẹn sự hoàn hảo của trí huệ, lòng bi và năng lực.

Hơn nữa, “chúng sanh có phước đức” đã huấn luyện tâm thức mình khai triển nguyện vọng giải thoát, tu hành Bồ đề tâm và cái thấy đúng của tánh Không và đã hoàn thành sự tích tập về nhân công đức và trí huệ, đã sẵn sàng đi vào con đường mật thừa. Nếu chúng ta tiến bộ trên ba tantra cấp thấp của những con đường mật

chú, chúng ta sẽ được giác ngộ nhanh hơn là chỉ đi con đường của thừa hoàn thiện (ba la mật). Sự nhanh chóng này là do những cách thức kỳ diệu để thể hiện sắc thân (*rupakaya*) qua thực hành thiền hợp nhất sự tập trung an định và quán chiếu cao siêu.

Khi chúng ta thực hành tantra cao nhất, anuttara-yoga-tantra, chúng ta học phân biệt những “khí” và thức thành tầng lớp thô, tế và rất vi tế, và thức vi tế nhất triển khai như là tinh túy sâu xa của con đường. Khi trau dồi thực hành này, tri giác về tánh Không trở nên cực kỳ mãnh liệt. Bởi thế con đường tantra có khả năng đoạn trừ mọi ngăn che một cách rất nhanh chóng.

Đây là một giải thích ngắn về phương pháp cho phép chúng ta có được một thông hiểu đúng về tánh Không. Mục đích của sự thiền định này là dẹp bỏ những chướng ngại đối với cái thấy tánh Không; để hoàn thành điều này, phải có một sự tích tập công đức lớn đi kèm. Về “ruộng của sự tích tập” này, chúng ta sẽ thực hành theo khuynh hướng cá nhân của chúng ta, hoặc hướng tâm thức đến sự thiền quán bản tánh tổng quát của Tam Bảo, hoặc quán tưởng một đối tượng quy y đặc biệt trước mặt chúng ta. Một cách tuyệt hảo để làm việc này là thực hành “Lễ Puja Bảy Nhánh”.

Có nói rằng lúc bắt đầu công cuộc khảo nghiệm của chúng ta, thiền định về vô tự tánh của con người thì dễ hơn (bởi vì chủ thể thường trực hiện diện.) Trước hết, chúng ta phải thấy rõ ràng người tham thiền xuất hiện với tâm thức như thế nào khi chúng ta nghĩ: “Bây giờ ‘tôi’ thiền định về tánh Không.” Chúng ta phải rất chú ý đến cách thế cái ‘tôi’ này xuất hiện vào lúc chúng ta cảm thấy một xúc cảm vui hay buồn, và đến sự biểu lộ của sự bám chấp của chúng ta vào trạng thái xúc cảm này. Chỉ sau khi chắc

chấn về những nền tảng này chúng ta mới có thể khảo sát cái ‘tôi’ theo cách chỉ ra ở trước.

Khi cái hiểu của chúng ta về cái thấy tánh Không trở nên sâu hơn, chúng ta có một kinh nghiệm về nó và rồi chúng ta chứng ngộ rằng cái “tôi” xuất hiện với chúng ta như là thật và độc lập thật ra chẳng có hiện hữu chút nào. Tập trung tâm thức vững chắc vào tánh Không trong sáng này, nó chỉ là sự vắng mặt của bất kỳ đối tượng để bác bỏ nào, chúng ta thực hành thiền an định không có phân tích. Khi sự tập trung của chúng ta yếu đi và tánh Không trở nên một cái trống không sơ giản, chúng ta phải thực hành thiền phân tích để nhìn thấy cái ‘tôi’ như chỉ ở trên. Sự thực hành thay phiên thiền phân tích và thiền an định này là một cách chuyển hóa tâm thức.

Do phương pháp này đã có được một sự thông hiểu (dù ngắn ngủi) về tánh Không của cái “tôi”, chúng ta sẽ chuyển sự chú ý đến những uẩn trên đó cái “tôi” được gán tên. Rất quan trọng cần phân tích kỹ các uẩn (như sắc, thọ, tưởng...) và đặc biệt thức uẩn. Thấu hiểu bản chất tương đối của thức thì rất khó khăn nhưng rất quan trọng. Một khi chúng ta đã nhận biết bản chất tương đối của tâm thức (người hiểu biết) một cách rõ ràng và đơn giản, chúng ta có thể dần dần đến chỗ thấu hiểu bản tánh tối hậu của nó. Điều này là sự tiến bộ đáng kể.

Để bắt đầu, thiền định cần kéo dài nửa giờ. Khi rời thời thiền, chúng ta lại một lần nữa kinh nghiệm rõ ràng những hiện tượng tốt xấu khác nhau, đem đến cho chúng ta hạnh phúc hay khổ đau. Chúng ta phải khai triển càng nhiều càng tốt sự xác quyết rằng những hiện tượng này không hiện hữu một cách khách quan, và

như những huyền sự, chỉ là những xuất hiện của tương sanh tùy thuộc lẫn nhau (duyên khởi).

Sự thiền định này nên làm trong bốn thời thiền: tảng sáng, buổi sáng, buổi chiều và ban đêm; hay sáu thời ngồi thiền (ba thời ban ngày và ba thời ban đêm); hay thậm chí tám thời ngồi thiền (bốn thời ban ngày và bốn thời ban đêm). Nhưng nếu không thể làm như vậy, chúng ta có thể thực hành hai thời ngồi thiền, một vào buổi sáng và một vào buổi chiều tối.

Tu hành như vậy, sự thông hiểu và kinh nghiệm của chúng ta sẽ được xác định và trong mọi hoạt động của chúng ta - đi, làm việc, ăn - cái thấy tánh Không sẽ khởi lên trong chúng ta mà không cần cố gắng. Nhưng trước tiên nếu không có được sự tập trung an định của tâm thức (shamatha) hướng đến tánh Không, thì không thể phát sanh cái thấy cao siêu (vipashyana). Bởi thế, chúng ta phải làm việc để trước tiên đạt được sự tập trung an định này của tâm thức, phương pháp đó có thể học được ở chỗ nào khác.

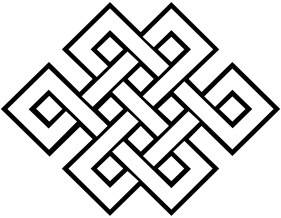
Nếu chúng ta không bằng lòng chỉ với một cái hiểu tri thức về tánh Không mà muốn kinh nghiệm nó trọn vẹn, chúng ta phải dùng điều được giải thích ở đây như một nền tảng, và rồi nghiên cứu những kinh điển và suy nghĩ về những bình giảng chỉ dạy cái thấy sâu xa tánh Không, cũng như những giải thích tuyệt hảo của những học giả Tây Tạng về chủ đề này.

Chúng ta phải khảo sát những kết quả của kinh nghiệm riêng của chúng ta với nghiên cứu, nghe lời chỉ dạy của một vị thầy thông thái và có kinh nghiệm.

*Do sự tích tập công đức phát sanh từ cố gắng này,
Nguyện tất cả chúng sanh đang mong mỏi hạnh phúc
Đạt được con mắt nhìn thấy thực tại, thoát ngoài những
biên kiến,
Và đạt đến an lạc của đại giải thoát.*

Luận này được viết giản dị đến mức có thể, với mục đích được dễ dàng hiểu và dịch ra những ngôn ngữ khác cho sự lợi lạc của những người Đông phương hay Tây phương đang tìm kiếm Phật pháp, và đặc biệt cho những người muốn biết nghĩa sâu xa và vi tế của tánh Không nhưng không có cơ hội nghiên cứu những luận Trung Đạo vĩ đại hay không thể đọc những giáo lý bằng tiếng Tây Tạng.

Nguyên bản luận này, được viết bởi tăng sĩ Thích Ca Tenzin Gyatso, Dalai Lama thứ Mười Bốn, góp phần vào sự lớn mạnh hài hòa của lòng tốt và sự thanh tịnh!



Chương trình ấn tống sách điện tử do quỹ Liên Hoa Quang (lienhoaquang.com) với sự trợ giúp của NXB Thiện Tri Thức. Xin tùy hỉ công đức tất cả bè bạn gần xa ủng hộ, đóng góp cho chương trình này.

Nguyện đem công đức này xin hồi hướng cho tất cả hữu tình chúng sinh trọn viên thành Phật Đạo.



