

# BÙNG SÁNG LỐI VỀ BÊN GIÁC

## – Phần mở đầu –

HH. the Dalai Lama - Tuệ Uyển chuyen  
ngữ

### TRÁCH NHIỆM PHỔ QUÁT

Anh chị em thân mến, chúng tôi rất vui mừng hiện diện nơi đây với tất cả. Chúng tôi luôn luôn tin rằng nhân loại chúng ta tất cả cơ bản đều giống nhau – tinh thần, cảm xúc, và thân thể. Dĩ nhiên có những khác biệt không đáng kể, như gầy béo hay màu da, nhưng tất cả chúng ta đều có hai mắt, hai tai, và một mũi. Vì thế, chúng tôi luôn luôn vui vẻ để cùng hành động và nói chuyện với những anh chị em loài người của chúng ta. Trong cách này,

chúng tôi học được những điều mới lạ, chính khi chúng tôi tiếp nhận một câu hỏi về những điều gì hoàn toàn không ngờ. Những thành viên trong thính chúng khơi dậy những nhận thức hay quan điểm mới mẻ, điều cho chúng tôi cơ hội để phản ánh và phân tích. Nó thật là hữu ích.

Tuy thế chúng tôi muốn làm rõ – ngay cả cảnh báo đến quý vị - rằng quý vị không kỳ vọng quá nhiều. Không có phép màu. Chúng tôi rất hoài nghi những điều như thế. Nó rất nguy hiểm nếu người ta đến nghe chúng tôi thuyết giảng và tin rằng chúng tôi có những loại năng lực chữa bệnh nào đấy, thí dụ như thế. Chính tôi cũng ngờ vực những ai tuyên bố rằng họ có khả năng trị bệnh. Một thời gian trước đây, tại

một cuộc tập họp đông đảo ở Anh Quốc, chúng tôi đã nói những điều giống như vậy. Cúng lúc chúng tôi nói với thính chúng rằng nếu thật sự có một người cứu chữa bệnh ở đây, chúng tôi muốn chỉ cho người ấy những vấn đề của làn da chúng tôi. Đôi khi thật là vui lòng sung sướng để gảy ngứa, nhưng như đạo sư Ân Độ Long Thọ đã nói , “tốt hơn là đừng có vết ngứa hơn là thỏa mãn khi gảy ngứa.” Nhưng cách nào đi nữa, chúng tôi chưa từng gặp một người như thế (có khả năng chữa bệnh). Tuy vậy, nếu quý vị ở đây chỉ vì hiếu kỳ, điều ấy thật tuyệt diệu. Chúng tôi thật vui vì có cơ hội này để nói chuyện với quý vị và cũng muốn bày tỏ lòng biết ơn sâu xa của

chúng tôi đến những ai đã tổ chức nên sự kiện này.

Căn bản là mọi người muốn một đời sống hạnh phúc và thành công. Điều này không chỉ là mục tiêu của chúng ta mà cũng là quyền lợi chính đáng của chúng ta. Thế thì câu hỏi đặt ra là, làm thế nào chúng ta đạt đến hạnh phúc này trong đời sống? Dường như rằng trong thời hiện đại này, khi mà những khả năng về kỹ thuật và vật chất phát triển quá tốt và thuận tiện một cách tự do, chúng ta nghĩ rằng những thứ vật chất là nhân tố chính yếu trong sự hài lòng những khát vọng và làm thỏa mãn những mục tiêu của chúng ta. Vì thế, chúng ta đã có những kỳ vọng quá nhiều về những thứ vật chất và đặt quá nhiều niềm tin ở chúng; những sự tin

tưởng quá mạnh về vật chất đã cho chúng ta những hy vọng sai lầm trong những thứ thật sự thiếu một cơ sở vững chắc. Như một kết quả, chúng ta quên lãng những giá trị nội tại và tình trạng của tâm linh.

Do bởi dựa vào quá nhiều trên những thứ vật chất ngoại tại để làm cho đời sống của chúng ta đầy đủ ý nghĩa, chúng ta di chuyển xa rời những giá trị căn bản của con người. Dĩ nhiên, sự phát triển vật chất là thiết yếu và rất hữu dụng, nhưng thật sai lầm để kỳ vọng rằng tất cả những vấn nạn của chúng ta có thể giải quyết qua những nhận thức ngoại tại. Nhưng khi sự phát triển vật chất và tâm linh được phối hợp, chúng ta có thể đạt đến mục tiêu của một đời sống hạnh phúc. Do vậy,

trong khi tập trung trên sự phát triển vật chất, cũng thật thiết yếu để chúng ta đặt chú ý đến những giá trị nội tại.

Khi chúng tôi dùng từ ngữ “tâm linh”, không cần thiết có ý nghĩa tín ngưỡng tôn giáo. Nó thật rõ ràng rằng, có hai trình độ tâm linh - tâm linh với tín ngưỡng tôn giáo và không tôn giáo. Một cách minh bạch, một cá nhân có thể điều nghiên để hướng đến một đời sống đầy đủ ý nghĩa mà không có tín ngưỡng, những chúng ta không thể là một người hạnh phúc an lạc mà không có những căn bản giá trị tâm linh nhân loại. Cho đến khi nào chúng ta vẫn là những con người, không có cách nào chúng ta có thể hờ hững điều này.

Căn bản giá trị nhân loại là những gì? Có hai trình độ. Trên một trình độ, có một ý thức quan tâm đến người khác, chia sẻ với người khác – ý thức về tính chất duy nhất mà nó đến từ việc thấy rằng tất cả mọi người như là anh chị em trong một gia đình nhân loại, đem đến sự tôn trọng, bao dung, nhẫn耐, và kỷ luật tự thân. Chúng ta ngay cả tìm thấy một số những phẩm chất này trong thế giới loài vật. Tuy nhiên, trong một trình độ khác, do bởi sự thông minh của con người chúng ta và sự hiểu biết vươn xa đến những kết quả, chúng ta có thể tăng trưởng có chủ tâm những phẩm chất nào đấy và cố gắng để kiềm chế hay ngăn trở những kẻ khác. Trong cách này, con người

thật là thành thạo tinh vi hơn những con vật.

Con người và con vật cùng bình đẳng về những khát vọng căn bản cho hạnh phúc an lạc hay hài lòng thỏa mãn. Điều này là thông thường đến tất cả những chúng sinh. Tuy vậy, điều đặc trưng về chúng ta là sự thông minh của con người. Khát vọng đạt đến hạnh phúc, sung sướng, và hài lòng chính yếu qua năm giác quan không phải là đặc trưng của con người, không có sự phân biệt nhiều giữa con người với con vật trong sự quan tâm này. Tuy thế, điều gì phân biệt chúng ta những con người với những con thú, đây là khả năng của chúng ta dùng những tài nghệ của thông tuệ trong yêu cầu thỏa mãn sự khát vọng tự nhiên để được hạnh

phúc và vượt thăng khổ đau. Nó chính là khả năng này để phán xét giữa hậu quả ngắn hạn và dài hạn của thái độ và những hành động chúng ta mà thật sự phân biệt những con người chúng ta với những con thú; tận dụng những phẩm chất đặc trưng của con người trong đường hướng đúng đắn là minh chứng chúng ta đúng là những con người thật sự.

Một nhân tố quan trọng khác là có hai loại đau đớn và sung sướng – trình độ đớn đau và vui sướng vật lý, hay cảm giác và thứ kia là trình độ tinh thần. Nếu chúng ta thử nghiệm trong đời sống hằng ngày của mình, sẽ trở nên rõ ràng rằng chúng ta có thể làm dịu hay khuất phục đau đớn vật lý một cách tâm lý. Khi chúng ta an lạc và tĩnh

lặng, chúng ta có thể quên đi những sự khó chịu vật lý một cách dễ dàng, như là những cảm giác đau đớn và không vừa ý. Tuy nhiên, khi chúng ta không vui hay vị quấy nhiễu, thế thì ngay cả những nhân tố ngoại tại nhất hạng, như là những kẻ đồng hành, tiền của, và tiếng tăm đều tốt đẹp, cũng không thể làm chúng ta hạnh phúc vui vẻ. Điều gợi ý này cho chúng ta thấy rằng không kể những kinh nghiệm cảm giác của chúng ta mạnh mẻ thế nào đi nữa, chúng không thể lấn áp hay vượt thăng tình trạng của tinh thần tâm linh chúng ta; kinh nghiệm tinh thần là vượt trội cơ chế vật lý. Lĩnh vực tinh thần này của an lạc và khổ sở hay đớn đau và vui sướng mà sự ứng dụng trên tuệ thông minh của con người biểu hiện

một vai trò ảnh hưởng vô cùng rộng lớn.

Sự thông tuệ của con người tự nó là trung tính; nó chỉ là một công cụ mà có thể được dùng trong những đường lối tàn phá hay xây dựng. Thí dụ, nhiều sự khổ đau của chúng ta đã đến như một kết quả của năng lực về sự tưởng tượng và khả năng của chúng ta nghĩ về tương lai, điều có thể tạo nên nghi ngờ, dự đoán, chán nản, hay sợ hãi. Thú vật không có những vấn nạn này. Nếu một con thú tìm ra thực phẩm ngon và nơi cư trú tốt và không có những sự phiền toái trước mắt, chúng có thể sinh sống thật là an bình, nhưng với con người ngay cả khi chúng ta được ăn uống đủ đầy và chung quanh là những người đồng hành tốt, âm nhạc du dương,

v.v..., sự thạo đời và sự dự đoán không cho phép chúng ta ngơi nghỉ. Thông minh của con người, nói cách khác, là một cội nguồn của lo lắng và vất vả. Sự bất mãn khởi lên từ sự tưởng tượng quá đáng không thể được giải quyết bằng những biện pháp vật chất.

Sự thông tuệ của con người, vì thế, có thể là rất ảnh hưởng hoặc là tiêu cực hoặc là tích cực. Nhân tố then chốt trực tiếp đến nó tích cực hơn là một thái độ tinh thần đúng đắn. Để có một đời sống hạnh phúc an lạc – những ngày hạnh phúc và những đêm an lạc – điều cực kỳ quan trọng là phối hợp sự thông tuệ của con người với những giá trị căn bản của nhân loại. Nếu tâm thức chúng ta yên bình, cởi mở và tĩnh lặng lúc ban ngày, thì những giấc mơ

sẽ phản ánh những kinh nghiệm này và là an lạc. Nếu cả ngày chúng ta trải qua những sợ hãi, khích động, và nghi ngờ, chúng ta sẽ tiếp tục tiến vào những rắc rối trong những giấc mơ của chúng ta. Do vậy, để có an lạc hạnh phúc hai mươi bốn giờ một ngày, chúng ta phải có những thái độ tinh thần chính trực.

Thay vì nghĩ về tiền tài và những thứ vật chất mỗi phút trong ngày, chúng ta phải đặt trọng tâm vào thế giới nội tại của chúng ta. Thật là hấp dẫn và hưng kholidays để tự hỏi chính mình những câu hỏi như sau, “Tôi là ai?” và “Cái tôi ở chỗ nào?” Thông thường, chúng ta cho cái “tôi” của chúng ta là điều tất nhiên. Chúng ta cảm thấy rằng trong chúng ta là có điều gì là vững chắc, độc lập;

rằng nó là chủ nhân ông của tâm thức, thân thể, và những sở hữu của chúng ta. Nếu chúng ta phản chiếu và khảo sát nơi nào mà điều cũng được gọi là cái tự ngã đầy quyền năng và quý giá ấy thật sự tọa lạc, nó sẽ minh chứng rất là hữu ích. Chúng ta cũng nên hỏi “Tâm là gì? Nó ở nơi nào?” bởi vì điều lớn nhất của tất cả những năng lực quấy nhiễu là những cảm xúc tiêu cực. Khi tất cả những cảm xúc tàn phá này được phát triển một cách đầy đủ, chúng ta sẽ trở thành nô lệ của chúng; giống như điên khùng. Vì thế, khi những cảm xúc tiêu cực khởi lên, thật hữu ích để hỏi thăm, “Tất cả những thứ này đến từ chốn nào?”

Nhân tố then chốt trong phát triển và tăng trưởng những giá trị căn bản của

nhân loại – ý thức về quan tâm và chia sẻ với những người khác – là sự tác động nhân bản, một cảm giác thân cận với những người khác. Phẩm chất này hiện diện với chúng ta từ khoảnh khắc của sự thụ thai. Theo một số chuyên gia y học, đứa bé chưa sinh có thể nhận ra giọng nói của mẹ nó. Điều này rồi thì biểu lộ ngay cả, đứa bé cảm thấy gần gũi và thân ái đối với mẹ nó. Một khi đứa bé được sinh ra, nó tự động bú sữa của mẹ nó. Bà mẹ cũng trải qua một cảm giác gần gũi đến đứa con của bà ta. Bởi vì điều này, sữa của bà mẹ tuôn chảy một cách tự do. Nếu mỗi bên thiếu vắng cảm giác thân tình ấy, đứa bé sẽ không thể sống sót. Mỗi chúng ta đã bắt đầu đời sống bằng cách ấy và nếu không có tác động nhân tính

một cách xác định sẽ không thể sống còn.

Y học cũng dạy chúng ta rằng những cảm xúc thủ một vai trò rất quan trọng trong sức khỏe. Thí dụ, sợ hãi và thù hận, rất tệ hại cho chúng ta. Cũng thế, khi những cảm xúc khởi lên một cách mạnh mẽ, những phần nào đấy trong não bộ bị đóng lại và sự thông tuệ của chúng ta không thể hoạt động một cách chính xác. Chúng ta cũng có thể thấy từ kinh nghiệm hằng ngày của mình rằng những cảm xúc tiêu cực mạnh có thể làm chúng ta không thoải mái và căng thẳng, đưa đến những vấn đề với bộ tiêu hóa và ngủ nghỉ cũng như là nguyên nhân với một số chúng ta dùng đến thuốc an thần, thuốc ngủ, rượu, hay những thứ ma túy khác.

Xa hơn nữa, khi những cảm xúc tiêu cực phát triển chúng có thể quấy nhiễu sự cân bằng tự nhiên của thân thể chúng ta, kết quả trong áp huyết cao và những thứ bệnh truyền nhiễm khác. Một nhà nghiên cứu đã đưa ra những dữ liệu tại một hội nghị cho biết rằng những người thường dùng đến những từ ngữ như là “tôi”, “ta”, và “của tôi” có một sự nguy hiểm lớn hơn về chứng nhồi máu cơ tim. Vì thế, dường như rằng nếu chúng ta muốn có một cơn nhồi máu cơ tim, chúng ta nên thường lập lại những từ ngữ giống như một thần chú và luôn luôn nói rằng “tôi, tôi, tôi,...”.

Nếu chúng ta nghĩ về chúng ta như là rất quý giá và tuyệt đối, toàn bộ sự tập trung tinh thần của chúng ta trở nên rất

hở hòi và giới hạn và ngay cả những vấn đề nhỏ nhoi hay thứ yếu cũng có thể dường như không thể chịu đựng nổi. Tuy vậy, nếu chúng ta có thể suy nghĩ một cách tổng quát hơn và thấy những vấn đề của chúng ta từ một viễn cảnh rộng rãi hơn, chúng sẽ trở nên không quan trọng. Thí dụ, nếu chúng ta xoay thái độ tinh thần của chúng ta từ việc quan tâm cho lợi ích chính mình đến lợi ích của những người khác, tâm thức chúng ta tự động rộng lớn ra và những vấn đề của chính chúng ta xuất hiện kém quan trọng hơn nhiều và dễ dàng để đối diện hơn.

Lợi ích thật sự của việc thực hành từ bi yêu thương và quan tâm đến kẻ khác là nơi chính hành giả ấy. Chúng ta có thể có cảm tưởng rằng những lợi ích chính

của thực hành từ bi cuối cùng là những ai đó tiếp nhận; rằng thực hành từ bi chỉ liên hệ cho những ai quan tâm đến những người khác và không liên quan đến những người không được lưu tâm đến, bởi vì lợi ích chính của nó đến với những người khác. Đây là một sai lầm. Lợi ích trực tiếp tức thời của thực hành từ bi thực sự được kinh nghiệm bởi người thực hành.

Bởi vì tâm chúng ta mở rộng và chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn khi chúng ta nghĩ về nhân loại và lợi ích của những người khác, nếu chúng ta có thể phát sinh thái độ tinh thần này, bất cứ khi nào chúng ta gặp ai đấy, chúng ta sẽ cảm thấy rằng đây là một người anh chị em nhân loại khác và sẽ lập tức có thể giao tiếp với sự thanh thản. Khi chúng

ta chỉ nghĩ về chính mình, cánh cửa nội tại duy trì sự đóng kín và chúng ta tìm thấy nó rất khó khăn để giao thiệp với những đồng loại con người của chúng ta.

Sự thực hành từ bi và quan tâm đến những kẻ khác lập tức mang đến cho chúng ta sức mạnh nội tại và an bình nội tâm. Dĩ nhiên, từ bi cũng có thể lợi ích cho những người khác một cách trực tiếp, nhưng điều chắc chắn là lợi ích mà chúng ta tự kinh nghiệm. Do vậy, điều này thật rõ ràng, rằng nếu chúng ta thật sự quan tâm về tương lai chính chúng ta và hạnh phúc an lạc của chính đời sống của mình, chúng ta nên phát triển một thái độ tinh thần trong điều mà thực hành từ bi đóng một vai trò trung tâm. Đôi khi chúng tôi nói

đùa với mọi người rằng nếu chúng ta muôn vị kỷ một cách thật sự, thế thì chúng ta nên vị kỷ một cách thông tuệ tốt hơn là vị kỷ một cách kém thông minh.

Điều này là thực tế. Hãy nghĩ về những điểm này và thể nghiệm với chúng. Cuối cùng quý vị sẽ phát triển một sự tĩnh thức chính niệm to lớn hơn của những gì mà chúng tôi vừa nói.

Một tu sĩ già sáu mươi bốn tuổi và trong một vài ngày nữa chúng tôi sẽ là sáu mươi lăm. Phần lớn cuộc đời của chúng tôi đã không là hạnh phúc. Hầu hết mọi người đã biết về những kinh nghiệm khó khăn của chúng tôi. Khi lên mươi lăm, chúng tôi mất tự do của mình; lúc hai mươi bốn tuổi chúng tôi

mất đi non sông của chúng tôi. Bây giờ bốn mươi mốt năm trôi qua từ khi chúng tôi trở thành người tị nạn và những tin tức từ quê hương luôn luôn là rất buồn rầu. Tuy vậy trong tâm, tình trạng tinh thần của chúng tôi dường như rất bình lặng. Những tin tức đau buồn vào lỗ tai này và ra lỗ tai kia, không dính mắc gì nhiều trong tâm thức của chúng tôi. Kết quả là sự an bình nội tâm không bị quấy nhiễu quá nhiều.

Đây không phải bởi vì chúng tôi là một loại người đặc biệt, chúng tôi đùa với những người bạn Trung Hoa về từ ngữ “Hoạt Phật”, có nghĩa là “Phật Sống”. Ngay chính thuật ngữ này rất nguy hiểm; nó hoàn toàn sai. Từ ngữ Tây Tạng là “lama – lạt ma”, trong tiếng

Phạn, đây là “đạo sư – guru”. Không có ẩn ý gì về “Phật Sống” trong những từ ngữ này, vì thế chúng tôi không có ý kiến làm thế nào người Trung Hoa lại có ngôn từ “Phật Sống” từ những chữ nghĩa ấy. Thế nào đi nữa, cho dù mọi người gọi là chúng tôi là một vị Phật Sống, một Thánh Vương, hay trong một số trường hợp là kẻ phản cách mạng ma quỷ, nó chẳng hề gì. Thực tế chúng tôi chỉ là một con người, một tu sĩ đơn giản. Không có gì khác biệt giữa chúng ta, và theo kinh nghiệm của cá nhân, nếu chúng ta đặt trọng tâm nhiều hơn đến thế giới nội tại thế thì đời sống chúng ta có thể là hạnh phúc an lạc hơn. Quý vị có thể đạt được nhiều thứ như một kết quả của đời sống trong một xã hội phát triển vật chất,

nhưng, thêm nữa, nếu chúng ta chú tâm hơn đến thế giới nội tại của mình, đời sống của chúng ta sẽ trở nên giàu có hơn và hoàn toàn hơn.

Có nhiều phần của thế giới nơi mà toàn bộ những cộng đồng vẫn đang vật lộn để đạt đến tiêu chuẩn căn bản của đời sống. Khi người ta phải chiến đấu cho sự dinh dưỡng hàng ngày, hầu hết tất cả những năng lượng của họ và sự tập trung cần thiết của họ bị hướng trực tiếp đến mục tiêu ấy, điều mà không thật sự cho phép bắn khoan và những vấn đề tinh thần lộ diện trên bề mặt. Ngược lại, có ít hơn sự đấu tranh hàng ngày cho tồn tại trong những xứ giàu có hơn ở phương Bắc bởi vì những xã hội này đã đạt đến trình độ tương đối cao về phát triển vật chất. Tuy nhiên,

điều này cho phép những người ở đây chú ý hơn đến những vấn đề về cảm xúc và tinh thần trong tự nhiên.

Qua rèn luyện tâm thức chúng ta có thể trở nên bình lặng hơn. Điều này cho chúng ta những cơ hội lớn hơn để tạo nên những gia đình hòa thuận và những cộng đồng con người hòa hiệp mà chúng là nền tảng của một thế giới hòa bình. Với sức mạnh nội tại, chúng ta có thể đối diện với những vấn đề trên trình độ gia đình, xã hội và ngay cả trên cấp độ toàn cầu trong một phương cách thực tiễn hơn. Bất bạo động không có nghĩa là thụ động. Chúng ta cần giải quyết những vấn đề qua đối thoại trong một tinh thần hòa giải. Đây là một ý nghĩa thật sự của bất bạo động và là nguồn gốc của hòa bình thế giới.

Điều tiếp cận này cũng có thể rất hữu ích trong môi trường sinh thái. Chúng ta luôn luôn nghe về một môi trường tốt đẹp hơn, thế giới hòa bình, bất bạo động, v.v... nhưng những mục tiêu như thế không được đạt đến không qua sự áp dụng những quy tắc về những giải pháp của Liên Hiệp Quốc; nó đòi hỏi sự chuyển hóa cá nhân. Một khi chúng ta đã phát triển một xã hội an hòa trong điều mà những vấn nạn được dàn xếp qua đối thoại, chúng ta có thể nghĩ một cách nghiêm chỉnh về giải trừ quân bị - trước tiên trên mức độ quốc gia, rồi là mức độ khu vực; và cuối cùng là mức độ toàn cầu. Tuy vậy, sẽ rất khó khăn để đạt đến những điều này ngoại trừ tự chính những cá nhân trải qua một sự

thay đổi trong chính tâm thức họ.

## CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

**HỎI:** *Chúng ta có thể làm gì để chống lại bạo động thường thấy quá nhiều trong xã hội chúng ta?*

**ĐÁP:** Chúng tôi nghĩ chúng tôi vừa trả lời điều ấy! Về mặt khác, chúng tôi không có câu trả lời đặc biệt đến câu hỏi của bạn. Tuy thế, chuyên hóa thái độ tinh thần là nhiệm vụ chính của chúng ta. Làm thế nào chúng ta có thể hoàn thành điều này: Làm thế nào chúng ta có thể mang việc làm này về trong gia đình và trường học? Nơi đây, giáo dục (học vấn) là thiết yếu. Không phải qua nguyện cầu hay thiền quán tôn giáo, v.v...nhưng qua sự giáo dục

thích đáng. Những trình độ khác nhau của thể chế giáo dục có một vai trò rất quan trọng để biểu hiện trong sự đầy mạnh tâm linh nhân loại trong hình thức phù hợp với luân thường đạo lý xã hội. Chúng tôi không phải là một nhà giáo dục, nhưng mọi người cần nói một cách nghiêm chỉnh hơn về việc làm thế nào để tăng cường và mở rộng chương trình giáo dục làm nó hoàn toàn hơn. Truyền thông cũng có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc đẩy mạnh những giá trị con người. Nói khác hơn, chúng tôi không chắc điều gì có thể hoàn tất.

*HỎI: Trong xã hội vật chất và tiêu thụ hướng dẫn này, làm thế nào để chúng ta vượt thăng những khát vọng*

## *đòi hỏi và dính mắc đến những lợi ích vật chất?*

**ĐÁP:** Nếu nghĩ một cách sâu xa trong những hình thức của sự thực hành tâm linh về việc đào luyện những khát khao và hài lòng vừa phải, chúng tôi sẽ nói trong một sự tôn trọng rằng có nhiều cơ hội hơn cho những ai sống trong những xã hội dồi dào về vật chất. Những người trong những xã hội phát triển ít vật chất hơn không có cơ hội thực sự kinh nghiệm sự giới hạn của những điều kiện vật chất và những sự dễ dàng. Nếu sống trong một xã hội phong phú vật chất, dễ dàng hơn để thấy những sự giới hạn của những sự dễ dàng vật chất trong dạng thức cung ứng sự hài lòng. Vì thế, chúng tôi muốn nói rằng trong một xã hội phong

phú về vật chất thực tế có nhiều cơ hội hơn cho những thực hành tâm linh. Dĩ nhiên, tất cả tùy thuộc trên chính những thái độ và suy nghĩ của những cá nhân.

Tuy thế, ý kiến gốc rễ sâu xa của phương Tây hiện hữu như một nền văn hóa vật chất bị hướng dẫn bởi tiêu thụ có thể chưa đựng một yếu tố của sự tưởng tượng. Người ta đưa ra những phạm trù khác biệt giữa những nền văn hóa Đông Tây và rồi thì như những người Tây Phương, quý vị bắt đầu tin vào chúng. Quý vị nghĩ rằng cuộc sống của quý vị bị lèo lái bởi những giá trị vật chất; quý vị chiếu ra một hình ảnh nào đấy về nền văn hóa của chính mình và bắt đầu tin tưởng vào nó, ghi

nhớ mãi một khuynh hướng tâm thức nào đấy.

Trong những người bạn Tây Phương, chúng tôi biết những cá nhân với một sự quyết tâm và dâng hiến vô cùng thâm sâu đến việc thực hành Phật Pháp. Họ cũng có một trình độ kinh nghiệm cao đặt căn bản trên sự thực hành thiền quán lâu dài và sống theo những kinh nghiệm mà họ đạt được. Chúng ta có thể tìm thấy những người như thế ở cả Tây và Đông Phương. Căn bản tự nhiên của tất cả những con người là như nhau.

*HỎI: Cách đây không lâu, nhiều người đã trở nên lệ thuộc vào thuốc giảm đau. Đối với một số người nó là một sự quan tâm y học nghiêm trọng*

*nhung đối với một số người khác nó có thể là cách duy nhất để giải quyết. Ý kiến của Ngài về câu hỏi này là thế nào?*

**ĐÁP:** Khi chúng ta nói về y được như là thuốc giảm đau chặng hạn, dĩ nhiên, có nhiều điều kiện khác nhau. Trong một số trường hợp, căng thẳng có thể là nguyên nhân bởi những điều kiện vật lý hay sinh lý qua sự mất cân bằng trong cơ thể. Dưới những tình trạng như thế, dùng thuốc giảm đau có thể thực sự hỗ trợ cá nhân và là một cách hữu hiệu của việc sử dụng cho những vấn đề y học. Tuy vậy, có thể có thí dụ khác, nơi mà những sự căng thẳng hay phiền muộn không có một căn bản sinh lý nhưng đến từ những nhân tố tâm lý. Thế thì sẽ có ảnh hưởng hơn nếu dựa

trên những phương pháp nội tại như rèn luyện tâm hay thiền quán.

Đến với câu hỏi về những người dùng thuốc giảm đau hay chống căng thẳng đơn giản như một cách để đạt đến một loại thư giãn hay một cách giải quyết dễ dàng, điều đó rõ ràng là một sự lạm dụng về bản chất. Việc làm cho bớt căng thẳng mà những cá nhân đạt được từ việc dùng thuốc trong cách này chỉ là tạm thời. Trong khi thuốc men lưu lại tác động của nó trong cơ thể, con người duy trì tình trạng thư giãn, nhưng khi hết thuốc, người ấy lại trở lại tình trạng đau đớn hay căng thẳng. Do vậy, thật hiệu quả hơn để nương tựa vào những kỹ thuật nội tại. Với những điều này, quý vị có thể sau này nhớ lại sự phương pháp cứu chữa

mà mình đạt được như một kết quả của thiền quán và sự cứu tế tự nó sẽ tồn tại lâu dài hơn.

*HỎI: Ngài sẽ để xuất thế nào đến những người thực hành Phật Pháp nếu họ cảm thấy được mời gọi đến, mà không tiếp nhận văn hóa Tây Tạng?*

**ĐÁP:** Điều này xác định là có thể. Thí dụ, không có gì đặc trưng của Tây Tạng về tú diệu đế. Một cách căn bản, không có gì dính dáng đặc trưng đến nền văn hóa Tây Tạng hay Ấn Độ trong Phật Giáo Tây Tạng. Nó không phải nói về Tây hay Đông.

*HỎI: Tại thời điểm của sự chết, làm thế nào một cư sĩ có thể duy trì trong trạng thái bình lặng thay vì sợ hãi?*

**ĐÁP:** Như chúng tôi đề cập ở trên, nếu chúng ta tĩnh lặng và yên bình vào ban ngày, giấc mơ của chúng ta cũng sẽ tịch tĩnh và bình an. Bằng sự nối dài, nếu hàng ngày trong cuộc sống chúng ta là an hòa và thân hữu, thì có cũng sẽ là như thế với sự chết của chúng ta. Đây là sự chuẩn bị tuyệt hảo cho một giây phút lâm chung bình lặng. Nếu đời sống chúng ta đầy áp nhẫn tâm, sợ hãi, và thù hận, chúng ta sẽ thấy rất khó giả biệt kiếp sống này trong an bình.

Như một tu sĩ Phật Giáo, chúng tôi tin tưởng rằng có một đời sống kế tiếp. Trong đặc trưng của sự thực hành tantra chứa đựng nhiều sự chuẩn bị đặc biệt cho sự chết và nó rất quan trọng với hành giả làm cho quen thuộc với

chúng vì thế chúng ta có thể hiện thực những thực hành này khi chúng ta lâm chung. Do vậy, trong sự thực hành hằng ngày, chúng tôi thiền quán về sự chết và tái sinh của chính mình nhắc đi nhắc lại thường xuyên. Điều này là sự dự phòng để chuẩn bị cho chúng tôi đối với sự chết, nhưng chúng tôi vẫn không chắc hoặc là chúng tôi sẽ được trang bị chính xác để vận dụng nó khi sự chết đến thật sự hay không. Đôi khi chúng tôi nghĩ rằng khi sự chết đến, chúng tôi có thể bắt đầu cảm thấy thích thú về nó cho dù tôi có thể thi hành những thực tập này một cách hiệu quả hay không.

*HỎI: Nay giờ chủ nghĩa Cộng Sản đã bị mất uy tín, làm sao chúng ta có thể kiểm soát ngăn cách giữa giàu và nghèo?*

**ĐÁP:** Đây là một câu hỏi thật sự quan trọng. Mọi người có thể thấy là trong cấp độ toàn cầu có một khoảng cách lớn giữa những quốc gia giàu và nghèo, chúng ta cũng tìm thấy sự chia cách tương tự của những cá nhân trong một quốc gia. Thí dụ, ở các nước giàu số lượng các nhà triệu phú đang tăng lên, trong khi những người nghèo vẫn nghèo và trong một số trường hợp có thể là bị nghèo hơn. Chỉ mới một ngày gần đây, chúng tôi đã gặp một người bạn nói với tôi về công việc mà bà ta đang làm ở thủ đô Hoa Sinh Tân (Hoa Kỳ). Bà ta nói rằng điều kiện sống của một số gia đình mà bà ta đã viếng thăm thì quá thất vọng rằng chúng không thích hợp cho bất con người nào sống ở đó. Trong khi bà ta đang giải thích

kinh nghiệm của mình, bà ta bắt đầu khóc, và chúng tôi cũng cảm thấy bị chấn động.

Điều đó không chỉ là sai đạo đức mà cũng không thực tế. Chúng ta phải nghĩ một cách nghiêm chỉnh về việc làm thế nào để giảm thiểu vấn nạn này. Chúng tôi đã từng nghe về một số gia đình giàu có bây giờ đang chia sẻ sự sung túc của mình với những người khác. Năm vừa qua, một số người bạn của chúng tôi ở Chicago đã kể với tôi về một số gia đình giàu có hơn bây giờ mạnh dạn hơn trong việc chia sẻ. Đây là tin tức tốt; chúng ta càng phát triển thái độ từ bi này, chúng ta càng thu hẹp ngăn cách giữa giàu và nghèo.

Tuy thế, ở cấp độ toàn cầu, chúng tôi cảm thấy rằng sự bắt đầu phải đến từ những nước nghèo, rộng rãi qua sự giáo dục (học vấn). Trong những chuyến viếng thăm gần đây đến Nam Phi và một số quốc gia Phi Châu khác, chúng tôi thấy một sự ngăn cách to lớn giữa những thành phần được ưu đãi và quần chúng và có rất nhiều người thiếu tự tin. Thật quan trọng cho những người nghèo thể hiện một nỗ lực để chuyển hóa thái độ tinh thần của họ qua giáo dục. Những người giàu có thể hỗ trợ họ trong việc này bằng việc cung cấp những sự dễ dàng về giáo dục và đào cùng những khí cụ cần thiết.

Rồi thì điều này đưa chúng ta đến câu hỏi về dân số. Hiện nay có hơn sáu tỉ người trên hành tinh này. Đây là một

vấn đề cực kỳ nghiêm trọng. Nếu chúng ta tăng tiêu chuẩn sinh sống cho những quốc gia nghèo và không phát triển như những quốc gia ở Bắc bán cầu, điều đáng nghi ngờ là tài nguyên thiên nhiên thế giới có cung ứng đủ cho mọi người hay không. Những vấn đề như thế này là nguyên nhân bởi một sự thiếu tinh thức và sự thất bại trong việc dùng trí thông minh của con người một cách thích đáng. Tất cả các quốc gia, nhưng đặc biệt trong những nước nghèo, chỉ hướng vào những vấn đề trước mắt thay vì nghĩ đến những vấn đề dài hạn. Mặc dù thế, qua giáo dục, những giải pháp cuối cùng sẽ được tìm ra.

*HỎI: Kính bạch Ngài, với quá nhiều chiến tranh xảy ra nhân danh tôn giáo, Ngài có thể giải thích tại sao*

## *Tây Tạng đã không sử dụng bạo động tiếp cận đến mục tiêu tự do?*

**ĐÁP:** Trước nhất, chúng tôi tin rằng nhân loại một cách căn bản là tử tế và hiền lành và rằng nếu dùng bạo động là chống lại nền tảng tự nhiên của chúng ta. Thứ hai, thật khó khăn để thấy trong lịch sử nhân loại những thí dụ về giải pháp quân sự đưa đến sự giải quyết bền vững của bất cứ vấn đề nào. Xa hơn nữa, ngày nay, biên giới quốc gia đang trở nên kém quan trọng; thí dụ, trong nền kinh tế hiện đại, không có một cách căn bản. Hơn thế nữa, kỹ thuật thông tin và du lịch đang biến thế giới thành một cộng đồng nhân loại duy nhất. Vì thế, ngày nay nhận thức về độc lập đã kém ý nghĩa hơn.

Mọi việc lẻ thuộc liên đới cao độ. Chính ngay những nhận thức về “chúng ta” và “họ” đang trở nên không thích đáng. Chiến tranh là lỗi thời bởi vì những lân bang là bộ phận của chính chúng ta. Chúng ta thấy điều này trong những vấn đề kinh tế, giáo dục, và môi trường. Mặc dù, chúng ta có thể có một số hệ tư tưởng khác nhau hay những xung đột khác với lân bang của chúng ta, về kinh tế và về môi trường; chúng ta chia sẻ một cách thiết yếu cùng một quốc gia, và tàn phá lân bang chúng ta là đang tàn phá chính mình. Điều ấy là khờ dại.

Lấy Kosovo làm thí dụ, chiến dịch quân sự của Hoa Kỳ và Nato được thấy như một loại giải phóng trên lãnh vực nhân đạo đòi hỏi phải dùng một lực

lượng hạn chế. Có thể động cơ là tốt và mục tiêu cũng đúng đắn, nhưng do bởi dùng bạo lực, thay vì hận thù được giảm thiểu, trong một số trường hợp nó có thể gia tăng. Ngay từ lúc đầu, cá nhân chúng tôi đã thấy có những sự hạn chế về việc dùng vũ lực trong trường hợp ấy, mặc dù động cơ và mục tiêu là tích cực. Một cách căn bản bạo lực là lỗi thời.

Trong trường hợp của Tây Tạng, cho dù chúng tôi thích hay không, chúng tôi phải sống bên cạnh những người anh chị em người Hoa. Người Tây Tạng đã có những mối liên hệ với Trung Hoa gần hai nghìn năm. Đôi khi nó là hạnh phúc an lạc; có lúc thì không. Ngay bây giờ chúng tôi đang trải qua một giai đoạn không vui,

nhung bất chấp điều này, chúng tôi phải sống với nhau như những láng giềng. Do thế, để sống một cách thanh bình, hòa hiệp và với tình hữu nghị trong tương lai, thật cực kỳ quan trọng là trong khi đang diễn ra sự tranh đấu cho tự do, chúng tôi tránh dùng bạo lực. Đây là nền tảng niềm tin của chính chúng tôi.

Một điều khác là để tìm ra một giải pháp đến những vấn đề giữa Trung Hoa và Tây Tạng, sự hỗ trợ của những người Hoa là thiết yếu. Có một sự lớn mạnh về hỗ trợ và tình đoàn kết cho Người Tây Tạng phát sinh trong những người Hoa và điều này rất đáng khích lệ. Nhưng nếu chúng tôi dùng đến bạo lực và làm những người Hoa đổ máu, ngay cả những người Hoa trí thức nào

đấy nhìn nhận sự đấu tranh của Tây Tạng là đúng đắn và rằng người Tây Tạng đã thật sự khổ đau qua cái gọi là giải phóng hòa bình của Tây Tạng sẽ thu hồi sự hỗ trợ của họ bởi vì anh chị em của chính họ đang khổ đau. Vì thế, thật cực kỳ quan trọng xuyên suốt qua sự chiến đấu của chúng tôi là chúng tôi tiếp tục dựa trên những phương tiện bất bạo động.

*HỎI: Làm thế nào để ai đấy duy trì một chế độ tâm linh hay một sự nuôi dưỡng tâm linh trong một thế giới bận rộn như thế này? Có một mật ngôn rất nhanh và đơn giản mà một người có thể đọc lên khi vừa mới thức dậy hay điều gì để tập trung trong ngày để cảm thấy tĩnh lặng không?*

**ĐÁP:** Chúng ta có thể làm điều này để rèn luyện tâm thức chúng ta. Bắt đầu bằng sự dậy sớm vào buổi sáng. Cố tu sĩ dòng Trappist là Thomas Merton, đã dậy lúc 2:30 sáng và đi ngủ lúc 7:30 tối. Thời khóa biểu của chúng tôi bắt đầu trễ hơn một giờ, chúng tôi dậy lúc 3:30 và lên giường lúc 8:30. Vì vậy, quý vị có thể cần hy sinh việc thức khuya và các câu lạc bộ về đêm. Nếu quý vị thực sự thích thú điều ấy, có thể quý vị nên làm một lần một tháng.

Rồi thì, dậy sớm, khảo sát đời sống hằng ngày và một số điểm mà chúng tôi đã đề cập rồi. Thí nghiệm và phân tích. Điều này là con đường chính xác thiết thực; Chúng tôi không biết cách nào đơn giản hơn. Xa hơn nữa, chúng tôi rất nghi ngờ những ai tuyên bố rằng

những vấn nạn có thể được giải quyết chỉ bằng cách chúng ta nhắm mắt lại. Những vấn đề có thể được giải quyết chỉ thông qua việc phát triển thái độ tinh thần một cách thật sự thích đáng, điều đòi hỏi thời gian và nỗ lực.

*HỎI: Ngài dùng mỗi thời khắc để công hiến cho những người khác. Nếu Ngài có thể thực hiện một chuyến đi nghỉ ngoại một mình, Ngài sẽ làm gì?*

*ĐÁP:* Chúng tôi sẽ một giấc ngủ dài! Một lần nữa, chúng tôi đến thủ đô Hoa Sinh Tân từ Ấn Độ. Nó là một chuyến bay rất dài và tôi rất mệt mỏi. Chúng tôi đi ngủ lúc 5:30 chiều và tỉnh giấc lúc 4:30 sáng hôm sau – chúng tôi đã ngủ hơn mười một giờ đồng hồ.

Chúng tôi thấy rất là hữu ích. Vì thế, nếu tôi thực sự có một chuyến nghỉ ngơi, chúng tôi sẽ có một giấc ngủ mười giờ đồng hồ. Dĩ nhiên, rồi thì, trong đời sống hằng ngày, thiền quán cũng là một phương pháp để thư giản. Trong thiền quán, chúng ta suy nghĩ và phân tích đời sống, tâm thức và tự ngã. Nếu chúng ta thiền quán phân tích trôi chảy thông suốt tốt, chúng ta cảm thấy thoải mái; nếu không thế, chúng ta chỉ mệt mỏi thêm.

**HỎI:** *Một hành động đơn độc nào mà mỗi chúng tôi có thể nhận lấy để biểu lộ trách nhiệm phô quát?*

**ĐÁP:** Một điều mà chúng ta có làm với tính cách cá nhân là để bảo đảm rằng sự quan tâm của chúng ta cho môi

trường trở thành một phần trong đời sống của chúng ta. Chính chúng tôi chưa bao giờ tăm trong bồn; chỉ bằng vòi hoa sen. Tắm trong bồn lồng phí rất nhiều nước, trong nhiều phần của thế giới, có một sự thiếu nước nghiêm trọng. Cũng rất quan trọng để tiết kiệm điện. Bất cứ khi nào rời khỏi phòng, chúng tôi tắt đèn. Điều này đã trở nên một phần rất quen thuộc trong đời sống của chúng tôi mà chúng tôi làm không phải qua suy nghĩ. Những hành động như thế làm một phần nhỏ của chính tôi để cống hiến đến môi trường.

---

*Illuminating the Path to Enlightenment: Universal Responsibility Prologue*

Tuệ Uyển chuyền ngữ  
22-03-2009

# BÙNG SÁNG LỐI VỀ BÊN GIÁC

## – CHƯƠNG 1 –

HH. the Dalai Lama - Tuệ Uyển chuyền  
ngữ

### GIỚI THIỆU TỔNG QUÁT

Học hỏi giáo lý này có một chút tương tự như tiến hành xây dựng trên tâm thức chúng ta. Hành động này không phải luôn luôn dễ dàng, nhưng một số khía cạnh của nó làm cho nó ít khó khăn hơn. Thí dụ, chúng ta không cần tiền bạc, phòng thí nghiệm, kỹ thuật hay chuyên viên kỹ thuật. Mọi thứ đòi

hỏi đã sẵn sàng ở đây trong tâm thức chúng ta. Vì thế, với một nỗ lực và tinh thức đúng đắn, sự phát triển tinh thần có thể dễ dàng.

Đôi khi chúng tôi cảm thấy có hơi một chút do dự về việc thuyết giảng giáo nghĩa Đạo Phật ở phương Tây, bởi vì chúng tôi nghĩ rằng sẽ tốt hơn và an toàn hơn cho mọi người ở đây giữ những truyền thống tôn giáo của chính họ. Nhưng trong hàng triệu người sống ở phương Tây, một cách tự nhiên sẽ có một số ai đây tìm thấy sự tiếp cận với Đạo Phật tác động hiệu quả hơn, và thích hợp hơn. Ngay cả trong những người Tây Tạng, cũng có một số theo Đạo Hồi thay vì Đạo Phật. Tuy thế, nếu quý vị tiếp nhận Đạo Phật như tôn giáo của quý vị thì quý vị phải tiếp tục

duy trì một lòng tôn trọng và biết ơn đến những truyền thống tôn giáo khác. Ngay cả nếu những điều ấy không còn có tác dụng với quý vị, hàng triệu người khác đã tiếp nhận những lợi lạc vô biên từ chúng trong quá khứ và tiếp tục như thế. Vì vậy, thật quan trọng để quý vị tôn trọng những điều ấy.

Giáo thuyết chúng ta đang học nơi đây căn cứ trên hai tác phẩm: NGỌN ĐÈN CHO CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ của Đạo Sư Ân Độ, Atisha Dipamkara Shrijnana (Tổ Sư A Đề Sa) và THI KỆ CHÚNG NGHIỆM của Đạo Sư Tsong Khapa (Tổ Sư Tông Khách Ba).

Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni từ bi và thiện xảo đã giảng dạy nhiều loại Phật Pháp được tập hợp trong 84.000

giáo điển cho những tinh thần giải thoát và những khuynh hướng tâm linh khác nhau của thính chúng. Cốt túy của tất cả những lời giảng dạy này được hiện diện trong luận thuyết tuyệt diệu NGỌN ĐÈN CHO CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ của Tổ Sư A Đề Sa, một phương pháp hệ thống, hay một lối vào của một cá nhân trên con đường giác ngộ.

Với điều này như một căn bản, Tổ Sư Tông Khách Ba đã trước tác đề mục về con đường tiệm tiến ba quyển: trường thuật rộng rãi được biết như Đại Diễn Giải của Con Đường Giác Ngộ, trường thuật tầm vừa phải hay là Trung Diễn Giải về những Tầng Bậc của Con Đường Giác Ngộ, và tác phẩm mà chúng ta đang học đây, Lược Giải về

Những Tầng Bậc của Con Đường Giác Ngộ, cũng được gọi là THI KẾ CHỨNG NGHIỆM hay Những Bài Ca Chứng Nghiệm Tâm Linh hay Chứng Đạo Ca.

Mặc dù chúng tôi là người diễn giảng tài liệu mà chúng ta sẽ học ở đây, quý vị không cần phải xem chúng tôi như vị thầy tinh thần của quý vị. Thay vì thế, quý vị có thể đem những lời diễn giảng của chúng tôi vào trong tâm hồn bằng sự liên hệ với chúng tôi như một thiện hữu tri thức hay một người đồng sự. Xa hơn thế, đừng tin tưởng những gì chúng tôi nói một cách đơn giản mà không có thắc mắc, nhưng hãy sử dụng những điều ấy như một căn bản cho sự quán chiếu cá nhân và phát triển sự

hiểu biết của quý vị về Giáo Pháp trong cách ấy.

Bất cứ chúng ta tham dự vào việc giảng thuyết, học hỏi hay lắng nghe Phật Pháp, thật là quan trọng để đoán chắc rằng chúng ta bày tỏ bằng một động cơ và thái độ đúng đắn trong trái tim và khói óc hay bằng cả tình cảm và lý trí của chúng ta. Chúng ta thể hiện điều này bằng việc quy y Tam Bảo hay quay về nương tựa ba ngôi tôn quý (Phật, Pháp và Tăng) và tuyên đọc sự phát sinh của chúng ta về tâm tính giác ngộ (khuynh hướng vị tha) qua việc lặp lại những dòng sau đây ba lần:

*Chúng con nguyện quy y cho đến khi  
chúng con giác ngộ  
Trong Phật Pháp và Tăng*

## *Bằng khả năng tích cực mà chúng con phát sinh*

*Qua sự học hỏi những giáo huấn này,  
Nguyện cho chúng con đạt đến Phật  
quả vì lợi ích của tất cả chúng sinh*

Nó cũng là truyền thống tại một cuộc giảng thuyết để lập lại những dòng kệ kính lễ đến Phật Đà, như trong tài liệu của Long Thọ Tổ Sư, Nền Tảng của Trung Đạo. Tại phần kết luận của tài liệu này, có một dòng tuyên ngôn, “Chúng con kính lỄ Đức Phật người đã khai mở con đường làm lắng dịu khổ đau của tất cả chúng sinh”. Đức Phật đã diễn bày con đường làm lắng dịu mọi khổ đau của tất cả chúng sinh đi theo con đường này.

Vì khổ đau mà tất cả chúng ta muốn thoát khỏi là kết quả từ những quan điểm sai lầm một cách căn bản về thế giới, phương pháp mà chúng ta gột sạch chúng là bằng việc phát triển một sự hiểu biết đúng đắn về tự nhiên của thực tại. Vì thế, trong những dòng này, Long Thọ Tổ Sư đã kính lạy Đức Phật vì đã khai mở con đường chỉ cho chúng ta làm thế nào để phát triển một sự hiểu biết đúng đắn về thực tại của tự nhiên.

## **Mục Tiêu Của Việc Thực Hành Giáo Pháp**

Mục tiêu của việc thực hành Giáo Pháp là gì? Giống như những truyền thống tâm linh khác, Phật Pháp là một công cụ để rèn luyện tâm thức - những gì chúng ta sử dụng để cố gắng giải quyết

những vấn nạn mà tất cả chúng ta đã trải qua; những vấn nạn mà nguyên khởi một cách chính yếu từ những trình độ tinh thần. Những năng lực tình cảm tiêu cực làm cho tinh thần không thể thanh thơi, như là bức rúc, sợ hãi, nghi ngờ, chán nản, v.v...; rồi thì những tình trạng tinh thần tiêu cực này là nguyên nhân làm cho chúng ta vướng mắc vào những hành động tiêu cực, những điều mà lại đem đến cho chúng ta nhiều vấn nạn và khổ đau hơn. Thực hành Giáo Pháp là một phương pháp để giải quyết những vấn nạn này, lâu dài hay ngay lập tức. Nói cách khác, Giáo Pháp hộ trợ chúng ta tránh những khổ đau mà chúng ta không muốn.

Phật Pháp có nghĩa là mang đến những nguyên tắc và sự tĩnh lặng nội tại vào

trong tâm thức chúng ta. Vì vậy, khi chúng ta nói về chuyển hóa tâm thức và phát triển những phẩm chất nội tại của chúng ta, phương pháp duy nhất mà chúng ta có thể làm điều này là sử dụng tự chính tâm thức. Không có điều gì khác mà chúng ta có thể dùng để mang đến một sự thay đổi như thế.

Vì vậy, chúng ta nên nhận thức về những thứ mà chúng ta không khao khát – những sự kiện không mong muốn, sự bất hạnh và khổ đau – thật sự chúng xảy ra như một kết quả của những quan niệm sai lầm về thế giới và những tư duy và cảm xúc tàn phá của chúng ta. Những tâm thức tiêu cực này cũng tạo nên cả những sự bất hạnh hiện thời và những khổ đau trong tương lai.

Dưới tất cả những điều này là nền tảng của vô minh, một lối mòn khiếm khuyết một cách nền tảng của sự hiểu biết về thực tại. Trong Phật Giáo, điều này gọi là chấp trước hay sự dính mắc tự tôn tại. Vì đây là trường hợp, phương pháp để hóa giải những phương diện tiêu cực của tâm thức và khổ đau mà chúng tạo nên là để thấy xuyên qua vọng tưởng lừa dối của những tiến trình tinh thần này và phát triển sự đối trị - tuệ trí mà có sự hiểu biết thâm thấu vào trong tự nhiên căn bản của thực tại. Qua sự trau dồi sự hiểu biết này và áp dụng như một loại thuốc giải độc, chúng ta sẽ có thể xua tan khổ đau và những sự kiện không mong muốn trong đời sống của chúng ta.

Để thành công trong điều này, chúng ta trước hết phải nhận ra những khía cạnh nào là tích cực và tiêu cực trong tâm thức và có thể phân biệt giữa chúng. Một khi chúng ta phát triển một sự hiểu biết trong sáng về những khía cạnh tiêu cực của tâm thức và khả năng tàn phá của chúng, nguyện ước lìa xa chúng sẽ khởi sinh một cách tự nhiên trong chúng ta. Giống như thế, khi chúng ta nhận ra những khía cạnh tích cực trong tâm thức và khả năng lợi lạc của chúng, chúng ta sẽ thiết tha đạt được và làm nổi bật những phẩm chất tinh thần này một cách tự nhiên. Sự chuyển hóa tâm thức như thế không thể áp đặt với chúng ta từ bên ngoài nhưng chỉ xảy ra trên căn bản của sự tự nguyện chấp nhận và sự nhiệt tình to lớn truyền cảm

bởi một sự tinh thức trong sáng về những lợi lạc sẽ đạt được.

Thời gian trôi chảy không ngùng, từng giây từng phút. Khi thời gian trôi đi, cuộc sống chúng ta cũng trôi qua như thế. Không ai có thể dừng lại thời điểm này. Tuy thế, một điều là nằm trong tay chúng ta, và đấy là chúng ta có lãng phí thời gian chúng ta hay không, chúng ta xử dụng chúng trong một đường lối xây dựng hay trong một cung cách tiêu cực. Lối mà thời gian đi qua đời sống của chúng ta là giống nhau cho tất cả chúng ta và cũng có một căn bản bình đẳng giữa những ai là một phần của thời gian này. Sự khác nhau nằm trên tình trạng của tâm thức và động cơ của chúng ta.

Hành động chính đáng xảy đến dễ dàng bằng tình trạng tinh thức về một loại động cơ nào đó là sai và điều kia là đúng. Tinh thức đơn thuần không thể thay đổi động cơ. Nó cần nỗ lực. Nếu chúng ta làm nỗ lực này một cách thông tuệ, chúng ta sẽ đạt được một kết quả tích cực và hấp dẫn đang khao khát nhưng một cố gắng thiều thông minh là đồng nghĩa với sự tự tra tấn. Vì thế, chúng ta cần biết phải hành động như thế nào.

Vấn đề xử dụng một nỗ lực thông tuệ rất quan trọng. Thí dụ, ngay cả sự phát triển ngoại tại, như sự xây dựng một tòa nhà, đòi hỏi một sự cẩn mẫn và cẩn thận vô cùng to lớn. Chúng ta cần lưu tâm đến tầm quan trọng về sự chính xác vị trí, sự thích nghi của môi trường,

và thời tiết của nó v.v...Có mang tất cả những nhân tố ấy vào trong sự quan tâm, rồi thì chúng ta mới có thể xây dựng một kiến trúc vững vàng và thích đáng.

Tương tự như thế, khi chúng ta tiến hành một nỗ lực trong thế giới của kinh nghiệm tinh thần, trước nhất thật quan trọng để có một sự hiểu biết cơ bản về tính bản nhiên của tâm thức, tư tưởng, cùng cảm xúc, và cũng lưu tâm đến tầm quan trọng về sự phức tạp của điều kiện cơ thể con người và làm thế nào nó đối diện với môi trường chung quanh.

Vì vậy, thật quan trọng để chúng ta có một kiến thức rộng rãi toàn diện về mọi thứ vì thế chúng ta không sử dụng tất

cả những năng lực của mình một cách mù quáng để theo đuổi mục tiêu của mình trên một căn bản của một mục đích đơn điệu. Đây không phải là phương cách của thông minh, cũng không phải con đường của thông thái. Cung cách của thông tuệ là xử dụng nỗ lực đặt trên căn bản của một kiến thức rộng lớn hơn nhiều.

Trong truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, có hơn hai trăm tập trong Tạng Kinh Kangyur (Cam Thủ) do Đức Phật diễn thuyết – và hơn một trăm tập trong Tạng Luận Tengyur – bộ sưu tập những luận giải có căn cứ chính xác được trước tác bởi những đạo sư Ấn Độ như Long Thọ và Vô Trước. Nếu chúng ta rút ra ý nghĩa của tất cả những kinh điển này cùng những lời bình luận

và phối hợp chúng vào trong sự thực tập, chúng ta sẽ tiến những bước dài trong con đường của nhận thức và tiến trình tâm linh, nhưng nếu chúng ta chỉ xem tất cả những kinh luận vĩ đại này đơn giản nhau một đối tượng của sự tôn kính và tìm kiếm đáng lẽ là một số tài liệu giản dị hơn trên những điều căn bản mà chúng ta thực tập, thế thì mặc dù chúng ta sẽ tiếp nhận một số lợi ích, tiến trình tâm linh của chúng ta sẽ không thể rộng lớn hơn như thế.

## **Sự Hiểu Biết Trí Thức và Sự Hiểu Biết Kinh Nghiệm**

Thật quan trọng để có thể phân biệt giữa hai trình độ của sự hiểu biết. Một là sự hiểu biết nông cạn, trình độ hiểu biết, đây là sự đặt căn bản trên vấn đề

đọc kinh luận, học hỏi hay nghe giảng, chúng ta phân biệt giữa những phẩm chất tiêu cực cùng tích cực của tâm thức và nhận ra tính bản nhiên và nguyên ủy của chúng. Trình độ khác sâu sắc hơn, trình độ kinh nghiệm, đây là chúng ta thực sự phát triển và phát sinh những phẩm chất tích cực trong chính mình.

Mặc dù có thể được thử thách để phát triển sự hiểu biết trí thức về những đề tài nào đấy, thông thường dễ dàng hơn bởi vì nó có thể trau dồi đơn thuần chỉ qua đọc kinh luận hay nghe giảng những giáo lý. Sự thông suốt kinh nghiệm thì phát triển khó hơn nhiều, vì nó xảy đến như kết quả của một sự thực tập qua một thời gian cần thiết. Ở trình độ kinh nghiệm, sự hiểu biết

thông suốt của chúng ta cũng đi cùng với một sự hợp thành của cảm giác, sự hiểu biết căn bản là một kinh nghiệm cảm nhận.

Bởi vì sự hiểu biết kinh nghiệm là chúng đi cùng với những cảm xúc mạnh mẽ, chúng ta có thấy rằng mặc dù nhiều cảm xúc là tàn phá, cũng có những tình trạng cảm nhận tích cực. Thực tế, con người không thể tồn tại mà không có cảm xúc. Cảm xúc là một phần nguyên tính của con người, không có nó, sẽ không có căn bản của đời sống. Tuy nhiên, chúng ta cũng biết rằng có nhiều vấn đề và xung đột của chúng ta bị phức tạp vì những cảm xúc mạnh mẽ. Khi những cảm xúc nào đấy khởi lên trong cõi lòng hay trong tâm thức chúng ta, chúng tạo nên một sự

quấy nhiễu lặp tức, điều không chỉ tạm thời nhưng có thể đưa đến những hậu quả tiêu cực lâu dài, đặc biệt khi chúng ta phối hợp hành động với những người khác. Những cảm xúc tiêu cực này cũng có thể làm tổn hại đến sức khỏe của thân thể vật lý.

Tuy vậy, khi những cảm xúc khác nổi lên, chúng lập tức gây ra một cảm giác của sức mạnh và can đảm, tạo nên một không khí tích cực bao quát hơn và đưa đến những kết quả tích cực lâu dài, bao gồm cả sức khỏe. Đặt qua một bên vấn đề của sự thực tập tâm linh vì tầm quan trọng trong chốc lát, chúng ta có thể thấy là ngay cả từ những viễn cảnh của đời sống thế tục hằng ngày, có những cảm xúc tàn phá và những cảm xúc xây dựng.

Dharma là pháp, nghĩa rộng là “thay đổi”, hay “đem đến sự chuyển hóa”. Khi chúng ta nói về sự chuyển hóa tâm thức, chúng ta đang liên hệ đến nhiệm vụ vô hiệu hóa năng lực của những tư tưởng cảm xúc tàn phá trong khi phát triển những năng lực của những điều xây dựng và ích lợi. Trong cách này, qua sự thực hành Giáo Pháp, chúng ta chuyển hóa những tâm thức vô trật tự thành những tâm thức nề nếp kỷ luật.

## **Căn Bản cho Sự Chuyển Hóa**

Làm thế nào chúng ta biết rằng có thể chuyển hóa tâm thức chúng ta? Có hai căn cứ cho điều này. Một là những định luật nền tảng của vô thường; đây là tất cả mọi vật, mọi sự kiện là đối tượng để chuyển hóa và đổi thay. Nếu

chúng ta thề nghiêm điều này sâu sắc hơn, chúng ta sẽ nhận ra rằng tại mỗi thời điểm, mọi thứ tồn tại là đang qua một tiến trình của đổi thay. Mặc dù, thí dụ, chúng nói về một người của hôm qua như đang hiện diện không thay đổi ngày hôm nay, tất cả chúng ta tinh thức trong một tổng thể, trình độ kinh nghiệm của luật vô thường; rằng, thí dụ, ngay cả trái đất mà chúng ta sống một ngày nào đó sẽ đến lúc tận diệt.

Nếu mọi vật và mọi sự kiện không có tính tự nhiên của đổi thay từng thời khắc, chúng ta không thể giải thích làm thế nào sự chuyển hóa xảy ra liên tục. Khi chúng ta thu hẹp khoảng thời gian bao la xuống thành những phần rất chi li, chúng ta có thể nhận thấy rằng mọi

thứ thật sự đổi thay từng thời khắc này đến thời khắc kia. Kỹ thuật hiện đại giúp chúng ta thấy một số những sự thay đổi này; sự phát triển của một vi sinh vật, thí dụ, có thể được quan sát qua một kính hiển vi. Cũng thế, tại một trình độ lý thuyết vi tế, những sự quan sát cho biết tính tự nhiên cực kỳ sôi nổi của thực tại vật lý. Đây cũng là định luật căn bản của tự nhiên – vô thường – điều ấy tạo nên khả năng cho sự thay đổi của chúng ta, sự phát triển và tiến trình.

Tính tự nhiên ngắn ngủi và vô thường của thực tại không được hiểu trong dạng thức của những gì được hình thành, duy trì trong một chốc lát và rồi thì ngừng tồn tại. Điều ấy không phải là ý nghĩa của vô thường ở trình độ vi

tế. Tính vô thường vi tế liên hệ đến một sự kiện mà khoảnh khắc những sự vật và những sự kiện hình thành, chúng đã vô thường rồi trong tự nhiên; khoảnh khắc chúng xuất hiện, tiến trình của sự tàn hoại đã bắt đầu rồi. Khi vật gì đấy hình thành từ những nguyên nhân và những điều kiện của nó, hạt giống sự chấm dứt của nó thì cũng sinh ra cùng với nó. Nó không là những gì được hình thành và rồi thì một nhân tố thứ ba hay điều kiện làm nguyên nhân cho sự hủy hoại của nó. Đây không phải là làm thế nào để hiểu vô thường. Vô thường có nghĩa là ngay khi vật gì ấy được hình thành, nó đã bắt đầu tàn hoại.

Nếu chúng ta giới hạn sự hiểu biết của vô thường đến sự tiếp diễn của điều gì

đấy, cuối cùng chúng ta sẽ nhận thức thấu đáo tổng thể của vô thường. Chúng ta sẽ thấy rằng khi những nguyên nhân và điều kiện nào đấy đem đến sự xuất hiện của điều gì ấy, nó duy trì không thay đổi cho đến khi nào những nhân tố hỗ trợ cho sự tồn tại của nó duy trì không đổi thay, và bắt đầu hoại diệt chi khi nó chạm trán với những tình trạng đối nghịch lại. Đây là tổng thể của vô thường.

Tuy nhiên, nếu chúng ta thâm nhập sâu hơn vào sự thấu hiểu về vô thường bằng sự tiếp cận ở trình độ vi tế - khoảnh khắc đến từng khoảnh khắc thay đổi trải qua của tất cả mọi hiện tượng – chúng ta sẽ nhận thức làm thế nào ngay khi vật gì được hình thành,

thì sự ngừng dứt của nó cũng đã bắt đầu.

Trước nhất, chúng ta có thể nghĩ rằng hình thành và đi đến ngừng hiện hữu là những tiến trình đối nghịch, nhưng khi chúng ta thẩm thấu sự hiểu biết của mình về vô thường, chúng ta sẽ nhận thức rằng được hình thành (sinh) và ngừng dứt (chết) là đồng thời, trong một ý nghĩa. Vì thế, định luật nền tảng của vô thường (tính tự nhiên nhất thời của tất cả mọi hiện tượng) cho chúng ta một căn bản khả dĩ của sự chuyển hóa tâm thức chúng ta.

Tiền đề thứ hai cho sự khả dĩ của sự chuyển hóa tâm thức chúng ta lần nữa là một điều chúng ta có thể nhận thức về thực tại của thế giới vật lý ngoại tại,

nơi mà chúng ta thấy rằng những sự vật nào đây là trong sự xung đột với những thứ khác. Chúng ta có thể gọi điều này là định luật về mâu thuẫn. Thí dụ, nóng và lạnh, tối và sáng, v.v... là những năng lực đối kháng với nhau - nổi bật thứ này là tự động hạ bớt thứ kia – trong một vài trường hợp điều này là một tiến trình từ từ, trong những trường hợp khác, nó xảy ra ngay lập tức. Thí dụ, khi chúng ta mở đèn, bóng tối trong phòng lập tức biến mất.

Nếu chúng ta nhìn vào thế giới tinh thần của tư tưởng và cảm xúc trong cùng một cách, chúng ta một lần nữa tìm thấy nhiều năng lực đối kháng, như khi chúng ta mạnh dạn phát triển một loại cảm xúc nào đấy, những cảm xúc đối lập với chúng liền tự động giảm bớt

cường độ. Sự kiện tự nhiên này của nhận thức chúng ta, nơi mà những năng lực mâu thuẫn đối kháng với những thứ khác, cung cấp một tiền đề khác cho sự khả dĩ của đổi thay và chuyển hóa.

Khi chúng ta mang hai loại tư tưởng hay cảm xúc đối kháng trực tiếp với một thứ khác, câu hỏi khởi lên là, điều nào phản ánh tình trạng đúng đắn của những vấn đề và điều nào là cách sai lầm của sự liên hệ với thế giới? Câu trả lời là những tư tưởng và cảm xúc mà đặt nền tảng một cách mạnh mẽ trong kinh nghiệm và lý trí là những thứ đúng đắn với phía của chúng, trái lại những thứ mâu thuẫn với những cách hiện hữu, không kể là chúng mạnh thế nào đi nữa mà chúng có thể là tại thời điểm ấy, thì không ổn một

cách thật sự. Vì chúng thiếu giá trị nền tảng vững vàng trong kinh nghiệm và lý trí, chúng không có một cơ sở vững chắc.

Cũng thế, nếu chúng ta lấy hai loại cảm xúc trực tiếp đối kháng với nhau và thử nghiệm chúng để thấy điều gì phân biệt thứ này với thứ kia, một đặc điểm khác mà chúng ta chú ý là chúng khác nhau trong những ảnh hưởng lâu dài của chúng.

Có những loại cảm xúc nào đây cho chúng ta những thoả mái hay thõa mãn tạm thời, nhưng khi chúng ta thử nghiệm chúng với khả năng thông minh của mình – sự sáng suốt làm cho chúng ta có khả năng phán đoán giữa những lợi ích ngắn hạn hay dài lâu và

những khuyết điểm – chúng ta thấy rằng về lâu về dài chúng là phá hoại và tổn hại, chúng không thể được hỗ trợ bởi lý trí hay tuệ trí. Thời điểm ánh sáng của thông tuệ chiếu soi trên những cảm xúc tàn phá, chúng không còn bất cứ sự hỗ trợ nào nữa.

Tuy thế, có những loại cảm xúc khác nữa, chúng có thể dường như quấy nhiễu một chút tại một thời điểm nhưng có những lợi ích lâu dài một cách thật sự, và vì thế được tăng cường củng cố bởi lý trí và hiểu biết sâu sắc hỗ trợ bởi sự thông tuệ.

Vì thế, những cảm xúc tích cực căn bản mạnh mẽ hơn những thứ tiêu cực bởi vì khả năng của chúng cho sự phát triển là to lớn hơn.

Hai tiền đề này – những định luật về vô thường và mâu thuẫn – cho phép chúng ta thấy sự khả dĩ và đem đến sự chuyển hóa trong chính chúng ta.

## **Khảo Sát Tính Tự Nhiên của Thực Tại**

Tất cả những gợi ý này về tầm quan trọng của việc có một tri thức sâu sắc hơn về tính tự nhiên của tâm thức và những khía cạnh và chức năng khác nhau một cách thông thường, và tính tự nhiên và phức tạp của cảm xúc trong chi tiết. Cũng thế, vì chúng ta nhận thức rằng nhiều vấn đề của chúng ta khởi lên từ một cung cách khiếm khuyết một cách căn bản về nhận thức và liên hệ với thế giới, nó trở nên quan trọng cho chúng ta để có thể thử

nghiệm cho dù nhận thức chúng ta có hòa hiệp với tính bản nhiên thật sự của thực tại hay không. Hiểu biết tính bản nhiên của thực tại là thiết yếu, giống như là nhận thức của thực tại nằm trên trái tim của vấn đề chúng ta liên hệ với thế giới như thế nào. Tuy nhiên, thực tại ở đây có nghĩa không chỉ là những sự kiện ngay lập tức của kinh nghiệm và môi trường chúng ta nhưng là sự mở rộng toàn bộ của thực tại, bởi vì nhiều tư tưởng và cảm xúc của chúng ta khởi lên không chỉ như một kết quả của môi trường vật lý tức thời nhưng cũng phát sinh ra từ những ý tưởng trừu tượng.

Vì thế, trong giáo huấn của Đức Phật, chúng ta tìm thấy một khối lượng lớn luận bàn trên tính bản nhiên của thực tại trong hình thức lập thành của mười

tám giới, mười hai nhân duyên, năm uẩn, v.v... và nó liên hệ thế nào đến yêu cầu của những hành giả để giác ngộ. Nếu con đường Phật Giáo là một vấn đề tín ngưỡng và trau dồi lòng ngưỡng mộ sâu sắc đến Đức Phật một cách đơn giản, sẽ không có một sự cần thiết để Ngài giảng giải tình bản nhiên của thực tại trong hình thức kỹ thuật phức tạp như thế. Từ nhận thức này, thế rồi, những lời giáo huấn của Đức Phật có thể diễn tả như một sự khám phá tính bản nhiên của thực tại.

Giống như những nguyên tắc khoa học đặt sự nhấn mạnh vô cùng trên sự cần thiết của tính khách quan trên lĩnh vực khoa học, Phật Giáo cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của thể nghiệm tính bản nhiên của thực tại từ lập trường

khách quan. Chúng ta không thể duy trì một quan điểm một cách đơn giản bởi vì chúng ta thích nó hay bời vì nó hợp với lý thuyết siêu hình hay lý thuyết suông định kiến hay những phán đoán cảm xúc của chúng ta. Nếu quan điểm của chúng ta về thực tại được đặt trên căn bản của sự tưởng tượng hay phỏng đoán một cách đơn giản, sẽ không có khả năng để chúng ta có thể phát triển quan điểm ấy đến một trình độ vô cùng tận.

Khi chúng ta được tham gia vào con đường của Phật Giáo để khám phá tính bản nhiên của thực tại, có hai khả năng chính yếu hoạt động trong tâm thức chúng ta.

1- Một là khả năng của khảo sát, điều đưa thực tại ra để phân tích. Trong ngôn ngữ Phật Giáo điều này được diễn tả như là tuệ trí, hay sự thấu hiểu sâu sắc.

2- Khả năng của phương pháp hay ý nghĩa thiện xảo, điều này là khả năng cho phép chúng ta đào sâu sự can đảm cùng kiên nhẫn và phát sinh năng lực mạnh mẽ của động cơ mà nó hỗ trợ chúng ta trong sự tìm kiếm của tâm linh.

## CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

*HỎI: kính bạch Ngài, Ngài nói rằng tất cả những hiện tượng là đối tượng vô thường. Có phải tinh tinh khiết, không chướng ngại của tâm thức cũng là đối tượng vô thường? Có*

## *phải tính bản nhiên của tâm thức là sinh và tử không?*

**ĐÁP:** Khi chúng ta nói về tính bản nhiên của tâm thức trong phạm trù Phật Giáo, chúng ta phải hiểu rằng nó có thể được hiểu trên hai trình độ khác nhau:

1- Trình độ căn bản của thực tại, nơi tính bản nhiên của tâm được hiểu trong dạng thức của tính không của nó của tính tồn tại vốn có, và

2- Sự liên hệ hay trình độ quy ước, điều liên hệ đến chỉ là phẩm chất của độ sáng, tri thức và kinh nghiệm.

Nếu câu hỏi ấy liên hệ đến tính tự nhiên quy ước của tâm thức, thế thì giống như tâm thức chính nó đi qua một tiến trình của đổi thay liên tục, tính

tự nhiên của tâm cũng là như thế. Điều này đã chỉ rằng tính bản nhiên của tâm thức là một hiện tượng vô thường. Tuy vậy, nếu chúng ta hỏi về tính không của tâm, thế thì chúng ta cần quan tâm mặc rằng mặc dù tính không của tâm không là một hiện tượng tạm thời - điều ấy không là chủ thể của nguyên nhân và điều kiện - nó không thể được đặt ở vị trí của một đối tượng được đặt ra. Nói cách khác, tính không của tâm không thể tồn tại một cách độc lập của tự tâm chinh nó. Tính không của tâm không gì hơn là sự hoàn toàn thiếu vắng của bản chất bên trong, hay sự tồn tại cố hữu. Vì thế, như những tình trạng khác nhau của tâm thức đến và đi, những ví dụ mới của tính không của

tâm cũng xuất hiện.

*Illuminating the Path to Enlightenment*  
*Chapter One: General Introduction*  
*Tuệ Uyển chuyên ngữ*

## BÙNG SÁNG LỐI VỀ BÊN GIÁC – Chương 2 –

HH. the Dalai Lama - Tuệ Uyển  
 chuyên ngữ

## NHỮNG ĐẶC TRƯNG CỦA GIÁO NGHĨA VỀ CON ĐƯỜNG TIỆM THÚ

### Ngọn Đèn Cho Con Đường Giác Ngộ

Trong nghi thức truyền thừa của giáo thuyết về hai tài liệu mà chúng ta sẽ theo dõi trong khóa tu này, chúng tôi lần đầu tiên tiếp nhận sự truyền thừa

luận giải của Tổ Sư Tông Khách Ba, Thi Kệ Chứng Nghiêm, từ Tathag Rinpoche vào lúc rất trẻ, và sau này từ Cố Trưởng Lão Giáo Thọ Kyabje Ling Rinpoche, người cũng là vị thầy truyền thọ Đại Giới cho chúng tôi như một tu sĩ, và Cố Kyabje Trijang Rinpoche.

Sự truyền thừa Luận Giải, Ngọn Đèn cho Con Đường, rất khó khăn tại thời điểm ấy, nhưng chúng tôi đã tiếp nhận nó từ Cố Ân Sư của chúng tôi, Rigzin Tenpa, người có thể tiếp nhận sự truyền thừa từ Khangsar Dorje Chang. Sau này chúng tôi tiếp nhận giáo huấn này từ Cố Serkong Tsenshab Rinoche, người đã truyền thọ trong sự kết hợp với luận giải của Panchen Loáng Chogyen, điều mà người có thể trình

bày hầu như một cách riêng biệt từ trái tim của người.

## Ngọn Đèn Cho Con Đường: Thi Kệ 1

Kính lê Đức Bồ Tát Văn Thủ Sư Lợi  
Đồng Tử

Chúng con bày tỏ lòng kính ngưỡng và tôn sùng rộng lớn

Đến những bậc điều ngự của ba thời  
(quá, hiện, vị lai)

Đến những lời giáo huấn của các ngài  
và đến những ai khát khao tìm cầu đạo  
đức

Khuyến thỉnh bởi người đệ tử thuần  
lương Jangchub O

Chúng con sẽ thắp sáng ngọn đèn  
Cho con đường giác ngộ.

Dòng, “Kính lê Đức Bồ Tát Văn Thủ Sư Lợi Đồng Tử”, là một sự kính lê

được viết bởi người chuyên dịch từ nguyên bản thi kệ này từ Phạn ngũ sang Tạng ngũ. Ở cuối thi kệ 1, tác giả tuyên bố mục tiêu của Ngài khi viết thi kệ này.

Ngọn Đèn của Con Đường được viết ở Tây Tạng bởi đạo sư Ân Độ Atisha Dipamkara Shrijnana (Tổ Sư A Đề Sa). Trong triều đại Ngari dưới các vị vua Lhalama Yeshe Ö và người cháu của ông là Jangchub Ö, những nỗ lực to lớn được tiến hành để cung thỉnh Tổ Sư A Đề Sa từ Ân Độ sang Tây Tạng. Như một kết quả của những nỗ lực này, vua Lhalama Yeshe Ö đã bị cầm tù bởi một vị vua láng giềng chόng đối Phật Giáo và thật sự mất đi cuộc đời của ông, nhưng Jangchub Ö đã kiên nhẫn và cuối cùng thành công. Khi Tổ Sư

A Đĕ Sa đến Tây Tạng, Jangchub Ö đã mời Ngài giảng thuyết và điều ấy đã mang lại lợi ích cho toàn thể nhân quần Tây Tạng. Vì thế, để đáp lại, Tổ Sư A Đĕ Sa đã viết Ngọn Đèn Cho Con Đường, một thi kệ đặc thù, bởi vì mặc dù nó được viết bởi một vị Đạo Sư Ấn Độ, nhưng nó đã được viết ở Tây Tạng một cách đặc biệt cho người Tây Tạng.

## **Ý Nghĩa Của Tựa Đề**

Tựa đề, Ngọn Đèn Cho Con Đường Giác Ngộ, có một ý nghĩa sâu sắc. Tiếng Tây Tạng thuật ngữ cho giác ngộ là jang-chup, hai âm tiết của chữ này liên hệ đến hai khía cạnh phẩm chất về sự giác ngộ của Đức Phật. “Jang” nghĩa là phẩm chất giác ngộ về sự vượt thăng tất cả những chướng ngại, những

tiêu cực và những giới hạn. “Chup” đúng nghĩa là hiện thân của tất cả những tri thức và có nghĩa là phẩm chất của sự thực chứng và tuệ trí của Đức Phật. Vì thế, jang-chup nghĩa là phẩm chất giác ngộ của Đức Phật của sự từ bỏ và vượt thăng tất cả những tính chất tiêu cực và những sự giới hạn (sự tinh khiết) phối hợp với sự toàn thiện của những tri thức (thực chứng). Jang-chup chen-po, “đại giác ngộ,” là một danh xưng của trạng thái giác ngộ của một Đức Phật. Tựa đề, Ngọn Đèn Cho Con Đường Giác Ngộ, gợi ra rằng thi kệ này trình bày phương pháp, hay tiến trình mà nhờ nó chúng ta có thể thực chứng trạng thái giác ngộ này.

Khi chúng ta nói về giác ngộ và con đường dẫn đến nó, chúng ta đang nói

một cách tự nhiên về một phẩm chất, một địa vị, một trạng thái của tâm. Trong sự phân tích cuối cùng, giác ngộ không gì khác hơn là một trạng thái toàn thiện của tâm. Giác ngộ không nên được hiểu như một loại địa điểm hay một cấp bậc hay một vị thế vật lý được tấn phong hay ban tặng trên chúng ta. Nó là trạng thái của tâm nơi mà tất cả những tính chất tiêu cực và giới hạn đã được tịnh hóa, và tất cả những khả năng của những phẩm chất tích cực được toàn thiện và thực chứng trọn vẹn.

Vì những mục tiêu căn bản là một trạng thái của tâm cho nên những phương pháp và những con đường mà nó đạt đến cũng phải là những trạng thái của tâm. Giác ngộ không thể được

đạt đến bằng những ý nghĩa ngoại tại, mà chỉ qua những tiến trình nội tại. Khi chúng ta phát triển và trau dồi những trạng thái tâm thức của chúng ta, kiến thức, tuệ trí và sự thực chứng của chúng ta dần dần tăng tiến, phát triển đến cực điểm sự thành tựu của giác ngộ.

Ảnh dụ của ngọn đèn được dùng đến bởi vì giống như một ngọn đèn xua tan bóng tối, giáo huấn trong thi kệ này xua tan bóng tối của sự thiếu hiểu biết với sự tôn kính đến con đường giác ngộ. Giống như một ngọn đèn chiếu sáng bất cứ vật gì tọa lạc trong phạm vi của nó, thi kệ này chiếu soi một ánh sáng trên tất cả những yếu tố và những điểm vi tế của con đường dẫn đến sự giác ngộ hoàn toàn.

## Những Đối Tượng Kính Lễ

Những đối tượng kính lễ trong đoạn này – “Những Bậc Điều Ngự của ba thời” – là Ba Ngôi Tôn Quý của sự quy y (Tam Bảo). Thật quan trọng để biểu lộ sự kính lẽ đến Đức Phật không như những đối tượng quý tộc nhưng trong dạng thức ý nghĩa của thuật ngữ jang-chup. Thuật ngữ jang-chup trong tiếng Phạn là bodhi, hay bồ đề, hay giác ngộ, chuyên chở một ý nghĩa của tinh thức – một trạng thái mà tất cả những kiến thức và thực chứng đã được toàn hảo. Vì thế, khi giải thích ý nghĩa của tinh thức, hay giác ngộ, chúng ta có thể nói về cả tiến trình mà nhờ nó sự tinh thức này xảy ra và trạng thái mà tinh thức đưa chúng ta đến; nói cách khác, đây là những phương tiện và quả chúng.

Khi chúng ta hiểu giác ngộ như một trạng thái kết quả, chúng ta đang liên hệ đến phẩm chất giác ngộ tinh khiết một cách chính yếu – trạng thái toàn hảo nơi mà tất cả những tính chất tiêu cực và những giới hạn đã được tịnh hóa. Có một khía cạnh khác về sự tinh khiết này, đây là tính tinh khiết bản nhiên ban sơ của trạng thái giác ngộ. Lý do tại sao giác ngộ là một trạng thái toàn hảo nơi mà tất cả những sự ám tối về cảm xúc đã được tịnh hóa là bởi vì sự tinh khiết tự nhiên là nền tảng căn bản của nó.

Khi chúng ta hiểu giác ngộ như một tiến trình, hay công cụ, mà nhờ nó tinh thức được kinh nghiệm, chúng ta đang liên hệ đến phẩm chất giác ngộ của Đức Phật về tuệ trí. Đây là

dharma<sup>kaya</sup>, pháp thân Phật của thực tại, “thân tuệ trí”, hay “hóa thân tuệ trí” của Đức Phật, và chính là tuệ trí này đã đem đến sự toàn hảo và sự tịnh hóa.

Vì thế, chúng ta có thể hiểu ý nghĩa quan trọng về những sự giải thích của những loại niết bàn khác nhau trong kinh điển. Thí dụ, chúng ta nói về “niết bàn tự nhiên”, “niết bàn hữu duy”, “niết bàn vô duy” và “niết bàn vô trụ xứ”. Niết bàn tự nhiên liên hệ đến nền tảng tinh khiết tự nhiên của thực tại, nơi mà tất cả mọi vật và mọi sự kiện là trống rỗng về bất cứ hiện thực nào cố hữu, bản chất, hay độc lập. Đây là nền tảng căn bản. Chính là nhận thức sai lầm của chúng ta về nền tảng của thực tại này đã làm xuất hiện tất cả

những vọng tưởng cùng những cảm xúc và tư tưởng của chúng bắt nguồn.

Bất kể những nhận thức sai lầm chúng ta vể thực tại mạnh mẽ thế nào đi nữa tại một thời điểm nào đấy, nếu chúng ta đưa chúng ra để quan sát kỹ lưỡng chúng ta sẽ thấy rằng chúng không có nền tảng trong lý trí hay kinh nghiệm. Nói cách khác, chúng ta càng trau dồi sự hiểu biết đúng đắn về tính không như tính bản nhiên của thực tại (và liên hệ sự hiểu biết này đến thực tại thật tế), chúng ta càng sẽ có thể quả quyết, khẳng định và phát triển nó, bởi vì nó là một con đường đúng đắn của nhận thức về thế giới. Những nhận thức khiêm khuyết thiếu nền tảng, kinh nghiệm và lý trí, trái lại nền tảng vững vàng, kinh nghiệm và lý trí hỗ trợ sự

hiểu biết về tính không. Vì thế, chúng ta sẽ đi đến hiểu biết rằng đây là loại thuốc giải cao cấp nhất – tuệ trí tính không – có thể được phát triển và làm nổi bật khả năng trọn vẹn nhất của nó. Đây là sự hiểu biết về tự nhiên niết bàn (tự tính thanh tịnh niết bàn), điều làm cho chúng ta có thể đạt đến những niết bàn khác.

Niết bàn tự nhiên này là gì mà đã phục vụ như căn bản để đạt đến sự tinh hóa và toàn hảo như thế? Trên những nền tảng nào mà chúng ta biết rằng một căn bản tự nhiên như vậy của thực tại là hiện hữu? Chúng ta có thể trả lời những câu hỏi này từ những kinh nghiệm hàng ngày. Tất cả chúng ta nhận thức được sự kiện căn bản rằng thường có một khoảng cách giữa

phương pháp chúng ta nhận thức sự vật và phương thức của sự vật thật sự là. Điều không tương ứng này giữa nhận thức của chúng ta về thực tại và trạng thái thực sự những vấn đề đưa đến tất cả những loại vấn nạn và rối rắm. Tuy thế, chúng ta cũng biết rằng nhận thức của chúng ta đôi khi đáp ứng tương xứng với thực tại một cách chính xác.

Nếu chúng ta tiến xa hơn, chúng ta sẽ thấy rằng có hai trình độ của thực tại. Tại một trình độ - thực tại quy ước hay tương đối – những quy ước thế gian hoạt động và sự nhận thức, sự hiểu biết của chúng ta về sự vật cùng sự kiện được căn cứ hoàn toàn trên phương thức mà sự vật xuất hiện đến chúng ta. Tuy thế, khi chúng ta đặt câu hỏi về vị trí căn bản của sự vật và sự kiện cùng

phương thức mà chúng thực sự tồn tại, chúng ta đi vào một phạm trù khác, hay trình độ khác của thực tại căn bản.

## Hai Sự Thật

Phật Giáo bàn luận điều mà chúng được biết như hai sự thật – những sự thật của thực tại quy ước và căn bản. Nhận thức về hai trình độ của thực tại không phải là đặc thù của Phật Giáo. Nó là một nhận thức luận thông thường tiếp cận trong nhiều trường phái Ân Độ cổ xưa. Thí dụ, những thành viên của phái Só Luận Sư, giải thích thực tại trong dạng thức của hai mươi lăm phạm trù của những hiện tượng. Tự ngã (Skt: purusha Tib: kye-bu) và tính chất căn bản hay tự tính (Skt: prakriti; Tib: rang-zhin) được cho là những sự

thật căn bản, trong khi hai mươi ba phạm trù còn lại của những hiện tượng được nói là những sự biểu hiện hay biểu lộ bên dưới của thực tại. Tuy thế, điều gì là đặc trưng của Đại Thừa, đặc biệt trong trường phái Trung Quán, đây là những sự thật quy ước và căn bản không được nhìn như hai vấn đề hoàn toàn không liên quan, độc lập nhưng như những nhận thức khác nhau của một vấn đề cùng chung thế giới.

Theo trường phái Trung Quán của Phật Giáo, sự thật căn bản hay tự nhiên căn bản của thực tại là tính không của mọi sự vật và mọi sự kiện. Trong sự cố gắng để hiểu về ý nghĩa của tính không này, chúng ta có thể hướng về những giáo huấn của Đạo Sư Ân Độ, Long Thọ Tổ Sư, người đã đem tất cả những

sự hiểu biết khác nhau về tính không vào trong một tuyên bố đơn độc rằng tính không phải được hiểu trong dạng thức của sự khởi thủy lệ thuộc hay lý nhân duyên.

Khi chúng ta nói về tính không, chúng ta đang phủ nhận hay từ chối những sự vật hay sự kiện có một sự tồn tại cố hữu. Điều này gợi ý rằng tất cả những sự vật và sự kiện hình thành hoàn toàn như một kết quả của sự tập hợp của những nguyên nhân và điều kiện, bất chấp mối liên hệ của những điều kiện và nguyên nhân này là phức tạp như thế nào. Trong mối quan hệ này của nguyên nhân và điều kiện mà chúng ta có thể hiểu sự phức tạp và đa dạng của thế giới kinh nghiệm.

Có một sự đa dạng rộng rãi trong thế giới kinh nghiệm hằng ngày, bao gồm những kinh nghiệm liên đới tức thời của đớn đau và sung sướng. Ngay cả đau đớn và vui sướng cũng không là những kinh nghiệm thực sự tồn tại một cách độc lập, chúng cũng hiện hữu như một kết quả của những nguyên nhân và những điều kiện. Vì thế, không có điều gì hay sự kiện gì chiếm hữu thực tế độc lập mà là triệt để tùy thuộc hay lệ thuộc. Chính sự tồn tại của tất cả những sự kiện tùy thuộc trên những nhân tố khác. Đây là sự vắng mặt của vị thế độc lập, là ý nghĩa phía sau những thuật ngữ như “tính không” và “sự trống rỗng của sự tồn tại cố hữu”.

## Bốn Chân Lý Cao Quý

Nếu chúng ta thử nghiệm tính tự nhiên của thực tại một cách sâu sắc hơn, chúng ta sẽ thấy rằng trong thế giới phức tạp này, có những sự vật và những sự kiện có một mức độ thường hằng nào đấy, tối thiểu từ quan điểm về sự tiếp diễn liên tục của chúng. Những thí dụ của điều này bao gồm sự tiếp diễn của ý thức và tính bản nhiên cốt yếu của tâm sáng chói và trong suốt. Không có điều gì có thể đe dọa sự tiếp diễn của ý thức hay tính cơ bản tự nhiên của tâm. Rồi thì chắc chắn có hai loại về những kinh nghiệm và sự kiện trên thế giới xuất hiện hiển nhiên tại một thời điểm đặc trưng nhưng ngừng tồn tại sau khi tiếp xúc với những năng lực đối nghịch; những hiện tượng như thế có thể được hiểu là ngẫu

nhiên hay do hoàn cảnh. Trên căn bản của hai đặc trưng này của hiện tượng mà giáo lý về Bốn Chân Lý Cao Quý (tứ diệu đế), như sự thật về khổ đau và nguyên ủy của nó, trở nên xác đáng.

Khi chúng ta thể nghiệm xa hơn về thế giới năng động, phức tạp và đa dạng này mà chúng ta kinh nghiệm, chúng ta thấy rằng những hiện tượng cũng có thể được phân loại trong ba cách:

- 1- Thế giới của vật chất.
- 2- Thế giới của nhận thức hay kinh nghiệm chủ quan.
- 3- Thế giới của những thực thể trừu tượng.

Trước nhất, có thế giới của thực thể vật lý, điều mà chúng ta có thể kinh nghiệm qua những giác quan; đây là

những đối tượng có thực chất, có thể sờ mó được, có đặc tính vật chất.

Thứ hai, có phạm trù của những hiện tượng mà hoàn toàn là về kinh nghiệm chủ quan tự nhiên; như nhận thức của chúng ta về thế giới. Như chúng tôi đã lưu ý phía trước, chúng ta thường giáp mặt bởi một khoảng cách giữa phương cách chúng ta nhận thức sự vật và phương thức mà chúng thực sự là. Đôi khi chúng ta biết rằng có một sự phù hợp; thỉnh thoảng chúng ta thấy có một sự không tương ứng. Điều này chỉ đến một tính chất khách quan mà tất cả những chúng sinh chiếm hữu. Đây là thế giới của kinh nghiệm, như không gian cảm giác của đớn đau và sung sướng.

Thứ ba, có những hiện tượng trừu tượng trong thiên nhiên, như nhận thức của chúng ta về thời thời gian bao gồm quá khứ, hiện tại và tương lai, và ngay cả những nhận thức chúng ta về ngày, tháng, và năm. Những thứ này và những ý tưởng khác có thể được hiểu chỉ trong sự liên hệ đến một số thực tế cụ thể như những thực thể vật lý. Mặc dù chúng không hưởng được thực tại của chính chúng, nhưng chúng ta vẫn kinh nghiệm và cùng góp phần trong chúng. Thế thì trong giáo điển nhà Phật, nguyên tắc phân loại về thực tại thường hiện diện dưới ba phạm trù rộng rãi này.

Ngoài thế giới phức tạp này của thực tại mà chúng ta kinh nghiệm và dự phần trong ấy, Bốn Chân Lý liên hệ

trực tiếp với kinh nghiệm chúng ta về khổ đau và hạnh phúc như thế nào? Tiền đề căn bản của Bốn Chân Lý là thừa nhận tự nhiên căn bản chính mà chúng ta cùng chia sẻ - khát vọng tự nhiên và bản năng đạt đến hạnh phúc và vượt thăng khổ đau. Khi chúng ta liên hệ đến khổ đau ở đây, không có nghĩa là chúng ta chỉ đề cập đến kinh nghiệm tức thời như những cảm giác đớn đau. Theo quan điểm của đạo Phật, ngay chính cả vật lý và tinh thần căn cứ từ năm tập hợp hay năm uẩn (Skt: skandha) là sắc, thọ, tưởng, hành và thức – những điều mà do đấy những kinh nghiệm đớn đau này khởi lên – là khổ đau một cách tự nhiên. Ở tại trình độ căn bản, quyết định căn bản mà tất

cả chúng ta chia sẻ cũng được nhìn nhận như khổ đau hay dukkha.

Điều gì cho phép những khổ đau này khởi lên? Những nguyên nhân và điều kiện nào đã tạo nên chúng? Theo Bốn Chân Lý, hai chân lý đầu – khổ đau và nguyên ủy của nó (khổ và tập) – liên hệ đến tiến trình nguyên nhân của khổ đau mà tất cả chúng ta ao ước tránh xa một cách tự nhiên. Duy chỉ bằng bảo đảm rằng những nguyên nhân và điều kiện của khổ đau không được tạo nên hay nếu nguyên nhân đã được tạo nên thì điều kiện không trở nên hoàn toàn, rằng chúng ta có thể ngăn ngừa kết quả chin muồi. Một trong những khía cạnh của định luật nhân quả là nếu tất cả những nguyên nhân và điều kiện tập hợp đầy đủ, thì không có năng lực nào

trong vũ trụ mà có thể ngăn cản sự kết thành quả của chúng. Đây là làm thế nào để chúng ta có thể hiểu động lực giữa khổ đau và nguyên ủy của nó.

Hai chân lý sau cùng – sự ngừng dứt khổ đau và con đường đi đến sự ngừng dứt của nó (diệt và đạo)- liên hệ đến kinh nghiệm của an lạc hạnh phúc đến điều mà tất cả chúng ta khao khát thiết tha cố gắng tìm kiếm một cách tự nhiên. Sự ngừng dứt – hoàn toàn dẹp tan khổ đau và nguyên ủy của nó – liên hệ đến hình thức cao nhất của an lạc hạnh phúc, điều không phải là một cảm giác cũng không phải là kinh nghiệm; con đường – phương pháp và tiến trình bởi điều mà sự ngừng dứt được đạt đến – là nguyên nhân của nó. Vì thế, hai

chân lý sau cùng liên hệ đến tiên trình nguyên nhân của an lạc hạnh phúc.

## Ba Ngôi Tôn Quý: Phật, Pháp, và Tăng (Tam Bảo)

Có hai căn nguyên chính của khổ đau – nghiệp báo và những vướng mắc phiền não về cảm xúc và tinh thần làm cơ sở và động lực cho những hành động nghiệp báo. Nghiệp báo bị cắm chặc và bị thúc đẩy bởi những tâm thức ô nhiễm, hay phiền não, những điều là gốc rễ chính của khổ đau và luân hồi của chúng ta. Vì thế, thật quan trọng cho những hành giả trau dồi ba sự hiểu biết này:

- 1- Nền tảng tự nhiên của tâm thức là trong sáng và tinh khiết.
- 2- Phiền não có thể được tịnh hóa –

tách biệt với cơ bản tự nhiên của tâm.

3- Có những loại thuốc giải cực mạnh có thể áp dụng để chống lại những ô nhiễm và phiền não.

Chúng ta nên phát triển sự nhận ra về sự khả dĩ của một sự thật ngừng dứt khổ đau trên căn bản của ba sự kiện này. Ngừng dứt thật sự là ý nghĩa tôn quý của Giáo Pháp, điều quý báu thứ hai của tam bảo. Giáo Pháp cũng liên hệ đến con đường đi đến sự ngừng dứt khổ đau – sự thực chứng trực tiếp về tính không.

Một khi chúng ta có một sự hiểu biết sâu hơn về ý nghĩa của Giáo Pháp như một sự ngừng dứt chân chính những khổ đau và tuệ trí mà nó đem đến,

chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng có nhiều trình độ ngừng dứt (diệt đế).

Trình độ thứ nhất của ngừng dứt là đạt đến con đường của sự thấy (kiến đạo), khi chúng ta trực tiếp thực chứng tính không và trở thành một vị Tôn giả (an arya). Khi chúng ta tiến qua những trình độ xa hơn của tịnh hóa, chúng ta đạt đến những trình độ cao hơn và cao hơn của sự ngừng dứt. Một khi chúng ta hiểu Giáo Pháp trong những hình thức của cả sự ngừng dứt và con đường, chúng ta có thể nhận ra sự khả dĩ của Tăng bảo, những hành giả biểu hiện những đức tính và phẩm chất này. Và một khi chúng ta hiểu sự khả dĩ của Tăng bảo, chúng ta cũng hình dung sự khả dĩ của những ai đầy đã hoàn thiện tất cả những tính chất của Giáo Pháp.

Một nhân vật như thế là một Đức Phật - một chúng sinh ngộ tròn vẹn.

Trong cách này, chúng ta sẽ có thể đạt đến sự hiểu biết sâu hơn về ý nghĩa của Ba Ngôi Tôn Quý (tam bảo), Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Xa hơn thế, tự chính chúng ta sẽ nhận ra sự khả dĩ để đạt đến trình độ toàn thiện này, và một nguyện ước hay khát vọng để làm thế cũng sẽ bừng lên trong chúng ta. Vì thế, chúng ta sẽ có thể trau dồi niềm tin trong Ba Ngôi Tôn Quý; điều tin tưởng ấy không phải là sự cảm phục một cách đơn thuần, những là điều gì ấy bừng lên trong sự thông hiểu sâu xa về giáo nghĩa Bốn Chân Lý Cao quý và hai sự thật và làm cho chúng ta có thể tích cực noi gương làm theo để đạt đến những trình độ của Phật, Pháp và Tăng.

Trong điều kiện diễn tiến của những cá nhân hành giả về sự thực chứng, trước nhất và ưu tiên nhất là Pháp bảo. Khi chúng ta biến Pháp bảo thành hiện thực trong chinh chúng ta, chúng ta trở thành Tăng bảo – hiện thân một vị Tôn giả. Khi chúng ta phát triển sự nhận thức về Giáo Pháp, chúng ta tiến lên trình độ cao hơn và cao hơn trên con đường tu tập, đạt đến cực điểm trong sự thành tựu giác ngộ hoàn toàn hay Phật quả. Giáo Pháp hay Pháp bảo là nơi nương tựa thật sự chân chính, tiếp đến Tăng bảo và cuối cùng là Phật bảo.

Trong bối cảnh lịch sử, Đức Phật hay Phật bảo là trước nhất bởi vì Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni đã trở thành như một hiện chứng thân Phật hay một hóa thân –nirmanakaya- (của thiên bá ức

hóa thân) và rồi chuyển Pháp luân bằng sự diễn thuyết kinh điển. Bằng sự thực hành những lời dạy của Đức Phật, một số đệ tử của Ngài thực chứng Giáo Pháp và trở thành Tăng già. Mặc dù Giáo Pháp lịch sử đến thứ nhì, nhưng trong diễn tiến của một cá nhân thực tập, Pháp bảo đến trước nhất.

## **Thi Kệ Chứng Nghiệm Của Tổ Sư Tông Khách Ba**

Tài liệu này cũng được biết như là Lược Giải Những Điểm Của Những Trình Độ Trên Con Đường Giác Ngộ, là những luận giải ngắn nhất của Tổ Sư Tông Khách Ba về con đường tiệm thú lam-rim trình bày chi tiết giáo huấn về Ngọn Đèn Của A Đề Sa.

Phong cách và cấu trúc của thể loại giáo huấn được biết là con đường tiêm thứ lam-rim, có thể được diễn dịch như “những tầng bậc của con đường” hay “tiến trình tăng dần lên đến sự giác ngộ,” đi theo sự xếp đặt của Ngọn Đèn A Đế Sa (Atisha’s Lamp), và phương pháp mà chúng được bố trí cho phép bất cứ cá nhân nào, bất chấp trình độ thực tập tu chứng của họ, để đặt vào trong sự thực tập những giáo huấn thích hợp. Tất cả những bước thực tập thiền quán được sắp đặt trong một phương thức diễn tiến hợp lý, vì thế hành giả có thể đi theo con đường từng bước một, biết những gì để thực hành bây giờ và những gì thực tập kế tiếp.

Lý do mà luận giải này đôi khi được gọi là Những Bài Ca Chứng Nghiệm

bởi vì Tổ Sư Tông Khách Ba đã rút ra tất cả những kinh nghiệm và sự thông hiểu của Ngài về giáo nghĩa con đường tiệm thú lam-rim biến thành những dòng kệ này và trình bày chúng trong phong cách một bài ca thanh thoát về sự thực chứng tâm linh.

Thuật ngữ lam-rim có một ý nghĩa to lớn và đề xướng ba điểm quan trọng sau đây:

- 1- Hành giả có nhận thức đúng đắn và thông hiểu tính tự nhiên của con đường mà họ dẫn thân.
- 2- Tất cả những yếu tố then chốt của con đường và những sự thực tập là hoàn toàn.
- 3- Hành giả tiến hành tất cả những

yếu tố của sự thực tập trong một diễn tiến đúng đắn.

Với sự tôn trọng là điểm trước nhất, sự cần thiết cho sự hiểu biết đúng đắn về tính tự nhiên của con đường, hãy để chúng ta lấy thí dụ bố đề tâm, khuynh hướng vị tha. Nếu chúng ta hiểu khuynh hướng vị tha có nghĩa đơn thuần là nguyện vọng để đem đến lợi ích cho những chúng sinh khác, sự hiểu biết của chúng ta về khía cạnh đặc biệt này của con đường là không hoàn toàn hay không thỏa đáng. Bố đề tâm chân chính là kinh nghiệm không giả vờ, thanh thoát, và tự nhiên của khuynh hướng vị tha này. Điều này cho thấy là chúng ta có thể sai lầm về một sự hiểu biết trí thức của bố đề tâm cho một sự thực chúng chân thật. Vì thế, thật quan

trọng để có thể nhận ra những khía cạnh đặc thù của con đường.

Điểm thứ hai, là tất cả những yếu tố then chốt của con đường nên được hoàn thành, cũng là thiết yếu. Như chúng tôi đã lưu ý trước, nhiều khổ đau mà chúng ta kinh nghiệm khởi lên từ những sự đớn đau tâm linh phức tạp. Những đau đớn tâm linh và cảm xúc là rất đa dạng mà chúng ta cần phải có những loại thuốc giải nhiều loại rộng rãi khác nhau. Mặc dù lý thuyết có thể có được một loại thuốc giải duy nhất để khống chế tất cả những đau đớn của chúng ta, trong thực tế là rất khó để tìm ra một loại thuốc trị bách bệnh như thế. Do vậy, chúng ta cần phát triển một số những loại thuốc giải đặc thù liên hệ đặc trị cho từng loại đau đớn.

Thí dụ, nếu có người đang xây dựng một kiến trúc rất phức tạp như một phi thuyền, họ cần thu thập một khối lượng vô số về máy móc và những dụng cụ khác. Trong thế giới tinh thần và kinh nghiệm, chúng ta cần một sự đa dạng phong phú to lớn hơn về những biện pháp và phương tiện.

Với sự lưu tâm về những đón đau của tâm thức và những phương cách nhận thức sai lầm liên hệ đến thế giới. Kinh luận Đạo Phật nói về bốn loại quan điểm sai lầm chính yếu:

- 1- Quan điểm sai lầm của nhận thức về những hiện tượng vô thường mà cho là thường.
- 2- Quan điểm sai lầm của nhận thức về những sự kiện, sự tồn tại của chính

chúng ta và những tập hợp khác như  
đáng khát khao khi chúng thì không  
đáng khao khát.

3- Quan điểm sai lầm của nhận thức  
về những khổ đau mà cho là hạnh  
phúc.

4- Quan điểm sai lầm của nhận thức  
về sự tồn tại của chính chúng ta và thế  
giới như tự tồn tại và độc lập trong khi  
chúng tuyệt đối trông rỗng về sự tự tồn  
tại và lệ thuộc.

Để đối trị với những quan điểm sai lầm  
này, chúng ta cần trau dồi tất cả những  
yếu tố khác nhau của con đường. Đây  
là tại sao có một sự cần thiết cho sự  
hoàn toàn đầy đủ.

Điểm thứ ba là không phải chúng ta  
tích lũy những thứ vật chất và tập họp

chúng trong một căn phòng; chúng ta đang cố gắng chuyển hóa tâm thức chúng ta. Những trình độ của sự chuyển hóa này phải tiến triển trong một trình tự đúng đắn. Trước nhất, chúng ta những cảm xúc tiêu cực thô thiển, và rồi thì đến những thứ vi tế.

Có một diễn tiến tự nhiên đến sự thực hành Giáo Pháp. Khi chúng ta trau dồi một con đường như bối đê tâm, những trình độ thô của hiểu biết, như là những thứ trau dồi theo kiểu mẫu, cố tâm, khởi lên sớm hơn những kinh nghiệm và thực chứng thanh thản, chân thành. Tương tự như thế, chúng ta cần trau dồi những sự thực hành để đạt đến những sự tái sinh cao hơn và những điều kiện thuận lợi cho sự hiện hữu

trước khi trau dồi những điều để đạt đến giác ngộ.

Ba điểm này – sự hiểu biết đúng đắn của con đường tu tập, sự hoàn toàn và sự thực hành những yếu tố khác nhau trong một diễn tiến đúng đắn – là tất cả những gợi ý trong thuật ngữ “lam-rim.”

## **Nguyên Bản Của Giáo Huấn Con Đường Tiệm Thú Lam-rim: Những Tác Giả Vĩ Đại**

Một số lớn những bài luận giải hình thành hiện diện trong cơ sở của nguyên bản Atisha (A Đế Sa), Ngọn Đèn Cho Con Đường Giác Ngộ. Trong số này là thể loại những bài viết của những đạo sư Kadampa được biết như ten-rim, hay Trình Bày Những Tầng Bậc Của Con Đường, cũng như công trình lam-

rim của Đạo Sư Tông Khách Ba. Những giáo huấn này trình bày những ý nghĩa thiện xảo khác nhau cho giảng dạy Giáo Pháp, nhưng tất cả chúng căn cứ trên tác phẩm chân thật của Đạo Sư Ân Độ. Trong những luận giải câu một số Đạo Sư Ân Độ thời kỳ sớm hơn, chúng ta tìm thấy những điều được biết như “năm phương pháp của giảng dạy” hay “năm khía cạnh của ý nghĩa thiện xảo của giảng dạy.”

Sau này, tại Đại học Tu viện Nalanda, một truyền thống đặc thù của việc trình bày Giáo Pháp đến những sinh viên được phát triển – những ý nghĩa thiện xảo của “ba tịnh hóa” hay “ba nhân tố thanh tịnh”:

- 1- Bảo đảm rằng giáo huấn được truyền trao là thanh tịnh.
- 2- Bảo đảm rằng giáo thọ truyền trao giáo huấn là thanh tịnh.
- 3- Bảo đảm rằng những tu sinh tiếp nhận giáo huấn là thanh tịnh.

Với sự tôn trọng đến nhân tố thanh tịnh thứ hai, mặc dù giáo huấn được trao truyền có thể thanh tịnh, nếu giáo thọ trao truyền nó thiếu những phẩm chất và những khả năng cần thiết, sẽ có sự thiếu sót trong việc truyền trao. Vì thế nó trở thành một truyền thống là trước khi giảng dạy Giáo Pháp, những giáo thọ phải tiếp nhận sự chuẩn nhận để làm việc ấy từ những đạo sư của chính họ. Với sự tôn trọng đến nhân tố thanh tịnh thứ ba, mặc dù giáo huấn và giáo thọ có thể thanh tịnh, nếu tâm tư của tu

sinh không được chuẩn bị thích đáng, thế thì ngay cả những giáo huấn chân thật cũng sẽ không biểu hiện lợi lạc bao nhiêu. Do vậy, nhân tố thanh tịnh thứ ba có nghĩa để bảo đảm rằng động cơ của thính chúng là thanh tịnh.

Sau này, khi Phật Pháp trải qua một thời kỳ suy tàn trong khu vực Nalanda, nó đã bắt đầu hưng thịnh ở Bengal, đặc biệt tại Tu viện Vikramashila\*, nơi một truyền thống mới trong thể loại giảng dạy đã nổi lên. Ở đây nó trở thành như một tập quán để bắt đầu sự giảng dạy bằng việc nói về sự vĩ đại của người đã tạo nên luận văn, sự vĩ đại và phẩm chất của chính luận văn, và kỹ thuật mà sự giảng dạy và lắng nghe của giáo huấn ấy sẽ xảy ra, trước khi tiến đến bốn phương tiện thiện xảo, giảng dạy

kỹ thuật thực tế để hướng dẫn đệ tử đi theo con đường giác ngộ.

Trong những ngày ấy, đại đa số thợ nhận và phát triển Giáo Pháp trên mảnh đất của những bậc tôn quý, Ấn Độ cổ xưa, là những tu sĩ, hầu hết những tu sĩ đáng kể từ những tu viện như Nalanda và Vikramashila. Nếu chúng ta nhìn vào những đạo sư từ những trung tâm tu học vĩ đại này, chúng ta sẽ hiểu họ đã gìn giữ Phật Pháp như thế nào. Họ không chỉ là những hành giả của Bồ Tát Thùa, đã tiếp nhận Bồ Tát Nguyện, nhưng cũng là những hành giả của Kim Cương Thùa. Tuy thế, đời sống hằng ngày của những hành giả này thì cẩn cứ rất nhiều trên những giáo huấn của Luật Tạng – những giáo huấn về đạo đức tu

sĩ. Luật tạng giáo huấn của Đức Phật là căn cứ thực sự trên việc hình thành và duy trì của những tu viện này. Hai câu chuyện minh họa việc thu nhận đệ tử của những học viện vĩ đại này nghiêm khắc như thế nào.

Đại hành giả du già và Thượng sư Dharmapala (Hộ Pháp), người trở thành căn bản chính của giáo huấn về nguồn cảm hứng lớn, giáo huấn lam-dre của phái Sakya – con đường và quả chứng - là một tu sĩ tại Tu viện Nalanda. Thêm nữa để là một tu sĩ, ngài cũng là một đại hành giả của Kim Cương Thừa và sau này trở thành và được biết như Mahasiddha Virupa. Một ngày nọ, trong khi người với nhiệm vụ giữ kỷ luật của tu viện đến phiên ông, ông nhìn vào phòng của

ngài Dharmapala và thấy rằng nó đầy dãy những hình phụ nữ. Thực tế, đây là một sự huyền bí lớn lao của một vị đạo sư Mật thừa tantric là bắt nguồn từ những dakini (tri thức nữ), nhưng vì những tu sĩ không được phép có hình phụ nữ trong phòng, Dharmapala bị đuổi khỏi tu viện. Không kể là sự vi phạm là một hình thức biểu lộ những trình độ cao cấp của sự thực hành Mật thừa tantric; sự kiện ở chỗ rằng Dharmapala đã phá vở quy tắc của những nguyên tắc tu viện và ra đi.

Có một câu chuyện tương tự về một đạo sư vĩ đại Ấn Độ, Long Thọ Tổ Sư, người sáng lập trường phái Trung Quán, người được tất cả những Phật tử Đại thừa tôn kính. Tại một thời kỳ, khi toàn thể khu vực Nalanda đang trải qua

một thời gian hạn hán khủng khiếp và mọi người đang lâm vào nạn đói. Qua thuật giả kim, Long Thọ đã nói rằng ngài đã từng chuyển biến kim loại thành vàng để giúp làm nhẹ bớt nạn đói, điều cũng đã ảnh hưởng đến tu viện. Tuy nhiên, sự thực hành thuật giả kim hay luyện kim đan là vi phạm nguyên tắc của tu viện và Long Thọ cũng bị đuổi khỏi tu viện.

## **Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn 1**

“Con xin quy mạng trước Ngài, (Đức Phật), thượng thủ dòng Thích Ca. Thân giác ngộ của Ngài hóa sinh ra hàng muôn triệu những đạo đức tích cực và những sự hoàn thành toàn hảo; lời nói giác ngộ của Ngài ban niềm ước vọng cho vô lượng chúng sinh; tâm

giác ngộ của Ngài thấy tất cả những nhận thức như chúng là.”

Dịch kê:

1) Con xin chí thành  
Đảnh lỄ đức Phật,  
Là người đứng đầu  
Dòng họ Thích Ca.  
Thân Phật nhiệm màu  
Phát sinh ra từ  
Vô vàn thiện hạnh  
CÙng với vô vàn  
Thành tựu viên mãn.  
Ngũ Phật nhiệm màu  
Hoàn thành ước nguyện  
Vô lượng chúng sinh.  
Ý Phật nhiệm màu  
Thấy hết khắp cả  
Đúng như sự thật.

Như chúng ta đã từng thấy, truyền thống thứ nhất là để trình bày sự vĩ đại của tác giả nhằm mục tiêu giải thích giá trị và tính chân thật của giáo nghĩa và sự truyền thừa của nó. Vì thế, trong đoạn thi kệ thứ nhất của Đạo Sư Tông Khách Ba là kính lỄ Phật Bảo. Có một lời nói của Tây Tạng nói rằng giống như một dòng suối thanh tịnh phải có một nguồn thanh tịnh từ một ngọn núi tuyết, sự chân thật giáo nghĩa của Pháp Bảo phải có nguồn gốc của nó trong giáo thuyết của Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni. Đây là ý nghĩa tại sao có một sự nhấn mạnh đặt ở sự truyền thừa giáo huấn.

Thế thì trong đoạn thi kệ này, tác giả đã phản chiếu trên những của phẩm chất của Phật Đà về thân, khẩu và ý.

Những phẩm chất của Đức Phật về thân được trình bày từ quan điểm của sự toàn thiện về những nguyên nhân hình thành nên phẩm chất ấy. Những phẩm chất về lời nói của Đức Phật được trình bày từ quan điểm về những quả chứng của những lời nói của Ngài, đáp ứng những nguyện ước của tất cả những chúng sinh. Phẩm chất về tâm giác ngộ của Đức Phật được trình bày từ quan điểm của tính tự nhiên và những thuộc tính của nó.

Trong cách này, Đạo Sư Tông Khách Ba đã quy mạng kính lễ đến Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni, người đã sinh ra trong gia đình Thích Ca và là thủ lĩnh của tất cả nhân loại. Khi viết, “con xin quy mạng trước Ngài,” Tông Khách Ba đang nói rằng “con đánh lẽ

và tiếp xúc đầu của con đến phần thấp nhất của thân thể Đức Phật.”

Một trong những lý do để tuyên bố những nguyên nhân và những phẩm chất về thân Phật là để khuyến cáo rằng thân giác ngộ của Phật đã hiện hữu từ thời vô thi. Không phải thân thể ấy hiện diện ngay lúc nó bắt đầu nhưng nó đã được hình thành và hoàn thiện tự bao giờ. Thân giác ngộ của Phật không phải đã được hình thành mà không có nguyên nhân; nó đã được đạt đến qua những nguyên nhân và những điều kiện tương hợp tình trạng giác ngộ chân thực. Một giải thích chi tiết của nhân quả liên quan giữa những sự thực hành đa dạng và những hóa thân giác ngộ của Đức Phật có thể tìm thấy trong Thi

## Tập Quý báu Diệu kỳ (Ratnavali) của Long Thọ.(7)

Dòng thứ hai diễn tả phẩm chất về lời nói giác ngộ của Đức Phật như đáp ứng những nguyện ước của vô lượng chúng sinh. Điều này giải thích mục tiêu chân thực của sự thành tựu giác ngộ, đây là để lợi ích cho chúng sinh. Khi chúng ta đạt đến trình độ toàn giác, nhiệm vụ của chúng ta là phụng sự tất cả chúng sinh và đáp ứng mọi nguyện ước của họ. Có vô lượng phương cách mà những bậc giác ngộ phụng sự chúng sinh, như dùng tâm giác ngộ nhận thức rõ sự đa dạng vô cùng tận những sự cần thiết của chúng sinh và thi triển những năng lực thần thông, nhưng sự trung bình chính được các bậc giác ngộ dùng để đáp ứng những

nguyện ước của chúng sinh là ngôn ngữ giác ngộ của các Ngài. Thuật ngữ “sự hiện hữu vô lượng” gợi ý rằng Đức Phật dùng lời nói giác ngộ của Ngài trong vô biên phương cách thiêng xảo.

Chúng ta cũng có thể thấy điều lưu tâm này với sự đa dạng trong đặc tính tự nhiên của những hành giả với những giáo huấn của Đức Phật Thích Ca. Thí dụ, trong tri thức của vô số động cơ của những hành giả, nguyện ước dũng mãnh và đạo đức, chúng ta thấy ba thừa (ba loại xe): Thinh Văn Thừa (xe của những người nghe – Shravakaya), Độc Giác Thừa (xe của những vị thành Phật đơn độc- Pratyekabuddhayana) và Bồ Tát Thừa (xe của những vị Bồ Tát- Mahayana). Rồi thì, từ những quan điểm mở rộng sự biếu thị của những

triết lý, chúng ta thấy giáo thuyết của Đức Phật trên bốn trường phái chính:

- 1- Vaibhanshika (thuộc Nhất Thiết Hữu Bộ-Savastivada),
- 2- Sautrantika (Tăng Ca Lan Đa Bộ),
- 3- Cittamatra (Duy Tâm hay Duy Thức).
- 4- Madhyamaka (Trung Quán).

Theo kinh điểm Đại Thừa, chúng ta có thể hiểu giáo nghĩa của Đức Phật trong dạng thức mà chúng được biết như “ba lần chuyền bánh xe Pháp” (8):

- 1- Chuyển bánh xe Pháp lần thứ nhất tại Vườn Nai (Lộc Uyển-Sarnath), gần Vệ Xá Ly (Varanasi), và là bài thuyết giáo đầu tiên của Đức Phật. Chủ đề chính của lần thuyết

Pháp này là Bốn Chân Lý Cao Quý (tứ diệu đế), là điều Đức Phật đặt cấu trúc căn bản của toàn bộ Phật Pháp và con đường đến giác ngộ.

2- Chuyển bánh xe Pháp lần thứ hai là tại đỉnh Linh Thủu (Vulture Peak), gần Vương Xá thành (Rajgir), hiện nay là Bihar. Giáo lý chính yếu được trình bày ở đây là những điều toàn thiện về tuệ trí. Trong những kinh điển này, Đức Phật trình bày tỉ mỉ về Chân Lý Cao Quý thứ ba, sự thật về ngừng dứt- tịch tịnh (diệt đế), giáo nghĩa về tuệ trí toàn thiện là thiết yếu để hiểu biết trọn vẹn những lời Đức Phật dạy trên sự thật về tịch tịnh (diệt độ), đặc biệt về sự nhận ra trọn vẹn căn bản thanh tịnh của tâm và khả năng tịnh hóa tất cả những nhiễm ô (vọng tưởng

phiền não). Vấn đề chủ yếu rõ ràng của Kinh Tuệ Giác Toàn Hảo (Kinh Ma ha Bát Nhã Ba La Mật Đa-Prajnaparamita) là giáo thuyết tính không. Rồi thì như căn bản của giáo thuyết tính không, những kinh điển này trình bày toàn bộ con đường trong điều được biết như sự ẩn dấu hay ẩn chứa chủ đề chính yếu của Kinh Tuệ Giác Toàn Hảo, mà được trình bày trong một phương thức rất rõ ràng và có hệ thống trong Di Lặc Trang Nghiêm Chứng Đạo (Abhisamayalamkara).

3- Chuyển bánh xe Pháp lần thứ ba là sưu tập những kinh điển được thuyết trong những thời gian và địa điểm khác nhau. Những kinh điển chính yếu trong phạm vi này của giáo huấn là nguồn tài liệu cho Di Lặc Cứu Kính

Mật Thùa (Maitrey's Uttaratantra). Chúng không chỉ trình bày tính không như được dạy trong chuyến bánh xe Pháp lần thứ hai mà cũng trình bày phẩm chất của kinh nghiệm chủ quan. Mặc dù những kinh điển này không nói về kinh nghiệm chủ quan trong điều kiện của những trình độ vi tế, nhưng chúng thật sự trình bày phẩm chất chủ quan của tuệ trí và những trình độ qua những điều có thể làm nổi bật nó và được biết như là Kinh Bản Chất hay Trung Tâm của Phật Quả (Tathagatagarbha). Trong những tác phẩm của Long Thọ Tổ Sư có một sưu tập những bài kê tụng cùng với một sưu tập về điều có thể được gọi là tập văn phân tích, như Những Nền Tảng Của Trung Đạo. Tập văn phân tích

giải quyết một cách trực tiếp với những giáo thuyết tình không như được dạy trong Kinh Tuệ Giác Toàn Hảo (Prajnaparamita Sutras- Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa), trái lại những bài kệ tụng liên hệ nhiều hơn đến Kinh Bản Chất Phật Quả (Tathagatagarbha Sutras)

Dòng cuối cùng của đoạn kệ này, “tâm giác ngộ của Ngài thấy tất cả những nhận thức như chúng là,” biểu lộ phẩm chất tâm giác ngộ của Đức Phật. Sự giới thiệu đến “tất cả những nhận thức” liên hệ đến sự mở rộng toàn bộ thực tại, điều bao gồm cả những trình độ quy ước và cùu kính. Khả năng nhận thức một cách trực tiếp những trình độ của thực tại trong một thời điểm đơn độc (ngay lập tức) của tư tưởng là được

nói là dấu hiệu của tâm giác ngộ. Khả năng này là kết quả của cá nhân có sự vượt thăng và làm tinh khiết không chỉ những phiền não của tư tưởng và cảm xúc mà cũng là sự vượt thăng và làm tinh khiết những vết tích vi tế và những khuynh hướng của những phiền não này.

## **Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Hai**

Con xin quy mạng trước Ngài Di Lặc và Văn Thù, những đồng tử tâm linh tối thượng của đấng đạo sư có một không hai này. (Xúc tiến) gánh vác trách nhiệm tất cả những hành vi giác ngộ của Đức Phật, các Ngài phô bày sự khởi thi của thế giới đến vô lượng chúng sinh.

Dịch kê:

Con xin đảnh lễ  
 Bồ tát Di lạc,  
 Bồ tát Văn thù,  
 Là bậc trưởng tử  
 Của đấng Đạo Sư,  
 Không đâu sánh bằng.  
 Hai vị là người  
 Giữ gìn thiện hạnh  
 Của mười phương Phật;  
 Thị hiện sắc thân  
 Hằng sa cõi giới.

Trong đoạn này, tác giả đã kính lể đến Di Lặc và Văn Thù Sư Lợi và tuyên bố rằng các ngài là hai đệ tử chính của Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni. Theo kinh điển Đại Thừa, khi Đức Phật thuyết về kinh Đại Thừa, Di Lặc và Văn Thù Sư Lợi là hai vị đệ tử chính

hiện diện. Trong truyền thống của Đại Thừa, chúng ta kể đến tám vị Bồ Tát đệ tử chính của Đức Phật Thích Ca. (9) Tuy nhiên, chúng ta không nên hiểu những vị Bồ Tát này có một sự hiện diện thân thể vật lý trong giáo huấn của Đức Phật mà đúng hơn là hiện hữu trong một trình độ vi tế của thực tại. Sự nổi bật về việc chọn ra Di Lặc và Văn Thủ vì rằng:

- Di Lặc được xem như là người gìn giữ và trung gian của giáo nghĩa Đức Phật về phuong tiện thiện xảo.
- Văn Thủ Sư Lợi được xem như là người gìn giữ và trung gian của giáo nghĩa Đức Phật về quan điểm thậm thâm của tính không.

## **Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Ba**

Con xin quy mặng dưới chân các ngài,  
 Long Thọ và Vô Truớc, những vị trở  
 thành những người gìn giữ và nguyên  
 bản về hai phương diện giáo nghĩa của  
 Đức Phật:

- Vô Truớc là cội nguồn của con  
 đường phương tiện thiện xảo.
- Long Thọ là cội nguồn của con  
 đường quan điểm thậm thâm của tính  
 không.

Dịch kệ:

Con xin đảnh lễ  
 Dưới chân hai ngài  
 Long thọ, Vô Truớc,  
 Quý như châu ngọc  
 Trang hoàng cõi Nam.  
 Danh hiệu hai ngài  
 Vang lừng ba cõi,

Là người thuyết giảng  
 Ý nghĩa “Phật mẫu”,  
 Giáo pháp thâm sâu  
 Khó tin nhận nhất  
 Hoàn toàn thuận theo  
 Ý thật của Phật.

Đạo Sư Tông Khách Ba đã kính lễ đền  
 những Tổ Sư Ân Độ này như những sự  
 truyền sinh lực vĩ đại cho giáo nghĩa  
 của Đức Phật. Theo lịch sử, Long Thọ  
 thị hiện trên trái đất này vào khoảng  
 bốn trăm năm sau khi Đức Phật nhập  
 diệt, và Vô Truớc là khoảng hai trăm  
 năm sau khi Long Thọ viên tịch. Trong  
 sự soi chiếu về khoảng cách thời gian  
 giữa các ngài, câu hỏi lập tức khởi lên  
 về sự liên tục, hay sự truyền thừa, giữa  
 Đức Phật và Long Thọ rồi đến Vô  
 Truớc.

Chúng ta có thể hiểu về sự liên tục của giáo thuyết qua những đạo sư hiện hữu trong thân thể con người, như sự truyền thừa tông môn của giáo lý luật tạng về những nguyên tắc đạo đức, nhưng sự truyền thừa cũng có thể được hiểu trên một trình độ vi tế hơn. Thí dụ, hình tượng như chư thiên của Văn Thủ Bồ Tát có một sự liên hệ đặc biệt với Long Thọ, và Di Lặc có một sự liên quan đặc thù với Vô Trước. Vì thế, những vị Đại Bồ Tát đôi khi có thể truyền lực trực tiếp đến sự truyền thừa.

Khi chúng ta nhìn vào sự truyền thừa giáo nghĩa của Đức Phật trong cách này, rõ ràng nó xuất hiện những câu hỏi về vị thế của Đức Phật lịch sử. Trong truyền thống Phật Giáo, có hai nhận thức phổ biến về điều này.

1- Một quan điểm về Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni trong tục đế, hay chân lý quy ước. Sơ khởi, Ngài được thấy như một người bình thường, qua thực tập thiền quán, đạt đến giác ngộ trong đời sống ấy dưới cội cây Bồ đề. Từ quan điểm này, khoảng thời gian trước khi giác ngộ, Đức Phật là một chúng sinh chưa giác ngộ.

2- Nhận thức khác, được trình bày trong Di Lặc Cứu Kính Mật Thừa (Maitreya's Uttaratantra), xem mười hai hành động quan trọng của Đức Phật như những hành vi của một vị toàn giác và Đức Phật lịch sử được xem như một hóa thân. Hóa thân-nirmanakaya-này, hay Phật thân của sự phát xuất toàn hảo, phải có cội nguồn của nó trong cấp độ vi tế của sự hiện thân

được gọi là Viên mãn báo thân-sambhogakaya, Phật thân của nguồn gốc tuyệt hảo. Những sắc thân-rupakaya- này là những sự hiện thân của Đức Phật hưng khởi từ một cấp độ cơ bản của thực tại, hay Pháp thân-dharmakaya. Tuy thế, để cho thân thể tuệ trí này hưng khởi, phải có một thực tại làm nền tảng, đây là sự tinh khiết bản nhiên mà chúng tôi đã đề cập phía trước. Vì thế, chúng ta cũng nói về tự nhiên Phật thân hay tự tính thân-svabhavikakaya. Trong truyền thống giáo nghĩa Đại Thừa, chúng ta hiểu Phật Quả trong hình thức của sự thể hiện bốn thân-kaya này, hay những thân thể giác ngộ của Đức Phật.

Ngài Di Lặc đã đưa ra quan điểm rằng

trong khi tính bất biến không thay đổi trong sự phát triển của Pháp thân-dharmakaya, Đức Phật thể hiện nhiều sự biểu lộ khác nhau. Vì thế, tất cả những hành động xảy đến của Đức Phật, như nhập vào thai Thánh Mẫu Ma-Gia, đản sinh, v.v... mỗi thứ được nói là những hành vi của một bậc giác ngộ. Trong cách này, chúng ta có thể hiểu được sự tiếp nối giữa những đạo sư tông truyền của kinh điển Đại Thừa.

Qua sự phúc tạp của tiến trình này, những câu hỏi đã được nêu lên về sự chính thống của kinh điển Đại Thừa. Thực tế, những câu hỏi tương tự đã được đề cập ngay thời đại của ngài Long Thọ. Trong Thi Tập Quý Báu Diệu Kì, có một phần nơi ấy ngài trình bày những lập luận tranh cãi khác

nhau về giá trị hợp pháp của kinh điển Đại Thừa như những kinh điển chính thống xác thực của Đức Phật. (11) Tương tự như thế, trong kinh Di Lặc Trang Nghiêm Đại Thừa (Mahayanasutralamkara), có một phần chuẩn nhận kinh điển Đại Thừa như những kinh điển chính thống. Tiếp theo, những đạo sư Đại Thừa cũng có trước tác những tác phẩm thừa nhận kinh điển Đại Thừa.

Một trong những căn bản về sự chính thống xác thực của kinh điển Đại Thừa đã từng được tranh cãi về sự kiện lịch sử rằng khi kết tập kinh điển của Đức Phật được sưu tập và biên soạn, chúng không bao gồm bất cứ kinh điển Đại Thừa nào. Điều này gợi ý rằng những kinh điển Đại Thừa như kinh Tuệ Giác

Toàn Hảo (Prajnaparamita- kinh Bát Nhã Ba La Mật) không được thuyết bởi Đức Phật trong một bối cảnh công cộng thông thường mà được thuyết đến một nhóm chọn lọc với những hành giả có một trình độ cao hơn và thanh tịnh hơn về thực tại. Xa hơn thế, mặc dù có một số ít trường hợp nơi mà Đức Phật thuyết Mật điển tantra trong khi vẫn giữ sự xuất hiện của Ngài như một tu sĩ cụ túc trọn vẹn, Ngài đã dạy nhiều Mật điển tantra bằng sự đảm đương đồng nhất với bốn tôn chính của mạn đà la, như Bí Mật Tập Hội (Guhyasamaja) khi Ngài thuyết giảng về Bí Mật Tập Hội Mật Đản (Guhyasamaja Tantra). Vì thế, không có lý do gì phải thắc mắc, tại sao những mật điển này lại

phải được thuyết giảng trong thời kỳ Đức Phật lịch sử.

Hiểu nhiều vấn đề này từ quan điểm Đại Thừa, thật là quan trọng để hiểu Phật Quả trong hình thức của sự biểu hiện của bốn thân Phật-kaya. Thí dụ, Đạo Sư Tông Khách Ba, sinh ra sau khi Đại Tổ Sư Atisha viên tịch ba trăm năm. Một lần khi Đạo Sư Tông Khách Ba ở tại Retreng, tu viện của đệ tử nổi tiếng nhất của Atisha, Dromtönpa ngài tham gia học tập và thực hành sâu sắc giáo lý Ngọn Đèn của Atisha. Theo tiểu sử của ngài, trong thời gian này ngài đã gặp Atisha và hai đệ tử chính của Atisha rực rỡ đầy sức sống, như là diện đối diện. Điều này không chỉ một lần hay hai mà là vài lần trong nhiều tháng. Trong thời gian này, Đạo Sư

Tông Khách Ba đã viết những dòng kệ thanh thoát cho những đạo sư truyền thừa của giáo lý tiệm thứ lam-rim.

Điều này nói rằng có thể cho những cá nhân người mà thiện nghiệp đã sẵn sàng để tiếp thu có những gấp gỏ với những vĩ nhân bởi vì mặc dù những thân thể vật lý của các ngài có thể không hiện hữu, tuệ trí và hóa thân của các ngài vẫn duy trì. Ngay cả trong thời kỳ này của chúng ta có nhiều hành giả đã có những sự gấp gỏ huyền bí sâu xa với những đạo sư trong quá khứ. Chỉ bởi thấu hiểu tính tự nhiên của Phật Quả trong hình thức bốn thân Phật chúng ta có thể làm những vấn đề phúc tạp này có ý nghĩa đáng tin cậy.

## **Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Bốn**

Con xin đánh lẽ đến ngài Định Quang (Dipamkara - Tổ Sư A Đế Sa), người thủ trì kho báu kiến thức (được thấy trong Ngọn Đèn cho Con Đường Giác Ngộ của Ngài). Tất cả những quan điểm hoàn toàn, không lỗi làm nói về những con đường của quan điểm thậm thâm và hành động sâu rộng, nguyên vẹn truyền trao từ hai vị tiền nhân vĩ đại, có thể bao gồm trong ấy.

Dịch kê:

Con đánh lẽ thầy  
 Đì-pam-ka-ra,  
 [thầy A-ti-sha]  
 Là người tiếp giữ  
 Kho tàng chánh pháp,  
 Giữ gìn ngọn đèn  
 Soi đường giác ngộ.

Bao nhiêu tinh túy  
Đường tu Quảng, Thâm  
Truyền lại từ hai  
Bậc đại tổ sư  
Đều được giữ gìn  
Chính xác nguyên vẹn  
Trong giáo pháp này.

Trong đoạn này, Đạo Sư Tông Khách Ba đã đánh lẽ đến Atisha Dipamkara Shrijnana (Tổ Sư A Đề Sa). Atisha là một Đạo Sư Ân Độ đến từ Bengal, ngày nay là gần thủ đô Dhaka ở Bangladesh. Ngài có nhiều vị ân sư, nhưng vị đạo sư chính là Serlingpa, người đến từ hải đảo Serling, “Đất Vàng.” Mặc dù dường như có một nơi có cùng tên ở miền Nam Thái Lan, nhưng theo tài liệu Tây Tạng, Atisha phải mất mười tám tháng để đến hòn

đảo ấy bằng thuyền từ Ấn Độ, nơi xem như xa hơn Thái Lan rất nhiều. Đường như có bằng chứng rõ ràng hơn về nơi Serling tọa lạc là nơi nào ấy ở Nam Dương, chắc chắn là chung quanh Java, thực sự, một số liên hệ đến Đạo Sư Serlingpa đã được tìm thấy ở vùng ấy.  
(12)

Atisha đã nhận sự truyền trao trên sự thực hành Bồ đề tâm từ vị đạo sư này. Rồi thì ngài đã tiếp nhận nhiều giáo lý về quan điểm thậm thâm của tính không từ những đạo sư khác, Rigpa'I Khuchug (Vidyakokila trẻ hay Avadhutipa). Sự hiểu biết tổng quát là cho đến thời kỳ của Atisha, tuệ trí và phương pháp (hay tính không và phương tiện thiện xảo) được truyền thừa như truyền thống riêng biệt, mặc

dù những đạo sư đã thực hành chúng trong một sự thống nhất. Chính Atisha đã hợp nhất cả hai, và rồi quan điểm thậm thâm và sự thực hành rộng rãi được truyền thừa cùng với nhau từ lúc ấy.

Từ Dromtönpa vị đệ tử chính của Atisha và người giữ gìn giáo nghĩa này, đã tiến triển thành ba hệ truyền thừa chính của dòng Kadam. (14)

- 1- Đầu tiên là Kadam Shungpawa, “Những môn đồ của luận thuyết Kadampa,” đã được truyền tay xuống qua đệ tử của Dromtönpa , Potowa, và nhấn mạnh sự học hỏi về luận thuyết chủ yếu của Ấn Độ.
- 2- Thứ hai là Kadam Lamrimpa, “Những môn đồ Thứ đệ Kadampa,”

nơi nhấn mạnh đặt trên sự tiếp cận dần dần đến con đường giác ngộ, dựa nhiều hơn trên những dòng kệ trung bình của luận thuyết hơn là những dòng kệ lớn.

3- Thế rồi dòng truyền thừa thứ ba tiến triển, Kadampa Mengagpa, “Những môn đồ Hướng dẫn Kadampa,” điều dựa nhiều hơn trên sự hướng dẫn thực tế của đạo sư và nhấn mạnh sự thực hành ngay lập tức việc quán tưởng và thiền quán phân tích.

Đệ tử chính của Potowa là Sharawa, một vị đạo sư rất nổi tiếng được tôn kính cao độ vì sự dạy bảo của ngài về luận thuyết vĩ đại. Một trong người đồng thời với Sharawa là Patsab Lotsawa, dịch giả vĩ đại luận giải của Chandrakirti từ Phạn ngữ sang Tạng ngữ. Thực tế, khi Atisha dạy Trung

Quán Luận ở Tây Tạng, ngài dùng những tài liệu của Thanh Biện (Bhavaviveka), Trái tim của Trung Đạo (Madhyamakahridaya) và Sự sáng chói của suy tưởng (Tarkajvala). Tuy thế, trong thời kỳ của Sharawa, Patsab Lotsawa đã bắt đầu chuyển dịch tác phẩm của Nguyệt Xứng (Chandrakirti) là Bồ xung Trung Quán Luận (Madhyamakavatara).

Như được kể lại rằng khi Patsab Lotsawa viết xong bản thảo đầu tiên, ông đưa bản viết tay cho ngài Sharawa và xin ý kiến. Mặc dù Sharawa không hiểu tiếng Phạn, ngài đã chú giải phê bình những phần then chốt của bản văn và đặt một số đề nghị và chỉnh sửa xa hơn. Sau này, khi Patsab Lotsawa so sánh những bình luận của Sharawa với

nguyên bản Phạn ngữ mà ông đã dùng để chuyển dịch, ông ta khám phá ra rằng ngài Sharawa đã chú giải những vị trí chính xác cần duyệt lại. Patsab Lotsawa quá ấn tượng và ca ngợi kiến thức thâm sâu quảng bác của Sharawa về triết lý Trung Đạo.

Sau này, khi Sharawa nhận bản chỉnh sửa của Nhập Trung Luận (Madhyamakavatara) ngài thường công nhận một cách công khai sự cống hiến to lớn của Patsab Lotsawa trong việc mang đến một tác phẩm mới cho Tây Tạng. Tại một trong những khóa học lý thuyết của Sharawa, một người hâm mộ đã cúng dường một miếng nhỏ đường nâu đến mỗi thành viên của thính chúng. Như được kể rằng Sharawa đã bốc đầy một nắm, tung vào

không khí và nói rằng, “Xin cho phần cúng dường này đến với Patsab vĩ đại, người đã làm một sự cống hiến to lớn là mang những tác phẩm của ngài Nguyệt Xứng đến với người Tây Tạng.”

Dường như rằng những dịch giả Tây Tạng làm việc với những tác phẩm bằng Phạn ngữ được học từ những cá nhân đồng mảnh phi thường. Họ cũng vô cùng trung thành với những nguyên bản. Vì thế rất nhiều, ngay cả ngày nay, những học giả hiện đại đã ca ngợi sự chính xác của những dịch giả Tây Tạng. Mặc dù dân số Tây Tạng rõ ràng ít ỏi, những giáo huấn của Đức Phật đã đơm hoa ở đây gần 1.500 năm, và trải suốt thời gian này, nhiều học giả đạo sư Tây Tạng cao cấp đã trước tác

những tác phẩm tâm linh; không chỉ tu sĩ, mà những hành giả cư sĩ cũng thế.

Có một luận giải về Một Trăm Nghìn Thi Kệ của Tuệ Giác Toàn Hảo trong Luận Tạng Đan Thủ (Tengyur), chưa đựng tất cả luận điền được dịch từ Luận Tạng Ân Độ. Khi Đạo Sư Tông Khách Ba nghiên cứu tạng này, ngài đã tìm thấy rất nhiều thành ngữ Tây Tạng và những cách khác thường của người Tây Tạng nói về những sự vật, và ngài kết luận rằng đây không phải là một luận thuyết Ân Độ mà là một tác phẩm nguyên bản Tây Tạng. Thế rồi ngài tìm thấy sự liên hệ về kết luận của ngài trong một bản mục lục, trong ấy đã liệt kê tác phẩm này như đã được viết bởi một triều đại Tây Tạng vào thế kỷ thứ tám, Trisong Detsen.

Trong sự kính lẽ của Đoạn bốn, Đạo Sư Tông Khách Ba liên hệ Atisha như một “người giữ gìn kho tàng kiến thức.” Điều này liên hệ đến Ngọn Đèn Atisha cho Con Đường Giác Ngộ. Mặc dù Ngọn Đèn là một văn bản rất ngắn, nhưng nó cực kỳ toàn diện trong nội dung chủ đề và chứa đựng những tri thức rất thâm sâu. Theo những diễn giải truyền thống, nó được xem như những tri thức của Di Lặc Trang Nghiêm Chứng Đạo trong hình thức súc tích.

Nguồn chính của Ngọn Đèn Atisha là một phần trong chương hai văn bản của Di Lặc. Trong phát biểu sự tiếp diễn về con đường và sự thực hành, Di Lặc nói về sự trau dồi niềm tin trong Tam bảo và khuynh hướng vi tha. Ngài tiếp

tục diễn ta việc tiếp nhận Bồ Tát nguyên và dấn thân vào con đường bằng sự biểu hiện những ý tưởng của Bồ tát qua sự thực hành sâu toàn diện (lục ba la mật), (15) và rồi thì giải thích làm thế nào để dấn thân vào việc trau dồi tuệ trí nơi có sự hợp nhất giữa tinh lặng bất biến (chỉ-shamatha) và sự hiểu biết sâu sắc (tuệ minh sát-vipasshyana). Đây chính là phương pháp để truyền thống Tây Tạng thấu hiểu nguồn cảm hứng cho văn bản của Atisha.

## **Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Năm**

Hoàn toàn tôn kính, con xin quy mạng trước những đạo sư tâm linh của con. Các ngài là những con mắt cho phép con nhìn thấy tất cả tuyên ngôn của vô

lượng kinh điển, nơi chốn nồng cạn tuyệt hảo cho những ai may mắn để vượt qua bờ giải thoát. Các ngài đã làm mọi thứ rõ ràng qua những việc làm thiện xảo, những điều được kích thích bằng sự quan tâm yêu thương đầy nhiệt huyết.

Dịch kệ:

(5) Con xin kính cẩn  
Đảnh lễ đạo sư.  
Đạo sư là mắt  
Giúp chúng con nhìn  
Vào biển kinh điển  
Bao la vô tận;  
Là lòng sông cạn  
Nâng đỡ gót chân  
Cho kẻ thiện duyên  
Vượt sang bờ giác.

Thầy mở lòng từ  
 Vô lượng vô biên,  
 Vận dụng muôn vàn  
 Phương tiện thiện xảo  
 Giúp cho mọi sự  
 Rõ ràng trong sáng

Trong đoạn này, Đạo Sư Tông Khách Ba đã kính lể đến những đạo sư truyền thừa chịu trách nhiệm duy trì và trao truyền sự thực hành giáo huấn tiệm thứ lam-rim. Có một lời nói quy cho một trong những đạo sư Kadampa: “Bất cứ khi nào con giảng dạy về con đường tiệm thứ lam-rim, những kinh điển vĩ đại chuyền mình và nói, ‘tu sĩ già này đang trích chiết trái tim của chúng ta’.”

Đạo Sư Tông Khách Ba đã viên tịch khoảng sáu trăm năm trước. Về ba bộ

chính của giáo lý con đường tiệm thứ lam-rim, Đại Diễn Giải về Những Tầng Bậc của Con Đường là quan trọng nhất, nhưng trong cả ba bộ, ngài đã trình bày những yếu tố của con đường giác ngộ - quan điểm thâm sâu về tính không và sự thực hành rộng rãi về những phương tiện thiện xảo – trong những trình độ khác nhau về chi tiết, giới thiệu những điểm chính yếu của sự thực hành này trong một phương pháp hệ thống mà ngay cả ngày nay, chúng ta có thể học tập, quán chiếu và thi hành trong sự thực tập thiền quán.

Bất chấp thuật ngữ “con đường tiệm thứ lam-rim” hay “những tầng bậc của con đường” có được dùng trong tất cả những truyền thống Phật Giáo Tây Tạng hay không – cựu dịch phái, tông

Nyingma, và những phái tân dịch, như Sakya và Kagyu – có những giáo lý tương tự nhau mạnh mẽ nhưng sự thực tập nền tảng. Xa hơn nữa, những giáo lý của tất cả bốn trường phái của Phật Giáo Tây Tạng có thể được chuẩn nhận bằng sự truy tìm dấu vết sự nguyên thủy của họ trong những luận văn của những đạo sư Ấn Độ chính thống. Thí dụ, trong truyền thống của trường phái Nyingma của Phật Giáo Tây Tạng, có một thể loại giáo lý được biết là bí điển terma, hay “những văn bản khám phá”, và một loại khác được biết như là kama hay “giáo lý kinh điển” (scriptural teachings). Tuy nhiên, ngay cả những giáo lý của truyền thống khám phá phải được căn cứ trong những gì thuộc phạm trù của kinh điển. Thực tế,

truyền thống Nyingma tuyên bố rằng những giáo lý khám phá nên được hướng đến sự đơn giản hơn trên sự tập trung của một người và sự thực tập sắc xảo của một người.

## **SỰ VĨ ĐẠI CỦA GIÁO LÝ CON ĐƯỜNG TIỆM THỨ LAM-RIM**

### **Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn Sáu và Bảy**

Giáo lý những tầng bậc của con đường giác ngộ đã được truyền thừa nguyên vẹn bởi những người tiếp nối bước chân của Tổ Sư Long Thọ và Vô Trước, những trân bảo tối thượng ấy của tất cả những bậc đạo sư uyên bác thông tuệ ở miền Nam lục địa của chúng ta và là ngọn cờ vang dội của

những người nổi bật trên đám đông. Khi đi theo giáo lý những tầng bậc này có thể hoàn thành mọi mục tiêu khao khát của tất cả chín loại chúng sinh, giáo huấn này là một vị vua ban cho năng lực của sự trao truyền kiến thức. Bởi vì trong ấy tập hợp những suối nguồn của hàng nghìn kinh luận cổ điển tuyệt hảo, chúng quả thật là đại dương của sự diễn giải vinh quang, rạng rỡ và chân thật.

Những giáo lý này làm cho nó dễ dàng để hiểu là không có gì mâu thuẫn trong tất cả những giáo huấn của Đức Phật và làm cho mỗi lời kinh luận tuyên ngôn không phải không có một sự hé mở trong tâm thức chúng ta như một công trình xây dựng riêng biệt. Chúng cũng làm cho nó dễ dàng để khám phá

những gì mà Đức Phật muốn nói và bảo vệ chúng ta khỏi vực thẳm ngục tù của những lối lầm to lớn. Do bởi những điều này (bốn lợi ích), điều mà người biết suy xét ,trong những đạo sư uyên bác của Ấn Độ và Tây Tạng, không có tâm là được làm cho tràn đầy niềm tin một cách hoàn toàn bởi ba tầng bậc của con đường (bố trí) theo ba trình độ của ba động cơ thúc đẩy, sự trao truyền tối thượng điều mà nhiều người may mắn đã tận tâm chuyên trì..

Dịch kệ:

(6) Con đường tuần tự  
 Dẫn đến giác ngộ  
 Được các bậc thầy  
 Nối gót hai tổ  
 Long Thọ, Vô Trước

Khéo léo giữ gìn.  
 Trong số chư Tăng  
 Nơi vùng đất Nam  
 Các thầy là hạt  
 Ngọc châu vương đindh.  
 Tràng phan các thầy  
 Cao trội hơn cả.  
 Tu theo con đường  
 Tuần tự giác ngộ  
 Sẽ có khả năng  
 Hoàn thành ước nguyện  
 Chín loại chúng sinh.  
 Vì vậy pháp này  
 Là đấng Pháp vương,  
 Là lòng biển rộng  
 Cho ngàn dòng suối  
 Luận văn đổ về.  
 (7) Pháp này vi diệu  
 - Giúp cho người tu

Hiểu được dễ dàng  
 Trăm vạn pháp môn  
 Vốn không mâu thuẫn;

- Giúp cho toàn bộ  
 Biền rộng kinh điển  
 Đồng loạt tỏa rạng  
 Trong trí người tu  
 Như lời giáo hóa  
 Dành riêng cho mình;

- Giúp cho dễ dàng  
 Hiểu được ý Phật;

- Hộ trì người tu  
 Thoát khỏi hố thăm  
 Sai lầm tai hại.

Vì bốn lợi ích  
 Lớn lao như vậy  
 Nên các hành giả  
 Ăn độ, Tây tạng  
 Ai người có trí

Cũng đều hoan hỉ  
 Với diệu pháp này;  
 Là pháp chỉ rõ  
 Con đường tuần tự  
 Dẫn đến giác ngộ  
 Tùy theo căn cơ;  
 Là pháp cao tuyệt  
 Mà kẻ thiện duyên  
 Luôn luôn dốc tâm  
 Tinh tấn tu hành.

Hai đoạn thi kệ này trình bày sự vĩ đại và phẩm chất của giáo lý tiệm thứ lamrim. Đoạn thứ giải thích tính tự nhiên của sự truyền thừa giáo lý, trong khi đoạn bảy giải thích những lợi ích của nó.

1-Không có gì mâu thuẫn. Một trong những điều vĩ đại của truyền thống

giáo lý tiệm thứ lam-rim là những giáo lý này làm cho chúng ta có thể nhận ra rằng không có mâu thuẫn trong bất cứ giáo huấn nào của Đức Phật. Nếu chúng ta nhìn vào sự đa dạng của giáo lý trong kinh điển Đại Thừa, chúng ta sẽ thấy rằng những sự thực tập nào đấy đôi khi bị cấm đoán trong khi tại những thời điểm khác chúng được khuyến khích. Tuy thế, nếu chúng ta hiểu sự nổi bật của sự đa dạng này, chúng ta sẽ hiểu rằng những giáo lý này còn tùy thuộc vào những trình độ khác nhau hay khả năng của những hành giả được thọ nhận. Atisha tổ chức toàn bộ giáo lý của Đức Phật thành ba “năng lực” hay “mục tiêu”, theo khả năng của những hành giả khác nhau. Vì thế, những thực tập bị ngăn cản cho một số

người lại được khuyến khích đến những người khác. Nếu chúng ta không giữ điều này trong tâm thức, chúng ta có thể phát triển những nhận thức sai lầm, và điều này thỉnh thoảng đã xảy ra ở Tây Tạng.

Vào một thời nọ ở Tây Tạng, có những hành giả phủ nhận và từ chối Kim Cương Thừa do bởi họ hiến mình và tập trung quá nhiều trên Luận tạng, trong khi những người khác, do bởi nhiệt tình và cảm hứng sâu rộng đối với Kim Cương Thừa, lại hờ hững với sự thực thành những nguyên tắc đạo đức. Nếu quý vị hiểu sự diễn giải của Atisha về những giáo lý của Đức Phật được bố trí thế nào tùy theo căn cơ của những trình độ tâm thức khác nhau của những hành giả chúng ta sẽ bảo vệ

chính mình khỏi những lỗi lầm nghiêm trọng như vậy.

2-Mỗi lời của kinh điển là tuyên ngôn không thể không có một sự hé mở trong tâm thức chúng ta như một công trình xây dựng riêng biệt. Sự vĩ đại thứ hai của giáo lý con đường tiệm thứ lam-rim là tất cả những giáo huấn của Đức Phật sẽ “hé mở trong tâm thức chúng ta như một công trình xây dựng riêng biệt.” Nếu chúng ta hiểu giáo lý Đạo Phật một cách giới hạn, sẽ có một sự hiểm nguy rằng chúng ta sẽ có một sự phân biệt giữa những kinh điển, để ý đến một số liên hệ đến sự thực tập của chúng và những kinh điển khác chỉ liên hệ đến những sự học hỏi lý thuyết đơn thuần. Tuy nhiên, nếu sự hiểu biết của chúng ta thâm thâm hơn, chúng ta sẽ

nhận thức rằng phương pháp của sự thông tuệ là để có một cái nhìn tổng quát trên toàn bộ con đường của Phật Giáo. Điều này cho phép chúng ta biết ơn giáo lý liên hệ tại những trình độ cụ thể trong sự thực hành của chúng ta và những vì không liên hệ, trong khi hiểu rằng tất cả những kinh điển là những sự trao truyền, rằng nó sẽ được liên hệ một cách căn bản đến sự thực tập cá nhân của chúng ta tại một điểm nào đấy.

3-Dễ dàng khám phá những gì Đức Phật muốn nói. Sự vĩ đại thứ ba là chúng ta sẽ nhận thức những ý định căn bản của Đức Phật một cách dễ dàng, là tất cả những lời dạy của Đức Phật có thể quy về sự thực tập của chúng ta một cách thật sự. Điều này sẽ

cho phép chúng ta đầy đủ những sự ảnh hưởng tâm linh của chúng ta bất cứ điều gì chúng là – tái sinh và giải thoát cao hơn khỏi vòng luân hồi hay hoàn toàn giác ngộ.

4-Bảo vệ chúng ta khỏi vực thăm ngục tù của những lỗi lầm to lớn. Sự vĩ đại thứ tư của giáo lý con đường tiệm thứ lam-rim là nó sẽ bảo vệ chúng ta khỏi “vực thăm ngục tù của những lỗi lầm to lớn,” sai lầm lớn nhất là chối từ Pháp bảo. Nếu chúng ta nhận thức rằng tất cả kinh điển và giáo huấn của Đức Phật là để liên hệ đến sự thực tập của chúng ta, nên không có chỗ để từ chối một số và tiếp nhận một số khác bởi vì chúng ta nhận thức một cách thật sự rằng, chúng ta cần tất cả chúng. Vì

thế, chúng ta sẽ không từ chối bất cứ một lời dạy nào của Đức Phật.

Điều này cũng liên hệ đến vấn đề chủ nghĩa bè phái. Những hành giả đôi khi nuôi dưỡng tính chất bè phái do bởi những sự khác nhau giữa bốn tông phái của Phật Giáo Tây Tạng. Nếu chúng ta có thể hiểu đặc trưng thống nhất của mỗi truyền thống – phương pháp của tiếp cận, giáo lý và những loại hình thực tập khác nhau của họ - chúng ta sẽ biết ơn giá trị và sự quan trọng của sự đa dạng này. Thực tế, có thể một cá nhân đơn lẻ nào đây phối hợp tất cả những giáo lý khác nhau này trong sự thực tập cá nhân của họ. Như những đạo sư Kadampa thường nói, “Một người nên biết giữ gìn toàn bộ giáo lý

của Đức Phật, giống như giương một mảnh vải vuông lên ngay lập tức.”

Một số hành giả Đại Thừa đã có một sự phân biệt giữa Tiểu Thừa và Đại Thừa, có xu hướng bài bác những giáo lý Tiểu Thừa, đặc biệt là phái Theravada (Thượng tọa bộ). Thế rồi như một hậu quả của điều này những hành giả Theravada bắt đầu hỏi đến sự chính thống của truyền thống Đại Thừa. Tuy nhiên, truyền thống Pali thực tế là nguồn gốc mà giáo lý Theravada hưng khởi, cũng nên được thừa nhận là gốc rễ của Đại Thừa, đặc biệt về giáo lý Bốn Chân Lý cao quý và Ba Mươi Bảy Khía Cạnh (Ba Mươi Bảy Phẩm trợ đạo) của con đường đến giác ngộ.

Những điều này thật sự là nền tảng và viên gạch liên kết của sự thực tập Phật Giáo. Với những điều này chúng ta bỏ xung vào những sự thực tập của Sáu toàn thiện (lục độ) và v.v...trong phương thức tinh luyện những khía cạnh của nền tảng những sự thực tập, và cuối cùng chúng ta bỏ xung sự thực tập của Kim Cương Thùa. Vì thế, mặc dù chúng ta có thể thêm vào đây những giáo lý của Bồ tát thừa và Kim Cương Thùa, kinh điển Pali thật sự là một hệ thống giáo lý tự hoàn chỉnh. Không có nền tảng của giáo lý Tiểu Thùa, Ba La Mật Thùa và Kim Cương Thùa là những giáo lý không hoàn thiện vì thiếu một căn bản.

## CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

**HỎI:** Nếu có một niết bàn tự nhiên và tự nhiên nền tảng sáng rõ, tinh khiết, thế thì điều gì là trước tiên đưa chúng ta chêch hướng khỏi sự quang minh tinh khiết ấy để cho chúng ta khổ đau vì nghiệp báo, ô nhiễm, vô minh u tối và phiền não? Tại sao chúng ta không thể duy trì trạng thái niết bàn tự nhiên rực sáng và tinh khiết qua vòng sinh tử luân hồi?

**ĐÁP:** Khi Đạo Phật nói về nền tảng quang minh và tinh khiết tự nhiên của tâm, hay ý thức, điều đang gợi ý là chúng ta có thể tịnh hóa những ô nhiễm khỏi căn bản của tâm, không phải là có một loại gì đấy là tình trạng nguyên thủy tinh khiết mà sau này trở nên bị nhiễm ô bởi cấu bản. Thực tế, giống như sự liên tục của ý thức là không có

bắt đầu, vọng tưởng của chúng ta cũng là không có bắt đầu. Cho đến khi nào sự liên tục của tâm thức chúng ta tồn tại, thì cũng có sự tiếp diễn liên tục của vọng tưởng – nhận thức tồn tại cố hữu. Những hạt giống của vọng tưởng luôn luôn ở đó cùng với sự tiếp diễn của tâm thức.

Vì thế, kinh luận Phật Giáo đôi khi đề cập đến vô minh bẩm sinh hay căn bản vô minh, điều là tự phát đồng thời với sự tiếp diễn của cá nhân. Chỉ qua sự ứng dụng những phương pháp giải độc và thực tập thiền quán có thể những vọng tưởng này được làm sạch khỏi tâm căn bản. Đây là ý nghĩa của sự tinh khiết tự nhiên.

Nếu chúng ta thể nghiệm tính tự nhiên của tự tâm chúng ta, chúng ta sẽ nhận ra rằng những sự nhiễm ô, như những cảm xúc và tư tưởng khổ đau bắt nguồn trong một nhận thức sai lầm liên hệ đến thế giới, là thật sự không có nền tảng vững chắc. Cho dù phiền não mạnh mẻ thế nào đi nữa, khi chúng ta trau dồi thuốc giải về tuệ quán chân thật trong tự nhiên của thực tại, chúng sẽ bị tẩy trừ do bởi năng lực của sự tịnh hóa, và tịnh hóa sẽ làm hao mòn sự tiếp diễn của nhiễm ô. Tuy nhiên, không có điều gì có thể phá hoại căn bản của tự tâm; không có điều gì thật sự có thể làm gián đoạn sự tiếp diễn của ý thức. Sự tồn tại của thế giới của ý thức và kinh nghiệm khách quan là một sự kiện tự nhiên. Có ý thức. Có tâm. Không

có năng lực gì có thể ngưng dứt sự tiếp diễn của tinh thần.

Chúng ta có thể sự song song của điều này trong thế giới vật chất. Theo Phật Giáo thành phần căn bản của thế giới vĩ mô của thực tại vật lý là điều chúng ta gọi là “hạt không gian”, là thành phần vi tế nhất của thực tại vật lý. Trên căn bản sự tiếp diễn của những hạt vi tế này mà sự tiến triển của vũ trụ được giải thích. Vũ trụ tiến triển thành từ trình độ vi tế nhất của thực tại vật lý, duy trì trong một thời điểm nào đấy, rồi thì đi đến sự kết thúc và tan rã. Toàn bộ tiến trình hình thành và tan rã khởi lên từ trình độ vi tế của thực tại vật lý.

Ở đây, chúng ta đang nói về thế giới có thể nhận thức thấy và sờ mó được của

thực tại vật lý mà chúng ta có thể kinh nghiệm. Dĩ nhiên, trong thế giới thực tại cũng đặc hằng ngày, sẽ có những năng lực phía dưới sự tồn tại của nó. Trình độ vi tế của thực tại vật lý, tuy thế, là được nhìn nhận như điều gì ấy tiếp diễn- không có bắt đầu hay kết thúc. Từ quan điểm của Phật Giáo, không có gì có thể đưa đến sự chấm dứt sự tiếp diễn thật sự ở trình độ vi tế của thực tại.

Tương tự như thế, có sự biểu hiện đa dạng của ý thức. Những điều này bao gồm trình độ thô thiển hơn của kinh nghiệm cảm xúc và cảm giác, sự tồn tại của nó là tùy thuộc trên thực tại vật lý nào đấy, như môi trường và thời gian. Nhưng căn bản tiếp diễn của ý thức từ những trình độ thô thiển hơn của tâm

thức khởi lên cũng không có bắt đầu hay kết thúc; sự tiếp diễn của tâm căn bản duy trì và không có điều gì có thể chấm dứt nó.

Nếu nhiệm ô có một sự bắt đầu, câu hỏi sẽ xuất hiện là, chúng đến từ nơi nào? Cũng giống như thế, Phật Giáo thừa nhận sự bắt đầu của ý thức, bởi vì làm thế sẽ có nhiều câu hỏi hơn nữa về điều gì đưa đến sự tạo nên nó. Như câu hỏi tại sao không có sự bắt đầu của ý thức, chúng ta có thể tranh cãi điều này trên căn bản của sự tồn tại từ trước đến giờ của nó. Điều tranh cãi thực sự, tuy thế, xuất phát từ một tiến trình của sự loại ra, bởi vì nếu chúng ta thừa nhận một sự bắt đầu của ý thức, sự bắt đầu loại nào có thể là và nguyên nhân nào có thể là? Tranh cãi cho một sự

bắt đầu của ý thức sẽ phá hoại nền tảng của Phật Giáo tin tưởng về luật nhân quả.

Trong một số kinh luận Phật Giáo, tuy thế, chúng ta thấy những sự liên hệ đến Phật Phổ Hiền (Buddha Samantabhadra)- một vị Phật căn bản luôn luôn thiện hảo và luôn luôn tinh khiết (từ ban sơ). Nhưng ở đây chúng ta phải hiểu nhận thức về ban sơ trong sự liên hệ đến từng khung cảnh riêng biệt. Trong sự hiểu biết này, tâm ban sơ căn bản của ánh sáng trong suốt được thấy như nguồn cội nguyên thủy của thế giới vĩ mô của kinh nghiệm của chúng ta. Khi kinh điển Kim Cương Thừa diễn tả quá trình tiến triển này, thí dụ, nó nói về sự tuần hoàn đi tới và sự tuần hoàn đi lui.

Trong cả hai trường hợp, thế giới của những hành động ý thức và tinh thần khác nhau khởi lên từ trình độ vi tế hơn của ánh sáng trong suốt, điều rồi thì xuyên qua điều được biết như là “ba tầng bậc của sự xuất hiện”. Qua tiến trình này, có một sự hiểu biết rằng mọi thứ khởi lên từ tự nhiên căn bản này của tâm sáng suốt và trong sạch này và rồi thì hòa tan trong nó. Vì thế một lần nữa, sự hiểu biết của chúng ta là nguyên bản này là trong khung cảnh của những thí dụ riêng biệt, không phải một loại bắt đầu phổ quát nào đấy.

*HỎI: Kính bạch Ngài, Ngài nói về những tu viện như Vikramashila, nơi có một tiêu chuẩn khó khăn về đạo đức và nơi mà ngay cả những đạo sư cao cấp có thể bị đuổi vì phá vở một*

*lời nguyện. Ngày nay, những vị rinpoché và những vị đạo sư cao cấp nào đây đã liên hệ trong những loại tai tiếng khác nhau. Tại sao những tiêu chuẩn đạo đức ngày nay thì khác?*

**ĐÁP:** Một điều cần được hiểu rõ rằng những cá nhân mà quý vị liên hệ đến không còn nằm trong chế độ tu viện. Những người đã phá vở lời nguyện của họ, đặc biệt một trong bốn trọng giới – tuyên bố chứng thánh quả sai lầm, cố tâm giết người, trộm cắp, và liên hệ trong dâm dục – sẽ tự nhiên bị đuổi khỏi tu viện. Họ sẽ bị đuổi ngay cả nếu có một nền tảng mạnh mẽ nghi ngờ rằng họ đã vi phạm những lời nguyện của họ. Điều áp dụng này ngày nay cũng như ngày xưa. Tuy thế, một

số đã phá vở lời nguyêñ của họ vẫn tìm nhữñg phuñg tiەn xảo quyết và khôñg thành thât để duy trì một số loại giá trị hay tâñm vóc nào đâý.

Do vậy, chúng tôi luôn luôn nhắc nhở tu sї nǚ cũng như nam tại thời khắc họ vi phạm nhữñg lời nguyêñ giới luật của họ, rằng họ khôñg nên mặc chiếc áo của tu sї nǚa. Điều áp dụng này bình đẳng cho mọi thành viên của bốn trường phái Phật Giáo Tây Tạng: Nyingma, Sakya, Kagyu, và Geluk. Trong truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, tuy thế, có hai thể chế của hành giả - thể chế tu sї với nhữñg lời nguyêñ tu sї và thể chế của cư sї, họ mặc nhữñg y phục màu sắc khác nhau, họ khôñg cao đâú và chỉ tiếp nhận giới cư

sī, hay biệt giới nguyện (pratimoksha vows).

--

*Illuminating the Path to Enlightenment  
Chapter Two: Features of the Lam-Rim  
Teachings*

*His Holiness the Dalai Lama*

Hồng Nhu chuyễn phần thơ kệ-Tuệ  
*Uyển chuyễn ngữ*

15-04-2009

\**Vikramasila* (skt): Một trong bốn tu viện lớn nhất tại Ấn Độ dưới thời Hoàng Đế Dharmapala. Vào thời đó Nalanda, Uddantapuri (Bihar Sharif), Vajrasana, và Vikramasila là bốn tu viện lớn nhất. Trong số này, tu viện Vikramasila là quan trọng hơn cả và có nguồn gốc khá đặc biệt. Hoàng đế

*Dharmapala* của triều đại Pala trong một chuyến tuần du các vùng đất này rất say mê khi nhìn thấy một ngọn đồi nhỏ xinh xinh bên bờ sông Hằng, nên đã quyết định cho lập một tu viện tại đây. Tu viện này có lẽ được xây vào cuối thế kỷ thứ 8, đã phát triển thành một trung tâm văn hóa lớn hai trăm năm mươi năm sau đó. Số Tăng sinh từ các nước ngoài đến đây tu học đông hơn ở Na Lan Đà. Trong số các giảng sư ở Vikramasila có 108 học giả, 8 nhà bác học nổi tiếng, và đại học giả Ratnakarasanti, viện trưởng tu viện. Trong số các học giả nổi tiếng của tu viện gồm có Santibhadra, Maitripa (Avadhutipa), Dombipa Sthavirabhadram, Smṛtyakara-Siddha, và Dipankara-Srijnana. Tại trung tâm

tu viện có một ngôi đền xinh xắn thờ Quán Thế Âm Bồ Tát, bên cạnh đó là 53 ngôi đền lớn nhỏ. Trong số các vị thần và nữ thần được thờ trong các ngôi đền này, có một số tượng Mật tông. Ba tu viện kia cũng thuộc lãnh thổ của triều đại Pala, vốn có quan hệ đặc biệt với Vikramasila. Tám mươi bốn vị Siddha đều sống dưới các triều Pala (765-1200) và hầu hết những vị này đều có liên hệ với Vikramasila. Theo các tác giả Tây Tạng thì phái Mật tông hoặc tu viện Vikramasila đã làm cho quân Thổ Nhĩ Kỳ phải nhiều phen trốn chạy bằng cách niệm thần chú, nhưng lịch sử không nói đến điều này. (Từ Điển Phật Học Thiện Phúc)

Bừng Sáng Lối Về Bến Giác, Chương  
1, HH. the Dalai Lama - Tuệ Uyển  
chuyển ngữ

## **BÙNG SÁNG CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ**

– Chương ba –

HH. the Dalai Lama - Tuệ Uyển  
chuyển ngữ

## **NƯƠNG TỰA HẢI ĐẢO TÂM LINH**

**TIN TƯỞNG NƯƠNG TỰA NƠI VỊ  
THẦY TINH THẦN**

**Những Dòng Kệ Chứng Nghiệm:  
Đoạn thứ Tám**

Có rất nhiều công đức gặt hái được từ  
việc đọc tụng hay nghe thậm chí dù chỉ

một lần luận giải này (được viết bởi Tổ sư A Đέ Sa) bao gồm những điểm chủ yếu của tất cả những kinh điển được tuyên dương, các con chắc chắn tích lũy ngay cả hàng làn sóng của những sự tích tập lợi ích từ những sự truyền trao và học tập một cách thật sự từ thánh Pháp (chưa đựng trong ấy) vì thế các con nên quan tâm những điểm trọng tâm (cho việc làm này một cách thích hợp).

8. Diệu pháp này do  
Ngài A-ti-sa

Thu tóm tinh túy  
Của lời Phật dạy  
Mà soạn thành luận.

Vì vậy dù chỉ  
Đọc nghe một lần  
Cũng sẽ có được

Vô vàn công đức,  
 Huống chi gắng công  
 Chuyên cần học hỏi,  
 Giảng giải phong phú  
 Cho người cùng nghe,  
 Chắc chắn công đức  
 Sẽ như sóng cả.

Vì vậy các con  
 Hãy gắng chú tâm  
*(Tu học pháp này  
 Cho thật đúng đắn.)*

Thi kệ chứng nghiệm của Đạo sư Tsong Khapa (Tông Khách Ba) là chìa khóa đến những mối liên kết và những mối quan hệ giữa tất cả những kinh luận khác nhau. Đoạn thứ tám trình bày vấn đề một vị thầy nên giảng dạy thế nào, và những người đệ tử nên lắng

nghe thế nào, vì thế cả trao truyền và  
lắng nghe là thành công và có kết quả.

Điều rất quan trọng là vị thầy có một động cơ và một thái độ đúng đắn. Nếu vị thầy bị thúc đẩy bởi cảm hứng khát vọng phàm tục, như là muốn được biết đến như một học giả vĩ đại, bị tiền bạc lôi cuốn hay những thứ cúng dường vật chất khác hay để đưa những người khác dưới sự ảnh hưởng của ông hay bà ấy, thì động cơ của vị thầy bị ô nhiễm một cách chắc chắn. Điều rất quan trọng là động cơ của một vị thầy để trao truyền phải là trong sạch, nguyên vẹn vị tha để phụng sự cho lợi ích của những người khác. Theo truyền thống của những sự giảng dạy ở Tây Tạng, không chỉ một vị thầy nên được bảo đảm là trong sạch về động cơ

mà tài liệu cho sự giảng dạy cũng không nên có tì vết. Giảng dạy trong một phương cách không hoàn thiện thì giống như là một sự ăn uống của người già; người ấy chỉ nhai những thức ăn mềm và bỏ qua một bên những thứ cứng. Tương tự như thế, những vị thầy không nên chỉ tập trung trên những điểm đơn giản và bỏ qua những điểm khó khăn phức tạp. Điều cũng được nói là những vị thầy không nên giảng dạy giống như những con chim sẻ làm tổ. Khi những con chim sẻ làm tổ, không có một hệ thống trật tự, nó lộn xộn một cách hoàn toàn. Tương tự như vậy, những vị Pháp sư không nên giảng dạy một cách hồn độn mà nên trình bày một cách có hệ thống đúng đắn và nó

sẽ lợi lạc cho những người đệ tử của thầy.

Một phẩm chất khác một cách lý tưởng, một vị thầy nên có là kiến thức kinh nghiệm từng trải của chủ đề được giảng dạy trao truyền. Nếu điều này không có, thế thì vị thầy nên có một vài sự hiểu biết quen thuộc với sự thực hành của chủ đề ấy, nhằm mục đích có thể trình bày trên kinh nghiệm cá nhân. Nếu điều này cũng không thể có, thế thì tối thiểu vị thầy nên có một sự hiểu biết rộng rãi hoàn bị về chủ đề. Như Ngài Pháp Xứng (Dharmakirti) nói, không có cách nào mà chúng ta có thể khai mở cho người khác những điều tự mình bị che khuất (không thông hiểu).

Chúng tôi có một người bạn, người ấy là một vị thầy lớn và là một vị đạo sư Ân giáo uyên bác. Một ngày nọ chúng tôi nói chuyện về vấn đề hòa hiệp liên tôn giáo và sự cần thiết cho một sự cảm thông hơn giữa các nền tín ngưỡng khác nhau. Chúng tôi lưu ý rằng chúng tôi hoàn toàn mù tịt về những vấn đề của Hồi giáo và không có nhiều sự tiếp xúc với thế giới Hồi giáo. Ông ấy trả lời, “Ô, không khó như thế đâu. Chỉ cần học vài đoạn trích dẫn trong kinh Koran và liên hệ với một số luận bàn đây kia. Như thế cũng tạm đủ. Ngài thật sự không cần phải biết nhiều hơn.

Một thí dụ nữa nghiêm trọng hơn liên hệ đến một học giả Đức, người đã tham dự một khóa thuyết giảng của một vị thầy Tây Tạng. Trong khóa thuyết

giảng ông ta nghe những điều mâu thuẫn với một số lời dạy căn bản của Phật, thế là sau thời pháp, ông lên gặp vị thầy một cách cá nhân và nói rằng dường như pháp sư đã có một vài sai lầm. Thay vì thừa nhận những sai lầm này, vị thầy Tây Tạng nói, “Ô, chẳng hè gì. Ông có thể nói những điều ấy như vậy.” Điều đó là sai lầm; những vị thầy phải cẩn thận là điều rất quan trọng.

Khi thuyết giảng từ pháp tòa, sự điều khiển thân thể của những vị pháp sư cũng rất quan trọng. Trước khi ngồi xuống, pháp sư phải phủ phục xuống pháp tòa ba lần. Điều này để nhắc nhở họ rằng thuyết giảng từ pháp tòa không có nghĩa rằng họ đang được thừa nhận như những nhân vật vĩ đại hay thánh

thiện nhưng đúng hơn là phản ánh sự tôn trọng giáo Pháp đang được giảng dạy. Theo truyền thống Đại thừa, khi Đức Phật ban bố những lời dạy từ tuệ trí toàn thiện, Ngài tự làm một sư tử tòa để ngồi lên nhầm mục đích biểu lộ sự tôn trọng đến những kinh điển này, những điều được xem như bà mẹ, hay cội nguồn, của tất cả các vị thánh giả, họ là những người nghe, những thức giả tịch tĩnh, hay những Đức Phật toàn giác.

Khi kinh Phật được kết tập bởi những vị A la hán buổi đầu và sau này do những Phật tử khác, có một thời khi mà tất cả những thành viên của giáo đoàn cởi hết y vàng đắp bên ngoài của họ. Người chủ trì tiến trình kết tập sẽ xếp và đặt tất cả những chiếc y thành pháp

tọa và ngồi trên pháp tòa bằng những chiếc y và kết tập kinh điển. Tất cả những điều này biểu lộ sự đồng thuận tôn trọng vô hạn đối với giáo Pháp.

Một khi vị pháp sư đã ngồi xuống pháp tòa, theo truyền thống Tây Tạng là vì vị pháp sư tụng đọc kinh điển phản ánh về vô thường để giữ gìn động cơ thanh tịnh và ngăn ngừa tính tự cao tự đại khởi lên trong tâm vị pháp sư. Những thực hành như thế là rất quan trọng trong việc bảo đảm sự tinh khiết của pháp sư, bởi vì khi ngồi trên một pháp tòa cao và thính chúng bắt đầu ca tụng, có một sự nguy hiểm thật sự về tự phụ và cao ngạo sinh khởi.

Vì thế, chúng ta nên tiếp nhận trọng tâm những lời hướng của đạo sư

Dromtönpa, người nói rằng, “Thậm chí nếu cả thế giới tôn kính, đưa mình lên mũ mao trên đầu họ, hãy luôn luôn an tọa nơi thấp nhất có thể, và duy trì sự khiêm cung.” Trong Tràng Hoa Quý Báu, Tổ sư Long Thọ sáng tác những lời thệ nguyện ước ao được giống như đất, nước, lửa, và gió mà tất cả chúng sinh có thể vui sướng sử dụng. Nếu chúng ta tiếp nhận những ý niệm này một cách nghiêm chỉnh, chúng ta sẽ không bao giờ nghĩ rằng chúng ta trội hơn những người khác hay cố gắng để đưa họ dưới sự kiểm soát của chúng ta.

Cũng rất quan trọng để có một động cơ trong sạch khi chúng ta tiếp nhận giáo pháp; để bảo đảm rằng chúng ta có ba phẩm chất của người đệ tử lý tưởng – một tâm khách quan, sự thông tuệ và

sự hấp dẫn sâu sắc trong giáo pháp – và chúng ta trau dồi một thái độ thích đáng. Trong cách này, chúng ta sẽ trở thành một người tiếp nhận thích hợp của giáo pháp. Chúng ta nên xem Pháp bào như một tấm gương và những hành động của chúng ta về thân thể, lời nói, và tâm ý như những gì mà tấm gương phản chiếu. Liên tục thể nghiệm những gì chúng ta thấy trong tấm gương giáo pháp và không ngừng cố gắng điều chỉnh thái độ của chúng ta.

Một đặc điểm của những lời giáo huấn của Đức Phật là những nguồn tài liệu càng rộng lớn hơn và những con đường tư duy của chúng ta càng đa dạng hơn, sẽ càng tác động hơn cho sự thông hiểu và kinh nghiệm của chúng ta, và nhận thức mà chúng ta thu thập được càng

sâu sắc hơn. Vì thế, chúng ta phải bảo đảm rằng lối vào sự thực tập của chúng ta là linh hội cùng học hỏi và việc thông hiểu của chúng ta là rộng lớn. Cùng lúc, chúng ta cũng phải bảo đảm rằng những gì chúng ta học không chỉ tồn tại ở trình độ tri thức thuộc trí óc. Ngay lúc bắt đầu, sự học tập của chúng ta nên được hướng trực tiếp đến với mục tiêu của việc thực tập. Nếu chúng ta học tập mà không với khát vọng liên hệ những gì chúng ta đang học hỏi đến đời sống của chính mình thông qua thực tập, chúng ta liều lĩnh trước nguy cơ trở thành chai cứng nhẫn tâm hay lanh đạm thờ ơ.

Những bậc đạo sư Kadampa vĩ đại thường nói rằng nếu khe hở giữa giáo pháp và tâm chúng ta quá lớn mà một

người có thể bước qua sự thực tập của chúng ta đã không thành công. Phải bảo đảm rằng không có khe hở dù mỏng manh nhất giữa những lời giáo huấn và tâm chúng ta. Chúng ta cần hòa nhập và thống nhất giáo pháp với tâm chúng ta. Một thành ngữ Tây Tạng nói rằng chúng ta có thể làm mềm da bằng sự nhào lộn nó với bơ, nhưng nếu tấm da ấy bị cứng bởi vì nó được dùng để chứa bơ, chúng ta không bao giờ có thể làm nó mềm được, nhưng chúng ta hiểu được vấn đề.

Những bậc thầy Kadampa cũng thường nói rằng nước của Pháp bảo có thể tưới tắm những tâm thức tha thiết, tươi mát của những người mới bắt đầu (sơ tâm), bất chấp họ vô nguyên tắc như thế nào đi nữa, nhưng có thể không bao giờ

xuyên thủng qua những tâm thức của những người đã chai cứng vì kiến thức.

Vì thế, điều đúng đắn phải là, sự học hỏi và tri thức không bao giờ làm kiệt quệ nhiệt tình chúng ta cho thực tập, nhưng sự nồng nỗi thực tập của chúng ta cũng không làm trở ngại sự hăng hái học tập. Hơn thế nữa, cả kiến thức và sự tận tâm thực hành phải được đặt căn bản trên một trái tim nồng àm và từ bi. Ba phẩm chất này – sự uyên bác, tận tâm để thực tập và từ bi – phải được phối hợp với nhau.

Nếu những vị thầy và những người đệ tử chuẩn bị tinh thần như những điều kể trên, những người đệ tử có thể trải qua sự chuyển hóa, thậm chí ngay trong khi nghe giảng dạy.

Cuối cùng, kết thúc phần này, cả đệ tử và thầy nên thành tâm dâng hiến công đức đến sự giác ngộ của toàn thể chúng sinh.

Trong truyền thống Tây Tạng, có hai cách chính trong một phần giảng dạy có thể được hướng dẫn. Ở phần một, mục tiêu chính là để giúp những đệ tử tiếp nhận một sự thông hiểu rõ ràng hơn về những điểm triết lý khác nhau của giáo pháp. Trong phần kia, sự nhấn mạnh chính là những khía cạnh đặc thù của sự thực hành cá nhân, ở những luận đề đặc biệt thâm nhập trong thiền quán được tuyên thuyết.

Nói rộng ra, khi những luận thuyết lớn như năm hành động chủ yếu mà những đạo sư Ân Độ đối diện với triết lý

Trung Đạo được giảng dạy, chủ đề chính là để giúp những đệ tử đạt được sự thông hiểu sâu hơn và rõ ràng trong sáng hơn. Tuy thế, khi những luận giải như con đường tiệm tiến (lam-rim) được giảng dạy, sự nhấn mạnh hơn được đặt trong sự ứng dụng thực tiễn những thực hành thiền quán đặc thù, và những sự giới thiệu được diễn ra trên căn bản từng bước một.

Cũng có một loại hình đặc trưng của giảng dạy được biết như “luận bàn kinh nghiệm,” là chỗ vị thầy dạy một chủ đề đặc biệt tại một thời điểm nào đấy. Rồi thì đệ tử thực tập chủ đề này trong một thời gian kéo dài, và chỉ khi mà người đệ tử đã có một số kinh nghiệm nào đấy vị thầy sẽ đưa đệ tử bước sang giai đoạn kế tiếp. Trong cách này, vị thầy

hướng dẫn đệ tử xuyên suốt một sự thông hiểu kinh nghiêm tùy theo chủ đề.

Đạo sư Dromtönpa tóm lược những phẩm chất lý tưởng của một vị thầy theo Đại thừa – những nguồn cội vững vàng của kiến thức trong tất cả những khía cạnh của Pháp bảo, có thể tìm thấy ở cả kinh điển hiển giáo lẫn mật điển tantra và giải thích mối quan hệ giữa những ý tưởng đa dạng từ những quan điểm triết lý khác nhau; khả năng để nhận thấy là những gì tác động nhất cho một cá nhân đệ tử tại bất cứ một thời điểm cá biệt nào; và khả năng để nhận ra một lối vào thích hợp nhất đến một cá nhân nào đấy.

## SỰ THỰC TẬP ĐÁNG TIN Cậy

## Thi Kệ Chứng Nghiêm: Đoạn Thứ Chín

(Đã tiếp nhận sự nương tựa), Các con thấy rằng nguyên nhân gốc rễ thuận lợi tuyệt vời vì có thể cho một sự cát tường lớn vô số cho điều này là một sự dâng hiến trong tư tưởng và hành động đến vị thầy cao cả của các con, người chỉ cho các con con đường (đến giác ngộ). Vì thế các con nên làm vui lòng vị thầy của các con bằng việc cung hiến sự thực tập của các con một cách chính xác những gì thầy đã nói, những điều các con sẽ không từ bỏ ngay cả phải trả giá bằng mạng sống của con. Ta, hành giả du già (A Đế Sa), đã chỉ thực hành như thế đấy. Các con cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích tự trau dồi cùng cách ấy.

## Dịch kệ:

9. (*Sau khi phát tâm  
Qui y Tam Bảo*)  
 Các con phải thấy  
 Gốc rẽ điều lành  
 Của kiếp hiện tiền  
 Và mọi kiếp sau  
 Đều nằm ở tâm  
 Nương dựa đúng cách  
 Nơi đáng đạo sư,  
 Trong từng ý tưởng  
 Trong từng hành động.  
 Đạo sư là người  
 Đưa các con vào  
 Đường tu giác ngộ,  
 Vì vậy các con  
 Phải gắng làm cho  
 Đạo sư hoan hỉ  
 Bằng cách chăm chỉ

Tinh tấn tu hành  
 Theo đúng như lời  
 Của đạo sư dạy;  
 Dù mất mạng sống  
 Cũng không từ bỏ  
 Lời dạy của thầy,  
 Lấy sự tu hành  
 Dâng thành cúng phẩm.  
 Thầy là hành giả  
 Đã tu như vậy.  
 Các con ai người  
 Đang cầu giải thoát  
 Hãy tự thuần dưỡng  
 Đúng theo lối này.

Từ đoạn thứ chín trở đi, chủ đề chính là phương cách thực sự trong điều mà những đệ tử được hướng dẫn qua những tầng bậc của con đường. Điều

này được phân chia rộng rãi thành hai mục.

- Một là nương tựa như thế nào với vị thầy tâm linh, người là nền tảng của con đường.
- Và điều kia là, đã thực hiện việc ấy, xúc tiến thế nào việc thực hành thực tế những tầng bậc của con đường.

Trong sự liên hệ với điều trước, Đoạn thứ chín giải thích sự thực hành tin cậy chính đáng trên một vị thầy tâm linh (Skt: kalyanamitra; Tib: ge-wai she-nyen). Giống như có thể có những người bạn tiêu cực và những người bạn tâm linh, cũng có cả hai loại những vị thầy tiêu cực và những vị thầy tâm linh.

Với sự lưu tâm bình thường, kiến thức trên thế gian, mặc dù trong sự phân tích sau cùng là những gì chúng ta học thấy qua qua sự học hỏi và sự hiểu biết trưởng thành của chính chúng ta, tuy thế, lúc ban đầu, chúng ta cần ai ấy giới thiệu cho chúng ta nội dung chủ đề và hướng dẫn chúng ta xuyên suốt qua những điều ấy. Tương tự thế, khi thấy qua sự chuyên hóa tâm linh, mặc dù kinh nghiệm chân thật xảy đến qua sự phát triển kiến thức và sức thực hành của chính chúng ta, một lần nữa chúng ta cần một vị thầy kinh nghiệm chỉ cho chúng ta con đường.

Vì vị thầy tâm linh rất quan trọng thiết yếu cho sự thực hành của chúng ta, đạo sư Tông Khách Ba đi vào những diễn giải chi tiết rộng rãi trong Đại diễn giải

về những Tầng bậc của Con đường, trình bày chủ đề trong ba đề mục lớn: Những phẩm chất của vị thầy tâm linh, những phẩm chất đòi hỏi cho người đệ tử, và mối quan hệ chính giữa vị thầy và đệ tử.

## **NHỮNG PHẨM CHẤT CỦA VỊ THẦY TÂM LINH**

Trình độ chuyên môn của một vị thầy thích hợp có thể tim thấy trong những văn bản luật tạng của tất cả mọi truyền thống cho đến Kim Cương thừa. Vì ở đây chúng ta thảo luận về giáo huấn Đại thừa một cách tổng quát, chúng ta sẽ quan tâm đến mười khả năng của vị thầy như được trình bày trong Di Lặc Trang Nghiêm của kinh điển Đại thừa

(Maitreya's Ornament of the Mahayana Sutras):

- 1- Một tâm nguyên tắc (liên hệ đến phẩm chất của việc làm chủ sự huấn luyện cao cấp trong nguyên tắc đạo đức).
- 2- Một tâm tịnh lặng (liên hệ đến phẩm chất làm chủ việc huấn luyện cao cấp trong thiền quán và tập trung).
- 3- Một tâm tịnh lặng thấu đáo triệt đê (liên hệ đến phẩm chất làm chủ việc huấn luyện cao cấp trong tuệ trí, một cách đặc biệt về tuệ trí vô ngã [Skt: anatman; Tib: dag-med]).
- 4- Một kiến thức vượt trội đê tử trong bất cứ chủ đề gì được giảng dạy.

5- Năng lượng và nhiệt tình giảng dạy đệ tử.

6- Học rộng để có những tiềm năng từ đấy vạch ra những thí dụ và trích dẫn.

7- Thực chứng tính không – nếu có thể, một sự thực chứng chân thật về tính không, nhưng tối thiểu là một chí nguyễn thực tập tính không trên căn bản của sự ngưỡng mộ sâu xa cho sự giảng dạy về điều này.

8- Biện tài và thiện nghệ trong việc trình bày giáo pháp vì thế sự giảng dạy có kết quả.

9- Từ bi thâm thấm và quan tâm sâu xa cho sự cát tường của đệ tử, người tiếp nhận giáo huấn (có lẽ phẩm chất quan trọng nhất trong tất cả).

10- Kiên cường để duy trì nhiệt tình và sự công hiến đến đệ tử, không trở nên thối chí không kể lời giảng được lập đi lập lại nhiều lần.

Ba phẩm chất đầu tiên hệ đến sự thực tập và kinh nghiệm của Ba sự Rèn luyện Cao cấp về đạo đức, tập trung, và tuệ trí (tam vô lậu học: giới, định, tuệ). Những phẩm chất quan trọng khác là có sự thực chứng về tính không như căn bản tự nhiên của thực tại và từ bi yêu thương cho đệ tử. Những ai đảm đương vai trò của vị thầy phải bảo đảm những phẩm chất này được hiện diện trong chính mình.

Khi luận giải về mười phẩm chất này trong Đại Diễn giải về những Tầng bậc của Con đường, đạo sư Tông Khách Ba

(Tsong Khapa) đã trình bày một điểm rất quan trọng. Ngài nói rằng nếu tâm chúng ta không nguyên tắc, không đào luyện, thì không có cách nào chúng ta có thể huấn luyện tâm thức của kẻ khác. \_19 Vì thế, nếu muốn là một vị thầy, trước hết chúng ta phải tìm cách rèn luyện tâm thức chính mình. Ngài tiếp tục nói rằng cung cách của những vị thầy tương lai phải nên rèn luyện tâm thức họ qua sự thực tập về Ba sự Rèn luyện Cao cấp (tam vô lậu học: giới, định, tuệ).

Xa hơn nữa, những vị thầy không nên giới hạn sự giảng dạy chỉ một hay hai điểm của giáo Pháp mà nên trình bày những sự thực tập đặc thù với kiến thức tròn vẹn cùng vị trí của chúng

trong khuôn khổ toàn bộ những lời dạy của Đức Phật.

Nếu khác đi, chúng ta có thể dùng những tiêu chuẩn sai để đánh giá sự thích hợp của một vị thầy. Điều này thường xảy ra ở Tây Tạng. Người Tây Tạng có một niềm tin vô hạn đối với giáo Pháp, nhưng trình độ kiến thức của họ không luôn luôn tương xứng với sự cung hiến của họ. Thay vì đánh giá những vị thầy tâm linh bằng những phẩm chất nội tại của họ, người ta lại căn cứ sự ước định của họ trên những sự biểu hiện bên ngoài, như số lượng ngựa trong đoàn tùy tùng của một lạt ma. Nếu một lạt ma đang du hành trong một đoàn hộ vệ to lớn đông đảo, người ta sẽ nói rằng, “Ô, ông ấy phải là một vị lạt ma rất cao cấp!” Người ta

cũng thích hướng đến để xem vị lạt ma đang ăn mặc áo quần gì – một cái nón đặc trưng, áo dài thêu kim tuyến, v.v... - như một biểu hiện cho tâm linh cao quý của ông ta.

Chuyện kể rằng khi đạo sư A Đề Sa (Atisha) lần đầu tiên đến Tây Tạng, người thông dịch của Ngài, Nagtso Lotsawa, và vua Ngari, Jangchub Ö, gởi một lá thư mời tất cả những lạt ma cao cấp Tây Tạng đến và tiếp đón vị đại sư Ấn Độ này. Một đoàn đông đảo những lạt ma đến để gặp A Đề Sa, và khi họ cởi ngựa đến, họ có thể được thấy từ một khoảng cách thật xa. Tất cả họ đều ăn mặc rất nổi bật – áo quần toom tất lộng lẫy với những chiếc nón chế tạo công phu, như những cái đầu của những con quạ. Khi A Đề Sa thấy

họ, Ngài trùm chiếc khăn choàng cỗ lên đầu trong một sự sơ hải ché nhao và la lớn lên, “Ối trời ơi! Những con yêu ma Tây Tạng đang tới kia kia!” Khi các vị lạt ma xuống ngựa, họ cởi những chiếc áo choàng và trang phục lông lấy cho đến khi họ chỉ còn mặc những y áo của tu viện, và bước tới A Đê Sa, lúc ấy Ngài mới hài lòng.

Trên chủ đề này, chúng ta cũng có thể nhìn vào đời sống của Milarepa, người chói lợi như đỉnh cao trân bảo trong các thiền giả Tây Tạng. Một ngày nọ lạt ma Noro Bönchung từng nghe tiếng tăm vang dội của Milarepa, đến thăm ông. Tuy thế, khi ông gặp Milarepa mặt đối mặt, ông ta hoàn toàn ngạc nhiên, và sau này bình luận với người khác rằng, “Milarepa này rất là nổi

tiếng, nhưng khi chúng ta thật sự gặp ông ấy, ông ta chỉ giống như một kẻ hành khất.”

Điều này nhắc chúng tôi về tính khiêm hạ của một đại lạt ma khác, đạo sư dòng Kadampa, Dromtönpa. Câu chuyện kể rằng, một lần khi Dromtönpa đang du hành từ nơi này đến nơi khác, ông gặp một tu sĩ Tây Tạng người đang đi bộ trong một thời gian nào đấy. Vì tu sĩ này rất mệt mỏi và đôi ủng của ông bắt đầu làm tổn thương đôi chân ông ta, vì thế ông cởi đôi ủng ra và vì Dromtönpa trông giống như một người cư sĩ tầm thường, nên vị tu sĩ yêu cầu ông mang giùm đôi ủng. Dromtönpa vác lấy đôi ủng nặng trên lưng mà không hỏi gì cả. Sau này, khi họ đến gần một tu viện, vị tu sĩ

nhận thấy tất cả những tăng sĩ đang xếp hàng hai bên đường, rõ ràng đang chờ đợi đón tiếp ai đấy. Vị tu sĩ tự nghĩ, “Họ không biết mình đang đến, và cách nào đi nữa, sự đón tiếp này không thể là dành cho mình,” vì thế ông quay sang Dromtönpa và nói, “Sự chào đón này rõ ràng dành cho ai đấy quan trọng. Ông có ý kiến nó dành cho ai không?” Dromtönpa trả lời, “Có thể sự tiếp rước dành cho tôi.” Vị tu sĩ nhìn Dromtönpa hết sức ngạc nhiên và nhận ra điều gì ông ta đã làm, vị tu sĩ chạy đi, bỏ lại đôi ủng của ông ta phía sau.

Cũng có một thí dụ rất gần đây. Khoảng thời gian giao thời của thế kỷ, có một vị đại thiền sư và giáo tho tên là Dza Patrul Rinpoche, người đúng thực là một vị đại bồ tát và hiện thân những

lời dạy của tôn giả Tịch Thiên trong tác phẩm, Hướng Dẫn Con Đường Bồ Tát Đạo trong Cuộc Sống. Dza Patrul Rinpoche có rất nhiều đệ tử nhưng thường hướng đời sống như một hành giả du phương. Bất cứ khi nào ông trú tại một nơi, ông bắt đầu lôi cuốn những người đệ tử và những người bảo trợ đặc biệt. Sau một thời gian, ông thấy đã quá nhiều và đi nơi khác để tìm sự tĩnh lặng.

Một trong những thời gian ấy, Dza Patrul Rinpoche tìm một nơi trú ngụ trong nhà một bà lão, và bắt đầu làm những việc nhà trong khi theo đuổi sự thực hành tâm linh của mình. Một ngày nọ, khi ông đi ra ngoài để đồ cái bô trong phòng bà lão, một số lạt ma dừng lại bên căn nhà. Họ nói với bà

lão rằng họ nghe thầy của họ có thể đang trú ngụ đâu đây trong vùng này và hỏi bà lão có thấy ông không. Bà hỏi ông trông ra sao, và khi họ bắt đầu diễn tả hình dáng thông thường của ông, ông mặc áo quần như thế nào và v.v... bà lão chợt nhận ra người đang đở bô bên ngoài là một đại lạt ma, Dza Patrul Rinpoche. Bà ta quá lúng túng về việc ấy, giống như vị tu sĩ kê trên, bà ta cũng chạy biến đi. Chúng tôi đã nghe câu chuyện ấy từ Khunu Lama Tenzin Gyatson.

Điểm trọng tâm của tất cả những điều này là một vị thầy chân chính Đại thừa nên là người vui thích với sự đơn giản, ao ước sống cuộc đời ẩn dật và như người Tây Tạng thường nói, lẩn tránh trong sự tinh mich như một con vật bị

thương. Truyền thống Tây Tạng nói rằng những vị thầy Đại thừa nên có ít nhất hai phẩm chất căn bản.

- Thứ nhất, từ trong sâu thẳm của trái tim, chúng ta nên xem đời sống tương lai là quan trọng hơn đời sống này. Không có điều này, không một điều gì người ta làm trở thành Pháp bảo.
- Thứ hai, những vị thầy nên xem lợi ích của những người khác là quan trọng hơn lợi ích của chính mình. Không có điều này, không điều gì người ta làm trở thành Đại thừa.

## **NHỮNG PHẨM CHẤT CỦA NGƯỜI ĐỆ TỬ**

Trong Đại Diễn Giải, đạo sư Tông Khách Ba đi vào luận giải ba khả năng chính của một người đệ tử lý tưởng:

- 1- Một tâm khách quan và cởi mở.
- 2- Thông tuệ để phán đoán giữa đúng và sai, thích đáng và không thích đáng.
- 3- Nhiệt tình và thích thú trong chủ đề.

Khách quan và cởi mở là chủ yếu, quan tâm đến những gì chúng ta muốn học. Định kiến là một chướng ngại đến nhận thức. Khách quan bảo đảm rằng chúng ta đang thâm nhập vào giáo Pháp trong một cung cách nghiêm túc và với một động cơ đúng đắn. Kinh điển và Tràng Hoa Quí Báu của Long Thọ, cả hai đều nhấn mạnh điều này, và diễn tả bốn cách sai lạc để tiếp cận và thâm nhập trong giáo Pháp:

- 1- Nương tựa nơi giáo Pháp bởi sự ràng buộc vào một truyền thống hay một phong tục đặc thù nào đấy.

2- Nương tựa nơi giáo Pháp bởi sự thù hận hay thù địch.

3- Nương tựa nơi giáo Pháp để tìm một sự thoái mái tạm thời khỏi sự đe dọa thực sự hay một nhận thức đe dọa.

4- Nương tựa nơi giáo Pháp bởi vô minh hay mù quáng.

Với sự liên hệ đến điểm thứ hai, đôi khi người ta có quá nhiều sự ác cảm đối với điều gì đây thế là họ đi theo bất cứ điều gì đối kháng lại nó. Thí dụ, có những người ở Ấn Độ có động cơ tham gia vào giáo Pháp trong sự chống lại vị thế truyền thống giai cấp của họ như những cung đình. Họ theo Phật giáo do bởi cảm giác tiêu cực đối với di sản tôn giáo truyền thống.

Phẩm chất thứ hai của một đệ tử lý tưởng là thông tuệ cũng rất quan trọng, vì sự thông tuệ cho phép chúng ta phân biệt giữa đúng và sai, v.v...

Khi bình luận về phẩm chất này và những thái độ khác nhau mà những hành giả phải có đối với vị thầy của họ, đạo sư Tông Khách Ba viết rằng những người đệ tử phải liên hệ đến vị thầy của họ như những đứa trẻ trung thành và kính cẩn. Điều này không có nghĩa là chúng ta phải đưa dây xích cho bất cứ ai muốn nắm lấy nó, nhưng chỉ cho những ai sở hữu những phẩm hạnh chân thật cao thượng. Để minh chứng cho điểm này, Ngài trích dẫn Luật tạng nói rằng nếu một vị thầy nói điều gì mâu thuẫn với giáo Pháp, chúng ta không nên đi theo lời dạy ấy. Một

đoạn khác tuyên bố rằng nếu vị thầy nói điều gì ấy một cách mâu thuẫn toàn bộ khuôn khổ của con đường Đức Phật, người đệ tử phải chỉ thiếu sót này đến vị thầy.

Điều này nhắc chúng tôi một câu chuyện. Một bậc thầy học vấn uyên bác, Geshe Sherab Gyatso, thường tham dự những khóa giảng dạy của một trong vị thầy của ông, Muchog Rinpoche. Bất cứ khi nào Muchog Rinpoche trình bày một điểm ấn tượng hấp dẫn, Geshe Sherab sẽ lập tức ca ngợi và nói, “Vâng, đây là những lời dạy đầy năng lực. Hấp dẫn sâu xa.” Tuy nhiên, nếu Muchog Rinpoche nói điều gì mâu thuẫn với những lời dạy của Đức Phật, Geshe Sherab sẽ lập tức cư tuyệt một cách dứt khoát những gì

thầy ông vừa nói, nói rằng, “Không, không, không. Không ai nói những lời như vậy.”

Liên hệ với phẩm chất thứ ba của người đệ tử, nhiệt tình và thích thú trong những lời giáo huấn, ngay từ lúc bắt đầu của Đại Diễn Giải về Những Tầng Bậc của Con Đường, khi tổ sư Tông Khách Ba tuyên bố mục tiêu của Ngài để trước tác luận giải, chúng ta tìm thấy một đòi hỏi cho sự chú ý của những độc giả có phẩm chất khách quan được ban cho khả năng thông tuệ và nguyện ước làm cho sự tồn tại nhân bản của họ có ý nghĩa. Để làm cho đời sống của chúng ta có ý nghĩa trọn vẹn, chúng ta cần sự nhiệt tình và thích thú trong những lời giáo huấn, nếu khác đi, bất cứ điều gì chúng ta học giống như

một cây đèn vẽ trên giấy – nó không thể chiếu sáng bất cứ điều gì – và nhận thức chúng ta vẫn ở trình độ kiến thức đơn thuần.

Chúng ta tìm thấy những lời cổ vũ tương tự trong những bậc thầy Ấn Độ. Trong những dòng mở đầu của những lời bình luận về Di Lặc Trang Nghiêm Thực Chứng Minh Bạch, Sư Tử Hiền (Haribhadra) nói rằng thầy của ông, Giải Thoát Quân (Vimuktisena), viết một luận giải về Kinh Tuệ Trí Toàn Thiện (Kinh Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật). Thiên Thân (Vasubandhu), thầy của Giải Thoát Quân cũng viết một luận giải về những kinh điển này, nhưng sự giải thích của các ngài ý nghĩa căn bản theo triết lý Duy Thức (Cittamatra). Nhận thấy rằng thầy của

ông là Thiên Thân, đã không hoàn toàn hiểu những ý nghĩa của những kinh điển này. Giải Thoát Quân đã tự viết một luận giải như một sự điều chỉnh. Điều này cho thấy rằng ngay cả những học trò với một sự tận tâm và tôn kính vị thầy của họ cũng nên có sự thông tuệ để chỉ ra những sai sót mà vị thầy của họ đã vấp phải.

Một thí dụ khác liên quan đến bậc thầy Ấn Độ là Pháp Xứng (Dharmakirti), thầy của ông là một học trò của một học giả uyên bác vào thế kỷ thứ bảy là Trần Na (Dignaga). Pháp Xứng dùng những tác phẩm của Trần Na trong sự nghiên cứu của ông về “triết lý của tự nhiên và giới hạn của kiến thức” (epistemology). Khi đọc những tác phẩm với thầy của ông, Pháp Xứng

nhận thấy rằng ngay cả thầy của ông cũng không hoàn toàn hiểu những ý nghĩa của Trần Na. Khi Pháp Xứng đề cập điều này đến thầy của ông, thầy ông mời ông viết một luận giải lấy những lời giải thích của chính ông như một đối tượng của bài phê bình.

Những thí dụ này cho thấy rõ ràng rằng những bậc thầy lớn thật sự mang trái tim lời dạy của Đức Phật rằng những đệ tử của Ngài không nên chấp nhận những lời của Ngài một cách đơn giản bằng sự tôn kính mà nên nghiên cứu cẩn thận chúng trong cách của thợ kim vàng thử vàng qua việc chà xát, cắt gọt, và đốt cháy rồi mới chấp nhận giá trị những lời dạy của Ngài chỉ trên căn bản sự phân tích của chính họ.

Đại thừa có một truyền thống lâu dài đưa những lời dạy của Đức Phật để phân tích tỉ mỉ và thể nghiệm, theo đấy với một sự dẫn giải ra tiếp cận để phân biệt giữa những lời dạy có thể được thấy những giá trị ở bề mặt và những lời dạy đòi hỏi sự giải thích sâu hơn.

21 Điều này là cần thiết bởi vì có những lời dạy trong kinh điển, nếu theo từng chữ, thật sự mâu thuẫn với lý trí và kinh nghiệm. Những lời diễn giải này đã được tạo nên bởi những hành giả và đạo sư Đại thừa, những người có niềm tin duy nhất và không lay chuyển ở Đức Phật, một số vị thật sự muốn hy sinh cả tính mạng để phụng sự Đạo Pháp. Ngay cả những đạo sư tận tâm như thế cũng mang lời của Đức Phật để phân tích phê bình.

## THIẾT LẬP SỰ TIN CÂY CHÍNH ĐÁNG

Trong Đại Luận Thuyết, đạo sư Tông Khách Ba đi vào diễn tả một phong cách thật sự của sự nương tựa tin cậy chính đáng ở một vị thầy tâm linh nên được phát triển và thiết lập. Ngài viết, “Nương tựa tin cậy một vị thầy tâm linh là nền tảng của con đường, bởi vì vị thầy tâm linh là cội nguồn của tất cả những lợi ích tạm thời và (đặc thù) chủ yếu.” Điểm chỉ ra ở đây là nếu chúng ta gặp một vị thầy tâm linh chân thật, vị này có thể giúp chúng ta mở con mắt của tinh thức và hướng dẫn chúng ta trên con đường.

Sự thực hành nương tựa tín cẩn một vị thầy tâm linh được biểu hiện thông qua

cả tư tưởng và hành động, nhưng tín cẩn qua tư tưởng là chìa khóa then chốt. Điều này bao hàm sự phát triển hai phẩm chất chính, tin tưởng và tôn kính. Trong con đường tiệm tiến (lamrim), chúng ta thường thấy những sự trích dẫn từ kinh điển Kim Cương thừa nói rằng chúng ta phải nhận thức vị thầy của chúng ta như một vị giác ngộ chân thực. Đây là điều quan trọng nổi bật của sự thực hành này.

Bằng sự khuyến khích chúng ta trau dồi một nhận thức về vị thầy của mình như một vị giác ngộ, luận giải con đường tiệm tiến không có nghĩa rằng sự tin cậy như thế ở vị thầy tâm linh là không thể thiếu. Nếu chúng ta nhìn vào cấu trúc của giáo huấn con đường tiệm tiến, mặc dù tất cả những sự thực

tập được tổ chức trong khuôn khổ của ba giai đoạn, những sự thực hành của giai đoạn đầu và giữa được xem như những sự thực hành thông thường, thuật ngữ “thông thường” ngụ ý rằng trong chúng và tự chúng không phải là những sự thực tập đầy đủ hay hoàn toàn.

Giai đoạn đầu của giáo huấn thảo luận về việc cần thiết trau dồi sự khao khát cho một sự tái sinh tốt đẹp hơn và chưa đựng những sự thực tập liên hệ đến nguyện vọng ấy. Giai đoạn giữa của giáo huấn đối diện với những sự thực tập của Ba Sự Rèn Luyện Cao Cấp về đạo đức, thiền định, và tuệ trí (giới, định, tuệ), nhưng ngay cả ở đây chúng không được trình bày một cách đầy đủ bởi vì chúng vẫn còn ở trong phạm vi

của con đường Đại Thừa. Vấn đề là những luận giải của con đường tiệm tiến (lam-rim) được viết cho rằng khuynh hướng căn bản của hành giả là để tiến vào con đường Kim Cương Thừa nhằm mục tiêu đạt đến giác ngộ (giai đoạn lớn). Vì thế, mặc dù giáo huấn con đường tiệm tiến (lam-rim) trình bày ý tưởng của nhận thức vị thầy của mình như một vị giác ngộ chân thật, nó không có nghĩa là mỗi sự thực tập tâm linh đơn lẻ tùy thuộc trên loại tín cẩn ấy. Trau dồi nhận thức vị thầy của mình như một vị giác ngộ hoàn toàn, chỉ là sự liên hệ trong phạm vi của Kim Cương Thừa mà không phải trong những sự thực tập thông thường.

Sự tín cẩn nương tựa thực sự ở vị thầy tâm linh được thực hành thông qua sự

trau dồi những tư tưởng nào đấy, tin tưởng, khâm phục và tôn kính một cách đặc thù, căn cứ trên việc nhận thức lòng ân cần thân ái to lớn của vị thầy của mình. Tuy thế, nó không chấm dứt ở đấy, thực tế, mục tiêu chính của việc trau dồi những thái độ như thế là để đánh thức lòng nhiệt tình và tận tâm cho sự thực tập của chúng ta. Bằng sự trau dồi những tư tưởng như ngưỡng mộ và tôn kính, chúng ta phát triển một sự cảm kích (và đánh giá) sâu hơn với những gì vị thầy tâm linh đã biểu hiện, và sự thê nguyện cùng dâng hiến của chúng ta để sự thực tập tăng tiến một cách tự nhiên. Phương cách tốt nhất của việc làm một sự cung đường đến vị thầy của mình là thực tập những gì mà chúng ta đã được dạy.

Như Milarepa đã viết, “tôi chẳng có bất cứ món vật chất nào để cúng dường thầy tôi, nhưng tôi vẫn có sự cúng dường tốt nhất – sự thực tập và kinh nghiệm của tôi.”

Trong những tác phẩm của những vị thầy lớn chúng ta tìm thấy một dòng tuyên bố rằng trong khi có thể có một câu hỏi như duy chỉ sự thiền quán có thể đưa chúng ta đến giải thoát hay không, không có một sự ngờ ngợ nào về lòng tin sâu xa, sự cung hiến tận tâm và sự tôn kính vị thầy mình có thể có. Điều này khuyến nghị rằng, trong luận giải của Kim Cương Thừa, nếu chúng ta cảm thấy một cách sâu sắc, trong một niềm tin duy nhất và sự tôn kính đối với vị thầy tâm linh của mình, chúng ta sẽ kinh nghiệm một nhiệt tình

vô hạn và có một sự tiến bộ nhanh chóng trong việc thực tập của chúng ta.

Đạo sư Luân Giới (Chakrasamvara), Gandapa, đã viết rằng một mình vị thầy tâm linh có thể hướng dẫn chúng ta đến giải thoát. Tuy nhiên, bình luận về điểm này, đạo sư Tông Khách Ba nói rằng thuật ngữ “một mình” ở đây không phải là độc nhất nhưng đúng hơn là nhấn mạnh đặt trên sự quan trọng của việc tín cẩn nương tựa với vị thầy tâm linh trong phạm vi Kim Cương Thừa. Sự dâng hiến đến vị thầy của mình không độc chiếm sự cần thiết của tất cả những sự thực tập khác, bởi vì chỉ sự dâng hiến không thôi thì không thể đưa đến giải thoát. Chúng ta cần hiểu những phạm vi khác nhau trong những nhận thức nào đấy liên

hệ. Nếu chúng ta có một sự thông hiểu rộng rãi toàn bộ ý tưởng về tín cẩn nương tựa ở một vị đạo sư, nó sẽ giúp chung ta đối phó với một số những vấn đề rắc rối và khủng hoảng mà chúng ta thấy ngày nay trong việc liên hệ với sự thực hành này.

## CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

*HỎI: Nếu tôi không hiểu sai những gì Ngài nói trước, phần thực tập tín cẩn nương tựa đạo sư là chỉ ra chỗ mà chúng ta nghĩ vị thầy của chúng ta đã sai lầm. Thứ nhất, chúng ta làm gì khi gần như không thể nói lên sự bất đồng quan điểm hay ý kiến đến vị thầy của mình bởi vì những người ở chung quanh vị đạo sư có khuynh hướng ngăn trở để bày tỏ những lời*

*phê bình? Thứ hai, làm thế nào chúng ta hòa thuận khi nắm lấy những quan điểm khác biệt một cách cẩn bản trên những vấn đề nào đấy từ những lời giảng dạy bởi vị đạo sư của mình?*

**ĐÁP:** Nếu một vị đạo sư hay một vị thầy tâm linh đã làm điều gì đấy sai lầm mà cần thiết được chỉ ra, có thể có hai loại động cơ cho những ai đấy ở chung quanh vị thầy – thí như những thị giả hay những vị đệ tử thân cận – cố gắng để che dấu nó hay phòng ngừa việc vạch trần nỏ ra hay chỉ nó ra đến vị thầy. Mặt khác, động cơ của họ có thể hoàn toàn vô tội, họ có thể chỉ đang cố gắng bảo vệ và hỗ trợ vị thầy của họ. Những động cơ như thế là kết quả của mù quáng hơn là một sự vận động

chủ tâm của hoàn cảnh. Tuy thế, ngay cả nếu trường hợp ấy, vẫn có sự nguy hiểm có thể tồn hại vị thầy, thực tế, thành ngũ Tây Tạng nói rằng những đệ tử sốt sắng sùng kính có thể biến một vị thầy đúng đắn thành một người sai lầm.

Mặt khác, động cơ của những người thị giả và những người đệ tử thân cận có thể là thế gian hơn – họ có thể không muốn làm cho những việc làm sai trái của thầy họ công cộng hóa vì sợ tồn hại đến danh dự của vị ấy. Điều này hoàn toàn sai, và chúng ta phải tìm một cách biểu lộ sự quan tâm của chúng ta đến vị thầy của mình. Tuy thế, cũng rất quan trọng để bảo đảm rằng động cơ của chính chúng ta là trong sạch. Chúng ta không nên hành động vì thù địch đến vị

thầy mình hay đơn giản chỉ vì mong muốn biểu lộ sự không hài lòng của chúng ta. Như tuyên bố của những lời giáo huấn Đại Thừa, chúng ta phải bảo đảm rằng mọi thứ mà vị thầy của mình giảng dạy phù hợp với những lời giáo huấn của Đức Phật. Chúng ta cũng phải thực hành phương châm của sự nương tựa trên lời giáo huấn mà không phải là cá nhân vị ấy (y pháp bất y nhân). 22

Để trả lời cho câu hỏi thứ hai, không chắc rằng ông (hay bà) không đồng ý với thầy của mình trên mỗi vấn đề đơn lẻ. Điều đó hầu như không có thể xảy ra. Về cơ bản, chúng ta nên tiếp nhận và thực hành những lời dạy phù hợp với căn bản giáo huấn của Đức Phật và

đừng để ý đến những điều không phù hợp.

**HỎI:** *Chúng tôi có cần một vị đạo sư để đạt đến giác ngộ hay chi học hỏi giáo Pháp, sống một cuộc đời đạo đức, tham dự các khóa thuyết giảng và thực hành thiền quán là đủ?*

**ĐÁP:** Dĩ nhiên có thể thực hành, học hỏi, và hướng một đời sống đạo đức mà không thật sự cần một vị đạo sư. Tuy nhiên, chúng ta nên hiểu rằng khi chúng ta nói về giác ngộ, chúng ta không phải nói về điều gì ấy mà có thể được đạt đến trong vài năm mà là về một nguyện vọng tâm linh, và điều ấy trong một số trường hợp có thể cần đến nhiều kiếp sống và khoảng thời gian vô tận. Nếu chúng ta không thể tìm ra

một vị thầy đủ khả năng, người mà chúng ta có thể giao phó sự cát tường tâm linh của mình, thế thì dĩ nhiên, để giao phó tự thân đến những lời dạy về giáo Pháp thật sự và sự thực hành trên căn bản ấy là có hiệu quả hơn.

Chúng tôi có thể kể một câu chuyện liên quan về điều này. Dromtönpa là một vị đạo sư tâm linh lớn người thật sự là hiện thân của những lời giáo huấn vị tha của sự trao đổi lợi ích bản thân và những người khác. Thực tế, cuộc đời sau này của ngài, ngài tự dâng hiến mình để phục vụ những người khổ đau vì bệnh phong hủi. Ngài sống với họ và cuối cùng đánh mất đời sống chính ngài với chứng bệnh ấy.

Khi Dromtönpa nằm chờ chết, đầu ngài nằm trên đầu gối một trong những người đệ tử lớn của ngài, Potowa, và thấy Potowa đang khóc. Rồi thì Potowa nói rằng, “Sau khi thầy viên tịch, chúng con có thể giao phó sự cát tường tâm linh của chúng con cho ai? Chúng con có thể xem ai như thầy của chúng con?”

Dromtönpa trả lời, “Đừng lo lắng. Các con vẫn còn có một vị thầy sau khi ta ra đi

– Tam tạng kinh điển, là những lời dạy của Đức Phật. Hãy giao phó chính mình cho Tam tạng kinh điển, và lấy Tam tạng như thầy của các con.”

Tuy vậy, khi chúng ta tiến hành theo con đường tâm linh, tại mỗi thời điểm

chúng ta chắc chắn sẽ gặp một vị thầy thích hợp và đúng lúc.

*HỎI: Nhiều kinh luận diễn tả mục tiêu của hành giả như chính là Phật quả, tuy thế trong những pháp sư phương tây ở đây đường như là có khuynh hướng đối với việc chấp nhận những kết quả từng phần, giống như Phật quả là điều không thể đạt đến. Thái độ mới này là chấp nhận tâm luân hồi ngắt quãng bằng những giai đoạn tâm linh và đường như được đặt căn cứ trên sự bất lực để đạt đến sự giải thoát hoàn toàn cho chính họ của những vị thầy mãn cán. Có phải tìm kiếm Phật quả trong đời sống này vẫn có thể làm được trong điều mà Đức Phật tuyên bố là thời kỳ đèn tối (mạt pháp) của Phật giáo?*

**ĐÁP:** Nếu chúng ta hiểu tiến trình để đạt đến Phật quả từ nhận thức Đại Thừa phổ quát, sự đạt đến Phật quả trong thời gian ba vô số kiếp (ba a tăng kỳ kiếp) được nói là một quan điểm nhanh chóng. Một số kinh luận nói đến bốn mươi a tăng kỳ kiếp. Tuy nhiên, theo những giáo huấn Kim Cương Thừa phổ thông, những hành giả với những trình độ nhận thức cao (chứng pháp) có thể kéo dài tuổi thọ tối đa của họ và đạt đến Phật quả chỉ trong một kiếp sống. Giáo huấn Tantra Yoga Tối Thượng nhận định rằng thậm chí trong đời sống ngắn ngủi của con người, có thể có những sự giác ngộ hoàn toàn hiện hữu.

Cũng có ý kiến của một số chúng sinh có thể đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn

sau một khóa tu tập ba năm, điều này quá khác với sự tuyên truyền của cộng sản Hoa Lục. Chúng tôi bình phẩm điều này một phần như đùa, nhưng một phần hoàn toàn nghiêm chỉnh – thời gian chúng ta dự đoán càng ngắn, hiểm họa đánh mất can đảm và nhiệt tình càng gia tăng. Bỏ qua một bên câu hỏi sẽ mất ba hay bốn mươi a tăng kỳ kiếp để đạt đến giác ngộ, khi chúng ta trau dồi một cách sâu xa những quan điểm (tình cảm) đầy năng lực như thế những điều ấy trùng hợp với lời nguyện cầu của tôn giả Tịch Thiên (Shantideva),

*Cho đến khi nào không gian còn tồn tại  
 Cho đến khi nào vẫn còn chúng sinh  
 Cho đến lúc ấy, nguyện cho tôi vẫn  
 Hiện hữu  
 Để xua tan khổ đau cho trần thế.*

Thời gian hoàn toàn không liên quan, chúng đang nghĩ trong những hình thức của vô tận (không bờ bến). Cũng thế, khi chúng ta đọc kinh điển Đại Thừa đường đi qua gắn liền với sự thực hành Bồ Tát Đạo của điều gọi là áo giáp nhẫn nhục, một lần nữa thời gian chẳng có ý nghĩa. Đây là những quan điểm can trường và cảm hứng vô cùng tận.

*Illuminating the Path to Enlightenment  
Chapter Three: Relying on a Spiritual  
Teacher*

*Hồng Nhu dịch kê  
Tuệ Uyển chuyển ngữ  
18-06-2009*

Bừng Sáng Lối Về Bến Giác - HH. the Dalai Lama - Tuệ Uyển chuyền ngũ  
 Bừng Sáng Lối Về Bến Giác - Chương 1, HH. the Dalai Lama - Tuệ Uyển chuyền ngũ  
 Bừng Sáng Lối Về Bến Giác, Chương 2, HH. the Dalai Lama - Tuệ Uyển chuyền ngũ

## **BÙNG SÁNG CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ**

### **Chương năm**

Đức Đạt Lai Lạt Ma - Tuệ Uyển chuyền ngũ

## **QUY Y – NGHIỆP BÁO – GIỚI LUẬT**

**TIẾP NHẬN QUY Y**

## Thi kệ chứng nghiệm: Đoạn thứ mười một

Sau khi chết, không có gì bảo đảm rằng các con sẽ không sinh trong ba cõi bất hạnh. Nhưng chắc chắn rằng Ba Ngôi Tôn Quý có năng lực để bảo vệ các con khỏi các sự sợ hãi đó. Vì lý do này, sự tiếp nhận quy y của các con phải cực kỳ thuần nhất (như một khối) và các con nên theo những lời chỉ dạy từ đây mà không bao giờ để (thệ nguyện của các con) yếu đi. Hơn thế nữa, (sự thành công của các con) trong việc làm như thế tùy thuộc hoàn toàn vào sự lưu tâm của các con đối với những hành động của nghiệp thiện hay ác với những kết quả của chúng và rồi sống tùy thuộc trên sự hướng dẫn của những gì đã được tiếp nhận hay từ chối. Ta, hành

giả du già, đã thực tập như thế. Các con cũng tìm sự giải thoát , hãy vui thích trau dồi chính mình trong cùng cách như thế.

Dịch kệ:

11. Khi vào cõi chết  
 Không thể biết chắc  
 Mình sẽ không rơi  
 Vào cõi ác đạo.  
 Chỉ có Tam bảo  
 Là đủ khả năng  
 Che chở các con  
 Thoái nỗi sợ hãi.  
 Vì lý do này  
 Các con phải gắng  
 Dưỡng tâm Qui Y  
 Cho thật vững chắc.  
 Thuận theo Tam Bảo

Đừng để sơ sót  
 Công phu qui y.  
 Muốn được như vậy  
 Phải đủ khả năng  
 Nhận diện chính xác  
 Thiện nghiệp, ác nghiệp  
 Cùng với nghiệp quả,  
 Nhờ vậy có thể  
 Sống thuận chánh pháp  
 Biết điều cần theo  
 Và điều cần bỏ.  
 Thầy là hành giả  
 Đã tu như vậy.  
 Các con ai người  
 Đang cầu giải thoát  
 Hãy tự thuần dưỡng  
 Đúng theo lối này.

Ở đây, luận giải chỉ ra câu trả lời cho  
 câu hỏi về nơi nào chúng ta sẽ đến sau

khi chết được quyết định bằng những hành động nghiệp thức của chính chúng ta, không chỉ từ đời sống này nhưng cũng của những đời sống trước. Về điểm này, Thiên Thân đã viết rằng vì tất cả chúng ta có vô số những tích tập của nghiệp báo tích lũy từ nhiều đời sống đã qua, tất cả chúng ta có những năng lực nghiệp để cho sự tái sinh của chúng ta đến những thế giới thấp của vòng luân hồi cũng như những thế giới tốt lành hơn.

Những nhân tố nào quyết định tập hợp nghiệp báo nào sẽ chín trước? Thiên Thân nói rằng tập hợp nghiệp báo nào mạnh nhất hay vượt trội nhất sẽ chín trước. Nếu những nghiệp thiện và ác có năng lực tương đồng, thế thì những hành động nghiệp nào mà chúng ta

quen thuộc nhất sẽ chín kế tiếp. Nếu cấp độ quen thuộc của những hành động cũng đồng nhau, thế thì những nghiệp báo sẽ chín kế tiếp là bất cứ điều gì tích lũy trước. 27. Điều này là cách quyết định sự tái sinh tương lai của chúng ta như thế nào, và không biết, thí dụ, chúng ta sẽ tái sinh một trong ba thế giới thấp, đó là địa ngục, quỷ đói, và súc sinh hay không. Mặc dù những diễn giải về ba cảnh khổ đó của cõi luân hồi có thể tìm thấy trong luận A tì đạt ma như Kiến thức Hiển nhiên của Kho tàng (A tì đạt ma câu xá luận-Abhidharmakosha), 28, chúng ta nên khảo sát những diễn tả về vị trí và tính tự nhiên của những khổ cảnh đó để thấy nguyên văn chúng chính xác như thế nào.

Câu thứ hai của đoạn thứ mười một là: “Tuy thế, chắc chắn là Ba Ngôi Tôn Quý có năng lực để bảo vệ các con khỏi những sự hại sợ đó.” Điều này rõ ràng liên hệ đến sự thực hành tiếp nhận quy y ở Phật, Pháp, Tăng. Để tiếp nhận quy y, có hai điều kiện phải được trình bày – sự sợ hại tái sinh trong ba cõi khổ và niềm tin vào năng lực của những đối tượng quy y để bảo vệ chúng ta khỏi sự sợ hại đó.

Vì thế, để sự tiếp nhận quy y thành tựu, chúng ta phải có một số hiểu biết về những đối tượng của quy y là gì. Như những hành giả Phật giáo, trước nhất chúng ta phải có một sự thông hiểu có thể có ở đây về sự hiện hữu như Đức Phật, và cũng là điều có thể có về điều gọi là giác ngộ. Nhân tố then chốt ở

đây là một sự thông hiểu về tính bản nhiên của giáo Pháp, bởi vì Pháp bảo là sự quy y thật sự. Một khi chúng ta thông hiểu về tính tự nhiên của giáo Pháp, chúng ta cũng có thể thông hiểu sự khả dĩ của Tăng bảo và trạng thái toàn hảo về điều này, Phật bảo, hay Đức Phật.

Nói một cách thông thường, chúng ta không muốn trải qua sự sợ hãi, khiếp đảm và băn khoăn. Tuy nhiên, sợ hãi là một cảm xúc phức tạp liên hệ đến nhiều nhân tố. Có một đặc trưng của sợ hãi hay băn khoăn mà nó hoàn toàn không có cơ sở và được sinh ra từ một sự tưởng tượng quá hoạt động hay một loại hoang tưởng hay một tâm thức ngờ vực thái quá. Loại sợ hãi này hoàn toàn không cần thiết và cần phải loại

trừ. Rồi thì có một loại sợ hãi khác, nó xuất phát từ một sự chạm trán với một sự đe dọa thật sự. Nếu không có khả năng để vượt thắng sự nguy hiểm này và chúng ta phải đối mặt với nó chẳng kể nó là gì, sợ hãi không phải là một đáp ứng thích đáng và thật sự là vô nghĩa; tất cả điều nó tác dụng là làm chúng ta đờ người hay thờ thẩn ra.

Tuy nhiên, loại sợ hãi khởi lên bởi vì chúng ta cảnh giác đến một loại nguy hiểm đặc biệt nào đây cũng có thể thúc đẩy chúng ta hành động – thí dụ, để tìm một sự bảo vệ hay trốn thoát. Loại lo sợ này không chỉ là biện minh; nó có là tích cực và hữu ích. Đây là loại lo sợ mà chúng ta cần để tiếp nhận quy y một cách chính đáng. Chúng ta trau dồi một cách thận trọng cảm giác sợ

hãi của việc tái sinh trong ba cõi khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh), và điều này truyền cảm hứng cho chúng ta để tìm một sự quy y nhằm tránh khỏi điều guy hiểm này.

Luận giải nói về một sự quy y “thuần nhất” hay vững chắc trong Tam Bảo; điều này có nghĩa là một sự nương tựa mà nó là kiên quyết và trung thành. Điều then chốt trong việc phát triển một sự thực hành quy y kiên quyết và trung thành là một sự thông suốt tốt về tính tương duyên khởi thủy và, đến một chừng mực nào đấy của tính không. Bằng sự quán chiếu những giáo huấn trên tính duyên khởi và tính không, chúng ta sẽ thấy một cách rõ ràng về sự khả dĩ của Phật quả. Trong cách này, chúng ta sẽ đạt đến một sự thông hiểu

sâu sắc về tính tự nhiên của giáo Pháp hay Pháp Bảo và nhận ra Tăng Bảo cùng Phật Bảo. Một khi chúng ta đã phát triển một sự tin tưởng trọn vẹn vào năng lực của Phật, Pháp và Tăng để bảo vệ chúng ta khỏi sự khổ đau của ba cõi khổ và phó thác chúng với sự chăm sóc tâm linh của chúng ta, sự quy y của chúng ta là thuần nhất và chúng ta thật sự trở thành một người thực hành Phật giáo chân thành.

Tuy nhiên, nếu sự tin tưởng vào Tam Bảo yếu kém và nghi ngờ về năng lực (của Phật, Pháp, Tăng) ấy để bảo vệ chúng ta khởi lên, chúng ta có thể không còn tự cho là một người thực hành Phật Pháp đúng nghĩa.

## **Quán Chiếu Luật Nghiệp Báo**

Một khi chúng ta tiếp nhận quy y nơi Ba Ngôi Tôn Quý, trách nhiệm chính của chúng ta là quán chiếu luật nghiệp báo và chùa bỏ hay tiết chế khỏi mười hành động tiêu cực (thập bất thiện nghiệp). Đoạn thứ mười một kết luận: “Hơn thế nữa, (sự thành công của các con) trong việc làm như thế tùy thuộc hoàn toàn vào sự lưu tâm của các con đối với những hành động của nghiệp thiện hay ác với những kết quả của chúng và rồi sống tùy thuộc trên sự hướng dẫn của những gì đã được tiếp nhận hay từ chối. Ta, hành giả du già, đã thực tập như thế. Các con cũng tìm sự giải thoát, hãy vui thích trau dồi chính mình trong cùng cách như thế.”

Có hai loại hành động nghiệp khác nhau và nhiều cách để phân loại

chúng. Vì tất cả chúng ta cùng chia sẻ căn bản tự nhiên giống nhau, đây là nguyện vọng tự nhiên về hạnh phúc an lạc và không muốn khổ đau, những hành động đưa đến hạnh phúc an lạc dần dần được xem như là tích cực, thiện nghiệp hay đạo đức, trong khi những hành động đưa đến đớn đau và khổ sở dần dần được cho là tiêu cực, ác nghiệp hay không đạo đức. Do vậy, những hành động được thực hiện trong mối quan hệ nhân quả đến hạnh phúc và khổ đau có sự phân biệt giữa tích cực và tiêu cực, hay đạo đức và không đạo đức (thiện và ác). Với sự lưu tâm đến phương tiện qua điều nào mà những hành động tiêu cực và tích cực này được tạo nên, chúng ta có những

hành động của thân thể, lời nói, và tâm ý.

Những hành động nghiệp liên hệ đến những nhân tố phúc tạp, chẳng hạn như động cơ ban đầu – trạng thái của tâm thức đã thúc đẩy đến hành động – đối tượng của hành động, sự thể hiện hành động và trạng thái tâm thức trên việc hoàn tất hành động. Tính tự nhiên của nghiệp đã tạo nên bởi một hành động bất đồng tùy thuộc trên điều là những hành động là đạo đức, trung tính, hay không đạo đức trong suốt bốn giai tầng. Có thể có hành động hoàn toàn đạo đức, và hành động hoàn toàn không đạo đức, nhưng cũng có những hành động một phần đạo đức và một phần không đạo đức, và cũng như những hành động thì trung tính.\_29

Luật nghiệp báo rơi vào trong luật phổ biến của nhân quả. Điều phân biệt luật nghiệp báo về nhân và quả từ điều phổ quát hơn là sự liên lụy của những chúng sinh. Luật nghiệp báo quy đến một mối liên hệ nhân quả trong điều mà một chúng sinh hành động với sự thông minh cùng động cơ thúc đẩy. Động cơ này quy định những hành động nào đây trong sự chuyên vận, điều mà rồi thì đưa đến những nguyên nhân và kết quả nào đây.

Vì thế, trong thảo luận về nghiệp báo, những nguyên nhân phúc tạp chẳng hạn như động cơ, sự thực hiện hành động ,v.v... đề cập ở trên phải được đưa vào trong sự lý giải (hay kết toán). Tất cả những nhân tố này đóng một vai trò trong việc quyết định tính tự nhiên

của nghiệp quả tạo nên. Bất cứ khi nào một hành động nghiệp quả xảy ra, nó là thân thể, lời nói hay tinh thần (tâm ý), tự hành động ấy tồn tại chỉ cho đến khi nó xảy ra hoàn toàn, nhưng hậu quả của nó có thể khởi lên rất trễ sau này. Những nghiệp quả nào đấy chín muồi ngay trong đời sống hiện tại mà nhân của nó được tạo nên (quả báo nhân tiền), những nghiệp báo khác trong đời kế tiếp và những nghiệp báo còn lại là trong những đời sống tiếp theo sau. Một câu hỏi quan trọng trong luận thuyết triết lý Phật giáo hỏi về nhân tố gì liên kết với hành động nghiệp nhân đầu tiên đến quả của nó? Để giải thích điều này, có một khái niệm “thiên hướng” nghiệp, hay “dấu vết” nghiệp, điều này có nghĩa là mặc dù một hành

động đã xảy ra một lần nhưng nó đã được hoàn thành, dấu vết của nó, hay thiên hướng của nó, tiếp tục duy trì.

Có rất nhiều sự bàn luận trong giáo lý đạo Phật về câu hỏi: dấu vết này được tàng trữ nơi nào. Nhiều nhà tư tưởng Phật giáo xác nhận rằng thiên hướng nghiệp (dấu vết nghiệp) được tàng trữ trong tâm thức. Khi chúng ta nhìn vào giáo lý mười hai nhân duyên, chúng ta thấy rằng căn bản vô minh đưa đến sự hưng khởi những hành hoạt tự động (hành động bản năng); nghiệp lưu lại dấu vết trên tâm thức; và tâm thức đưa đến sự hưng khởi những liên kết tiếp theo sau đây. Do vậy, trong luận giải này, chính tâm thức là kho chứa những dấu vết của nghiệp.

Tuy vậy, có những lúc trong sự hiện hũu của một người, khi người ấy hoàn toàn không có hành vi của ý thức, chẳng hạn như khi một thiền giả hoàn toàn thầm thấu trong sự cân bằng thiền tập nhất tâm bất loạn trên sự thực chứng trực tiếp tính không. Trong trạng thái ấy, không một điểm nào của tâm hành giả bị nhiễm ô, bởi vì thiền giả ở trong một trạng thái của tuệ trí vô nhiễm. Tại những thời điểm như thế, những vết tích của nghiệp chướng ở tại chỗ nào?

Một trong những câu trả lời thâm thúy nhất đến câu hỏi này đấy là những dấu vết được duy trì một cách đơn giản trên cẩn bản của ý thức đơn thuần của cái tôi mà tất cả chúng ta có một cách tự nhiên. Chỉ cái tôi này là cơ sở của

những dấu vết lưu lại bởi nghiệp chướng đã tạo nên chúng và là mối liên kết giữa sự thể hiện nguyên sơ của hành động và hoa trái của nó ở những giai tầng trễ hơn sau này. Vấn đề này được thảo luận một cách rộng rãi trong một tác phẩm của Tổ sư Long Thọ, Cơ sở của Trung Đạo (Fundamentals of the Middle Way).

## **Thi Kệ Chứng Nghiệm: Đoạn thứ mười hai**

Những sự tiến bộ đầy đủ nhất (của tiến trình) trong việc hiện thực con đường siêu việt sẽ không đạt được ngoại trừ các con đạt đến sự hoạt động căn bản (của một thân thể con người lý tưởng) mà nó được hoàn toàn với tất cả tám phẩm chất thuận lợi chín muồi. Vì thế,

các con phải rèn luyện trong nhân (của những hành động đạo đức) mà nó sẽ ngăn ngừa sự đạt đến của các con khỏi hình thức của sự hiện hữu không hoàn toàn như vậy. Xa hơn thế, khi nó cực kỳ cần thiết để tịnh hóa những cầu bẩn của nghiệp nợ hắc ám và tàn tích (từ những thệ nguyện bị đổ vỡ) làm lu mờ ba cánh cửa (của thân, miệng, và ý của các con), và đặc biệt (để tẩy đi) những nghiệp chướng (những điều có thể ngăn trở một sự tái sinh [vào cõi nhân thiên] như thế), các con nên tiếp tục tự mình tận tâm để (áp dụng) sự hoàn thành bốn năng lực đối trị (những điều có thể rửa sạch chúng). Ta, hành giả du già, đã thực tập như thế. Các con những người cũng tìm sự giải thoát,

hãy vui thích tự mình thực tập cùng cách như thế.

Dịch kê:

12. Thân người đầy đủ  
 Tám sự tự tại  
 Nếu như thiếu đi  
 Thì không thể có  
 Bước nhảy vượt bức  
 Trên con đường tu  
 Thành tựu giác ngộ.  
 Do đó phải nêu  
 Lánh ác làm lành  
 Để khởi tái sinh  
 Vào cảnh khiếm khuyết;  
 Cũng nên siêng năng  
 Tẩy sạch ác nghiệp  
 Phá phạm giới hạnh  
 Đang vấy bẩn ba

Cửa thân miệng ý;  
 Và nhất là để  
 Sám hối nghiệp chướng  
 Khiến không thể sinh  
 Trở lại làm người.  
 Các con hãy gắng  
 Siêng năng áp dụng  
 Bốn lực sám hối  
 Thanh tịnh nghiệp chướng.  
 Thầy là hành giả  
 Đã tu như vậy.  
 Các con ai người  
 Đang cầu giải thoát  
 Hãy tự thuần dưỡng  
 Đúng theo lời này.

## **TỊNH HÓA ÁC NGHIỆP: BỐN NĂNG LỰC ĐỐI KHÁNG**

Rồi thì chúng ta đọc, “(Xa hơn thế) khi cực kỳ thiết yếu để tịnh hóa những câu bẩn của nghiệp nợ hắc ám và tàn tích (từ những thê nguyện bị đổ vở) làm lu mờ ba cánh cửa (của thân, miệng, và ý của các con), và đặc biệt (để tẩy đi) những nghiệp chướng (những điều có thể ngăn trở một sự tái sinh [tốt đẹp] như thế), các con nên tiếp tục tự mình tận tâm để (áp dụng) sự hoàn thành bốn năng lực đối trị (những điều có thể rửa sạch chúng).” Trong khi quan tâm đến sự kiềm chế khỏi những hành động tiêu cực trong tương lai, các con có thể quyết định duy trì một nguyên tắc đạo đức mà nó sẽ bảo vệ các con khỏi liên lụy vào những hành vi tiêu cực trong tương lai, nhưng còn những hành động tiêu cực mà các con đã làm thì thế

nào? Cách duy nhất để đối phó với những điều này là tịnh hóa chúng.

Có một người Tây Tạng nói rằng, “Nếu có một điều tốt về những tính chất tiêu cực, đây là chúng có thể được tịnh hóa,” Tuy nhiên, có những trình độ khác nhau về tịnh hóa. Một, có thể là loại trừ hoan toàn năng lực của một hành động nghiệp chẳng hạn như là nó có thể không bao giờ chín được. Một thứ khác là giảm bớt tính trầm trọng của một ác nghiệp hệ trọng chẳng hạn như sự kết quả của nó sẽ ít tàn phá hơn. Điều thứ ba có thể là trì hoãn sự kết quả của một ác nghiệp, thứ mà không thể hoàn toàn tịnh hóa.

Luận giải liên hệ đến bốn năng lực đối trị nên được dùng khi thực hành tịnh hóa:

- 1- Năng lực của ăn năn, hay hối quá.
- 2- Năng lực của sự tin cậy hay nương tựa [quy y].
- 3- Năng lực của hành vi đạo đức.
- 4- Năng lực của sự quyết tâm.

Trong bốn năng lực trên, quan trọng nhất là năng lực của sự ăn năn hay sám hối. Từ sâu thẳm trong tim (tâm), chúng ta phải nhận thấy một cảm giác sâu xa của sự ăn năn hối lỗi về hành vi tiêu cực mà chúng ta đã tạo nên, giống như chúng ta đã ăn phải thuốc độc.

Năng lực thứ hai là sự tin cậy hay nương tựa. Nếu chúng ta nhìn vào nhiều hành động tiêu cực mà chúng ta

đã tạo nên, hầu hết chúng liên hệ đến hoặc là những chúng sinh cao cấp hơn, chẳng hạn như Đức Phật, hay những chúng sinh như chúng ta. Vì thế, chúng ta thực hành năng lực của sự nương tựa bằng việc tiếp nhận quy y trong Ba Ngôi Tôn Quý và phát sinh bồ đề tâm, cảm nhận một lòng từ bi mạnh mẽ cho tất cả chúng sinh.

Thứ ba là năng lực của việc dấn thân trong những hành động đạo đức một cách cụ thể hướng đến sự tịnh hóa. Bất cứ khi nào chúng ta thực hiện một hành động đạo đức, chúng ta có thể trực tiếp hướng nó đối với mục tiêu của tịnh hóa ác nghiệp của chúng ta. Trong truyền thống Tây Tạng, tập tục phổ biến là tiến hành thực tập đặc trưng phối hợp với tịnh hóa, đây là sáu điều thường

được trích dẫn là: niêm Phật, đặc biệt là trong kinh bồ tát sám hối với việc lạy phủ phục trước ba mươi lăm vị Phật;\_[30], trì tụng chân ngôn nào đấy, đặc biệt thần chú một trăm âm Kim Cương Tát Đỏa (Vajrasattva) và mặt ngôn Kim Cương Bất Động Tôn (Vajra Akshobhya [Mitukpa]), tụng kinh; thiền quán trên tính không; cúng dường; và đặt làm (sáng tạo) những hình tượng. (32)

Năng lực thứ tư là một ý thức kiên quyết sâu sắc rằng chúng ta sẽ không say mê trong những hành động tiêu cực như thế trong tương lai, ngay cả phải trả giá bằng cả mạng sống. Trong sự thực tập này, chúng ta có thể tỉnh thức rằng chúng ta có thể không thành công một cách hoàn toàn trong việc kiêng cữ

tất cả những hành động tiêu cực hay một hành động tiêu cực đặc thù nào đấy, nhưng trong khi chúng ta thật sự thực hành tịnh hóa, chúng ta nên phát sinh một sự quyết tâm mạnh mẽ rằng chúng ta sẽ không đam mê trong những hành động như thế trong tương lai.

## CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

*HỎI: Nếu một người bị mắc phải một loại bệnh hoạn và liên lụy một hành động giết người, người ấy có thể làm gì để tịnh hóa nghiệp ấy?*

*ĐÁP:* Nếu bởi “bệnh hoạn” trong ý nghĩa một loại quấy rầy về tâm lý hay cảm xúc mà nó đưa đến tình trạng mất trí, thế thì từ quan điểm đạo đức của Phật giáo, một hành động như vậy chưa đựng ít nghiệp quả hơn là một sự

liên lụy giết người có tính toán trước với một nhận thức đầy đủ về những hậu quả. Nó cũng nhẹ hơn là một sự liên lụy giết người xảy ra bởi những cảm xúc tiêu cực có tác động mạnh, điều này, một lần nữa từ quan điểm đạo đức của Phật giáo, cũng được xem là một hành động giết người hoàn toàn.

Tuy thế, bất cứ tính tự nhiên của hành động không đạo đức là gì, sự thực hành của chúng ta nên làm để tịnh hóa ác nghiệp là phổ biến và phải chừa đựng bốn năng lực đối trị. Khi thực tập năng lực của ăn năn hối quá, hãy nhớ đối tượng mà hành động nhắm đến, và, áp dụng tất cả bốn năng lực (đối trị), liên hệ trong những hành động đạo đức, chẳng hạn như thiền tập thâm sâu trên tính không hay tâm giác ngộ (bồ

để tâm-bodhicitta). Cũng có một những sự thực hành tịnh hóa phổ thông cũng để áp dụng trong những trường hợp như thế. Nếu chúng ta không thể trau dồi bốn năng lực và tiến hành trong một hành động của tịnh hóa, một hành động xen kẽ đơn giản là trì tụng thần chú hay tiến hành trong một số hành động tích cực khác với xu hướng của tịnh hóa những hành vi nghiệp chướng.

*HỎI: Với kiến thức của chúng ta về nghiệp báo và ảnh hưởng của những hành vi tốt hay xấu, một người Phật tử đối xử thế nào đối với những tội phạm?*

**ĐÁP:** Từ quan điểm của Phật giáo, điều quan trọng là phân biệt giữa hành

vì và cá nhân người liên lụy vào nó. Chúng ta có thể hoàn toàn không chấp nhận hành vi đó nhưng chúng ta phải duy trì từ bi đối với cá nhân làm việc đó, luôn luôn nhận thức khả năng của con người cho sự chuyển hóa và sửa đổi. Bất cứ phương pháp nào mà xã hội dùng như một phương tiện điều chỉnh cần thiết để được áp dụng. Tuy nhiên, cá nhân cần thiết được điều chỉnh trong một cách mà người ấy học hỏi để nhận ra rằng những gì họ làm là sai lầm; do thế, bản án tử hình là ngoài lề. Ngay cả ý tưởng tù chung thân cũng phải bàn lại, bởi vì nó cũng thất bại để nhận ra khả năng của sự sửa đổi.

---

*Illuminating the Path to Enlightenment  
Chapter Five: Refuge, Karma and*

*Precepts*  
*Hồng Nhu dịch kê*  
*Tuệ Uyển chuyển ngữ*