ĐÁNH THỨC VỊ PHẬT ĐANG NGỦ

Tất cả công đức có được xin hồi hướng
vì sự lợi lạc của tất cả chúng sinh.

SÁCH ẤN TỐNG KHÔNG BÁN
FREE DISTRIBUTION NOT FOR SALE

TAI SITUPA THỨ MƯỜI HAI

ĐÁNH THỨC VỊ PHẬT ĐANG NGỦ

(AWAKENING THE SLEEPING BUDDHA)

NGUYÊN TOÀN dịch từ tiếng Anh

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

SHAMBHALA SOUTH ASIAA EDITIONS
Horticultural Hall
300 Massachsetts Avenue
Boston, MA 02115
www.shambhala.com

© 1996 by the Twelfth Tai Situpa

Printed in India

Distributed by Rupa & Co., New Dehli, India.

Pema Donyo Nyinche, Tai Situpa XII, 1954-
Awakening the sleeping Budda/the Twelfth Tai Situpa;
edited by Lea Terhune – 1st ed.
p. cm.
ISBN 1-56957-103-1
1. Buddhism-Doctrines. I. Terhune, Lea. II. Title.
BQ4132.P47 1996 96-16429
294.3’42-dc20 CIP

Ngài Kenting Tai Situpa thứ Mười Hai giữ bản quyền của cuốn sách này.

THE TWELFTH TAI SITUPA

May 31, 2010

Seeing the great devotion of Vietnamese followers, I give Permission to translate and publish my book entitled "Awakening the Sleeping Buddha" in Vietnamese Language. The contents of this book are dedicated to the benefit of all sentient beings, to liberate them from the suffering of Samsara and that they may achieve complete and perfect Buddhahood.

I send my prayers that all those who read this book in Vietnamese may gain a good understanding of the Buddha Dharma and that by digesting The Meaning that they come to recognize that their own potential for Buddhahood has and always will be within them.

The Quang Minh Publishing House (Huong Trang Company in Hochiminh city) is publishing this book. For all the translators and publishers and all those involved with this work, I send my prayers for the dedication of their great accumulation of merit and that the Buddha's blessing may be with them always.

With Prayers

Yours in the Holy Dharma

The Twelfth Kenting Tai Situpa
The Supreme Head of the Palpung Monastic Seat of Vajrayana Buddhism

"PALPUNG SHERAB LING"
P.O. Upper Bhattu Via Baijnath-176125, District Kangra, Himachal Pradesh, India
Tel. :91-(0) 1894-263013, 262955, 262233, Fax : 91-(0) 1894-262234

Bản dịch: Thư của Ngài Tai Situpa thứ Mười Hai
Ngày 31 tháng Năm, 2010

Nhận thấy sự thành tâm lớn lao của các Phật tử Việt Nam, tôi cho phép dịch và xuất bản cuốn sách của tôi "Awakening the Sleeping Buddha" (Đánh thức vị Phật đang ngủ) sang tiếng Việt. Những nội dung của cuốn sách này được hồi hướng vì sự lợi lạc của tất cả chúng sinh, để giải thoát họ ra khỏi khổ đau của luân hồi sinh tử và để họ có thể đạt được quả vị Phật trọn vẹn và hoàn hảo.

Tôi gửi những lời cầu nguyện của tôi tới tất cả những người đọc bản tiếng Việt của cuốn sách này có thể đạt được một hiểu biết đúng về Phật Pháp và bằng cách lĩnh hội Ý nghĩa thực sự của Pháp các bạn nhận ra rằng tiềm năng Quả vị Phật luôn luôn hiện hữu ở trong mỗi người.

Công ty Văn hóa Hương Trang, Nhà sách Quang Minh (TP Hồ Chí Minh) sẽ thực hiện việc in ấn cuốn sách này. Đối với những người dịch thuật, những người xuất bản, và tất cả những người liên quan đến công việc này, tôi cũng gửi lời cầu nguyện của tôi tới họ vì sự hồi hướng việc tích tụ công đức to lớn của họ và mong sự ban phúc của Đức Phật luôn luôn ở bên họ.

Xin cầu nguyện cho tất cả các bạn,

Pháp Thiêng liêng luôn trong bạn

Kenting Tai Situpa Thứ Mười Hai

Người Đứng đầu Tối cao dòng Tu viện Palpung
của Phật giáo Kim Cương Thừa

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU 9

1. PHẬT TÍNH 11

2. BỒ ĐỀ TÂM 33

3. TÁI SINH VÀ NGHIỆP 59

4. TÍNH KHÔNG 97

5. KHOA HỌC MẬT THỪA 119

6. SỰ CHUYỂN HÓA 135

7. GIÁC NGỘ 151

8. ĐẠI THỦ ẤN (MAHAMUDRA) 165

CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ 180

GIỚI THIỆU

Phật giáo có thể được xem là rất phức tạp và rộng lớn mà dường như một đời người học hỏi cũng không đủ để đạt được chiều sâu của nó. Đó là khi ta nhìn ít nhất từ một khía cạnh - cho đến khi mục đích giác ngộ cuối cùng đạt được. Ở một phương diện khác, Phật giáo có thể rất đơn giản, hòa tan dễ dàng những điều huyền bí và phức tạp vào những chân lý đời thường. Trong thực tế, Phật giáo bao gồm cả hai mức độ này, mặc dù nền tảng của triết học Phật giáo và sự thực hành dựa trên một số nguyên tắc rõ ràng.

Đối với bất kỳ ai mong muốn học hỏi và áp dụng các giáo lý Phật giáo vào trong cuộc sống của mình, việc đạt tới một sự hiểu biết về những tư tưởng cốt lõi này – luôn diễn ra liên tục là thành quả quan trọng nhất. Hiểu thấu những nguyên lý thiết yếu này cung cấp nền tảng vững chắc cho sự tinh tấn vô hạn sau này, dù bạn ở mức độ nào của việc học hỏi Phật giáo. Do vậy, quyển sách này là một nỗ lực nhằm làm cho một số chủ đề phổ biến thường được giảng dạy và thảo luận trong tư tưởng Phật giáo Đại thừa trở nên dễ hiểu hơn.

Chúng ta sẽ bắt đầu từ phật tính, bởi vì đó là khái niệm quan trọng nhất cần hiểu. Tiếp theo, đối với những người theo Đại thừa, là bồ đề tâm. Làm thế nào để nhận biết chúng ta đạt

được phật tính và phạm vi cần học hỏi để thực hành bồ đề tâm, điều này sẽ được giải quyết trong phần thảo luận về tái sinh và nghiệp. Hiểu biết về tính Không giúp chúng ta hiểu được hệ thống kiến thức Mật thừa, mà Đại thủ ấn (Mahamudra) là một thí dụ về hình thái cao cấp nhất của hệ thống kiến thức này. Qua thực hành những kiến thức Mật thừa chúng ta có thể đạt được tỉnh giác thông qua sự chuyển hóa chúng nhanh chóng.

Vì quá trình chuyển hóa luôn chuyển động về phía trước, sự tỉnh giác có thể diễn ra bất kỳ lúc nào hoặc bất kỳ ở đâu. Bản thân tỉnh giác có nhiều khía cạnh, đưa đến sự tỉnh giác cao nhất vượt qua mọi chủ thể và khách thể, tương đối và tuyệt đối – tất cả những biểu hiện của vòng luân hồi. Mọi khoảnh khắc của cuộc đời, và các trạng thái trung gian giữa sự sống và cái chết, giữa ngủ và thức, đều là phương tiện để đạt được tỉnh giác. Mọi sai lầm và thành công dần dần cũng đưa đến mục đích tối thượng. Tất nhiên, mục tiêu cuối cùng của việc học hỏi và thực hành Phật giáo là đạt được trạng thái tinh khiết hoàn toàn, sự giác ngộ của một vị phật.

MỘT

PHẬT TÍNH

Nền tảng những lời dạy của Đức Phật là phật tính. Và cũng do phật tính mà Đức Phật đã ban cho những lời giảng. Mọi chúng sinh đều có khả năng để hoàn thiện và đạt được giác ngộ. Bởi phật tính là bản chất tinh khiết và giác ngộ thực chất của chúng ta mà chúng ta có thể hoàn thiện và vượt qua bất cứ ô nhiễm nào. Đức Phật đã chia sẻ sự hiểu biết sâu sắc của Ngài về điều này, không chỉ công nhận thực tế phật tính tồn tại trong tất cả chúng sinh, mà còn dẫn dắt chúng ta để đánh thức khả năng vô hạn và bẩm sinh này cho tới khi chúng ta đạt được sự tỉnh giác trọn vẹn về phật tính của chính mình, và tự chúng ta trở thành những vị phật giác ngộ.

Điều quan trọng cần nhận thức rằng phật tính không phải là vài điều chúng ta tự tưởng tượng hay tạo ra. Phật tính là sự tồn tại vốn có trong mỗi chúng sinh, và Đức Phật dạy chúng ta phương pháp từng bước với mục đích để đánh thức phật tính luôn hiện diện trong chúng ta bằng cách chỉ dẫn các cá nhân với những mức độ phát triển khác nhau.

Mặc dù tất cả chúng ta có phật tính như thực thể tuyệt đối của chúng ta, nhưng trong thực thể bình thường của chúng ta, điều này được gọi là thế giới tương đối của chúng ta nơi có nhiều sự khác nhau giữa các cá thể. Vì lý do này, Đức Phật đã ban cho lời dạy theo những cách thức khác nhau. Sau này, những lời dạy

của Ngài đã được chia thành bốn loại chính, Giới luật, Luận tạng, Kinh điển, và Mật điển. Mỗi loại đều hòa nhập tất cả những lời dạy của Đức Phật, nhưng nhấn mạnh vào một phạm vi riêng biệt cụ thể. Giới luật dạy về những nguyên lý và chuẩn mực đạo đức; Luận tạng quan tâm chính về học thuật, những khía cạnh vi tế về sự hình thành, và quy luật vận hành của vạn vật. Kinh điển tập trung vào những lời dạy về từ bi; và Mật điển trình bày những phương pháp chuyển hóa bằng sự tỉnh thức dần dần và cuối cùng có thể đạt tới giác ngộ. Mục đích của những lời dạy này đơn giản nhằm giúp chúng ta đánh thức bản chất tối thượng của chính mình – đó là phật tính.

Khi ban cho những bài giảng về Đại thừa, Đức Phật đã giới thiệu khái niệm phật tính, đặc biệt là trong những kinh điển như kinh Pháp Hoa, kinh Lăng già, và kinh Thập địa. Trong bài giảng đầu tiên, Đức Phật đã trình bày về Tứ Diệu Đế (Bốn Sự thật cao quý). Những sự thật này là: cuộc đời tràn ngập khổ đau; khổ đau có các nguyên nhân; nhưng có một mục đích, vì những nguyên nhân của đau khổ có thể bị triệt tiêu, và có một con đường, vì có một phương pháp đang tồn tại để trừ tận gốc những nguyên nhân gây ra khổ đau. Đức Phật giải thích rằng thông qua giữ giới, chánh niệm, và hành động đúng chúng ta có thể phát triển sự tĩnh lặng và trong sáng của tâm chúng ta. Sự phát triển sau cùng của trạng thái tĩnh lặng và trong sáng là thoát khỏi mọi điều thế tục làm che mờ bản chất tinh khiết và tươi mát bên trong chúng ta. Bản chất này cho chúng ta sự yên tĩnh sâu xa và vĩnh cửu ở bên trong. Khi mọi ô nhiễm đã được loại bỏ thì phật tính được hiển thị mà bản chất là sự tĩnh lặng. Từ bài giảng đầu tiên về Tứ Diệu Đế, Đức Phật đã nói rõ về phật tính.

Trong những bài giảng về Mật thừa của Đức Phật, phật tính là nền tảng, là con đường, và là thành quả. Phật tính được miêu tả

như là bản chất không bị tì vết bởi bất kỳ sự ô nhiễm nào. Giống như khoảng không mà không thể bị tì vết bởi bất kỳ điều gì. Ngay cả những chúng sinh đang chịu đau khổ trong địa ngục cũng có phật tính thanh khiết.

Trong một bài giảng quan trọng về Đại thừa, một trong số các bài giảng của Đức Di Lặc truyền cho đại sư vĩ đại Vô Trước (Asanga), phật tính được bàn luận chi tiết trong Đại thừa Mật điển Tối thượng (Mahayana- uttra- tantra). Di Lặc là vị đại Bồ tát không mang hình tướng của loài người, mặc dù ngài có thể giảng cho loài người- chúng sinh được coi là có đủ sự phát triển để hiểu được những bài giảng của ngài. Đạo sư Vô Trước đã truyền lại những lời dạy này của Đức Di Lặc đến cõi giới người. Những lời dạy của Đức Di Lặc là một hướng dẫn quan trọng về chủ đề Phật tính.

Ngài Di Lặc đã ban cho ngài Vô Trước năm bài giảng, và Đại thừa Mật điển Tối thượng là bài giảng cuối cùng. Ngài nhấn mạnh đặc biệt rằng những bài giảng của ngài không phải là của một vị phật, mà là bình giải về những lời dạy của Đức Phật. Uttara – tantra có hai nghĩa. Uttara nghĩa là mức độ cao nhất trong số năm bài giảng do Đức Di Lặc truyền cho học trò của ngài là Vô Trước, và đó là bài giảng thứ năm và cũng là cuối cùng.

SỰ GIẢNG GIẢI CỦA ĐỨC DI LẶC VỀ PHẬT TÍNH

Trong bài giảng ban cho ngài Vô Trước, Đức Di Lặc đã cung cấp kiến thức toàn diện về Phật tính với bốn tiêu đề. Đây là những chủ đề quan trọng để ta nghiên cứu và hiểu biết:

- Tất cả chúng sinh đều có phật tính
- Những phẩm tính của phật tính
- Những che chướng ngăn cản chúng sinh nhận ra phật tính, và các biện pháp để vượt qua những che chướng

- Những bất lợi do không biết về phật tính, và những lợi ích của việc biết về phật tính

TẤT CẢ CHÚNG SINH ĐỀU CÓ PHẬT TÍNH

Mọi chúng sinh đều có phật tính, chỉ có điều là liệu họ có nhận biết được điều này hay không. Một số có thể hoàn toàn vô minh về phật tính, một số chúng sinh có thể nhận thức được, và một số khác có thể nhận thức đầy đủ về điều này. Nhưng trong tất cả ba giai đoạn phát triển, mọi chúng sinh đều có phật tính.

Khi một chúng sinh vô minh về phật tính, mặc dù vậy bản tính phật của nó vẫn luôn hiện diện, như một hạt giống luôn sẵn sàng để nảy mầm. Khi một chúng sinh phát triển, phật tính được biểu lộ như là kiến thức, trí tuệ, thiện tâm, và các hành động thiện. Khi một chúng sinh đạt được giác ngộ, thì bản thân sự giác ngộ là phật tính. Cá nhân nào nhận ra hoàn toàn phật tính của mình – đó chính là giác ngộ.

Ở mức độ tuyệt đối mọi chúng sinh đều là phật. Không có sự khác nhau về bản chất tối thượng giữa một chúng sinh vô minh và phật giác ngộ. Bản chất là như nhau. Sự khác nhau duy nhất là chúng sinh không hiểu biết về điều này, nhưng một vị phật là hiện thân của phật tính. Chúng sinh chưa được giác ngộ ở mức độ tương đối, nhưng có phật tính bẩm sinh, trong khi một vị phật thì giác ngộ ở cả mức độ tương đối và tuyệt đối. Trong thực tế, một vị phật vượt ra ngoài giới hạn tương đối và tuyệt đối – vốn mang tính nhị nguyên.

Đức Di Lặc giải thích rằng mọi chúng sinh đều có tiềm năng đạt giác ngộ. Không có chúng sinh nào không thể hoàn thiện và không giác ngộ. Vì vậy, tất cả chúng sinh đều có bản tính phật, bất kể là chúng sinh thuộc cõi giới nào. Mọi chúng sinh là hoàn hảo tuyệt đối. Theo Phật giáo, ở khía cạnh tương đối, do các ô

nhiễm (các độc) nên các chúng sinh đều có vô số sự không hoàn hảo. Những ô nhiễm này như là sân hận, kiêu ngạo, và bám víu. Mục đích của thực hành Pháp là áp dụng phương pháp hiệu quả nhất để vượt qua những ô nhiễm đó. Với phương pháp đúng, một người có thể dần dần tỉnh giác và vượt qua tất cả ô nhiễm làm che mờ sự tỉnh thức bản chất thật sự bên trong và bản tính phật.

Đức Di Lặc nói rằng khi tiềm năng tối thượng của từng chúng sinh được đánh thức, không có sự khác nhau giữa một người giác ngộ viên mãn và một chúng sinh hoàn toàn vô minh. Lời tuyên bố này có lẽ là khó hiểu nếu không có sự hiểu biết rõ về bản chất của chân lý. Chân lý có hai khía cạnh: tương đối, hay là chân lý có thể thay đổi, và tuyệt đối, chân lý không thay đổi. Ở cấp độ tương đối, các chướng ngại xuất hiện. Ở cấp độ tuyệt đối là sự tinh khiết – đó là bản tính phật. Ở mức độ tương đối chúng ta chưa phải là phật, nhưng ở mức độ tuyệt đối, chúng ta là phật. Ở mức độ tương đối, chúng ta phải đương đầu với nhiều vấn đề khó khăn, nhưng ở mức độ tuyệt đối chúng ta không còn khó khăn nữa. Sự hiểu biết của chúng ta về bản chất thực của sự thật phải nhìn qua sự tương phản này.

Cũng cần nhớ rằng có mối liên hệ trực tiếp giữa hai khía cạnh tuyệt đối và tương đối. Tuyệt đối là sự tuyệt đối của tương đối, và tương đối là sự tương đối của tuyệt đối. Chúng không phải là hai điều khác nhau. Do đó, khi Đức Di Lặc nói rằng bất kể một người bình thường hay tiêu cực như thế nào, không có sự giới hạn trong phạm vi về bản chất sâu xa của người đó, ở đây ý Ngài muốn nói về hai khía cạnh tương đối và tuyệt đối của sự thật. Về tuyệt đối, không có sự khác biệt giữa những chúng sinh đang chìm trong đau khổ của luân hồi với một vị phật đã giác ngộ hoàn toàn và vượt ra ngoài mọi giới hạn. Họ là như nhau. Suy tư về điều này rất tốt cho chúng ta.

NHỮNG PHẨM CHẤT CỦA PHẬT TÍNH

Đức Di Lặc cũng giải thích rằng phật tính là vô hạn. Nó vượt ra khỏi thời gian, khuôn khổ, chất lượng, và tất cả giới hạn. Ở khía cạnh tuyệt đối, không có giới hạn, nhưng ở khía cạnh tương đối là có giới hạn, như là một người nỗ lực đạt tới sự thức tỉnh cao cả hơn.

Đức Di Lặc tuyên bố phật tính là hoàn toàn tinh khiết. Bản thân nó không thể bị che khuất, mặc dầu khái niệm tương đối của nó có thể bị che mờ. Mọi chúng sinh đều sẵn sàng cho sự giác ngộ ở mọi khoảnh khắc. Chướng ngại duy nhất là chúng ta không nhận ra sự vô hạn và tinh khiết của phật tính. Có lẽ chúng ta có những ý niệm mơ hồ về phẩm chất vô hạn của mình, nhưng chúng ta không nhận ra đầy đủ điều này, vì vậy, chúng ta chỉ tập trung vào cái tôi tương đối. Mỗi khoảnh khắc chúng ta được giác ngộ nhưng lại không nhận ra điều đó. Do vậy, mỗi khoảnh khắc chúng ta lại bị ngăn cản để nhận thức được phật tính, chúng ta không thể giác ngộ được đầy đủ. Tính nhị nguyên (dualism) tạo ra các nhân và duyên hai mặt, mà biểu hiện như là tốt và xấu, sáng và tối, tích cực và tiêu cực. Giống như một giấc mơ dài.

Thức tỉnh khỏi giấc mơ nhị nguyên, bạn phải làm những nỗ lực chắc chắn, bao gồm cách cư xử đúng, lắng dịu tâm trí thông qua thiền định, và những phương pháp khác để phát triển tỉnh giác và nhận thức. Thực hành cá nhân có nhiều hình thức. Có thể là thiền hoặc là hành động. Mục đích là để nâng cao quan niệm, kinh nghiệm, và bộc lộ phật tính của chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta có thể dễ dàng bị lôi cuốn vào những điều sai trái và trở nên vô minh hơn. Đức Di Lặc nói rằng trước khi bạn đạt tới cấp độ bồ tát sơ địa, bạn có thể tinh tấn hoặc bạn vẫn có thể trở thành bị huyễn hoặc. Nhưng sau khi đạt được cấp độ bồ tát sơ địa bạn không thể

bị huyễn hoặc nữa. Trong giai đoạn này, ngay cả dù phật tính là vô hạn, nó có thể bị che mờ bởi chân lý tương đối.

BỐN NGUYÊN TẮC TỊNH HÓA

Đại thừa Mật điển Tối thượng Luận dạy rằng đầu tiên chúng ta phải phát triển một *sự hiểu biết rõ ràng* để giúp chúng ta tôn trọng và hiểu rõ giá trị những điều thiện - là những điều làm lợi lạc cho chính chúng ta và những chúng sinh khác. Ngay khi chúng ta có được hiểu biết này, bước tiếp theo chúng ta cần biết nên *thực hành thế nào để chúng ta tinh tấn.* Chúng ta cần biết điều thiện là gì, nhưng chúng ta cũng cần biết áp dụng phương pháp thích hợp và mở rộng hiểu biết của chúng ta để không bị lạc lối. *Nguyên tắc thứ ba* là phát triển lòng từ và lòng bi mẫn. Hai đức tính này cho phép hiểu biết và nhận thức sâu sắc của chúng ta được tiến bộ đáng kể. Nếu chúng ta không có từ bi, sự tinh tấn của chúng ta sẽ ngưng trệ. Chúng ta có thể trở thành kiêu ngạo và thoái bộ. Chúng ta phát triển lòng từ bi là để tiếp tục tinh tấn thay vì bị thụt lùi.

Những giai đoạn phát triển được miêu tả như là *các giai đoạn của tịnh hóa.* Chúng ta tịnh hóa các ác nghiệp của mình để đạt tới mức độ tỉnh thức cao hơn. Những điều gì cần được tịnh hóa? Đó là những ô nhiễm đang che mờ thực thể phật tính của chúng ta – vốn tinh khiết tuyệt đối. Sự tinh khiết của tuyệt đối không còn gì để thanh tịnh. Nhưng ở mức độ tương đối, chúng ta phải tịnh hóa những vết bẩn để nhận ra sự tinh khiết bị che mờ bên dưới.

Có nhiều phương pháp tịnh hóa, và Đức Di Lặc đã cho những chỉ dẫn cụ thể. Để khắc phục sự vô minh, Ngài khuyên cần có khát vọng mạnh mẽ. Đó có thể là một điều đơn giản, như là khao khát làm điều thiện, hoặc là làm những điều tốt đẹp nhất.

Ngay cả khi chúng ta không biết phải tiến hành ra sao, nhưng nếu chúng ta có khát vọng, chúng ta sẽ bắt đầu nhận ra cách thức để thực hiện nó. Kết quả của khát vọng là sự tinh tấn dần dần của trí tuệ, và trí tuệ làm cho ta có khả năng nhận biết điều gì thiện, điều gì có giá trị, và điều gì là thực chất. Khi trí tuệ được tinh tấn, lòng từ bi sâu sắc và sự thành tâm sẽ nảy sinh một cách tự nhiên. Đức Di Lặc cũng dạy rằng do thành tâm và lòng từ bi sâu sắc được sinh ra từ trí tuệ, và trí tuệ lại được tạo ra bởi khát vọng, và như thế tỉnh giác sẽ diễn ra.

Nếu một chúng sinh hiểu sai sự thật và do đó ngày càng rời xa nhận thức đúng đắn, và họ cũng rất khó nhận ra phật tính của mình. Trong những bài giảng của ngài Vô Trước đã trình bày các phương pháp tạo ra các nhân và duyên để tịnh hóa, và giúp chúng sinh đến gần hơn quan niệm đúng đắn. Đây là những nguyên tắc của Đức Di Lặc ban cho.

Sau khi vun trồng lòng từ bi, Đức Di Lặc cũng dạy rằng *tịnh hóa là nguyên tắc thứ tư* – đó là suy niệm để vượt qua sự sợ hãi và tính tham lam.

GẶT HÁI THÀNH QUẢ TỪNG BƯỚC

Sau khi nói về điều kiện tịnh hóa trong bốn giai đoạn, Đức Di Lặc miêu tả về những thành quả, hay là các kết quả khác nhau khi thực hành các phương pháp tịnh hóa. Ngài dạy rằng thành quả tức là tỉnh giác về bản chất tối thượng, và Ngài nhấn mạnh vào quá trình tiến bộ dần dần của nhận thức. Sự tỉnh giác phật tính của một người, từ lúc bắt đầu cho đến khi giác ngộ sẽ trải qua nhiều kiếp sống. Theo Ngài Di Lặc, mỗi giai đoạn tỉnh giác, từng khoảnh khắc, là thành quả của khoảnh khắc trước đó. Và Ngài cho một mô tả chi tiết về điều này.

Ngài nói rằng đầu tiên chúng ta phải có khả năng chấp nhận rằng chúng ta có nhiều ô nhiễm, tiêu cực, lỗi lầm. Chúng ta phải chấp nhận điều này thay vì tự huyễn hoặc rằng chúng ta không sai lầm, rằng hành động của chúng ta là hoàn hảo, hoặc là rất hoàn hảo. Chúng ta cũng phải biết chấp nhận thỉnh thoảng thần kinh của chúng ta dễ bị kích động.

Một khi biết rằng chúng ta có nhiều ô nhiễm, chúng ta có thể thực hành các phương pháp để khắc phục chúng. Cùng lúc, chúng ta cũng nên biết rằng ở mức độ tuyệt đối chúng ta là hoàn hảo, không tiêu cực, và không có tội lỗi. Hiểu biết đúng đắn như vậy sẽ giúp chúng ta khắc phục được các ô nhiễm và tiêu cực.

Chúng ta nên nhận ra các chúng sinh khác cũng tương tự như vậy. Chúng ta cần có khả năng thấy được rằng các chúng sinh khác cũng đang đau khổ, vì không chỉ có chúng ta đang đau khổ mà tất cả chúng sinh đều như vậy. Vì vậy, chúng ta cần giúp đỡ họ vào bất cứ lúc nào thích hợp. Khi cầu nguyện " mong rằng tôi có thể giúp họ" chúng ta phải mong muốn có khả năng để giúp đỡ tất cả chúng sinh. Đó là điều cần thực hiện trước tiên. Trong khi thực hành những nỗ lực nhằm khắc phục nỗi đau khổ của chúng sinh, để giúp đỡ họ, chúng ta cần nhận ra rằng tất cả chúng sinh đều có phật tính. Ở mức độ tuyệt đối, họ cũng hoàn hảo, không ngu si, và không bị kích động. Tất cả sự đau khổ và kích động này chỉ là sự thật tương đối. Chúng ta phải có khả năng để nhận thấy điều này.

Đây là những những thành quả chúng ta đạt tới trong từng giai đoạn. Lúc đó chúng ta sẽ dần dần hướng tới trở thành một vị bồ tát. Vậy bồ tát là gì? Bồ tát là người vượt qua loại hoạt động bình thường, và sự tỉnh giác của bồ tát rất tinh tấn vì những hành động của họ luôn mang động cơ trong sáng và tích cực. Chúng ta sẽ tinh tấn qua nhiều cấp bậc khác nhau từ cấp bậc đầu tiên cho đến thứ bậc thứ mười của quả vị bồ tát, cho đến khi chúng ta đạt

được giác ngộ hoàn toàn của một vị phật. Đây là những giai đoạn thức tỉnh bản tính phật của chúng ta.

BỐN BÁNH XE

Đức Di Lặc đã giải thích một số phương pháp chủ yếu dành cho sự tinh tấn trên con đường hướng tới tỉnh giác. Những phương pháp này được biết như là bốn bánh xe, bởi vì các bánh xe có thể đưa chúng ta từ nơi này qua nơi khác. Do vậy, bốn bánh xe đặc biệt này sẽ đưa chúng ta từ vòng luân hồi để đạt tới giác ngộ.

Bánh xe đầu tiên là sự hướng dẫn. Chúng ta cần có sự hướng dẫn thích hợp. Nếu chúng ta không có hướng dẫn đúng đắn, thì ngay cả chúng ta có khát vọng mạnh mẽ, nhưng do chỉ trông cậy vào chính mình để xét đoán, trong khi chúng ta còn vô minh, lo lắng, và bản ngã lớn, nên sự xét đoán của chúng ta thường là lầm lẫn. Do vậy, sự hướng dẫn chính xác và đúng đắn là rất cần thiết.

Phật giáo Tây Tạng nhận thức một cách nghiêm túc rằng mọi điều chúng ta học hay là dạy nên mang tính liên tục của một dòng truyền thừa. Theo thuật ngữ Phật giáo, sự giải thích dòng truyền thừa khá đơn giản dễ hiểu. Những lời dạy của Đức Phật được dựa vào sự tỉnh giác, và những lời dạy của Ngài đều xuất phát từ việc thể hiện một cách tự nhiên sự tỉnh giác của Ngài. Đó là những lời dạy của sự giác ngộ đến từ thân, khẩu, ý đã giác ngộ trọn vẹn, là biểu hiện của lòng từ bi và trí tuệ của Ngài. Đây là khởi đầu của dòng truyền thừa.

Đức Phật đã ban những lời dạy một cách tự nhiên cho các học trò của mình. Họ thực hành phương pháp được dạy, và rồi truyền lại cho các học trò của mình. Trong Phật giáo Tây Tạng, mỗi bài giảng là sự nối tiếp việc thực hành theo lời dạy chính thống của Đức Phật, và những học trò của Ngài thực hành và

chuyển giao tới các học trò của họ, và liên tục như vậy. Đấy là dòng truyền thừa, và là nguồn cho sự hướng dẫn đúng đắn.

Người thầy thực hành những lời dạy được thọ nhận và chia sẻ với những người đến để học, và việc này được thực hiện một cách nghiêm túc. Xưa kia, người thầy kiểm tra học trò nhiều lần trước khi truyền lại các bài giảng thâm diệu để chắc chắn rằng những bài giảng là để giúp đỡ chứ không làm hại họ. Mối quan hệ đích thực giữa người thầy và học trò không phải là sự hời hợt, mà là cam kết của cả hai người : thầy và học trò.

Bánh xe thứ hai là chúng ta phải sống theo giới luật của Phật Pháp. Khi chúng ta thực hành Pháp, thì điều quan trọng là cần sống thuận theo Pháp. Chúng ta không nên chỉ thực hành một cách cần cù trong vài giờ và rồi sau đó buông lung trong thời gian còn lại của ngày, để lại sự thanh thản và trạng thái tâm trong sáng trên chiếc gối tọa thiền. Khi thiền hay tụng chú, hoặc là thực hành bất cứ điều gì, chúng ta nên thực hiện nghiêm túc không những chỉ trong thời gian thực hành chính thức, mà cả sau đó, và trong mọi hoạt động hàng ngày. Chúng ta nên sống thuận theo chánh pháp càng nhiều càng tốt. Chúng ta có thể phạm sai lầm – đó là điều bình thường, nhưng chúng ta cần làm với khả năng tốt nhất để sống theo chánh pháp và duy trì chánh niệm trong mọi hoạt động hàng ngày như khi chúng ta đang tham thiền. Trong Kim Cương Thừa, mọi điều đều có thể trở thành thiền. Mọi điều là nguồn cho tỉnh thức. Điều này thực sự có thể xảy ra, khi trạng thái của tâm luôn luôn trong sáng và tĩnh lặng.

Bánh xe thứ ba là luôn thực hiện đạo hạnh. Thiền định sâu có thể đạt được đạo hạnh sâu sắc. Khía cạnh bề ngoài của đạo hạnh là làm những điều ích lợi cho người khác. Đây là điều rất quan trọng đối với các Phật tử để thực hiện các hoạt động mang lợi lạc cho mọi người. Chúng ta không nên chỉ phát triển tâm,

mà chúng ta cũng cần phải quan tâm về nhu cầu của người khác và cách thức chúng ta có thể giúp đỡ để đáp ứng các nhu cầu này của họ. Đôi khi một hành động tích cực nhỏ của một cá nhân có thể đưa lại tác động to lớn cho nhiều người khác. Thực hiện đạo hạnh nghĩa là từ việc cứu mạng sống của chúng sinh, trợ giúp cho những người đang đau khổ, hoặc đơn giản chỉ là cho một lời tử tế đúng lúc. Chúng ta nên thực hành những hành động này càng nhiều càng tốt.

Bánh xe thứ tư là khát vọng sâu sắc hướng tới giác ngộ. Đây là điều rất quan trọng cần được duy trì, vì nó giữ gìn chúng ta vượt qua những khó khăn tồi tệ nhất. Khát vọng để trở thành bậc giác ngộ là không có gì sai trái, nhưng đó nên là một khao khát sâu sắc và nghiêm túc không chỉ cho ta đạt được giải thoát mà còn cho cả các chúng sinh khác cũng đạt được như vậy. Đức Di Lặc đã dạy như thế và có thể nhận thấy trong lời cầu nguyện hàng ngày của các Phật tử: "Mong rằng tất cả chúng sinh đều đạt được sự giải thoát hoàn toàn". Khi nhìn vào hành tinh trái đất của chúng ta, hoặc là vào một quốc gia đơn lẻ, chúng ta nhận thấy có quá nhiều điều để làm. Trong một thành phố mọi người không thể sống hòa thuận với nhau. Viễn cảnh của sự giác ngộ là xa vời và không thể hình dung được. Làm thế nào chúng ta có thể làm cho điều này có ý nghĩa thực sự khi chúng ta cầu nguyện tất cả chúng sinh sẽ đạt được giác ngộ? Chúng ta nghĩ thế nào nếu điều này có thể xảy ra? Đây là khả năng có thể thành hiện thực bởi vì mọi chúng sinh đều có phật tính.

SỰ HOÀN THÀNH TRỌN VẸN CỦA PHẬT TÍNH

Kế tiếp, Đức Di Lặc giải thích rằng việc hoàn thành trọn vẹn và mục tiêu của phật tính tinh khiết, hoàn hảo và vô hạn của chúng ta là sự giác ngộ. Tất cả chúng sinh có phật tính cuối cùng

đều sẽ đạt được giác ngộ. Mặc dù có một vài chúng sinh cần thời gian dài hơn để tịnh hóa những ô nhiễm để nhận ra phật tính của họ, nhưng có những chúng sinh có thể được giác ngộ nhanh hơn. Điều này là tùy vào từng cá nhân theo đuổi con đường tỉnh giác như thế nào, và có những lựa chọn gì. Có một điều chắc chắn là tất cả chúng sinh sẽ có thể làm được điều này bởi lẽ bản chất của họ là phật.

Đức Di Lặc còn nói về những chúng sinh vô minh là không nhận thức được phật tính của họ vì khía cạnh nhị nguyên trong tâm của họ. Tâm nhị nguyên của một chúng sinh không nhận thấy được cốt lõi bản chất của họ. Có một số mức độ phật tính được nhận ra trong tâm nhị nguyên của một bồ tát hoặc là của một cá nhân đã tinh tấn. Khi một người trở thành phật, tính nhị nguyên của tâm được thanh lọc hoàn toàn. Tâm của người này vượt ra khỏi tính nhị nguyên. Người tỉnh giác đầy đủ trở thành hiện thân của phật tính, vượt ra mọi giới hạn. Vì thế, hành động của một vị phật là vô hạn, trong khi đó nếu so sánh với một vị phật thì việc làm của một bồ tát là có giới hạn, và việc làm của một chúng sinh bình thường thì cực kỳ giới hạn.

NHỮNG ĐẶC ĐIỂM CỦA PHẬT TÍNH

Đức Di Lặc cũng miêu tả về các đặc điểm của phật tính. Ngài nói rằng phật tính là không thể thay đổi. Dù chúng ta vô minh thế nào thì phật tính của chúng ta vẫn nguyên vẹn. Và dù chúng ta giác ngộ như thế nào thì phật tính của chúng ta cũng còn lại nguyên vẹn. Đó là bản chất không thay đổi. Giác ngộ chính là hiện thân đầy đủ phật tính của chúng ta ở mọi cấp độ của sự biểu thị sắc tướng của chúng ta như là các chúng sinh khác nhau. Tất cả phẩm chất của Đức Phật, như là mười sức mạnh vĩ đại, và tất cả các đặc điểm được miêu tả và xác định là phẩm tính của một vị phật – đây cũng là những phẩm tính của phật tính.

Khi đạt tới giác ngộ, chúng ta nhận ra được trọn vẹn phạm vi của những phẩm tính này. Việc làm của một vị phật là vượt ra sự nhị nguyên. Trong một kinh điển, Đức Phật đã nói: " Ta chưa bao giờ dạy điều gì". Điều này ngụ ý rằng những lời dạy của Ngài được truyền lại là sự hiển thị tự nhiên. Điều đó không phải đơn giản như là một người này nói chuyện với người kia, mà sự hiển hiện này giống như ánh sáng chói lọi của mặt trời, mang những năng lượng tốt đẹp để trợ giúp sự tinh tấn của chúng sinh. Ánh sáng mặt trời làm được rất nhiều điều. Nó làm ấm hạt giống để có thể phát triển rễ và bám được trong đất. Ánh sáng mặt trời giúp quả chín trên cây. Nó cho ánh sáng, làm ấm các đại dương, hơi nước bốc lên và các đám mây được hình thành. Tất cả những biểu hiện này không cần đặt kế hoạch, giống như hành động tự nhiên của một vị phật.

Bởi lẽ việc làm của phật là bất nhị, một vị phật có thể giúp đỡ những chúng sinh khác. Đức Phật là vô hạn vì Ngài đã vượt qua tính nhị nguyên, do vậy ngay cả cùng một lúc, nếu toàn bộ chúng sinh trong vũ trụ cầu nguyện Ngài và xin được ban phúc, thì sự cầu phúc của Đức Phật sẽ được ban đều cho tất cả, và chúng sinh tùy theo căn cơ của mình để nhận sự cầu phúc đó.

VƯỢT QUA NHỮNG CHE CHƯỚNG

Khi Đức Di Lặc luận bàn về những che chướng và làm thế nào để khắc phục chúng, Ngài đã nói về "những che chướng tạm thời". Không có những che chướng vĩnh cửu. Các che chướng luôn luôn chỉ là tạm thời. Ngài cũng nói có những che chướng liên miên, và xác định chín loại chủ yếu: tham ái, sân hận, vô minh, và sáu loại che chướng liên quan đến quả vị bồ tát – từ cấp sơ địa đến cấp thập địa.

Che chướng đầu tiên ngăn cản một cá nhân nhận ra phật tính là tham ái. Tham ái là che chướng có tác động lớn, và củng cố mạnh mẽ cách suy nghĩ nhị nguyên. Tham ái nghĩa là chúng ta bị cuốn hút vào vòng luân hồi sinh – tử. Đức Di Lặc dạy rằng thông qua những phương pháp chuyển hóa, chúng ta phải tìm ra một cách thức để thiết lập sự cân bằng, và để sự tham ái của chúng ta đầu tiên trở thành sự luyến ái hợp lý, hay đúng hơn là không hợp lý. Tiếp đó chúng ta khắc phục từ từ sự tham ái để trở thành không lệ thuộc vào nó, nhưng phải là sự không lệ thuộc hoàn toàn. Thoát khỏi tham ái cần phải được mở rộng hơn.

Một trong số biện pháp để khắc phục tham ái, theo kinh điển, là hiểu biết rõ ràng và đúng đắn về chân lý tương đối của mọi sự vật. Đức Di Lặc dạy rằng sự thật về mọi sự tồn tại đều là vô thường. Chúng ta đi bất cứ nơi đâu trong thế giới này, chúng ta thường nhận thấy các phế tích của các đền đài, lâu đài, nhà cửa và các công trình kiến trúc khác mà xưa kia có lẽ đẹp đẽ, được sử dụng hàng ngày, và được dùng trong nhiều thế kỷ. Nhiều người đã làm việc cật lực để xây những công trình đó và tiêu nhiều tiền cho việc này, nhưng bây giờ chúng chỉ còn lại là như là những đài tưởng niệm lịch sử, hoặc cũng không còn gì cả.

Khi phát triển hiểu biết đúng đắn, chúng ta có lẽ vẫn bị lôi cuốn vào những hoạt động của vòng luân hồi, như là xây dựng nhà cửa, sự nghiệp, hoặc là các mối quan hệ, nhưng chúng ta sẽ không bị tham đắm vào chúng một cách quá mức và bấn loạn. Chúng ta sẽ hiểu rằng những thứ này là vô thường. Chúng không có giá trị tuyệt đối, và chỉ có giá trị tương đối, bởi vì chúng tồn tại phụ thuộc lẫn nhau và luôn thay đổi. Đó là bước quan trọng đầu tiên giúp chúng ta dễ dàng tránh xa những tư tưởng và hành động sai trái.

Nếu chúng ta không hiểu biết đúng đắn, chúng ta sẽ trở nên đố kị khi ai đó xây nhà to hơn nhà của ta. Điều này dường như là nực cười nhưng vẫn xảy ra. Hay là một giáo đoàn sẽ tìm mọi cách để ngăn trở sự phát triển của một giáo đoàn khác, và nói rằng: "Phật của tôi tốt hơn Phật của anh". Tất cả những đố kị này có thể vẫn xảy ra do tham ái, kết hợp với các yếu tố tiêu cực khác nữa.

Đức Di Lặc còn dạy *về sân hận và hiếu chiến*. Ngài nói rằng sân hận rất mạnh mẽ, mặc dầu không xảy ra liên tục như tham ái. Sân hận đến rồi đi. Tham ái là vẫn tiếp tục, đặc biệt là trong cõi giới của loài người - được mô tả như cõi dục giới, hay là cõi tham ái. Thông thường, sân hận khi bùng nổ thì làm chúng ta mất bình tĩnh, và gây trở ngại việc hoàn thành trọn vẹn những khát vọng của chúng ta.

Khi chúng ta bị lôi cuốn vào một số việc và gặp rắc rối, chúng ta dễ trở nên giận dữ, và đôi khi chúng ta có thể trở thành hiếu chiến để đạt được điều chúng ta muốn. Một trong số phương pháp chính để khắc phục sân hận là cần phát triển sự hiểu biết về nỗi đau khổ và những ô nhiễm của những người khác, và từ đó chúng ta phát triển lòng từ bi đối với mọi người.

Vô minh là một trong những gốc rễ của che chướng, giống như là ham muốn, sân hận và hiếu chiến. Vô minh là kết quả do không nhìn mọi sự vật một cách sâu sắc như chúng vốn là, mà chỉ nhìn thấy bề mặt. Phần lớn thời gian chúng ta không nhìn thấy ngay cả bề mặt của sự vật một cách đúng đắn. Trong một số chỉ dẫn thực hành của Kim Cương Thừa, các đạo sư vĩ đại đã viết rằng hầu hết loài người là hoàn toàn hiểu sai về nhau. Họ hoạt động với 100 phần trăm hiểu lầm. Ngay cả những người thực hành giỏi, rất hiểu biết và giữ giới nghiêm cẩn cũng có thể bị tác động bởi các hoàn cảnh bên ngoài, mà từ đó khiến cho tham ái và sân hận nảy nở. Có thể không dễ nhận thấy, nhưng ở mức độ

tiềm thức, các yếu tố này luôn xuất hiện dưới những tác nhân thích hợp. Cho đến trước khi đạt được ngôi vị bồ tát sơ địa thì vô minh vẫn hiện diện.

Che chướng thứ tư là nghiệp (kama). Đây là sự kết hợp của tham ái, sân hận, và vô minh. Karma (Nghiệp) là từ Sankrit, và được sử dụng chung như vậy trong từ điển tiếng Anh. Nhưng không phải nhiều người đều hiểu đúng nghiệp (karma) là gì, và thường hiểu sai về nó. Nếu công việc bị thất bại hay hôn nhân đổ vỡ, mọi người thường hỏi "có phải do nghiệp xấu của tôi không?". Theo lời giảng của Đức Phật, nghiệp nghĩa là các nhân và các duyên. Tất nhiên là có những nhân và duyên khác nữa để tạo ra thất bại trong kinh doanh, hay là hôn nhân, và những khó khăn khác, vì vậy mọi người cho rằng " đó là nghiệp". Khi ý nghĩ về nghiệp như vậy in sâu vào trong tâm trí, thì chúng ta bị mất hết hy vọng; giống như một số phận không thể thay đổi được. Suy nghĩ như vậy là không đúng, vì hoàn toàn sai với sự thật. Nghiệp xấu có thể được cải thiện và trở thành nghiệp tốt, ngược lại nghiệp tốt cũng có thể bị hủy hoại và trở thành nghiệp xấu. Điều này sẽ được giải thích kỹ hơn ở phần sau (PHẦN 3: Nghiệp và Tái sinh). Nghiệp không tồn tại như là một thực thể. Nghiệp là một từ ngữ dùng để chỉ những nhân và duyên tương đối tạo ra cuộc sống của chúng ta.

Đức Di Lặc đã miêu tả *che chướng thứ năm "là các trạng thái tâm nhị nguyên không ý thức"* (Tạng ngữ là *palcha*). Đây là những trạng thái ẩn tàng trong tâm trí nhưng có thể biểu lộ ra dưới những hoàn cảnh và tác nhân kích thích nhất định. Giống như một quái vật đang ngủ nếu là trạng thái tiêu cực, hoặc là một thiên thần đang ngủ nếu ở trạng thái tích cực. Nó giống như là bản năng. Nó tương tự như một thói quen không ý thức gắn liền với chúng ta từ kiếp sống này qua kiếp sống khác.

Che chướng thứ sáu là ngăn cản sự nhận ra phật tính – đó là khi chúng ta đạt được quả vị bồ tát sơ địa. Chúng ta trở thành bồ tát sơ địa khi nhận ra phật tính của mình, và bản chất thực sự của mọi sự vật ở lần đầu tiên. Tất cả các phương pháp thực hành của một bồ tát là nhằm vượt qua những che chướng ngăn cản cá nhân nhận ra phật tính. Trạng thái nhận thức ra phật tính là sự tỉnh giác của quả vị bồ tát đầu tiên.

Ngài Di Lặc còn chỉ ra một loạt những che chướng kế tiếp liên quan đến các cấp độ cao dần lên của quả vị bồ tát (mười cấp độ)(*) Đây là những che chướng nhị nguyên vi tế sẽ tăng dần và những thực hành của bồ tát để chiến thắng những che chướng này ở các giai đoạn đó. Đây là điều quan trọng vì ngay cả khi đạt được mức độ tinh tấn cao về trí tuệ và hiểu biết thì những điều này lại trở thành những trở ngại và phải được thanh tịnh. *Che chướng thứ bảy, đó là cần phải vượt ra khỏi sự tỉnh thức phật tính của quả vị bồ tát.*

Khi nói về các mức độ tỉnh thức khác nhau của quả vị bồ tát, rõ ràng chúng ta đang diễn giải về chỉ ở phương diện lý thuyết. Để hiểu chính xác quả vị bồ tát sơ địa là gì, thì chúng ta phải là bồ tát. Nếu một người bình thường được gặp một vị phật và một bồ tát sơ địa cùng lúc, thì sẽ rất khó để người này phân biệt được, và dễ bị lầm lẫn. Bởi lẽ do tâm nhị nguyên của mình, chúng ta không có được nhận thức sáng suốt về sự khác nhau này. Tuy nhiên, ở cấp độ của các ngài, bồ tát sơ địa và một vị phật là khá khác nhau, nhưng sự khác biệt là quá vi tế nên tâm trí của người bình thường khó nhận ra được.

(*) Mười cấp độ của quả vị bồ tát: 1. Hoan Hỷ Địa, 2. Ly Cấu Địa, 3. Phát quang địa, 4. Diễm Huệ Địa, 5. Cực Nan Thắng Địa, 6. Hiện Tiền Địa, 7. Viễn Hành Địa, 8. Bất Động Địa, 9. Thiện Huệ Địa, 10. Pháp Vân Địa. Xem thêm Từ Điển Phật Học Anh - Việt của Thiện Phúc.

Một người bình thường có trạng thái thiền và không thiền. Đối với một người bình thường, trạng thái không thiền của một bồ tát sơ địa như là sự tỉnh thức, nhưng đối với bồ tát sơ địa hay là cao hơn thì họ đã vượt ra khỏi sự khác nhau giữa các trạng thái thiền định và không thiền định. Hay đúng hơn là trạng thái sau thiền định, bởi vì trạng thái thiền định đã tràn ngập trong hoạt động của một bồ tát, ngay cả khi bồ tát không ở trong sự hành thiền chính thức. Ở ngôi vị phát triển này, không có gì là không hiểu và không nhận thức được. Thành tựu của bồ tát không phải là tri thức mà là tỉnh giác trực tiếp. Vị bồ tát phải khắc phục sự khác nhau giữa hai trạng thái thiền và không thiền để cả hai trở thành bình đẳng như nhau. Dĩ nhiên, so sánh với thành quả của ngôi bồ tát nhị địa, thì thành quả của bồ tát sơ địa còn hạn chế. Một vị bồ tát ở cấp độ tỉnh thức cao hơn có thể nhận ra những hạn chế về tâm thức của ngôi bồ tát thấp hơn. Điều này là rất tự nhiên. Họ luôn luôn cần phải hoàn thiện trước khi đạt được giác ngộ viên mãn.

Mặc dù các kinh điển đã giảng giải về các che chướng, nhưng chỉ có những ai đang trên con đường tiến tới giác ngộ hoàn toàn mới có thể hiểu được bản chất của những che chướng này.

HIỂU BIẾT PHẬT TÍNH

Trong phần cuối bài giảng về phật tính, Đức Di Lặc đã dạy về năm sự bất lợi do không hiểu biết phật tính, và năm lợi ích do hiểu biết phật tính.

Bất lợi của sự vô minh về phật tính được xem xét đầu tiên, mà trước hết là do tự ti. Không có kiến thức về tiềm năng của mình, chúng ta có xu hướng xem những lỗi lầm của chúng ta là bất biến và là bản chất tự nhiên của chúng ta. Đây là một trong số sai lầm lớn nhất của chúng ta. Bất kỳ trí tuệ hay nhận thức mà chúng ta may mắn phát triển được là để có thể nhìn ra trạng thái tự huyễn

hoặc đúng hơn sự thật là gì – một sự tỉnh thức về tiềm năng tối thượng của chúng ta. Nếu không nhận thức về phật tính, chúng ta dễ bị thuyết phục về sự vô giá trị và hồ nghi về bất cứ phẩm tính tốt đẹp nào chúng ta có được. Đây là một quan niệm sai.

Bất lợi thứ hai do không biết về phật tính là do bản ngã của ta. Khi không biết về phật tính, bản ngã của chúng ta dễ phát triển. Khi chúng ta phát triển các phẩm tính tốt đẹp như là kết quả từ những nỗ lực tích cực của mình, chúng ta thường nghĩ mình đã tự tạo ra, và điều này thổi phồng bản ngã của chúng ta. Chúng ta không nhận ra rằng mình có phật tính như là các chúng sinh khác, và một phẩm tính tốt đẹp chính là một chút biểu hiện về phật tính trong ta, và chúng ta là tối thượng nhưng không phải là cao quí hơn bất kỳ ai khác. Nếu không nhận thấy những chúng sinh khác cũng có những khả năng như vậy, chúng ta rất dễ nảy sinh sự kiêu hãnh sai lầm về những thành quả nhỏ mà mình đạt được.

Đức Di Lặc nói về những bất lợi thứ ba và thứ tư như là "khẳng định và phủ định". Sự cuồng tín là một thí dụ về khẳng định và phủ định. Thiếu nhận thức về phật tính dẫn đến tâm trí hẹp hòi, giới hạn, và là nguyên nhân khiến chúng ta khẳng định những quan điểm giới hạn của mình là duy nhất và phủ nhận sự thật của những quan điểm khác. Thí dụ, nếu chúng ta nhìn vào hình ảnh và nghi thức của Phật tử, chúng ta có thể cũng làm như thế mà không nhận ra bản chất, mục đích thực sự của chúng là gì. Chúng ta chỉ nắm bắt hình tướng bên ngoài. Không có hiểu biết chúng ta phủ nhận bản chất và khẳng định hình ảnh bên ngoài. Nếu không thể phân biệt giữa hình ảnh và bản chất bên trong, và tạo ra sự liên hệ giữa điều quan trọng và các thứ vặt vãnh xung quanh, điều này có thể là một bất lợi rất lớn. Nếu không dẫn đến cuồng tín có thể làm hại những chúng sinh khác, thì cũng lãng phí nhiều thời gian và năng lượng do để mất đi điểm cốt lõi.

Đức Di Lặc dạy rằng tham ái là bất lợi thứ năm. Khi một người vô minh về phật tính thì có khuynh hướng trở nên bám víu vào những vận may tốt hoặc là bất kỳ phẩm tính đã đạt, và miễn cưỡng chia sẻ những điều này với người khác. Điều này nghĩa là bất kỳ điều tốt đẹp được phát triển trong cuộc sống của chúng ta sẽ không làm lợi lạc cho những người khác. Chúng ta sẽ bị sa lầy trong bất kỳ điều gì đạt được, và cuối cùng chúng ta bị thụt lùi thay vì tinh tấn.

Về năm lợi ích của hiểu biết phật tính. Đầu tiên là hỷ lạc. Dù chúng ta nghèo khó thế nào, dù chúng ta trải qua đau khổ ra sao, dù chúng ta đang ở trong hoàn cảnh nào, chúng ta luôn có niềm vui vì biết rằng bản chất tối thượng của chúng ta là hoàn hảo. Bởi chúng ta biết mình đang hướng tới sự tỉnh thức cuối cùng về phật tính, chúng ta cảm thấy hoàn toàn an tâm và hạnh phúc. Trong một số bài giảng hướng dẫn về Mật thừa, điều này được coi là quan điểm rất quan trọng. Có một châm ngôn được dịch từ tiếng Tạng sang tiếng Anh như sau, " Ngay cả nếu chúng ta phải chịu đau khổ, thì chúng ta cũng đau khổ một cách hạnh phúc." Đau khổ một cách hạnh phúc nghĩa là nhận thức rằng đau khổ chỉ là bên ngoài và vô thường. Phật tính của chúng ta có thể không bao giờ đau khổ, vì vậy đau khổ một cách hạnh phúc là điều có thể. Ngay cả khi chúng ta không thể tránh được nỗi thống khổ, chúng ta vẫn có một khoảng không để chúng ta có thể an lạc trong những hoàn cảnh khó khăn nhất.

Đức Di Lặc nói lợi ích thứ hai của hiểu biết về phật tính là sự tôn trọng. Chúng ta có thể tôn trọng tất cả chúng sinh, và mọi người, bởi vì họ đều có phật tính như ta. Chúng ta có thể tôn trọng môi trường và tự nhiên nữa, bởi vì đó là những biểu hiện của phật tính thông qua những giác quan liên hệ lẫn nhau của chúng ta.

Thông thái là lợi ích thứ ba. Khi biết về phật tính, chúng ta hiểu về chân lý tương đối. Hiểu biết và nhận thức về chân lý tương đối để sử dụng nó một cách thông thái.

Khi hiểu về phật tính, chúng ta hiểu về chân lý tuyệt đối. Sự hiểu biết chân lý tuyệt đối là trí tuệ. Trí tuệ sẽ chỉ dẫn chúng ta lựa chọn và đẩy nhanh chúng ta hướng tới giác ngộ. *Trí tuệ là lợi ích thứ tư.*

Lợi ích thứ năm của hiểu biết phật tính là lòng bi. Chúng ta biết rằng tất cả chúng sinh đều có thể tiến bộ vì bản tính nguyên sơ của họ là hoàn hảo, và những nỗ lực của họ để tinh tấn – cũng như những cố gắng của chúng ta để giúp họ - sau cùng rồi cũng đạt được kết quả. Mọi chúng sinh đều có phật tính. Đó là sự khích lệ cho chúng ta, bởi vì nếu không có khả năng để tinh tấn, thì chúng ta không thể giúp chính chúng ta hoặc là chúng sinh khác, và như vậy thì sự cố gắng là vô ích. Chúng ta có lòng bi bởi chúng ta nhận thức sâu sắc về những nỗi thống khổ mà chúng sinh đang phải chịu đựng. Bởi vì phật tính của mình, chúng ta có thể hành động một cách yêu thương và bi mẫn để giúp đỡ chúng sinh. Khi tụng những lời cầu nguyện của Phật tử "mong rằng tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau," lời cầu nguyện của chúng ta là hiện thực, vì chúng ta biết mọi chúng sinh đều có phật tính.

Phật tính là giáo lý thiết thực, ích lợi nhất, và chân lý của Phật giáo Kim Cương Thừa. Khi cầu nguyện rằng chúng ta muốn giải thoát tất cả chúng sinh. Đây là một quan điểm đầy khát vọng. Chúng ta có thể thực sự giải thoát tất cả chúng sinh được không? Chúng ta có thể. Chúng ta có thể đạt giác ngộ được không? Tất nhiên. Điều gì khiến chúng ta tin tưởng như vậy? Phật tính. Đây là nền tảng cơ bản để thực hiện. Chúng ta vốn đã được giác ngộ. Chúng ta chỉ cần đánh thức vị phật đang ngủ trong mỗi chúng ta.

HAI

BỒ ĐỀ TÂM

Bồ đề tâm là cốt lõi của tất cả những lời dạy của Đức Phật, và là thực hành cực kỳ quan trọng trong Kim Cương Thừa và Đại thừa. Không phải là quá lời để gọi đây là lời dạy quí giá, vì bồ đề tâm là khởi đầu cho mọi điều mà chúng ta phải đạt tới. Đức Phật đã nhấn mạnh về tầm quan trọng cần thiết của bồ đề tâm trong tất cả Kinh điển và Mật điển, và Ngài nhắc lại nhiều lần rằng bồ đề tâm như là phương tiện của sự chuyển hóa. Sự tiêu cực có thể được chuyển hóa bởi bồ đề tâm, khổ đau có thể chuyển hóa bởi bồ đề tâm, vô minh và tất cả năm độc (five poisons) đều có thể chuyển hóa bởi bồ đề tâm. Điều quan trọng là cần phải học hỏi và phát triển bồ đề tâm để đạt được giải thoát.

Bodhichita (Bồ đề tâm) là thuật ngữ tiếng Sankrit. Dịch sang tiếng Tạng là *chang chup che sems*. *Chang* có thể giải thích như là tịnh hóa, hay là thanh lọc – đây là kết quả của thực hành. Không có ranh giới và không có trở ngại đối với sự thanh lọc này. *Chup* có nghĩa là bao gồm. Không có gì bị gạt ra ngoài. Đó là sự trọn vẹn. *Che* là từ đệm. *Sems* nghĩa là tâm. Tâm ở đây cũng biểu thị gián tiếp cho tư tưởng, thái độ, động cơ, và mọi điều liên quan đến tâm.

Một định nghĩa cơ bản khác của *chang chup che sems,* hay bồ đề tâm là khao khát đạt được giác ngộ vì lợi ích của tất cả

chúng sinh. Nhưng thuật ngữ này cũng đơn giản được dịch là sự can đảm để đạt tới tỉnh giác cao nhất. Dù ý nghĩa của thuật ngữ này được coi là sự tinh khiết, và thành tâm hoàn toàn hướng tới tỉnh thức đầy đủ và giải thoát cho tất cả chúng sinh, hay được hiểu như là tư tưởng hay thái độ thì đều nhằm tới lợi lạc cho sự tinh tấn của chúng sinh. Nhìn ở quan niệm triết học, đó là cách nghĩ, một nguyên tắc giá trị nhằm trợ giúp tất cả các bạn cách thức đi qua cuộc đời và các kiếp sống để đạt được mục đích cuối cùng. Bồ đề tâm giúp những nỗ lực của bạn có ý nghĩa, và ngày càng có ý nghĩa hơn cho đến khi bạn đạt tới giác ngộ.

Có nhiều biểu tượng được dùng để thể hiện bồ đề tâm. Hoa sen là một biểu tượng. Ở phương Đông, hoa sen được coi là đẹp nhất, tinh khiết nhất, và là loài hoa hoàn thiện nhất. Nó lớn lên trong nước bùn bẩn nhất. Mặc dù mọc trong nước bùn, nhưng bông hoa sen xinh đẹp không bị vấy bẩn bởi sự dơ bẩn mà nó mọc lên. Điều này cũng tương tự với bồ đề tâm. Bồ đề tâm cũng được phát triển trong một môi trường tối tăm, u mê – môi trường luân hồi. Mặc dù một người đã từng có những hành động tiêu cực và tội lỗi, nhưng ngay khi người đó phát khởi bồ đề tâm, thì vào khoảnh khắc đó tất cả những ô uế của quá khứ được tịnh hóa ngay lập tức. Chính Đức Phật đã dạy trong các Kinh điển "giá trị và lợi ích của bất kỳ sự biểu lộ, hoạt động, diện mạo bề ngoài, hoặc sự thực hành trong thế gian là phụ thuộc hoàn toàn vào mục đích, tư tưởng, và động cơ ẩn phía sau." Đức Phật còn dạy về bao dung độ lượng, đạo đức, chuyên cần, vân vân, nhưng Ngài luôn nhấn mạnh về động cơ đích thực ẩn sau tất cả những hành động gọi là tốt đẹp và tích cực. Động cơ tinh khiết là bồ đề tâm. Ngài cũng nói rằng trước khi bạn phát khởi bồ đề tâm, có thể bạn là kẻ tội lỗi nhất trong vũ trụ, nhưng ngay khi phát bồ đề tâm, bạn trở thành người cao quý, từ bi, và quý giá nhất trong vạn vật. Bồ đề tâm là

động cơ tinh khiết, mạnh mẽ và quan trọng nhất. Đức Phật cũng dạy rằng phát triển bồ đề tâm là bạn đang được tham gia trong gia đình của giác ngộ.

Hiểu biết điều này, chúng ta có thể tiếp tục học hỏi về bồ đề tâm qua thực hành và áp dụng. Cách tốt nhất để học về bồ đề tâm là suy tư về lời cầu nguyện chân thành hàng ngày của các Phật tử Đại thừa:

Mong rằng tất cả chúng sinh sẽ được hạnh phúc và có được nguyên nhân của hạnh phúc;

Mong rằng tất cả chúng sinh sẽ thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau;

Mong rằng tất cả chúng sinh không bao giờ bị rời xa niềm hỷ lạc lớn lao vượt qua nỗi đau khổ

Mong rằng họ luôn luôn ở lại trong sự thanh thản cao quí vì vượt qua tham ái và ác cảm.

Lời cầu nguyện này là một cách thức đơn giản để phát triển bồ đề tâm. Nó trình bày bốn tư tưởng vô hạn (tứ vô lượng tâm). Đây là sự kết hợp của bốn tư tưởng vô hạn và bốn thái độ vô hạn, và bồ đề tâm là kết quả sự kết hợp này. Khi bạn học và suy tư về các tư tưởng, thái độ này, và áp dụng chúng là bạn phát bồ đề tâm. Hiểu biết đích thực và sống theo tứ vô lượng tâm – từ, bi, hỷ, và xả - đó là bồ đề tâm.

Champa là từ ngữ Tây Tạng thường được dịch như là lòng từ có lẽ là không chính xác về ý nghĩa, nhưng là từ ngữ gần nhất về ý nghĩa với tiếng Anh (loving –kindness). *Nying ye* được dịch là lòng bi mẫn. *Gawa* là niềm vui (hỷ lạc), và *Tang jung* là buông xả (vô tư).

Có sự khác nhau chút ít giữa *champa* (lòng từ) và *nying ye* (lòng bi mẫn). *Champa* là tình yêu thương tự nhiên và dịu dàng,

như là của người mẹ dành cho đứa con của mình. Tình yêu này luôn hiện diện ở đó, dù có khổ đau tột cùng hay không. Tình yêu này là sự quan tâm trong sáng, là sự săn sóc tự nhiên và tôn trọng đối với những chúng sinh khác. Chúng ta nên có tình cảm hướng tới chúng sinh khác, như một người mẹ hiền quan tâm, săn sóc, và tôn trọng con mình. Đó là lòng từ.

Nying je, lòng bi mẫn, liên quan nhiều hơn tới sự đau khổ của những người khác. Thí dụ như một vị vua tử tế, tốt bụng, và quyền lực khi ông ta bày tỏ sự tử tế và nhân từ đối với những thần dân nghèo khổ của mình. Lòng từ là sự thông cảm sâu sắc đối với chúng sinh đang chịu đau khổ, nhưng còn hơn thế. Bạn quan tâm đến họ, cảm được nỗi đau của họ, bạn mong muốn có thể làm điều gì đó cho họ, và bạn thực sự nỗ lực trong việc giúp đỡ để họ vượt qua những khổ đau của họ. Như một vị vua tốt, bạn gánh lấy trách nhiệm đối với họ. Đó là lòng bi mẫn.

Từ và bi là hai thành phần đầu tiên và quan trọng nhất của bồ đề tâm. Khi cầu nguyện "Mong rằng tất cả chúng sinh được hạnh phúc" là bạn biểu thị lòng từ. Lòng bi mẫn là khi bạn mong muốn "Mong rằng tất cả chúng sinh sẽ thoát khổ đau". Những điều này là rất giống nhau. Nếu tất cả chúng sinh được hạnh phúc, lúc đó họ sẽ thoát khỏi đau khổ. Nếu họ không còn đau khổ, là họ chắc chắn được hạnh phúc. Hai điều này đi đến cùng một mục đích, mặc dù có một sự khác nhau nhỏ về định nghĩa.

Niềm hỷ lạc và buông xả là những trợ giúp cho lòng từ và bi. *Gawa*, hỷ lạc là niềm vui tự nhiên khi bạn có lòng từ và bi, bởi vì khi đó không chỉ bao gồm hạnh phúc của bạn, mà hạnh phúc của người khác cũng có thể khiến bạn hạnh phúc. Niềm hỷ lạc này xuất phát từ tình cảm tốt đẹp dành cho bất kỳ chúng sinh may mắn và làm những điều thiện. Bạn hiểu rõ những người khác đang vui sướng trong một hoàn cảnh tốt đẹp, có hiểu biết đúng

đắn, và bạn cũng cảm thấy hạnh phúc cho họ. Bạn vui mừng vì hạnh phúc của người khác thay vì đau khổ vì hạnh phúc của họ, điều này có thể xảy ra nếu bạn để những cảm giác tiêu cực lấn át tâm trí.

Khi bạn không có niềm hỷ lạc, khi bạn không có tầm bồ đề, cảm giác tiêu cực như đố kị sẽ nảy sinh. Đố kị là cảm giác khiến bạn xáo trộn tâm trí khi nghe ai đó hạnh phúc hơn hay là thành công hơn bạn. Khi người đó có vài thứ mà bạn không có thì bạn cảm thấy khó chịu. Đây thực sự là một vấn đề khá nghiêm trọng. Nếu bạn có bồ đề tâm được phát khởi từ một quan điểm mạnh mẽ của lòng từ bi, lúc đó niềm hỷ lạc sẽ xuất hiện, và bạn không đố kị với những may mắn của người khác. Hỷ lạc có ở mọi nơi, không chỉ từ những hoàn cảnh thuận lợi của chính bạn mà từ khắp nơi "Mong rằng họ không bao giờ bị lìa xa khỏi niềm hỷ lạc lớn lao bởi vượt qua nỗi khổ đau"

Người Tây Tạng chúng tôi có câu: "Ngay cả phải đau khổ, thì bạn cũng đau khổ một cách hạnh phúc." Câu này ẩn chứa một vài ý nghĩa. Hãy suy nghĩ về nó. Hệ quả sẽ là, "Đừng vui một cách buồn rầu."

Buông xả vô hạn là tư tưởng thứ tư, nghĩa là lòng từ và lòng bi, và hỷ lạc mà bạn nuôi dưỡng là được ban tặng đều cho tất cả chúng sinh. Những tư tưởng và quan điểm này không nên chỉ giới hạn tới những đối tượng đặc biệt, như là bạn bè, họ hàng mà bạn quí mến, hay là những người mà bạn ngưỡng mộ, mà nên bao gồm tất cả chúng sinh. Tất nhiên là bất kỳ hành động tốt nào nên bắt đầu từ trong gia đình của bạn trước. Trong một gia đình hạnh phúc, lòng từ bi, và niềm vui là dành cho những thành viên của gia đình, và những người gần gũi với gia đình bởi vì bạn biết và quan tâm đến họ. Từ những nhóm gần gũi như vậy, những tình cảm tốt đẹp này cần được hướng tới hàng xóm, những người xa

lạ, và cuối cùng là ngay cả đối thủ của bạn. Lòng từ bi, hỷ lạc nên vượt ra khỏi "loại người của bạn", điều này có nghĩa là không hạn chế trong chủng tộc, quốc tịch, chính trị, hay tôn giáo. Lòng bi mẫn của bạn dành cho tất cả nhân loại, ngay cả người là kẻ thù của bạn, hoặc là những người phạm các tội ác kinh khủng. Lòng bi mẫn của bạn cũng hướng tới những chúng sinh khác, như là động vật, hoặc là cả những cõi giới mà chúng ta không thể nhìn thấy. Bạn cần học để trải đều khắp lòng từ bi, và hỷ lạc tới tất cả chúng sinh – từ cõi giới cao nhất, như là chúng sinh ở cõi trời, cho tới chúng sinh ở cõi giới thấp nhất là địa ngục. Đó là sự vô tư không giới hạn.

Sự thành tâm nhằm làm lợi lạc cho mọi chúng sinh không giới hạn về số lượng, là cốt lõi của bồ đề tâm. Khi bạn thực hiện cam kết của Đại thừa – đó là lời thề của Bồ tát – bạn quyết tâm để đạt được giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Đây là một lời cam kết can đảm. Trong các Kinh điển, Đức Phật nói rằng, chúng sinh tồn tại trong không gian, và không gian là vô tận. Ngài dạy rằng không gian vô tận chứa đựng vô lượng vũ trụ, và chúng sinh là nhiều hằng hà sa số.

Ngài miêu tả các chúng sinh tồn tại trong sáu cõi giới. Sáu cõi giới này kết hợp từ những sự khác nhau không chỉ về thể vật chất, mà còn các điều kiện tinh thần bên trong và bên ngoài. Cõi cao nhất là trời (chư thiên), và cõi thấp nhất là địa ngục. Cõi người là ở khoảng giữa. Đức Phật nhấn mạnh rằng được sinh ra làm người là may mắn nhất, bởi vì con người có thể trải nghiệm cả hạnh phúc và đau khổ. Ngược lại, trong các cõi giới khác chúng sinh hầu như chỉ trải nghiệm một hoặc là loại khác. Nếu chúng ta tận dụng kiếp người để tu tập, chúng ta có thể có những bước tiến rất lớn trong sự tinh tấn của mình hướng tới giải thoát. Đức Phật dạy rằng cõi người là tốt hơn các cõi khác cho sự tinh tấn của trí

tuệ và giác ngộ. Đây là cõi giới tốt nhất để có thể học hỏi và phát triển. Sự bình đẳng không giới hạn đối với tất cả chúng sinh trong sáu cõi giới trong vũ trụ là điều có ý nghĩa to lớn.

Trong thực tế, tứ vô lượng tâm nhằm trợ giúp và phát triển bồ đề tâm là những tư tưởng cực kỳ khát vọng. Chúng ta mong muốn chúng sinh hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau, đó là một trạng thái hạnh phúc. Điều này có vẻ như không phải là một quan điểm thực tế, nhưng nó không phải là một giấc mơ huyễn ảo. Bởi vì tư tưởng này có nền tảng thực tế. Đó là mọi chúng sinh, cá nhân đều có tiềm năng thoát khỏi khổ đau và để được hạnh phúc. Hơn thế nữa, tất cả chúng sinh – không có ngoại lệ, đều có thể đạt giác ngộ. Đức Phật nói rằng khi chúng sinh đạt đến tiềm năng và bản chất tối thượng, thì những điều xấu xa không tồn tại nữa. Tất nhiên, về tương đối vẫn có điều xấu xa. (Chính Đức Phật cũng có một người họ hàng, Devadatta luôn cố ý tạo ra nhiều phiền nhiễu cho Ngài suốt cả cuộc đời). Khả năng giác ngộ của mọi chúng sinh tạo ra những khát vọng để họ thực hành. Đây cũng là thực hành cho mỗi cá nhân chúng ta, bởi vì mỗi lần cầu nguyện một cách thành tâm cho các chúng sinh, là chúng ta phát triển bồ đề tâm của chính mình, và tiến gần hơn tới giác ngộ.

Phát triển bốn tư tưởng vô hạn: từ, bi, hỷ, và xả luôn hiện diện trong đời sống hàng ngày của chúng ta sẽ giúp việc thực hành bồ đề tâm của ta được tinh tấn. Khi bạn mới thực hành bồ đề tâm, lòng từ bi của bạn còn nhỏ, nhưng chúng sẽ tăng trưởng dần và trở nên vô hạn. *"Mong rằng tất cả chúng sinh sẽ thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau"* là một biểu thị của lòng từ bi vô hạn được phát triển qua nhiều giai đoạn. Giai đoạn đầu tiên, lòng từ của bạn xuất hiện khi nhìn thấy ai đó bị khổ sở bởi đói khát, đau ốm, mất người thân, hay là do bất hạnh khác. Điều đó là tốt, nhưng đây là lòng từ bi giới hạn. Bạn cần phải nhìn vào

nguyên nhân đau khổ của họ. Một người sẽ không bị đau khổ trừ phi có một nhân trong quá khứ, và sự đau khổ đó là quả. Nhân không phải là ở đó, nhưng là nguyên nhân khiến họ bị đau khổ. Nhận ra như vậy, vì có một nhân khác sau đây.

Nếu quán xét kỹ hơn, chúng ta có thể quan sát các mức độ của nguyên nhân tạo ra đau khổ. Có nhân trực tiếp, thí dụ, một người bị thương vì tai nạn. Tai nạn là kết quả của một vài điều người ấy đã từng gây ra, có thể ở kiếp sống khác. Nỗi khổ đau do tai nạn là kết quả. Nếu ai đó giết hay làm hại người khác, quả của hành vi này sẽ là khổ đau trong kiếp sống hiện tại hay là kiếp sống khác. Tuy nhiên, cũng có những nhân đau khổ vi tế hơn. Bất cứ loại hoạt động hay tư tưởng nào mà hỗ trợ cho tham ái, sân hận, vô minh, đố kị, hay là bản ngã, đều là nhân đưa đến đau khổ, do vậy nó không chỉ là vài hành động xấu. Cái tôi, bản ngã, "tôi" mà mọi người có, ngay cả một đứa trẻ mới sinh khoảnh khắc này – cũng là nhân ban đầu của khổ đau. "tôi đói", tôi lạnh", "tôi không thoải mái", "tôi mệt". Một bé sơ sinh chưa thể nói, nhưng nó cảm thấy, và do không nói được nên nó khóc. Làm thỏa mãn đứa trẻ bằng cách cho nó ăn và đặt lên giường chỉ là giải pháp tạm thời. Khi mong muốn chúng sinh thoát khỏi khổ đau, lúc đó tư tưởng này của chúng ta không được hạn chế ở riêng nỗi khổ, mà phải bao phủ cả các nhân trực tiếp và những mức độ sâu sắc hơn của nhân. Điều trị bệnh nhân chỉ bằng thuốc là không đủ, trừ phi nhân đã được giải quyết, nếu không bệnh nhân sẽ không khỏi bệnh, hoặc là sẽ phát bệnh ra theo những cách khác. Bồ đề tâm không giới hạn có thể giải quyết những vấn đề của đau khổ và nguyên nhân của đau khổ, bởi vì nó là vô hạn và có thể đạt tới bất kỳ độ sâu nào.

Nhìn từ quan niệm hạnh phúc, hay là khổ đau, bồ đề tâm vượt ra khỏi sự hạnh phúc nhất thời. Bồ đề tâm bao gồm một chuỗi liên tục của những trải nghiệm từ hạnh phúc nhất thời,

tương đối cho tới thành quả tối thượng của việc làm tích cực, sự tỉnh thức, và giác ngộ. Chúng ta mong muốn chúng sinh được hạnh phúc trong mọi hoàn cảnh. Trong kinh nghiệm thế gian, niềm hạnh phúc cơ bản nhất là khi cha mẹ, và con cái sống hạnh phúc với nhau. Họ thích nhau, không có những những cảm xúc khó chịu, không cãi nhau. Mọi điều diễn ra êm thấm. Bồ đề tâm, mong muốn cho chúng sinh được hạnh phúc bao gồm từ tình trạng tích cực cơ bản nhất (ngay cả chỉ là cho 1 tách trà ngon) cho đến những điều lớn lao nhất, là sự giác ngộ hoàn toàn. Bồ đề tâm không chỉ hạn chế trong loài người, hay là các chúng sinh trong hành tinh, trong thiên hà của 100 triệu hệ mặt trời của chúng ta, hay nhiều hơn thế. Bồ đề tâm với sự phát khởi và trợ giúp của tứ vô lượng tâm sẽ được hướng tới tất cả chúng sinh của toàn bộ không gian vô tận. Và hạnh phúc của họ khiến chúng ta vui sướng. Khi cầu nguyện hàng ngày cho hạnh phúc của chúng sinh, sau cùng bạn nhận thấy họ hạnh phúc, nếu bạn cầu nguyện thực sự chân thành, điều này sẽ làm bạn hạnh phúc. Có sự khác nhau lớn trong thái độ. Và cũng có sự khác nhau lớn trong tác động của thực tế cuộc sống vào hạnh phúc của bạn. Đây là viên ngọc quí giá của bồ đề tâm. Chỉ cần hiểu biết bốn tư tưởng vô hạn (tứ vô lượng tâm) rõ ràng và đơn giản, bản thân bạn có thể nhận ra bạn là ai, bạn có thể làm gì, và làm thế nào để thực hiện được bồ đề tâm.

Nếu chúng ta nghĩ về thế giới nhỏ bé của chúng ta nơi mà một vài điều tốt đẹp đang diễn ra, chúng ta sẽ thấy điều tốt luôn luôn gắn với sự cống hiến, lòng từ bi, niềm vui, và sự vô tư của người nào đó. Có những người tạo ra những hoàn cảnh tốt có lẽ không biết đến sự tồn tại của tâm phật, hay là cũng chưa bao giờ nghe về bồ đề tâm. Nhưng bởi họ có bản chất đó và biểu hiện trong cuộc sống hàng ngày, nên họ có thể giúp cho cuộc sống của người khác có ý nghĩa. Và họ cũng khiến chính cuộc sống của mình có ý nghĩa. Bồ đề tâm không phải là giáo lý được khởi đầu

bằng những lời dạy của Đức Phật của chúng ta, mà nó luôn hiện diện ở tất cả các thời gian.

Những lời dạy của Đức Phật giúp cho chúng ta nhận thấy rõ rằng bồ đề tâm là nguyên nhân và điều kiện duy nhất cho hạnh phúc và lợi lạc của tất cả chúng sinh. Thái tử Tất Đạt Đa (Sidhartha) đã trở thành Phật vì tâm bồ đề của Ngài. Trong các Kinh điển, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã miêu tả các kiếp trước của mình. Ngài đã tái sinh trong nhiều cõi giới: người, súc sinh, cõi trời, và cả trong địa ngục, và Ngài đã thực hành bồ đề tâm trong rất nhiều, nhiều thế giới (*yugas)*, trong một thời gian rất dài. Ngài đã thực hành bồ đề tâm cho tới khi đạt được giác ngộ, tinh tấn từng bước, kiếp này qua kiếp khác. Những câu chuyện kể về điều này được gọi là Chuyện kể Jataka miêu tả các hành động bi mẫn của ngài.

Chuyện kể Jataka là về những hóa thân trong các cõi giới khác nhau của Đức Phật, không chỉ trong cõi người. Một câu chuyện kể về một kiếp sống mà Ngài được học một bài học có ích về tính tham lam. Khi đó Ngài đã sinh ra trong thân một chó rừng tham lam, và một ngày nọ đi qua một xác chết của con voi. Chó rừng đã ăn thịt vào bên trong xác voi khổng lồ, và đào bới tận đến phần giữa. Nó quyết định dùng xác voi làm nhà và thức ăn, do vậy, nó ở lại đó ăn và ngủ trong một thời gian dài. Cho đến mùa hè da voi bị khô lại, và cái lỗ chó rừng dùng để ở đã bị co lại quá nhỏ. Nó không thể ra được. Lâu đài thức ăn đã trở thành nhà tù, chó rừng đã tìm cách chống lại các bức tường một cách tuyệt vọng. Cho đến khi mùa mưa đến, cái lỗ rộng ra được một chút, chỉ vừa đủ để nó ra ngoài. Nhưng cái lỗ vẫn còn khá chật, nên chó rừng đã bị rụng hết lông. Thời kỳ tồi tệ đó đã khiến nó rất khổ sở, và nó không bao giờ trở thành tham lam nữa.

Không chỉ có Đức Phật Thích Ca mâu Ni trải qua những kinh nghiệm của nhiều kiếp sống khác nhau, mà các vị phật khác

trong quá khứ cũng vậy. Tất cả các vị Phật đều tái sinh vào trong nhiều cõi giới để học hỏi, trở nên trí tuệ hơn, và để thực hành bồ đề tâm. Bồ đề tâm, sự kết hợp của tứ vô lượng tâm, là nguyên nhân và điều kiện duy nhất cho hạnh phúc và an vui của bất kỳ chúng sinh nào. Điều này đã được thực hành trong quá khứ, và sẽ được tiếp tục trong tương lai, và đây là hành động tích cực nhất chúng ta có thể thực hiện ngay bây giờ, ở bất kỳ mức độ thích hợp nào.

Điều chúng ta có thể làm đơn giản ngay bây giờ là hỏi tất cả chúng sinh có nhận ra họ là gì, và họ là ai. Có lẽ mọi chúng sinh đều nhận thấy tiềm tàng của họ là thiện, không phải xấu, lành mạnh, không bệnh hoạn; hoàn hảo hơn là méo mó. Không có khiếm khuyết. Có thể mọi người cũng nhận ra điều này. Nếu họ thực hành, và tác động vào bản tính thiện này thì một phần lớn việc làm của chúng ta được thực hiện. Tiếp tục như vậy là bước lớn nhất. Một khi điều này được thực hiện, mọi người sẽ ý thức được lời hứa, mà thực ra là một sự bảo đảm, của động lực này sẽ tự nhiên đưa họ tiến lên. Cho đến khi nhận ra được tiềm năng thực sự của mình (bản tính thiện), dù vậy, ngay cả chúng ta cố gắng trở thành người đức hạnh, vẫn gặp phải loại chướng ngại dễ làm nhụt chí, bởi vì chúng ta nghi ngờ tiềm năng bẩm sinh của mình, và thường nghĩ rằng mình là tồi tệ, và cho rằng cần tạo ra lòng tốt giả tạo. Khi đó chúng ta cố gắng trở thành người tốt, lại nghĩ rằng điều tốt không ở bên trong chúng ta mà ở ngoài. Đó chính là tưởng tượng sai lầm của chúng ta đưa đến chướng ngại lớn. Cần hiểu biết rằng tiềm năng của chúng ta không là những điều chúng ta phải cố tạo ra, mà nó vốn đã có trong chúng ta và chúng ta chỉ cố gắng để giải phóng tiềm năng này, điều đó khiến mọi thứ trong chúng ta thay đổi rất lớn.

Đức Phật đã dạy nhiều cách thức, và phương pháp để giải phóng tiềm năng này trong Mật thừa. Đây là những cách thức

sâu sắc và hiệu quả, nhưng Đức Phật và các đạo sư vĩ đại luôn nhấn mạnh trong các bài giảng hướng dẫn Kim Cương Thừa rằng, những bài giảng này chỉ truyền cho những người có bồ đề tâm. Những người không có bồ đề tâm thì không được thọ nhận, bởi vì bồ đề tâm là nền tảng cho việc thực hành Kim Cương Thừa. Bồ đề tâm là cốt lõi. Khi bạn có bồ đề tâm thì thực hành bất kỳ phương pháp linh thiêng nào cũng là tốt và hiệu quả. Nếu bạn không có bồ đề tâm thì các phương pháp đều trở thành vô ích và không có lợi lạc gì. Bồ đề tâm là thực hành đầu tiên trong tất cả bài giảng của Kim Cương Thừa. Bất kỳ phương pháp nào bạn áp dụng thì bồ đề tâm luôn là nền tảng. Có ba phần thực hành của Phật tử là: quan niệm, thiền, và hành động khiến cho cuộc sống bạn có ý nghĩa thông qua sức mạnh của bồ đề tâm.

HÀNH ĐỘNG VÀ QUAN NIỆM CỦA BỒ TÁT

Mọi sự vật đều có hai khía cạnh tương đối và tuyệt đối. Những khía cạnh này không đối nghịch nhau mà là hai mặt của một sự vật. Để biết được khía cạnh tương đối và tuyệt đối của bồ đề tâm là rất quan trọng, nếu không bạn sẽ thấy thực hành khó khăn. Nếu chúng ta đợi cho đến khi chúng ta có thể thực hành bồ đề tâm tuyệt đối thì sẽ phải đợi mãi mãi, bởi vì hiện tại chúng ta chỉ có thể thực hành bồ đề tâm tương đối. Bồ đề tâm tuyệt đối là bản chất và thành quả của bồ đề tâm tương đối. Tuy vậy nếu chỉ biết và thực hành bồ đề tâm tương đối, mà không có hiểu biết hay nhận thức về bồ đề tâm tuyệt đối, chúng ta chỉ có cơ hội trở thành người tốt, thiện tâm, và thỉnh thoảng xúc động - đó là tất cả, nhưng không đủ. Loại bồ đề tâm hữu hạn này không thể đưa đến giác ngộ. Bạn phải hiểu biết cả hai bồ đề tâm tuyệt đối và bồ đề tâm tương đối, và thực hành kết hợp cả hai.

Tứ vô lượng tâm là bồ đề tâm tương đối. Các khía cạnh

tương đối và tuyệt đối liên quan đến tính nhị nguyên. Muốn được giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sinh là cách nghĩ nhị nguyên. Chúng ta tự lừa dối mình nếu nghĩ rằng hiện tại chúng ta không bị chi phối bởi tính nhị nguyên. Chúng ta có thể không nhị nguyên trong những giai đoạn ngắn của hoàn cảnh thuận lợi nhất. Mọi điều chúng ta làm như học hỏi từ Pháp, thiền, hoặc những việc làm tích cực đều mang tính nhị nguyên. Chúng ta đừng cảm thấy tồi tệ về điều này, bởi vì chúng ta đang tận dụng các điều kiện nhị nguyên có được. Chúng ta không tự lừa phỉnh, không mơ ước hão huyền, không tưởng tượng. Chúng ta đang kiểm soát những điều kiện hiện tại một cách thích hợp để giải quyết tính nhị nguyên theo cách này.

Bồ đề tâm tương đối là phương tiện qua đó chúng ta có thể liên hệ một cách tích cực giữa chúng ta và những người khác ở mức độ phát triển hiện tại của mình. Đó là khả năng duy nhất ở giai đoạn này. Về phương diện triết học và lý thuyết, chúng ta có thể học về nhiều mức độ khác nhau, nhưng chúng ta hiểu những mức độ đó như thế nào lại tùy thuộc vào sự tinh tấn bên trong của chính mình. Chúng ta có thể biết về Đức Phật, nói về các phẩm tính của Đức Phật, về tâm giác ngộ viên mãn; chúng ta có thể viết những quyển sách về điều đó, nhưng chiều sâu sự hiểu biết của chúng ta phụ thuộc vào mức độ thành tựu của từng cá nhân. Chúng ta không thể hiểu Đức Phật từ mức độ của Phật, mà chúng ta phải là vị phật để có thể hiểu được điều này. Bất kể chúng ta làm, học hỏi, hay suy nghĩ, chúng ta có lẽ chỉ đang nghĩ từ mức độ chúng ta đang là (người bình thường). Bất kỳ lòng từ, lòng bi mẫn, trong dự định hay là hành động, bất cứ điều gì chúng ta làm như việc làm của bồ tát, chúng ta đều đang làm ở mức độ tương đối. Đó là bồ đề tâm tương đối. Trong lúc đang thực hiện những việc làm có ích cho người khác, như là trợ giúp cho người nghèo hay là

săn sóc người bệnh, chúng ta đang thể hiện bồ đề tâm tương đối. Nhưng cùng lúc đó, chúng ta chân thành mong muốn tất cả chúng sinh được thoát khỏi khổ đau, và sử dụng khía cạnh tương đối như là một mục tiêu cho mục đích tuyệt đối, thì đó là bồ đề tâm tuyệt đối. Đó là một phương cách nhị nguyên. Tính nhị nguyên khởi đầu từ bản ngã, những nguyên nhân, vô minh, và do vô minh nên chúng ta phải sử dụng phương tiện của bồ đề tâm tương đối. Nó được khởi đầu ở mức độ hiện tại của chúng ta và đưa chúng ta từ đó đến thành quả cao nhất – sự giác ngộ.

Về tuyệt đối mọi chúng sinh là phật. Mọi hoàn cảnh, mọi môi trường, tất cả các hiện tượng, và ngay cả tính Không đều là phật. Hiểu điều này để biết được mức độ của chúng ta liên quan đến bồ đề tâm tuyệt đối. Hiểu được như thế, chúng ta muốn giúp đỡ, và biết có khả năng để giúp khi gặp những người vô minh, thiếu hiểu biết, hoặc là họ có một số điều sai trái. Vô minh, thiếu hiểu biết, những sai lầm có thể sửa chữa được. Những điều này có thể sửa chữa được vì về bản chất tối thượng, mọi người không phải là vô minh, thiếu hiểu biết. Chúng ta biết làm thế nào để thay đổi một hoàn cảnh tiêu cực. Nhìn ở khía cạnh tương đối, một người có lẽ mắc nhiều tội lỗi khủng khiếp, nhưng do phật tính của người đó mà ta có thể giúp được họ. Nếu một người về bản chất là tiêu cực thì không có cách nào để giúp hay cải thiện, bởi vì người đó không có tiềm năng để tinh tấn. Tương tự như ta đặt một cái chén trên mặt đất rồi rót nước vào, và mong đợi sẽ có nhiều chén nước khác sinh ra. Điều này không thể xảy ra vì cái chén không có tiềm năng này. Nói cách khác, nếu bạn có một hạt thóc, hay là hạt giống hoa rồi trồng và tưới nước cho nó, hạt giống này sẽ lớn lên bởi vì bản thân nó có tiềm năng, về cơ bản, chúng sinh là có tiềm năng hơn hẳn những hạt giống do không bị tình trạng thiếu khả năng, không có chúng sinh đơn lẻ không phát triển. Do tính

phật bẩm sinh, nên mọi chúng sinh đều có tiềm năng để tinh tấn và cuối cùng để hiển thị phật tính. Đó là sự giải thích cốt lõi về bồ đề tâm tuyệt đối mà chỉ có thể hiểu được qua thực hành và áp dụng nó, cùng với sự tăng trưởng của bồ đề tâm.

Ở giai đoạn phát triển hiện tại của chúng ta, cách thức thực hành bồ đề tâm là để biết rằng chúng ta có thể giúp đỡ các chúng sinh khác do tiềm năng lớn lao của họ - là bồ đề tâm tuyệt đối. Ngay cả về bản chất mọi chúng sinh là phật, nhưng họ vẫn cần tất cả sự trợ giúp có thể có được. Trợ giúp này là bồ đề tâm tương đối, chúng ta có thể làm mọi điều để giúp đỡ chúng sinh, hoặc là ít nhất không làm hại họ. Sự kết hợp của bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối là cách thức tốt nhất để chúng ta thực hành bồ đề tâm bây giờ. Chúng ta nên bắt đầu từ đây. Ngay khi chúng ta ước muốn có thể làm điều gì đó vì lợi lạc của chúng sinh khác. Chúng ta gọi điều đó là " Khát vọng bồ đề tâm".

QUAN ĐIỂM, THIỀN ĐỊNH, VÀ HÀNH ĐỘNG

Tư tưởng bồ đề tâm, và tại sao nên phát khởi bồ đề tâm, đây là quan điểm. Ngay khi chúng ta hình thành được quân điểm đúng đắn, kế tiếp là thiền định, suy tư, và hành động. Đây là thực hành. Đức Phật dạy rằng suy tư là rất quan trọng. Khi một người đang phát triển tứ vô lượng tâm, điều đầu tiên cần làm là suy tư về những điều này. Suy tư là mục đích của hầu hết những lời cầu nguyện. *Sampa* là từ Tây Tạng và contemplation (suy tư) là tiếng Anh đều có ý nghĩa tương tự, nhưng trong ngôn ngữ Tây Tạng, ý nghĩa của từ này hơi khác nên cần được giải thích. Suy tư phải đi đôi với hiểu biết ý nghĩa của những lời cầu nguyện, khi ta nói "Mong rằng tất cả chúng sinh đều thoát khổ đau" thì những lời này có ý nghĩa quan trọng. Điều bạn cầu nguyện sẽ có ý nghĩa khi bạn suy tư về nó, với sự hiểu biết và làm cho nó có ý nghĩa thực sự. Hầu hết những lời cầu nguyện đều có ý nghĩa lớn với sự suy tư.

Có khác nhau nhỏ giữa suy tư và thiền định – tiếng Tạng gọi là *gonpa*. Thông thường, thiền là một phương pháp liên quan đến tâm – với mục đích là để rèn luyện tâm. Thiền định là sử dụng những phương pháp đặc biệt phù hợp từng bước, thông qua những lời dạy được truyền dạy qua sự thực hành của dòng truyền thừa. Thiền không phải là suy tư khi cầu nguyện. Thiền tập trung vào hơi thở, hoặc vào một sự quán tưởng cụ thể, hoặc chỉ là theo dõi tư tưởng, hay đơn giản là cố gắng để nhận ra chất lượng tinh khiết của bồ đề tâm ở bên trong. Thiền về những điều như thế là hoàn toàn khác với suy tư về một giáo lý triết học hay là khát vọng thông qua cầu nguyện, tụng niệm, hay là nghĩ về một lời nguyện theo từng bước, như là Lời Thề Bồ đề tâm.

Hành động được thể hiện trong các nguyên tắc như là Sáu Ba la mật (six paramitas): chuyên cần, nhẫn nhục, trì giới, khoan dung, suy tư, và thiền định. Đây là sự áp dụng của bồ đề tâm và tứ vô lượng tâm vào trong các hoạt động hàng ngày. Thực hiện những hành động này để phát triển sâu sắc hơn lòng khoan dung, bi mẫn, buông xả, giữ chánh niệm, tỉnh giác, vân vân. Những điều này giúp bạn biểu lộ hoạt động lợi lạc ngày càng nhiều hơn cho đến khi nó trở thành tự phát trong bạn. Những hoạt động này truyền bồ đề tâm, và trí tuệ của bạn sẽ được phát triển một cách tự nhiên. Nguồn thông tin sẽ trở thành kiến thức. Áp dụng kiến thức thích hợp sẽ nuôi dưỡng trí tuệ, và sau đó hiểu biết sâu sắc được hiển lộ.

Những định nghĩa về kiến thức và trí tuệ cần nêu ra ở đây. Kiến thức là biết làm thế nào các dữ liệu, thông tin đã xử lý có thể giúp chúng ta làm việc. Kiến thức liên quan tới thực hành bồ đề tâm là gì? Hiểu biết về tứ vô lượng tâm là kiến thức. Áp dụng kiến thức này để hiển thị bản chất của bồ đề tâm là trí huệ. Khi bản

chất có thể biểu hiện đúng, tinh khiết, và rõ ràng thì đó là trí huệ - sự hiểu biết sâu sắc. Kiến thức và trí tuệ luôn luôn phát triển. Một người có thể có kiến thức nhưng thiếu trí tuệ. Khi một người phát triển trí tuệ thì kiến thức sẽ nảy sinh một cách tự nhiên.

Mười cấp độ của bồ tát đạo được gọi là *bhumis*, được mô tả như là cách thức tinh tấn liên tục. Thực sự là không có mười cấp độ, bởi vì một cá nhân sẽ tiến triển liên tục cho đến khi đạt được một trạng thái tinh tấn ổn định. Lúc đó người này tiếp tục tinh tấn. Một vài người có thể mường tượng rằng việc đạt tới của một trong số các trạng thái tinh tấn, là họ sẽ được gặp một dàn giao hưởng, một nghi thức diễn ra mà trong đó họ được trao cho một cái phù hiệu, bộ y phục và chiếc mũ rất đẹp. Với suy nghĩ thế gian, thì rất khó để hình dung được sự tinh tấn trong các cõi giới bồ tát. Ý niệm về mười cấp độ chỉ là một cách nói về một số điều quá vi tế khó diễn tả. Có thể là một ngàn cấp độ, một triệu, hoặc là chỉ là năm hay là ba cấp độ, nhưng trong các bài giảng của Đại thừa, những giai đoạn này được coi là một chuỗi liên tục của mười cấp độ.

Những điều bạn cần phải thực hành, học hỏi, và hiểu biết là để trở thành một vị bồ tát cấp sơ địa. Sau đó để trở thành bồ tát nhị địa thì mọi hoạt động đã hoàn thành của cấp độ đầu tiên phải được buông bỏ. Bạn trở thành bồ tát nhị địa không phải là để quay lui lại mà bằng cách tinh lọc trạng thái tinh thần để trở nên tinh tấn hơn. Kiến thức giúp bạn đạt được cấp độ đầu tiên cần trở thành trí tuệ ở cấp độ đó. Nhưng vì trí tuệ đó được dùng để đạt được cấp độ thứ hai, và vào thời điểm bạn trở thành bồ tát nhị địa, thì tất cả trí tuệ của cấp đầu tiên sẽ chỉ còn là kiến thức. Vì vậy, rất khó phân biệt giữa trí tuệ và kiến thức. Đây là một thí dụ về sự thay đổi – thực thể tương đối.

Thực sự , trí tuệ bất biến sẽ đến vào thời điểm một cá nhân trở thành phật. Thành quả bồ tát sẽ dẫn tới quả vị phật và sử dụng kiến thức tương đối và trí tuệ để đạt được điều đó. Thời điểm bạn thành phật, mọi thứ đều là trí tuệ. Khi đó không có kiến thức nữa. Kiến thức là đã qua. Trước khi đạt được quả vị phật, mọi thứ đều là một loại kiến thức. Khởi đầu là kiến thức cơ bản như là biết khi đói thì bạn phải ăn, cho đến sự tỉnh giác về cấp độ bồ tát thập địa, và trước khi đạt chứng ngộ của phật, tâm trí bạn sẽ chỉ tập trung vào một hay là loại khác của kiến thức. Giác ngộ là trí tuệ tuyệt đối cuối cùng.

Người bình thường như hầu hết chúng ta, hiểu biết mọi điều qua phương tiện kiến thức. Nhưng trong đó có một số điều chắc chắn là trí tuệ, bởi vì sự tỉnh giác sâu sắc nhất sau cùng là trí tuệ. Mặc dù vậy, so sánh với một chúng sinh đã tỉnh thức, một chút của trí tuệ này vẫn chỉ là kiến thức, có lẽ chỉ là 5 phần trăm chính xác, nhưng có thể ít hơn.

NĂM TRỢ DUYÊN CỦA BỒ ĐỀ TÂM

Có một số trợ duyên quan trọng cho sự thực hành thành công của bồ đề tâm, và tứ vô lượng tâm. Những điều này được tóm tắt trong năm nguyên tắc. Tất cả năm nguyên tắc này là để áp dụng vào trong cuộc sống hàng ngày. Theo các Kinh điển, nếu những điều này được thực hành đúng thì bồ đề tâm sẽ phát sinh tự nhiên, và không có chướng ngại. Đây là những nguyên tắc chi phối hoạt động của bồ tát đạo.

Đầu tiên là giữ giới. Ở khía cạnh tương đối, cá nhân là một tâm hoạt động qua thân và khẩu. Tất cả các hoạt động được khởi xướng từ trong tâm rồi bộc lộ qua lời nói hay là hành động. Do vậy, những hoạt động tích cực và tiêu cực là tương tự như nhau (đều khởi từ tâm). Những hành động tiêu cực như là sát sinh,

trộm cắp, nói dối, phỉ báng, và vân vân trở thành những chướng ngại lớn để thực hành bồ đề tâm. Vì vậy, ta cần giữ giới để giảm thiểu những hành động tiêu cực của thân, khẩu, và ý.

Chánh niệm là trợ duyên thứ hai. Điều này nghĩa là phải tỉnh giác về cả tinh thần và thể xác. Đây là cách để khắc phục sự vô minh. Vô minh là nguyên nhân của mọi chướng ngại, và được nuôi dưỡng và hỗ trợ bởi lòng tham ái và tính hiếu chiến. Tham ái là tinh thần và sự hiếu chiến bộc lộ qua thân, do vậy điều cần thiết là nên giữ chánh niệm về bất kỳ tư tưởng, dự định, hay là hoạt động liên quan đến tham ái và sân hận. Chúng ta nên luôn luôn học hỏi để ý thức về các hoạt động của thân, khẩu và ý, và những gì chúng ta bộc lộ qua chúng. Chánh niệm là tỉnh giác về bất kỳ hoạt động nào của thân, khẩu, ý mà có thể tạo ra những chướng ngại.

Có nhiều nhân và duyên giữ chúng ta lại trong luân hồi, chu kỳ không dứt của tái sinh và khổ đau. Nếu chúng ta không tỉnh giác về điều này, chúng ta sẽ chìm sâu trong biển luân hồi. *Trợ duyên thứ ba liên quan đến tám pháp thế gian*. Hiểu biết về các pháp thế gian giúp chúng ta duy trì tỉnh giác về những điều dẫn đến chúng ta có thể chìm sâu hơn trong luân hồi. Hiểu biết tám pháp thế gian sẽ giúp chúng ta gia tăng tỉnh giác và tránh được những cạm bẫy tạo ra các chướng ngại. Dĩ nhiên là không thể khắc phục tất cả cùng một lúc, mà chúng ta phải thực hành để dần dần vượt qua chúng.

Thực tế, tám pháp thế gian là bốn cặp, và mỗi cặp chứa đựng hai mặt khác nhau. Cặp đầu tiên nêu ra cần nhận thức được về cảm giác thân thuộc xuất hiện khi chúng ta hạnh phúc – hoặc là – chúng ta bối rối, lo lắng khi chúng ta mất mát. Cặp tiếp theo là chúng ta vui vẻ khi chúng ta cảm thấy thoải mái và trở nên khó chịu khi không thoải mái. Cặp thứ ba là khi nghe điều mình thích

thì cho là tốt và chúng ta hoan hỉ, nhưng nếu nghe điều không hay thì chúng ta trở nên bất an. Cặp cuối cùng là khi cầu nguyện khiến ta hạnh phúc, nhưng lăng mạ, khiển trách khiến chúng ta rất khó chịu. Tám loại này trong bốn cặp được biết như là tám pháp thế gian.

Bốn cặp của các cảm xúc trên là khá bình thường trong thực thể tương đối của chúng ta. Đây có lẽ là cảm xúc chung của mọi người. Tuy nhiên nếu không quan tâm về các loại cảm xúc này, chúng có thể vượt ra khỏi tầm kiểm soát của chúng ta và trở thành năng lượng cực kỳ tiêu cực. Khi chúng ta nhìn lại lịch sử nhiều cuộc chiến tranh đã khởi đầu từ năng lượng tiêu cực này. Hàng trăm ngàn người đã chết trong những cuộc chiến như thế, và nếu bạn xem xét các nguyên do của những thảm họa này, nó thường xuất phát từ một hoặc là nhiều hơn của những loại cảm xúc trên của một cá nhân hay một nhóm người do không quan tâm xem xét, và kiểm soát những loại cảm xúc tiêu cực này. Một vài người hay là một nhóm người do bị mất mát hay là muốn có được vài thứ; có thể họ không thích nghe điều họ đã nghe hay là bị lăng mạ, và họ quyết định trả thù hoặc là dạy cho đối thủ một bài học. Không có chánh niệm và trí tuệ, cho nên dẫn đến những hành động tiêu cực khủng khiếp. Vì vậy, điều cực kỳ quan trọng là cần ý thức về tiềm năng của các loại cảm xúc đưa đến sự tiêu cực, và cũng để tha thứ. Chúng ta thực hành bồ đề tâm, nên chúng ta phải học cách tha thứ. Chúng ta không nên bị gắn chặt với những điều tốt, dễ chịu. Chúng ta cũng cần học cách để bằng lòng với hoàn cảnh hiện tại của mình và để tha thứ.

Trợ duyên thứ tư giúp cho việc thực hành bồ đề tâm thành công – đó là phải có phân biệt giữa những điều chúng ta thực sự cần và chúng ta nghĩ là mình cần, và những nỗ lực để có được chúng. Có quá nhiều thứ mà các chúng sinh bình thường như

chúng ta muốn có. Dù vậy, vẫn có một sự khác nhau giữa nhu cầu thực sự và nhu cầu do tưởng tượng. Nhu cầu do tưởng tượng là một số thứ chúng ta muốn có nhưng lại thực sự không cần thiết. Chúng ta tự tạo ra lo lắng, tham lam, đố kị, và ghen tỵ để cố gắng có được những thứ mà ta nghĩ là ta cần. Chúng ta không suy nghĩ rất cẩn thận về điều này, nên chúng ta không biết chúng thực sự cần hay không. Điều có thể giúp ích ta lúc đó là nhận thức rằng thực phẩm, quần áo, nơi ở, vân vân là những thứ cần thiết cho cuộc sống. Tuy nhiên chúng ta nên luôn luôn tỉnh giác, và với khả năng tốt nhất để không phải có những nỗ lực không cần thiết và tiêu cực để có bất cứ điều gì. Và chúng ta phải canh chừng cẩn thận để chắc chắn rằng chúng ta không lãng phí thời gian và tạo ra sự tiêu cực bằng cách tìm kiếm không ngừng về những thứ chúng ta thực sự không cần. Chánh niệm này là rất quan trọng.

Trợ duyên cuối cùng, thứ năm, là nên có kế sinh nhai đúng đắn. Điều này bao quát khá rộng vì bao gồm cả mọi điều chúng ta làm. Nói một cách đơn giản, là chúng ta không nên kiếm sống bằng cách lừa đảo người khác, hay là trên sự đau khổ của người khác. Ngày nay, có một số cách kiếm sống bằng cách làm hại chúng sinh khác thí dụ như bán thuốc phiện, hay là sát sinh - bán thịt, giết mổ gia súc. Bất cứ việc gì liên quan đến khai thác, bóc lột con người hoặc là môi trường gây hại cho tất cả (chúng sinh nói chung) đều không phải là kế sinh nhai đúng đắn. Điều kiện sống của chúng ta không nên tạo ra đau khổ cho chúng sinh khác, và đây là điều rất quan trọng đối với thực hành bồ đề tâm, bởi vì một vị bồ tát bất cứ khi nào có thể đều cần thực hiện các hoạt động có ý nghĩa và làm lợi lạc cho chúng sinh. Ngay cả trong một số trường hợp cá biệt bất khả kháng, thì ít nhất bạn cũng phải cẩn thận để không tạo ra đau khổ cho chúng sinh khác bằng điều kiện sống và hình thức kiếm sống của bạn. Từ khi khởi đầu hãy làm với khả năng tốt nhất của bạn. Từ đó bạn sẽ tinh tấn.

Thông qua việc thực hành các phương pháp như là năm sự trợ duyên đặc biệt trên, tinh tấn sẽ diễn ra với bạn một cách tự nhiên. Một dấu hiệu của tinh tấn khi thực hành bồ đề tâm – đó là sự tiến triển của tính điềm tĩnh, bi mẫn, và hòa nhã. Một vị bồ tát nên phát triển lòng bi mẫn tự nhiên và quan tâm đến những người đang chịu đau khổ, tôn trọng và có lòng từ đích thực hướng về những chúng sinh khác, bất chấp thân phận của họ. Các bồ tát có thói quen đặt lợi ích của chúng sinh khác lên hàng đầu và lợi ích của họ là sau cùng. Nếu có những điều tốt đẹp thì bạn sẽ muốn chia sẻ với người khác đầu tiên, và bạn nhận lấy cho mình sau cùng. Thói quen tự nhiên này là một dấu hiệu cho biết người thực hành đang tinh tấn trên con đường thực hành bồ tát đạo. Những trạng thái tâm tích cực nên được thực hành liên tục, và cuối cùng chúng sẽ ngấm vào bạn một cách tự nhiên.

NĂM GIAI ĐOẠN

Quá trình hay là thứ tự thực hành được mô tả rõ ràng cho những người thực hành bồ đề tâm. Từng bước một, quá trình này được chia ra trong năm *yanas*, hoặc là năm giai đoạn. Trong năm giai đoạn thực hành này, người thực hành thành công sẽ đạt tới các mức độ khác nhau, hay là *bhumi* - sự tỉnh giác bồ tát. Có mười cấp độ của quả vị bồ tát đạt được, cái này nối tiếp cái kia, thông qua thực hành năm giai đoạn theo thứ tự thích hợp. Sự tỉnh giác bồ tát là kết quả từ việc thực hành đúng đắn năm giai đoạn.

Trong tất cả các phương pháp này, nguyên tắc cốt yếu là áp dụng bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối. Việc nhận thức ra năm giai đoạn mà các cấp độ bồ tát đạt được cho thấy sự tinh tấn của bạn. Bồ tát đạt được sự tỉnh giác ở cấp độ sơ địa trong khi đang thực hành giai đoạn thứ ba. *Giai đoạn đầu tiên là thực hành bồ đề tâm tương đối*. Khi bồ đề tâm tương đối có thể tự phát trong các

hoạt động hàng ngày, và bồ đề tâm tuyệt đối trở nên vững chắc khi thiền định, lúc đó giai đoạn đầu tiên hoàn thành.

Giai đoạn thứ hai liên quan đến việc đưa bồ đề tâm tương đối và bồ đề tâm tuyệt đối vào trong sự cân bằng. Sau khi phát triển tự phát bồ đề tâm tương đối trong giai đoạn đầu tiên, bồ đề tâm tuyệt đối sẽ trở nên tự phát trong giai đoạn thứ hai. Giai đoạn này được mô tả như là "cái cổng giữa luân hồi và giải thoát khỏi luân hồi". Người thực hành bồ tát đạo đạt tới giai đoạn này sẽ không rơi vào luân hồi mà không có lựa chọn. Trong khi người đạt giai đoạn đầu có thể rơi vào vòng luân hồi mà không được lựa chọn. Điều đó được miêu tả như là cánh cổng.

Trong suốt giai đoạn thứ ba, người thực hành sẽ đạt được tỉnh giác đầu tiên về bồ đề tâm tuyệt đối. Điều này không phải là sự hiểu biết tri thức mà là tỉnh giác. Đây cũng là trạng thái đạt được *bhumi* đầu tiên, hay là cấp độ bồ tát đầu tiên. Chứng ngộ về bồ đề tâm tuyệt đối là thành quả của giai đoạn thứ thứ ba.

Giai đoạn thứ tư tiếp tục phát triển những mức độ tinh tấn còn lại về tỉnh thức của bồ tát. Những mức độ này là một quá trình, sau tỉnh thức đầu tiên về bồ đề tâm tuyệt đối sẽ đưa đến việc đạt được giác ngộ đầy đủ, khi mà bồ tát trở thành hiện thân của bồ đề tâm tuyệt đối. Giai đoạn này chứa đựng tất cả những chứng ngộ bồ tát về các *bhumis* giữa tỉnh giác đầu tiên và giác ngộ đầy đủ.

Giai đoạn thứ năm là thực hành cuối cùng đưa tới giác ngộ hoàn toàn, và phần cuối cùng của giai đoạn này là khoảnh khắc trước khi có được giác ngộ cuối cùng. Sau khi đạt được mười cấp độ tỉnh giác của bồ tát đạo, một số giai đoạn phụ trợ được miêu tả là quá trình quyết định để một vị bồ tát trở thành một vị phật. Phật là vị đạt được tỉnh giác trọn vẹn của bồ đề tâm tuyệt đối và là hiện thân của điều này, phật có được khả năng vô hạn và tự nhiên để lợi lạc cho vô lượng chúng sinh.

Ngay bây giờ những người như chúng ta có thể thực hành năm giai đoạn này như áp dụng bồ đề tâm trong cuộc sống của chúng ta – được gọi là năm sức mạnh. Đây là sức mạnh sẽ không bao giờ bị hư hoại và được tiếp tục cho đến khi đạt được giác ngộ. Đó là sức mạnh bên trong.

Sức mạnh đầu tiên được miêu tả là "tôi sẽ đạt được giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sinh". Nếu ý nghĩa giác ngộ của tôi, của chúng sinh, vân vân được hiểu một cách trọn vẹn, đó là sức mạnh đầu tiên. Ngay khi ta hiểu được điều này thì nó sẽ không bị phai nhạt.

Sức mạnh thứ hai sẽ đến sau khi ta cam kết một cách thành tâm là đạt giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Điều này sẽ cho ta một nỗ lực, một động lực để giúp ta tiếp tục các hoạt động liên quan đến sức mạnh đầu tiên.

Sức mạnh thứ ba sinh ra khi động lực được tiếp tục. Điều này nghĩa là mọi thứ đều trở thành hạt giống. Các hành động trong hiện tại trở thành hạt giống cho quả tiếp theo, và quả này lại trở thành hạt giống khác khác. Mọi hành động và quả trở thành hạt giống. Đứng ở góc độ này thì đó là nghiệp. Nghiệp là các nhân và duyên, do vậy mọi điều được tạo tác bây giờ là nhân và duyên cho các hiện tượng diễn ra sau này. Mọi điều đang diễn ra hiện tại đều có nhân duyên từ trước.

Sức mạnh thứ tư có thể giải thích bằng một tục ngữ Tây Tạng "Khi tôi thực hiện cuộc hành trình dài hàng vạn dặm, tôi có thể lỡ bước và trượt ngã nhiều lần, nhưng tôi vẫn đứng dậy để tiếp tục đi con đường của tôi". Chúng ta sẽ phạm sai lầm, mặc dù không mong muốn. Đôi khi chúng ta có thể phạm sai lầm lớn. Nhưng điều quan trọng là chúng ta nên học được từ sai lầm, và cố gắng không tự lừa dối mình. Chúng ta không nên tự tẩy não

và cho rằng đó không phải là lỗi của mình. Khi phạm sai lầm thì chúng ta nên học từ đó. Tốt nhất nên nói "đây là một sai lầm". Rất đơn giản. Hãy chấp nhận nó, rút ra bài học, trở lại con đường đã chọn, và tiếp tục. Khi đó bạn trở thành vô song bởi vì không gì có thể phá hủy bạn. Mọi lỗi lầm bạn mắc phải, hãy nhận thức nó và tiếp tục. Bạn học được từ lầm lỗi. Bất kỳ hoàn cảnh tồi tệ nào cũng sẽ trở thành tốt đẹp theo cách này, vì điều này sẽ giúp bạn nhận ra được những lỗi lầm đó đã gây ra những hoàn cảnh bất lợi trong cuộc sống của bạn và những người khác. Sức mạnh thứ tư là chấp nhận lỗi lầm của chính mình và rút ra bài học từ đó.

Sức mạnh thứ năm là hãy để mọi điều trôi qua trong mọi khoảnh khắc. Điều này cần giải thích một chút. Khi bạn làm điều tốt, nếu bạn không để nó trôi đi thì bạn sẽ bị bám víu vào đó. Có thể thấy được là bạn sẽ dấy lên niềm tự hào về những điều tốt bạn đã làm, và điều này sẽ dẫn đến kiêu ngạo và những thái độ ngăn trở sự tinh tấn của bạn. Chúng ta sẽ bị bám víu vào đó. Để tránh cạm bẫy này, chúng ta cần hồi hướng bất kỳ điều thiện nào có được để làm lợi lạc cho chúng sinh. Chúng ta không nghĩ về nó, chúng ta chỉ đánh giá nó và để lại cho mọi người.

Sức mạnh thứ năm là hồi hướng công đức. Hồi hướng công đức là một phần quan trọng trong việc thực hành Phật giáo Kim Cương Thừa. Cần nhấn mạnh rằng nếu bạn không hồi hướng công đức, những việc thiện của bạn sẽ không trọn vẹn. Mọi thực hành đều có ba phần: khởi đầu, quy y, và bồ đề tâm. Chúng ta nên tự nhắc nhở mình khi cầu nguyện quy y với Đức Phật, và những lời dạy của Ngài và học trò của Ngài, chúng ta cần suy tư về tứ vô lượng tâm để phát tâm đồ đề. Việc thực hành thật sự sẽ thực hiện ở phần hai. Phần ba kết thúc với hồi hướng. Hồi hướng đơn giản chỉ là bạn nói

"Tôi xin hồi hướng công đức này, trí tuệ này vì sự lợi lạc của tất cả chúng sinh." Bạn cũng có thể nói thêm " Vì vậy tôi sẽ đạt được giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh".

Năm sức mạnh này đưa đến bồ đề tâm tăng trưởng, trở nên trọn vẹn, mạnh mẽ, để động lực của nó luôn được tiếp tục không ngừng.

Trong nhiều kinh Đại thừa và các bình giải (như là Bát nhã Tâm kinh, kinh Pháp hoa, và kinh Lăng già), có một câu khích lệ rằng nếu bạn có tất cả: bồ đề tâm thanh khiết, tứ vô lượng tâm, và năm sức mạnh, lúc đó bồ đề tâm của bạn luôn tăng trưởng tự nhiên, ngay cả bạn không phải làm gì cả. Câu đó là "mọi nhịp đập của cơ thể bạn, mọi hơi thở của bạn đều thực hành (bồ đề tâm)". Như vậy bạn là tâm bồ đề, và do đó bạn là một vị bồ tát.

BA

TÁI SINH VÀ NGHIỆP

Tái sinh và nghiệp là những vấn đề liên quan đến nhau gắn liền với mỗi cuộc đời. Mỗi khoảnh khắc là sự nối tiếp của khoảnh khắc trước đó, và theo quan điểm Phật giáo sự nối tiếp từ khoảnh khắc này tới khoảnh khắc khác dường như không dứt. Tái sinh, nói một cách giản dị là sự nối tiếp của tâm thức.

Có những mức độ tái sinh khác nhau – tái sinh của những người bình thường và chúng sinh trong những cõi giới khác, như là súc sinh, trời, thần linh, và bồ tát. Sự tái sinh tối thượng là hóa thân *(nirmanakaya)* của phật – đó là sự hiển thị thân vật chất của phật. Từ này, *nirmanakaya – tulku* trong tiếng Tạng có một định nghĩa đặc biệt. Theo nghĩa đen, nó có nghĩa là " hiện thân". Tái sinh áp dụng cho tất cả chúng sinh, nhưng thuật ngữ *tulku* lại ám chỉ đến hóa thân của những hành giả thành tựu đặc biệt, những vị bồ tát và những vị phật toàn vẹn. Những tái sinh này chỉ có mục đích duy nhất là để phục vụ chúng sinh.

Một định nghĩa đơn giản của tái sinh là sự nối tiếp của tâm thức. Nghĩa là cùng một tâm thức nhưng tái sinh vào những thân thể khác nhau. Tâm thức khiến cho việc tái sinh diễn ra liên tục dưới những hình tướng vật lý khác nhau. Vì lý do này, theo Phật giáo, rõ ràng là tâm thức không chết mà chỉ có thân thể chết. Cái

chết là của thân thể. Tâm thức không chết. Đây là hai vấn đề quan trọng cần nắm bắt được ngay từ đầu.

Thời điểm của cái chết là một khoảnh khắc mạnh mẽ. Nếu một người bình thường ở khoảnh khắc đó có lòng thành tâm mạnh mẽ, và có lòng bi mẫn, và sự sáng suốt, trạng thái tâm thức của người này sẽ tác động to lớn và tích cực vào kiếp tái sinh của họ. Trong khoảnh khắc này, nếu tâm thức ở trạng thái tiêu cực như là sân hận, cự tuyệt, sợ hãi, vân vân, thì sẽ có tác động tiêu cực mạnh mẽ vào kiếp tái sinh tương lai. Vì vậy, thời điểm của cái chết là điều cực kỳ quan trọng cần xem xét vì liên quan tới tái sinh.

Nói chung, tái sinh của những chúng sinh bình thường có thể chia làm hai loại, nhưng điều quan trọng cần nhớ rằng mỗi cá nhân là một trường hợp đơn lẻ. Có cái chết bình thường không có bất kỳ nhân tố tích cực hay tiêu cực nào trong suốt thời điểm của cái chết. Những người trải qua loại này sẽ tái sinh với sự kiểm soát hoàn toàn của nghiệp kiếp trước của họ, bởi vì không có ảnh hưởng đặc biệt nào trong khoảnh khắc diễn ra cái chết. Nếu có tác động mạnh mẽ của các yếu tố tích cực hay tiêu cực, khi đó các yếu tố này sẽ lấn át nghiệp quá khứ. Đây là loại tái sinh thứ hai mà những tư tưởng tích cực hay tiêu cực sẽ dẫn dắt tâm thức chúng sinh vào tái sinh tích cực hay tiêu cực.

Tái sinh của một vị bồ tát khá là khác với các chúng sinh bình thường. Các bồ tát là những người đã thực hành bồ tát đạo thành công, và có Lời thề của Bồ tát, do vậy họ cam kết để đạt tới giác ngộ vì tất cả chúng sinh cũng như bản thân họ. Đây là một bồ tát đích thực. Có những hành giả rất tinh tấn và những vị bồ tát đạt được tỉnh giác của bồ tát sơ địa. Nhưng có sự khác nhau giữa hai cấp độ này. Những hành giả rất tinh tấn chưa đạt tới *bhumi* đầu tiên, nhưng do họ có động cơ tốt đẹp nên họ sẽ tái sinh trong những hoàn cảnh giúp họ tiếp tục thực hành bồ đề tâm. Họ đã có

những cam kết về bồ tát đạo, và do sức mạnh bồ đề tâm của họ, sự tái sinh của họ sẽ có nhiều hoặc là ít hơn hành động của một vị bồ tát. Những người này có thể được gọi là những vị bồ tát thế gian vì họ chưa thực sự đạt được *bhumi* đầu tiên.

Theo các kinh điển, ngay khi một vị bồ tát sơ địa đạt được tỉnh giác đầu tiên, sự hiển thị của người này không bị giới hạn nữa. Đức Phật nói rằng vị bồ tát sơ địa có thể cùng lúc hiển thị ở một trăm nơi khác nhau để trợ giúp chúng sinh. Ngài có thể hiển thị ở một trăm ngân hà khác nhau, hay là ở một trăm vị trí khác nhau trong một quốc gia. Từ cấp độ sơ địa cho đến cấp độ thập địa của quả vị bồ tát, năng lực xác định để tái sinh vì lợi ích của chúng sinh sẽ được gia tăng, và do vậy tạo thành loại khác của tái sinh – gọi là hóa thân bồ tát.

Trong truyền thống Phật giáo Kim Cương Thừa của Tây Tạng, chúng tôi có các *tulkus*. Kim Cương Thừa có những phương pháp xác định các đạo sư hóa thân, và dùng những phương pháp này có thể tìm bất kỳ đạo sư hóa thân nào, không chỉ những hóa thân của các đạo sư mà cả hóa thân của những người khác nữa. Dĩ nhiên, nếu một *tulku* tái sinh trong một vũ trụ khác thì không thể đem ngài trở lại, nhưng nếu tái sinh trong vùng xung quanh thì hóa thân của họ có thể tìm được. Phương pháp này chỉ sử dụng để tìm các đạo sư, không được dùng để tìm những người bình thường, các nhà lãnh đạo chính trị, hay là các vị vua. Phương pháp này được sử dụng chỉ để tìm các lãnh tụ tôn giáo, một truyền thống mà cho đến nay chưa bao giờ bị phá vỡ.

Không phải tất cả các đạo sư đều được tìm thấy. Một số *tulkus* trở lại một số lần nhất định nhưng sau đó không tìm thấy nữa. Chắc chắn cũng có những đạo sư vĩ đại tái sinh mà không được nhận ra chính thức. Bởi có những lý do liên quan đến hạnh bồ tát của mỗi đạo sư, mà họ không xuất hiện công khai.

Hầu hết các môn phái Phật giáo Kim Cương Thừa đều có ít nhất một đạo sư hóa thân, hay là *tulku*. Điều này thường khởi đầu khi một đạo sư thánh thiện và vĩ đại thiết lập một tu viện có một đệ tử đặc biệt, và thu hút một nhóm các tín đồ. Khi đạo sư đó viên tịch, sự tái sinh của người này thường được tìm thấy bởi người đồng môn gần gũi, có thể là một đệ tử, hoặc là một trong số những vị thầy còn sống của đạo sư này. Các đệ tử sẽ chăm sóc *tulku* dưới sự chỉ bảo của người đệ tử chính, hoặc là của hóa thân của người thầy của đạo sư. Sớm hay muộn thì vị đạo sư tái sinh sẽ trở thành người đứng đầu của tu viện và tiếp tục các hoạt động làm lợi ích cho chúng sinh. Đó là hoạt động của hệ thống *tulku*. Cùng là một đạo sư, và vài đệ tử gần gũi đồng thời cũng là những người thầy, họ tái sinh liên tục để đảm bảo sự nối tiếp liên tục của việc giảng dạy trong tu viện. Ở Tây Tạng đã từng có hàng ngàn tu viện, và 80 phần trăm trong số này có ít nhất một *tulku*.

Tái sinh là một phần của hiện tượng không ngừng hiển thị từ thời vô thủy . Cũng như vậy, sự tái sinh của các bồ tát và các đạo sư vĩ đại luôn luôn diễn ra. Theo lịch sử ghi nhận, việc nhận ra các hóa thân như thế - những người mang cùng tước hiệu và tiếp nối vị trí, chỉ có trong Kim Cương Thừa. Ở những thời đại khác và nơi khác, các *tulkus* xuất hiện và được nhận ra bởi các phẩm chất đặc biệt mà họ biểu hiện trong cuộc sống của họ, nhưng không có dòng dõi đặc biệt của *tulkus* được thiết lập. Hệ thống thừa nhận *tulkus* là duy nhất có trong Kim Cương Thừa. Vị lama hóa thân đầu tiên là Karmapa thứ nhất - Dusum Khyenpa, là người mang cùng tên, lãnh đạo cùng dòng truyền thừa, và phụ trách cùng tu viện và các đệ tử, ngài đã để lại cho các đệ tử những chỉ dẫn làm thế nào để tìm thấy tái sinh của ngài.

Hóa thân phật, sự hiển thị của phật là khác với hóa thân của một vị bồ tát. Hóa thân phật vượt qua mọi hữu hạn. Ngay cả bồ

tát thập địa vẫn có một số giới hạn nhất định. Một vị bồ tát thập địa có một vài giới hạn trong sự hiển thị. Dù ngài có nhiều năng lực cực kỳ to lớn nhưng vẫn hạn chế. Một vị phật là vô hạn. Tất cả các bồ tát đều có nhiều hiện thân đặc biệt, mà năng lực hiển thị của họ tùy thuộc vào cấp độ của họ - sơ địa là 100, rồi tăng lên ở mỗi cấp độ kế tiếp. Vị phật vượt qua mọi giới hạn và có thể tiếp tục hiển thị vô tận vì những điều tốt lành cho tất cả chúng sinh.

Hóa thân phật như là không gian chứa đựng mọi chúng sinh và mọi điều, không bị giới hạn ở một hành tinh hay một thiên hà mà bao gồm tất cả sự vật. Vì không gian là vô tận. Nếu bạn xây một tòa nhà bê tông, không gian không mất đi. Nếu bạn phá hủy tòa nhà thì không gian vẫn ở đó. Không gian không đến từ đâu cả. Nó không phải là thứ chúng ta có thể nắm giữ, vì nó tràn ngập khắp nơi. Việc làm của Đức Phật cũng vậy – là vô hạn, vượt ra khỏi tính nhị nguyên, và diễn ra bất cứ nơi nào có các nhân và duyên để trợ giúp. Nếu tất cả chúng sinh trong toàn bộ thế giới hệ cầu nguyện thành tâm cùng một lúc, thì sự cầu phúc của Đức Phật cũng sẽ rải đều cho từng chúng sinh. Một vị phật sẽ không có trở ngại nào khi ban nhiều ân phúc vì phật đã vượt ra mọi giới hạn. Khi một vị phật hiển thị cho chúng sinh có sự tỉnh giác của cấp bồ tát sơ địa, phật sẽ thị hiện trong hình tướng của Báo thân *(sambhokaya)*. Hình tướng này được mô tả như là thân thể để một chúng sinh ở cấp độ thấp hơn – ngôi bồ tát ban đầu, có thể nhận thức được một vị phật. Ở các cấp độ tinh tấn khác nhau sẽ có những năng lực nhận biết khác nhau. Có thể suy luận một cách đơn giản, như là bạn nhìn thấy một khuôn mặt quen trong đám đông. Bạn thấy quen thuộc và nhận ra người này vì bạn biết về anh ấy hay là chị ấy. Bạn nhận ra các dấu hiệu của người này. Khi gặp một vị phật, nếu bạn không quen thuộc với các biểu hiện vi tế thì bạn sẽ không biết đã gặp một vị phật. Khi một vị phật thị

hiện cho chúng sinh dưới cấp bồ tát sơ địa thì thường xuất hiện trong hóa thân, và là hóa thân vô hạn.

Để hiểu biết về tái sinh và nghiệp, từ quan điểm Phật giáo, chúng ta phải nhìn vào chúng sinh, những trải nghiệm của họ, và môi trường xung quanh họ. Có một thuật ngữ được dùng trong các kinh điển Phật giáo để chỉ những hiện tượng này – đó là ảo tưởng / hay là huyễn hoặc. Các kinh điển nói về cuộc đời của một chúng sinh bình thường, bao gồm môi trường xung quanh, các sự kiện, và các điều kiện – là huyễn hoặc.

Trong kinh Mật điển, có ba loại huyễn ảnh /ảo tưởng. Loại đầu tiên và dài nhất là khi ta bắt đầu từ vô thủy cho tới trước khi đạt được giác ngộ - gọi là huyễn ảnh của luân hồi. Loại thứ hai bắt đầu từ khi chúng sinh sinh ra cho đến lúc chết. Nó kéo dài một kiếp sống, và gọi là huyễn ảnh của cuộc đời. Loại thứ ba là ngắn nhất và diễn ra trong giấc ngủ - từ lúc bắt đầu ngủ cho đến khi thức giấc – loại này gọi là huyễn ảnh của giấc mơ. Tất cả ba loại này đều là những huyễn ảnh có tác động như nhau, chỉ khác duy nhất là mức độ kéo dài của từng loại. Theo quan điểm Mật thừa, đây là một cách nhìn vào toàn bộ sự sinh tử của chúng sinh.

Mỗi một huyễn ảnh có một gắn kết chung để giữ chúng lại với nhau, giống như các hạt của tràng hạt được gắn với nhau bởi một sợi dây nhỏ. Huyễn ảnh của luân hồi bị nắm giữ bởi "cái tôi". Bất kể là sinh ra ở cõi giới người hay là súc sinh, trong địa ngục hay thiên đường "cái tôi" luôn hiện diện. Cho đến trước khi đạt được giác ngộ thì "cái tôi" vẫn còn. Huyễn ảnh về kiếp sống được củng cố bởi nghiệp riêng biệt mà hiển thị đối với từng cá nhân. Nghiệp được tạo ra và tập trung vào bản ngã của cá nhân. Huyễn ảnh thứ ba, giấc mơ phụ thuộc vào tiềm thức của cá nhân. Loại tiềm thức này thể hiện trong giấc mơ. Điều này nghĩa là bạn không thể mơ về những điều mà bạn không trải nghiệm trực tiếp

hoặc là gián tiếp. Đôi khi giấc mơ là sự nhận biết trước do mối liên hệ mạnh mẽ của tiềm thức với một vài trường hợp được gọi là trực giác. Nhưng nó cũng có thể là nỗi ám ảnh thể hiện qua giấc mơ do bạn nghĩ về một điều gì quá nhiều. Cũng có thể do bạn lo lắng về một vấn đề và vì lý do nào đó nó thể hiện trong những giấc mơ, và do vậy không ích lợi cho bạn. Những giấc mơ đến từ tiềm thức cá nhân, rồi chính bản ngã của cá nhân giữ huyễn ảnh giấc mơ lại cùng với nhau.

Ba loại huyễn ảnh này được chứa đựng trong bản ngã, và đều liên quan với cái tôi trong cùng một cách thức. Tái sinh thường liên quan đặc biệt với loại huyễn ảnh về cuộc đời, và tiếp tục cho tới huyễn ảnh của kiếp sống sau. Giữa các huyễn ảnh của các kiếp sống có một giai đoạn quan trọng – được gọi là giai đoạn trung gian (hay là trung ấm. ND) sẽ được đề cập chi tiết sau.

Sự tái sinh trả lời cho chúng ta nhiều câu hỏi. Tại sao người này giàu có nhưng người khác lại nghèo? Tại sao có người ốm yếu trong khi người khác lại khỏe mạnh? Tại sao mọi người lại nhìn, nghĩ, và sống khác nhau? Tại sao có người sinh ra trong quốc gia thường xảy ra chiến tranh tàn khốc, nhưng người khác thì sinh ra trong một quốc gia thanh bình? Khi một người tái sinh, thì kiếp sống hiện tại của người này là sự thể hiện của nghiệp cá nhân – đó là các nhân và duyên đã tạo từ các kiếp sống trước. Đó cũng là nhân của bất kỳ hoàn cảnh nào mà một người đang trải nghiệm. Hiểu biết điều này (nhân – duyên) là nền tảng quan trọng cho sự hiểu biết toàn bộ lời dạy của Đức Phật.

Nghiệp và tái sinh là thuộc về mức độ chân lý tương đối. Ngay một cá nhân ở trong một hoàn cảnh nhất định – có thể là một hoàn cảnh tồi tệ - ở cùng thời điểm đó người này vẫn có khả năng trở thành giác ngộ. Mọi người đều có khả năng như nhau để trở thành giác ngộ. Đó là chân lý tuyệt đối. Đó là lý do tại sao điều

này là nỗ lực xứng đáng để lọc sạch và sửa chữa những hiểu lầm trong chính chúng ta và những người khác. Nếu các hoàn cảnh là đúng đắn, nếu có những người cố gắng với lòng bi mẫn để giúp người khác, thì trí tuệ của họ có thể tăng trưởng. Một người tội lỗi có thể trở thành người tốt. Về bản chất tối thượng mọi người là hoàn hảo, là một vị phật. Mặc dù vậy, ở khía cạnh tương đối, mọi người có nhiều điều không hoàn hảo cho đến khi tỉnh thức của họ đạt được ở mức độ nhất định. Tái sinh và nghiệp cho phép chúng ta hoạt động hướng tới tỉnh giác ở mức độ tương đối. Trong một ý nghĩa nhất định, chúng là phương tiện giúp chúng ta tinh tấn.

Có một số hiểu sai về nghiệp (karma). Nhiều người nghĩ nghiệp là không thể thay đổi. Họ nói "Ồ đó là nghiệp" và họ từ bỏ (nỗ lực thực hành). Tại sao điều đó lại xảy ra? Quan điểm này là kết quả của tư tưởng xem nghiệp là bản chất cốt lõi. Ở khía cạnh tuyệt đối, nghiệp không tồn tại, nhưng nói một cách tương đối, mọi thứ đều là nghiệp, do vậy nghiệp là chân lý tương đối. Nghiệp là tương đối nên có thể thay đổi. Nó không phải là bất di bất dịch. Nếu nghiệp là chân lý tuyệt đối, phật có thể không bao giờ tồn tại, bởi lẽ làm thế nào một người có thể trở thành phật? Ở khía cạnh chân lý tuyệt đối, nếu nghiệp không thể hủy bỏ thì điều đó không thể xảy ra. Nghiệp là chân lý tương đối - lời dạy này luôn được nhắc trong các Kinh điển, Giới luật, Luận tạng, và Mật điển. Dù chúng ta có bất kỳ loại "nghiệp xấu" nào, thì luôn luôn có cách để thanh lọc.

BÁNH XE CUỘC ĐỜI

Các Kinh điển đều nói đến giáo lý của Đức Phật về sự phụ thuộc lẫn nhau của nhân và quả. Giáo lý quan trọng giải thích về điều này –là mười hai mối liên hệ duyên khởi (còn gọi là thập nhị duyên khởi. ND). Giáo lý này trình bày rõ về toàn bộ quá trình

liên tục của huyễn ảnh lớn trong bức tranh rộng lớn về chu kỳ tái sinh, luân hồi; trong chuỗi liên tục ngắn hơn của một kiếp sống đơn lẻ, và chuỗi liên tục của mỗi khoảnh khắc. Trong các tu viện Phật giáo Tây Tạng, chúng ta thường nhìn thấy bức tranh mô tả huyễn ảnh của chu trình luân hồi và mười hai mối liên hệ duyên khởi như là Bánh xe của Cuộc đời.

Mối duyên khởi đầu tiên là vô minh. Bởi chúng ta không nhận biết được tính vô nhị do bản ngã / cái "tôi", nên chúng ta trở nên nhị nguyên. Bị che đậy bởi cái "tôi", chúng ta không nhìn thấy thực thể tối thượng. Đây là vô minh, mối liên kết đầu tiên trong chuỗi duyên khởi. Trong Bánh xe Cuộc đời, vô minh được biểu hiện như một người đàn ông mù lòa.

Mối duyên khởi thứ hai là hành. Do vô minh, chúng ta phát triển sự ham muốn để làm vài thứ, để hành động – hành động tích cực, hành động tiêu cực, hoặc là những hành động không xấu cũng không tốt. Do kết quả của ham muốn này, những nhân và duyên tiếp theo được tạo ra. Ham muốn để hành động là mối liên kết thứ hai trong chuỗi nhân duyên. Một bình gốm biểu tượng cho ham muốn.

Mối duyên khởi thứ ba là thức. Ham muốn hướng tới ý thức mà khởi đầu với nhận thức tốt và xấu. Trong bức tranh, hình ảnh con khỉ ăn trái đào là biểu tượng cho điều này. Nếm trải kinh nghiệm luân hồi tạo ra si mê, cung cấp thức ăn cho ý thức này phát triển. Mối liên kết thứ ba có khả năng tạo ra ý thức vững chắc để tiếp tục trong tương lai.

Mối duyên khởi thứ tư là sắc tướng. Biểu thị qua hình ảnh hai người đàn ông trong một cái thuyền, mang biểu thị của các duyên, bao gồm hiện tượng bên ngoài, như là các nguyên tố và các hình tướng nhị nguyên và nhiều loại khác. Mỗi khía cạnh của ý thức gắn với những cơ chế môi trường.

Mối duyên khởi thứ năm là sáu giác quan. Do phân chia hơn nữa tính nhị nguyên, thông qua mắt/hình tướng, tai/âm thanh, lưỡi/vị, da/tiếp xúc qua va chạm, và mũi/ ngửi, trở thành vững chắc hơn. Mối liên kết này được mô tả trong Bánh xe Cuộc đời như là sáu căn nhà trống rỗng.

Mối duyên khởi thứ sáu là xúc. Gọi là sự tiếp xúc. Đây là sự gặp gỡ của giác quan và sự vật thông qua giác quan, khi các giác quan trở thành mạnh mẽ đã phát triển mang tính đối ngẫu. Đó là dục vọng – ham muốn để chạm hay là tiếp xúc với các đối tượng thông qua giác quan, và điều này biểu tượng qua hình ảnh sự giao hợp của người đàn ông và người phụ nữ.

Mối duyên khởi thứ bảy là thọ. Mối duyên khởi thứ sáu dẫn đến duyên khởi thứ bảy – là kết quả của tiếp xúc. Đó là cảm thọ thỏa mãn hoặc đau đớn. Khi có tiếp xúc hay là va chạm lúc đó bạn có cảm thọ. Nếu đó là tốt đẹp thì bạn sẽ thích; nếu nó là tồi tệ, bạn sẽ không thích. Một âm thanh, mùi vị, bất cứ điều gì có thể đưa đến sự thỏa mãn hay là đau đớn. Lúc đó sẽ phát triển hơn nữa yếu tố này: là khi có ai đó ca ngợi bạn thì bạn vui vẻ, và khi có người lăng mạ thì bạn khó chịu. Điều này là sự phát triển phân tách ra, nhưng được xem là một phần của duyên khởi thứ bảy. Trong bức tranh, mối duyên khởi này được biểu hiện như một người mù bởi những mũi tên xuyên vào hai mắt, vì các cảm thọ có thể quá độ và khiến chúng ta không thấy được bản chất và hoàn cảnh thật sự.

Mối duyên khởi thứ tám là tham ái. Tham ái khiến bạn luôn luôn muốn hơn nữa. Điều này được thể hiện trong bức tranh là mọi người đang uống. Yếu tố này đưa đến do sự phát triển thêm của cảm giác nhị nguyên. Cá nhân bị gắn với các hình tướng, vị, va chạm nhất định. Và có ham muốn nhiều hơn nữa. Cùng với luyến ái và tham lam đối với mọi thứ, bạn có thể dẫn tới ác cảm đối với những thứ bạn không thích, và nỗi sợ hãi bạn sẽ bị mất

những thứ bạn có. Vì vậy, nó không phải chỉ là một mặt. Bạn bị gắn vào nỗi sợ vì mặt khác của tính tham lam. Bạn không thể từ bỏ vài thứ bạn muốn có, nhưng bạn cũng không thể từ bỏ điều bạn không muốn có. Cả hai cực đoan này đều được coi là tham ái.

Mối duyên khởi thứ chín là thủ. Bạn có khuynh hướng theo đuổi những thứ bạn ham muốn hoặc là từ chối những thứ bạn ác cảm. Điều này được mô tả trong bức tranh như là một con khỉ đang nắm giữ trái cây. Điều này cũng có thể vận hành theo cách ngược lại, khi nỗi sợ hãi hoặc là ác cảm được gia tăng hướng tới những điều tốt cho bạn, nhưng bạn lại từ chối. Hay là vài điều là không tốt cho bạn, ngay cả rất có hại, nhưng do tham ái và tham lam những thứ này vẫn tăng lên, do vậy bất chấp những điều này, bạn sẽ làm bất cứ điều gì để có được nó. Nghiện ma túy là một ví dụ về điều này. Nắm giữ và chiếm đoạt là kết quả của duyên khởi thứ tám, cái này gia tăng tham ái và lòng tham, và làm tăng thêm ham muốn và theo đuổi những mục tiêu của tham ái.

Mối duyên khởi thứ mười là hữu. Hay còn được dịch như là tác thành. Đó là sự tích tụ của nghiệp đã củng cố để đưa đến các quả tương lai - ham dục, luyến ái, và nắm giữ. Mối duyên khởi này mở cửa cho chuỗi tiếp tục của các nhân duyên, và cũng lát đường để tái sinh vào một trong sáu cõi giới của luân hồi. Điều này được biểu thị là một phụ nữ có bầu.

Mối duyên khởi thứ mười một là sinh. Đây là quả của các nhân và duyên đã được tạo ra từ những mối duyên khởi trước. Đó là sự sinh. Tùy thuộc vào nghiệp, nhân và duyên, chúng sinh sẽ sinh vào trong một của sáu cõi giới. Cõi giới người ban cho ta cơ hội tốt nhất cho sự tỉnh giác. Cũng có thể sinh vào các cõi giới của trời, nửa trời nửa người (atula), súc sinh, ma đói, và địa ngục. Khi các duyên chín muồi, sự sinh diễn ra. Nó được mô tả trong Bánh xe Cuộc đời như là sự sinh ra của đứa trẻ.

Mối duyên khởi thứ mười hai là lão và tử. Khi sự sinh diễn ra, tuổi già và cái chết theo ta một cách tự nhiên. Sinh ra là khởi đầu của cái chết. Cái chết là khởi đầu chu kỳ của mọi thứ lại bắt đầu. Một xác chết là biểu thị cho điều này trong bức tranh Bánh xe Cuộc đời.

Duyên khởi đầu tiên, vô minh, duyên khởi thứ tám, tham ái, và duyên khởi thứ chín, thủ/ nắm giữ, được xem là ba ô nhiễm. Con gà trống là biểu thị cho sự nắm giữ; con rắn biểu thị cho ham dục và tham ái; và con heo biểu thị cho vô minh, đây là các yếu tố được thể hiện ở trung tâm của Bánh xe Cuộc đời. Duyên khởi thứ hai, hành và duyên khởi thứ mười, hữu/tạo tác, được phân loại như là hành động, hay là nghiệp. Trong Bánh xe Cuộc đời, duyên khởi này được thấy như là một viền tròn bao quanh ba ô nhiễm chính, một bên là những người có các hoàn cảnh tốt đẹp, và một bên khác là những người có các hoàn cảnh tồi tệ. Các duyên khởi thứ ba, thứ tư, thứ năm, thứ sáu, thứ bảy, mười một, và mười hai được phân loại như là nền tảng cho sự khổ đau của luân hồi. Cũng có một cách nhìn khác về mười hai mối duyên khởi theo một thứ tự khác. Toàn bộ Bánh xe Cuộc đời bị nắm giữ bởi ma quỷ, Diêm vương (Yama), và Thần Chết – điều này nghĩa là dù ở cõi giới hay hoàn cảnh nào thì chu kỳ tái sinh vẫn tiếp diễn. Thoát ra khỏi sự đắm chìm vào bánh xe, Đức Phật chỉ cho ta con đường giải thoát khỏi tái sinh và khổ đau.

Đấy là nguyên lý tái sinh được dạy trong các Kinh điển Phật giáo và Mật điển. Tái sinh, và việc chuyển từ kiếp sống này sang kiếp sống khác được giảng rõ ràng trong các giáo lý của Mật thừa. Thực sự là ích lợi và quan trọng để hiểu một số quan niệm Mật thừa về tâm và thể xác của con người. Theo quan điểm Mật thừa, tâm và thân có nhiều mức độ, có một số điều vượt ra khỏi thân và tâm do sự nhận thức và hiểu biết hạn hẹp về chính chúng ta và

những chúng sinh khác sống quanh ta. Thân và tâm mà chúng ta nhận thức hình thành một phần nhỏ của bức tranh.

Có một thân thể vũ trụ vĩ mô, bao hàm tất cả những điều chúng ta nhận biết và trải nghiệm trong nó. Toàn bộ vũ trụ là thân chúng ta vì chúng ta ở trong đó. Nó là thân thể to lớn hơn của chúng ta, và bất kỳ điều gì xẩy ra trong bộ phận nào của vũ trụ này cũng đều tác động tới chúng ta, mặc dầu chúng ta không ý thức đầy đủ về nó như thế nào. Thuật chiêm tinh của Mật thừa có thể ích lợi trong cuộc sống của mọi người, bởi vì đây là phương pháp phát hiện ra những biến cố của vũ trụ này và cách thức giải quyết chúng. Nếu ai đó đặt tay thuộc thân thể vật lý của bạn vào lửa, bạn cảm thấy đau rát. Điều này cũng xảy ra với cơ thể lớn hơn (vũ trụ). Bất kỳ điều gì xảy ra trong bộ phận nào của vũ trụ cũng tác động đến ta. Chúng ta có lẽ trải nghiệm nó như là một tâm trạng tồi tệ, hay ngược lại, một vận may lớn về tài chính của chúng ta hoặc là các mối quan hệ cá nhân, hoặc là sự sa ngã hay tiến bộ của tinh thần. Chiêm tinh có thể xác định những điều đang tiếp diễn trong thiên hà và hệ mặt trời của chúng ta, nhưng các ảnh hưởng vượt ra khỏi đó (hệ mặt trời) cũng tác động vào chúng ta. Trong giáo lý Mật thừa, vũ trụ vĩ mô này được gọi là " ngàn lần thứ ba" – nghĩa là 100 triệu hệ thống mặt trời.

"Ngàn lần thứ hai" nhỏ hơn ngàn lần thứ ba. Nó biểu hiện 1,000 lần của 1,000 hay là một triệu lần. Bất cứ điều gì xảy ra trong phần này của vũ trụ tác động trực tiếp đến chúng ta nhiều hơn các biến cố trong vũ trụ vĩ mô lớn hơn. Những biến cố trong "ngàn lần đầu tiên" – 1,000 hệ mặt trời bao quanh ta trong mọi hướng, tác động vào chúng ta rất mạnh. Những gì xảy ra trong hệ mặt trời của chúng ta sẽ tác động trực tiếp nhất vào chúng ta. Tất nhiên là bất kỳ điều gì xảy ra trên hành tinh (trái đất) của chúng ta thì có ảnh hưởng sâu xa vào chúng ta. Bây giờ chúng ta có thể

phân tích về suy thoái môi trường và tác động của nó vào các dạng sống, chúng ta đang trải nghiệm về sự thật này như thế nào. Có các chứng cớ của ngành khoa học về trái đất về các tác động môi trường vào chúng ta, và tác động của chúng ta vào môi trường.

Sau khi xem xét của các lĩnh vực chi tiết của những biểu thị, các giáo lý Mật thừa còn giải thích về những sự kiện trong cơ thể mỗi cá nhân tác động vào tâm trí như thế nào. Ở mức độ thân vật lý của con người như chúng ta, có một thân bên ngoài, một thân bên trong, và thân vi tế. Thân bên ngoài có thể là tích cực hoặc tiêu cực. Thân bên trong tích cực hơn là tiêu cực. Và thân vi tế là tích cực. Tâm – bản tính phật là hoàn hảo.

Hơi thở cũng tương tự như các yếu tố này của thân. Thở là hoạt động liên tục. Trong hơi thở có hơi thở ngoài, hơi thở trong, và hơi thở vi tế. Thông qua thiền, trì tụng, thể dục, và các thực hành khác nhau, thân bên ngoài có thể được thanh lọc vì hơi thở ngoài đang được thanh lọc, và các hơi thở trong và vi tế có thể ảnh hưởng tới thân và hơi thở bên ngoài.

Mối quan hệ vật lý giữa các thân và tâm được khai triển ngay trước khi chúng ta được thụ thai trong người mẹ. Mối kết nối giữa thân đặc biệt và tâm được phát triển chỉ ở khoảnh khắc trước khi thụ thai. Sự hòa trộn vào nhau này giữa tâm phi vật chất và thân vật chất là một trong số bước quan trọng nhất của tiến trình tái sinh.

Tâm là rất vi tế, nhưng tư tưởng và tình cảm được sinh ra từ tâm lại không vi tế như là bản chất tinh khiết của tâm. Tư tưởng và cảm xúc là hữu hạn, nhưng tâm là vô hạn. Tư tưởng là biểu thị của vô minh, và điều đó khiến tâm trở nên giới hạn. Năng lượng vi tế nhất của vũ trụ là thành phần vi tế nhất của thực thể vật lý. Năng lượng vi tế này cùng với những tư tưởng và cảm xúc của tâm có khả năng kết nối và gắn lại với nhau. Năng lượng vũ trụ vi tế,

cùng với tư tưởng và cảm xúc, kết hợp với năng lượng của nghiệp – được gọi là gió hay là khí của nghiệp đi vào thực thể vật lý đầu tiên. Thực thể này được biết như là thân dạng lỏng.

Dưới những điều kiện bình thường, thân lỏng trở nên đông đặc sau hai mươi chín ngày. Nó đông chậm, nhưng sau hai mươi chín ngày khí nghiệp, năng lượng của vũ trụ, và yếu tố cảm xúc của tâm, tất cả tập trung vào trung tâm của thân lỏng đã đông đặc. Khí nghiệp liên quan đến cha, mẹ và chúng ta. Tất cả những duyên khởi nghiệp đến cùng với nhau. Nó giống như là trung tâm của cơn lốc. Vào thời điểm đó dù chúng ta ở bất cứ nơi nào, ngay cả cách xa 20 triệu thiên hà, thì tâm của chúng ta vẫn sẽ đến với người cha và người mẹ nghiệp duyên của chúng ta, để hợp nhất vào thân lỏng đó. Thân chúng ta biểu hiện thân lỏng đã đông đặc theo các nhân và duyên – đó là nghiệp. Điều này khởi đầu từ điểm được gọi là kinh mạch trung tâm – ở chính giữa thân thể.

Tất cả các giác quan được tập trung ở trung tâm của thân. Các chi là quan trọng, nhưng chúng không quan trọng đối với sự tiếp tục của cuộc sống. Nếu ai đó cắt rời chân hoặc tay của chúng ta, nếu được chăm sóc tốt thì chúng ta sẽ không chết. Nếu cơ thể bị cắt đôi ở phần giữa, hoặc là đầu bị cắt rời, thì chúng ta sẽ chết. Trung tâm (phần giữa) của cơ thể là quan trọng nhất. Tất cả các kinh mạch đều xuất phát từ đó. Những kinh mạch bên ngoài bao gồm các động mạch, mạch máu, dây thần kinh. Thân vi tế có những kinh mạch riêng của nó mà chúng ta không thể thấy được. Tất cả đều được phát triển qua các chuyển động của khí nghiệp, năng lượng vũ trụ, và cảm xúc.

Có một ẩn dụ đơn giản. Một đồng cỏ xinh đẹp với nhiều rễ cây có thể ăn được ở dưới đất. Có một gia đình thỏ sống dựa vào đồng cỏ. Hàng ngày những con thỏ đi từ nơi ở của chúng dưới một bụi cây tới đồng cỏ để ăn các rễ cây. Sau một thời gian,

dấu chân của chúng tạo ra những lối đi tới tất cả những nơi quan trọng có thức ăn và nước. Cũng như vậy, do năng lượng di chuyển trong thân lỏng, nó cũng phát triển tất cả các mạch và các chi, và tất cả những thứ thích hợp với các chuyển động của nó. Chuyển động lần vết theo hình tướng.

Các chuyên gia và những người có trực giác có thể đọc được nét mặt, lòng bàn tay, và có khả năng thấy được tương lai, bởi vì những đặc điểm vật lý này là kết quả của toàn bộ tiến trình nghiệp kết nối giữa tâm và thân đối với mỗi cuộc đời riêng biệt.

Có một cách giải thích đơn giản về làm thế nào tâm không hình tướng lại đi vào hình tướng, tình cảm, giác quan, và vân vân của một thân vật lý. Kiếp trước của một chúng sinh có thể là một thần linh hoặc là một súc sinh, nhưng nó có thể sinh làm người trong kiếp này. Có sinh thì có diệt. Khi tâm thức rời khỏi thân thể thì đó là cái chết. Sự chết là của thân chứ không phải của tâm thức. Tâm thức không chết mà luôn luôn tiếp diễn.

BARDO

Cuộc đời của một chúng sinh được tạo thành nhiều giai đoạn, và kết thúc bằng cái chết, sau đó nối tiếp một giai đoạn khác, mà trong tiếng Tạng gọi là *bardo*. Hiểu biết về bardo là cần thiết để nắm bắt được những quá trình quan trọng của cuộc sống và cái chết của mọi chúng sinh. Cố gắng để hiểu biết về điều này, chúng ta học cách làm thế nào để vận dụng các giai đoạn này như là một phương tiện hướng tới sự tỉnh giác vĩ đại hơn.

Từ bardo nghĩa là "ở giữa". Khi bạn nghe về bardo, nếu bạn biết một chút về Phật giáo Tây Tạng, ý nghĩ đầu tiên của bạn về điều này có lẽ là một quá trình tiếp sau cái chết, do những điều có lẽ bạn đã được nghe hoặc được đọc trong các sách, như là cuốn *"Sách Tây Tạng về cái chết"* (Tử thư Tây Tạng)". Trong khi quá

trình sau khi chết chỉ là một phần của bardo, thực sự những bài giảng về bardo miêu tả nhiều giai đoạn mà không chỉ giới hạn ở thời gian sau khi cái chết. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã cho những lời dạy về bardo, và từ đó nhiều bậc thầy được học và nhận thức được về nó đã tiếp tục sự truyền dạy này.

Nói một cách dễ hiểu, bardo mô tả tình trạng trung gian của mọi thứ. Thí dụ, khoảng trống giữa luân hồi và niết bàn, tinh khiết và ô nhiễm, sinh và chết, chết và tái sinh – đó là bardo. Có sáu khía cạnh của bardo mà bao hàm và tóm tắt mọi mặt của quá trình luân hồi và tinh thần. Sáu khía cạnh này là bardo sinh, bardo giấc mơ, bardo thiền định, bardo của khoảnh khắc chết, bardo của chân lý tuyệt đối, bardo vũ trụ hay là bardo sinh thành - đây là bardo kéo dài từ thời điểm của cái chết cho đến thời điểm tái sinh vào kiếp sống khác.

Bardo sinh

Khi một chúng sinh được tái sinh trong vũ trụ này như là một chúng sinh hữu tình, đó là sự phối hợp cùng nhau của thân, khẩu, và tâm của chúng sinh riêng biệt đó trong vũ trụ. Do một kết quả của huân tập nghiệp bởi chúng sinh đó, ý thức của nó đi vào trong cõi giới riêng biệt của tồn tại. Đó là khoảnh khắc nối kết đầu tiên giữa thân vật chất và ý thức của chúng sinh đó. Sau đó, thân vật lý và tâm thức không hình tướng kết hợp và truyền tin cho nhau. Điều này có thể được giải thích trong sự sinh của con người, mặc dù quá trình này là tương tự đối với mọi chúng sinh. Vì chúng ta là người nên chúng ta có thể hiểu biết hầu hết lời giải thích về kết hợp của sự tồn tại theo quan điểm của loài người. Thân vật lý phát triển phù hợp với năng lực của tâm thức không hình tướng: theo ham muốn của nó, sự vô minh của nó, sự sân hận của nó, sự keo kiệt của nó, sự kiêu ngạo và ghen tị

của nó. Loại ý thức mà chúng sinh đã tạo lập sẽ xác định thân vật chất sẽ phát triển của nó – hoặc là nó lành mạnh hay không lành mạnh, phát triển trọn vẹn hay kém phát triển. Một vài chúng sinh là hoàn thiện, nhưng một số khác lại bị méo mó / biến dạng, và đây là các phương tiện mà các chúng sinh hình thành. Đó là một quá trình phức tạp.

Trong suốt hai mươi chín ngày đầu tiên của thể vật chất bên trong người mẹ, ý thức ở mọi nơi, và thấm vào thể vật chất này. Khi ý thức thâm nhập vào, nó không có thể vật chất nhưng nó liên hệ với thể vi tế nhất – nguyên tố không khí. Năng lượng này hay là thể khí có thể nhận và được thâm nhập bởi ý thức. Khi thể vật chất trở nên đông đặc hơn, thì ý thức không thể di chuyển tự do mọi nơi. Do không thể thâm nhập tự do trong thể vật chất đã rắn hơn, ý thức chuyển vào điểm giữa của thể vật chất đang phát triển. Nó trở thành kinh mạch trung tâm, hay là *Tsa uma*. Từ kinh mạch trung tâm này, ý thức phát tán ra, và hiển thị trong tất cả các hướng thông qua các trung tâm năng lượng và các kinh mạch phụ trợ - gọi là *khorla và tsa* trong tiếng Tạng. Từ ngày thứ hai mươi chín cho đến khi đứa trẻ ra đời, thông qua những nguồn này các tác nhân chuyển động, và thể vật chất phát triển phù hợp với nghiệp của nó. Đây là quá trình sinh trưởng của ý thức diễn ra như thế nào. Đứa trẻ ra đời đánh dấu sự phát triển hoàn toàn của mọi vị trí quan trọng của ý thức. Sau khi sinh, đứa trẻ tiếp tục phát triển, nhưng là phát triển nhân tố đã có sẵn. Không có điều gì mới được thêm vào.

Ở giai đoạn này có sự phối hợp của tâm thức, các giác quan, vũ trụ, của "cái tôi" và hình tướng. Mũi và khứu giác, lưỡi và vị giác, thể xác và va chạm được phối hợp ở các mức độ bên ngoài. Các mức độ bên trong, có sự phối hợp của tâm thức, bản tính phật, và bản ngã, ham muốn, sân, vô minh, ghen tị, và vân vân.

Chuỗi này của tâm đã nhận thức và những chướng ngại hoặc là các ô nhiễm liên quan đến mỗi cá nhân, là những thực thể tương đối cơ bản mà cá nhân đó sẽ đương đầu) trong kiếp sống đó. Nó sẽ ảnh hưởng tương lai của cuộc đời. Từ loại nghiệp này mà mỗi cá nhân có thể học hỏi về chân lý tuyệt đối.

Mặc dù trong các bài giảng của Kim Cương Thừa, mỗi nguyên tử của một thân thể con người có thể được nhìn như là sự bộc lộ của những loại nghiệp này, nhưng các điểm quan trọng là thân, khẩu và tâm. Thân là biểu lộ vật chất, khẩu là sự bộc lộ, và tâm là cốt lõi. Mức độ tối thượng của thân, hay là biểu hiện dạng vật chất, là hóa thân *(nirmanakaya*). Mức độ tối thượng của lời nói, hoặc là sự bộc lộ, là báo thân (*sambhogaya)*. Sự hiển lộ tối thượng của tâm (*dharmakaya*) là pháp thân. Đây là chân lý của khía cạnh đầu tiên của bardo, bardo của sự sinh.

Bardo giấc mơ

Loại thứ hai là bardo giấc mơ. Trọng tâm chủ yếu của bardo này là giúp chúng ta hiểu về vũ trụ, sự sống của chúng ta, toàn bộ kinh nghiệm của chúng ta như là một giấc mơ. Có ba phần của loại bardo này: giấc mơ luân hồi, giấc mơ cuộc đời, và giấc mơ khi ngủ. Giấc mơ luân hồi kéo dài từ vô thủy cho đến khi tỉnh giác tối thượng – đó là quả vị phật. Dù chúng ta thuộc cõi giới nào, dù chúng ta là loại chúng sinh nào, thì chúng ta đều đang trong mơ. Tất cả các giấc mơ đều là hành trình của bản ngã, ngay cả ở động vật, vì chúng đều xuất phát từ cái tôi. Nếu chúng ta là người hay trời, cái tôi cũng vẫn tồn tại. Chúng ta có thể giàu, chúng ta có thể nghèo, chúng ta có thể thuộc các nền văn hóa khác nhau, nhưng luôn luôn có cái tôi. Chúng ta tỉnh thức từ "cái tôi" này khi chúng ta đạt được giác ngộ - quả vị phật. Đó là thời điểm duy nhất chúng ta sẽ được giải thoát hoàn toàn ra khỏi "cái tôi". Quả vị phật là sự chấm dứt của giấc mơ luân hồi.

Giấc mơ thứ hai là giấc mơ cuộc đời. Giấc mơ này còn được biết như là giấc mơ của nghiệp. Tùy theo kinh nghiệm của những hành động cá nhân đã tạo tác mà chúng ta trải nghiệm giấc mơ về nghiệp khác nhau. Cùng một điều có thể làm chúng ta hạnh phúc, nhưng cũng làm chúng ta đau buồn; đôi khi chúng ta ghét nó, và đôi khi lại yêu thích nó. Đôi khi nó giúp ích cho chúng ta, như nhưng đôi khi lại gây rắc rối cho chúng ta. Không có gì là chắc chắn cả. Không có gì là "thực" hay là cố định như là sự thật hiển nhiên. Mọi điều đều thay đổi. Cùng là một điều nhưng tác động vào những người khác nhau theo các cách khác nhau. Đó là giấc mơ cuộc đời. Nó khởi đầu khi chúng ta sinh ra, và kết thúc khi chúng ta chết. Giấc mơ khác lại nối tiếp sau đó. Giấc mơ lại tiếp tục chừng nào mà chúng ta vẫn trôi lăn trong sinh tử.

Giấc mơ khi ngủ là giấc mơ của tiềm thức và là một hoạt động của tiềm thức, loại này sẽ xác định nội dung giấc mơ của chúng ta. Đôi khi chúng ta mơ về tương lai. Đôi khi chúng ta mơ về quá khứ. Chúng ta không mơ về bất cứ điều gì mà không liên quan đến chúng ta bởi bất cứ điều gì ta mơ là về chính chúng ta. Đây là giấc mơ khi ngủ. Chúng ta tỉnh dậy từ giấc mơ vào buổi sáng. Trong lời dạy về bardo, thực hành là để nhận biết các huyễn ảnh và điều không thực của giấc mơ khi ta đang ngủ. Bạn sẽ đạt được tỉnh thức để giấc mơ của bạn không đánh lừa bạn nữa. Bạn có thể điều khiển giấc mơ của bạn thay vì để giấc mơ điều khiển bạn. Khi bạn có được sự giải thoát hoàn toàn trong giấc ngủ mộng của bạn, bạn sẽ đạt được một số giải thoát nhất định trong giấc mơ cuộc đời. Những điều huyền diệu của sự tỉnh thức lớn lao này liên quan tới việc làm chủ của giấc mơ trong khi ngủ.

Cũng là quan trọng để chúng ta xem xét qua về những điều nhiệm màu này, bởi liên quan tới khả năng điều khiển giấc mơ. Mọi người thường lầm lẫn giữa điều huyền diệu và ảo thuật. Một

điều huyền diệu là kết quả của việc đạt tới sự giải thoát tuyệt đối. Trong khi phép ảo thuật chỉ là tương đối, là nghệ thuật thế gian, một loại trình diễn. Nhà ảo thuật làm nhiều điều do biết những mánh khóe cần thiết hoặc là dùng một năng lượng vật chất mạnh mẽ, những lời nói đặc biệt, hay là khả năng tưởng tượng và hình dung. Những công cụ này về cơ bản không đáng tin cậy, vì chúng liên quan đến nỗi sợ hãi và hy vọng. Khao khát để làm một điều gì đó dẫn đến hy vọng để thực hiện nó thành công, và nỗi sợ rằng nó có thể thất bại. Tất cả những thứ này được buộc chặt vào bản ngã, cái "tôi". Rất thú vị để xem ảo thuật, nhưng về cơ bản nó không làm lợi lạc cho ai cả. Các nhà ảo thuật có lẽ cũng đầy đau khổ, sân hận, ham muốn, vô minh, mọi điều, nhưng sự phi thường của họ là họ biết kỹ xảo (để làm nhiều điều). Điều duy nhất chúng ta có thể học từ ảo thuật – nó chứng minh cho chúng ta rằng vòng sinh tử là huyễn ảnh. Bởi vì vậy nó mới được trình diễn bởi ảo thuật. Không có huyễn ảnh, thì không có gì như là ảo thuật có thể thực hiện được. Đó là một mánh khóe, nghệ thuật của huyễn ảnh.

Điều huyền diệu thực sự là giải thoát. Không có gì liên quan đến bản ngã. Bản ngã càng giảm đi, thì điều huyền diệu càng sâu sắc hơn. Nhiều người trải nghiệm sự huyền diệu, nhưng họ lại không nhận ra. Điều huyền diệu đơn giản là những lời dạy sâu sắc của Đức Phật có thể thay đổi một chúng sinh đang đau khổ hoặc bị dầy vò bởi tội lỗi trở thành chúng sinh tử tế nhất chỉ trong một khoảnh khắc có sự hiểu biết đúng đắn. Sự huyền diệu này của Pháp có thể thay đổi thế giới từ một nơi nhiều lo âu thành một nơi thanh bình. Bước đầu tiên là cần hiểu đúng và hành động đúng: đó là lòng từ bi hướng về nhau như là những anh, chị em của nhau. Nếu sự thực hành như vậy đã được chấp nhận bởi cả thế giới, thì bạo lực và chiến tranh đã không thể xảy ra. Tôn trọng những cách thức cơ bản của mối tương quan như vậy có thể tạo ra

một điều huyền diệu – đó là có thể đem lại hòa bình cho toàn bộ thế giới. Nếu các chúng sinh có khả năng hiểu biết và chấp nhận điều này, hơn là nghĩ về một điều huyền diệu đang xảy ra đâu đó, thì họ không cần bất kỳ nỗ lực về phía họ, họ đã đạt được giải thoát. Họ đạt tới giải thoát trong giấc mơ cuộc đời trong cùng một cách họ có thể có sự giải thoát trong giấc mơ khi ngủ.

Trong giấc ngủ bạn mơ thấy lửa. Bạn nhận ra bạn đang mơ, bạn biết bạn đang ngủ trong phòng không có lửa. Bạn nhìn thấy tay của mình trong giấc mơ, nhưng tay của bạn là tay trong giấc mơ, không phải là tay thực của bạn. Nếu trong giấc mơ bạn đặt tay của mình lên lửa trong năm giờ, thì các ngón tay của bạn cũng không bị đốt cháy. Đó không phải là ảo thuật, mà là một loại của sự huyền diệu xảy ra khi bạn biết cách điều khiển tình trạng trong giấc ngủ mộng của bạn. Khi quá trình này được thực hiện trong giấc mơ cuộc sống, thì nó cũng là một điều huyền diệu và được thực hiện theo cách thức tương tự. Những điều huyền diệu của các đạo sư vĩ đại trong quá khứ đã được thực hành theo cách này. Các đạo sư này đã giải thoát bởi vì họ nhận thức được bản chất tuyệt đối của mọi sự vật. Đối với họ, những người đã đạt sự giải thoát như vậy, thì không có gì gây trở ngại cho họ, họ không hy vọng hay sợ hãi, họ đã được tháo gỡ, và đó là tại sao họ có khả năng thực hiện những điều huyền diệu. Những điều huyền diệu là vô hạn, và khi một người điều khiển được giấc ngủ mơ, rồi đến giấc mơ cuộc đời, đó là sự khởi đầu để làm chủ giấc mơ sinh tử luân hồi. Toàn bộ sự tiến triển của giải thoát và thức tỉnh khỏi giấc mơ luân hồi được biết như là quả vị phật.

Bardo thiền định

Loại thứ ba là bardo thiền định, và có thể được phân làm ba loại: thiền định thân, thiền định khẩu, và thiền định tâm. Trạng

thái thiền trong tiếng Tạng được gọi là *samten*, nghĩa là "tâm ổn định" , và mỗi khía cạnh này là một loại của *samten*.

Cách ngồi đúng là thân *samten* (thiền thân). Sự ổn định của thân sẽ phát triển trạng thái thiền định một cách tự nhiên. Một thí dụ về ngôi chùa, để xem xét tầm quan trọng của sự chuẩn bị thân thích hợp và tác động của nó vào trạng thái tâm. Khi chúng ta đi tới chùa, chúng ta nhận thấy mọi thứ xung quanh đều yên tĩnh, bên trong ngôi chùa thì sạch sẽ, hình ảnh đức Phật đẹp đẽ. Sự giản dị mang lại cảm giác thanh thản tự nhiên cho bất kỳ ai đến chùa. Cũng như vậy, chuẩn bị để giữ thân thích hợp cũng cho ta sự yên tĩnh và giúp ích cho trạng thái thiền định. Thân là ngôi đền của tâm. So sánh với ngôi chùa, nơi hoàn toàn trái ngược là một phòng nhảy disco với đầy tiếng nhạc ầm ĩ và ánh đèn màu, và mọi người nhảy nhót. Nó kích động mọi người và phá vỡ sự yên tĩnh bên trong của họ.

Cách ngồi đúng là hai chân bắt chéo nhau, lưng thẳng, đây không phải chỉ là một đặc trưng văn hóa riêng của Phương Đông, mặc dù ở phương Tây, khi Phật giáo bắt đầu truyền bá sang, nhiều người có khuynh hướng xem nó là kiểu ngồi của người phương Đông, vì đây không phải là thói quen của họ, và khá là khó khăn đối với họ. Hiệu quả của tư thế này là dựa trên phối hợp của thân, khẩu và tâm. Tư thế ngồi đúng hỗ trợ kinh mạch trung tâm là nơi tâm điểm của năng lượng sống của chúng ta. Để tâm được yên tĩnh trong trạng thái thiền định, thì mọi thứ phải theo đúng trình tự; khi đó yên tĩnh sẽ đạt được dễ dàng. Hầu hết mọi người đều nhất trí rằng, khi ăn thì tư thế tốt nhất là ngồi thẳng. Nếu bạn nằm trên giường để ăn có thể có hại cho sức khỏe của bạn, vì bạn có thể bị nghẹt thở do cách ăn đó, và cũng không tốt cho tiêu hóa. Khi bạn ngủ, bạn phải nằm xuống. Nếu bạn ngủ đứng bạn sẽ bị ngã và khiến bạn bị đau. Ngủ ngồi trong ghế cũng không phải là cách

nghỉ ngơi thoải mái, thuận tiện. Tương tự như vậy, tư thế thiền đúng là tư thế tự nhiên dẫn tới thiền định. Áp dụng tư thế này để phát huy trạng thái thiền định là thiền thân.

Thiền khẩu là nói những lời thích hợp. Tất cả những lời cầu nguyện, đọc tụng, và niệm chú đều có nhiều mức độ về ý nghĩa. Một số chỉ là những câu nói bình thường, một số khác lại là những câu nói biểu tượng, và tất cả có thể được gọi là những lời nói của thiền khẩu. Chúng ta đã giảng giải về điều gì có thể suy tư khi nói những lời cầu nguyện phát khởi bồ đề tâm. Với thân thể ngồi trong tư thế hợp lý nhất, và lời nói cũng bộc lộ sự sâu sắc nhất, đây là sự nối kết tích cực quan trọng cần được phát huy. Nếu chúng ta nói với ai đó " tôi tôn trọng bạn", người đó cảm thấy vui. Nhưng nếu ta nói " tôi ghét bạn", dĩ nhiên là người ấy cảm thấy khó chịu. Đây là một ví dụ về năng lực mà lời nói có thể tạo ra. Một người hát một bài hát hay và giọng cũng hay sẽ làm bạn thấy dễ chịu và có thể khiến bạn trầm tĩnh lại. Nhưng nếu một người hát dở và bộc lộ nhiều tiêu cực trong bài hát, điều này có thể khiến bạn thấy khó chịu. Cũng như so sánh âm thanh của tiếng chuông chùa trong trẻo được gõ trong phòng thờ yên tĩnh với âm thanh tiếng cạo của các móng tay trên bảng đen. Đây là tác động của âm thanh. Nói những lời tốt đẹp trong cách đúng đắn là thiền khẩu.

Thiền tâm liên quan đến những suy nghĩ đúng đắn. Tâm nghỉ ngơi trong yên tĩnh. Nó được nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên, luôn đưa suy nghĩ từ bi và yêu thương hướng tới những chúng sinh khác. Suy nghĩ theo cách này dẫn đến việc tỉnh thức được chân lý tuyệt đối. Có sự thành tâm và tin tưởng vào những người đã đạt được quả vị phật, và tin vào những lời dạy của Đức Phật, các bồ tát, và những đạo sư đã tỉnh giác là sẽ có được quan điểm đúng đắn, cách thức đúng đắn, và sự hướng dẫn đúng đắn.

Để có thể thiền thân, khẩu, và tâm thích hợp, bạn phải thực hành không chỉ khi bạn ngồi thiền, mà cả khi bạn đi, khi bạn làm việc, khi bạn ăn, khi bạn nấu, khi bạn nói chuyện với người khác, khi bạn ngủ - nghĩa là mọi lúc. Có một cách tốt hơn để thực hành và để cải thiện việc thiền của bạn. Chúng ta cải thiện bằng cách có chánh niệm và tỉnh giác. Vì vậy, bardo thiền là trạng thái thiền ổn định bao hàm thân, khẩu và tâm. Mở rộng trạng thái thiền sau cả thời gian ngồi thiền chính thức, giữ trạng thái thiền ổn định ngay cả trong các hoạt động hàng ngày, đây là thực hành có thể trợ giúp để chuẩn bị cho những thời điểm đầy thách thức, lớn lao khi chuyển tiếp giữa các kiếp sống – thời điểm chết.

Bardo của thời điểm cái chết

Trước khi chúng ta nhận thấy chính ta ở bardo của khoảnh khắc chết, thì chúng ta nên chuẩn bị cho việc này. Nếu chúng ta đợi cho đến khi thời điểm của cái chết xuất hiện, lúc đó mới chuẩn bị về tâm thức thì khi đó quá muộn. Chúng ta có thể chuẩn bị sớm, bất cứ khi nào có thể để làm những việc lợi ích và có ý nghĩa, và tránh làm những việc vô nghĩa và gây hại. Theo cách này, công đức được tích tụ ở bên ngoài, và trí tuệ được tích tụ bên trong. Bất cứ khi nào chúng ta có thể tinh tấn và cải thiện, thì chúng ta phải nắm lấy cơ hội để thực hành. Tất cả chúng ta sẽ chắc chắn phải đối mặt với thời điểm của cái chết vào một ngày nào đó, và đó là sự kiện quan trọng nhất trong cuộc đời của chúng ta. Không có gì đảm bảo rằng chúng ta những người đang đọc những dòng này sẽ còn sống khoảng 100 năm nữa. Tất cả chúng ta đều sẽ chết. Rất ít những em bé hiện nay đang trong bụng mẹ sẽ còn sống sau một thế kỷ. Chúng ta sẽ chết, và chúng ta phải đối diện với thực tế này một cách thành thật. Hầu hết chúng ta đều không biết được khi nào chúng ta sẽ chết.

Thời điểm của cái chết là rất quan trọng, bởi vì đó là khoảng thời gian chuyển tiếp từ kiếp sống này sang giai đoạn kế tiếp để dẫn đến kiếp sống tiếp theo. Sự phán xét về chúng ta sẽ dựa trên cơ sở nghiệp của chúng ta, những nhân và duyên mà chúng ta đã tạo ra thông qua các tư tưởng và hành động của chúng ta trong quá khứ, chứ không phải của ai khác. Nếu chúng ta có hiểu biết rõ ràng và có một cơ hội tốt, chúng ta có thể tích tụ công đức và tịnh hóa những nghiệp xấu trước đây vào thời điểm đó. Chúng ta có thể làm điều này vào thời điểm của cái chết tốt hơn là ở bất cứ thời gian nào khác. Ngay bây giờ chúng ta có thể cầu nguyện, thiền định, phát khởi bồ đề tâm, và làm nhiều điều thiện với một lượng thành tâm, tịnh hóa, tin tưởng và sức mạnh nhất định, nhưng vào thời điểm của cái chết, tiềm năng của những thứ này được nhân lên rất to lớn nếu chúng ta được học hỏi làm thế nào để suy nghĩ rõ ràng, hồi hướng công đức, và tận dụng cơ hội đặc biệt này. Vào lúc chết, một ý nghĩ rất ngắn có năng lực hơn cả nhiều năm suy nghĩ trong toàn bộ cuộc đời. Đó là lý do tại sao để nhận thức rõ rằng bạn đang ở trong những thời điểm cuối của cuộc sống lại rất quan trọng như vậy, rằng bạn còn sống và đang đối mặt với sự kiện quan trọng nhất của kiếp sống đó vì mục đích tinh tấn hơn nữa của bạn. Vì vậy đó là thời điểm rất then chốt, và biết về các yếu tố sẽ làm xáo trộn tâm trí là hữu ích cho chúng ta.

Có ba điều sẽ làm xáo trộn tâm trí chúng ta vào thời điểm của cái chết là danh tiếng, tài sản, và các mối quan hệ của chúng ta. Sự bám víu vào danh, tài sản, hay là người thân mà chúng ta sẽ phải chia lìa là chướng ngại lớn nhất để giữ tâm trí trong sáng. Khi thời điểm cái chết đến, chúng ta phải sẵn sàng để thoát khỏi mọi thứ. Chúng ta phải nhận thức rằng chúng ta không cần những thứ này nữa, và ngay cả chúng ta có nắm giữ tiền trong tay, thì cũng không thể đem theo, vì tiền bạc sẽ nằm trong bàn

tay lạnh lẽo của chúng ta, và vô dụng. Danh tiếng cũng vậy. Sau một cáo phó ngắn trong trang sau của một tờ báo, chúng ta sẽ bị lãng quên. Những người chúng ta thân cận sẽ tiếp tục cuộc sống của họ và gánh vác nó không có chúng ta. Sự chuẩn bị quan trọng nhất cho thời điểm chết là làm mọi điều với khả năng tốt nhất của chúng ta trong cuộc đời, để chúng ta không có gì phải nuối tiếc, không hành động nào khiến ta cảm thấy tiếc, tội lỗi, hoặc là hổ thẹn. Chúng ta phải có những cảm xúc đơn sơ vào thời điểm chết. Và để có được những cảm xúc này chúng ta phải chuẩn bị trước bằng cách làm bất cứ điều gì có ý nghĩa trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Chúng ta có thể sử dụng tài sản vật chất, tiếng tăm, hay là chức vụ, hay là chúng ta có thể thực hiện những hành động lợi lạc riêng tư vì chúng sinh khác. Sau khi làm những việc thiện, chúng ta hồi hướng công đức cho sự lợi lạc của tất cả chúng sinh, và mong muốn chân thành rằng mọi chúng sinh sẽ thoát khỏi những khổ đau của luân hồi – Bánh xe Cuộc đời. Và chúng ta cũng cầu nguyện rằng, theo khả năng của mình, chúng ta có thể được tái sinh trong cõi người, vun trồng đức hạnh nhiều hơn, và có thể đạt được sự tỉnh giác về chân lý tuyệt đối. Chúng ta cũng có thể cầu nguyện được tái sinh trong cõi Cực lạc, Tịnh độ Sukhavati – nơi mà chúng ta được chỉ dẫn con đường đi đến giác ngộ bởi một vị Phật là hiện thân của trí tuệ.

Một người có thể dâng hiến bất kỳ điều gì mà người đó có khả năng dâng hiến. Nếu bạn có đủ khả năng cầu nguyện chân thành "*Nguyện tôi sẽ vào địa ngục để giúp đỡ tất cả chúng sinh ở đó, cho đến khi họ thoát khỏi địa ngục, và tôi có thể còn ở lại đó*", thì đây là điều tốt nhất nên làm. Dù vậy, điều chính yếu là làm điều gì bạn có thể, và làm với khả năng tốt nhất của bạn.

Vào thời điểm của cái chết, có một thực hành đặc biệt cần làm, cái này được biết như là sự di chuyển của tâm thức, hay là

phowa trong tiếng Tạng. Để có khả năng thực hiện điều này đòi hỏi phải rèn luyện đặc biệt một thời gian. Hoàn thành thực hành này một cách thành công thì tâm thức sẽ giải thoát được không bị tái sinh vào các cõi giới thấp hơn.

Bardo của bản chất tối thượng

Bardo của bản chất tối thượng là cốt lõi cao quý nhất của Kim Cương Thừa. Mọi thứ trong toàn vũ trụ là một biểu thị của bản chất tối thượng. Mọi sự vật nói với bạn về bản chất tối thượng, mọi sự vật cho bạn thông điệp, mọi sự vật đang chỉ cho bạn thấy sự vô thường. Bạn bè đến với nhau, nói chuyện, và tận hưởng thú vui bạn bè với nhau, nhưng khi cuộc gặp kết thúc thì họ lại phân tán. Một vị vua xây một cung điện, nhưng ngay khi ông ta hoàn thành cung điện và cảm thấy mãn nguyện về sự hoàn thành của nó, thì cung điện cũng bắt đầu hư hoại. Chắc chắn theo thời gian, cung điện rồi sẽ bị suy tàn và sụp đổ. Một đứa trẻ mới sinh khiến chúng ta vui mừng vì có thêm một thành viên mới trong gia đình, nhưng trong tương lai rồi đứa trẻ cũng sẽ chết, vì có sinh thì phải có chết. Vào buổi sáng chúng ta nhìn thấy mặt trời mọc. Đây là sự khởi đầu của một ngày. Nhưng mặt trời sẽ lặn sau núi, và bóng tối trùm xuống. Những hiện tượng này luôn đến và sẽ đến. Đó là bản chất thực của mọi sự vật và hiện tượng. Hiện tượng của sự sống nói cho bạn biết rằng mọi thứ đều là không, mọi thứ là vô thường, mọi thứ chỉ là hiển lộ tạm thời – nhưng về cốt lõi thì nó là tuyệt đối, là bản chất phật. Nhận thức ra điều này để có thể tận dụng đầy đủ giá trị của cơ hội đang hiện diện trong từng khoảnh khắc của cuộc sống chúng ta, đó là bardo của bản chất tối thượng.

Bardo sinh thành

Loại bardo thứ sáu và cuối cùng là khá thân thuộc với nhiều người – những người đã nghe về bardo này. Nó là trạng thái giữa

cái chết của cơ thể này trong cuộc sống này, và sự tái sinh trong kiếp sống tiếp theo. Khi bất kỳ chúng sinh thuộc bất kỳ cõi giới nào chuyển từ kiếp sống hiện tại vào trạng thái trung gian, thì độ dài của thời gian trong trạng thái trung gian và loại trải nghiệm mà chúng sinh ấy có hoàn toàn phụ thuộc vào nghiệp của chúng sinh ấy.

Bardo sau khi chết, giữa cái chết và sự thụ thai vào một thể xác mới, là một phần quan trọng của quá trình tái sinh. Nhiều bài giảng đã dạy về điều này, như là kinh mật thừa có tên "*Giải thoát bằng Sự lắng nghe*". Kinh này và nhiều kinh mật thừa khác đã giải thích về quá trình sau khi chết. Giai đoạn này là đặc biệt quan trọng đối với con người, và đó là một bài giảng cho con người.

Bardo sau khi chết bắt đầu ở thời điểm của cái chết và kết thúc vào thời điểm thụ thai trong sự tái sinh tiếp theo. Giai đoạn bardo này tối đa là bốn mươi chín ngày. Tối thiểu có thể là một phần giây, nhưng dài nhất là bốn mươi chín ngày. Vấn đề này được nói rõ trong các kinh điển và được áp dụng cho mọi người sống trên trái đất của chúng ta.

Quá trình chết là quá trình đảo ngược của quá trình thụ thai. Chúng ta đi ra khỏi cơ thể cùng với cách mà chúng ta đi vào đó. Mọi điều xảy ra khi chúng ta đi vào cũng xảy ra tương tự như khi chúng ta đi ra khỏi thể xác. Cách duy nhất bạn đi ra khỏi nhà mình là đi qua cửa, cùng với cách mà bạn đi vào. Nếu là một cái chết bình thường và dễ chịu, không phải là chết vì tai nạn hay bất cứ loại nào tương tự như vậy, thì dấu hiệu đầu tiên rằng cái chết đang đến là khi yếu tố đất của người này tan vào trong đất của vũ trụ. Vào thời khắc đó, người ta cảm thấy cực kỳ nặng và không thể chuyển động. Khi đó yếu tố khí tan vào khí của vũ trụ, do vậy cảm thấy khó thở. Tất cả những dấu hiệu này cho chúng ta biết rằng sự sống đang rời bỏ thể xác. Yếu tố đất tan vào đất vũ trụ, khí tan vào

khí vũ trụ, nước tan vào nước vũ trụ, và lửa tan vào lửa vũ trụ, là những dấu hiệu cho từng giai đoạn. Cái chết là sự hút các yếu tố vật chất của chúng ta vào trong các yếu tố của tự nhiên.

Tất cả cảm giác, tình cảm, và sau cùng là hình tướng vật lý đã phát triển sau khi tâm thức đã kết nối với cơ thể ở giai đoạn thụ thai trở lại nơi mà chúng đã đến. Đầu tiên là các chi trở nên lạnh và mất cảm giác. Trung tâm của cơ thể vẫn ấm, vì vậy, tâm điểm tràn vào giữa. Bên trong kinh mạch trung tâm, các năng lượng tích cực và tiêu cực của vũ trụ thể hiện trong những màu sắc tương phản là trắng và đỏ. Lúc đó có thể nói tâm trí rất yếu ớt, mờ nhạt, cơ thể và tâm trở thành không có ý thức. Đó là khoảnh khắc của sự hấp thu cuối cùng.

Cái chết và các giai đoạn sau khi chết là sự thay đổi đột ngột sâu sắc trong trải nghiệm của chúng ta. Đây là lý do tại sao chúng ta không nhớ được những gì đã xảy ra trong các kiếp sống trước. Nó giống như một vụ nổ rất lớn dẫn đến mất trí nhớ.

Nếu bạn có lòng thành tâm trong sáng và lòng từ tinh khiết, nếu bạn là một thiền giả rất lão luyện, và nếu bạn có thể tỉnh giác về trạng thái ở thời điểm quyết định này, bạn sẽ có một cơ hội thực sự ở thời điểm của cái chết để đạt giác ngộ, bởi vì vào khoảnh khắc đó bạn được thoát khỏi hoàn toàn mọi nối kết nghiệp của đời sống này. Thời điểm va chạm và yếu ớt đó có thể trở nên giác ngộ, bởi vì chỉ có phật tính của bạn ở đó, nếu bạn có thể nhận ra nó. Nếu một người không có lòng từ hay là sự thành tâm, thông thường người đó sẽ sợ, hoặc là có thể giận dữ hay là bực bội, và rồi, dĩ nhiên cơ hội này sẽ bị mất đi. Cái chết tốt nhất là chết tự nhiên và là cách chết thích hợp, bởi vì giúp tâm thức dễ dàng hơn và không bị sợ hãi, tham lam, sân hận, hay bực bội. Thiền và những thực hành ích lợi khác có thể giúp chúng ta nuôi dưỡng sức mạnh của tâm thức. Chúng ta không phải lãng phí cái

chết tự nhiên của mình. Đối những thiền sư vĩ đại – những người tỉnh giác và không sợ hãi, có sự rèn luyện tâm thức, thì đây là cơ hội của cả một cuộc đời – cơ hội cho sự giác ngộ. Giai đoạn ban đầu này có thể dài hoặc ngắn. Nó có thể là ba ngày, hoặc ngắn như một khoảnh khắc. Điều này tùy thuộc vào từng cá nhân. Giai đoạn đặc biệt này của bardo được gọi là trạng thái ánh tịnh quang đầu tiên.

Ánh tịnh quang thứ hai xảy đến khi bạn thức tỉnh từ trạng thái bất tỉnh. Thời điểm này mỗi cá nhân có cơ hội để sinh vào cõi Tịnh độ. Trong các giáo lý của Kim Cương Thừa, sự thực hành tái sinh về cõi Cực lạc có các mức độ bên ngoài, bên trong, và bí mật. Đây là cõi phật, cho nên đối với tâm thức bình thường như chúng ta thì không dễ dàng để hình dung, nhưng đó là nơi các chúng sinh có thể chọn lựa sự sinh. Để dễ hiểu hơn, chúng ta có lẽ nên hình dung nó như là thể vật lý bên ngoài tái sinh vào cõi Tịnh độ. Khi bạn tỉnh thức từ trạng thái bất tỉnh sau cái chết, do sự hồi hướng và từ bi của mình mà bạn có thể đạt được quả vị bồ tát đầu tiên bằng cách sinh vào cõi Tịnh độ của Đức Phật A di đà, là một trong năm vị Phật Dhyani của Gia đình Hoa sen (Lotus family). Có nhiều cõi giới thanh tịnh mà một chúng sinh trong đó có thể thành một vị bồ tát, và cõi Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà là một trong số đó. Và cũng có mức độ bên ngoài, bên trong, và bí mật như đã lưu ý. Nếu bạn có khả năng được sinh vào mức độ bên ngoài của cõi Tịnh Độ A Di Đà như là một bồ tát cấp sơ địa ngay khi bạn tỉnh thức từ cơn choáng của cái chết, nếu như bạn đã gieo các nhân tốt, và tích tụ đủ công đức.

Nếu một cá nhân không đạt được giác ngộ ở trạng thái ánh tịnh quang đầu tiên, hoặc không được sinh như một vị bồ tát ở cõi Tịnh Độ A Di Đà, thì tâm thức của người này sẽ đi ra ngoài cơ thể, bởi vì kết nối nghiệp với thân vật lý và tâm thức đã kết thúc.

Vì tâm thức đi ra ngoài, nên người này sẽ đi vào giai đoạn bardo thứ hai. Giai đoạn bardo thứ nhất bao gồm hai trạng thái ánh tịnh quang thứ nhất và thứ hai. Sau đó, giai đoạn bardo thứ hai bắt đầu – là giai đoạn ở giữa khi rời bỏ thân xác và sự tái sinh tiếp theo.

Hiện tại, ta đang sống trong một thân xác, các giác quan và tâm thức hoạt động thông qua cơ thể vật lý tạo thành bởi các nhân – duyên nghiệp của chúng ta. Chúng ta có thể nghe từ hai tai, chúng ta có thể ngửi từ mũi, chúng ta có thể thấy phía trước, và hai bên trong một khoảng cách nhất định, và nếu chúng ta muốn nhìn đằng sau, chúng ta phải quay người lại. Trong suốt giai đoạn bardo thứ hai, mọi thứ trở nên sống động, đường vào đến từ mọi nơi. Bạn không bị giới hạn bởi tai vật lý, và có thể nghe thấy mọi thứ. Tất cả các giác quan thoát khỏi thân xác vật chất hữu hạn. Hiện tại, những thứ chúng ta nghe, thấy, va chạm, vị giác là phụ thuộc vào các bộ phận giác quan. Đường vào và những trải nghiệm cũng tập trung vào đó. Nhưng vào giai đoạn bardo thứ hai, không có sự giới hạn như vậy, vì vậy toàn bộ là âm thanh và ánh sáng. Mọi thứ đều trở thành âm thanh và ánh sáng, giống như một vụ nổ lớn không bao giờ ngừng lại.

Theo các kinh điển như là *Kinh Sự giải thoát Vĩ đại* và kinh mật thừa như là *Giải thoát bằng Sự Lắng nghe*, ở giai đoạn bardo thứ hai, nếu bạn nhận ra rằng bạn đã chết, và bạn đang ở trong trạng thái bardo, và rằng tất cả âm thanh và ánh sáng, và biểu hiện này chỉ là một phần của bạn, và đó là nghiệp của bạn, ý thức của bạn đang biểu lộ, và nếu bạn có khả năng quan sát phật tính, hoặc là ngay cả bạn có khả năng tập trung vào bất kỳ vị phật hay bồ tát nào, bạn có thể được giải thoát vào thời điểm đó rất dễ dàng. Đức Phật nói rằng việc nhận biết điều đó cũng đủ cho giải thoát.

Nói chung, đối với những người bình thường không tạo công đức và không có thực hành tốt, sẽ rất khó khăn cho họ để

nghĩ bất kỳ điều gì vào lúc đó, và trong trường hợp xấu nhất trải nghiệm của họ có lẽ là cảnh tượng kinh hoàng nhất có thể hình dung được. Điều này có thể so sánh với sự rơi từ máy bay với độ cao 50,000 feet. Lúc đó bạn chỉ có một mẩu giấy và một cái bút lông và phải thực hiện bức họa thư tốt nhất của mình trước khi chạm đất. Điều đó rất khó. Đối với những người có lòng thành tâm thanh tịnh và lòng từ trong sáng, khi ở trong hoàn cảnh như vậy, có lẽ họ không thể nhớ nhiều về điều gì cần làm, nhưng nếu họ nhớ tới Phật A Di Đà hay là bất cứ vị phật hay bồ tát nào cũng có thể giúp họ rất nhiều. Do vậy, việc thực hành trong một kiếp sống là cực kỳ quan trọng, vì để chuẩn bị cho thời điểm chuyển tiếp này. Đối với những người thực hành chuyên cần khi họ còn sống, thời điểm cái chết đến và giai đoạn bardo này đạt được, nếu nỗi sợ hãi xuất hiện thì nó sẽ nương vào lòng thành tâm và lòng từ của họ. Và đó là một cơ hội to lớn.

Sau giai đoạn này, một người sẽ nổi ra từ mọi ánh sáng và âm thanh, và phát triển một nhân dạng được gọi là bardo cơ thể. Trong thời điểm gần nhất với kiếp sống trước, thì bardo chứa đầy những tình cảm, suy nghĩ, và nhận thức của kiếp sống đó. Giai đoạn ở giữa này là không rõ ràng và nhiều chướng ngại. Nửa sau của giai đoạn này chứa đầy những cảm giác của kiếp sống kế tiếp vì các cảm giác của kiếp trước đã lu mờ. Khoảng thời gian nằm giữa của giai đoạn này có một khoảng vừa có một ít của quá khứ và một ít của tương tai. Nếu một người là nam giới trong kiếp sống này, thì sẽ trở thành phụ nữ trong kiếp sau, và khoảng giữa đó sẽ là cái ngưỡng cảm xúc, tinh thần và vật chất của sự hiển lộ thân vật lý khác nhau. Nếu bạn đưa ra một thí dụ như là một người và một động vật, thì cũng có giai đoạn ngưỡng ở giữa. Đó là một bardo nhỏ khác ở giữa, và ở đó có chút hỗn độn, nhưng nó vẫn trao một cơ hội khác cho sự giải thoát lớn lao.

Trong suốt thời gian chuyển đổi từ kiếp trước sang kiếp sau, nếu những người bạn và gia đình cầu nguyện và có nhiều hành động tạo công đức với lòng hồi hướng thành tâm và niềm tin mạnh mẽ, thì người chết trong cõi bardo sẽ được tác động rất lợi lạc, theo năng lực nghiệp của người đó. Khi một người đang ở trong bardo, người ấy có thể nghe những lời giảng như khi còn sống. Nếu có đủ khả năng để hiểu được, những lời giảng sẽ được tiếp thu và có thể đạt được một mức độ tỉnh thức. Vào giai đoạn bardo, những lời cầu nguyện có thể có ảnh hưởng tốt đẹp tới người chết, vì trạng thái bardo là rất trong sáng không bị những chướng ngại của thân và khẩu. Chỉ duy nhất có tâm thức là còn giữ ý thức với nghiệp và những điều bất thiện của nó. Chính tâm thức dễ tác động vào nhất lúc đó. Vì vậy, những người thân thuộc còn sống có trách nhiệm và cơ hội để làm lợi lạc người quá cố bằng những lời cầu nguyện của mình. Đó là lòng yêu thương rất quan trọng đối với người thân đã mất.

Giai đoạn thứ ba của bardo là giai đoạn cuối cùng của bardo sau khi chết và trước khi tái sinh. Vào giai đoạn đó trải nghiệm về âm thanh và ánh sáng chói chang trở lại, chỉ trước khi đi vào lại sự tái sinh, vào thời điểm chuyển từ giai đoạn bardo sang giai đoạn sống, thì toàn bộ mọi trải nghiệm về sự sống và sự chết được lặp lại. Các kinh điển mô tả những biểu thị được trải nghiệm ở ngưỡng này như là những nữ thần hòa bình và phẫn nộ, những ánh sáng đó biểu thị cho các cõi giới sinh khác nhau, và vân vân. Nếu một người có sự tinh tấn lớn lao thì họ cũng có cơ hội để đạt được giải thoát ở thời điểm này. Nếu có lòng từ và thành tâm mãnh liệt, tâm thức không bị lấn áp bởi các hiển thị của tất cả hiện tượng bardo, người này vẫn có thể chọn được sự tái sinh vào khoảnh khắc đó – nếu có lòng từ bi, thành tâm, nhận thức và tỉnh giác mạnh mẽ. Nếu không thì luồng gió nghiệp sẽ đưa bạn

vào nơi nghiệp của bạn sẽ tái sinh. Đó là cơ hội cuối cùng trong chừng mực mà giai đoạn bardo có thể thực hiện. Sau đó trạng thái bardo sẽ qua đi.

Bardo sinh thành là kết nối giữa một kiếp sống này và kiếp sống kế tiếp. Quá trình bardo này là một quá trình tái sinh. Khi bạn được tái sinh trong kiếp sống tới thì đó là quá trình tái sinh sẽ hiển thị thân vật chất. Vì vậy giai đoạn này là cực kỳ quan trọng, và các bài giảng Phật giáo luôn khuyến khích một người chuẩn bị cho thời điểm đó. Nếu bạn không đạt được giác ngộ trong kiếp sống này, thì ít nhất bạn hãy chuẩn bị cho thời điểm đó – vì đây là cơ hội tốt nhất để đạt được giác ngộ. Ngay cả nếu một người không được giải thoát ở thời điểm ánh sáng đầu tiên, thì vẫn còn cơ hội lớn hơn cho sự tái sinh tích cực và thích hợp trong kiếp sống tương lai nếu người này có sự tích tụ nghiệp tốt và thực hành từ kiếp sống này. Cái chết là một kết quả bình thường của sự sinh ra (có sinh thì có diệt), vì thế chúng ta nên biết tận dụng thích hợp khi nó xảy ra.

Có một số điều muốn nhắc nhở những người đang tu tập và muốn thực hành để chuẩn bị cho các giai đoạn bardo. Điều quan trọng luôn luôn các bạn phải nhớ đó là tính vô thường. Chúng ta không bao giờ biết khi nào chúng ta sẽ chết. Các bác sĩ có thể cho chúng ta một sự ước đoán, nhưng chúng ta không thể biết chắc chắn, vì vậy cái chết có thể đến bất ngờ. Hiểu biết rõ về sự vô thường sẽ giúp chúng ta rất nhiều trong việc sẵn sàng cho thời điểm chết. Khi nó đến ta sẽ ít bị sốc, sợ hãi và kháng cự. Nếu chúng ta nhận thức sâu sắc về tính vô thường, những trạng thái tiêu cực của tâm thức sẽ không diễn ra, bởi lẽ chúng ta biết rằng cái chết sẽ đến, ngay cả nếu chúng ta không thích thì việc phàn nàn cũng không giúp được gì. Bạn nên chấp nhận cái chết để có thể tận dụng nó một cách thoải mái và chính xác, bạn đừng giận

dữ và để sự giận dữ ảnh hưởng bạn vào thời điểm hết sức quan trọng này. Hãy luôn luôn nhớ mọi thứ đều vô thường.

Một số người nghĩ rằng nhớ về tính vô thường khiến họ không tổ chức được công việc hay là không tốt cho việc kinh doanh của họ. Điều đó không đúng. Họ có thể là những nhà kinh doanh giỏi nếu họ luôn nhớ theo cách hiểu đúng đắn về vô thường. Luôn luôn là tốt cho bạn nếu có nhiều kế hoạch dự phòng.

Một điểm khác cần ghi nhớ: Đừng bỏ qua bất cứ cơ hội nào để thực hiện thiện căn hay là tránh xa các căn bất thiện. Cần nắm lấy những cơ hội như thế một cách nghiêm túc, bởi lẽ chúng rất quan trọng khi kết thúc. Nếu chúng ta chỉ nhìn vào những thứ có thể làm, mà quên đi việc tạo thiện căn, và không biết tận dụng nó, thì chúng ta đã đánh mất cơ hội đó. Nếu chúng ta nhận thấy sự tiêu cực mà chúng ta có thể tránh, nhưng do lười biếng và không áy náy về nó, rồi cứ tiếp tục làm và bị lôi cuốn vào đó, thì đấy cũng là một sự lãng phí quá mức. Sẽ là tốt hơn nhiều nếu xem xét cả điều tiêu cực và tích cực một cách nghiêm túc. Và tránh làm những điều tiêu cực càng ít càng tốt, và thực hiện những hành động tích cực càng nhiều càng tốt. Nếu bạn gặp ai đó trên đường và xin bạn tiền, và bạn chỉ có 50 xu thì hãy cho nó, bởi vì 50 xu không nhiều. Nếu bạn cho và người xin có thể sử dụng thì bạn tạo được nghiệp tốt. Chúng ta không nên từ chối ngay cả những điều nhỏ. Nếu một con ruồi rơi vào ly nước của bạn, bạn không nên chỉ vớt nó ra và cho vào bồn rửa khiến nó chết. Hãy lấy con ruồi ra và bỏ nó ra ngoài cửa sổ trước khi bạn mở nước trong bồn. Thật là đơn giản, vì bạn không cần phải cố gắng quá nhiều, và làm như vậy không khiến bạn trở thành một người cuồng tín. Một vài người nghĩ "Có lợi gì trong việc cứu một con ruồi? Tôi không ăn chay". Dĩ nhiên là bạn có thể ăn thịt, nhưng bạn cũng có thể cứu con ruồi nữa. Sẽ là tốt hơn nếu bạn ăn thịt

và cứu một con ruồi còn hơn là bạn không làm điều gì tích cực cả. Có một số người thường cầu nguyện cho những chúng sinh mà họ ăn – đây là một việc làm tốt.

Thực hành giấc mơ (bardo giấc mơ) được xem là rất hữu ích trong việc chuẩn bị cho giai đoạn bardo, bởi vì bardo có một chút ít giống như một giấc mơ. Tất nhiên, ảo ảnh ngắn của giấc mơ không thể so sánh với tầm cỡ của bardo, nhưng chúng có mối liên hệ có thể lợi ích cho việc thực hành. Khi chúng ta ngủ và mơ, chúng ta nên cố gắng đạt và gìn giữ tâm thức và tỉnh giác đủ để nhận ra ta đang trong mộng. Điều này không hề quấy rầy sự nghỉ ngơi của chúng ta, mà có lẽ giúp ích chúng ta nghỉ ngơi tốt hơn trong khi mơ, bởi vì nếu một con hổ bám đuổi theo ta trong giấc mơ thì ta sẽ không quá sợ hãi, và chúng ta sẽ không bị kiệt sức khi tỉnh giấc. Thay vào đó chúng ta có thể quan sát con hổ làm gì, nó có thể nhảy xổ vào hoặc là cắn, nhưng chúng ta không hề hấn gì cả. Con hổ có lẽ nói chuyện với chúng ta, hay là chúng ta đến gần nó, hoặc là con hổ lại ngủ thiếp đi. Trau dồi sự tỉnh giác trong giấc mơ là rất ích lợi cho việc chuẩn bị đối với bardo sinh thành.

Những thực hành như là *phowa,* sự di chuyển tâm thức, hoặc là *phowa* ban phúc lành, đều sẽ ích lợi, cũng như nhận những lễ quán đảnh liên quan đến bardo. Bất kỳ thực hành Pháp nào cũng rất lợi lạc. Bất kỳ tư tưởng thiện nào, cảm xúc tốt đẹp nào, hoặc là những hành động giúp ích hướng tới chúng sinh khác đều rất có ích cho chúng ta. Nếu bạn có thể thiền về bản chất của tâm, suy tư và kinh nghiệm sâu sắc về bản chất của tâm thì sẽ cực kỳ ích lợi. Thực sự, đó là một trong những phần quan trọng nhất của thiền định đối với việc nhận ra tính phật của chính bạn. Ngay cả, nếu nó chỉ là một ý niệm thoáng qua của sự tỉnh giác cũng sẽ rất hữu ích rồi.

Đây là tất cả sự chuẩn bị to lớn cho bardo. Nếu bạn đọc sách *Tử thư Tây Tạng* một cách cẩn thận và suy tư về nó – không phải là bị ám ảnh, mà là đọc với sự điềm tĩnh và hợp lý, và suy tưởng về nó – đó sẽ là trợ giúp tốt, bởi vì nó cho bạn một thái độ về điều gì nên mong đợi và điều gì cho rằng sẽ xảy ra. Những điều bạn học từ cuốn sách sẽ giúp ích cho bạn sau này.

Điểm cuối cùng: từ bây giờ chúng ta có thể liên hệ một cách thuận lợi với vũ trụ thông qua các giác quan vật lý của chúng ta, và chúng ta sẽ trải nghiệm rất sống động trong bardo khi sử dụng các bài tập vi tế. Điều này được gọi là nghe âm thanh của tự nhiên. Cần thực hành vào lúc yên tĩnh, khi mọi thứ xung quanh tĩnh lặng. Có một âm thanh to diễn ra liên tục, nhưng vì chúng ta luôn luôn nghĩ, nói chuyện, hoặc là bận rộn bởi những thứ khác, nên chúng ta chưa bao giờ nghe được âm thanh đó. Khi chúng ta yên lặng, chúng ta có thể nghe được nó một chút. Khi nghỉ ngơi ở nhà, tập trung vào âm thanh này, và cố gắng trong tĩnh lặng để duy trì nó. Điều này sẽ giúp ích cực kỳ, vì đây là một trong số các âm thanh mà chúng ta sẽ bắt gặp trong suốt giai đoạn bardo.

Hiểu biết về tái sinh, những nguyên nhân và tiến trình của nó là nền tảng hết sức quan trọng đối với sự hiểu biết Phật Pháp. Thông thường, mọi người nhìn cái chết như là một hiện tượng rất tiêu cực, sợ hãi và ác cảm với nó. Nhưng cái chết không phải là tiêu cực. Nó là một phần quan trọng của tiến trình dẫn đến giác ngộ viên mãn. Học hỏi để có cái chết tự nhiên, đầy ý nghĩa là một trong những điều ích lợi nhất chúng ta có thể làm trong cuộc sống hiện tại của chúng ta. Nếu chúng ta biết cách chết đúng đắn, chúng ta có thể đi thẳng tới giải thoát.

BỐN

TÍNH KHÔNG

Nguyên lý về tính Không có trong tất cả bài giảng của Đức Phật. Ngài cũng nhấn mạnh đặc biệt vào những bài giảng cuối cùng của mình trong hai lần Chuyển Pháp Luân thứ Hai và thứ Ba. Trong những bài giảng đó, Đức Phật đã giải thích quan niệm về tính Không, nhưng trong hai lần giảng này, ở lần Chuyển Pháp Luân thứ hai tính Không và trí tuệ được quan tâm đặc biệt. Nhiều bài giảng này được tìm thấy trong Bát Nhã Tâm Kinh mà Đức Phật đã dạy theo yêu cầu của các vị bồ tát là học trò của Ngài.

Trong Chuyển Pháp Luân lần thứ nhất, Đức Phật đã giảng về Tứ Diệu Đế. Ở lần thứ hai Ngài giảng về tính Không. Lần thứ ba, Ngài giảng về phật tính. Đó là tiến trình những bài giảng của Đức Phật.

Tuy nhiên, đạo sư vĩ đại Long Thọ (Nagarjuna) đã giải thích ba lần chuyển pháp luân theo cách hiểu của ngài. Long Thọ là một trong tám đại đạo sư Ấn độ trong lịch sử Phật giáo - đôi khi còn được gọi là Tám Vinh dự vĩ đại của Trái đất (Eight great ornaments of the earth). Ngài nói rằng ở lần Chuyển Pháp Luân đầu tiên, Đức Phật giảng về Ngã. Lần Chuyển Pháp Luân thứ hai, Đức Phật giảng về tính Không và ngã. Và ở lần thứ ba Ngài làm sáng tỏ những kết quả bài giảng ở lần thứ nhất và thứ hai. Đó là sự miêu tả của ngài Long Thọ.

Một trong tám đại đạo sư khác – ngài Thánh Thiên (Aryadeva), cũng miêu tả về ba lần Chuyển Pháp Luân. Ngài cho rằng lần giảng đầu tiên cho các đệ tử là hướng dẫn họ tránh xa việc tích tụ các nghiệp xấu hoặc là nghiệp tiêu cực. Lần thứ hai Đức Phật giảng làm thế nào để khắc phục cái ngã, là nguồn gốc của mọi tội lỗi. Bài giảng này là về tính Không. Lần Chuyển Pháp Luân thứ ba, theo ngài Thánh Thiên, Đức Phật dạy làm thế nào để khắc phục những quan điểm và tư tưởng làm giới hạn sự hiểu biết đúng đắn và hoàn hảo.

Thực chất của Ba lần Chuyển Pháp Luân là dễ hiểu, đơn giản. Đó là nơi Phật giáo bắt đầu. Đó là nơi chúng ta cần theo vào bất cứ khi nào lần theo những giáo lý của Đức Phật. Đấy là lý do tại sao các đạo sư vĩ đại nhất đã viết những bình giải về các giáo lý này, và tại sao tất cả đệ tử của con đường đi tới giác ngộ phải suy niệm và thực hành những giáo lý này. Chủ đề tính Không trong ba bài giảng này chứa đựng trong mười bảy các kinh chính yếu và được tập hợp lại với tiêu đề Kinh Bát nhã. Do thu thập khác nhau nên có lẽ chia thành nhóm các kinh cũng khác nhau, vì vậy, số lượng các kinh sách có thể thay đổi, nhưng những lời dạy của Đức Phật là khởi nguồn cho bài giảng về tính Không. Tất cả các kinh điển khác cũng đề cập đến, nhưng mười bảy kinh này là cụ thể hơn.

Kinh đầu tiên trong số mười bảy Kinh Bát nhã là dài nhất. Trong bản tiếng Tạng, được dịch từ tiếng Sankrit, bao gồm 400,000 câu, và tạo thành 100,000 *shlokas*, hay là các bài kệ bốn câu. Kinh này có mười hai bộ, và mỗi bộ từ 800 đến 1000 trang. Kinh nhỏ nhất trong số mười bảy kinh là Tâm Kinh mà đã dịch sang tiếng Anh là Heart Sutra. Kinh ngắn nhất chỉ có một âm tự "ah" (trong tiếng Tạng nó là "small ah" – là "kinh chỉ có một ký tự"). Chủ đề chính của tất cả các kinh này, từ dài nhất cho đến ngắn nhất, là

về tính Không. Các bộ Kinh Bát Nhã đều bàn luận chi tiết về tính Không.

Tính Không được miêu tả như là nền tảng cho mọi sự tồn tại. Mọi thứ là một biểu hiện của tính phụ thuộc lẫn nhau. Mọi thứ là trống rỗng. Đó là tính Không được tóm tắt trong một câu nghịch lý. Chúng ta phải cố gắng để hiểu điều này. Mọi sự vật, hiện tượng tồn tại, nhưng tất cả tồn tại như là một sự biểu hiển phụ thuộc vào nhau. Chúng ta đã thấy hiện tượng phụ thuộc trong mối liên hệ với tái sinh. Mười hai mối duyên khởi đã phác thảo bản chất phụ thuộc của điều mà chúng ta gọi là tồn tại. Nếu chúng ta nhìn sâu hơn vào các biểu hiện phụ thuộc, chúng ta sẽ thấy rằng không có gì tồn tại độc lập. Đó là tính Không. Cũng có thể nói rằng không có gì là không tương quan với nhau, do đó không có gì không phải là Không.

Nhiều người nhầm lẫn về tính Không, nhưng nó không phải là một vấn đề khó hiểu nếu ta nhìn từ quan điểm hình tướng và nền tảng. Tính Không là nền tảng, và vòng luân hồi sinh tử - thể hiện mối tương quan lẫn nhau, là hình tướng áp đặt vào nền tảng. Theo cách này, tính Không trở thành lý do tại sao mọi điều trở thành có thể có khả năng. Đó là nền tảng hay là khoảng không mà bất kỳ điều gì có thể được tạo ra, và vì vậy, nó làm cho sự tồn tại của luân hồi là có thể, và việc đạt được giác ngộ là có thể. Do tính Không mà sự tinh tấn của mọi chúng sinh là có thể, vì đó là hành động của các vị phật và bồ tát. Bởi vì mọi thứ là phụ thuộc lẫn nhau, nên khi các duyên chín muồi, thì bất cứ điều gì đều có thể xảy ra. Tính Không tạo ra khả năng cho một chúng sinh đang đau khổ trong vòng sinh tử có thể trở thành một vị phật bởi bản tính phật vốn có. Khi chúng sinh đó thanh lọc các u mê luân hồi tương đối đang trói buộc mình, thì chúng sinh đó có khả năng để trở thành giác ngộ. Không có chúng sinh có thể giác ngộ mà không

có tính Không. Nếu mọi thứ là chắc thật và vĩnh hằng thì không ai có thể già đi hoặc là học hỏi thêm bất cứ điều gì; và không có gì có thể thay đổi – tốt hơn hay tồi hơn; không có gì có thể được cải thiện, bởi vì không có chỗ cho nó. Đây là suy nghĩ chung nếu bạn nhìn tính Không một cách đơn giản. Tính Không cung cấp cho ta những câu hỏi và câu trả lời cho mọi câu hỏi, bởi lẽ nó cho phép nhận ra sự chuyển động và thay đổi. Nó cho phép ta nhìn thấu và nhận ra bản chất thực sự bên trong mọi sự vật, hiện tượng.

Trong một bộ kinh, Đức Phật giảng về tính Không và nói rằng không có hiện tượng bên trong hay là bên ngoài – bên ngoài như là các yếu tố, hoặc là bên trong như là các tư tưởng là có sự tồn tại chắc chắn. Không cái gì là có. Không có gì là chắc thật. Khi đó Ngài tiếp tục giảng rằng sự sinh là Không, Ngài liệt kê mọi hiện tượng đều là Không; và sau cùng Ngài nói cái chết cũng là Không. Từ sự nảy mầm của cây từ một hạt giống, cho đến khi cây chết và tan rã khi các nguyên tố - lửa, nước, đất, và khí của cây trở về với các nguyên tố vũ trụ, mọi thứ đều là Không. Trong phần cuối của bài giảng, Ngài nói rằng mọi thứ chỉ là huyễn hoặc, và sự huyễn hoặc của mối phụ thuộc của tất cả các nhân và duyên. Khi tất cả các nhân và các duyên ở trong tình trạng tương hợp hoàn hảo, thì huyễn hoặc xuất hiện như là kết quả.

Hãy nhìn vào một bông hoa đẹp và cố gắng thấy tiến trình phát triển của nó. Đó là một huyễn ảnh bởi các biểu hiện phụ thuộc nhau. Hãy nghĩ về điều này. Một bông hồng tồn tại là do tính Không. Nó nảy mầm từ hạt giống, các chồi cây sinh ra, và trở thành một cây trưởng thành và có các nụ hoa, rồi nở ra một bông hồng. Khi các cánh hoa rụng hết và cây có màu nâu, cành cây chết, nó trở về Không, từ nơi nào đó nó sinh ra trước khi là một hạt giống. Mọi thứ là Không, do đó mọi thứ là sự hiện hiện huyễn hoặc của các duyên sinh tương quan, các nhân duyên.

Có nhiều cách để quán xét về tính Không. Có quán xét thực tế, và có quán xét mang tính tâm linh hơn. Liên quan đến quán xét bình thường về tính Không, Đức Phật dạy không có gì là đang xảy ra, do vậy mọi thứ là đang xảy ra. Cách dễ nhất là dùng chính chúng ta như thí dụ của quán xét bình thường. Thí dụ, một gia đình có thể là nhiều hoặc ít hạnh phúc và ổn định, nhưng có thể đôi khi có khủng hoảng. Trong cả hai hoàn cảnh (hạnh phúc hoặc ít hạnh phúc) cũng là cặp vợ chồng đó, và con cái, sống trong cùng môi trường. Không có gì thay đổi ngoại trừ có lẽ sự giao lưu giữa họ là không có. Tuy nhiên, cùng gia đình đó, họ sống trong căn nhà có hai phòng ngủ, một cái vườn, con cái đến trường hàng ngày và cha mẹ đi làm việc. Như vậy, không có gì thực sự thay đổi, và không có gì đang xảy ra ở mức độ nhất định, nhưng ở mức độ khác thì mọi thứ đang xảy ra bởi vì các nhân và duyên đã tạo ra sự thiếu giao lưu giữa họ, đây là biểu hiện của một rắc rối. Ở khía cạnh tương đối, tính Không được lấp đầy với các hoàn cảnh diễn ra đối nghịch với nền tảng của tính Không, mà nảy sinh ra tính Không, nơi tuyệt đối không có gì xảy ra. Mọi sự vật, hiện tượng trong thực thể tương đối xảy ra chỉ như là một biểu hiện phụ thuộc vào nhau trong lĩnh vực tuyệt đối của tính Không.

Đức Phật cũng giảng về mối quan hệ phụ thuộc lẫn nhau giữa sự tồn tại bên ngoài và các quá trình bên trong của mỗi chúng sinh riêng biệt. Điều này xuất phát từ tính Không. Trong các kinh điển, và nhất là trong kinh A tì đạt ma, tính Không được giải thích trong những thuật ngữ rõ ràng và thực tế. Chúng ta liên hệ với thế giới bên ngoài thông qua các giác quan gắn liền với thể xác của chúng ta: mắt/nhìn, tai/nghe, mũi/ngửi. Giác quan của chúng ta phản ứng khi chúng ta tiếp xúc với một đối tượng cụ thể và tùy thuộc hoàn toàn vào những nhân và duyên đã tạo ra thân thể chúng ta trong kiếp sống này, những nhân và duyên là kết quả

của mối liên hệ mười hai duyên khởi. Loại hành vi do yếu tố bên ngoài biểu hiện là cũng do nhân và duyên. Đức Phật giải thích rằng quan niệm của con người ở hành tinh này – trái đất, không thể áp dụng cho toàn bộ cõi người, mà chỉ là hiện tượng đối với con người của hành tinh chúng ta. Hiện tượng có thể khác rất nhiều ở những hành tinh khác, nhưng thực sự chúng ta không có được quan niệm rõ ràng về họ, vì chúng ta chỉ biết cõi giới người của trái đất do chúng ta trải nghiệm với nó.

Đức Phật đã cho một thí dụ mang tính giả thuyết: nếu tâm trí của bạn có thể vào được tâm người khác – ví dụ, người ngay cạnh bạn, và liên hệ với môi trường thông qua người này, bạn có thể nhận thấy rằng cùng môi trường mà bạn đã từng nhận biết, nhận thức của bạn trở nên khác, do theo quan niệm của người đó. Mọi cá nhân nhận thức những điều khác nhau thông qua các giác quan. Ngay trong một kiếp sống, từ nhỏ đến khi trưởng thành, và trong những giai đoạn tuổi tác khác nhau, cách nhìn của một cá nhân về cuộc sống và môi trường cũng liên tục thay đổi. Người trong độ tuổi bốn mươi không có những mong đợi, ham muốn, hay là quan điểm như họ đã có khi ở độ tuổi ba mươi, hoặc là hai mươi. Vì vậy sự khác nhau về quan niệm diễn ra ngay cả trong cuộc đời của một người. Đây là tất cả những nhân tố môi trường bên ngoài như thể chất, xúc cảm, và thần kinh.

Tại sao lại như vậy? Tính Không. Đức Phật cũng cho một thí dụ khác mang tính tâm linh hơn một chút, đó là thí dụ về sông Hằng, con sông thiêng liêng nhất ở Ấn Độ. Ngài nói rằng nếu một người ở Ấn Độ đi tới sông Hằng để tắm, và coi đó là con sông thiêng liêng, thì người này sẽ được ban phúc. Nếu là một con vật đi tới sông Hằng, con sông là nguồn nước uống và tắm rất dễ chịu. Nhưng nếu là một ma đói, nó sẽ tránh xa con sông. Một con ma đói không thể uống hay là chạm vào nước sông vì nó bị

đau đớn khủng khiếp. Một chúng sinh ở cõi địa ngục, sông Hằng giống như dung nham núi lửa đang chảy và thiêu đốt. Vì vậy, ngay cả một con sông thiêng liêng, chúng sinh trong các cõi giới khác nhau, lại có cảm nhận khác nhau. Điều này là bởi tính Không, từ đó những nhân và duyên tạo ra những cảm giác khác nhau đối với cùng một đối tượng.

Tất cả chúng sinh của sáu cõi giới trải nghiệm dòng sông theo những cách khác nhau, bởi lẽ chúng sinh từ các cõi giới riêng biệt này có những nghiệp khác nhau, trong khi các chúng sinh cùng cõi giới thì có nghiệp giống nhau. Trong Kinh A tì đạt ma có thuật ngữ đặc biệt dành cho điều này; tiếng Tạng gọi là *kal nyum. Kal* liên quan đến thời gian, hay là thời điểm, còn *Nyum* nghĩa là như nhau (bình đẳng), do vậy là "thời điểm như nhau". Những nhân và duyên của nghiệp khiến cho con người thấy, nghe, và bị ảnh hưởng bởi nhiều điều theo cùng một cách. Tất cả chúng ta là trong một điều kiện tương tự và có chung nền tảng về nhận thức, mặc dù có sự khác nhau trong mỗi cá nhân. Một vài người đọc cuốn sách này có thể nghĩ thông tin là có giá trị. Một số khác thì nghĩ " tôi đã biết rồi", trong khi số người khác nghĩ rằng "chẳng có ý nghĩa gì cả". Vài người có thể tự hỏi " anh ta biết đang nói về cái gì chứ?". Gạt sang một bên các ý kiến bất đồng, thì chúng ta vẫn có một nền tảng chung, gọi là *kal nyum*. Hầu hết những điều không thể đối với chúng ta là giống hệt như nhau. Chúng ta có sự khác nhau hoàn toàn về diện mạo, tư tưởng, và tình cảm – tất cả là bởi vì tính Không. Chúng ta có thể nhìn giống nhau nếu không phải do tính Không. Đây là một cách giải thích tính Không từ quan điểm thông thường.

Liên quan đến khía cạnh tâm linh của tính Không, Đức Phật nói rằng mặc dù mọi chúng sinh đều có phật tính, nhưng mỗi chúng sinh có thể vẫn đau khổ trong luân hồi bởi vì tính

Không. Ngài nói ngay cả chúng sinh vô minh nhất có thể đạt được giác ngộ bởi vì tính Không. Có thể trải qua hàng tỷ kiếp từ kiếp này đến kiếp khác để nó quyết định đạt giác ngộ cho đến khi nó thực sự đạt được, nhưng khi đạt được thì hàng tỷ kiếp trở thành ngắn hơn một khoảnh khắc, bởi vì tính Không. Nhiều người mẹ thường nói họ khó có thể nhớ lại nỗi đau sinh nở ngay khi họ bế đứa con mới sinh trong tay.

Đức Phật đã dạy rằng lòng bi mẫn của các vị phật và sự thành tâm của các chúng sinh có thể gặp nhau, bởi vì tính Không. Mặc dù các vị phật có lòng bi nhưng nếu một chúng sinh không có sự thành tâm, thì lòng bi của người ấy sẽ không hiệu nghiệm. Tại sao? Bởi vì tính Không. Như mọi thứ khác, lòng bi và thành tâm là hiện tượng dựa trên tính Không. Cũng vậy, sự thành tâm dẫn đến các chúng sinh nhận và được lợi lạc từ lòng từ bi. Một vị phật hay bồ tát không thể buộc một chúng sinh thành phật. Kinh này tiếp tục về tính Không, và nhắc lại những thí dụ khác nhau, nhưng điểm chính có thể được tóm tắt rằng tất cả ảo ảnh, u mê, và ô nhiễm là Không – cũng như tất cả kiến thức, trí tuệ, và lòng từ bi đều là Không.

Thật là hữu ích để ta xem xét những lời khuyên cơ bản và răn dạy từ các kinh điển. Nếu chúng ta hiểu ra rằng vô minh và ô nhiễm là Không, thì trí tuệ và các phẩm chất tích cực cũng là Không, lúc đó chúng ta có thể có khuynh hướng phát triển một thái độ rằng mọi thứ đều là Không, và do vậy không xem trọng cách cư xử của chúng ta. Chúng ta có lẽ nghĩ OK (tốt) và làm bất cứ điều gì ta thích, vì dù thế nào thì mọi thứ cũng là Không. Một trong số lời dạy quan trọng nhất trong các bài giảng của Đức Phật là để phòng với một thái độ như vậy. Trong tiếng Tây Tạng có một thành ngữ rất miêu tả như sau: *Tong nyi dar long. Tong nyi* nghĩa là tính Không, và *dar long* nghĩa là đứng lên như một kẻ thù. Hiểu

biết tính Không có thể trở thành kẻ thù của sự tinh tấn, nếu thái độ của ta trở nên cẩu thả và vô trách nhiệm. Có một lời dạy khác trong Mật điển. Tiếng Tạng nói một cách chính xác là *Tong pa nyi la nye na ta nyi na serab chung nam pung war jur,* nghĩa là người có trí tuệ giới hạn và nhận thức sai về tính Không sẽ bị hủy hoại. Cuộc đời của người đó sẽ trở nên vô ích, và sẽ bị rơi trở lại, nhận thức sai của họ có thể ảnh hưởng tới quan điểm của người khác, và làm cho tình cảnh của chính người đó tồi tệ hơn. Hiểu biết nửa vời về tính Không là không tốt. Sự hiểu sai có thể tạo ra mối hư hoại to lớn.

Người Tây Tạng có một câu ngạn ngữ nổi tiếng về cách tiếp cận đúng đắn như sau: "Cách nhìn của bạn có thể vô hạn như bầu trời, như không gian, nhưng chánh niệm, tỉnh giác, và các hành động của bạn nên trong sáng và mịn như bột." Điều này nghĩa là dù bạn hiểu biết về tính Không nhiều như thế nào, nhưng hiểu hiết này phải trở thành tâm thức, tỉnh giác, và giữ giới trong các hành động của bạn. Vì thế, nếu bạn hiểu biết về tính Không, với hiểu biết này bạn phải thực hành giữ giới và những phương pháp rèn luyện tâm thức thì bạn sẽ có nhiều lợi lạc, bởi vì bạn sẽ tham gia trong hoạt động tích cực và sẽ không trở thành cực đoan. Bạn sẽ không bị ám ảnh do bám víu vào phương pháp riêng biệt của mình, vì bạn biết đây chỉ là một phương pháp. Bạn sẽ luôn tỉnh táo, giám sát chính bạn. Bạn sẽ biết tiêu cực không phải là điều vững chắc. Nó là Không. Và bạn cũng sẽ nhận biết rằng một điều tích cực cũng không phải là thực thể. Nó cũng là Không. Tuy vậy, bạn vẫn tu tập theo các phương pháp tích cực để khắc phục sự tiêu cực. Tu tập như vậy, hiểu biết về tính Không sẽ trở thành thực hành hiệu quả đối với bạn.

Tính Không và sự phụ thuộc lẫn nhau có mối quan hệ mật thiết, và cách đơn giản nhất để giải thích và hiểu về tính Không là

nhìn ở Mối Liên hệ mười hai duyên khởi. Như đã đề cập, đó là mô hình của vòng luân hồi cho ta thấy bức tranh làm thế nào và tại sao các chúng sinh tiến triển và trôi lăn từ kiếp sống này sang kiếp sống khác. Và có một mô hình khác như là giác ngộ, mối tương quan của giác ngộ. Đó là làm thế nào một vị phật hiển thị và làm lợi lạc cho con người. Mối tương quan bình thường của sinh tử luân hồi bao gồm Mối Liên hệ duyên khởi: vô minh, hành, thức, sắc, sáu giác quan, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão và tử. Mối liên hệ này trói buộc chúng ta. Tất cả quá trình này quan hệ qua lại với nhau cho đến trước khi chúng ta đạt được giác ngộ về quả vị phật. Hiểu được như vậy cũng không quá khó.

Thái tử Tất Đạt Đa khi đạt được giác ngộ, đã vượt qua ảnh hưởng của mối tương quan, nhưng sự hiển thị của Ngài không vượt ra điều này. Sự hiển thị của Ngài hoàn toàn liên hệ với mối tương quan. Do vậy cách đây 2,500 năm nhiều người đã thấy sự hiển lộ thân vật lý của Ngài. Những người có nghiệp duyên lành thấy Ngài trong những sắc tướng khác nhau. Có những người có nhân duyên nhận được sự ban phúc trực tiếp của Ngài. Có những người khác chỉ nhận được sự ban phúc không trực tiếp của Ngài – đó cũng là do nhân duyên của họ. Sự ban phúc của Đức Phật là bình đẳng cho mọi người, và mọi người nhận được một cách bình đẳng. Nhưng điều đó lại không xảy ra, bởi vì mọi người có khả năng khác nhau để nhận sự ban phúc theo nhân duyên của từng cá nhân. Tiềm năng của các chúng sinh để nhận sự ban phúc luôn tràn đầy, có sẵn – đó là tính phật, nhưng khả năng để nhận được nó có lẽ bị chướng ngại ở những cấp độ khác nhau, bởi vì nhận thức của chúng ta về tính phật bị ngăn cản. Có một câu tục ngữ của Tây Tạng thường được trích dẫn là "mật ngọt của Pháp có lẽ rải xuống một trăm ngàn năm, nhưng với cái lọ úp xuống sẽ không nhận được gì cả (sẽ trống rỗng)."

Những Phật tử vẫn đang cầu nguyện cho sự giải thoát của tất cả chúng sinh. Mặc dù Đức Phật đã đạt được giác ngộ cách đây 2,500 năm, nhưng còn có nhiều chúng sinh đang chìm trong đau khổ của luân hồi. Ngay cả nhiều đệ tử của Đức Phật vẫn còn ở trong sự nhầm lẫn sâu sắc. Chúng ta không thể đến và nói với Đức Phật rằng "Ngài đã bỏ rơi chúng tôi", bởi lẽ đó là lỗi của chúng ta. Đức Phật, như một cá nhân đã giải thoát ra khỏi tất cả những ảnh hưởng tương quan. Nhưng sự hiển thị của ngài lại là một sự hiển thị phụ thuộc, mặc dù Ngài không phải là một người bình thường bị giới hạn bởi vòng luân hồi sinh tử như chúng ta. Bởi có nhiều chúng sinh đang đau khổ có duyên nghiệp với Ngài, và bởi tâm hồi hướng của Ngài cho sự giải thoát của tất cả chúng sinh đang tồn tại trong thực thể phụ thuộc tương đối, cho nên hiển thị của ngài cũng tồn tại ở cõi Ta bà. Mặc dù Đức Phật có lẽ không ở sắc tướng Hóa thân như Ngài đã từng làm trước kia, nhưng sự hiện diện của Ngài ở trong mọi trạng thái tiếp xúc để truyền sức mạnh và khuyến khích sự thực hành của chúng ta, hoặc giúp chúng ta hiểu thấu về bản chất của tâm.

Đây là một trong số cách thức thực hành hồi hướng. Chúng ta phải phát triển lòng từ để phát triển sự hồi hướng trong sáng và ngược lại. Sự hồi hướng trong sáng của chúng ta tới Đức Phật xác định sự thuần khiết của những ban phúc mà chúng ta có thể nhận được. Nếu chúng ta muốn nhìn thấy mọi thứ rõ rệt thì chúng ta phải có đôi mắt tốt. Đôi mắt trong sáng hơn sẽ giúp khả năng nhìn của chúng ta đầy đủ hơn. Cũng như vậy sự hồi hướng thanh khiết của chúng ta, sẽ nhận được sự ban phúc thuần khiết hơn, và chúng ta có thể được lợi lạc hơn. Những ai không có sự hồi hướng và lòng từ thuần khiết thì cần nhận được lời khuyên và thực hành để tạo ra những phẩm chất tốt lành này. Khả năng của lòng hồi hướng trong sáng có sẵn trong mỗi chúng ta, nhưng nếu chúng ta không làm gì để tận dụng nó thì nó không thể tự lộ ra. Ngay

cả nếu nó tình cờ xuất hiện, nó cũng sẽ mất đi nhanh chóng bởi không có nền tảng hỗ trợ và nuôi dưỡng nó, cũng như hạt giống đâm chồi lên trong một góc khuất có thể bị chết nhanh vì không có đất và nước tưới đầy đủ.

Điều này cũng được nhắc đến trong Nhập Bồ Tát Hạnh (Bodhisattvacharyavatara) của Đạo sư vĩ đại Tịch Thiên (Shantideva). Ngài nói rằng trong đêm tối mịt, tia chớp là sáng hơn bất kỳ ánh sáng nào trên trái đất, nhưng rồi nó sẽ tắt. Do tình cờ, chúng ta có thể bắt gặp một dạng thuần khiết của khả năng tối thượng của chúng ta, nhưng chúng ta không thể nắm giữ nó. Trong những lần khi xảy ra một vài điều khiến ta cực kỳ sốc và đau khổ, lúc đó có lẽ ở một khoảnh khắc ta hiểu thấu hoặc nhìn ra, hoặc là một thoáng tỉnh thức về một số điều khác hơn bình thường. Nhưng ngay khi nhận thức như thế lắng xuống, nó sẽ trôi qua. Nó không kéo dài. Sự giác ngộ thoáng chốc xảy đến sau nhiều lần hành thiện. Nhưng chúng ta phải giữ giới và thực hành các phương pháp để thiết lập nền tảng cho sự giác ngộ.

ÁP DỤNG VÀ THỰC HÀNH TÍNH KHÔNG

Trong cả Kinh điển và Mật điển, Đức Phật đã hướng dẫn các đệ tử của Ngài áp dụng hiểu biết về tính Không. Những bài giảng về tính Không thường được đưa ra như một bài tập lý thuyết và trí tuệ. Tất nhiên, đó là một cách đúng đắn, nhưng các điểm chủ yếu được giảng giải sâu hơn nhiều trong cả Kinh điển và Mật điển. Tính Không được định nghĩa như là bản chất của tất cả mọi sự vật, hiện tượng. Qua các bài giảng của Ngài về tính Không, Đức Phật đã giới thiệu cho các đệ tử về bản chất của các hiện tượng. Ngài cũng giảng về làm thế nào để thực hành sự hiểu biết tính Không vào trong cuộc sống hàng ngày thông qua thiền định, cầu nguyện, trì tụng, và tất cả các loại hoạt động khác.

Điều kiện phổ quát đã tạo cho chúng ta những chỉ dẫn để thực hành và áp dụng tính Không. Đối với mục đích thực hành, chúng sinh có nhiều cấp độ khác nhau của sự đạt được tinh thần - được phân loại ở các cõi giới cao hơn và các cõi giới thấp hơn. Có ba cõi giới cao hơn, bao gồm cõi trời, và ba cõi giới thấp hơn, bao gồm địa ngục. Đây là những cấp độ khác nhau của tâm biểu hiện trong các cấp độ khác nhau của hình tướng.

Những nhân và duyên trong từng cõi của sáu cõi giới là sáu loại ô nhiễm. Cõi giới người có thể trải nghiệm sự ô nhiễm của tất cả các cõi giới. Thí dụ, loại ô nhiễm hay chất độc của sân hận là tăng mạnh hơn ở địa ngục. Khi một người bị sân hận chế ngự thì có thể khiến mọi thứ trong cuộc đời khó chịu. Một người sân hận sẽ không để ý dù môi trường xung quanh đẹp như thế nào, bởi lẽ sự giận dữ đã dẫn tới quan niệm của người đó thành tương phản (với môi trường). Một người sân hận có thể trở nên dễ kích động, thích khiêu khích, hay là cảm thấy thích giết ai đó, đập vỡ các thứ, la hét – sự sân hận có thể hoàn toàn không kiểm soát được. Khi một người bị vô minh che lấp - đặc trưng của cõi giới súc sinh, thì tỉnh thức bị che khuất. Đây là trường hợp không phân biệt về học vấn - dù là người có thể biết nhiều, và học rộng. Bạn cảm thấy như thể bạn không biết gì cả, và có thể ngay cả bạn lầm lẫn về bạn là ai. Khi chúng ta quá kiêu mạn, chúng ta có lẽ cảm thấy chúng ta như là chúa tể, tốt hơn những người khác, ngay cả cao hơn kiểu mẫu đạo đức thông thường và phù hợp. Dĩ nhiên, vấn đề với cõi giới trời là mặc dù thỏa mãn có thể trải nghiệm cho thời gian vô tận, nhưng bất ngờ suy tàn và rơi xuống vào lúc cuối, vẫn có thể bị tái sinh trong địa ngục. Khi bị sự ghen tỵ chiếm đoạt, chúng ta trải nghiệm trong cõi giới người sự xung đột của các a tu la, hoặc là thánh thần đố kị, và không bao giờ có thể nghỉ ngơi. Khi chúng ta bị tham ái và ham dục xâm chiếm, chúng ta trải

nghiệm sự ô nhiễm của ma đói. Sân hận tạo ra địa ngục cho chính chúng ta, phá hoại sự thanh bình và hạnh phúc của tâm trí. Trong mỗi cõi của sáu cõi giới của sự sinh, từng đặc điểm ô nhiễm sẽ bị tăng mạnh hơn. Đối với một cá nhân, ô nhiễm trở thành nhân và duyên để sinh ra trong cõi giới riêng biệt gắn liền với loại ô nhiễm đó. Sự sinh của con người là cơ hội thúc đẩy tốt nhất để đạt giác ngộ bởi vì con người có cơ hội để trải nghiệm, cân bằng, và vượt qua mọi ô nhiễm của tất cả các cõi.

Trong Kinh A Tì Đạt ma và một số kinh về nghiệp, Đức Phật nói rằng dù chúng sinh là người, súc sinh, hay là loại khác của sáu cõi giới không bị giới hạn do tình trạng thể chất của bất kỳ nơi nào hay là môi trường đặc biệt. Khi chúng ta nhìn vào hành tinh (trái đất) của chúng ta, chúng ta thấy nhiều người với các đặc điểm khác nhau – người châu Phi, người châu Âu, người châu Á ở Ấn Độ, Nga, Trung Quốc, và Tây Tạng. Trong các hành tinh ở các hệ mặt trời bên cạnh, các cư dân ở đó có thể rất khác với chúng ta, khác hơn cả những sự khác nhau muôn màu giữa chúng ta trên hành tinh này. Sự kết hợp khác nhau của các nguyên tố có lẽ làm cho họ không thể nhận diện như con người chúng ta ở trái đất. Đức Phật cũng giảng về sự khác nhau giữa các hành tinh, thiên hà, và các hệ mặt trời trong A tì đạt ma. Điều này cũng được giảng rất rõ trong Tam Tạng Kinh điển (Tripitaka) và các Kinh khác. Nhưng trong Mật điển, Đức Phật giảng chi tiết hơn.

Ngài nói rằng chúng sinh người ở hành tinh khác, có thể cùng mức độ tâm trí như chúng ta, nhưng có các tình trạng thể chất hoàn toàn khác. Nếu họ đến được đây (trái đất), việc chúng ta có thể đi xuyên qua không khí thì có lẽ lại là bức tường đối với họ, trong khi họ có thể dễ dàng đi qua những thứ khác nhưng lại là bức tường đối với chúng ta. Ngài đã giải thích rõ rằng một số các chúng sinh ấy có những nguyên lý hoạt động khác hẳn với chúng

ta và sẽ không trải nghiệm hiện tượng theo cùng một cách như chúng ta. Đối với họ hình tướng là Không, mắt là Không, tai là Không, âm thanh là Không, tiếp xúc (va chạm) là Không, thân thể là Không, và vân vân. Một trong số các lý do miêu tả tất cả những điều này là để giải thích về tính Không. Tính Không hiện diện tất cả các cõi giới, ngay cả những cõi giới có những hiển thị khác xa chúng ta. Loài người ấy dường như xa lạ với chúng ta nhưng cũng không giác ngộ hơn chúng ta, và chúng ta cũng không giác ngộ hơn họ, bởi vì các tình trạng vật chất, mọi thứ là thích hợp với chúng ta thì có thể hoàn toàn không thích hợp với các chúng sinh hiển thị hình tướng khác nhau. Tính Không là nguyên lý vũ trụ phổ quát. Nó không phải là vài điều thuộc về lịch sử cách đây 2,500 năm. Nó không phải là một phát hiện mới. Nó là chân lý của vũ trụ. Đó là tính Không.

Khi bạn hiểu biết rõ ràng và thực tế về tính Không, một cách tự nhiên và không phải cố gắng nó trở thành chìa khóa để giải quyết mọi hoàn cảnh. Hiểu biết tính Không, bạn sẽ không nhìn bất kỳ vấn đề khó khăn nào như là vững chắc và không thể thay đổi. Bạn sẽ không bị thái quá bởi một hoàn cảnh tốt đẹp và quên các nguyên tắc của bạn. Hoặc là cũng không để mọi hoàn cảnh lấn át để hủy hoại bạn. Bạn biết đó chỉ là những hiển thị của các nhân và duyên trong khoảng không của tính Không. Đó là tất cả. Những nhân duyên tốt cho vận may tốt, vì thế bạn vui, hoặc là những nhân duyên tiêu cực, vì vậy có những vấn đề khó khăn. Đơn giản là vậy. Cách này không làm cho bạn bị kích động. Bạn cũng không bị trở nên quá duy vật. Bạn có khả năng làm cho cuộc sống cân bằng – bao gồm các quá trình vật chất và tâm linh, thiền định, cầu nguyện, cũng như các hoạt động thế gian khác. Bạn sẽ có khả năng đối mặt mọi thứ mà không bị tác động tiêu cực. Khi chúng ta hiểu biết tính Không, cuộc sống dễ dàng hơn. Điều đó hoàn toàn tự nhiên.

Trong Phật giáo Kim Cương Thừa, tất cả những bài giảng triết học bí truyền đều dựa trên tư tưởng của tính Không. Những điều này cũng có trong Giới luật, Luận tạng, Kinh thừa, và Mật thừa, và rất thâm sâu vi diệu. Có hai định nghĩa triết học quan trọng là *rangtong* và *jentong* (tiếng Tạng). Rất khó để dịch hai thuật ngữ này bởi vì chúng không phải là thuật ngữ thông thường, mà mang tính chất triết học đặc thù. *Rangtong* có thể tạm dịch là "tính Không bên trong" hay "bản chất tính Không". *Jentong* là "tính Không bên ngoài" hay là "tính không ở phía ngoài". Đây là cách dịch thô, nhưng khá gần với ý nghĩa của hai thuật ngữ.

Rangtong và jentong là nhìn cùng một sự vật nhưng ở khía cạnh khác nhau. Một ví dụ đơn giản là bờ biển – nơi ranh giới giữa nước và đất. Có thể đi theo hai cách. Đi từ đại dương đến bờ biển bằng thuyền, hay là từ đất liền, hay là đi bộ hoặc là dùng những phương tiện khác. *Rangtong và jentong* là như thế, đạt đến cùng một đích nhưng từ các hướng khác nhau.

Rangtong và jentong có thể được áp dụng cho bất kỳ đối tượng nào, nhưng ở đây có lẽ có ý nghĩa hơn khi sử dụng cả hai để nhìn vào phật tính. Từ cách nhìn *rangtong* "bản chất tính Không", định nghĩa triết học của phật tính hoàn hảo là hoàn toàn trống rỗng / không có tình trạng nhị nguyên. Phật tính là hoàn hảo, vượt ra mọi sự nhận diện nhị nguyên. Cách nhìn *Jentong* "tính Không bên ngoài" là phật tính hoàn hảo vượt ra khỏi bất kỳ tình trạng vững chắc nào. Trên cơ sở hiểu biết chung về tính Không và sự kết hợp của *rangtong và jentong*, các đạo sư vĩ đại đã hòa nhập cả hai cách nhìn. Cũng có một số đạo sư nào đề xướng chỉ quan điểm *rangtong* hoặc là quan điểm *jengtong*, và họ hiểu thấu chúng rất vững chắc. Dù chỉ một trong hai cách, thì kết luận cuối cùng cũng đều tương tự như nhau.

Có một cách đưa tính Không từ phạm vi triết học, bí truyền

vào thực hành trong đời sống bình thường của Phật tử. *Một Phật tử thường bắt đầu bằng quy y.* Điều này nghĩa là có sự tin tưởng và nhận hướng dẫn từ những người có năng lực thực sự để làm lễ quy y: các giáo lý được thử thách theo thời gian của Đức Phật đều có trong các kinh điển, Ngài dạy rằng các bậc thầy tỉnh giác và các hướng dẫn của họ là cần thiết, là người đồng hành chân thành của chúng ta trên con đường tu tập. Đức Phật lịch sử, Pháp – những giáo lý và các bài giảng – và chư Tăng – người hướng dẫn, người thầy, hay người bạn tâm linh - là những nơi nương tựa (quy y). Cần phải hiểu và tôn trọng những điều này. Như là một điều kiện của cuộc đời, người học trò có thể thực hành Pháp theo lời khuyên của một vị thầy với sự ban phúc của Đức Phật, nhưng nơi nương tựa cuối cùng là sự giác ngộ. Bởi vậy, chúng ta không nhìn Đức Phật lịch sử, những bài giảng, hay là hướng dẫn như là thực thể vĩnh hằng, và chắc chắn. Khi chúng ta hiểu biết rằng Phật, Pháp, và những người bạn tâm linh là cần thiết nhưng không phải là phương tiện vĩnh hằng trên con đường đi đến giác ngộ, chúng ta áp dụng nguyên lý của tính Không vào sự quy y. Những đối tượng của quy y là các điều kiện để thực hành Pháp, và tất cả những người thực hành cần sự giúp đỡ này. Với sự ban phúc, lời khuyên của họ, bạn hoàn toàn có khả năng thành công trong thực hành Pháp để cuối cùng trở thành phật.

Sự áp dụng thứ hai của tính Không là trong cầu nguyện và thiền định. Những lời nguyện cầu thành tâm cơ bản và thiền định cơ bản, như là Shinay – "làm dịu tâm trí" – cho bạn một kinh nghiệm của tính Không. Khi bạn cầu nguyện với lòng thành tâm tinh khiết, cảm giác hoàn hảo của tâm trí sẽ thanh tịnh hóa tất cả những đau khổ và tất cả những huyễn hoặc trong khi bạn cầu nguyện. Trong thời gian cầu nguyện bạn tụng niệm một cách thành tâm trong sáng, bạn cảm thấy mình tinh khiết hoàn toàn.

Dĩ nhiên, khi mới bắt đầu, lúc bạn ngừng cầu nguyện, thì những vấn đề của đời thường lại trở lại tâm trí. Đấy là bình thường. Nhưng trong khi cầu nguyện, bạn cảm thấy được ban phúc.

Tương tự với thực hành thiền định cơ bản. Khi bạn thực hành shinay (làm dịu tâm trí), thí dụ, bạn đang ở trạng thái tâm trí yên tĩnh nhất, mọi thứ đều hoàn hảo. Mọi thứ trở nên tinh khiết. Đối với những người mới bắt đầu, dĩ nhiên, khi ngừng thiền thì các hoạt động hàng ngày của cuộc sống lại bắt đầu, cảm giác thanh khiết lùi xa. Cầu nguyện và thiền định, nếu làm đúng có thể cho bạn sự tinh tấn về kinh nghiệm của tính Không.

Sự áp dụng thứ ba của tính Không là khi thực hành bồ đề tâm. Đó là bản chất của các bài giảng trong Kinh điển. Với sự phát triển lòng từ bi và hỉ lạc, người thực hành có thể hiểu rõ giá trị của bất kỳ điều gì, hạnh phúc hay là đau khổ. Giá trị của từng cái là hiểu thấu được. Trong một bộ kinh, Đức Phật nói rằng người có bồ đề tâm, ngay cả nếu anh ta đang đau khổ, thì anh ấy cũng đau khổ một cách hạnh phúc. Thuật chuyển hóa những tiêu cực trong bạn và trong những người khác là đang phát triển bồ đề tâm. Do bồ đề tâm, mọi thứ trở thành hoàn hảo. Những hoàn cảnh tích cực và tiêu cực đều có khả năng trở thành các điều kiện để thực hành bồ đề tâm. Đấy là làm thế nào thực hành bồ đề tâm cơ bản trong việc áp dụng tính Không.

Áp dụng thứ tư của tính Không là thực hành cốt lõi của Mật điển. Điều này liên quan đến hiểu biết căn bản rằng mọi chúng sinh là phật về bản chất, và mọi môi trường đều là cõi Tịnh độ về bản chất. Khi bạn nhận thức ra điều này, đó là giác ngộ. Vòng luân hồi sinh tử, nếu không nhận thức được bản chất của nó sẽ đưa đến khổ đau. Nhưng khi bản chất của luân hồi được nhận ra, thì dẫn đến giác ngộ. Sự tỉnh thức này diễn ra thông qua thực hành của bạn. Thực hành kỷ luật, thực hành lòng bi, thực hành trì

giới, vân vân, là những phương tiện giúp bạn nhận ra bản chất cốt lõi của sự tồn tại các hiện tượng.

Khi bản chất phật được tỉnh thức, đó là khoảnh khắc cuối cùng. Thời gian trong luân hồi của một vị phật giác ngộ, một cách tương đối, có thể kéo dài hàng tỉ thế kỷ trong hàng tỉ các cõi giới luân hồi khác nhau trước khi đạt tới phật tính, nhưng trong ý nghĩa tuyệt đối, nó ngắn hơn một giây của dòng thời gian vô tận. Đấy là mức độ tuyệt đối của tính Không. Vì là một chúng sinh bình thường như chúng ta không thể hiểu rốt ráo điều này, và nó cũng không thể mô tả được, trong những kinh nghiệm của chính chúng ta lại có tình trạng giống nhau. Nghĩ về lúc bạn trải qua một ca phẫu thuật, chữa răng, hay là một tai nạn khiến bạn bị thương, khi đó bạn tưởng như sự đau đớn không thể ngừng được. Thời gian trở nên quá dài ngay cả nó có thể chỉ là vài phút khi bạn bị cơn đau hành hạ, nó dường như dài hàng giờ. Khi cơn đau chấm dứt cảm giác đó cũng qua luôn. Đấy là một khoảnh khắc kỳ diệu và ngọt ngào như thể chưa từng có cơn đau. Nó đã bị lãng quên. Đây không phải là sự giác ngộ, nhưng nó cho ta một ý tưởng về tính Không như là kinh nghiệm về thời gian, một ý tưởng của tái sinh liên tục và khổ đau tưởng chừng không bao giờ chấm dứt diễn ra trong khoảnh khắc cuối trước khi đạt giác ngộ.

Mô tả về bốn áp dụng tính Không là rất tóm tắt và thô ráp, nhưng đấy là cách đơn giản để áp dụng tính Không như thế nào theo các mức độ khác nhau trong thực hành của Phật tử. Chúng ta có thể cầu nguyện, thiền, làm những việc thiện, tránh các hoạt động tiêu cực, cố gắng giúp những chúng sinh khác, phát triển lòng thành tâm, và phát triển lòng bi, nhưng không bao giờ nên duy trì tư tưởng và quan niệm rằng bất kỳ của những điều trên là thực hay là có thực. Chúng ta thực hành những điều này như là biểu hiện tự nhiên của bản chất Phật hoàn hảo bên trong mỗi

người. Chúng ta chỉ đơn thuần đang trợ giúp các duyên tích cực cho các chúng sinh khi chúng ta giúp đỡ họ. Khi thực hành Pháp, chúng ta tạo điều kiện đánh thức bản chất phật của chúng ta, hãy làm mọi điều có thể để trợ giúp quá trình đó. Nếu chúng ta bám chặt vào hành động tốt như thể nó là chắc thật, chúng ta trở thành bị kích động.

Một người có hiểu biết thực hành tính Không đúng đắn không những chỉ làm cho cuộc đời của mình hiệu quả và có ý nghĩa hơn, mà còn có thể chia sẻ kiến thức đó với những người khác. Tất cả mọi người đều có thể lợi lạc từ việc áp dụng tính Không, không phải chỉ các Phật tử. Thí dụ một người đang hấp hối, thì hiểu biết tính Không là rất hữu ích. Tất cả chúng ta biết những người đã chết và đang chết. Hiện nay, nhiều người trẻ tuổi có bạn bè sẽ chết do mắc bệnh AIDS hoặc là các bệnh khác, hoặc là chính họ mắc những căn bệnh nan y. Mặc dù đây là việc rất khó khăn và đau khổ, nhưng cũng là cơ hội to lớn để nhận biết tính Không.

Người Tây Tạng có nhiều câu châm ngôn. Trong một chuyện kể thiên anh hùng ca về những hành động anh hùng của một vị vua và những người lính trung thành của ông ấy. Trong đó, có một câu rất hay nói về cảnh tượng rất đau đớn trên chiến trường: " Dù điều gì xảy ra với thể xác tôi, cũng chỉ là thể xác bị đau. Không ai có thể làm tâm trí tôi đau đớn". Vì thể xác và tâm trí là liên hệ với nhau, nhưng cũng không phải nếu thể xác đau đớn thì tâm trí cũng đau đớn. Tâm của chúng ta không phải đau đớn. Nếu bạn hiểu biết tính Không rõ ràng, nhiều đau đớn thể chất có thể được giảm đi. Khi một sự không thực có của tình trạng đau đớn được nhận ra, thì ta có thể vượt qua được nó.

Có một lời dạy khác từ thời Đức Phật về làm thế nào để giải quyết những thứ ô nhiễm như là sân hận. Điều này được diễn giải

khá dài như sau. Khi bạn giận dữ, nếu bạn có thể hãy nhìn vào khuôn mặt giận dữ. Hãy ngồi, nhìn, và tự hỏi: "Cái gì đây?". Có lẽ bạn tức giận đến mức trở nên hung bạo, nhưng thay vì vậy, hãy ngồi xuống và hỏi "Cái gì đây? Nó ở đâu". Đột nhiên bạn sẽ nhận ra rằng cơn giận không còn ở đó nữa. Sự giận dữ của bạn chỉ là một phản ứng, một kết quả, hoặc là nhiều biểu hiện phụ thuộc lẫn nhau. Đó là tất cả. Điều này có thể áp dụng cho bất cứ trạng thái tiêu cực nào của tâm, như là tham ái, ham dục, ghen tỵ - bất cứ điều gì.

Thói quen cũng là một yếu tố cần giải quyết. Thuật ngữ Tây Tạng gọi là *pa cha che dipa.* Ô nhiễm cũng là thói quen, dĩ nhiên, nhưng có sự khác nhau chút ít. *Pa cha che dipa* là một chướng ngại rất vi tế. Thí dụ như chúng ta thường áp đặt những tình cảm, tư tưởng, hoặc các động cơ của chúng ta lên người khác. Điều này rất khó thấy và khắc phục, và ta cần rất nỗ lực để vượt qua. Khi chúng ta luôn nhận thấy chính chúng ta đang làm cùng những sai lầm do hiểu sai người khác và phán xét họ theo cách không đúng, ngu ngốc, hay là không thương xót, như vậy, chúng ta đang bị che chướng bởi các thói quen cố hữu. Sau đó chúng ta nhận ra rằng chúng ta sai, nhưng thường xuyên như vậy, nó là quá muộn, vì ta đã bị hư hoại. Chúng ta chỉ có thể học từ sự lầm lỗi. Đây là những chướng duyên vi tế xuất phát từ "cái tôi".

Người Phương Tây dường như có vấn đề với giá trị cá nhân. Nhiều người nói họ ghét chính họ, hoặc không thích chính họ. Họ chắc rằng họ không tốt. Có thể vì họ không hiểu thực chất tính phật. Hiểu biết bản chất phật là phương tiện tốt nhất vượt qua lòng tự ti, nhưng bên cạnh đó còn là sự thực hành tính Không. Từ quan điểm tính Không, người tự ghét mình, cái tôi không còn ở đó. Và ngay cả nếu những điểm có thể bất đồng còn ở đó, vì tính Không luôn luôn có thể cải thiện. Không có trạng thái thù ghét

vĩnh cửu. Theo một cách khác, tính Không như là Hòn đá của các Triết gia mà các nhà thuật giả kim phương Tây đã tìm kiếm. Nó ở đó, nhưng không phải ở đó; nó là bản chất của mọi sự vật, hiện tượng; nó là câu hỏi và câu trả lời cho tất cả câu hỏi. Đó là tính Không.

NĂM

KHOA HỌC MẬT THỪA

Rất khó để định nghĩa về khoa học Mật thừa. Từ một quan điểm này, khoa học Mật thừa chứa đựng mọi thứ. Theo một quan điểm khác, khoa học chỉ có thể là hoạt động ứng dụng các phương pháp mang tính khoa học. Có một ý kiến chung cho rằng Phật giáo là tôn giáo có tính khoa học nhất. Bởi lẽ trong Phật giáo, một câu trả lời có thể đáp ứng cho mọi hiện tượng, sự vật - ở cả hai: thế gian và hiện tượng tâm linh. Đức Phật đã khuyến khích các đệ tử của Ngài đặt câu hỏi và thử nghiệm nó. Ngài nói rằng bạn phải đặt câu hỏi nếu bạn có những nghi ngờ. Theo Phật giáo thì đây là sự thật, vì không cần thiết đưa lời giảng của Ngài cho những điều bạn chưa hiểu. Nếu chính bạn nhận ra sẽ tốt hơn, thông qua đặt câu hỏi và khám phá bởi chính bạn. Sự nhấn mạnh vào tính giá trị của chân lý là lý do khiến Phật giáo được xem xét là mang tính khoa học. Còn có cả những điều khác nữa. Phật giáo Tây Tạng dạy khoa học uyên thâm về cuộc đời, và tất cả các mối liên kết tới con đường hướng đến sự tỉnh giác. Có mười khía cạnh kiến thức – năm khía cạnh bình thường, và năm khía cạnh phi thường. Khoa học Mật thừa là năm khía cạnh kiến thức phi thường. Khoa học Mật thừa gồm có y học, toán học, và chiêm tinh học. Tất cả những lĩnh vực này đều có mục đích cao nhất là làm lợi lạc cho chúng sinh.

Khoa học hiện diện trong Kinh điển và Mật điển. Toàn bộ lời giảng của Đức Phật là mang tính khoa học – có trật tự và mang tính hệ thống, và cũng không giới hạn cho Mật thừa. Tuy nhiên, trong Mật thừa có sự nhấn mạnh đặc biệt và chi tiết khiến cho các chủ đề có sự suy xét rất rõ ràng. Do vậy tên gọi khoa học Mật thừa là phù hợp. Theo ý nghĩa Phật giáo, khoa học nghĩa là các nguyên lý được dạy rất rõ ràng, với sự giải thích chi tiết để trả lời mọi câu hỏi có thể được nêu ra. Không có gì để trở thành cuồng tín. Vì sự kết nối hợp lý và đúng đắn bởi lẽ chân lý của những điều này có thể thử nghiệm được. Sau khi đạt giác ngộ, Đức Phật đã dạy về những điều đó trong hơn bốn mươi lăm năm, và các giáo lý của ngài rất khoa học.

Thông thường, nhiều người ngay cả những người có nền tảng Phật giáo và ở Phương Đông là khá vô minh về điều này. Bởi vì do thiếu thông tin hoặc là hiểu biết, nên họ tin rằng Phật giáo không phải là khoa học. Giống như cách nói mặt trời không nóng. Do vậy, đối với tất cả Phật tử việc chấp nhận và hiểu biết về bản chất khoa học của Pháp là rất quan trọng. Có nhiều Phật tử tôn trọng các phát minh khoa học hơn là những lời dạy của Đức Phật. Tuy nhiên nhiều nhà khoa học lại tôn trọng những lời dạy của Đức Phật. Như trong nhiều bài viết của nhà bác học Albert Einstein có thể nhận thấy sự phản ánh tư tưởng của Phật giáo. Thuyết Tương đối của ông là thể hiện không thể nghi ngờ quan điểm Phật giáo. Thật là điều tốt, may mắn cho những Phật tử được nương tựa vào Phật giáo để học hỏi về giá trị thực tế của tôn giáo của mình.

Phạm vi của khoa học Mật thừa là rất rộng lớn, và rất khó để đề cập chỉ một vài khía cạnh của nó trong một phần tóm tắt. Phạm vi của Mật thừa trải rộng từ sự hiểu biết khoa học và hoạt động của tâm với những yếu tố vi tế nhất của nó, cho đến khoa học tự nhiên

căn bản. Khoa học tự nhiên bản thân nó đã là một chủ đề bao la, nhưng chúng ta có thể hiểu biết tốt hơn bằng cách liên hệ với thân thể vật lý của con người và với hành tinh của chúng ta. Đức Phật đã dạy về khoa học vật lý của con người nhiều lần. Ngài đã dạy về điều này trong kinh A tì đạt ma và nhiều kinh điển khác. Và nội dung này cũng có trong hầu hết các Mật điển. Có bốn loại giáo lý của Đức Phật trong Giới luật, Luận tạng, Kinh điển, và Mật điển - tất cả đều chứa đựng những bài giảng về khoa học tự nhiên. Luận tạng cho những nguyên lý đơn giản nhất, các thảo luận trong Kinh thừa là cao hơn. Những chi tiết cuối cùng Đức Phật dạy trong Mật điển là những câu trả lời cho những câu hỏi sau cùng. Vì vậy, có bài giảng căn bản, bài giảng cao hơn, và các chủ đề hoàn chỉnh. Trong tất cả ba phương diện đó, Đức Phật đã dạy rằng thể xác con người là ngôi nhà trực tiếp của tâm. Ngài đã miêu tả như thế. Không có tâm, thì đó là thể xác chết. Cho dù thể xác ở trong điều kiện tốt như thế nào, nhưng không có tâm, nó sẽ chết. Thể xác chỉ sống khi có tâm sống và hoạt động thông qua nó.

Cơ thể được chia thành các nhóm như: năm nội tạng chính bên trong như là tim; sáu bộ phận chứa đựng chủ yếu bên trong, như là dạ dày. Thông qua cấu trúc phức tạp của xương, dây thần kinh, hệ thống tuần hoàn, và vân vân phối hợp cùng với nhau với ba chất cân bằng. Những chất này gọi là mật, được mô tả có màu vàng, đờm dãi có màu trắng; và không khí cung cấp áp lực cho sự vận động trong thân thể. Khi những yếu tố này cân bằng, sức khỏe của chúng ta tốt. Khi bị nó mất cân bằng, chúng ta bị ốm. Những yếu tố này tác động chúng ta ở cả hai phương diện vật chất và tinh thần.

Khi tất cả các cơ quan và các quá trình trong cơ thể cân bằng, thì đấy là ngôi nhà tốt cho tâm. Nhưng còn có quá trình khác vi tế hơn liên quan đến sức khỏe tinh thần được vận hành

trong hệ thống (cơ quan nội tạng) bên ngoài như đã mô tả. Quá trình này bao gồm các kinh mạch vi tế xuyên qua năng lực sống và chất cốt lõi. Năng lượng và chất đó hoạt động cùng nhau trong kinh mạch trung tâm và các kinh mạch nhỏ hơn phát ra từ đó, điều khiển các chức năng của cơ thể vi tế.

Như chúng ta nhận thấy, tất cả những khởi đầu này, khi tâm thức đi vào giai đoạn đầu tiên của cơ thể lỏng (phôi), đồng hành với thể năng lượng - xảy ra vào bất cứ khi nào sự thụ thai của một cơ thể sống diễn ra. Nghiệp lực của các kiếp sống trước của chúng ta thúc đẩy quá trình này. Do tham dục, sân hận, vô minh, và các ô nhiễm khác, chúng ta đã tạo ra các nhân cho tái sinh. Đây là khởi đầu của khoa học sinh học trong Phật giáo, do nghiệp lực, các nhân tạo ra sắc tướng vật chất và năng lượng. Phôi, thể vi tế của tâm, và nghiệp lực – ba yếu tố này kết hợp với nhau – để khởi đầu cho sự sống. Với năng lượng này và hình thành các kinh mạch phát triển. Khi các kinh mạch phát triển, năng lượng chảy dọc theo chúng. Khi đủ các kinh mạch cùng với những cấu trúc vật lý thích hợp phát triển, một đứa trẻ ra đời. Các kinh mạch này phát triển hơn khi chúng ta lớn dần theo thời gian cho đến khi trưởng thành. Các kinh mạch ngừng phát triển khi thể xác vật lý đã hoàn thiện. Khi cơ thể già đi thì các kinh mạch bị tác động của tuổi tác.

Trong cơ thể của ta có ba kinh mạch chính, một ở giữa, một ở phía bên phải, và một ở phía bên trái. Kinh mạch bên phải có mười nhánh chính, kinh mạch bên trái có mười bốn nhánh chính. Ở phía trái tim có năm nhánh chính được biết như năm vi mạch bí mật, và rất quan trọng. Tính chung là có ba mươi hai kinh mạch, bao gồm cả ba kinh mạch chính (như đã mô tả). Từ ba mươi hai kinh mạch này hình thành ra sáu trung tâm năng lượng. Một là phía trên của đỉnh đầu: huyệt bách hội; hai là đỉnh đầu, ba là cổ họng, bốn là trái tim, năm là đan điền, và sáu là phía dưới

đan điền. Bên ngoài của mỗi trung tâm, các nhánh mở rộng qua cơ thể, tới tất cả các lỗ chân lông. Số lượng của các nhánh được ghi chú rất rõ trong các kinh sách Mật thừa. Nhưng chưa cần thiết để nói kỹ về những điều này vào giai đoạn này, vì chúng ta không thể thực hành được nhiều với chỉ toàn thông tin. Chúng được nêu ra để cho thấy phạm vi bao quát của khoa học Mật thừa.

Cũng có năm sự phân loại chính về năng lượng để giúp cơ thể hoạt động. Đầu tiên là sự thải ra hay là bài tiết năng lượng. Đó là năng lượng giúp loại bỏ chất thải, đưa đến tóc và móng dài ra, tế bào chết, mồ hôi, và các loại thải ra khác. Năng lượng thứ hai gắn kết các bộ phận lại với nhau, như là nước giúp cho đất sét gắn kết để tạo ra các hình dáng riêng biệt. Năng lượng thứ ba là nhiệt (sức nóng) rất quan trọng giúp cho tiêu hóa và giữ mọi thứ hoạt động và sống. Nó cũng giữ cho cơ thể khỏe mạnh và thoát khỏi hư hoại. Năng lượng thứ tư là áp suất. Đây là khía cạnh mạnh của năng lượng, và được gọi là chống lại lực hút (trái đất). Nó cũng giúp cung cấp máu lên não, ngay cả khi chúng ta đang đứng; nếu đứng bằng đầu thì máu vẫn lưu thông ở chân của chúng ta. Cuối cùng, năng lượng thứ năm được gọi là "sự điều hòa" – nguồn cân bằng hay là nguồn phân phối. Nó giúp chuyển tất cả những thứ cần thiết đến các bộ phận cơ thể đúng lúc và hợp lý.

Tương tự như với năm nguồn năng lượng chủ yếu là năm loại khí (air) có mối liên hệ mật thiết với hơi thở vật lý của chúng ta. Sự kết hợp của khí hoạt động qua các kinh mạch, đạt tới những nơi vi tế nhất, mang các loại chất nuôi dưỡng khác nhau tới bộ phận cơ thể nhỏ nhất. Mọi lỗ chân lông đều thở. Trong khoa học Mật thừa có đưa ra cách thiền sử dụng hơi thở và tư thế đúng có thể chữa khỏi những xáo động thần kinh. Khi xem xét năm loại khí và tư thế thiền giúp ta biết được khoa học Mật thừa đã kết hợp kinh nghiệm với thực hành như thế nào.

Khi bạn học thiền, thì điều đầu tiên cần học là tư thế ngồi thích hợp. Tư thế đúng giúp cho năng lượng chảy tới các kinh mạch. Ngồi tư thế đúng giúp bạn cân bằng được tâm trí. Tác dụng tốt của tư thế ngồi đúng cũng không thể nên nhấn mạnh quá mức. Trong thiền thì việc dạy tư thế thường được miêu tả ở bảy điểm, nhưng vì mục đích đặc biệt thì năm điểm của tư thế cũng là đủ cho thiền.

Hơi thở mang không khí giúp tuần hoàn năng lượng, và được chia trong 5 khía cạnh phù hợp với năm khía cạnh của không khí. Không khí luôn luôn cần được làm mới để đảm bảo việc thở là một quá trình trẻ hóa liên tục, hay ít nhất cũng cần được làm đúng. Không khí giống như các chất nuôi dưỡng mà cơ thể chúng ta cần. Do vậy, chúng ta phải lấy nó từ bên ngoài vào liên tục.

Tư thế thiền đúng là ngồi với hai chân bắt chéo trên chiếu, hay là trên gối thiền đặt trên sàn nhà. Hai bàn tay đặt trên lên nhau (tay phải trên tay trái) trong lòng, lưng thẳng, và cổ hơi cúi. Mắt không mở to nhưng cũng không nhắm, hơi hé mở. Một số bức tượng Phật cho bạn thấy mắt theo cách này. Đây là năm vị trí của cơ thể tạo thành tư thể thiền đúng.

Có năm luồng khí tương tự với năm năng lượng. *Đầu tiên là khí là đào thải* trợ giúp quá trình này trong toàn bộ cơ thể. Khi chúng ta ngồi với hai chân chéo nhau, khí đào thải trở thành tập trung hơn.

Khí thứ hai được mô tả như là khí nước. Đặt tay chồng lên nhau, tay phải đặt lên tay trái, và để chúng thoải mái trên lòng trợ giúp chức năng của loại khí này – tức là giúp tất cả các loại khí khác vận hành cùng với nhau. Giống như nước giữ những mẩu đất với nhau theo hình dạng được tạo từ đất sét.

Thứ ba, tư thế ngồi thẳng lưng giúp tập trung khí của trái

đất. Đây là loại khí ổn định, là một loại nền tảng cho tất cả các loại khí. Nó là loại khí vững chắc. Khi bạn ngồi thẳng, khí này dễ cân bằng hơn. Giữ hai cách tay thẳng để trợ giúp sự hoạt động của khí này.

Thứ tư, khí nhiệt (fire) giữ cho thân thể ấm và duy trì cơ thể để luôn được tươi mới không bị hư hoại. Ngay khi chúng ta chết, khí này đi ra và cơ thể bị hủy hoại. Khí nhiệt còn có năng lượng điều hòa các chất trong cơ thể. Giữ cổ hơi cúi giúp cho hoạt động của khí này được tập trung.

Thứ năm, là khí chuyển động. Nó khiến cho sự chuyển động khắp cơ thể. Cách ngồi với mắt nhắm hờ, và lưỡi chạm nhẹ vào hàm trên để tập trung khí này. Khi bạn áp dụng ngồi đúng tư thế, tất cả năm loại khí này được cân bằng theo cấu trúc và vận hành của mỗi bộ phận cơ thể. Trình bày như thế này dường như hơi khó hiểu, nhưng trong các mật điển – thí dụ như là Hevajra-tantra, những điều này được ghi chép rõ ràng trong các kinh sách, với sự giải thích đầy đủ.

Sự lẫn lộn, loạn thần kinh, và các bệnh thần kinh kích động đều do mất cân bằng của năm năng lượng hay là năm loại khí đó. Có sự tương ứng của năng lượng và khí này với các ô nhiễm của ghen tị, sân hận, vô minh, tham ái, va kiêu mạn. Khí đào thải liên quan tới tính đố kỵ, khí nước liên quan tới sân hận, khí đất liên quan tới vô minh, khí nhiệt liên quan tới tham ái hay tham dục, và khí không khí liên quan tới kiêu mạn, hay là bản ngã (cái tôi). Tất cả chúng sinh bình thường đều có các ô nhiễm này ở mức độ nhiều hoặc là ít, và do vậy, chúng ta thực hành để giữ chúng cân bằng.

Khoa học Mật thừa cung cấp những phương pháp cụ thể giúp duy trì các ô nhiễm này cân bằng để chúng trở thành công cụ nhằm đạt được sự tỉnh giác hơn là tạo ra sự tiêu cực. Thiền dựa

vào hơi thở với tư thế đúng là một thí dụ của phương pháp đó. Giữ sự ô nhiễm cân bằng cho phép duy trì tinh thần và thể xác của chúng ta cũng được cân bằng. Cho đến trước khi đạt giác ngộ, chúng ta vẫn sẽ phải đương đầu với các ô nhiễm này, vì vậy hiểu biết các phương pháp để cân bằng chúng là cực kỳ quan trọng cho sự tinh tấn của chúng ta. Khi bất kỳ một trong số các ô nhiễm này trỗi dậy, thì chúng ta sẽ đau khổ vì nó. Trạng thái mất cân bằng (bởi các ô nhiễm này) có thể có những tác động từ nhẹ đến nghiêm trọng. Chúng ta có thể bị lầm lẫn nhất thời. loạn thần kinh kinh niên, hay các bệnh tinh thần nghiêm trọng khác. Hãy ngồi xuống với tư thế đúng nhất trong một khoảng thời gian để thiền định nhằm làm dịu tâm trí của chúng ta. Đấy là bước đầu tiên nhằm duy trì hay là lấy lại được sức khỏe tinh thần.

Những chất cần thiết được chia làm hai loại. Loại đầu tiên là chất vũ trụ tinh khiết, và thứ hai là loại xuất phát từ những thứ chúng ta ăn, uống, và không khí ta thở. Chất vũ trụ là phần quan trọng nhất của các cơ quan và quá trình của cơ thể chúng ta, vì chất nuôi dưỡng môi trường của chúng ta là một sự tăng cường. Chất thiết yếu giữ tất cả giác quan hoạt động. Mỗi giác quan có chất đặc biệt để nuôi dưỡng nó. Mắt có chất của chính nó, tiếng Tạng gọi là *lung po*. Con ngươi là tâm điểm của chất này. Những chất từ thực phẩm, không khí, và nước có thể làm cho các bộ phận cơ thể của chúng ta được nuôi dưỡng đặc biệt và liên quan đến sự mạnh mẽ và khỏe khoắn của cơ thể. Theo Mật thừa, nếu chúng ta ăn một số thức ăn tốt, sau bảy ngày các chất của thức ăn trở thành một phần của chúng ta. Đây có lẽ là cách thức loài người sử dụng các loại cây cỏ, nước khoáng, và động vật trên trái đất để chữa bệnh.

Có một phương pháp tịnh hóa các yếu tố môi trường rất mạnh, gọi là *tsalung* (tiếng Tạng), cũng như kỹ thuật thiền nhằm

trợ giúp loại bỏ những chướng ngại hiện tại. Đó là một thực hành công phu và quan trọng, nhưng nó không thể dạy một cách bình thường vì khá nguy hiểm. Phương pháp này nguy hiểm vì cực kỳ hiệu quả. Nó là một phương pháp thiêng liêng. Nếu mọi thứ được thực hành đúng, trí tuệ được gia tăng một cách tự nhiên, bởi vì tất cả các nhân duyên thông qua tâm hoạt động – và cơ thể thoát khỏi các chướng ngại. Phương pháp đó giúp trí tuệ được phát triển. Tuy nhiên, nếu thực hành sai có thể dẫn đến làm mất khả năng nghiêm trọng, và người đó có thể không hoạt động bình thường được nữa. Đạt được phương pháp này không dễ dàng. Chúng ta phải có được nền tảng thực hành giữ giới và hiểu biết sâu sắc trước khi cố gắng thử các phương pháp cao như vậy.

Nói cách khác, có thể so sánh như bạn cần sửa chữa điện nhưng không phải là một thợ điện giỏi. Bạn cố gắng sửa chúng bằng mọi giá, nhưng bạn nhầm lẫn dây điện, do vậy khi bạn bật đèn phòng khách thì đèn bếp lại sáng, hay là bật đèn bếp thì máy điều hòa lại khởi động. Bạn có thể làm hỏng mọi thứ. Bạn có thể giết chính bạn do điện. Cơ thể chúng ta vận hành theo một cách thức rất vi tế, và nếu bạn áp dụng những phương pháp đặc biệt mà không có hướng dẫn phù hợp, không có động cơ đúng đắn, không có kiến thức và hiểu biết đầy đủ, thì bạn sẽ bị ngập sâu trong tình trạng rối loạn. Nếu bạn thực hành chỉ một thứ sai, thì tất cả mọi thứ đều sẽ bị sai. Có thể bảo đảm rằng, đầu tiên bạn sẽ như phát điên. Và bạn sẽ không thể nhận biết về nó, bởi bản ngã của bạn quá lớn, và nghĩ rằng bạn thật hoàn hảo. Mọi người gặp bạn nghĩ rằng bạn điên, nhưng bạn nghĩ họ điên, vì vậy, bạn trở thành kẻ không thể chịu được. Nhưng tốt nhất là không nên đi quá chi tiết về những thực hành như vậy trong cuốn sách này (vì không phải là mục đích của cuốn sách. ND). Sự lưu ý trên nhằm cho bạn vài thông tin.

Khoa học vũ trụ là một chủ đề được Đức Phật giải thích rất rõ ràng. Ngài dạy rằng toàn bộ vũ trụ là một sự phản ánh nghiệp cá nhân của mọi chúng sinh. Và khiến cho vũ trụ trở thành ngôi nhà vật chất của họ. Tâm thức có nhà là cơ thể; cơ thể có nhà là vũ trụ. Vũ trụ có nhà là khoảng không vô tận. Điều đó đều được miêu tả trong Mật thừa.

Có năm nguyên tố tạo thành vật chất tương đối của tất cả sự sống – không gian, cung cấp nền tảng, rồi lửa, nước, đất, và không khí. Những yếu tố này hình thành các thể đơn nhất của sự sống. Khoa học Mật Thừa cho rằng mỗi nguyên tố của năm nguyên tố này kết hợp với nhau để tạo thành vũ trụ. Chúng có thể tạo ra và phá hủy các thiên hà. Chúng có thể hủy diệt vũ trụ. Năm nguyên tố này có sức mạnh sáng tạo và hủy diệt.

Sự kết hợp của năm nguyên tố này tạo thành vô số vũ trụ trong không gian vô tận. Thuật ngữ "ngàn thứ ba" (third thousand) mô tả một nhóm chứa 1000 triệu hệ thống mặt trời. Vì không gian là chứa đựng vô số nhóm "ngàn thứ ba" các nhóm của các vũ trụ, nên mỗi một của hằng hà sa số này chỉ là một đốm nhỏ trong khoảng không. Không có tận cùng. Mặc dù bạn không thể thấy điểm tận cùng của khoảng không, nhưng Đức Phật nói bạn có thể nhận thấy khoảng giữa của nó.

Bất cứ bạn ở đâu thì bạn cũng đang ở giữa của tất cả các vũ trụ. Cuộc sống hiện tại này có thể liên quan đến sự sinh của loài người trên trái đất; kiếp sống tiếp theo bạn có thể sinh ra rất xa hành tinh này. Điểm "giữa" luôn luôn " ở đây" nơi có một chúng sinh ra đời.

Trong khoa học vũ trụ, Đức Phật đã dạy về vũ trụ này và hành tinh trái đất này sẽ phát triển và hủy diệt như thế nào. Ngài nói rằng hành tinh của chúng ta sẽ bị hủy diệt bởi mặt trời. Sức nóng của mặt trời sẽ gia tăng hơn bảy lần bây giờ, và lúc đó trái

đất bị hủy diệt. Đức Phật nói rằng khi sức nóng của mặt trời tăng gấp hai lần so với hiện nay, hầu hết chúng sinh sẽ không tồn tại. Hầu hết cây cỏ cũng không tồn tại, và hầu hết các sông ngòi sẽ khô cạn. Ngài nói rằng khi sức nóng mặt trời tăng lên hơn ba lần, nước sẽ không còn. Những chúng sinh mà có thể vật chất và sự sống cần nước như loài người sẽ không tồn tại được nữa. Sau đó Ngài còn nói rằng hành tinh trái đất sẽ trở thành dạng lỏng, và vào thời kỳ cuối nó sẽ nhập vào với mặt trời thành một. Đấy là những bài giảng của Đức Phật trong các kinh điển. Mặc dù vậy, sự hủy diệt của trái đất sẽ rất lâu sau mới diễn ra. Nó không xảy ra bất ngờ, vì thế chúng ta không cần phải lo lắng về điều đó. Đức Phật cũng cho một sự tính toán rõ ràng về bao nhiêu triệu thế kỷ nữa sẽ khiến mặt trời nóng hơn và quá trình hủy diệt từ từ của hành tinh chúng ta, và thời gian của cơ thể sống sẽ giảm và cuối cùng biến mất.

KHOA HỌC ĐIỀU TRỊ BỆNH

Khoa học điều trị bệnh là một phần đặc thù của khoa học Mật thừa sử dụng khoa học tự nhiên về các cơ thể sống cũng như khoa học tự nhiên về vũ trụ. Nguyên lý Phật giáo cho rằng sự tồn tại của một căn bệnh thì phải có cách chữa trị. Không thể có một bệnh tật nào tồn tại mà không có cách chữa trị, bởi vì mọi thứ là tương đối, thực thể nhị nguyên không thể tồn tại mà không có mặt bên kia. Mật thừa chữa bệnh được dạy bởi Đức Phật và hiển thị như là Đức Phật Dược Sư. Trong đó Ngài đã mô tả tất cả kiến thức về sức khỏe và chữa trị. Các mật điển chữa bệnh này là cơ sở cho thực hành của y học Tây Tạng. Đó là y học Phật giáo theo các nguyên lý khoa học của Phật giáo.

Nguyên tắc y học (Phật giáo) là đơn giản, dựa trên cơ sở của quan điểm cho rằng cơ thể vốn luôn trong sự hài hòa với hành tinh trái đất và với những yếu tố, điều kiện của trái đất. Cơ thể

sống đó chỉ có thể sống sót trong các điều kiện trên trái đất. Nếu cơ thể chúng ta được đặt vào trong những môi trường khác biệt lớn, như là ngoài không gian hay là trên mặt trăng, thì nó chỉ có thể sống được nếu không có một số thứ bảo vệ nó bởi tình trạng thiếu hoặc là quá mức. Cách chữa trị cho những cơ thể bị bệnh được lấy từ môi trường tự nhiên trái đất. Thuốc có thể được tìm trong rễ cây, lá cây, thân cây, các loại hoa, quả, và nước khoáng, và cũng trong những phần của các sinh vật. Trong tất cả sinh vật đều có thuốc, thuốc giải độc cho bất kỳ sự ngộ độc nào gây nguy hiểm cho sức khỏe của cơ thể.

Cách điều trị bệnh của Phật giáo sử dụng những loại thuốc như vậy cũng như các phương pháp sử dụng lửa, nước, không khí, đất, và từ trường. Từ trường là tài sản quí giá của chính trái đất. Một thí dụ về điều trị sự nhiễm độc máu. Một loại thuốc dùng để tập trung máu nhiễm độc vào một phần riêng biệt của cơ thể, ở một mạch máu nhất định. Mạch máu này được xẻ ra, rồi dùng nam châm để hút máu độc ra ngoài. Đó là cách điều trị hài hòa với các nguyên lý yếu tố của vũ trụ.

Y học Phật giáo cũng dùng toán học và chiêm tinh, bởi vì có một số loại thuốc nên cho vào đúng thời gian và đúng người. Đây là một phương cách để xác định phương pháp tốt nhất cho sự điều trị theo từng cá nhân.

Những cách điều trị chung nhất được sử dụng là kiểm tra mạch và nước tiểu. Sự phân tích cho thấy việc kiểm tra mạch là rất hay, vì cho thấy sức khỏe của các thành viên gia đình của một cá nhân. Đây là một kỹ thuật rất tiến bộ. Rất ít người có thể làm được điều đó – nó là một quà tặng đặc biệt – và những loại điều trị bệnh này được gọi là bảy cách điều trị kỳ diệu. Kiểm tra sức khỏe của trẻ em thông qua cha mẹ của chúng là một trong số đó. Mặc dù những điều này đã được giảng giải rõ ràng trong các kinh điển

Phật giáo, nhưng mất rất nhiều năm để nghiên cứu, áp dụng, và hiểu biết để trở thành một thầy thuốc giỏi.

TOÁN HỌC

Đức Văn Thù Sư Lợi – vị Bồ tát của Trí tuệ đã cho những bài giảng về toán học trong Mật thừa, Ngài đã dạy về chúng trên năm đỉnh núi bây giờ thuộc Trung Quốc. Trong Kim Cương thừa, toán học và chiêm tinh học được thực hành cùng với nhau, và là những chủ đề cao cấp. Đại thể là có hai lĩnh vực nghiên cứu, toán học cơ bản và sự tính toán của năng lượng vũ trụ.

Toán học cơ bản bao gồm các kĩ năng tính toán, một số tính toán là cực kỳ phức tạp. Đức Văn Thù Sư Lợi nói rằng toán học có thể tiếp tục một cách không giới hạn, nhưng cách dạy tính toán thông thường chỉ giải quyết trong dãy số từ 0 đến 9, và lên tới sáu mươi con số.

Toán học còn liên quan đến việc tính toán khoảng cách tới các vì sao, hành tinh, và hình bóng của các hành tinh. Lịch Tây Tạng sử dụng loại tính toán này. Điều này được nhắc đến trong các kinh sách về làm lịch rằng nếu một lịch chỉ cho một ngày thôi cũng không bao giờ kết thúc. Có rất nhiều thứ có thể tính toán, ngay cả chỉ dùng một vài con số. Mỗi số trong những cái ngăn trên lịch Tây Tạng trình bày các vị thần riêng biệt của sự chuyển động của vũ trụ, và nhiều con số đi kèm trong đó. Các chu kỳ năm, chu kỳ 12 năm, chu kỳ sáu mươi năm được đưa vào, cùng với những nguyên tố, và một cung hoàng đạo trong đó. Bên cạnh đó, có ký hiệu con vật biểu tượng cho các phần của ngày, tháng, vân vân, và phù hợp với các nguyên tố.

Trong việc tính toán những bảng tử vi toàn diện cho các cá nhân, ngay cả thời gian sinh của cha mẹ, ông bà đều được xem xét. Thời khắc sinh xác định toàn bộ hoạt động của một cá nhân. Tuy

nhiên, không phải là các ảnh hưởng bên ngoài xác định nó. Khi một người sinh ra trong thời khắc cụ thể, bao quanh bởi các tác động cụ thể là do nhân duyên nghiệp của người đó. Đó là phạm vi mà họ sẽ phải sống trong kiếp sống đó. Tử vi có thể giúp mọi người hiểu biết các biến cố trong cuộc sống của họ và học cách tốt nhất để đương đầu với những khiếm khuyết và khó khăn của họ.

Tử vi còn được áp dụng phổ biến trong việc xây đền chùa, cho những hướng dẫn khi nào nên động thổ, ai là người nên làm, vị trí thuận lợi của ngôi chùa, vân vân. Ngoài ra, nó cũng được dùng để xác định những ngày thuận lợi nhất cho việc kinh doanh. Nó cũng tính toán cho việc nhập thất / ẩn tu vào thời gian nào để lợi ích và hiệu quả nhất. Tử vi có thể xác định phòng để nhập thất, và hướng tốt của phòng. Tử vi và toán học có thể xác định chính xác mối liên hệ tương quan của hiện tượng vũ trụ trong từng khoảnh khắc. Những khoa học này giúp sự chuẩn bị bên ngoài để hỗ trợ những hoạt động bên trong. Tuy vậy, nếu bạn quá trông cậy vào tử vi thì nó có thể trở thành nỗi ám ảnh tác động vào tâm trí bạn, do đó bạn sợ khi làm bất cứ điều gì. Những khoa học loại này đều có sự giới hạn, và cần một quan điểm cân bằng khi áp dụng từng bộ môn này.

KHOA HỌC TÂM LINH

Khoa học tâm linh là chủ đề chính của Phật giáo. Giới luật, Kinh điển, và Mật điển đều cống hiến cho khoa học tâm linh dưới nhiều hình thức. Khoa học tâm linh liên quan sự hiểu biết về tâm, quản lý tâm, và cải thiện điều kiện tinh thần để đạt được khả năng tối thượng của tâm. Áp dụng khoa học này bắt đầu trong bất kỳ hoàn cảnh nào mà cuộc đời trao tặng chúng ta. Cuộc đời với tất cả điều kiện của nó cung cấp nền tảng tốt đẹp , bởi vì những nhân duyên này trong cuộc đời là duy nhất tới cùng tâm thức đã

từng cư ngụ trong nhiều thân xác khác nhau. Đó là một tâm thức phát triển, và cuộc sống hiện tại cho thấy mức độ phát triển của nó. Lúc này điều gì đang xảy ra cho mỗi chúng ta khi chúng ta có mọi điều để làm trong tất cả các kiếp sống đã trải qua như người, chim, mèo, chó, cá, ếch, hoặc là trong các cõi giới khác bên cạnh cõi người và cõi súc sinh. Chúng ta đã trải qua hàng triệu kiếp, thành quả của tất cả những kiếp trước là chúng ta bây giờ ở đây, trong thân người lúc này. Tất cả nhân duyên cho mọi thứ xảy đến cho chúng ta là từ tâm thức và nghiệp được tích tụ của nó. Nghiệp này chín muồi trong những thân thể khác nhau, không nhất thiết là cùng một thân thể hay cùng một cõi giới. Chúng ta có thể chắc rằng dù sẽ sinh ra bất cứ đâu, nghiệp cá nhân của chúng ta sẽ là ở đó, như là hình và bóng.

Cốt lõi của các nhân, duyên của tinh thần, và kết quả là tính nhị nguyên. Thích và không thích phát sinh từ nhị nguyên và trở thành luyến ái và hiếu chiến, ham muốn và sân hận. Những điều này làm nảy sinh một cách tự nhiên sự đố kị và kiêu hãnh, hy vọng và sợ hãi. Trong kinh A tì đạt ma, Đức Phật đã giảng chi tiết về tất cả các mẫu tư tưởng và khía cạnh của tâm. Ngài mô tả năm mươi mốt mẫu tư tưởng chính kết hợp với nhau để hình thành ra nhiều hơn. Ngài cũng cho những phương pháp điều chỉnh mất cân bằng và tiêu cực. Một trong số đó là thiền định, mà chúng ta đã thảo luận ở phần đầu.

Cho đến khi giác ngộ xảy ra, mọi thứ là một tiến trình hướng về đó. Các quá trình tinh thần tác động vào tình trạng vật lý. Điều rất rõ rằng thoải mái và không thoải mái, luyến ái và sân hận, thích và không thích là ngự trị trong tâm bạn. Hôm nay bạn có thể thích vài thứ nhưng ngày mai bạn lại chán ngán chúng, và có thể bạn còn ghét những thứ đó. Thực sự những thứ đó không hề thay đổi, chỉ có thái độ của bạn thay đổi. Vài người có thể thích

những thứ bạn không thích. Đây là những trạng thái tâm lý ảnh hưởng tới thực tế. Chúng là tất cả các phần của tiến trình đó. Tiến trình này dẫn tới giác ngộ bằng cách giải phóng ngày càng nhiều hơn bản tính giác ngộ hiện hữu trong chúng ta. Đây là mục đích và kết quả cuối cùng của khoa học Mật thừa.

SÁU

SỰ CHUYỂN HÓA

Tất cả mọi thực hành Phật giáo đều là những phương pháp chuyển hóa. Khi áp dụng đúng các phương pháp này có thể chuyển hóa một người vô minh thành người có trí tuệ. Từ *chuyển hóa* được sử dụng ở đây có nghĩa là một sự thay đổi trong một cá nhân mang tính cách mạng (nghĩa là thay đổi hoàn toàn. ND), nhưng không phải là thay đổi bản chất cốt lõi nguyên sơ của cá nhân đó, mà làm bộc lộ bản chất này của chúng ta. Thực hành Phật giáo là một quá trình chuyển hóa thông qua tịnh hóa các ác nghiệp nhằm hiển lộ bản tính tốt đẹp nhất vốn có của bạn. Quá trình này không làm cho mọi người không phải là mình, hay là đưa vào bạn những chất liệu mới, mà cho phép nhận diện bản chất tối thượng của bạn như là một vị giác ngộ được nổi bật ra bởi vì bạn đã vượt qua các huyễn hoặc và những ô nhiễm vốn che khuất bản tính phật của bạn. Đó là sự chuyển hóa vào trong bản chất tối thượng của chính bạn.

Thực hành Phật giáo không phải là thay đổi một người xấu thành một người tốt, mà là chuyển hóa một người xấu thành một người tốt hơn và ngày càng biểu lộ được bản chất thực sự tốt đẹp của họ. Như chúng ta biết, đây là điều có thể vì bản tính phật luôn hiện hữu trong mỗi cá nhân. Về khía cạnh tuyệt đối, không có người xấu, và mọi người đều tốt, thông thái, và hoàn hảo. Đôi khi chúng ta có thể nhận thấy điều này, ngay cả ở kẻ thù của mình.

Dù họ có thể hành động tồi tệ thế nào, hay là đã phạm những tội lỗi khủng khiếp, thì họ vẫn có thể có khả năng hoặc là vượt qua được (những ác nghiệp đó. ND). Đó là một tia sáng của bản tính phật của họ ló ra qua những tiêu cực của họ. Chuyển hóa từ huyễn ảnh tương đối thành sự toàn hảo tối thượng là cần thiết cho mọi người – cho chính chúng ta và kẻ thù của chúng ta. Điều đó có thể làm được thông qua thực hành Phật giáo.

Các nhà Thuật giả kim thời Trung cổ đã nói về việc biến đổi chì thành vàng. Chì là chất không có giá trị khi so sánh với vàng. Họ đã tìm kiếm những thành phần đặc biệt, hay còn gọi là Hòn đá của Nhà triết học để có thể đạt được việc biến đổi loại vật chất ít giá trị, xám xịt trở thành chất vô giá. Sử dụng nỗi ám ảnh của những nhà Thuật giả kim để minh họa cho quan điểm Phật giáo về chuyển hóa, thế giới tương đối của chúng ta ví như là chì, bản chất tối thượng là vàng, và các thành phần kỳ diệu để làm thay đổi một chúng sinh trở thành tốt đẹp hơn là sự thật và sự tỉnh giác vĩnh cửu của phật tính. Chúng ta cần nỗ lực rất nhiều để đạt được điều đó, nhưng khoảnh khắc ta nhận ra (phật tính) giống như một sự kỳ diệu bất ngờ.

Đôi khi chúng ta nhận thấy mình lầm lẫn. Đôi khi chúng ta nhận thấy người khác lạc lối do lầm lẫn. Chúng ta thấy những người khác và chính mình còn quá nhiều ô nhiễm. Tất nhiên, là ta thường thấy sự ô nhiễm của người khác trước. Áp dụng những giáo lý của Đức Phật như sự hướng dẫn, cuối cùng chúng ta nhận thấy về bản chất tối thượng không có ai là lầm lẫn hay là ô nhiễm. Lầm lẫn và ô nhiễm là những vấn đề tương đối. Với cách hiểu biết đơn giản này về nguyên lý chuyển hóa, chúng ta có được công cụ để biểu lộ khả năng của mình. Sự hiểu biết này giúp cho thực hành Pháp dễ dàng hơn. Chúng ta biết mình sẽ đi về đâu. Cái đích là thức tỉnh khả năng tối thượng của chúng ta. Thiền định và các

phương pháp khác được Đức Phật ban cho trở nên có ý nghĩa hơn đối với chúng ta. Hãy ngồi trên gối thiền và làm dịu tâm trí, để tư tưởng đi vào trong, trở thành một thực hành thực sự, và không vọng động. Đây là một điều bình thường, hãy thực hành với những gì chúng ta có, ngày này qua ngày khác, để đạt tới giác ngộ.

Khi chúng ta cố gắng để hiểu ai đó giống như Đức Phật, hoặc là các vị Bồ tát giác ngộ, tư tưởng chuyển hóa sẽ giúp chúng ta, bởi vì Đức Phật là người chuyển hóa hoàn toàn. Khả năng tối thượng của Ngài được phát triển trọn vẹn, để không còn gì để phát triển nữa. Ngài là tự do và vô hạn. Ngài đã cho thấy số phận tối thượng của tất cả chúng sinh. Đức Phật đã từng là một người như chúng ta. Qua nỗ lực của chính Ngài, và Ngài đã được chuyển hóa. Một vị Bồ tát là chưa chuyển hóa hoàn toàn nhưng rất gần điều này. Khả năng của một vị bồ tát chưa được phát triển trọn vẹn hay là vô hạn. Không có sự khác nhau căn bản giữa chúng ta và Đức Phật, nhưng sự phát triển của chúng ta, về khía cạnh tương đối chúng ta vô minh và bị huyễn hoặc, và rất bình thường, trái ngược với một vị giác ngộ viên mãn. Nhưng ở khía cạnh tối thượng, tất cả đều như nhau, và tiềm năng chính là ở đây.

Hiểu biết sự chuyển hóa những hoàn cảnh tương đối thành biểu lộ khả năng tối thượng là một bước chuyển vĩ đại. Riêng hiểu biết này có thể chuyển hóa, trong cách thức chuyển hóa hoạt động thế gian của bạn. Mọi điều chúng ta làm đều có thể trở thành những hành động chuyển hóa. Đây là lời khuyên thiết thực của Đức Phật về làm thế nào để được giải thoát: giải thoát không phải là vài thứ bạn phải tạo ra, mà giải thoát là bên trong bạn. Chuyển hóa giống như sự thay đổi mà một con sâu hay một con bướm phải trải qua. Tạo vật đẹp đẽ này vốn sinh ra từ một cái kén – bắt đầu cuộc sống từ một con sâu lông lá và xấu xí. Sau một thời gian

đầy rủi ro và đau đớn, con bướm trưởng thành phải chọc thủng cái kén để thoát ra ngoài và bay ra với đôi cánh màu sắc rực rỡ, lấp lánh. Con bướm đã luôn ở trong cái kén đó. Phật tính và sự giải thoát cuối cùng ở bên trong tất cả chúng sinh. Sau một quá trình gian khổ, sự giác ngộ kỳ diệu đã đến. Mọi chúng sinh chuyển hóa từ hữu hạn, vô minh, khổ đau và đôi khi rất xấu trở thành vô hạn, thông thái, và vị bồ tát từ bi – để sau cùng trở thành đức phật giác ngộ. Đức Phật đã dạy phương pháp chuyển hóa tỉ mỉ, chi tiết. Phật giáo cho thấy cách thức chuyển hóa mọi ô nhiễm thành trí tuệ, mọi giới hạn thành tự do vô hạn. Đây là khái niệm chuyển hóa của Phật giáo.

CÁC PHƯƠNG TIỆN CHUYỂN HÓA

Thực hành Phật giáo thường bắt đầu từ việc quy y vào Phật, Pháp, và Tăng. Một người trở thành Phật tử chính thức theo cách này. Có thể nói rằng mọi chúng sinh vốn bẩm sinh là một Phật tử, bởi vì tất cả chúng sinh đều có Phật tính. Do vậy, quy y chỉ mang tính hình thức.

Cách hiểu này về Phật giáo – như là một bản chất tồn tại (phật tính) trong mỗi chúng sinh – vượt ra khỏi giới hạn quan niệm về Phật giáo như là một loại giáo phái hay là một tôn giáo riêng biệt. Thực tế, Phật giáo bị giới hạn bởi cái tên. Nó bị trở thành một "chủ nghĩa/tôn giáo" (ism) và bị đặt vào trong một phân loại thông thường và nông cạn. Phật giáo bị trở thành một cái cớ để hình thành những tầng lớp và khiến nó trở thành một loại kinh doanh. Không có ai trong loại này thực hành những lời giảng thực sự của Đức Phật. Tất nhiên, có lý do để loại như vậy đang diễn ra. Đó là cách thức mà con người luôn liên hệ tới mọi thứ: là một phần của sự huyễn hoặc, và không thể tránh. Với quan niệm như vậy, mọi người nên nhìn vượt qua những cái cạm bẫy

như thế để thực hành Phật giáo thực sự. Thực hành Phật pháp đúng đắn không đòi hỏi phải có những cái cồng hay chuông của Nhật đắt tiền, những tấm thảm và bàn chạm khắc của Tây Tạng, những chén bằng sứ của Trung Hoa, hay là bức tượng Phật thời triều đại nhà Minh. Điều quan trọng là chúng ta cần tự đánh giá trung thực, suy niệm, và trong từng khoảnh khắc cam kết dỡ bỏ cái kén của huyễn hoặc. Chúng ta có thể thực hành bằng bất kỳ ngôn ngữ nào, bộ quần áo nào, trong phòng có bất kỳ loại trang trí nào.

Khởi đầu là quy y vào Phật, Pháp, và Tăng. Chúng ta quy y Đức Phật vì Ngài là người thầy đạt giác ngộ tuyệt đối. Vì vậy, trở thành Phật cũng là mục đích. Chúng ta quy y Pháp vì đó là con đường, cách thức để đạt được mục đích, thông qua quá trình tuần tự. Tăng là những người thầy hướng dẫn trên con đường, là những người bạn ban cho sự giúp đỡ khi ta học hỏi. Khi Phật tử quy y không phải là với ý nghĩa quy y thông thường, vào bất kỳ ai hay là bất kỳ điều gì có thể sụp đổ bất cứ lúc nào. Phật, Pháp, và Tăng là luôn luôn là những nguồn nương tựa đáng tin cậy.

Khi quy y đúng đắn sẽ là một hành động chuyển hóa. Theo cách thông thường, thì đó là bước đầu tiên của sự chuyển hóa. Nhưng đấy cũng là một quan niệm còn nông cạn. Một chúng sinh có thể đã thực hiện bước chuyển hóa cách đây một thời gian dài, có lẽ cách đây nhiều kiếp sống. Quy y trong kiếp sống hiện tại là một cách chính thức khẳng định hay là tái khẳng định sự cam kết chuyển hóa.

Quy y Phật cho bạn một sự khao khát hướng tới giác ngộ một nguồn tin tưởng và cảm hứng vô tận. Không có gì về Phật mà không thể tin tưởng được. Quy y đúng cách là bạn tin tưởng hoàn toàn và không lay chuyển vào Đức Phật. Điều này không gây hại, bởi lẽ Đức Phật là vị đã giác ngộ đầy đủ để dẫn dắt chúng

ta đi đúng đường. Niềm tin sâu sắc của bạn có thể được xác lập ngay khi bạn vừa quy y. Đây là một sự chuyển hóa ở thời điểm của người quy y. Từ một người không có niềm tin vào bất cứ điều gì sau một thời gian bị thất vọng bởi những thứ không đáng tin cậy, bạn có thể đạt được sự vô hạn, an toàn, và có nền tảng tin tưởng vững chắc vào vị giác ngộ, người siêu việt đã thành tựu tất cả một cách sâu sắc nhất.

Ở mức độ khác của sự quy y Phật là nhìn quả vị Phật như là mục tiêu hay là mục đích của cuộc sống. Chúng ta tiếp tục hoàn thiện cho đến khi trở thành phật là thành quả cao nhất của chúng ta. Một vị phật cũng phát triển từ một người bình thường, ô nhiễm, cùng vị trí như chúng ta bắt đầu quy y. Rồi vị phật đạt được tỉnh giác vô hạn. Biết được điều này, một người quy y gặt hái được mục đích, biết được khả năng tối thượng và cái đích đến. Đây là lợi ích không thể phủ nhận để thay đổi một người yếu ớt bị huyễn hoặc, không có mục đích hoặc là không có lòng tin, trở thành người vững vàng trong hiểu biết về mục đích của mình.

Quy y Pháp giúp phát triển hơn nữa lòng tin này của bạn bằng cách cung cấp cho bạn những phương tiện để đạt được mục đích. Không có phương pháp, tư tưởng giác ngộ chỉ là một mớ lý thuyết. Pháp Phật dạy chúng ta xác định quá trình tuần tự mà chúng ta phải trải qua để chuyển chúng ta ra khỏi tình trạng vô minh hiện tại và đạt tới sự quán xét và tỉnh giác ngày càng to lớn hơn. Những người được nghe chính Đức Phật dạy có giới hạn. Thời gian đã là một giới hạn. Lúc đó Đức Phật không thể truyền dạy hơn 84,000 pháp môn khác nhau trong những năm Ngài giảng Pháp. Dù vậy, những pháp môn này được áp dụng cho tất cả chúng sinh với căn cơ và nhu cầu của họ. Có đủ phương pháp cho tất cả chúng ta để đạt tới giác ngộ. Chúng ta có thể tin tưởng hoàn toàn vào con đường đưa chúng ta đến đích nếu theo chỉ dẫn

rõ ràng đã được ban cho. Ngay cả một người bị bế tắc trong lầm lẫn và đau khổ bởi vô minh thì vẫn có thể được chuyển hóa trong kiến thức quí giá và chỉ dẫn cụ thể, như một bản đồ được đánh dấu rõ ràng, để hướng tới giải thoát từ từ như thế nào, cho đến khi đạt được giác ngộ cuối cùng.

Chư tăng là những cá nhân – các vị bồ tát, thầy giáo tinh thần, và người bạn tinh thần – những người giúp chúng ta tinh tấn. Chúng ta học hỏi từ họ, cùng thực hành, cùng chia sẻ kinh nghiệm trên con đường tu tập. Trong Phật giáo Tây Tạng, chư tăng nghĩa là như vậy. Nếu không có chư tăng, chúng ta là những người bình thường khó có thể hiểu được những lời dạy sâu sắc của Đức Phật. Bạn có thể tìm thấy một chủ đề kỳ diệu, đọc qua các tập sách, cố gắng hiểu và thực hành, nhưng có một số điều sẽ bị bạn bỏ qua. Làm thế nào bạn có thể chắc rằng bạn hiểu chủ đề đó và đang thực hành đúng? Không có sự hướng dẫn của người có sự truyền tâm và thực hành đặc biệt, bạn không thể chắc là bạn làm đúng. Làm thế nào bạn biết rõ nếu bạn không có kinh nghiệm? Không có sự chỉ dẫn chính xác và kinh nghiệm hướng dẫn, bạn có thể thực hành sai ngày nhiều hơn, đôi khi là sai lầm nghiêm trọng có thể làm trì trệ sự tinh tấn của bạn.

Chư tăng là những đệ tử của Đức Phật đã và đang thực hành những lời dạy và sự chỉ dẫn của Ngài cho đến nay, sau 2,500 năm của dòng truyền thừa không gián đoạn. Chúng ta học hỏi từ các vị Tăng và biết rằng sự hướng dẫn là đúng đắn, thanh khiết, và không sai đường. Vì những điều đó được kiểm chứng từ các đạo sư và được truyền lại, rồi lại kiểm chứng qua các thế hệ đệ tử tu tập. Việc truyền giao kinh nghiệm và kiến thức này đến với sự ban phúc mạnh mẽ và được củng cố bởi sự hồi hướng và lòng từ bi của các đạo sư. Đức Phật đã làm như vậy đối với các đệ tử của Ngài, và những người này truyền giao lại cho các đệ tử tận tâm

khác – những người là các hành giả và người thầy. Nhiều năng lực đã được tích tụ trong các giáo lý trải qua nhiều thế kỷ chuyển giao.

Quy y Tăng là bước đầu tiên hướng tới việc nhận cùng dòng truyền thừa và được lợi lạc từ những kinh nghiệm của tất cả những người nhận nó trước bạn. Có sự ban phúc, hướng dẫn uyên thâm, và chỉ dẫn sâu sắc. Nhờ vào quy y Tăng, bạn đã tìm đúng người bạn đồng hành, những người mà bạn tin tưởng, và hướng dẫn đúng để bạn có thể trông cậy, và nhận sự ban phúc từ Đức Phật, cách thức quy y này chưa khi nào bị gián đoạn từ thời Đức Phật đến giờ. Tương tự như vậy, bạn quy y Pháp. Pháp là những lời dạy. Đây là sự quy y đi cùng nhau, bởi vì Tăng là người chuyển giao những lời Phật dạy. Tuy nhiên, điều quan trọng là cần xem xét người thầy cẩn thận để chắc chắn rằng người thầy có đủ phẩm chất, không chỉ là kiến thức mà cả kinh nghiệm, mức độ tỉnh giác, và lòng từ bi. Đối với việc tìm thầy cũng có những hướng dẫn.

Bồ đề tâm là mức độ tiếp theo của thực hành dẫn đến việc chuyển hóa, điều này rất quan trọng trong cả hai truyền thống Phật giáo Đại thừa và Kim Cương thừa. Bồ đề tâm và bốn phẩm tính để phát triển là: từ, bi, hỷ, xả, đây là những phẩm tính cần thiết cho chuyển hóa tâm. Không có những phẩm tính này, bạn không thể tinh tấn bởi vì bạn sẽ bị vướng mắc trong sự đố kị tầm thường, sự tham ái, oán giận, kiêu mạn, và vô minh. Người không có bồ đề tâm luôn đau khổ khi nhìn thấy sự thành công của người khác và đau khổ mãnh liệt hơn khi họ gặp bất hạnh. Ngược lại, người có bồ đề tâm luôn thấy vui vì hạnh phúc của người khác. Ngay cả những điều không may của bạn cũng trở thành nguyên nhân cho hạnh phúc, bởi vì đây là những cơ hội để học hỏi và thanh tịnh nghiệp tiêu cực của bạn. Đây là một loại chuyển hóa biến đổi mạnh mẽ cuộc sống của chúng ta trong cõi luân hồi. Cuộc đời không phải chỉ còn là gánh nặng, mà là một nguồn hỷ

lạc cho sự tinh tấn hơn nữa. Đây là kết quả của phát triển bồ đề tâm. Mặc dù có nghi lễ để đánh dấu sự cam kết thực hành bồ đề tâm – như là lời Thệ nguyện của Bồ tát – nhưng quan trọng nhất là ở bên trong bạn, phát khởi bồ đề tâm hàng ngày. Đấy là một sự chuyển hóa đầy ý nghĩa mang tính liên tục, với bồ đề tâm luôn hiện diện trong bạn.

CÁC PHƯƠNG PHÁP THIỀN: THIỀN ĐỊNH VÀ THIỀN QUÁN

Thực hành thiền là một phương tiện quan trọng của tinh tấn, và có hai phương pháp thiền cơ bản là thiền định (*shamatha*) và thiền quán (*vipassana*), trong tiếng Anh thì gọi là " làm dịu tâm trí" và "quán tưởng". Trong tiếng Tạng gọi thiền định và thiền quán là *shinay* và *lhatong*. Mục đích của *shinay* là để phát triển sự điềm tĩnh, và mục đích của *lhatong* là phát triển sự trong sáng, rõ ràng. Sự điềm tĩnh và trong sáng có liên hệ với nhau, và đi cùng nhau, nhưng việc giải thích và thực hành lại chia thành hai bước.

Sự cần thiết của *shinay* (thiền định) là do ảnh hưởng quá mức của vòng luân hồi vào các chúng sinh. Như chúng ta nhận thấy, luân hồi là sự hiển lộ không dứt của huyễn ảnh dựa trên vô minh và sự duy trì của Mười hai mối duyên khởi. Đứng trước tác động không hề giảm của vòng luân hồi, tiềm năng thực sự của một chúng sinh bị mất đi, bởi lẽ huyễn ảnh thống trị các hành vi của chúng sinh. Thí dụ, một con người, có thể bị ám ảnh bởi ham muốn, sân hận, đố kị, hay là kiêu mạn, và bị rơi sâu vào vô minh khi bị ám ảnh một trong số những điều này. Luân hồi thì đầy những nhân và duyên cho những ám ảnh này. Một người muốn thoát ra khỏi những tác động trên, thì cần phát triển một loại sức mạnh nhất định. Thực hành thiền định như là *shinay* sẽ cho ta sức mạnh tâm như vậy.

Shinay chuyển hóa một người dễ bị tác động bởi các yếu tố vật chất, thần kinh, cảm xúc trở thành một người vững vàng và điềm tĩnh mặc dù các tác động bên ngoài ra sao. Nó chuyển hóa một người hay dao động bởi mọi tác động trở thành người có thể chịu trách nhiệm, vững vàng bởi vì người này có thể nhận thấy bất kỳ điều diễn ra trong cuộc đời của họ trở thành rõ ràng hơn vì sự định tâm của họ. Phần lớn chúng ta bị lo lắng bởi những hoài nghi về bản thân chúng ta, vì chúng ta không tin vào bản thân mình. Chúng ta che đậy những thiếu hụt này vì chúng ta không thể chịu đựng để nhận ra lầm lẫn của chúng ta và để chấp nhận chúng ta vô minh và dao động. Chúng ta tiêu tốn năng lượng để che đậy, và do vậy chúng ta không tinh tấn được. Mặc dù chúng ta tảng lờ những điều này, nhưng không thể né tránh thực tế. Cuối cùng, chúng ta làm cho mình rơi vào trong phiền muộn. Do không thấy được chân tướng của mọi sự vật, chúng ta biến điều nhỏ thành vấn đề khó khăn to lớn. Giống như một tia lửa nhỏ rơi vào đám cỏ khô trên núi và đốt cháy hàng trăm mẫu rừng. Thực hành thiền định *shinay* giúp ta thấy được khó khăn thực sự là gì và giải quyết nó trong cách thức hiệu quả nhất. Tình trạng yếu kém, sức mạnh, và thiếu hụt của ta được nhìn thấy rõ ràng trong một tâm trí yên tĩnh. Khi tâm trí được nghỉ ngơi, ta dễ dàng nhìn thấy mọi thứ rõ ràng. Thiền định *shinay* giúp tâm bạn bình thản. Sự điềm tĩnh của tâm chuyển hóa bạn. Một cuộc đời rắc rối bởi vì ta phó thác vào những ảnh hưởng bên ngoài và lấy đó làm niềm vui sướng. Khi mọi khó khăn được nhìn rõ và trung thực, ta có thể giải quyết khó khăn không tốn thời gian hay năng lượng quí giá. Những người có thể thực hiện điều này là có năng lực, vững vàng, hiểu biết, và trí tuệ. Họ có thể nhìn mọi thứ một cách bình thản. Thiền định *shinay* ban tặng cuộc sống của chúng ta món quà này.

Lhatong là phẩm chất trong sáng, khả năng sâu sắc, được phát triển qua sự yên tĩnh và lắng dịu của *shinay*. Bạn sẽ khó khăn để làm điều gì tích cực nếu không có sự phát triển *shinay* (thiền định) và *lhatong* (thiền quán). Đối với những người bình thường thì các hành động tiêu cực rất dễ xảy ra, bởi vì đối với họ làm các điều tiêu cực dễ hơn là làm những điều tích cực. Ngay khi *shinay* và *lhatong* được phát triển, khả năng của bạn để thực hiện những hành động tích cực sẽ cân bằng với việc thực hiện các hành động tiêu cực. Khi hai phương pháp này được phát triển nhiều hơn nữa, bạn làm những điều tích cực dễ dàng hơn, và bạn làm những điều tiêu cực khó hơn. Đó là một loại chuyển hóa của thái độ và thói quen xảy ra khi bạn định tâm và quán xét rõ ràng của *lhatong*.

NĂM Ô NHIỄM (NĂM ĐỘC) VÀ NĂM TRÍ TUỆ

Giáo lý hóa giải năm độc thành năm trí tuệ được trình bày trong các giáo lý của Mật thừa. Mật thừa là một trong bốn thừa do Đức Phật ban cho. Nhưng những phân loại này không phải do Đức Phật tạo ra mà được phát triển và đúc kết từ những đệ tử của Ngài. Họ đã biên soạn các bài giảng của Ngài theo Giới luật, Kinh Thừa, Luận tạng, và Mật điển. Mặc dù bài giảng về năm độc và năm trí tuệ được đề cập trong một số kinh điển, nhưng nó được dạy chi tiết và thực hành trong Mật thừa.

Vô minh là sự vắng mặt của trí tuệ. Khi bạn không có trí tuệ, bạn vô minh. Nhưng vô minh và trí tuệ là nối kết với nhau, giống như hai mặt của bàn tay. Đó là sự giảng giải về ô nhiễm trong Mật thừa. Bởi vì chúng ta không nhận thấy khả năng tối thượng của chúng ta là trí tuệ, nên chúng ta vẫn chìm đắm trong vô minh. Tuy nhiên, bởi do vô minh nên chúng ta có thể đạt được trí tuệ.

Mật thừa là cách giảng giải thâm diệu, và không giới hạn mối quan hệ giữa năm độc và năm trí tuệ trong một mẫu cố định.

Trong Mật thừa, những bài giảng và thực hành luôn phát triển. Đó là đặc tính quý báu của Mật thừa, bởi đề cập đến nhiều khía cạnh của thực tại. Thực sự là không khó và không có công thức chắc chắn cho sự tương tác giữa năm độc và năm trí tuệ, mặc dù có thể có sự mô tả về chúng. Các ô nhiễm là những mẫu hình tiêu cực của tư tưởng và hành động, trong khi những khía cạnh khác nhau của trí tuệ là các mẫu hình tích cực của tư tưởng và hành động. Sự nối kết của hai mẫu hình này liên quan đến hai mặt của khả năng tối thượng.

Vì vậy, bản chất của vô minh có mặt khác – là trí tuệ của Pháp vô tận. Giống như là bản chất của tính Không, là khoảng không của mọi sự vật, hiện tượng. Điều này tượng trưng cho Đức Phật Tỳ Lô Giá Na hay còn gọi là Đại Nhật Như Lai (Varochana).

Cái tôi hay là kiêu mạn được chuyển hóa thành trí tuệ của sự buông xả tượng trưng cho Đức Phật Bảo Sanh (Ratnasambhava). Ham dục hay tham ái chuyển hóa thành trí tuệ sáng suốt tượng trưng cho Đức Phật A Di Đà (Amitabha). Đố kỵ chuyển hóa thành trí tuệ toàn hảo là biểu tượng của Bất Không Phật (Amogasiddhi). Sân hận hay hiếu chiến được nối kết tới sự phản chiếu là trí tuệ, mà trong đó mọi thứ đều sáng chói. Đó là tính Không và nó như một cái gương, mà tất cả thực thể có thể phản chiếu từ đó bởi vì tính Không. Tương tự như vậy có thể nói rằng mọi điều có thể xảy ra tương đối vì không có gì đang diễn ra tuyệt đối. Điều này gắn liền với Phật A Súc Bệ (Ashokbya).

Đây cũng là quan điểm Mật thừa để hiểu về chuyển hóa như thế nào: mọi thứ tiêu cực được nhìn ở khía cạnh tích cực tuyệt đối. Do đó, nếu bạn chuyển hóa tiêu cực, nó sẽ tự nhiên trở thành tích cực, bởi bản chất tuyệt đối của nó. Theo quan điểm Mật thừa, mọi thứ đều liên hệ với nhau. Không thể vô minh vì trí tuệ là khả năng tuyệt đối của nó. Chuyển hóa là một nguyên lý Mật thừa rất

quan trọng, và nếu bạn thực hành đúng, bạn có thể chuyển hóa các ô nhiễm thành trí tuệ. Dù vậy, chỉ thực hành mỗi phương pháp Mật thừa là không đủ để chuyển hóa các ô nhiễm. Trước hết nền tảng của bạn phải được thiết lập để bạn có khả năng đáp ứng cho các phương pháp cao siêu bằng cách thực hành những bước cơ bản phù hợp để dẫn tới giai đoạn đó. Chỉ có như vậy chuyển hóa mới diễn ra. Nếu không làm theo đúng hướng dẫn thì sẽ không chuyển hóa được.

Đức Phật nói rằng một hành giả Mật thừa đủ năng lực có thể đạt được giác ngộ khá nhanh khi hiểu rằng nguyên lý chuyển hóa là nằm trong hoạt động của tất cả các khía cạnh của cuộc sống và sự thực hành. Đức Phật đã dạy rằng, nếu một người có nhiều ô nhiễm nhưng cố gắng một cách nghiêm túc để thực hành phương pháp Mật thừa và hướng tới mọi nỗ lực thì người này chỉ cần khoảng mười sáu kiếp sống để đạt được giác ngộ hoàn toàn. Đây là với thực hành nghiêm túc và thành tâm, mà rất hiếm khi gặp được. Đức Phật cũng nói rằng với phương pháp Mật thừa, giác ngộ có thể đạt được trong một giây. Tại sao? Bởi vì chúng ta là phật trong bản chất tuyệt đối. Nếu bạn tỉnh thức trọn vẹn về điều này, thì tính Phật sẽ hiển lộ trong bạn. Đức Phật không nói về một thoáng hiện trong thiền định, nhưng là sự tỉnh thức sâu sắc trọn vẹn. Và mặc dầu giác ngộ sẽ không cần đến ngay cả một phần tư giây, nhưng chúng ta phải luôn nhớ rằng khả năng có được tỉnh thức này là nỗ lực của nhiều năm và nhiều kiếp sống. Vì vậy, những lời dạy của Đức Phật không có ý là chúng ta có thể trễ nải việc tu tập. Chúng ta không thể nghỉ ngơi và lười biếng bởi vì cho rằng phương pháp Mật thừa luôn có sẵn và có thể tự động trở thành Phật. Chúng ta phải thực hành chăm chỉ và liên tục.

Chúng ta cần nhận ra rằng chúng ta may mắn là Phật tử và nhận thức được tiềm năng (phật tính) của mình, và đã chọn một

con đường rất hiệu quả. Chúng ta cũng rất may mắn vì những lời dạy của Đức Phật vẫn sống động và có ích cho đến ngày nay. Những lời dạy này không chỉ là ở các kinh sách trong thư viện, mà vẫn còn giá trị cho đến nay. Những lời dạy này vẫn tiếp tục sống và truyền trực tiếp từ Đức Phật, qua nhiều thế hệ các bậc thầy, được biểu lộ trong những lời khuyên và bình giải được viết ra bởi các đạo sư đã giác ngộ.

Có một bản văn rất quan trọng được viết bởi đạo sư vĩ đại Phadampa Sange, trong đó ngài nói về thực hành như sau: *"Bạn có thể kiểm tra chính bạn. Nếu pháp đối trị đến ngay khi các ô nhiễm xuất hiện, đó là bạn đang thực hành tốt. Nếu pháp đối trị không có khi bạn cần đến nó, và bạn bị các ô nhiễm che lấp, thì bạn đang thực hành không tốt. Bạn phải thực hành nhiều hơn."* Đây là một lời khuyên nhỏ rất ích lợi.

Ngài nói, *"Sự thành tâm không có lòng từ thì không trọn vẹn. Lòng từ mà không có sự thành tâm cũng không trọn vẹn. Bạn phải có cả lòng từ và thành tâm kết hợp với nhau thành sự toàn hảo"*. Ngài còn dạy rằng, *"Tình trạng hạnh phúc và may mắn không phải luôn có kết quả tốt, do vậy đừng kiêu hãnh về vận may và hạnh phúc của mình, và đừng đắm mình trong đó quá nhiều. Đau khổ không phải luôn xấu. Có nhiều thứ bạn học được từ những tình trạng tiêu cực và khổ đau. Do vậy bạn không nên nản lòng khi bất hạnh đến."* Ngài cũng khuyên rằng người thực hành không nên đợi chờ các điều kiện (các duyên) mà họ không có. Bạn nên tận dụng bất cứ điều kiện nào bạn có được. Đấy là điểm cực kỳ quan trọng.

Ngài Phadama Sangye còn dạy: *"Khuynh hướng bè phái, thích và không thích các bài giảng, là một trong những chướng ngại lớn nhất và là điều đáng hổ thẹn nhất có thể nảy sinh trong người thực hành Pháp, và do vậy phải tránh xa điều đó."* Ngài cũng

khuyên *"không có điểm kết thúc cho sự phóng tâm và tưởng tượng. Nghĩ được như vậy đã là rất giá trị. Đừng tốn thời gian của bạn vào những suy nghĩ vô nghĩa."*

Một lời dạy hữu ích khác của ngài là: *"Cái tôi là điều có hại mạnh mẽ nhất, vì vậy phải luôn luôn canh chừng cái tôi của bạn."*

Khi Đức Phật giảng, ngài không bị giới hạn trong những điều Ngài có thể dạy, nhưng mọi người lại nghe điều họ có thể nghe được. Khả năng của một số người tốt nên họ giác ngộ nhanh. Một số người khác khả năng của họ chưa được giải phóng để đạt mức độ cao, vì vậy đạt tới giác ngộ lâu hơn. Một vài người có nhiều ô nhiễm, một số khác có ít ô nhiễm hơn, cho nên con đường đi đến giác ngộ dài hay ngắn là phụ thuộc vào mỗi cá nhân. Các phương pháp thực hành khác nhau là dành cho những người khác nhau; phương pháp này có thể đẩy nhanh sự giác ngộ của một người, nhưng người khác lại có thể chậm hơn, điều này là tùy theo căn cơ của từng cá nhân. Có phương pháp thích hợp cho người này nhưng không phù hợp với người khác. Cách duy nhất đạt tới giác ngộ là hãy thực hành bằng khả năng tiến triển sự chuyển hóa của chính bạn.

Chúng ta cần có sự hướng dẫn, chỉ bảo từ một người thầy có hiểu biết và kinh nghiệm sâu sắc. Chúng ta không nên so sánh mình với người khác hoặc là cố gắng đạt tới mặt trăng để rồi cảm thấy nản chí khi bị thất bại. Như đạo sư Phadampa Sangye đã dạy hãy thực hành với những điều kiện cuộc sống của bạn đang có. Ngay cả ngày buồn tẻ nhất vẫn đầy các khoảnh khắc cho khả năng chuyển hóa. Hãy nhìn vào những lời dạy của Đức Phật một cách thực tế, không phải từ một quan điểm hẹp hòi hay phóng đại. Chúng ta – loài người không có cùng chiều cao, cân nặng, hay màu da. Mọi người là khá khác nhau. Nhưng tất cả chúng ta sẽ đạt được giác ngộ qua một quá trình chuyển hóa duy nhất.

BẢY

GIÁC NGỘ

Mặc dù không thể biết giác ngộ là gì cho đến khi chính chúng ta đạt được giác ngộ, nhưng đây là một vấn đề quan trọng cần được hiểu thấu. Tất cả những giáo lý Phật giáo luôn nhấn mạnh rằng mọi chúng sinh là hoàn hảo trong bản chất tối thượng. Tiềm năng hoàn hảo này vẫn chưa được đánh thức và phát triển để ban cho chúng ta thành quả vĩ đại của quả vị phật, hay là giác ngộ. Một chúng sinh chưa giác ngộ là vẫn trong vòng luân hồi, tự huyễn hoặc mình, hay điều này còn gọi là thế giới tương đối (thế giới phàm tục). Còn những chúng sinh đã giác ngộ được biết như là các vị Phật.

Từ Phật, *sang ye* trong tiếng Tạng, mô tả tình trạng hoàn toàn trong sáng. *Sang* nghĩa là tỉnh thức, *ye* nghĩa là đã phát triển. Vì vậy, nghĩa đầy đủ của *sang ye* là tỉnh thức hoàn toàn và phát triển trọn vẹn, một thuật ngữ miêu tả rõ ràng trạng thái giác ngộ viên mãn. Để đạt tới khoảnh khắc cuối cùng của giác ngộ có lẽ trải qua hàng tỷ kiếp sống hướng tới mục tiêu này. Khi thời điểm này tới, mọi nỗ lực sinh ra thành quả và cá nhân đó có sự tỉnh thức phát triển trọn vẹn, khi đó điểm đến cuối cùng – quả vị phật đạt được.

Định nghĩa đơn giản nhưng cơ bản này có thể giải thích những mức độ tỉnh thức khác nhau, mà một vài mức độ đã được

đề cập, như là *bhumi* - những mức độ tỉnh thức của bồ tát. Có nhiều mức độ tỉnh thức trước khi đạt giác ngộ cuối cùng. Không thể miêu tả từng bước bởi vì đây là một quá trình diễn ra trong từng khoảnh khắc. Tư tưởng và hiểu biết giúp cho bạn có thể tốt hơn và bạn cũng muốn tốt hơn – đó chính là tỉnh thức. Sự tiếp nối từ thời điểm này, cho đến thời điểm bạn trở thành tốt đẹp hơn, thời điểm bạn có được hiểu biết sâu sắc và có khát vọng mãnh liệt để hoàn thiện mình, lúc đó mọi thời điểm trở thành từng khoảnh khắc của tỉnh thức. Điều này rất khó để trình bày đầy đủ trong cuốn sách này, nhưng chúng ta sẽ trải nghiệm sự tỉnh thức này như một tiến trình từ từ.

Trong Phật giáo, có những bài giảng về một vài mức độ đặc biệt của tỉnh thức, và có lẽ cần bàn luận về chúng để làm sáng tỏ hơn quá trình hướng tới giác ngộ. Khi một người nhận thức rằng nên hoàn thiện mình, thì trong bất kỳ phương diện nào, người đó sẽ bắt đầu tìm kiếm một cách tự nhiên những phương pháp hữu hiệu để giải phóng tiềm năng bẩm sinh của mình. Sự giác ngộ bắt đầu từ đó. Theo các bài giảng, một trong số những thành quả chính được gọi là "tâm bất nhị". Đây là mức độ tinh tấn cao nhất có khả năng diễn ra trong những giới hạn về thể chất, cảm xúc, và tinh thần của cõi giới người. Bạn có thể phát triển tâm bất nhị (không phân biệt) và trong sáng trong thế giới loài người, nếu sử dụng một số phương pháp mà chúng ta đã thảo luận ở các phần trên. Sự phát triển của tâm trong sáng sẽ làm các hành động lợi lạc một cách tự nhiên. Khi điều này diễn ra, rất khó để làm những hành động tiêu cực, và những hành động tích cực sẽ đến một cách tự phát. Bạn có khả năng nhận thấy đúng chân tướng của thực tại mà không cần phải cố gắng. Đó là những gì ta có thể làm được với thân thể con người của chúng ta, với những biểu lộ, và mối quan hệ của thân với tâm. Đấy là mức độ đạt được cao nhất có thể đối

với một người bình thường, và chỉ có trong cõi giới loài người này. Vượt qua điều này, chúng ta cần phải có những thực hành phi thường để tinh tấn hơn nữa. Một số cá nhân siêu việt, họ mang thân người, nhưng thành tựu của họ vượt ra khỏi điều này, tâm của họ đạt mức độ cao hơn.

Mức độ tỉnh thức cao nhất của chúng ta (loài người) có thể đạt được thông qua các kỹ thuật thiền cơ bản và việc điều chỉnh cuộc sống của chúng ta qua rèn luyện đạo hạnh, thể chất, và tinh thần. Chúng ta có thể đạt được bằng cách sử dụng sự giới hạn của cõi người với những cảm xúc, đặc điểm thể chất, và môi trường của chúng ta. Khi những yếu tố này được sử dụng đúng đắn và cân bằng, thì kết quả là chúng ta trở thành người toàn hảo, một người thông thái và tốt đẹp tuyệt đối trong phạm vi của cõi người. Trở thành một người tâm bất nhị (vô phân biệt) là một người toàn hảo – là mục tiêu đầu tiên của chúng ta. Chúng ta phải là hiện thân của khả năng tốt nhất của con người, với tất cả tình cảm và ham muốn: một người luôn cố gắng đạt được điều tốt đẹp nhất trong tình trạng tồi tệ nhất; một người đối mặt với thực tế mà không cần phải hối tiếc, bỏ qua một số điều nhất định; một người có thể giải quyết những gì sẽ xảy ra trong cuộc đời như nó vốn là. Một người toàn hảo có thể hành động trong bất kỳ tình huống nào xảy ra, giải quyết nó, hoặc là không bị ảnh hưởng bởi các tình huống. Hay đúng hơn, đối với người này, mọi thứ đều được sử dụng cho sự lợi lạc. Đây là nền tảng cho giác ngộ, và được tiếp tục trong các giai đoạn sau, từ khi họ đạt được tâm bất nhị.

Mức độ tỉnh thức kế tiếp sẽ vượt ra khỏi những xúc cảm, môi trường, và thực thể vật chất của con người. Đó là mức độ *mahasiddha*, hay là hành giả thành tựu. Mức độ tỉnh thức này của hành giả thành tựu và của một bồ tát vĩ đại, hay là Vị Từ bi,

là thoát khỏi ảnh hưởng vật chất và môi trường giới hạn của loài người. *Mahasiddha* (hành giả thành tựu) và bồ tát giác ngộ nhận ra tính tương đối của sự tồn tại bên ngoài, những cảm xúc bên trong, và những trò chơi của tư tưởng. Do tỉnh giác và hiểu biết sâu sắc về thực thể tương đối của các bồ tát giác ngộ, nên họ có ít hạn chế hơn người toàn hảo ở mức độ tâm bất nhị.

Một điểm khác nhau giữa người toàn hảo và bồ tát giác ngộ, đó là người toàn hảo, tốt đẹp, và thông thái chỉ có thể hóa thân, hay là hiện thân trong một hình tướng. Trong khi hành giả thành tựu hay là bồ tát giác ngộ có thể hiển lộ trong nhiều hình tướng khác nhau cùng một lúc. Khi một hành giả thành tựu hay vị bồ tát giác ngộ nhận ra tính tương đối của thời gian, sự tồn tại bên ngoài, những cảm xúc, và các hiện tượng khác, ảnh hưởng của các thực thể bên ngoài trở thành không thích hợp nữa do giới hạn của hình tướng. Ảnh hưởng của thân người vào các cảm xúc không còn thích hợp nữa. Đúng hơn là, những cá nhân như vậy trở thành bậc thầy của hiện tượng trong cõi giới người; những thực thể tương đối trở thành công cụ cho họ. Điều này giải thích cho những điều kỳ diệu do các bồ tát vĩ đại và các hành giả thành tựu giác ngộ hiển thị cho chúng ta biết. Họ đã vượt ra những ranh giới hữu hạn do hiểu biết siêu việt của họ. Điều này cũng giải thích vì sao họ có thể đi xuyên qua tường.

Một khả năng như vậy không phải là một kỹ thuật hời hợt của ảo thuật, đó là sự kỳ diệu đích thực, và nó xuất hiện từ một năng lực khác. Khả năng này do tỉnh giác của cá nhân về bản chất tương đối và tuyệt đối của thực thể và bản chất tính Không của mọi sự vật. Một đạo sư tâm linh có thể hiển lộ những điều kỳ diệu là do hiểu biết thâm diệu của ngài không bị tác động bởi ảnh hưởng nhị nguyên của thực thể tương đối bên ngoài. Các hành giả thành tựu và bồ tát giác ngộ thoát khỏi tính nhị nguyên

trong bản thân họ; do vậy, mối liên hệ phi thường của họ với thực thể bên ngoài của những người bình thường là một hiện tượng huyền diệu. Những hành giả thành tựu vĩ đại hiển lộ những điều huyền diệu như vượt qua thời gian và ảnh hưởng của các nguyên tố, thí dụ, đi trên mặt nước, đứng trong không trung, ngồi trên ngọn cỏ, hay là tác động đến các hiện tượng, như làm ngừng cơn mưa – là minh chứng cho thấy sự huyền diệu và tỉnh giác của họ về tính tương đối của thực thể bên ngoài. Thời gian, không gian, và sự vật có thể được họ điều khiển khéo léo ở mức độ vi tế nhất. Sự hiện thân ở 100 vị trí cùng lúc của một vị bồ tát sơ địa là một điều kỳ diệu với những người bình thường chúng ta, và không thể tin được đối với nhiều người bình thường, nhưng điều đó là bình thường đối với các vị bồ tát. Đối với các vị bồ tát việc biểu hiện khả năng huyền diệu được thúc đẩy bởi lòng từ bi, trí tuệ của họ, và các vị làm như vậy với mục đích nhằm lợi lạc cho chúng sinh.

Động cơ sẽ sai lạc nếu bạn muốn trở thành bồ tát và một hành giả Phật giáo chỉ vì bạn mong có năng lực kỳ diệu. Động cơ đúng nếu bạn sử dụng để đạt giác ngộ và có khả năng giúp đỡ tất cả chúng sinh. Năng lực kỳ diệu là kết quả xảy ra trong quá trình giác ngộ, nhưng nó không phải là mục đích. Thật là sai và phí thời gian nếu bạn thực hành tu tập Phật giáo chỉ vì bạn muốn có năng lực kỳ diệu. Nếu mọi người muốn học phép thần thông, thì cách đơn giản là nên tham gia một tổ chức của các ảo thuật gia. Khi đó bạn học những thứ như vậy, bạn sẽ không phải thực hành Phật giáo để có phép thần thông. Đó là sự khác nhau hoàn toàn.

Khi một vị bồ tát đạt tới giác ngộ, quả vị phật, đó là bước cuối cùng của sự tỉnh thức. Không có gì để tỉnh thức nữa. Không còn gì để tinh tấn. Thật là không dễ dàng khi cố gắng giải thích về sự giác ngộ, nhưng nhờ vào Đức Phật và các Đạo sư vĩ đại trong quá khứ, chúng ta có thể học hỏi về điều đó. Họ đã biến

việc không thể thành có thể. Có hai khía cạnh tiếp cận. Một là xác định về giác ngộ, và một điều khác là cần giảng giải nó hiển lộ ra sao – giác ngộ là gì và nó xuất hiện như thế nào.

Ngay lúc này, giác ngộ là ở trong chúng ta như là bản chất tối thượng của tâm chúng ta. Mặc dù nó tràn ngập trong chúng ta như bản chất tối thượng của tâm, nhưng chúng ta vẫn không hiểu về nó. Chúng ta có nhiều câu hỏi và nghi ngờ. Thậm chí chúng ta còn nghi ngờ chúng ta có một tâm thức. Nhiều người nghi ngờ điều đó, và họ có lẽ trải qua hàng trăm kiếp sống để nhận thấy cái tâm. Những câu hỏi và nghi ngờ có lẽ sẽ tiếp tục trong nhiều kiếp sống, nhưng bản chất tối thượng của chúng ta, một bản chất tinh khiết về cơ bản là luôn luôn hiện diện.

Bản chất này, qua nỗ lực và rèn luyện sẽ dần dần được phát lộ, và những phẩm tính của nó được giải phóng. Sự giải phóng có thể tiếp diễn trong một thời gian dài, cho đến sự hiển lộ cuối cùng và sự giải phóng của tính phật. Lúc đó các phẩm tính vô hạn ẩn rất lâu dưới dạng tiềm năng, sẽ được giải phóng hoàn toàn. Đó là giác ngộ.

Khi chúng ta ngồi thiền, chúng ta có thể có được kinh nghiệm của tâm thuần khiết, vô hạn. Đây chỉ là một thoáng qua, nhưng chúng ta được nếm vị của nó nếu chúng ta thiền tốt. Khi thiền định đúng, một trong số những trải nghiệm như thế có thể xuất hiện. Chúng ta có thể cũng thoáng thấy nó trong những tình trạng ở mức độ cao, như là khi vui vẻ, hân hoan về một số điều kỳ diệu xảy ra trong cuộc sống của chúng ta hoặc là nếu chúng ta có kinh nghiệm cận tử. Nếu chúng ta nhìn vào tâm của mình vào những thời điểm đó, chúng ta có thể thấy rằng, thực sự không có gì xảy ra trong tâm cả. Nhưng nếu nhìn vào cảm xúc của mình, nhiều điều đang xảy ra ở đó. Đây là sự thật về kinh nghiệm gây ra hạnh phúc hay đau khổ. Chừng nào mà bản chất tâm được quan

tâm, thì không có gì xảy ra. Một thoáng giác ngộ là một khoảnh khắc khi ta có thể nhìn mọi sự vật như chúng vốn là.

Có một câu châm ngôn về vô minh và trí tuệ như sau: không gì có thể tạo ra sự hư hại hơn vô minh, và không gì có thể làm lợi lạc hơn là trí tuệ. Trí tuệ là nhìn ra và hiểu biết, ngược lại vô minh là không biết và không hiểu. Ngay cả nếu thế giới bị nổ tung thì thân thể sẽ bị phá hủy, nhưng không phải là tâm. Nó không thể trì hoãn sự tỉnh thức, ngay cả trong một giây. Vô minh thì có thể làm trì trệ tỉnh thức trong hàng triệu kiếp sống. Toàn bộ vũ trụ là ở cùng phía với chúng ta, với ý nghĩa là cố gắng đưa ta đến tỉnh thức. Nếu bạn không có trí tuệ và không hiểu, không ai có thể giúp bạn hiểu hay nhận thức ra bất cứ điều gì. Khi bạn có trí tuệ, lúc đó bạn tỉnh thức. Khi trí tuệ của bạn tinh tấn, sự giác ngộ có thể đi theo. Vì vậy, phát triển trí tuệ có lợi lạc to lớn, ngược lại vô minh và kiêu mạn là một thiệt hại khủng khiếp.

Khả năng vô hạn cảa tâm khi được giải phóng đầy đủ sẽ khiến cho hành động, hiểu biết, trí tuệ, và lòng từ bi – mọi điều của bạn trở nên vô hạn. Bạn là vị phật, vượt qua mọi hữu hạn. Một vị phật thoát ra khỏi những gánh nặng của thời gian, vật chất, các nhân và duyên. Nếu tất cả chúng sinh trong luân hồi cùng lúc thành tâm cầu nguyện Đức Phật, sự ban phúc của Ngài ban xuống cho chúng sinh đều bình đẳng như nhau cùng một thời điểm. Mặc dầu vậy, mỗi chúng sinh có thể nhận sự cầu phúc của Ngài khác nhau theo nghiệp của từng cá nhân. Tất cả họ có thể nhận một lời dạy khác nhau vào thời điểm đó. Theo thuật ngữ Mật thừa, khía cạnh vô hạn của sự hiển thị và ban cho lời dạy của một vị Phật, được gọi là Pháp thân. Pháp thân là phương tiện của giác ngộ.

Sự quan tâm kế tiếp là giác ngộ xuất hiện như thế nào, nó hiển thị ra sao. Điều này tùy thuộc vào mỗi cá nhân trong việc

hiển thị của họ. Nói chung, có hai sự phân loại chính. Loại đầu tiên và cao hơn là của những người đạt giác ngộ cao, trên cả mức độ tỉnh giác của cấp bồ tát sơ địa. Loại thứ hai, thấp hơn, bao gồm những người bình thường chưa giác ngộ. Đó là những người tốt bụng, thông thái, và toàn hảo. Cách giải thích truyền thống về sự giác ngộ xuất hiện ra sao là thông qua ba thân (kayas), hay là sắc tướng, bởi vì nó thông qua những sắc tướng này mà giác ngộ hiển thị ở những mức độ khác nhau của chúng sinh.

Ba thân (kayas) này là Pháp thân (dharmakaya), Báo thân (sambhogakaya), và Hóa thân (nirmanakaya). Thuật ngữ Pháp (Dharma) có nghĩa là mọi điều, tất cả hiện tượng, sự tồn tại cũng như tính Không. Pháp thân là hình tướng và là bản chất của mọi sự vật, hiện thân của mọi sự vật. Báo thân nghĩa là hoàn toàn, không có gì bị bỏ ra, không có gì bị gạt ra ngoài. Báo thân là cơ thể của toàn bộ sự phát triển. Hóa thân nghĩa là hiện thân hay là biểu lộ của tâm trong một thân thể vật lý. Tùy thuộc vào sự phát triển của từng người, mà một cá nhân có thể hiển thị một hay vô lượng sắc thân ở cùng một thời điểm. Khi bạn trở thành giác ngộ, tâm của bạn là pháp thân; năng lượng, khẩu và sự bộc lộ là báo thân; và thân vật lý là hóa thân.

Tâm hiện nay mà chúng ta nhận thức về học hỏi, suy nghĩ, và hiểu biết, là có những lầm lẫn, v.v… do bị che phủ bởi các ô nhiễm. Cái nào là bị giới hạn hơn, thân thể hay là tâm? Thân là hoàn toàn bị giới hạn hơn. Còn tâm, dù bất kỳ ở đâu nó có thể mở rộng cho nhận thức vô tận. Về bản chất, tâm là vô tận trong tiềm năng, mặc dù tình trạng hiện tại của nó là tương đối, có lẽ nhỏ do sự hiểu lầm cơ bản – gọi là vòng luân hồi. Chúng ta liên tục giới hạn tiềm năng vô tận của tâm bằng cách đặt nó vào trong cái hộp nhỏ gọi là "cái tôi". Đó là tại sao tâm vô hạn lại bị giới hạn. Một trong số những lời cầu nguyện thiêng liêng của Đại Thủ Ấn

(Mahamudra), lời cầu nguyện của Đức Karmapa thứ Ba, được lưu ý rất rõ rằng một người liên tục chạm trán bản chất vô hạn của chính mình, nhưng thường xuyên hiểu lầm nó như là "cái tôi". Pháp thân đã thể hiện phẩm chất vô lượng tối thượng, bản chất thực sự của tâm được hoàn toàn tinh khiết và tỉnh giác.

Một lời cầu nguyện thường được tụng trước chư Phật mười phương, người ban cho những lời dạy sâu sắc vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Điều này có nghĩa rằng có nhiều cách mà chúng sinh "trong mười phương" có thể đạt được giác ngộ. Cũng không có nghĩa rằng Phật giáo Tây Tạng là phương pháp duy nhất để đạt giác ngộ, nhưng là phương pháp đúng, con đường đúng có thể được tìm thấy bất kỳ ở đâu có sự trong sáng và sự thật (chân lý). Khi theo đuổi phương pháp đó, bạn sẽ đạt được giác ngộ. Đấy là một cách khác để nhìn phẩm chất vô lượng của Pháp thân.

Khi đạt được giác ngộ tâm được hiển thị đầy đủ Pháp thân. Bộc lộ sự giác ngộ trọn vẹn, hay là lời nói (khẩu), là hiển thị của Báo thân. Pháp thân chỉ được kinh nghiệm khi một người đạt được giác ngộ của quả vị phật, nhưng Báo thân là có thể được kinh nghiệm bởi những người khác. Và chỉ những cá nhân tinh tấn vượt bậc mới có khả năng nhận biết Báo thân Phật. Báo thân có năm đặc điểm được miêu tả dưới đây. Trong các bài giảng có những giải thích chi tiết về ba thân (kayas), nhưng có lẽ quá nhiều cho nội dung của cuốn sách này. Dưới đây là tóm tắt những nét chính của những đặc điểm này.

NĂM ĐẶC ĐIỂM CỦA BÁO THÂN

Đặc điểm đầu tiên là Báo thân hiển thị trong những người tinh tấn vượt bậc. Đặc điểm chính là ở đó không có nhân hay là duyên của việc làm sai hay là tiêu cực. Không có gì khiến họ giận dữ, luyến ái, đố kị, hay là bản ngã. Điều đó nghĩa là môi trường trở nên hoàn hảo, tương tự như cách con người trở thành hoàn hảo. Báo thân là môi trường bên ngoài được thuần khiết và hoàn hảo, và chỉ đưa lại những điều tốt đẹp. Môi trường báo thân này được biết như là Báo thân cõi Tịnh độ. Những cõi Tịnh độ như thế tồn tại ở bất cứ nơi nào có một đức phật đang hiển thị.

Đặc điểm thứ hai. Tương tự như vậy cũng xảy ra với thời gian. Trong các kinh điển nói rằng thời gian trong Báo thân cõi Tịnh độ là vượt qua mọi giới hạn. Như ở cõi người, với sự giới hạn của thời gian, hầu hết quá khứ là bị lãng quên, tương lai thì chưa biết được, và hiện tại thường bị bỏ qua. Nhưng khi báo thân hiển thị, thì thời gian thoát khỏi mọi trở lực và sự bóp méo. Sự thông suốt, biết được tương lai, biết được quá khứ - tất cả trở thành bình thường ở Báo thân cõi Tịnh độ.

Đặc điểm thứ ba của sự hiển thị Báo thân là tính chất viên mãn. Người đạt được Báo thân này có mọi điều, tất cả trí tuệ, tất cả phẩm chất lợi lạc, và trở thành hiện thân hoàn hảo của tỉnh thức. Không có gì bị bỏ qua. Người đó hiển thị báo thân trở thành nguồn ban phúc, nguồn trí tuệ, nguồn của mọi điều vô hạn và tối thượng.

Đặc điểm thứ tư liên quan đến những người sẽ trải nghiệm Báo thân cõi Cực lạc. Mức độ thành tựu giác ngộ chỉ xảy ra ở những người tinh tấn vượt bậc, những người đã vượt qua bhumi đầu tiên của tỉnh thức Bồ tát.

Đặc điểm thứ năm liên quan đến sự bộc lộ và ảnh hưởng của

Báo thân. Đặc điểm này được miêu tả như là có sự bao quanh hòan hảo, nhận thức thời gian hoàn hảo, hiện thân hoàn hảo của những phẩm tính giác ngộ, và sự sống hoàn hảo để trải nghiệm nó. Hành động phát khởi từ sự hoàn hảo này là lời dạy về thành tựu, hay là kết quả. Nó trở thành lời dạy tối thượng, hiển thị tối thượng, để giúp các chúng sinh tinh tấn hơn nữa từ mức độ của họ, mà vốn đã tinh tấn cao để gần hơn với quả vị phật. Mọi điều hiển thị từ Báo thân này khiến cho những người trải nghiệm nó được giác ngộ. Đó là lời dạy cuối cùng – lời dạy thành quả. Vì vậy, đây là những miêu tả về năm đặc điểm của Báo thân.

Khi một người trở thành phật, tâm là Pháp thân, thân vi tế là Báo thân, và thân vật lý là Hóa thân. Tất cả chúng sinh đều có thể trải nghiệm Hóa thân. Nó có thể diễn ra trong cõi người – với những người không phải đã tinh tấn vượt bậc – những người bình thường, động vật, thần linh, mọi loại chúng sinh – sẽ nhận thức một vị phật. Hóa thân là thân thể hiện hay là thân thể hiển thị. Có một số cách thức đặc biệt mà phật hiển thị tới chúng sinh bình thường: như là một người bạn, một trạng thái trí tuệ, một người thầy, hay đơn giản là một nhân và duyên để giúp họ tinh tấn, giúp họ trở thành tốt đẹp hơn. Những lời dạy của Đức Phật sẽ là lời dạy đúng vào thời điểm thích hợp. Những lời được nhắc lại ở đây là những thí dụ về những lời dạy đúng của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Những lời dạy này thực sự là một phần Hóa thân của Đức Phật, vẫn còn tiếp tục sống sau 2,500 năm.

Đức Phật đã nói rất rõ trong các lời dạy rằng thân hiện tại là hạt giống của Hóa thân, lời nói là hạt giống của Báo thân, và tâm là hạt giống của Pháp thân. Chúng ta có thể thấy sự khác nhau lớn giữa một người toàn hảo và điều chúng ta gọi là giác ngộ sau những giải thích về những đặc điểm của từng trạng thái. Có sự khác nhau rất lớn giữa hai tình trạng này (người toàn hảo và vị

giác ngộ). Vì vậy, nếu bạn hoàn thiện thân, khẩu, ý qua các hành động hoàn hảo, ý định hoàn hảo, với các phương pháp như thiền định, thì bản chất tối thượng, hạt giống, sẽ được giải phóng hoàn toàn. Đó là lý do tại sao mỗi chúng sinh đều có tiềm năng cho sự hiển thị Pháp thân, Báo thân, và Hóa thân. Nhiều kinh điển đã nói rằng sự sinh của con người là phương tiện tốt nhất cho sự giác ngộ, nhưng tất cả chúng sinh đều có tiềm năng này.

Xin đưa ra đây một thí dụ rất đơn giản về mức độ khác nhau của tỉnh giác. Khi bạn học đọc, đầu tiên bạn phải học bảng chữ cái a, b, c, d, và hình dáng của mỗi chữ cái, vân vân. Đối với trẻ con là khá phức tạp khi học chữ, ngay cả đối với người lớn cũng vậy khi học một ngôn ngữ mới. Và để làm chủ được việc này cũng cần thời gian dài. Ngay khi thuộc lòng bảng chữ cái, bạn phải học để ghép các chữ lại với nhau để thành các từ, như là t-á-o thành táo (quả táo). Sau đó, bạn học ngữ pháp và từ vựng, sau cùng bạn học đọc từ những điều đơn giản, sau đó khó hơn, và rồi phức tạp hơn. Tương tự như học đọc, giác ngộ hay tỉnh thức là một quá trình từng bước. Không có sự giác ngộ bất thình lình. Thời điểm của giác ngộ xuất phát từ một quá trình dài của học hỏi, tinh tấn, và tỉnh giác, và kéo dài nhiều kiếp sống. Đức Phật có thể trở thành giác ngộ viên mãn vào tuổi ba mươi lăm khi Ngài là Thái tử Tất Đạt Đa, con trai của vị vua dòng dõi Sakyas, nhưng sự giác ngộ của Ngài không phải do những thực hành của Ngài trong kiếp sống đó, mà là thành quả của hàng triệu kiếp sống của sự tinh tấn.

Đối với những người đã chứng ngộ rất cao, Pháp thân hiển thị trong một cách đặc biệt bởi mức độ tỉnh giác của họ là rất gần với Pháp thân. Môi trường của Pháp thân sẽ hiển thị cho họ như một cõi Tịnh độ. Thời gian của Pháp thân sẽ hiển thị tới họ như là không thay đổi và không lay động. Đối với những người chứng ngộ rất cao, Pháp thân sẽ là một hiển thị hoàn hảo. Không có gì

thiếu, không có gì bỏ qua, mọi thứ là viên mãn. Trong thuật ngữ Mật thừa, điều này gọi là Báo thân.

Khi Pháp thân hiển thị cho những chúng sinh bình thường – những người chưa đạt chứng ngộ cao, Pháp thân hiển thị phụ thuộc vào năng lực của họ để kinh nghiệm nó. Hiển thị của Pháp thân cho phép những chúng sinh bình thường sẽ trở nên chứng ngộ rất cao và tạo ra những hoàn cảnh để điều này diễn ra. Sự hiển thị của Pháp thân sẽ tạo điều kiện cho tỉnh thức của những chúng sinh bình thường về tính tương đối và vô thường của thời gian và hoàn cảnh. Hiển thị của Pháp thân ở mức độ này sẽ giúp chúng sinh nhận ra làm thế nào họ có thể thanh tịnh hóa môi trường của họ và tinh tấn. Và điều này còn giúp họ khắc phục những ô nhiễm hiện tại trong tư tưởng và cảm xúc.

Hiển thị của Pháp thân là vô hạn, và luôn luôn trợ giúp các chúng sinh tinh tấn và đạt được tỉnh thức cao hơn. Điều đó không phải chỉ là lợi lạc, và cũng không thể khiến cho chúng sinh bị huyễn hoặc hơn, nhưng giúp họ khắc phục được huyễn hoặc. Hiển thị của Pháp thân cho chúng sinh bình thường được gọi là Hóa thân. Những thân (kayas) này là hiện thân của tâm Phật, và chúng không phải là ba loại khác nhau.

Mục đích của mọi chúng sinh là được trở thành bậc giác ngộ. Mục đích vĩnh cửu này không phải là vài thứ mà ta thường nhận thức bề ngoài, mà là ở bên trong. Khi chúng ta thực hành mọi thứ đều đúng – thiền định, hành động, cách sống của chúng ta – thì tiềm năng tối thượng cuối cùng của chúng ta sẽ được đánh thức hoàn toàn. Ngay giờ đây, trong mỗi chúng ta, tâm là Pháp thân, lời nói, hay sự biểu lộ là Báo thân, và thân thể là Hóa thân. Nhưng vì chúng ta chưa đạt giác ngộ, nên ba thân này chưa xuất hiện như vậy. Về tương đối, chúng ta có nhiều khó khăn trong cả ba thân, khẩu, và ý. Đó là do luân hồi, những chướng ngại ngăn

che nhận thức rõ ràng của chúng ta về Pháp thân, Báo thân, và Hóa thân. Nếu chúng ta không thể nhận thức về chúng, chúng ta không thể hiển thị chúng. Sự thiếu tỉnh thức của chúng ta là vô minh. Tất cả ô nhiễm đều là sản phẩm của vô minh. Giác ngộ là khi chúng ta có được thông điệp này rõ ràng nhất và kiên định nhất. Các ô nhiễm sẽ được thanh tịnh hoàn toàn: chúng ta trở thành phật. Các bạn Phật tử hãy mong muốn rằng tất cả chúng ta sẽ nhận ra tiềm năng này. Đại từ "chúng ta" bao gồm mọi chúng sinh – bạn bè, kẻ thù của chúng ta, những sinh vật sống trong đá, dưới biển, và cả những chúng sinh không thuộc hành tinh trái đất này – sự giác ngộ cho tất cả chúng sinh. Đây là khát vọng tinh khiết nhất của mọi Phật tử.

TÁM

ĐẠI THỦ ẤN (MAHAMUDRA)

Bản thân thuật ngữ Đại Thủ Ấn (Mahamudra) đã chứa đựng bản chất của giáo lý của nó. Mahamudra (Đại thủ ấn) là một thuật ngữ tiếng Sanskrit. Dịch sang tiếng Tạng là *phyag rgya chen po*. Từ Sanskrit mudra (thủ ấn) trong tiếng Tạng là *phyag rgya*, nghĩa là cử chỉ (ra dấu hiệu.ND), chuyển động, hay là tượng trưng. Từ Sanskrit maha trong tiếng Tạng là *chen po*, nghĩa là to, lớn, vĩ đại, và có thể truyền đạt ý thức vô tận và vô hạn. Hai từ này kết hợp với nhau biểu hiện cho tất cả hiện tượng, tất cả cử chỉ hay là chuyển động của vũ trụ, và của sự vô hạn và vô tận của tất cả hiển thị mà đến từ một nguồn khởi đầu. Đó là khởi đầu của hiểu biết về Đại thủ ấn. Mọi biểu hiện của thế giới tương đối là tượng trưng của bản chất tối thượng.

Mức độ hiểu biết tiếp theo của Đại thủ ấn, như đã giải thích trong nhiều bình giải, quan niệm rằng tất cả hiện tượng, vật chất hay tinh thần, được định đoạt bởi bản chất tuyệt đối. Giống như một tờ giấy được ký và đóng dấu. Một chúng sinh có thể đạt giải thoát thông qua bất kỳ điều gì, bởi vì bản chất của mọi sự vật, hiện tượng là chân lý tuyệt đối. Chân lý tuyệt đối là biểu hiện mà tất cả hiện tượng có. Đại thủ ấn là tên gọi của một loại bài giảng Phật Giáo đặc biệt, là hiện thân tất cả các lời giáo huấn.

Trong Phật giáo, nguồn gốc của mọi lời dạy là của Đức Phật. Từ thời Đức Phật cho đến nay, mọi bình giải được viết ra do các đệ tử của Ngài và các sau này là các đạo sư thông thái, đều dựa vào những lời dạy của Đức Phật như đã được ghi chép lại trong các kinh điển và Mật điển. Đấy là sự truyền thừa liên tục từ thời Đức Phật, loại chuyển giao này hoàn toàn cần thiết để đảm bảo sự thực hành đúng đắn và thành tựu khi sử dụng các phương pháp Phật giáo.

Giáo lý Đại thủ ấn dựa trên ba nguồn cụ thể: Những lời dạy của Đức Phật, các bình giải, và những chỉ dẫn khẩu truyền. Trong tiếng Tạng, những lời của Phật gọi là *ka*, nghĩa thực là "làm chủ". Tên của những văn bản được dịch sang tiếng Tạng từ tiếng Sanskrit là *jajung*. Cách đây khoảng 1000 năm, những văn bản này được các đạo sư mang tới Tây Tạng, và từ đó hình thành cơ sở cho phép tắc (luật lệ) của Phật giáo Tây Tạng, *Kangyu và Tengyu. Menga* nghĩa là khẩu truyền, là sự chỉ dẫn từ người thầy cho các đệ tử.Trong một số giáo huấn của các Mật điển thì Đại thủ ấn được dạy một cách cụ thể là Guhyasamaja, Chakrasamvara, Hevaira, Mahamaya, và Kalachakra. Trong nhiều Mật điển ở mức độ này, Đại thủ ấn là giáo lý chủ yếu.

Một trong số của các văn bản được dịch từ Sanskrit, *Tengyr* có nhiều bình giải do các đệ tử Ấn độ của Đức Phật viết. Họ là những *mahasiddhatas* (hành giả thành tựu)vĩ đại và các bậc thầy giác ngộ của Ấn Độ trong thời kỳ đầu của Phật giáo. Indrabhuti, một trong số tám mươi tư hành giả thành tựu, đã viết bài giảng Yeshe Trupa, hay là *"Sự thành tựu của Trí tuệ"*. Đây là một thí dụ của loại bài giảng được tìm thấy trong những bình giải.

Ngài Long Thọ là một trong số tám học giả vĩ đại nhất và các đạo sư giác ngộ trong lịch sử Phật giáo. Một trong những bài giảng của ngài Long Thọ đã giải thích rõ ràng về Đại thủ ấn. Đây

là một bình giải khác. Ngài Thánh Thiên cũng là một trong số tám đạo sư vĩ đại nhất, đã viết bài giảng *"Thanh tịnh hóa tâm"*. Đây cũng là một trong các nguồn của Đại thủ ấn.

Các ngài Long Thọ, Thánh Thiên, Vasubhandu, và Vô Trước đã nhận Năm Lời Giáo huấn của Đức Di Lặc – Ngài là một trong số tám đạo sư vĩ đại của Ấn Độ, và cũng viết những bài giảng liên quan đến Đại Thủ Ấn. Một đạo sư khác là Saraha đã viết bốn bài giảng liên hoàn: một bài liên quan đến thân, một bài về khẩu, một bài về tâm, và bài cuối là thảo luận cả ba chủ đề này.

Đức Di Lặc và Đức Quán Thế Âm Tự tại (Avalokiteshvara) đã ban cho một số bài giảng về Đại Thủ Ấn. Và đây là một trong số các nguồn của Đại Thủ Ấn. Ngài Bồ Tát Quán Thế Âm tự tại có bài giảng gọi là *Sem nyi mar tso* trong tiếng Tạng, hay là *"Sự nghỉ ngơi của tâm"*. Bài giảng của Đức Di Lặc là Đại thừa Mật điển Tối thượng là một trong số những bài giảng rất quan trọng của Đại thủ ấn. Bên cạnh đó, những câu chuyện của tám mươi tư "hành giả thành tựu", với những lời giáo huấn và tiểu sử của họ, và các câu chuyện khác trong bình giải về Ba Mươi Người Phụ nữ giác ngộ, cũng là nguồn của Đại thủ ấn.

Nguồn thứ ba, *Menga* – là những chỉ dẫn khẩu truyền, xuất phát từ Đức Di Lặc, được tiếp tục qua nhiều thế hệ đạo sư của Ấn Độ và là những người truyền chúng vào Tây Tạng. Rồi *Menga* lại được nối tiếp bởi các đạo sư Tây Tạng. Nguồn này được xem là một phần rất thiêng liêng của Đại Thủ ấn, và trước khi nhận khẩu truyền, người nhận phải có sự chuẩn bị.

Giai đoạn đầu tiên của Đại thủ ấn là dạy về lắng nghe, đặt câu hỏi, nghiên cứu, và hiểu. Mọi câu hỏi đều có câu trả lời. Bản thân câu hỏi là chứng cớ có câu trả lời, hoặc là nó không thể được hỏi. Phương pháp đặt câu hỏi sau khi lắng nghe và suy nghĩ là rất

quan trọng, vì nó giúp chúng ta nghiên cứu. Lắng nghe, hỏi, và hiểu là chỉ dẫn đầu tiên của Đại thủ ấn.

Giai đoạn thứ hai của Đại thủ ấn có ba bước. Khi bạn hiểu biết một vài điều về kiến thức, bạn cần thiết phải suy tư về nó. Sự hiểu biết kiến thức có thể sắc bén và thỏa đáng, nhưng cũng có thể nông cạn. Hầu hết thời gian hiểu biết kiến thức là khá hời hợt, mặc dù mọi người có lẽ thường nghĩ họ hiểu tất cả, và đó là điều quan trọng cần nhận biết. Nếu phần lớn hiểu biết trí tuệ đã đi sâu hơn qua mặt bề ngoài, thì thế giới ngày nay đã không có quá nhiều vấn đề phải đối mặt do cách nhìn thiển cận và thiếu suy nghĩ về hậu quả. Suy tư giúp hiểu biết sâu hơn. Những phần chưa được phát hiện của chủ đề sẽ được kiểm tra, tất cả các chi tiết nhỏ sẽ được nhận thấy, và hiểu biết trở nên trọn vẹn. Vì vậy, suy tư là cực kỳ ích lợi.

Giai đoạn thứ ba. Một khi hiểu biết được sâu sắc hơn nhờ suy tư, hiểu biết của bạn được củng cố. Bạn đoan chắc mạnh mẽ vào điều bạn biết, và hiểu rằng bạn biết đúng, lúc đó sẽ không có câu hỏi nữa, đấy là kết quả của suy tư. Sau khi bạn đoan chắc, hiểu biết này của bạn có thể áp dụng vào cuộc sống hàng ngày. Dù là bạn biết hay là hiểu, nhưng nếu hiểu biết này không được áp dụng, thì nó không giúp gì cho sự tinh tấn của bạn cả. Ba bước của giai đoạn hai là: suy tư, đoan chắc về sự hiểu biết, và áp dụng điều được hiểu vào cuộc sống. Lắng nghe, nghiên cứu, suy tư kiến thức để hiểu được sâu sắc, và đưa nó vào hành động. Khi điều này được thực hiện, kiến thức và hiểu biết có ý nghĩa và giá trị vô cùng lớn lao.

Đây là những chỉ dẫn cơ bản. Từ đây việc thực hành Đại thủ ấn trở thành cụ thể hơn, bởi vì liên quan đến những loại thiền nhất định. Thực hành thiền Đại thủ ấn cần theo nguyên tắc ba phần: nền tảng, con đường, và thành quả.

Có nhiều mức độ hiểu biết về nền tảng, con đường, và thành quả. Về cơ bản, nền tảng là nhân và duyên cung cấp cơ sở cho sự tinh tấn. Nếu chúng ta muốn trồng một cây cam, chúng ta phải có hạt giống tốt tươi. Chúng ta trồng và chăm sóc cây, và nếu thuận lợi chúng ta sẽ có nhiều quả cam ngon trong một vài năm. Tương tự như vậy, đối với các chúng sinh mong muốn tinh tấn và đạt được giác ngộ, thì cần có nhân và duyên tốt lành để thực hiện điều đó. Đây là cách cơ bản nhất để giải thích nền tảng trong Đại thủ ấn.

Nếu bạn gặp ai đó và hiện tại không phải là người tốt, bạn mong muốn họ sẽ tốt hơn, bạn có thể dạy họ thiền, cầu nguyện, và nhiều điều khác, hay ít nhất bạn giải thích và cố gắng để làm họ hiểu được họ có thể hoàn thiện bản thân mình như thế nào. Trước khi làm điều này, bạn phải biết người đó có nền tảng cho tinh tấn hay không, nếu không mọi nỗ lực của bạn sẽ thất bại. Tương tự như là bạn cố gắng làm bơ từ nước. Cần phải có những nhân và duyên để một chúng sinh tội lỗi chuyển thành tốt đẹp. Trong kinh điển của Phật giáo có một thí dụ về một kẻ giết người và cướp của tên là Angulimala, từng đeo vòng cổ bằng những ngón tay người xếp lại thành tên của anh ta. Sau này Angulimala đã trở thành một đệ tử của Đức Phật và từ bỏ những việc làm ác, trở thành một vị thánh vĩ đại. Ngược lại, chúng ta cũng biết nhiều thí dụ về những người được cho nhiều cơ hội để hoàn thiện mình nhưng họ không có khả năng thực hành. Bởi lẽ họ chưa có nhân và duyên để tận dụng những cơ hội đó.

Từ quan điểm Đại thủ ấn nói riêng, và quan điểm Phật giáo nói chung, mọi thứ và mọi chúng sinh đều hoàn hảo trong bản chất tối thượng. Vì thế ngay cả một chúng sinh tồi tệ nhất có thể trở thành hoàn hảo nếu chúng sinh này tích tụ công đức và tịnh

hóa những ô nhiễm của mình. Lúc đó chúng sinh này đã gieo những duyên cho hạt giống - bản chất hoàn hảo bên trong sẽ lớn lên. Đó là nền tảng. Điều này đưa chúng ta trở lại sự khởi thủy – mỗi chúng sinh đều có phật tính. Tất cả mọi hiện tượng là Không. Tính Không là bản chất của mọi hiện tượng, sự vật. Bản chất của mọi chúng sinh là phật tính, tính Không, và Pháp thân. Hãy nhớ lại, theo lời dạy của Đức Phật, không có tiêu cực, khuyết điểm, hay là ô nhiễm tuyệt đối. Đây là tất cả những thứ tương đối và giác ngộ là tuyệt đối.

Các Phật tử thường cầu nguyện rằng tất cả chúng sinh sẽ thoát khỏi khổ đau và đạt tới giác ngộ. Do nền tảng, lời cầu nguyện này, nghe có vẻ như giấc mơ không thực, nhưng nó là thực tế. Nếu không có nền tảng, sự cầu nguyện chỉ tốn thời gian, một tư tưởng đẹp nhưng toàn bộ là không thực tế. Nền tảng, tất cả hành động bồ tát, tất cả hành động Phật tử là làm cho lời nguyện cầu vì giải thoát của các chúng sinh trở thành có giá trị và có khả năng thực hiện được. Một con ngựa, một chiếc xe, hay một người lái xe riêng biệt không thể vận chuyển một khối hàng khổng lồ qua một quãng đường rất dài. Nhưng nếu có cả ba thứ hợp lại thì có thể vận chuyển thành công. Tương tự như vậy, chỉ hiểu thôi thì không đủ. Chỉ có thiền là không đủ. Chỉ hành động thôi là cũng không đủ. Tất cả ba (hiểu biết, thiền, và hành động) kết hợp lại sẽ có thành quả.

Con đường tu tập tiếp tục cho đến khi đạt giác ngộ. Dù trải qua mười hay một triệu kiếp sống, con đường tu tập đi từ khởi đầu của thực hành cho đến khi đạt thành quả - giác ngộ cuối cùng. Cho đến lúc đó, dù bạn là ở mức độ chúng sinh bình thường hay là mức độ bồ tát, hoặc là mức độ tỉnh thức nào bạn đạt được, cho đến khi giác ngộ viên mãn, thì mọi khoảnh khắc đều là con đường tu tập. Mặc dù có thể nhiều giai đoạn khác nhau của tinh

tấn và tỉnh giác được miêu tả là mức độ của thành quả, nhưng trong khái niệm của Đại thủ ấn về nền tảng, con đường, và thành quả, thì thành quả ở đây ám chỉ duy nhất tới thành quả cuối cùng – là quả vị phật. Những mức độ tạm thời của tỉnh giác, tinh tấn, và thành quả có lẽ được xem xét ở con đường (tu tập).

Con đường là câu trả lời cho câu hỏi làm thế nào vượt qua những chướng ngại tương đối. Con đường của chúng ta đang sống, không chết, và không phải chỉ thuộc về lịch sử. Đó là một kinh nghiệm, một sự thực hành, một sự chỉ dẫn – do vậy con đường của chúng ta vẫn sống. Chúng ta nên biết ơn về điều này. Nhưng nó không phải là con đường duy nhất. Nếu chúng ta nghĩ đó là con đường duy nhất, thì chúng ta không hiểu sâu sắc con đường của chúng ta. Làm bất kỳ điều gì hoàn hảo, làm bất kỳ điều gì đúng, đó là con đường.

Là những người thực hành Đại thủ ấn, đôi khi chúng ta gặp thất bại, đôi khi thành công, nhưng chúng ta không bao giờ từ bỏ. Con đường của chúng ta theo chỉ dẫn của Đại thủ ấn, chúng ta được cho lời khuyên làm thế nào để đối phó với sân hận, ham muốn, đố kị, và kiêu ngạo, hay bất kỳ loại trạng thái tiêu cực nào. Mọi người đều biết cần làm gì nếu đói hay là khát. Qua Đại thủ ấn chúng ta học thiền như thế nào, khởi điểm để xử lý những tình trạng tiêu cực của tư tưởng, cảm xúc, và cuộc sống của chúng ta. Chúng ta học làm thế nào để đạt được vài loại giác quan của bản chất tối thượng của chúng ta và chúng ta thực sự là ai. Dĩ nhiên tôi biết tôi là ai khi nhìn bức ảnh của tôi. Tôi nhận ra chính tôi. Nhưng tôi là gì ẩn sâu sau khuôn mặt Tây Tạng, tên của tôi do cha mẹ đặt cho, và vân vân. Chúng ta cần phải biết bản thân chúng ta vượt ra ngoài giới hạn cái tên, khuôn mặt, và hoàn cảnh. Nhận ra bản chất tươi mới, thanh tịnh, và giác ngộ, vượt ra khỏi những diện mạo, sắc tướng, đấy là con đường.

Khi đó chúng ta có thể thấy thành quả khá dễ dàng. Kết quả, đích đến, và mục đích của con đường là thành quả. Khi nhận ra chúng ta là gì – đó là khởi đầu của thành quả, nhưng không phải thực sự là thành quả. Chỉ là khả năng nhận ra bản chất tối thượng của chúng ta thì chưa đủ tốt. Tỉnh giác về sự nhận ra này, là giác ngộ - thành quả.

Đạo sư vĩ đại về Đại thủ ấn, Đức Karmapa thứ Ba – Rangjung Rigpe Dorje đã trình bày về nền tảng, con đường, và thành quả được mô tả trong một bài giảng của Ngài. Trong lời cầu nguyện sâu sắc của mình ngài đã tóm tắt ý nghĩa và thực hành Đại thủ ấn như sau:

Không có gì mang đi, và không có gì để thêm vào
Khi bạn nhìn vào ý nghĩa uyên thâm một cách sâu sắc
Bạn sẽ nhận ra ý nghĩa sâu sắc một cách uyên thâm
Lúc đó bạn được giải thoát

Con đường là vô hạn. Nó biểu hiện theo loại của những che khuất tương đối, sự thiếu sót, những thói quen, hay là các ô nhiễm trong mỗi người. Con đường là một phương thuốc, một cách mà chúng ta có thể đối phó với chính chúng ta và với những người khác. Con đường được xác định theo cái gì là thực tế để thực hành, do vậy không thể nói về con đường một cách tổng thể. Đó là thuộc về cá nhân và khá phức tạp. Chúng ta có thể nói về những phương pháp do Đức Phật ban cho trong những lời dạy của Ngài, và thực hành một vài điều liên quan. Những lời dạy trực tiếp của Đức Phật soi sáng những câu hỏi cá nhân của chúng ta. Đó là một phương pháp hệ thống. Điều đầu tiên chúng ta cần có là hiểu biết rõ ràng về Đức Phật, những lời dạy của Ngài, và làm thế nào thực hành những lời dạy đó. Và sau khi hiểu biết rõ ràng và thực hành, chúng ta nên học những phương pháp và phát triển. Có nhiều

cách như là: lắng nghe, đặt câu hỏi, suy tư, cầu nguyện, thiền, và làm những việc thiện.

Khi thiền, điều đầu tiên bạn cần phát triển là năng lực thiền một cách hiệu quả. Tất cả chúng ta có khả năng, nhưng năng lực phải được phát triển. Những lời dạy của các đạo sư trong quá khứ có thể truyền cảm hứng cho sự tinh tấn của chúng ta. Đôi khi những dạy đó đã biểu lộ tính thiền. Chúng được xác định một phần quan trọng của chỉ dẫn và chuyển giao. Trong bốn câu trích dẫn phía trên của Đức Karmapa thứ Ba, đạo sư vĩ đại, là nói về tâm, thiền, hiểu biết, và giải thoát – Đại thủ ấn. Ngài nói rằng mọi thứ là ở đó, Phật là ở trong chúng ta, không có gì để mang đi, không có gì để thêm vào. Để có được nó, bạn phải nhìn vào chân lý hoàn hảo một cách toàn vẹn và đúng sự thực.

Nhiều người thường hỏi liệu có thể đạt được giác ngộ trong một kiếp sống. Về lý thuyết, có thể đạt tới giác ngộ trong một kiếp. Thậm chí không cần một kiếp, mà chỉ là một khoảnh khắc, bởi vì phật là ở trong mỗi chúng ta. Về thực tế, một kiếp sống là không đủ. Nếu một đệ tử có thể thực hiện 50 phần trăm của toàn bộ sự hồi hướng và chuyên cần, thì sẽ cần hai kiếp sống. Nếu một đệ tử có khả năng sử dụng 100 phần trăm những cam kết của mình, một kiếp sống là đủ. Thông thường điều này là không thể. Nhiều người trong số chúng ta chỉ thực hiện dưới một phần trăm sự hồi hướng, vì vậy, chúng ta sẽ trải qua hàng triệu kiếp sống. Thời gian để trở thành giác ngộ luôn luôn tùy thuộc vào nỗ lực và hồi hướng của những người thực hành. Bản thân giác ngộ sẽ không cần một ngày. Giống như nhìn một quang cảnh từ đỉnh của một ngọn núi to lớn, bạn chỉ cần một chốc lát để nhìn và thấy. Tuy nhiên, bạn phải trải qua nhiều ngày, hay là nhiều tuần đổ mồ hôi và ráng sức để tập luyện, sau nhiều năm chuẩn bị, để đến được nơi bạn có thể thấy quang cảnh đó.

Bốn câu tiếp theo của Lời cầu nguyện Đại thủ ấn là về một trong số các phương pháp thiền cơ bản quan trọng của Đại thủ ấn. Đó là về *shinay*, thiền để phát triển sự điềm tĩnh và trong sáng của tâm. Thiền này viện dẫn hình ảnh của tâm và đại dương. Tư tưởng và sóng biển được sử dụng như những phép ẩn dụ. Bốn câu dưới đây miêu tả lợi ích và tình trạng tĩnh lặng của tâm, tâm thanh bình.

Hỡi những suy nghĩ xao động và vi tế như những
con sóng, hãy thanh thản
Như đại dương bất động của tâm đang nghỉ ngơi không
gợn sóng
Thoát khỏi mọi vết nhơ của lầm lẫn và trì trệ
Để đại dương thanh bình còn lại yên tĩnh và không xao động

Bây giờ, những lời giới thiệu này là một nền tảng quan trọng cho tất cả các phương pháp thiền. Nếu tâm thanh bình, mọi thứ trở nên đơn giản. Nếu tâm xáo động, những điều đơn giản trở thành phức tạp. Khi vài điều là phức tạp và lầm lẫn, một cách tự nhiên, bạn sẽ tốn nhiều thời gian và nỗ lực để phân loại sự lầm lẫn, giải quyết các khó khăn, và bắt đầu hoạt động lại. Khi bạn không có lầm lẫn, mọi điều trở nên rõ ràng, khi đó mọi nỗ lực của bạn là ích lợi và đưa đến tinh tấn. Bạn đừng tốn thời gian và năng lượng cho sự lầm lẫn, rối trí. Đây là một bước cơ bản quan trọng trong thiền.

Bốn câu kệ dưới đây là về giai đoạn hai, sau khi phát triển trạng thái thanh bình của tâm. Trạng thái này có thể là một sự khuây khỏa, và rất dễ chịu. Giai đoạn kế tiếp là đưa nó như là một trạng thái tĩnh lặng của tâm, êm đềm để đạt một trạng thái tâm

trong suốt và sắc bén. Đây là mô tả tầm quan trọng của *lhatong*, quán tưởng hay là trạng thái trong sáng, chỉ là một trạng thái tĩnh lặng của tâm.

Khi nhìn một vật thể, không có vật thể đó
Vì nó được nhìn bằng tâm
Khi nhìn vào tâm, không có tâm
Đó là sự rỗng không của bản chất tồn tại
Khi nhìn vào cả hai, tính nhị nguyên bám chặt được thoát khỏi chính nó
Lúc đó ta có thể nhận thấy ánh sáng trong suốt, bản chất của tâm

Khi bạn nhìn vào tâm mà không thể nhìn được, bạn nhận thấy rất rõ ý nghĩa không thể nhìn ra được. Vào thời điểm đó, nghi ngờ như "đây là" hay "đây không phải là" chấm dứt hoàn toàn. Không có hồ nghi. Bạn có lẽ nhận ra bản chất không nhầm lẫn của mình.

Khi bạn phát triển *shinay*, tâm của bạn tĩnh lặng. Lúc đó bạn quan sát thấy tâm thanh bình, tinh khiết của mình. Khi bạn khảo sát nó, sẽ không có nghi ngờ về "đây là" hay "đây không phải là". Điều này không khác với một số điều bạn đang nhận thấy, như thể nó là một đối tượng khác, bởi vì bạn đang nhìn chính bạn, bản chất của chính bạn. Đây là khía cạnh của *lhatong* được Ngài Karmapa thứ Ba mô tả.

Bốn câu kệ dưới đây là về lòng từ. Bốn câu này giới thiệu khái niệm của sự thật hay là lòng từ cao quý. Như chúng ta nhận thấy, lòng từ có nhiều mức độ, từ sự chăm sóc bình thường cho đến lòng yêu thương rộng lớn. Đây là những điều ngài Karmapa thứ Ba diễn tả:

Bản chất của mọi chúng sinh là Phật,

Nhưng do họ không nhận ra điều đó,

Họ trôi lăn trong đau khổ của luân hồi

Nguyện cho tôi phát triển lòng bi mẫn tinh khiết, trở thành Người Vô hạn, vì tất cả chúng sinh.

Khi bạn nhìn thấy một người đau đớn, bạn phát sinh lòng thương cảm – đây là điều rất quan trọng, nhưng điều này hoàn toàn khác với lòng từ bi sâu sắc, cao quý, bởi vì lòng thương cảm của bạn có thể do xuất phát từ bản ngã của bạn. Bạn nhìn thấy ai đó đang đau khổ trong khi bạn không đau khổ, bạn thương hại người đó. Đó không phải là một tình cảm tiêu cực, nhưng không hoàn toàn là lòng bi. Lòng bi đầy đủ nảy sinh khi bạn nhận biết bản chất của người đó không phải là vô minh hay khổ đau, vì bản chất thực sự của người đó là phật. Bạn biết rằng do họ không nhận ra bản chất tối thượng này, nên người đó đang tạo ra và trải nghiệm khổ đau. Lúc đó lòng bi của bạn là hoàn hảo, với hiểu biết trong sáng, với sự tôn trọng, và với lòng bi mẫn không phải là hạ mình thương xót người đang đau khổ. Lòng bi của bạn tuôn ra từ hiểu biết sâu sắc và trong sáng.

Khía cạnh bề ngoài của thành quả - đó là mọi thực hành đều có kết quả của chúng. Do vậy, giai đoạn đầu tiên trong số hai giai đoạn thành quả diễn ra là vậy. Nếu thành quả đầu tiên được người thực hành giải quyết thành công, khi đó thành quả thứ hai, sự giác ngộ sẽ xảy ra. Trong tiếng Tạng gọi thành quả đầu tiên là *nyam,* và thành quả thứ hai là *tokpa.*

Giai đoạn *Nyam* diễn ra đầu tiên và khá mạnh mẽ. *Nyam* là những kinh nghiệm và dấu hiệu lạ thường xuất hiện trước khi chứng ngộ. Nhiều người tu tập không có sự hướng dẫn của một người thầy kinh nghiệm, và họ cũng không hiểu biết đúng đắn,

thì có thể phát triển chướng ngại to lớn ở giai đoạn thành quả này. *Nyam* không phải là sự đạt được, mà chỉ là một dấu hiệu, một trải nghiệm. Bản thân *Nyam* không có ý nghĩa là bất cứ điều gì, chỉ có ý nghĩa rằng sự tu tập của bạn đang trong tiến trình. Nếu bạn nghĩ *Nyam* là thành tựu, bạn sẽ bị tắc ở đó và không thể tiến xa hơn. Và *Nyam* có thể cũng rất có hại nếu bạn bị bám víu vào nó, bởi vì khi điều này xảy ra bạn có thể nghĩ bạn được giác ngộ, bình đẳng với Đức Phật hay là các vị Bồ tát vĩ đại như là Quán Thế Âm tự tại. Nhưng nếu bạn không giác ngộ được, thì bạn đã hoàn toàn sai. Vì thế khi *nyam* – thành quả đầu tiên được trải nghiệm, người tu tập phải lờ nó đi, không bị phấn kích về nó. Bạn đừng bị vướng mắc vào *nyam*. Các bậc đạo sư vĩ đại đã nói rằng *nyam* như một đám sương mù đến và đi. Vậy bạn đừng giữ nó.

Tokpa là tỉnh giác hoàn toàn, và đó là ngộ. Nó đến ở thời điểm cuối cùng, và nó là thành quả cuối cùng. Trên con đường đi tới giác ngộ hoàn toàn, có một số trải nghiệm nhỏ của *nyam* và *tokpa*. Dầu cho thực hành bất cứ phương pháp nào, người tu tập phải trải nghiệm *nyam* của phương pháp thực hành đó, và sau đó là *tokpa* của sự thành tựu của phương pháp đó. Đây là lý do tại sao đạo sư và dòng truyền thừa là rất quan trọng trong tu tập của Phật giáo. Đấy cũng là cách bạn có thể chắc chắn *nyam* và *tokpa* cùng những thứ khác nữa được trải nghiệm trên con đường tu tập thực sự.

Có lẽ giúp ích cho bạn để nói thêm một ít về những chỉ dẫn đi với thực hành, đặc biệt là đối với những người mới thì nên bắt đầu thực hành như thế nào. Những người mới tu tập thường mất cân bằng một chút do họ thấy quá phấn chấn về phẩm chất toàn hảo của tu tập Pháp. Họ cảm thấy rất nhiệt huyết. Thực thế, gặp được con đường tu tập giá trị và hiệu quả để đi đến giác ngộ là

rất quý giá. Nhưng do vậy, người mới tu tập thường thực hành quá sức. Nên duy trì nhiệt huyết của bạn, thành tâm và tin tưởng, nhưng nên cẩn thận để giữ gìn sự cân bằng. Đôi khi những người mới tu tập bị kiệt sức bởi vì họ cố gắng để thực hành nhiều thứ cùng một lúc, do đó không có lợi. Tốt nhất là nên áp dụng thực hành điều độ và cân bằng.

Những người mới tu tập thường bị căng thẳng về tinh thần và thể chất. Nếu họ quỳ lạy thì họ muốn làm tốt, chuyên cần, và nhiều như có thể. Hoặc là cầu nguyện muốn đọc to và thường xuyên. Những người mới tu tập thấy sự khẩn thiết, sự vô thường, và tất cả những lầm lẫn và ô nhiễm, do vậy, họ thực sự cảm thấy tuyệt vọng, và căng thẳng khi tu tập. Dĩ nhiên số lượng là rất quan trọng, nhưng chất lượng quan trọng hơn. Vì vậy, bạn hãy cố gắng thư giãn cả thể chất và tinh thần, và khi bạn cầu nguyện thì hãy thành tâm – không chỉ có bằng miệng, ồn ào, và thường xuyên, nhưng bạn cần quan tâm đến cảm giác, nhận biết, và bộc lộ ý nghĩa trong khi bạn cầu nguyện. Cuộc đời trôi qua rất nhanh. Vô thường luôn luôn hiện diện. Đó là sự khẩn cấp. Nhưng tuy vậy cũng không giúp ích nếu trở nên vội vã với mọi thứ, bởi vì bạn sẽ không có thành tựu thực sự. Hiểu biết chân lý không theo cách đó. Bạn phải có thời gian.

Ví như một đứa trẻ cố gắng làm cây bonsai, và khi mất kiên nhẫn, hàng ngày nó cắt tất cả cành, lá. Cái cây sẽ bị chết. Một cây bonsai đẹp cần nhiều thập kỉ để kiên nhẫn chăm sóc. Giống như cây bonsai, bạn phải cho chính bạn thời gian và không gian để phát triển thực sự. Đại thủ ấn cho người thực hành tất cả khoảng không trong thế giới, trong khi đó cùng lúc hãy hợp nhất mọi khoảnh khắc của cuộc sống vào trong thực hành. Đó là thông qua những điều nhỏ và đơn giản để chúng ta đạt được điều vĩ đại hơn sau này: thông qua suy tư về tình trạng của các chúng sinh,

qua thiền shinay và lhatong đơn giản, qua theo dõi hơi thở. Đây là một nền tảng mạnh mẽ cho những tu tập đặc biệt hơn sẽ chắt lọc kiến thức và sự hiểu biết của chúng ta về Cử chỉ Vĩ đại sẽ dẫn tới giác ngộ.

Thoát khỏi sự tạo tác của tâm trí, đó là Đại thủ ấn
Thoát khỏi cực đoan, đó là Con đường Trung đạo Vĩ đại
Bao trùm tất cả, gọi là Đại Hoàn thiện.
Mong rằng chúng ta đạt được chắc chắn bằng hiểu biết một(*), tất cả các ý nghĩa được nhận ra.

(*) Nghĩa là nếu biết một trong ba phương pháp Đại thủ ấn, Con đường Trung đạo Vĩ đại và Đại Hoàn Thiện là biết tất cả. Đó là trạng thái tự nhiên của tâm. (Người dịch)

CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ

(Thứ tự các thuật ngữ sắp xếp theo nguyên bản tiếng Anh)

A TÌ ĐẠT MA HAY LUẬN TẠNG (Abdhidharma): theo nghĩa gốc, nghĩa là "chân lý được nhận thức". Thuật ngữ này bao hàm hệ thống kiến thức, triết học, và vũ trụ quan của Phật giáo. Đây là một trong bốn phần của Phật giáo Kim cương thừa: Luật thừa hay là giới luật (Vinaya), Kinh điển (Sutra), Luận tạng (Abhidharma), và Mật điển (Tantra).

VÔ TRƯỚC (Asanga): Đại sư Phật giáo vào thế kỷ thứ Tư, là người đã truyền những giáo lý thiết yếu được nhận từ Đại Bồ tát Di Lặc.

BỒ TÁT QUÁN THẾ ÂM TỨ THỦ (Avalokiteshvara): Bồ tát của lòng bi mẫn, Ngài được miêu tả giữ Viên Ngọc Như ý trong hai tay chắp lại trước ngực. Thần chú của Ngài: OM MANI PADME HUNG là một trong số thần chú được người Tây Tạng trì tụng nhiều nhất.

BARDO: Trạng thái ở giữa (trung gian) sự kết thúc của một kiếp sống và sự tái sinh của kiếp sống khác. Bardo cũng liên quan đến giai đoạn trung gian giữa sống và chết, giữa ngủ và thức.

BHUMI: Giai đoạn đạt được của sự tinh tấn của cấp độ bồ tát. Có mười giai đoạn thành tựu, sau đó là giác ngộ hoàn toàn.

BỒ ĐỀ TÂM (Bodhichitta): Bồ đề tâm tuyệt đối là sự hợp nhất của tính Không và lòng bi mẫn, vượt ra khỏi mọi quan niệm. Bồ đề tâm tương đối là lòng bi mẫn với khát vọng giải thoát tất cả chúng sinh khỏi đau khổ.

BỒ TÁT (Bodhisattva) : Là một vị phật tương lai, cam kết thực hành lòng bi mẫn và sáu Ba la mật, hay còn gọi là sáu sự hoàn thiện.

PHẬT (Buddha): Là những vị đạt được giác ngộ hoàn toàn, như là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

PHẬT TÍNH (Buddha nature): Tâm giác ngộ chưa được nhận ra, là bản chất cốt lõi của tất cả chúng sinh.

Ô NHIỄM/ CÁC ĐỘC (Defilement): Xem Năm độc hay là sự ô nhiễm.

DHYANI BUDDHA: Năm vị phật. Trạng thái tinh khiết hoàn toàn của năm yếu tố và các thành phần khác của các chúng sinh được thể hiện bởi năm vị phật, đó là: Tỳ Lô Giá Na hay còn gọi là Đại Nhật Như Lai (Varochana), A Súc Bệ Phật (Akshobhya), Nam Phật hay là Bảo Sanh Phật (Ratnasambhava), A Di Đà Phật (Amitabha), và Bất Không Phật (Amoghasiddhi).

TÍNH NHỊ NGUYÊN (Dualism): Nhận thức nhị nguyên khởi sinh do vô minh và hiện diện trong tất cả hiện tượng của vòng sinh tử; là sự nhận thức về chủ thể và đối tượng, như là "tôi" và người khác.

TÍNH KHÔNG (Empiness): Kinh điển của Phật giáo coi tính Không là cơ sở của mọi sự vật và hiện tượng, và tất cả những quan niệm và hiện tượng là các thực thể trống rỗng bởi vì chúng vốn là sản phẩm của những điều kiện có thể thay đổi và do vậy là huyễn hoặc. Trong thực hành Đại thủ ấn (Mahamudra), phạm vi giữa tính Không và "thực thể" được dùng để nhận ra tính Không vốn là không có khởi đầu, không có kết thúc, và vô hạn.

GIÁC NGỘ (Enlightenment): Định nghĩa này là khá khác nhau theo các thừa Phật giáo khác nhau. Truyền thống Tiểu thừa (Hinayana) xác định giác ngộ như là sự tự do từ tái sinh trong luân hồi, với tâm thoát khỏi vô minh và các cảm xúc xung đột. Truyền thống Đại thừa cho rằng giác ngộ sẽ không trọn vẹn nếu không có sự phát triển của lòng bi mẫn và cam kết dùng các phương tiện thiện xảo để giải phóng chúng sinh. Trong giáo lý Kim cương thừa, các giai đoạn giác ngộ đã lưu ý trong nội dung của cuốn sách là cần thiết, nhưng giác ngộ cuối cùng là một quá trình tịnh hóa trọn vẹn của bản ngã và các quan niệm. Thành quả cuối cùng của sự giải thoát hoàn toàn là vượt ra khỏi tất cả tâm và suy nghĩ nhị nguyên.

NĂM NGUYÊN TỐ (Five elements): Đất, khí, lửa, nước, và không gian là năm nguyên tố của thế giới bên ngoài. Chúng được biểu hiện bên trong như là năm phẩm chất: rắn chắc, lỏng, nóng, chuyển động, và áp suất.

NĂM ĐỘC HAY LÀ NĂM Ô NHIỄM (Five poisons or Defilements): Những trạng thái tinh thần tạm thời cản trở sự hiểu biết: vô minh, kiêu ngạo, sân hận, ham dục, và đố kị. Trong đó có ba độc chủ yếu là vô minh, ham dục và sân hận.

TỨ DIỆU ĐẾ HAY LÀ BỐN SỰ THẬT CAO QUÝ (Four Noble Truths): Bài giảng đầu tiên của Đức Phật Thích Ca sau khi Ngài đạt giác ngộ, đây là những nội dung chính: (1) Khổ đế: cuộc đời là đau khổ; (2) Tập đế: đau khổ có nguyên nhân; (3) Diệt đế: đau khổ có thể tiêu trù được; (4) Đạo đế: những phương pháp để diệt trừ đau khổ.

TIỂU THỪA (Hinayana): Thừa đầu tiên của ba thừa (yanas, hay còn gọi là các cỗ xe), được coi là "cỗ xe nhỏ". Nó bao gồm những giáo lý về con đường đi tới giác ngộ của một bậc Ala hán (arhat) – một người thoát khỏi tái sinh và vượt ra khỏi vô minh và các cảm xúc xung đột.

JENTONG: Một nguyên lý tính Không dựa trên những giáo lý của Đạo sư Long Thọ (Nagarjuna). Jentong là nguồn thảo luận triết học trong nhiều thế kỷ. Khác với quan điểm rangtong khẳng định bản chất của mọi hiện tượng là không, quan điểm jentong cho rằng bản chất hay thực thể của mọi hiện tượng không phải là không, nhưng tính không là của các bản chất quy ước của sự lệ thuộc hay quan niệm. Nó còn được gọi là "tính Không khác", sự tỉnh giác rõ ràng, bất nhị. Xem thêm Rangtong.

KAGYU: một trong bốn dòng truyền thừa chính của Phật giáo Tây Tạng, đây là dòng truyền thừa theo khẩu truyền.

KAL NYUM: "thời gian bình đẳng"; liên quan đến các nhân –

duyên của nghiệp mà đưa đến những hiện tượng nhận biết qua kinh nghiệm trong cùng cách; là nền tảng chung của nhận thức.

KANGYUR: là một bộ phận của Phật giáo Tây Tạng bao gồm những bài giảng được ghi chép lại của Đức Phật. Tengyur bao gồm những lời bình giải và thực hành, hoàn thành của giáo lý.

NGHIỆP (Karma): hành động và kết quả của hành động. Những hành động của các chúng sinh là các nhân tạo ra các duyên của tái sinh và hoàn cảnh trong kiếp sống đó.

KARMAPA: Một dòng dõi tái sinh của các bồ tát hay là tulkus trong truyền thống dòng truyền thừa Kagyu của Phật giáo Tây Tạng. Những Karmapa được xem là hóa thân của Quán Thế Âm Bồ tát Avalokiteshvara.

BA THÂN PHẬT (Three Kayas): Đây là ba thân của một vị phật; Pháp thân (Dharmakaya) thân giác ngộ của trí huệ trong suốt; Báo thân (Sambhokaya), hay là thân hỷ lạc, là phương tiện của sự tiếp xúc bi mẫn với các chúng sinh khác; và Hóa thân (Nirmakaya), hay là hiện thân, là hình thức cư trú trong thân vật lý của một vị phật khi xuất hiện trong cõi giới người.

LHATONG: Thiền quán. Đây là phương pháp thiền phân tích để phát triển sự hiểu thấu về bản chất thực của hiện tượng. Mặc dù thiền định (Shinay) thường được coi là cần thành thạo trước khi bắt đầu thiền quán lhatong, trong một số phương pháp của Kim cương thừa, như là Đại thủ ấn của dòng Kagyu sử dụng cả hai phương pháp (thiền định shinay và thiền quán lhatong) cùng nhau.

ĐẠI THỦ ẤN (Mahamudra): "Ấn vĩ đại", phương pháp dạy thiền cốt lõi của dòng truyền thừa Kagyu của Phật giáo Tây Tạng.

ĐẠI THỪA (Mahayana): Cỗ xe thứ hai trong ba cỗ xe của Phật giáo, còn được gọi là "cỗ xe lớn". Triết học của Đại thừa xuất hiện vài trăm năm sau khi Đức Phật nhập diệt, Đại thừa được xem là tuân theo những lời dạy của Đức Phật ban cho ở đỉnh núi Linh Thứu. Cốt

lõi của Đại thừa là phát triển lòng từ bi và nhận thức về phật tính vốn có trong tất cả chúng sinh. Trong Đại thừa, mục đích của giác ngộ là để giải thoát mọi chúng sinh ra khỏi đau khổ.

DI LẶC (Maitreya): Tên của đức phật tương lai, vị phật được xem là ban Pháp như là vị phật cai quản cõi tịnh độ như thiên đường – cõi Tushita.

VĂN THÙ SƯ LỢI (Manjushri): Bồ tát của trí huệ và kiến thức, Ngài được miêu tả một tay cầm thanh gươm và một tay cầm sách.

CHE CHƯỚNG: Có hai loại che chướng: những cảm xúc lẫn lộn và vô minh. Loại đầu ngăn cản chúng sinh thoát khỏi luân hồi, trong khi loại thứ hai ngăn họ đạt được kiến thức đúng đắn và nhận ra chân lý.

KHẨU TRUYỀN: Một đặc điểm đặc biệt của Phật giáo Kim cương thừa, sự thực hành thiền định được chuyển từ người thầy đã thành tựu sang đệ tử theo một dòng truyền thừa không bị phá vỡ. Khẩu truyền những bài giảng bên ngoài, bên trong, và bí mật là cần thiết để học trò có thể thực hành chúng.

BA LA MẬT (Paramita): "hoàn thiện / hoàn hảo" hay là những hành động hoàn thiện giúp chúng sinh vượt thoát luân hồi. Sáu Ba la mật là: Chuyên cần, nhẫn nhục (hay kiên nhẫn), trì giới, độ lượng, suy tư, và thiền quán.

PHOWA: Di chuyển tâm thức ở thời điểm của cái chết. Đây là một thực hành đặc biệt mà phải được học trước khi chết, cho phép một người điều chỉnh tâm thức vào trong cõi tái sinh cao hơn khi các nguyên tố vật chất bắt đầu tan rã vào thời điểm của cái chết. Một hành giả thành tựu cũng có thể trợ giúp sự di chuyển tâm thức của người khác.

TỊNH ĐỘ (Pure land): Một môi trường hoàn toàn thoát khỏi khổ đau. Đó là kết quả của những khát vọng trong sáng và từ bi của một vị phật. Được sinh trong cõi Tịnh độ sẽ cho chúng sinh một thời

gian nhất định thoát khỏi khổ đau và nhận được những lời dạy của các vị bồ tát thuộc cõi đó – thí dụ, cõi Tịnh độ Tushita của Đức Phật Di Lặc tương lai.

RANGTONG: Một quan điểm triết học cho rằng tất cả hiện tượng về bản chất là không, khác với quan điểm jentong cho rằng các hiện tượng về bản chất không phải là không. Xem thêm jentong.

CÁC CÕI GIỚI LUÂN HỒI (Realms of Existence): Do kết quả của Mười hai mối duyên khởi và nghiệp, các chúng sinh sinh vào sáu cõi giới luân hồi: chư thiên – cõi trời; nửa trời nửa người (asuras), gắn với sự đố kị; người, gắn với năm độc (ô nhiễm); súc sinh, gắn với vô minh; quỷ đói, gắn với tham ái và ác cảm; địa ngục, gắn với sân hận.

TÁI SINH (Reincarnation): Chu kỳ tái sinh liên tục vào các cõi giới luân hồi. Ý thức của một chúng sinh đi vào hình tướng tùy theo nghiệp, nhân và duyên của chúng sinh đó đã tạo ra do các hành động quá khứ. Theo quan điểm Phật giáo, các chúng sinh bình thường tái sinh vào một trong sáu cõi giới của luân hồi, trong khi có những chúng sinh đã đạt được những mức độ giác ngộ của bồ tát có thể tái sinh vào các cõi phật.

CHÂN LÝ TƯƠNG ĐỐI (Relative Truth): Miêu tả khía cạnh của thực thể có thể thay đổi, vô thường, và hữu hạn. Đây là biểu hiện thế tục của chân lý tuyệt đối.

LUÂN HỒI (Samsara): Tất cả hiện tượng sinh tử nảy sinh do vô minh và sự hình thành không dứt của nghiệp, tái sinh, và khổ đau.

SAMTEN: "tâm ổn định" hay là tập trung. Đây là một trạng thái thiền quan trọng vào thời điểm của cái chết. Nó liên quan đến phạm vi những năng lực thiền định, bao gồm chánh niệm, bình thản, cảm giác trung tính, và thiền chỉ.

CHÚNG SINH: Tất cả sinh vật hữu tình hay là tâm của chúng sinh chưa đạt được giải thoát của quả vị phật. Bao gồm những chúng

sinh đang trong chịu khổ đau của vòng luân hồi cũng như các chúng sinh đạt được các cấp độ của một bồ tát.

SHINAY: Sự điềm tĩnh của tâm thông qua rèn luyện thực hành thiền mà tập trung vào các quá trình bên trong như thở, thiền định.

KINH ĐIỂN (Sutra): Những chủ đề trong Phật giáo gắn trực tiếp với Đức Phật. Đây là những bài giảng được ghi chép lại, mặc dù chúng không chỉ được ghi chép lại qua nhiều năm sau khi Phật nhập Niết bàn. Những chủ đề này là hình thức đối thoại giữa Đức Phật và các để tử của Ngài.

MẬT ĐIỂN (Tantra): Theo nghĩa đen là "sự liên tục", và trong Phật giáo liên quan tới hai loại cụ thể: những kinh sách giảng giải các thực hành đưa ta từ vô minh tới giác ngộ, bao gồm những bình giải của các đạo sư Mật điển; và cách thức đưa đến giác ngộ mà bao gồm: nền tảng, con đường, và thành quả.

TENGYUR: Là phần bao gồm các chỉ dẫn về những thực hành đưa tới giải thoát ra khỏi khổ đau, và những bình giải của các Đạo sư Phật giáo. Kinh sách được hoàn thành bởi Kangyur, sưu tập các Kinh điển được coi là ghi chép lại những bài giảng thực sự của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

TSA: Nadi trong tiếng Sanskrit, đây là một nguồn năng lượng trong thân vi tế, hình thành sau sự thụ thai của thân vật lý. Kinh mạch trung tâm được hình thành đầu tiên, và từ đó phát triển các kinh mạch nhỏ ở bên trái và bên phải. Năng lượng, hay là sinh lực (prana) chảy qua những kinh mạch nhỏ này. Các kinh mạch này được sử dụng trong thực hành thiền của Phật giáo cho sự cân bằng của thân và tâm.

TULKU: Theo văn bản cổ điển, thuật ngữ Tây Tạng này dùng để chỉ hóa thân biểu thị cho "hiện thân" của một vị phật. Tuy nhiên, ở Tây Tạng, có nghĩa là hiện thân của một đạo sư Phật giáo rất tinh tấn người chọn tiếp tục hóa thân vì lợi lạc của tất cả chúng sinh. Khởi đầu Đức Karmapa thứ Hai – Karma Pakshi là tulku được nhận ra

như vậy, sự sinh ra của ngài được tiên đoán bởi người tiền nhiệm là Đức Karmapa thứ Nhất, Dusum Khyenpa.

MỐI LIÊN HỆ MƯỜI HAI DUYÊN KHỞI: Đây là giải thích của Đức Phật về một chuỗi của các nhân và duyên giữ chúng sinh trong vòng tái sinh. Trong tranh vẽ Tây Tạng mối liên hệ này được miêu tả như là một bánh xe lớn chia làm mười hai phần và bị nắm giữ bởi một ác quỷ khổng lồ.

CHÂN LÝ TUYỆT ĐỐI (Ultimate Truth): Chân lý / sự thật vượt ra khỏi giới hạn hay là quan niệm; sự thật trong suốt, đã giác ngộ không còn bị trở ngại bởi sự thay đổi hay là tính nhị nguyên.

KIM CƯƠNG THỪA (Vajrayana): theo sát nghĩa là " như kim cương" hay là "cỗ xe không thể phá hủy", là cỗ xe thứ ba của Phật giáo xuất hiện sau Tiểu thừa và Đại thừa, và bao gồm nhiều những lời khẩu truyền của những giáo lý bí mật. Chứng cứ văn bản đầu tiên xuất hiện khoảng năm 500, nhưng có thể xuất hiện sớm hơn nhiều, được truyền kín đáo từ đạo sư tới học trò.

GIỚI LUẬT (Vinaya): giáo lý của kỷ luật và đạo đức như đang tồn tại trong Phật giáo.

YANA: Một "cỗ xe" hay là "thừa" của Phật giáo. Như là Phật giáo Tây Tạng có ba thừa hay cỗ xe chính là: Tiểu thừa (Hinayana), Đại thừa (Mahayana), và Kim cương thừa (Vajrayana).

TÓM TẮT TIỂU SỬ CỦA KENTING TAI SITUPA THỨ 12

Kenting Tai Situpa, Pema Donyo Nyingche Wangpo là người đứng đầu Tu viện Sherab Ling ở phía Bắc Ấn Độ. Ngài sinh vào năm ngựa gỗ (1954) ở Palyul, tỉnh Derge, Tây Tạng, trong một gia đình nông dân. Vào ngày ngài sinh ra, những người dân trong vùng thấy hai quả cầu mặt trời chiếu sáng trên bầu trời. Ngài được Đức Karmapa Rigpe Dorje thứ mười Sáu tìm thấy và nhận ra.

Khi mới 18 tháng tuổi ngài được đưa tới tu viện Palpung và được Đức Karmapa thứ 16 tấn phong với sự tham dự của đại diện cho Đức Dalai Lama, tất cả các Rinpoches thuộc dòng truyền thừa Kagyu, đại diện của phía Trung quốc, và các thị giả và đệ tử đời trước của ngài.

Ở tuổi lên năm, Kenting Tai Situpa đến Tsurphu, và được trợ giúp của Sangye Nyenpa Rinpoche thứ 9 thực hiện nghi lễ Red Vajra Crown tại nơi ở của Đức Karmapa thứ 16. Năm lên 6 tuổi ngài rời Tây Tạng đi Bhutan. Sau đó ngài đi theo Đức Karmapa thứ 16, và ở tại Tu viện Rumtek, Sikkim, Ấn Độ.

Ngài đã nhận tất cả sự truyền giao của dòng truyền thừa từ Đức Karmapa thứ 16 là Guru ruột của ngài, và những chỉ dẫn cốt

lõi từ Sangye Nyenpa Rinpoche thứ 9, Dilgo Kyentse Rinpoche, Kalu Rinpoche, và Saljay Rinpoche. Phần lớn các bài giảng về những nguyên lý triết học, ngài nhận sự hướng dẫn từ Thrangu Rinpoche, Drikung Khenpo Konchok, Khenpo Khedup, và những đạo sư khác nữa.

Năm 1974, lúc 21 tuổi, ngài đến Ladakh theo lời mời của Druppon Dechen Rinpoche và ở lại đó một năm để chuyển bánh xe Chánh Pháp. Năm 1975, theo yêu cầu của những Phật tử Tây Tạng theo ngài, ngài đã thiết lập dự án tu viện Sherab Ling ở phía bắc Ấn Độ.

Kenting Tai Situpa thứ Mười hai là một đại sư danh tiếng. Ngài là Guru ruột của Đức Karmapa thứ 17, Orgyen Trinlay Dorje, và truyền dạy Đại thủ ấn cho Đức Karmapa. Bên cạnh đó ngài còn đào tạo nhiều thế hệ đạo sư Phật giáo. Ngài thường đi nhiều nơi trên thế giới để giảng Pháp và ban các lễ quán đảnh theo yêu cầu của các trung tâm Phật Pháp.

Ngài thực hiện chuyến thăm Châu Âu lần đầu tiên vào năm 1980, và sau đó ngài đã đi thăm Bắc Mỹ, Đông Nam Á, và châu Âu để giảng về triết học Phật giáo và dạy thiền theo yêu cầu của các Phật tử, các tổ chức nhân văn thuộc các tôn giáo khác nhau.

Vào mùa đông năm 1984, Kenting Tai Situpa đã trở lại Tây Tạng lần đầu tiên (kể từ khi ngài rời quê hương). Ngài nhấn mạnh "đó là một hành trình hoàn toàn mang tính chất tôn giáo, chứ không phải chính trị" "Hành trình này được thực hiện bởi các nhu cầu tâm linh của mọi người". Ngài được rất nhiều các tu viện thuộc các môn phái Phật giáo khác nhau ở Tây Tạng mời để ban cho các bài giảng và lễ quán đảnh.

Năm 1989 ngài dẫn đầu Cuộc Hành hương vì Hòa bình để khuyến khích mọi người tham gia tích cực vào các hoạt động của hòa bình thế giới. Ngài cũng tham gia vào cuộc đối thoại giữa các tôn giáo về hòa bình với sự tham gia của nhiều lãnh tụ tôn giáo

như: Đức Dalai Lama , Shankar Acharya of Dhurga , Acharya Muni Sushil Kumar và nhiều các nhà hoạt động tôn giáo lớn ở Ấn Độ.

Ngài trở lại Tây Tạng năm 1991 và phong sắc cho hơn 1,200 tăng ni, và ban nhiều lễ quán đảnh, với sự tham dự của hơn 65 lamas tái sinh, và khoảng hơn 5000 chư tăng được phong sắc đến từ 92 tu viện, và rất nhiều cư sĩ.

Năm 2006, từ tháng Tám đến tháng Mười một, ngài thực hiện các lễ quán đảnh và ban các bài giảng cho hơn 2,000 người tham dự, trong đó có 50 Rinpoches hóa thân, hơn 1,000 chư tăng, và nhiều Phật tử đến từ 27 quốc gia.

Năm 2007, từ tháng Tám đến tháng Mười, Kenting Tai situpa tiếp tục truyền và làm lễ quán đảnh của Kagyu Ngakzod và Dam Ngakzod về Năm Kho báu (Five Treasures) tại Palpung Sherabling.

Ngoài ra, Kenting Tai Situpa thứ 12 còn là một học giả, thi sĩ, nhà họa thư, nghệ sĩ, kiến trúc sư và tinh thông về xem địa lý.

(Nguồn: www.palpung.org)

DANH SÁCH PHẬT TỬ
ĐÓNG GÓP ẤN TỐNG CUỐN SÁCH NÀY

1. Thánh Bình	Khu Conic Garden, Tp Hồ Chí Minh
2. Hồ Tiến Đạt	Quận Gò Vấp, Tp Hồ Chí Minh
3. Mã Huyền Đức	Phan Kế Bính, quận 1, Tp Hồ Chí Minh
4. Nguyễn Thị Lành	Khu Bán Đảo Linh Đàm, Hà Nội
5. Thánh Phương	Khu Phú Mỹ Hưng, Tp Hồ Chí Minh
6. Diệu Thành	Quận 2, Tp Hồ Chí Minh
7. Thánh Thùy	Khu Phú Mỹ Hưng, Tp Hồ Chí Minh
8. Phạm Quang Tiến	Khu Tập thể Đại học Thủy Lợi, Hà Nội
9. Thánh Tịnh	Khu Conic Garden, Tp Hồ Chí Minh
10. Tâm – Việt	Phùng Hưng, Hà Nội

Xin cám ơn tất cả các Phật tử đã phát tâm đóng góp ấn tống cuốn sách, và cám ơn những đạo hữu cho những lời khuyên quý giá trong quá trình dịch, sửa chữa và in ấn cuốn sách này.

Mọi công đức xin hồi hướng cho sự giác ngộ của tất cả chúng sinh !

Bản dịch tiếng Việt hoàn thành ngày 10 tháng 4 năm 2010
Hoàn thành sửa chữa bản dịch ngày 12 tháng 6 năm 2010

Mọi sai sót là của người dịch.

Những ý kiến đóng góp về bản dịch tiếng Việt, tái bản sách, xin liên lạc với Nguyên Toàn. Địa chỉ email: thunhungmlo@gmail.com

Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam

ĐÁNH THỨC VỊ PHẬT ĐANG NGỦ

TAI SITUPA THỨ MƯỜI HAI

NGUYÊN TOÀN dịch từ tiếng Anh

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO
53 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
ĐT: 04. 37822845 - Fax: 04.37822841

Chịu trách nhiệm xuất bản
NGUYỄN CÔNG OÁNH

Biên tập	:	**TƯỜNG LONG**
Sửa bản in	:	**THU NHUNG**
Trình bày	:	**THANH TRANH**
Bìa trước	:	Họa thư **TAI SITUPA**
Trình bày bìa	:	**TUẤN HÀO**
		NGUYÊN TOÀN

Thực hiện in ấn tại:

CÔNG TY VĂN HÓA HƯƠNG TRANG
Nhà Sách QUANG MINH
416 Nguyễn Thị Minh Khai - P.5 - Quận 3 - TP.HCM
ĐT: (84.8) 38322386 - 38340990 ★ Fax: (84.8) 38342457
Email: quangminhbook@gmail.com.vn
Website: nhasachquangminh.net

In 1.000 cuốn, khổ 14.5x20.5cm, tại công ty in Liên Tường. GPXB số: 540-2010/CXB/07-83/TG và QĐXB số: 532/QĐ-TG, cấp ngày 10.06.2010. In xong và nộp lưu chiểu Quý III - 2010.