

Thực hành trí tuệ bậc cao

Nói chung, trí tuệ là một loại tâm đạo đức mà chức năng chính là loại trừ nghi ngờ và do dự thông qua hiểu biết đối tượng. Trong các loại trí tuệ khác nhau, trí nhận thức tính không, bản chất tuyệt đối của hiện tượng, là tối cao. Thực hành thiền định về tính không với động cơ xả ly đồng nghĩa chúng ta đang thực hành trí tuệ bậc cao. Nếu chúng ta thực hành trí tuệ bậc cao, cuối cùng tâm của chúng ta sẽ thoát khỏi phiền não, bao gồm vô minh chấp ngã, và chúng ta sẽ đạt được giải thoát khỏi luân hồi.

Bất cứ ai thực hành ba loại tu tập bậc cao này được gọi là “giữ gìn Phật pháp thông qua giác ngộ”. Có hai cách để giữ gìn Phật pháp: Thánh điển và giác ngộ. Chúng ta giữ gìn Phật pháp bằng Thánh điển qua cách chúng ta nghe, đọc, hoặc học Pháp, và giữ gìn Phật pháp bằng chứng ngộ khi chúng ta thực hành những lời dạy này và đạt giác ngộ.

PHẦN BA

Con đường giác ngộ





Buddha Glorious Flower
Đức Phật Công Đức Hoa

Buddha Clearly Knowing
through Enjoying
Pure Radiance
Đức Phật Thanh Tịnh Quang
Du Hí Thần Thông

Buddha Clearly Knowing
through Enjoying
Lotus Radiance
Đức Phật Liên Hoa Quang
Du Hí Thần Thông

Trở thành một vị Bồ-tát



Như đã giải thích, việc làm ý nghĩa nhất của kiếp nhân sinh quý giá này là không phải chỉ giải thoát cho chính tự thân mà còn giải thoát cho tha nhân, đạt được đại giác ngộ, Phật quả, vì lợi ích cho tất cả chúng sinh. Để hoàn thiện nguyện này chúng ta phải tu tập theo giáo lý Đại thừa. Trước hết phát tâm bồ-đề và sau đó bước vào Bồ-tát đạo và tu tập sáu phép hoàn thiện (ba-la-mật), cuối cùng hoàn thiện pháp tu này, chúng ta trở thành bậc giác ngộ, Phật.

Tâm bồ-đề là tâm chính yếu thúc đẩy bởi đại bi, ước nguyện đạt giác ngộ hoàn toàn vì lợi ích cho tất cả chúng sinh. Tâm đặc biệt này không sinh ra một cách tự nhiên mà phải tu tập thiền định trong thời gian dài. Cuối cùng, thông qua năng lực quen thuộc, nó cùng sinh, phát sinh một cách tự nhiên trong cuộc sống hằng ngày không cần nỗ lực. Khi thành tựu chúng ta trở thành một vị Bồ-tát, một chúng sinh tầm cầu giác ngộ.

Nếu chúng ta tu tập tâm bồ-đề và thực hành Bồ-tát đạo, cuối cùng tâm sẽ thoát khỏi phiền não và dấu vết của phiền não. Phiền não được gọi là “chướng ngại giải thoát” vì

chúng khiến chúng ta vướng mắc trong luân hồi. Dấu vết phiền não gọi là “chướng ngại giác ngộ” vì nó cản ngăn chúng ta nhận rõ hiện tượng. Khi tâm của chúng ta hoàn toàn thoát khỏi chướng ngại, bản chất tuyệt đối của tâm trở thành hoàn toàn giác ngộ, đại giải thoát hay đại niết-bàn và chính chúng ta trở thành một vị Phật.

Nguồn gốc của tâm bồ-đề là đại bi, lòng từ vô phân biệt bảo hộ tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau. Chúng ta chỉ có thể phát triển được tâm đại bi khi chúng ta phát triển tình thương cho tất cả chúng sinh. Tình thương yêu cảm nhận gần gũi với mọi người và quan tâm đến họ. Nếu chúng ta thương yêu mọi người, chúng ta liền phát khởi từ tâm một cách tự nhiên khi biết họ khổ đau. Do vậy, trở thành một vị Bồ-tát trước tiên chúng ta phải phát khởi tình thương đối với tất cả chúng sinh và phát tâm đại bi và tâm bồ-đề.

Tình thương trù mẫn



Phật dạy rằng để phát khởi tình thương đối với tất cả chúng sinh chúng ta phải xem họ như cha mẹ của mình và quán về lòng tốt của họ. Để thực hành điều này, chúng ta phải quán. Vì không thể tìm điểm khởi đầu của sự tương tục tinh thần nên chúng ta phải chịu sinh tử vô lượng kiếp trong quá khứ, vì chúng ta trải qua sinh tử vô lượng kiếp nên cũng có vô lượng người mẹ. Bây giờ họ đang ở đâu? Họ là tất cả hữu tình đang sống hôm nay.

Thật không đúng khi lý luận rằng những người mẹ của những đời quá khứ không còn là mẹ của chúng ta vì thời gian qua lâu từ khi họ chăm sóc ta. Nếu người mẹ trong hiện tại của chúng ta mất, bà ấy không phải là mẹ ta sao? Không phải vậy, chúng ta vẫn xem bà là mẹ và nguyện cầu cho bà được an lạc. Điều này cũng đúng với các người mẹ trong quá khứ - họ đã chết nhưng họ vẫn là mẹ của chúng ta. Vì sự thay đổi bên ngoài nên chúng ta không thể nhận biết nhau.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thấy nhiều chúng sinh khác nhau, nhân và phi nhân. Chúng ta xem trong số

họ là bạn một số là thù và phần lớn là xa lạ. Đây là những quyết định của tâm sai lầm; không phải do chân tâm nhận thức. Bởi vì nhiều nghiệp khác nhau chúng ta đã tạo trong quá khứ, một số hữu tình hiện thời khiến chúng ta thân thiện hay không thân thiện và xa lạ. Chúng ta chấp nhận chúng mà không nhận định lý do, xem chúng như thật. Chúng ta tin rằng những ai làm hài lòng ta là những người có bản tính vui vẻ, trong khi đó những ai khiến cho chúng ta không vừa lòng là những người khó tính. Cách nghĩ này thật sự sai lầm. Nếu người khiến ta hài lòng là người vui vẻ, bất cứ ai gặp người này cũng vui vẻ; nếu người không gây sự chú ý của ta là người không vui vẻ, bất cứ ai gặp cũng không vui, nhưng không như thế. Do vậy, không theo cách suy nghĩ sai lầm như thế, chúng ta nên xem mọi hữu tình là mẹ của chúng ta. Bất cứ ai chúng ta gặp, chúng ta nên nghĩ rằng “Người này là mẹ của tôi”. Như vậy chúng ta sẽ có tình thương bình đẳng đối với tất cả chúng sinh.

Nếu xem tất cả hữu tình là mẹ của mình, chúng ta dễ dàng phát triển tình thương và từ bi trong sáng, mối quan hệ hằng ngày của chúng ta sẽ trở nên trong sáng và bền vững, và chúng ta tránh được những hành động tiêu cực như giết hại hay tổn thương hữu tình. Vì phải có tình thương với tất cả chúng sinh như mẹ mình chúng ta áp dụng cách suy nghĩ này không do dự.

Một khi chúng ta đã quen rằng tất cả hữu tình là mẹ của mình chúng ta quán về sự thân thiện của họ. Khi chúng ta nhận thức như vậy, nếu người mẹ không muốn giữ lại ta trong thai bà đã phá thai. Nếu bà ta làm vậy thì giờ này chúng ta không hiện hữu. Thông qua tình thương của mẹ cho chúng ta ở trong thai, và giờ chúng ta thương thức cuộc

sống nhân loại và những tiện nghi của nó. Khi chúng ta còn bé, nếu không có tình thương và sự chăm sóc của mẹ chúng ta bị tai nạn và có thể bị tàn tật, què hay mù. May mắn thay mẹ đã không từ chối chúng ta. Ngày và đêm mẹ thương yêu, chăm sóc xem ta còn quan trọng hơn chính bản thân. Mẹ cứu mạng ta nhiều lần trong ngày. Đêm dài mẹ quên ngủ, ngày bỏ những thú vui. Mẹ bỏ việc làm, khi bạn mẹ ra ngoài vui chơi mẹ phải ở nhà. Mẹ chi tiêu tất cả tiền tài vì ta, cho chúng ta thức ăn ngon, áo đẹp theo khả năng của mình. Mẹ dạy ta cách ăn, đi, nói. Mẹ nghĩ về tương lai tốt đẹp của ta, mẹ làm tất cả những gì có thể để cho ta được giáo dục nên người. Nhờ tình thương của mẹ chúng ta có thể toàn tâm học hành. Căn bản, thông qua tình thương của mẹ chúng ta có được cơ hội thực hành Pháp và cuối cùng chúng đắc giác ngộ.

Như vậy bất cứ ai cũng có thể là mẹ của mình trong quá khứ và vì chúng ta là con được mẹ chăm sóc cũng giống như người mẹ hiện tại, tất cả hữu tình rất tốt.

Lòng từ của hữu tình không giới hạn thời gian khi họ là mẹ của chúng ta. Trong mọi lúc, hằng ngày nhu cầu của chúng ta được cung cấp thông qua lòng tốt của người khác. Chúng ta đến không mang theo gì từ đời trước, khi chúng ta vừa sinh thì có nhà cửa, thức ăn, quần áo và mọi thứ chúng ta cần, tất cả đều do người khác làm ra. Tất cả những thứ chúng ta đang sử dụng đều được cung cấp bởi lòng rộng lượng của mọi người, quá khứ hoặc hiện tại.

Chúng ta có thể sử dụng nhiều thứ mà mình không có nhiều công sức nỗ lực. Nếu đề cập đến những tiện nghi, như: đường sá, xe cộ, tàu lửa, máy bay, tàu thủy, nhà hàng, khách sạn, thư viện, bệnh viện, cửa hiệu, tiền bạc, v.v...rõ

ràng rất nhiều người làm việc nhọc mới có được những thứ này. Mặc dù chúng ta làm ít, thậm chí không đóng góp công sức để có được những tiện nghi này, chúng đã có sẵn cho chúng ta. Điều này cho thấy sự tốt bụng vĩ đại của người khác.

Cả sự giáo dục phổ thông và hướng dẫn tâm linh cũng do người khác đem lại. Tất cả những chứng đạt Pháp của chúng ta từ sơ tâm đến cuối cùng chứng đạt giải thoát, giác ngộ đều tùy thuộc tha nhân.

Nếu chúng ta nhận thức rằng tất cả chúng sinh là mẹ của mình và suy nghĩ về lòng tốt của họ, chúng ta sẽ phát triển tình thương không phân biệt đối với tất cả chúng sinh. Có lần, một phụ nữ hỏi Đại sư Tây Tạng Geshe Potowa rằng tình thương là gì, vị Đại sư trả lời, bạn cảm nhận như thế nào khi nhìn đứa con mình? Bạn cảm thấy vui khi nó có hạnh phúc. Nếu chúng ta xem tất cả hữu tình theo cách như vậy, cảm thấy gần gũi, thân thiện với họ, chúng ta đang phát triển tình thương.

Mẹ của chúng ta có thể không đẹp hay trang sức lộng lẫy nhưng bởi vì chúng ta có mối liên hệ tốt với mẹ, trong mắt của chúng ta mẹ là người đẹp. Chúng ta thương mẹ, nếu chúng ta thấy mẹ đau chúng ta tự nhiên cảm thấy xót xa cho mẹ. Nếu chúng ta có cảm giác như vậy với tất cả chúng hữu tình, chúng ta có tình thương. Có tình thương với mọi hữu tình chúng ta không thể ghen tị, giận dữ với họ. Nếu nuôi dưỡng tâm từ với tha nhân, tự nhiên tâm của chúng ta sẽ cảm thông, thương tưởng đến mọi người. Ngay cả họ có lỗi, chúng ta chỉ nhìn thấy cái đẹp của họ, cũng như một người mẹ nhìn thấy cái đẹp của con mình cho dù nó như thế nào đi nữa.

Đại bi



Đại bi là một ước nguyện tự phát để giải thoát tất cả chúng sinh khỏi khổ đau luân hồi. Một khi chúng ta nuôi dưỡng tình thương đối với mọi hữu tình, nếu chúng ta quán sát họ đang bị vướng trong luân hồi, trải qua nhiều trở ngại, chúng ta dễ phát khởi tâm bi với họ. Các đoạn trước giải thích làm thế nào để thoát khỏi luân hồi bằng cách quán bảy loại khổ đau, từ khổ đau khi sinh cho đến khổ đau không có được điều mình mong muốn. Nếu chúng ta nhớ lại các pháp quán này và áp dụng, chúng ta có thể nhận thấy rằng tất cả hữu tình chịu khổ đau vô cùng. Chúng ta nên quán tưởng các khổ đau này của họ cho đến khi cảm giác từ bi mạnh mẽ đối với tất cả chúng sinh sinh khởi trong tâm của chúng ta. Chúng ta nên thiền quán về cảm giác đó không gián đoạn.

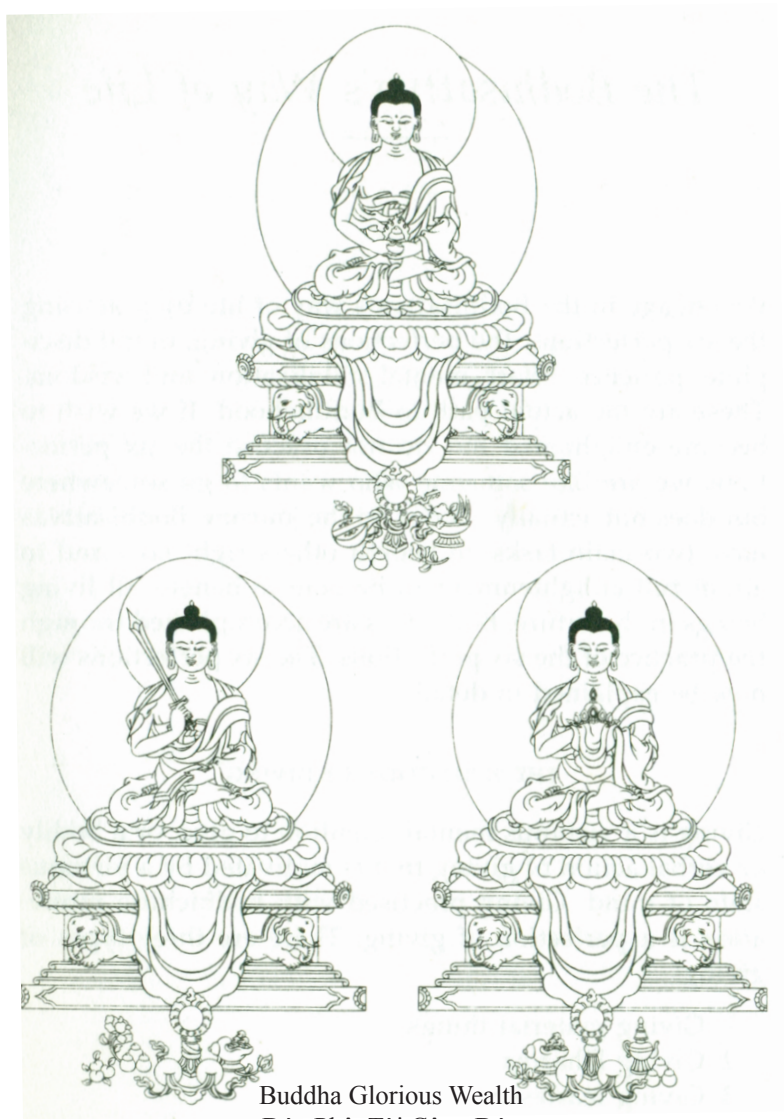
Tâm Bồ-đề



Khi phát triển đại bi đối với tất cả chúng sinh, chúng ta nên nghĩ:

Tôi nguyện giải thoát tất cả chúng sinh khỏi luân hồi, nhưng làm thế nào để tôi thực hiện được nguyện này? Khi mà tôi còn đang trong luân hồi chính tôi không có năng lực để giúp họ. Thậm chí tôi không thể giải quyết mọi vấn đề của chính mình, huống chi vấn đề của tất cả chúng sinh. Chỉ có Phật có đủ năng lực gia hộ chúng sinh và ban phước an lạc vô nhiễm cho họ. Do vậy, để hoàn thành ước nguyện giải thoát tất cả chúng sinh khỏi khổ đau tôi sẽ trở thành một vị Phật.

Chúng ta thiền quán về tư tưởng này nhiều lần cho đến khi nó trở nên thuần thục trong tâm chúng ta cả ngày lẫn đêm. Khi đó chúng ta phát triển sự nhận thức tâm bồ-đề và trở thành một vị Bồ-tát, con Phật. Nguyên duy nhất trở thành Phật là đem lại lợi ích cho tất cả chúng sinh, gọi là phát tâm bồ-đề. Và nếu chúng ta lập nguyện nhiệt tâm thực hành Bồ-tát đạo bằng cách thực hành sáu pháp hoàn thiện, tâm khát khao bồ-đề vừa phát khởi sẽ chuyển thành thực hành tâm bồ-đề.



Buddha Glorious Wealth
Đức Phật Tài Công Đức

Buddha Glorious Mindfulness
Đức Phật Đức Niệm

Buddha Glorious Name
of Great Renown
Đức Phật Thiện Danh Xưng
Công Đức

Hạnh Bồ-tát



Chúng ta thực hành Bồ-tát đạo qua sáu pháp tu: 1. Bố thí, 2. Trì giới, 3. Nhẫn nhục, 4. Tinh tấn, 5. Thiền định, và 6. Trí tuệ. Đây là con đường thật sự đưa người tu đến Phật quả. Nếu chúng ta muốn đạt được giác ngộ mà không tu tập sáu pháp này cũng giống như người muốn đi du lịch đó đây mà không chịu khởi hành. Bồ-tát có hai nhiệm vụ chính: 1. Làm lợi lạc cho tha nhân ngay bây giờ, và 2. Đạt được giác ngộ để có thể làm lợi lạc tất cả chúng sinh trong tương lai. Cả hai nhiệm vụ này được hoàn thành phải nhờ sáu pháp tu trên.

Sự hoàn thiện của Bồ thí

Bồ thí là việc làm, lời nói hay khuynh hướng đạo đức tinh thần chúng ta trao cho người khác với động cơ đạo đức. Thực hành bồ thí với động cơ tâm bồ-đề là hoàn thiện bồ thí. Có ba loại bồ thí: 1. Bồ thí vật chất, 2. Bồ thí Pháp, 3. Bồ thí sự không sợ hãi.

Bồ thí vật chất

Đây là sự bồ thí về tài vật, của cải (Tài thí). Để thực hành hạnh bồ thí về tài vật, trước tiên chúng ta phải nghĩ đến sự tổn hại trong keo kiệt và lợi lạc trong bồ thí và rồi thực hành hạnh bồ thí cho tha nhân. Trong *Tâm Kinh Bát Nhã* (Condensed Perfection of Wisdom Sutra) Đức Phật dạy rằng tâm keo kiệt đưa đến nghèo khổ và tái sinh làm quỷ đói. Ngay cả trong đời này tâm keo kiệt cũng làm chúng ta khổ đau. Tâm không thoải mái, hẹp hòi dẫn đến sự cách ly và xa lánh mọi người. Ngược lại, bồ thí tâm an vui, nó đưa chúng ta đến cơ hội giàu có, tài lực dồi dào trong tương lai.

Sự giàu có sẽ trở nên vô nghĩa khi chúng ta không biết sử dụng hoặc bồ thí những sở hữu của mình để đem lại lợi ích cho mọi người. Vì không có sự lựa chọn khi chúng ta

chết, chúng ta sẽ phải bỏ lại tất cả sở hữu, không đem theo được gì. Tốt hơn ngay bây giờ chúng ta từ bỏ chúng theo đó có được một lợi ích. Hơn thế nữa, khi chết nếu tâm của chúng ta tham luyến những sở hữu, điều này sẽ làm trở ngại chúng ta chết không an bình, cũng có thể chướng ngại chúng ta mất cơ hội sanh lên những cảnh giới tốt lành.

Khi chúng ta có kỳ nghỉ, chúng ta phải cẩn thận mang đủ tiền bạc, vật dụng trong thời gian nghỉ. Chuyển đi trong cuộc sống vị lai càng quan trọng hơn, cho nên chúng ta phải chuẩn bị đầy đủ công đức và tất cả những gì cần thiết. Việc thực hành bồ thí là sự bảo đảm tốt nhất tránh khỏi sự nghèo khó trong tương lai.

Chúng ta nên bố thí sở hữu chỉ khi nào hợp thời có lợi ích cho người nhận. Nghĩa là không gây bất cứ cản trở nào cho cuộc sống tu tập tâm linh hoặc nguy hiểm đến cuộc sống của mình và người. Nếu việc bố thí không đem lại lợi ích và gây nguy hiểm, chúng ta không nên bố thí, dù cho có người hỏi xin. Ví dụ, nếu thấy món quà của chúng ta sẽ gây tổn hại cho người khác chúng ta không nên cho. Chúng ta nên xem xét tất cả những gì liên quan đến hành động của chúng ta, như nó sẽ ảnh hưởng đến người nhận như thế nào. Chúng ta cũng nên giữ những sở hữu cần thiết cho việc tu tập Pháp. Nếu chúng ta cho những sở hữu này chúng ta sẽ gây tổn hại gián tiếp cho người khác vì chúng ta tạo ra trở ngại thiếu thốn trong tiến trình đến giác ngộ vì lợi ích của tha nhân.

Trong thâm tâm chúng ta nên bố thí tất cả sở hữu cho tha nhân, nhưng trong thực tế chúng ta chỉ cho những gì cần thiết, thích hợp. Đây là cách suy tư hợp lý trong bố thí. Ví dụ, các tổ chức từ thiện không bao giờ ngay tức thời cho hết

tất cả những gì họ có. Họ luôn lưu trữ một số sở hữu tất yếu để sử dụng trong những trường hợp cần thiết. Dù có lưu giữ sở hữu họ vẫn không xem đó là sở hữu của họ. Họ chỉ nghĩ đơn giản là họ trông nom chúng giùm cho người khác. Nếu chúng ta xem tất cả của cải của mình giống như vậy, chúng ta đang thực hành bố thí mọi lúc.

Công đức chúng ta tích tập từ sự bố thí cũng tùy thuộc vào một số yếu tố khác ngoài giá trị món đồ bố thí. Một trong những yếu tố đó là bản chất người nhận, có ba loại người nhận có thể đem lại công đức: 1. Thánh nhân như bậc thầy hướng dẫn tâm linh của chúng ta, Phật, Bồ-tát, 2. Những người ban từ tâm cho chúng ta như cha, mẹ, 3. Những người đang cần như người nghèo, người bệnh, người tàn tật. Một yếu tố khác nữa là động cơ khi ta cho. Khi chúng ta cho một con chim ăn với tâm từ trong sáng, công đức còn nhiều hơn khi chúng ta cho một viên kim cương nhưng với tâm tham đắm. Dĩ nhiên, động cơ tốt nhất là tâm bồ-đề. Công đức của động cơ bố thí này là vô lượng.

Bố thí Pháp

Có nhiều cách bố thí Pháp (Pháp thí). Nếu với một động cơ tốt ngay cả chúng ta chỉ giảng cho người khác một vài lời, chúng ta đang bố thí Pháp. Bố thí Pháp công đức hơn các loại bố thí về tài vật, vì tài vật chỉ giúp cho con người về vật chất tạm thời trong đời này, còn Pháp thí làm cho họ an lạc về tinh thần trong đời này và nhiều đời vị lai. Có nhiều cách bố thí Pháp như cúng hiến công đức nhờ vậy chúng sinh hưởng an bình, hạnh phúc hay đọc thần chú phóng sinh thú vật.

Bố thí sự không sợ hãi

Bố thí sự không sợ hãi (Vô úy thí) là giúp người khác thoát khỏi sự sợ hãi hay nguy hiểm. Ví dụ, nếu chúng ta cứu ai đó thoát khỏi hỏa hoạn hay một số tai nạn khác, hoặc giúp họ thoát khỏi những khổ đau về thể xác, hay cứu thú vật, côn trùng bị rơi vào nước, mắc bẫy thì chúng ta đang thực hành vô úy thí. Nếu chúng ta không thể cứu họ thoát khỏi hiểm nguy thì hãy cho họ sự tự tin không sợ hãi bằng cách nguyện cầu để họ có thể thoát khỏi hiểm nạn. Chúng ta cũng có thể thực hành vô úy thí bằng cách nguyện cầu cho họ thoát khỏi phiền não, đặc biệt phiền não chấp ngã, là nguồn tối cao của các mối lo sợ.

Sự hoàn thiện của Trì giới

Giới là một quyết định đạo đức tinh thần từ bỏ mọi sai trái của thân, khẩu. Thực hành giới với tâm bồ-đề là động cơ hoàn thiện. Có ba loại giới:

1. Chuẩn mực đạo đức của sự giữ gìn
2. Chuẩn mực đạo đức của sự tích tập thiện Pháp
3. Chuẩn mực đạo đức của sự giúp ích chúng sinh

Chuẩn mực đạo đức của sự kiềm chế

Chuẩn mực đạo đức của sự giữ gìn (Đoạn trừ tất cả ác) là xa lìa mọi điều vô đạo đức. Để thực hành giới điều này chúng ta cần phải hiểu sự nguy hiểm của gây nghiệp tiêu cực, phát nguyện từ bỏ chúng, và giữ lời phát nguyện đó. Đơn giản không gây nghiệp tiêu cực một cách vô ý thì không phải là thực hành chuẩn mực đạo đức bởi vì nó không phải do động cơ quyết định giữ gìn.

Bất cứ giới điều tâm linh nào mà tránh hoặc vượt khỏi những sai trái của tâm hoặc hành động tiêu cực của thân, lời nói đều thuộc về giới luật đoạn ác. Ví dụ nếu chúng ta hiểu những nguy hiểm của mười hành động không đạo đức, phát nguyện ngăn ngừa, thực hành điều nguyện này là chúng ta đang thực hành giới luật đoạn ác.

Đôi khi chúng ta cũng có thể tự phát nguyện bằng cách nhận rõ lỗi lầm của hành động, chúng ta muốn từ bỏ và nguyện ngăn ngừa sai phạm tùy theo khoảng thời gian mà chúng ta có thể. Ngay cả chúng ta nguyện ngăn ngừa hành động tiêu cực trong một thời gian ngắn - ví dụ nếu chúng ta

chỉ giữ được việc không sát sanh trong một tuần – chúng ta đang thực hành giới đoạn trừ ác. Tuy nhiên, khi khả năng của chúng ta phát triển, chúng ta từ từ kéo dài thời gian giữ giới và nguyện từ bỏ việc làm sai trái. Khi chúng ta cảm thấy đã sẵn sàng chúng ta có thể phát những nguyện đặc biệt nhận từ một vị thầy hướng dẫn tâm linh, như: nguyện quy y, nguyện thọ giới, nguyện của Bồ-tát, Mật nguyện. Quy y và phát nguyện sẽ được giải thích trong phần Phụ lục I của tác phẩm này, và nguyện của Bồ-tát được giải thích trong tác phẩm *Bồ Tát Nguyện* (The Bodhisattva Vow).

Để thực hành giới luật chúng ta cần dựa vào chánh niệm, tỉnh giác và ý thức. Chánh niệm giúp chúng ta không quên lời phát nguyện, tỉnh giác kiểm soát tâm của chúng ta và cảnh báo chúng ta nếu phiền não sinh, ý thức phòng hộ tâm tránh khỏi những điều vô đạo đức. Ví dụ, chúng ta ở trong một tình huống như trong một buổi tiệc, trong đó có thể dễ hủy phạm giới Bồ-tát có thể sinh tâm tự cao và khinh thường người khác. Tuy nhiên, nếu chúng ta thực hành chánh niệm chúng ta sẽ luôn nhớ rằng mình đã phát nguyện không hành xử như vậy, nếu quên mà sinh tâm như vậy cũng đừng nên quá lo lắng. Cũng giống vậy nếu chúng ta tỉnh giác chúng ta có thể loại trừ phiền não, như tự mãn, đố kỵ ngay khi chúng sắp sinh và dùng sự ý thức để kiểm tra sự phát triển của chúng.

Một khi chúng ta đã phát nguyện Bồ-tát chúng ta phải giữ gìn cho đến lúc chúng đạt giác ngộ. Nếu chúng ta muốn đạt được giác ngộ sớm vì mục đích cứu độ chúng sinh, chúng ta cần phải khắc phục những lỗi lầm càng sớm càng tốt tùy theo khả năng của mình. Đối với một vị Bồ-tát điều quan trọng là từ bỏ ý định chỉ làm lợi ích cho riêng mình.

Bồ-tát nhận thức rõ sự nguy hại của ích kỷ, tức nghĩ rằng mình quan trọng hơn cả, Bồ-tát ý thức rằng điều này sẽ cản trở việc phát triển tâm bồ-đề, và chúng đạt giác ngộ. Trong *Bát Nhã Tâm Kinh*, Đức Phật dạy rằng Bồ Tát không thoái thất tâm khi thường thức sắc, thanh, hương và các trần khác, nhưng nếu một vị Bồ-tát vì lợi ích riêng thì cả giới và tâm bồ-đề đều bị thoái thất. Nếu chúng ta phát tâm bồ-đề và sau đó nghĩ rằng tốt hơn chỉ nên tìm giải thoát cho riêng mình, chúng ta tổn hại suy giảm tâm bồ-đề và hủy phạm giới.

Với động cơ tâm bồ-đề thì mọi hành động đều là đạo đức, vì tâm bồ-đề loại bỏ ích kỷ, cội nguồn của hành động xấu. Ngay cả một vị Bồ-tát phải phạm sát sanh, hành động này không phải phi đạo đức vì hành động này chỉ vì lợi ích cho tất cả hữu tình. Mặc dù họ có thể bị người khác kết tội, Bồ-tát không phạm ác nghiệp khi hành động như vậy vì tâm bồ-đề bảo đảm rằng tất cả hành động của họ đều thanh tịnh. Điều này được minh chứng bằng một câu chuyện về kiếp trước của Đức Phật Thích-ca, khi Ngài còn là một vị Bồ-tát. Khi đó Ngài là thuyền trưởng của một chiếc thuyền đang chở năm trăm thương nhân trong một hành trình đặc biệt. Với thần thông của mình Ngài thấy một thương nhân có kế hoạch giết tất cả mọi người trên thuyền. Nhận thấy rằng nếu để việc này xảy ra thương nhân kia có thể đọa lạc vào địa ngục, Ngài khởi tâm đại bi đối với tất cả mọi người. Ngài quyết định rằng chính mình có thể phạm nghiệp sát sinh tốt hơn là để năm trăm thương nhân khổ đau, với động cơ tâm bồ-đề trong sáng Ngài giết thương nhân sắp phạm tội. Theo đó, Ngài đã giúp người này khỏi tái sanh vào địa ngục và cứu được mạng sống những người còn lại. Với hành động sát sinh đó Bồ-tát đã có sự tiến bộ tâm linh lớn.

Chuẩn mực đạo đức của việc tu tập thiện Pháp

Chuẩn mực đạo đức của việc tu tập thiện Pháp (Tu tất cả thiện) là thực hành bất cứ nghiệp đạo đức nào, như: hành nguyện của Bồ-tát, thực tập sáu pháp hoàn thiện (lục độ ba-la-mật), cúng dường Tam bảo, nỗ lực nghiên cứu, hành thiền định, truyền bá chánh Pháp.

Chuẩn mực đạo đức của sự giúp ích chúng sinh

Chuẩn mực đạo đức của sự giúp ích chúng sinh (Hóa độ tất cả chúng sinh) liên quan đến việc giúp đỡ người khác theo phương cách mà chúng ta có thể làm được. Nếu chúng ta không thể giúp đỡ người khác một cách thiết thực, ít nhất chúng ta có thể cầu nguyện và giữ ý niệm giúp đỡ họ khi có cơ hội. Để hiểu rõ pháp tu này chúng ta nên nghiên cứu hướng dẫn thực hành trong tác phẩm *Bồ Tát Nguyện* (The Bodhisattva Vow).

Khi giúp đỡ tha nhân chúng ta cần có sự khéo léo, sáng suốt. Chúng ta phải biết được cảm nhận và quan điểm của họ, nhờ vậy món quà giúp đỡ sẽ thích hợp với họ và theo cách như vậy họ có thể chấp nhận. Chúng ta không thể giúp được tha nhân nếu chúng ta công kích giá trị và niềm tin của họ hay chúng ta không quan tâm đến tính khí hay hoàn cảnh cá nhân của họ. Chúng ta phải sửa đổi thái độ của mình để thích hợp với người làm cho họ cảm thấy thoải mái. Thay vì áp đặt tiêu chuẩn đạo đức của ta lên họ và đánh giá họ nếu họ không đồng ý, chúng ta nên hành xử đơn giản thế nào mà

có ảnh hưởng tích cực nhất. Chúng ta cần cả tâm và thái độ uyển chuyển.

Vì Bồ-tát có tâm đại bi nên ngài thực hành bất cứ điều gì cần thiết để giúp đỡ tha nhân. Thật sự, Bồ-tát làm những điều cần thiết mà có thể giúp tha nhân hạnh phúc vì khi họ hạnh phúc tâm hồn họ rộng mở và chấp nhận lời khuyên và thực hành theo. Nếu chúng ta muốn ảnh hưởng tha nhân chúng ta có thể làm như vậy miễn là chúng ta đừng gây phản cảm hay làm họ phiền lòng, sợ hãi.

Sự khéo léo và sáng suốt là tiêu chuẩn mà một vị Bồ-tát cần trang bị khi giúp đỡ tha nhân. Điều này được sáng tỏ qua một tình tiết từ câu chuyện cuộc sống của vị thầy Tây Tạng vĩ đại, Geshe Langri Tangpa. Một phụ nữ sắp sinh một bé gái lo sợ rằng cô ta sẽ không ổn vì trước đây cô ta đã từng sinh và đứa con đã chết. Cô ta bày tỏ lo sợ với mẹ mình, người mẹ bảo đứa bé đã được ngài Geshe Langri Tangpa gia trì, sẽ không chết. Sau đó, khi đứa bé gái đau yếu cô ta đưa đến gặp ngài Geshe Langri Tangpa, khi cô ta đến ngài Geshe Langri Tangpa đang trên pháp tòa giảng pháp cho hàng ngàn người. Cô ta sợ đứa bé chết trước khi thời giảng kết thúc. Cô ta biết Geshe Langri Tangpa là một vị Bồ-tát, có đức nhẫn nhục, do vậy cô ta đưa đứa bé đến pháp tòa và nói to, “Đây hãy giữ đứa bé của ngài và chăm sóc nó.” Cô ta quay sang thính chúng và nói rằng ngài là cha của đứa bé, và quay hướng về ngài Geshe Langri Tangpa nói lời cầu xin “Làm ơn đừng để đứa bé chết.” Ngài Geshe Langri Tangpa gật đầu và chấp nhận. Như thế ngài là cha đứa bé, ngài choàng y của ngài quanh đứa bé và tiếp tục thời pháp. Đệ tử của ngài ngạc nhiên và hỏi ngài “Có thật sự ngài là cha của đứa bé không?” Biết rằng nếu nói không

người phụ nữ sẽ nổi điên và thính chúng sẽ nhạo báng cô ta, Geshe Langri Tangpa trả lời là phải.

Mặc dù là một vị tu sĩ nhưng ngài Geshe Langri Tangpa đã hành động giống như cha đứa bé, quan tâm và chăm sóc. Một lúc sau cô ta trở lại xem đứa bé có khỏe không. Khi cô ta thấy đứa bé khỏe mạnh, cô ta hỏi ngài Geshe Langri Tangpa cô ta có thể ẵm đứa bé lại được chưa. Ngài Geshe Langri Tangpa thân mật trả đứa bé lại. Khi các đệ tử của ngài nhận thấy sự việc hỏi “Cuối cùng ngài thật sự không phải là cha đứa bé!”. Ngài Geshe Langri Tangpa trả lời “Không, tôi không phải.” Trong tình huống này ngài Geshe Langri Tangpa đáp lại hành động của người phụ nữ với lòng từ trong sáng và hành động hợp thời.



Buddha King of the Victory Banner
Đức Phật Thiện Du Bộ Công Đức

Buddha Glorious One
Complete Subduer
Đức Phật Đầu Chiến Thắng

Buddha Great
Victory in Battle
Đức Phật Thiện Du Bộ

Sự hoàn thiện của Nhẫn nhục

Nhẫn nhục là Pháp cao thượng, là tâm đạo đức có khả năng chịu đựng sự tổn hại, đau khổ. Thực hành nhẫn nhục với tâm bồ-đề là một sự hoàn thiện nhẫn nhục.

Chúng ta cần tu tập nhẫn nhục ngay cả khi chúng ta không quan tâm đến việc tu tập tâm linh, vì thiếu nhẫn nhục chúng ta sẽ bị lo lắng, thất vọng, bất an làm tổn hại. Nếu thiếu nhẫn nhục chúng ta khó giữ được mối quan hệ hòa bình với tha nhân.

Tâm sân là yếu tố mạnh nhất hủy hoại đạo đức. Nhẫn nhục đối trị tâm này. Qua kinh nghiệm bản thân, chúng ta có thể thấy khổ đau sinh khởi từ tâm sân như thế nào. Nó cản trở chúng ta nhận định một tình huống một cách đúng đắn, và nó khiến chúng ta phải hối tiếc về những gì đã làm. Nó phá hủy tâm thanh bình của chúng ta và gây phiền toái cho người chúng ta gặp. Ngay cả những người lúc bình thường rất thân thiện với chúng ta, khi thấy chúng ta sinh tâm sân họ cũng xa lánh. Sân có thể khiến chúng ta chống lại, có khi xúc phạm đến cha, mẹ của mình, thậm chí nó đưa đẩy khiến chúng ta giết người mà mình thương, thậm chí còn tự tử.

Thông thường sân bộc phát bởi một số tình huống rất

bình thường, như một lời bình luận xúc phạm, hay một thói quen khiến chúng ta khó chịu, hay một sự mong đợi mà không được đáp ứng. Dựa vào những trải nghiệm đơn giản vậy, sân phát sinh những tưởng tượng phức tạp, phóng đại tình huống không hài lòng, đưa đến nhận định, đánh giá theo hướng tiêu cực, không thỏa mãn, làm phương hại hay oán giận. Nó khiến chúng ta nói năng và hành động gây tổn hại, thường chống đối tha nhân và biến việc khó khăn nhỏ thành vấn đề lớn.

Nếu chúng ta được hỏi, “Ai đã gây ra tất cả cuộc chiến khiến nhiều người chết?”, chúng ta có thể trả lời rằng do tâm sân gây ra. Nếu các quốc gia sống thanh bình, con người yêu chuộng hòa bình, thì làm sao chiến tranh có thể xảy ra? Sân là kẻ thù lớn nhất của nhân loại. Nó tổn hại chúng ta trong quá khứ, hiện tại, và nếu chúng ta không chế ngự nó qua sự tu tập nhẫn nhục, nó sẽ tiếp tục gây tổn hại trong tương lai. Như ngài Tịch Thiên (Śāntideva) nói:

Kẻ thù sân có chức năng không gì khác hơn là gây tổn hại chúng ta.

Kẻ thù bên ngoài gây tổn hại chúng ta theo cách chậm và ít tinh vi và nếu chúng ta thực hành nhẫn nhục chúng ta có thể chiến thắng và chuyển kẻ thù thành bạn; nhưng không có sự hòa giải với sân. Nếu chúng ta khoan dung với sân, nó sẽ lợi dụng chúng ta và gây tổn hại hơn. Hơn thế nữa, trái với kẻ thù bên ngoài có thể tổn hại chúng ta chỉ trong cuộc đời này, sân tổn hại chúng ta trong nhiều đời vị lai. Do vậy chúng ta cần loại trừ sân ngay khi chúng vừa xuất hiện trong tâm, vì nếu chúng ta không làm vậy sân sẽ nhanh chóng trở thành ngọn lửa đốt hết công đức của chúng ta.

Mặt khác, nhẫn nhục giúp chúng ta trong cuộc đời này

và trong những đời vị lai. Như ngài Tịch Thiên nói:

Không có tội ác nào bằng sân

Và không có công đức nào bằng nhẫn.

Với nhẫn, chúng ta có thể chấp nhận bất cứ khổ đau nào xảy ra và chúng ta dễ dàng chịu đựng những vấn đề thông thường và những sự không thỏa mãn. Với nhẫn, không gì làm xáo trộn tâm thanh bình và chúng ta không gặp các vấn đề. Với nhẫn, chúng ta gìn giữ được sự thanh tịnh, an bình nội tại, nuôi dưỡng sự giác ngộ tâm linh. Ngài Nguyệt Xứng (Chandrakīrti) nói rằng nếu chúng ta thực hành nhẫn chúng ta có thể có một thân hình đẹp đẽ trong tương lai và chúng ta trở thành bậc Thánh với sự giác ngộ cao.

Có 3 loại nhẫn:

- 1) Kham nhẫn không đem tâm trả thù
- 2) Kham nhẫn cam chịu khổ đau
- 3) Kham nhẫn suy tư về chính pháp.

Kham nhẫn không đem tâm trả thù

Để thực hành loại nhẫn này chúng ta cần luôn giữ chánh niệm về sự nguy hiểm của sân và lợi ích của kham nhẫn, và bất cứ khi nào sân sắp sinh khởi trong tâm, chúng ta cần áp dụng các phương pháp để loại trừ ngay. Chúng ta bắt đầu bằng cách thực tập chịu đựng một sự khó khăn nhỏ, như sự sỉ nhục hay sự đồ vờ nhỏ đối với chúng ta, và tăng dần khả năng kham nhẫn đến mức độ chúng ta có thể kham nhẫn những loại khó khăn nhất mà không sinh tâm sân.

Khi chúng ta thiền quán về kham nhẫn chúng ta có thể sử dụng nhiều cách lập luận khác nhau để loại trừ tâm sân. Ví dụ, chúng ta có thể thiền quán rằng nếu có ai đánh chúng ta bằng roi, chúng ta không nên giận cây roi vì nó được người đánh sử dụng và không có sự lựa chọn nào khác. Cũng vậy, nếu có ai làm phiền chúng ta, chúng ta không nên giận họ vì họ bị tâm nhiễm ô sai khiến và cũng không có sự lựa chọn nào khác. Giống vậy, chúng ta có thể nghĩ rằng giống như một bác sĩ không giận bệnh nhân đang bị sốt mê đánh ông ấy. Do vậy, chúng ta không giận chúng sinh bị khổ đau do bệnh phiền não làm tổn hại chúng ta. Có nhiều cách lập luận khác nhau, có thể tìm thấy trong tác phẩm

Con đường an lạc hạnh phúc và Ý nghĩa Chiêm ngưỡng.

Lý do cơ bản tại sao chúng ta bị người khác làm tổn hại là vì chúng ta làm tổn hại họ trong quá khứ. Những người gây tổn hại chúng ta chỉ là những điều kiện nương đó nghiệp của chúng ta chín muồi; nguyên nhân thật sự của tất cả tổn hại chúng ta nhận là sự tiêu cực của chúng ta. Nếu trong những tình huống đó chúng ta trả thù, như vậy chỉ tạo thêm nghiệp tiêu cực và chúng ta sẽ đau khổ hơn trong tương lai. Tuy nhiên, nếu chúng ta nhẫn nhục chịu đựng tổn thương, chúng ta chấm dứt chuỗi luân chuyển, những nợ nghiệp quá khứ chúng ta trả xong.

Kiên nhẫn cam chịu khổ đau

Nếu chúng ta không nhẫn nhục cam chịu khổ đau, chúng ta sẽ trở nên tuyệt vọng khi gặp phải những trở ngại và những ước nguyện không thành. Chúng ta thấy khó có thể hoàn thành nhiệm vụ vì chúng ta sẽ bỏ cuộc ngay khi gặp khó khăn, và khổ đau càng gia tăng do không nhẫn nhục. Tuy nhiên, có thể chấp nhận và cam chịu khổ đau nếu chúng ta có một lý do tốt để làm như vậy và khi nào chúng ta thực hành nhẫn nhục chúng ta thật sự giảm thiểu được khổ đau. Ví dụ, nếu có người đâm một cây kim vào người chúng ta, chúng ta cảm thấy đau, nhưng nếu mũi kim chứa thuốc cần truyền vào cơ thể, sự cảm thông sẽ tăng đáng kể. Ngay cả để thành tựu những mục đích thế tục con người cũng phải được chuẩn bị để chịu đựng nghịch cảnh trong cuộc sống. Thương gia hy sinh tâm tư nhân rồi và thanh bình để kiếm tiền, còn người lính mang trọng trách cực kỳ khó khăn là sát hại đối phương. Chúng ta sẽ sẵn lòng chịu đựng những khó khăn vì lợi ích cho tất cả - đạt giác ngộ vì lợi ích cho tất cả chúng hữu tình. Vì đang sống trong cõi ta-bà, chúng ta thường phải chịu những điều kiện không vừa ý và bất công. Với tâm nhẫn nhục cam chịu khổ đau,

chúng ta có thể vui vẻ chấp nhận những việc khổ đau trên, tuy nhiên, chúng ta có thể hạnh phúc và can đảm chấp nhận những nghịch cảnh bất cứ khi nào chúng khởi. Khi nguyện ước của chúng ta không thành, hay khi chúng ta ốm đau, mất mát hay trong khó khăn khác làm chúng ta chán nản. Thay vì thương xót chúng ta có thể sử dụng những đau khổ để phát triển sự tu tập tâm linh. Chúng ta có thể nghĩ rằng tất cả đau khổ của chúng ta là kết quả của nghiệp tiêu cực trong quá khứ, và quyết tâm thực hành giới đức thanh tịnh trong tương lai; hay chúng ta có thể quán tưởng rằng bất cứ khi nào chúng ta còn trong luân hồi sinh tử thì khổ đau chắc chắn xảy ra và do vậy tăng cường thế nguyện thoát khỏi luân hồi sinh tử; hay chúng ta có thể sử dụng khổ đau của chính chúng ta như một minh chứng cho những khổ đau lớn hơn mà chúng sinh trải nghiệm, và như vậy làm lớn mạnh tâm từ của chúng ta.

Nếu chúng ta có thể kham nhẫn nghịch cảnh chúng ta sẽ có được công đức lớn. Khổ đau hiện tại của chúng ta sẽ được loại trừ, và chúng ta sẽ hoàn thiện cả nguyện ước tạm thời cũng như tối hậu. Như vậy chúng ta thấy khổ đau không phải là sự cản trở trong tu tập tâm linh mà khổ đau là sự hỗ trợ không thể thiếu được. Như Ngài Tịch Thiên nói:

Hơn thế nữa khổ đau có những điểm tốt.

Nhờ khổ đau, kiêu mạn được loại trừ,

Tâm từ phát khởi vì những ai còn vương trong luân hồi,

Tội lỗi được tránh xa, và an lạc được tìm thấy trong đạo đức.

Kiên nhẫn luôn suy tư về chánh pháp

Nếu chúng ta lắng nghe, thiền quán hay thiền định về chánh pháp với tâm kiên nhẫn và hoan hỷ để đạt được những trải nghiệm đặc biệt về chúng, rõ ràng chúng ta đang thực hành kham nhẫn suy tư về chánh pháp. Kham nhẫn như vậy rất quan trọng vì nếu tâm chúng ta thiếu kham nhẫn hay bất hạnh khi chúng ta đang thực hành chánh pháp, điều này sẽ cản trở sự tiến bộ tâm linh và ngăn cản chúng ta phát triển trí tuệ chánh pháp. Ngay cả chúng ta có gặp một vài trở ngại trong thực hành chánh pháp chúng ta vẫn thực hành với tâm hoan hỷ.

Sự hoàn thiện của Tinh tấn

Nỗ lực, tinh tấn, là tâm hỷ lạc trong thực hành đạo đức. Thực hành tinh tấn với tâm bồ-đề gọi là tinh tấn hoàn hảo. Tinh tấn không phải thực hành một cách riêng lẻ, kết hợp với tất cả mọi nỗ lực đạo đức của chúng ta. Chúng ta tinh tấn trong những việc nghiên cứu giáo pháp hay thiền định, hoàn thiện giáo pháp, giúp đỡ người khác. Nhưng nếu chúng ta siêng năng làm những hành vi vô đạo đức hay hành vi không phải thiện cũng không phải ác, đó không thể gọi là tinh tấn.

Với sức tinh tấn chúng ta có thể đạt được hạnh phúc thế tục và xuất thế - nó giúp chúng ta hoàn thành các hành động đạo đức, giúp tái sinh trong cảnh giới thiện đưa đến giải thoát và giác ngộ. Với sức tinh tấn chúng ta có thể thanh tịnh hóa tất cả những tiêu cực và đạt được những phẩm chất tốt mà chúng ta mong ước. Nếu không có sự tinh tấn, ngay cả chúng ta có được trí tuệ sắc bén chúng ta cũng không thể hoàn thành việc tu tập tâm linh.

Để tạo ra sức tinh tấn chúng ta phải vượt trên ba loại lười biếng: 1) Sự trì hoãn, 2) Lôi cuốn vào những việc vô nghĩa và phi đạo đức, và 3) Sự nản lòng. Sự trì hoãn tức ngay

trong hiện tại không muốn nỗ lực tu tập tâm linh. Ví dụ, mặc dù chúng ta có thể quan tâm đến chánh Pháp và có ý định thực hành, chúng ta có thể nghĩ rằng một vài ngày nữa có thể bắt đầu, như: đợi khi chúng ta có kỳ nghỉ, lúc con cái lớn khôn hay khi chúng ta về hưu. Đây là một thái độ nguy hiểm vì cơ hội tu tập dễ bị trôi qua. Chết có thể đến bất cứ lúc nào. Hơn thế nữa đôi khi chúng ta hoàn thành một công việc đặc biệt nào đó mà nó làm mất đi thời giờ chúng ta tu tập, chúng ta chắc chắn rằng sẽ có việc trở ngại khác phát sinh lên. Công việc trong cuộc đời giống như râu của một người già, cạo chúng buổi sáng buổi chiều lại mọc lên. Do vậy chúng ta không nên trì hoãn hãy bắt đầu tu tập ngay. Phương pháp tốt nhất chữa trị lười biếng là thiền định về giá trị của cuộc sống con người, về cái chết và vô thường.

Phần lớn chúng ta quen với loại lười biếng thứ hai. Chúng ta đôi khi tiêu phí thời gian vào việc vô bổ như xem ti vi hàng giờ mà không nghĩ điều gì xảy ra, đôi khi bỏ ra thời gian dài để nói những chuyện không có mục đích hay có khi chúng ta mãi mê vào các môn thể dục hay thương vụ mạo hiểm vì lợi ích. Nếu dành thời gian như thế để tu tập sẽ đem lại nhiều lợi ích hơn. Để thoát khỏi loại lười biếng này chúng ta thường quán tưởng sự luân hồi trong sanh tử, nên nhớ rằng tất cả sự vui chơi giải trí thế tục là đối trá bởi vì thực tế chúng chỉ kết nối chúng ta trong luân hồi sanh tử, đem lại nhiều đau khổ cho chúng ta hơn.

Sự lười biếng nản lòng thường thấy trong thời buổi suy thoái này. Vì chúng ta không thể thấy được tấm gương của các bậc giác ngộ trong thời này, và vì con đường tiến triển của tu tập tâm linh diễn tiến một cách chậm hơn chúng ta mong đợi, chúng ta sanh tâm nghi ngờ về sự chúng đạt quả

vị Phật, hay chúng ta có thể kết luận rằng hầu như không có hy vọng chúng đạt giác ngộ. Chúng ta cũng có thể nghi ngờ Đạo sư hướng dẫn tâm linh và những người thực hành Pháp, và kết luận rằng họ không có sự giác ngộ và những nỗ lực thực hành Pháp thật lãng phí. Nếu chúng ta nhận thấy bị nản lòng như vậy chúng ta phải nhớ rằng những suy nghĩ đó trong chúng sinh là sai lầm vì bị vô minh làm nhiễm ô. Chúng ta có thể tin chắc rằng khi nhiệt tâm thực hành Pháp chúng ta loại trừ vô minh và đạt được tâm thanh tịnh, hữu tình thanh tịnh và như vậy chư Phật sẽ xuất hiện một cách rõ ràng trước chúng ta.

Nếu chúng ta nỗ lực chứng đắc quả vị cao hơn trước tiên hãy hoàn thiện những bước căn bản, chúng ta phải đối diện sự nản lòng. Chúng ta nên hiểu rằng ngay cả những chứng ngộ cao nhất cũng cần có những khởi đầu căn bản, và học cách nhận chân giá trị của những trải nghiệm nhỏ về Pháp mà chúng ta đã chứng đắc. Có thể thái độ của chúng ta đối với người khác sẽ ít thành kiến hơn trước, có thể chúng ta kiên nhẫn hơn hoặc ít ngạo mạn hơn, và niềm tin vững mạnh hơn. Sự tiến triển đơn giản này là hạt giống và cuối cùng phát triển thành tựu cao hơn, chúng ta cần nuôi dưỡng. Chúng ta không hy vọng thay đổi một cách nhanh chóng. Chúng ta có Phật tính, khả năng thành tựu đại giác ngộ, và chúng ta có được sự hướng dẫn hoàn hảo trên con đường Đại thừa, nếu chúng ta kiên cố thực hành, không nản chí, cuối cùng chúng ta chắc chắn đạt được giác ngộ không phải trải qua khó khăn lớn. Như vậy có lý do gì phải nản lòng? Có ba loại nỗ lực: 1) Phi giáp tinh tấn: là sự quyết định mạnh mẽ để thành công mà chúng ta phải có khi bắt đầu hành động đạo đức; 2) Nhiếp thiện pháp tinh tấn: đây là loại

tinh tấn để chứng đạt Pháp giác ngộ; 3) Lợi lạc hữu tình tình tấn: là những nỗ lực khi chúng ta làm lợi ích hữu tình.

Chúng ta thực hành tinh tấn một cách khéo léo. Một số người ban đầu tu tập rất tinh tấn và rồi bỏ cuộc khi không đạt được những kết quả lớn, giống như cột nước cao do cơn sóng lớn tạo nên chỉ tồn tại trong chốc lát và liền tan biến không còn gì. Tinh tấn của chúng ta không nên như vậy. Lúc bắt đầu tu tập, chúng ta phát nguyện kiên cố cho đến khi thành quả vị Phật, dù cho trải qua bao lâu, ngay cả trải qua nhiều đời. Chúng ta nên thực hành hài hòa và liên tục, giống như một dòng sông lớn chảy ngày đêm, năm này sang năm khác.

Khi chúng ta mệt mỏi chúng ta thư giãn, và rồi tiếp tục sự nỗ lực sau khi nghỉ ngơi xong. Nếu chúng ta cố ép vượt sức mình chúng ta sẽ căng thẳng, cấu kình, hoặc bệnh tật. Thực hành pháp như một công việc đầy hoan hỷ. Khi chúng ta thực hành pháp cũng giống như một đứa bé đang chơi đùa. Khi đứa bé mê mải trong trò chơi nó hoàn toàn chú tâm không gì có thể làm sao lãng được.

Sự hoàn thiện của Thiền định

Định là tâm chuyên chú vào đối tượng, có chức năng ngăn ngừa sự sao lãng. Bất cứ loại thiền định nào được thực hành với tâm bồ-đề đều là loại hoàn thiện tinh thần.

Đối với người bình thường, định hoạt động chính yếu nhờ vào tinh thần tỉnh thức. Sự tỉnh thức của chúng ta có thể chuyên chú vào những đối tượng, nhưng đây không phải là thiền định. Ví dụ khi mắt của chúng ta nhìn vào một ngọn đèn, hay tai nghe âm nhạc, như thế chúng ta không phải đang thiền định. Để tăng trưởng thiền định giúp cho việc đạt được trạng thái an tịnh, tâm của chúng ta cần phải chuyên nhất vào một đối tượng. Để phát triển thiền định, chúng ta có thể đạt chín trụ tâm (cửu trụ tâm) và cuối cùng là tĩnh trụ, nó rất cần thiết cho tâm của chúng ta tập trung, chuyên chú vào đối tượng. Để hoàn thành pháp này chúng ta phải chọn đối tượng chính để hành thiền, hình tượng chung hoặc tâm tượng, để cho tâm tỉnh thức. Cuối cùng thông qua năng lực định hình tượng chung biến mất, và đối tượng được nhận thức trực tiếp.

Có nhiều lợi ích khi thực hành thiền định. Khi tâm tĩnh lặng thông qua thiền định phiền não giảm thiểu và tâm trở

nên trong sáng. Lúc tâm của chúng ta khó điều phục, không theo khuynh hướng đạo đức; nhưng thiền định làm tan chảy sự căng thẳng của thân và tâm, và khiến chúng được thuần thực, dễ chịu, uyển chuyển. Thật khó để hướng tâm xao động chuyên chú đối tượng, tâm một nơi và đối tượng một nẻo. Tuy nhiên, tâm định sẽ chuyên chú vào đối tượng và hòa nhập vào đối tượng, nhờ vậy các tầng bậc giác ngộ khác nhau sẽ đạt được một cách nhanh chóng.

Sự định tĩnh tinh thần có thể hữu ích cho mục đích chân đế hoặc tục đế. Cũng thông qua thực hành thiền định, tâm được thanh tịnh hóa, các cảnh giới cao nhất trong luân hồi có thể đạt được. Luân hồi có ba mức độ: cõi dục, cõi sắc và cõi vô sắc. Cõi dục, gồm: địa ngục, loài thú, quỷ, người và trời. Cõi trời được chia ra làm ba mức độ, trời dục giới, trời sắc giới và trời vô sắc giới. Cách duy nhất để được tái sinh vào cõi trời sắc hay cõi trời vô sắc là chúng ta phải thực hành thiền định.

Một khi hành giả thiền đạt được sự tĩnh trụ, nếu người này muốn, có thể tái sinh vào sắc giới hay vô sắc giới. Hành giả bắt đầu thiền quán về bản chất khổ đau của dục giới và sự an bình, thanh tịnh và sự vi diệu của sắc giới. Từ từ hành giả từ bỏ phiền não cõi dục - chính yếu là sắc dục và các hình thức sân hận - do vậy đời kế tiếp hành giả có thể tái sinh là một vị trời ở cõi sắc. Nếu hành giả tiếp tục thanh tịnh hóa tâm, hành giả từ từ tiến bộ đạt được mức độ thiền định vi tế hơn cho đến cuối cùng đạt được loại định cao nhất trong luân hồi - mức độ cao nhất của vô sắc giới và là chứng đạt cao nhất trong vòng luân hồi. Sự tái sinh như vậy nhờ năng lực thiền định, không phải nhờ trí tuệ nhận thức tính không. Một số người không phải Phật tử hiểu lầm rằng đây

là một trạng thái giải thoát, nhưng mặc dù ở giai đoạn này phiền não thô đã được chế ngự, phiền não vi tế vẫn chưa loại trừ và cuối cùng phiền não thô hơn sẽ sinh khởi và hành giả trở lại tái sinh vào trạng thái thấp hơn.

Chỉ khi nào nhận thức trực tiếp tính không mới có năng lực cắt đứt chuỗi tương tục chấp ngã, cội nguồn của tất cả phiền não, và như vậy khiến chúng ta thoát khỏi luân hồi. Do vậy, từ đầu chúng ta nên tu tập tĩnh trụ với động cơ giải thoát và tâm bồ-đề nhờ vậy chúng ta có thể vượt khỏi chấp ngã và ảnh hưởng của chấp ngã, và đạt được đại giải thoát. Thuở xưa chúng đạt tĩnh trụ, sắc giới, vô sắc giới rất dễ nhưng ngày nay vì công đức của chúng ta giảm, phiền não lại tăng và nhiều thứ chi phối nên sự chứng đắc khó hơn. Do vậy, chúng ta cần chuẩn bị tốt, đặc biệt vượt qua những tham chấp, và thực hành kiên định liên tục trước khi chúng ta chứng đạt được các mức độ thiền định cao hơn.

Trong quá trình hoàn thiện thiền định của cõi sắc và vô sắc, chúng ta đạt được thần thông và những năng lực vi diệu khác. Mặc dù những chứng đạt này không quan trọng nhưng chư Bồ-tát có thể sử dụng năng lực này để giúp đỡ tha nhân. Mặc dù đôi khi chúng ta có những mục đích tốt, chúng ta không hiểu tâm của tha nhân, chúng ta nhận định sai một tình huống và hành động của chúng ta trở thành chướng ngại thay vì giúp đỡ. Những vấn đề như vậy có thể vượt qua bằng cách phát triển năng lực thần thông có thể hiểu được tâm của tha nhân. Tuy nhiên, chúng ta không nên cố chứng thần thông và năng lực kỳ diệu đơn giản chỉ vì mục đích của mình. Nếu chúng ta phát nguyện Bồ-tát chúng ta nên có sự chú tâm mãnh liệt trong việc phát triển thiền định như là một phương tiện để đem lại lợi ích cho tha nhân.

Sự hoàn thiện của Trí tuệ

Trí tuệ là tâm đạo đức có chức năng chính là loại trừ nghi ngờ và do dự thông qua sự hiểu biết vấn đề một cách tổng quát. Trí tuệ được thúc đẩy bởi tâm bồ-đề là trí tuệ hoàn hảo (ba-la-mật).

Trí tuệ không giống với trí thông minh thế tục. Con người có thể có trí thông minh vĩ đại nhưng lại có rất ít trí tuệ. Ví dụ, con người phát minh vũ khí giết người hàng loạt, người này có thể xem là thông minh theo quan điểm thế tục, nhưng lại có rất ít trí tuệ. Tương tự như vậy, có nhiều người biết những sự kiện vĩ đại và hiểu các vấn đề kỹ thuật phức tạp, nhưng lại không hiểu được làm thế nào để giữ cho tâm thanh tịnh và sống một cuộc sống đạo đức. Người như vậy có thể có trí thông minh vĩ đại nhưng lại có rất ít trí tuệ.

Trí tuệ là một loại hiểu biết giúp cho tâm con người thanh tịnh, phân biệt rõ điều gì là đạo đức để tu tập, điều gì là phi đạo đức để tránh. Nếu không có trí tuệ dẫn đường thì năm điều hoàn thiện (ba-la-mật) còn lại bị lu mờ và chúng ta không thể đạt được Phật quả.

Một sự trực chứng chân đế, tính không, có thể đạt được chỉ nhờ vào trí tuệ kết hợp với sự an trú trong thanh tịnh (tĩnh trụ). Với tâm loạn động chúng ta không bao giờ lĩnh hội được các vấn đề vi tế như tính không. Chúng ta không thể đọc một quyển sách dưới ngọn đèn lập lòe. Tu tập thiền

định giống như phòng hộ tâm của chúng ta khỏi ngọn gió sao lãng của tư tưởng, trong khi đó trí tuệ giống như ánh sáng của ngọn lửa. Khi kết hợp cả hai điều này (trí tuệ và tĩnh trụ) với nhau chúng ta có đầy năng lực và lãnh hội đối tượng rõ ràng.

Sau khi đạt được sự an trụ vắng lặng (tĩnh trụ) chúng ta nên nỗ lực đạt được sự hợp nhất tĩnh trụ và liễu ngộ tính không của các pháp. Bản chất của sự hiểu biết siêu việt là trí tuệ. Vì sự tĩnh trụ là một loại thiền định siêu việt đặc biệt, như vậy, sự kiến giải siêu việt là một loại trí siêu việt sinh khởi tùy thuộc vào sự tĩnh trụ. Khi đạt được sự tĩnh trụ, các tư tưởng khác không thể khuấy nhiễu thiền định của chúng ta. Nó bất động, giống như ngọn núi vĩ đại gió không thể lay chuyển. Với định bất động như vậy chúng ta có thể quán sát các đối tượng một cách toàn diện. Thông qua năng lực quán chiếu, cuối cùng chúng ta đạt được trí tuệ siêu việt, thấu hiểu đối tượng thiền định. Trí tuệ quán chiếu này tạo ra một sự bổ sung tinh thần đặc biệt. Đây là trí tuệ siêu việt.

Nguyên lý căn bản của trí tuệ siêu việt này là tính không, bản chất tuyệt đối của hiện tượng. Mọi hiện tượng có hai tính chất: tương đối và tuyệt đối. Ví dụ, tâm chúng ta có nhiều đặc tính và chức năng, như tính sáng suốt và khả năng nhận thức các pháp. Đây là tính tương đối của tâm. Mặc dù tâm có những đặc tính không bình thường này, phân biệt nó với các hiện tượng khác, nhưng nó không tự tồn tại mà phải tùy thuộc vào các pháp. Tâm không tự hiện hữu, không tồn tại độc lập, là tính tuyệt đối, tính không. Tính không sẽ được giải thích chi tiết trong chương tiếp theo.

Khi chúng ta vừa đạt được trí tuệ siêu việt, quán sát tính không, nhận rõ tính không vẫn còn là khái niệm, nhưng tiếp

tục thiền định về tính không với sự hòa hợp tĩnh trụ và trí tuệ siêu việt chúng ta có thể từ từ loại bỏ hình tượng cho đến khi cuối cùng nhận rõ tính không, ngay cả không còn một dấu vết khái niệm. Một loại trí nhận rõ tính không trực tiếp có năng lực loại trừ phiền não khỏi tâm, do vậy đây là con đường chân chính đưa đến giải thoát và giác ngộ.

Vì Bồ-tát phát nguyện thành tựu giác ngộ càng sớm càng tốt, các vị có một ước nguyện dũng mãnh tích tập năng lực công đức nhanh chóng; do vậy chư Bồ-tát thực hành một trong sáu pháp hoàn thiện với sự liên kết tất cả. Ví dụ, khi vị Bồ-tát thực hành bố thí, không vụ lợi, không mong cầu đáp trả. Theo cách này các vị thực hành phù hợp với Bồ-tát hạnh và kết hợp giữa bố thí và trì giới. Bằng kiên nhẫn chấp nhận mọi khó khăn, không cho sân sinh khởi dù lòng biết ơn không được bày tỏ, các vị kết hợp bố thí hoàn thiện và nhẫn nhục hoàn thiện. Bằng cách tùy hỷ thí các ngài kết hợp bố thí hoàn thiện và tinh tấn hoàn thiện; và bằng cách định tâm, nghĩ rằng “Nguyện đem công đức bố thí này hồi hướng cho mọi người đều thành Phật”, các ngài kết hợp nó với định hoàn thiện. Cuối cùng, nhận rõ người bố thí, món quà, người nhận đều không tồn tại, các vị kết hợp bố thí hoàn thiện với trí tuệ hoàn thiện.

Các pháp hoàn thiện khác cũng có thể thực hành theo cách này, với mỗi sự hoàn thiện được thực hành, kết hợp giữa các hoàn thiện khác. Giống như áo giáp, hành động thiện xảo của một vị Bồ-tát giúp hoàn thành hai vấn đề, tích tập công đức và trí tuệ - nguyên nhân hình thành Sắc thân và Chân thật thân của một vị Phật. Vì chư Bồ-tát thực hành mọi hạnh với động cơ của tâm bồ-đề, thực hành sáu pháp hoàn thiện (ba-la-mật) trọn đời.



Buddha Glorious One Complete Subduer Passed Beyond
Đức Phật Châu Tráp Trang Nghiêm Công Đức

Buddha Glorious Array
Illuminating All
Đức Phật Bảo Hoa Du Bộ

Buddha Jewel Lotus
Great Subduer
Đức Phật Bảo Liên Hoa Thiện Trụ

Chân đế



Chân đế là tính không. Tính không không phải là hư vô mà tính không có nghĩa là các pháp không tồn tại độc lập. Do tâm của chúng ta nhận lầm các hiện tượng nên cho rằng có sự tồn tại độc lập. Mọi hiện tượng xuất hiện trong tâm của chúng ta dường như có thật và chúng ta không nhận rõ rằng đây là sai lầm, chúng ta cố chấp cho rằng các hiện tượng là thật. Đây là cơ sở nền tảng cho sự hiện hữu của chúng ta trong luân hồi sinh tử.

Có hai bước để nhận rõ tính không. Bước đầu là nhận rõ các hiện tượng xuất hiện trong tâm của chúng ta vốn không thật, và tại sao chúng ta lại tin chắc rằng chúng là thật. Đây gọi là “nhận dạng đối tượng phủ định”. Nếu thật sự chúng ta hiểu được tính không của các pháp thì chúng ta bắt đầu hiểu được một cách rõ ràng những gì là không thật. Bước tiếp theo là bác bỏ đối tượng phủ định, có nghĩa là chứng minh hợp lý rõ ràng đối tượng phủ định không thật sự tồn tại. Theo cách này chúng ta nhận thức được sự không có mặt, không tồn tại, của đối tượng phủ định, nó là không. Bởi vì chúng ta chấp chặt vào tự ngã và sắc thân, chúng ta nên bắt đầu quán về tính không của hai hiện tượng này. Chúng ta có thể thực hành bằng cách tu tập hai loại thiền định được giải thích sau: thiền định về tính không của ngã, và thiền định về tính không của sắc thân.

Tính không của ngã

Nhận thức đối tượng phủ định

Mặc dù chúng ta chấp sự tồn tại của ngã mọi lúc, ngay cả khi ngủ, nhưng khó có thể hiểu được nó xuất hiện trong tâm của chúng ta như thế nào. Để nhận dạng nó một cách rõ ràng chúng ta phải bắt đầu bằng cách cho phép nó hiển hiện thông qua việc quán các tình huống mà chúng ta thổi phồng ý thức ngã, như khi chúng ta lúng túng, hổ thẹn, sợ hãi hay phẫn nộ. Chúng ta nhớ lại hay tưởng tượng những tình huống như vậy và không nên bình luận hay phân tích, cố ghi nhớ rõ trạng thái tinh thần lúc đó, ngã xuất hiện tự nhiên như thế nào. Chúng ta cố kiên nhẫn ở giai đoạn này vì nó có thể diễn tiến phức tạp trước khi chúng ta nắm bắt rõ ràng. Cuối cùng chúng ta sẽ thấy ngã xuất hiện hoàn toàn thực sự rõ ràng, xuất hiện chính nó, không lệ thuộc vào thân hay tâm. Sự xuất hiện rõ ràng của ngã này là cố hữu, ngã mà chúng ta rất mực yêu mến. Nó chính là ngã chúng ta bảo vệ khi bị bình phẩm và chúng ta tự hào khi được khen ngợi.

Một khi chúng ta có một khái niệm về sự xuất hiện của ngã trong những tình huống cực kỳ đặc biệt này, chúng ta nêu cố gắng nhận dạng nó xuất hiện một cách bình thường như thế nào, trong tình huống ít đặc biệt. Ví dụ, chúng ta có thể thấy ngã xuất hiện khi đọc quyển sách này và cố phát hiện nó xuất hiện trong tâm của chúng ta như thế nào. Cuối

cùng chúng ta sẽ thấy rằng mặc dù trong trường hợp này không có một ý thức ngã được thổi phồng, tuy nhiên ngã xuất hiện có vẻ cố hữu, từ chính nó, không lệ thuộc vào thân hay tâm.

Một khi chúng ta có một khái niệm về ngã tồn tại cố hữu, chúng ta có thể tập trung lên nó với sự nhất tâm, và rồi chúng ta tiến lên bước thứ hai.

Từ bỏ đối tượng phủ định

Nếu ngã tồn tại theo cách của nó thì nó phải tồn tại một trong bốn cách sau: như là thân thể, như là tâm, như là sự kết hợp giữa thân và tâm, hay như là một pháp tách biệt giữa thân và tâm; không có khả năng khác. Chúng ta quán chiếu điều này một cách cẩn thận cho đến khi chúng ta thẩm thấu vấn đề rồi chúng ta tiếp tục kiểm tra mỗi trường hợp:

1. Nếu ngã là thân, thì không có nghĩa khi chúng ta nói “thân của tôi” vì người sở hữu và vật sở hữu lại giống nhau.

Nếu ngã là thân thể thì không có tái sinh vì ngã sẽ diệt khi thân này chết.

Nếu ngã và thân thể giống nhau, chúng ta có khả năng phát triển niềm tin, mộng ước, giải toán, v.v...và da thịt, máu xương cũng có thể làm được như vậy.

2. Nếu ngã là tâm, sẽ không có nghĩa khi nói “tâm của tôi” vì người sở hữu và vật sở hữu lại giống nhau; nhưng thông thường khi chúng ta chú ý vào tâm chúng ta nói “tâm của tôi”. Điều này cho thấy rõ rằng ngã không phải là tâm. Nếu ngã là tâm thì mỗi cá nhân có nhiều loại tâm như sáu thức, tâm nhận thức (phân biệt), tâm không nhận thức (không phân biệt), nếu theo cách đó thì mỗi cá nhân có nhiều ngã. Điều này thật vô lý, do đó ngã không phải là tâm.

3. Vì thân thể không phải ngã và tâm không phải ngã, kết hợp thân và tâm cũng không phải ngã. Sự kết hợp của thân và tâm không phải là ngã thì làm thế nào chính sự kết hợp đó lại là ngã? Ví dụ, trong đàn bò không có một con cừu, vậy đàn này không phải đàn cừu. Cũng vậy, trong sự kết hợp thân và tâm, thân không phải ngã tâm cũng không phải ngã, do vậy chính sự kết hợp đó cũng không phải ngã.

Ở điểm này bạn có thể khó hiểu nhưng nếu bạn nghĩ về nó trong thời gian dài, với tâm an tĩnh và tích cực, và bàn luận điều này với những người thực hành có kinh nghiệm hơn, thì từ từ nó sẽ trở nên rõ nghĩa. Bạn có thể tham khảo các tác phẩm đáng tin cậy khác cùng chủ đề, như quyển Trái Tim Trí Tuệ (Heart of Wisdom).

4. Nếu ngã không phải là thân, không phải là tâm và không phải là sự kết hợp của thân và tâm thì khả năng duy nhất còn lại có thể ngã là một pháp tách biệt từ thân và tâm. Nếu điều này là thật thì chúng ta có thể hiểu ngã không phải thân cũng không phải tâm, nhưng nếu chúng ta tưởng tượng rằng thân và tâm của chúng ta hoàn toàn mất đi thì không còn gì tồn tại lại được gọi là ngã. Do vậy, ngã không phải pháp tách biệt khỏi thân và tâm.

Chúng ta có thể tưởng tượng rằng thân của chúng ta từ từ tan rã vào hư không, và tâm của chúng ta cũng biến mất, tư tưởng theo gió bay, cảm giác, ước vọng, nhận thức tan biến mất. Có gì còn lại gọi là ngã? Không có gì. Rõ ràng ngã không phải một pháp tách biệt khỏi thân và tâm.

Chúng ta đã nghiên cứu bốn khả năng nhưng không thể tìm thấy một ngã. Từ đó chúng ta khẳng định rằng không thể có khả năng thứ năm, và chúng ta kết luận rằng không có ngã tồn tại hay ngã cố hữu. Ngã hiện hữu trước đó, ngã

không hiện hữu sau đó. Sự vắng mặt của một ngã cố hữu là tính không, là chân đế.

Chúng ta thiền quán như vậy cho đến khi xuất hiện trong tâm một ý tưởng rõ ràng rằng không có một ngã cố hữu. Ý tưởng đó là đề mục thiền định của chúng ta. Chúng ta cố gắng thực tập như vậy được bao lâu tùy theo khả năng có thể của mình.

Vì chúng ta chấp trước một ngã vốn có từ vô thủy, và yêu thương nó hơn mọi thứ, thực nghiệm về ngã không có thật khi thiền định có thể ban đầu gây sốc. Một số người sinh ra lo sợ, nghĩ rằng họ hoàn toàn không tồn tại. Số khác cảm nghĩ thú vị hơn, như thể mọi nguồn gốc của vấn đề đều tan biến. Cả hai phản ứng đều là dấu hiệu tốt và cho thấy thiền định đúng. Trong một khoảng thời gian, những phản ứng ban đầu này sẽ lắng đọng và tâm của chúng ta sẽ ổn định đi vào trạng thái cân bằng. Và chúng ta có thể thiền định về tính không trong một cách thanh tịnh và kiểm soát.

Chúng ta để quán tâm hòa với hư không, như hư không, được bao lâu tùy theo khả năng của mình. Điều quan trọng nên nhớ rằng đối tượng của ta là tính không, không có mặt một bản ngã, không phải không có gì. Thỉnh thoảng chúng ta phải kiểm tra thiền định với sự tỉnh giác. Nếu tâm của chúng ta chạy theo đối tượng khác hoặc quên mất ý nghĩa tính không hoặc không chú ý vào một pháp nào thì chúng ta phải hướng tâm trở về quán tính không.

Chúng ta có thể hỏi, “Nếu ngã không thật sự tồn tại vậy ai đang thiền định? Ai sẽ xuất định, ai nói chuyện với người khác, và đáp lời khi ai đó gọi tên?” Mặc dù không có gì trong thân và tâm, hay tách biệt từ thân và tâm là ngã, đây không phải ngã không tồn tại. Mặc dù ngã không tồn tại

trong bốn cách đề cập ở trên, nó hiện hữu nhất thời. Ngã chỉ là một định danh của tâm nhận thức, dựa trên sự kết hợp của thân và tâm. Miễn là chúng ta thỏa mãn với định danh “ngã” thì không có vấn đề gì. Chúng ta có thể nghĩ “Tôi hiện hữu”, “Tôi đang đi ra phố”, v.v... Vấn đề nổi lên khi chúng ta tìm kiếm một bản ngã hơn là một tên tạm để phân biệt (giả danh phân biệt). Tâm chấp ngã chấp có một ngã thật sự tồn tại, tùy thuộc vào giả danh phân biệt, như thể là thật ngã tồn tại đằng sau danh hiệu. Nếu một ngã như vậy tồn tại chúng ta có thể tìm thấy nó, nhưng chúng ta biết rằng không thể tìm kiếm được. Kết luận của việc tìm kiếm là không thể tìm kiếm được ngã. Ngã không tìm kiếm được nghĩa là vô ngã, bản chất thật sự của ngã. Cái ngã tồn tại chỉ là một giả danh, là tính tương đối của ngã.

Tính không của sắc thân

Nhận thức đối tượng phủ định

Cách thiền định về sắc tính không của sắc thân này cũng giống như cách chúng ta thiền định về tính không của ngã. Trước tiên chúng ta phải nhận rõ đối tượng phủ định.

Là điều bình thường khi chúng ta nghĩ “thân của tôi”, một sắc thân tồn tại bởi chính nó và là một thực thể độc lập không tùy thuộc vào các phần khác, xuất hiện cảm nghĩ như vậy trong tâm ta. Sắc thân như vậy là đối tượng phủ định và không tồn tại. “Thân tồn tại thật”, “Thân tồn tại độc lập” và “Thân tồn tại bởi chính nó” tất cả đều giống nhau, và tất cả đều là đối tượng phủ định.

Bác bỏ đối tượng phủ định

Nếu sắc thân tồn tại như nó hiển hiện, nó phải tồn tại một trong hai cách: như là thành phần của nó, biệt lập từ thành phần của nó, không thể có cách thứ ba.

Nếu sắc thân là một với các thành phần của nó thì nó là những thành phần cá nhân hay sự kết hợp của các thành phần của chúng? Nếu nó là các thành phần cá nhân, vậy thì nó là tay, mặt, da, xương, thịt hay các cơ quan nội tạng?

Bằng cách kiểm tra kỹ “đâu là sắc thân?, thịt là sắc thân?”, v.v... chúng ta dễ dàng thấy rằng không có bộ phận nào trong cơ thể là sắc thân.

Nếu sắc thân không phải là các bộ phận cá nhân, có phải nó là sự tổng hợp các bộ phận? Sự tổng hợp các bộ phận sắc thân không thể là sắc thân. Tại sao? Các bộ phận của cơ thể không phải sắc thân, vậy thì làm thế nào sự tổng hợp của những cái không phải cơ thể là sắc thân? Tay, chân, v.v... là các bộ phận của thân thể, nhưng không phải chính thân thể. Ngay cả tất cả bộ phận này kết hợp với nhau, sự tổng hợp thành những phần đơn giản; nó không thể chuyển hóa một cách kỳ diệu thành phần sở hữu, sắc thân.

Nếu thân thể không phải những phần của nó, thì điều duy nhất có thể là nó tách biệt khỏi những bộ phận của nó, nhưng tất cả các bộ phận của thân thể biến mất thì không có gì còn tồn tại mà có thể gọi là sắc thân. Chúng ta nên tưởng tượng rằng tất cả các bộ phận của cơ thể của chúng ta tan biến vào ánh sáng và biến mất. Trước tiên da biến mất, đến thịt, máu và các cơ quan nội tạng, và cuối cùng bộ xương tan rã và biến mất vào ánh sáng. Có gì còn lại gọi là sắc thân của chúng ta? Không có gì cả. Không có sắc thân tách khỏi các bộ phận của nó.

Chúng ta khảo sát mọi khả năng có thể. Sắc thân không phải các bộ phận và nó cũng không phải tách biệt khỏi các bộ phận cơ thể. Rõ ràng, sắc thân không thể tìm thấy. Trước dường như có sắc thân tồn tại, giờ thật sự không có sắc thân. Không có sắc thân tức thân không (tính không của thân).

Nhận thức sự không có mặt một sắc thân (thiếu vắng một sắc thân tồn tại thật sự), chúng ta thiền quán vào một

điểm. Lại nữa, chúng ta phải kiểm tra tâm luôn quán về tính không của thân, không để tâm trống rỗng. Nếu chúng ta quên ý nghĩa tính không, chúng ta nên trở về với thiền quán để khôi phục.

Cũng như ngã, sắc thân cũng không thể tìm thấy khi mà chúng ta khảo sát, không tìm được sắc thân. Thân không tồn tại, chúng chỉ giả là danh phân biệt. Theo khái niệm tục đế, chúng ta tạm gọi “sắc thân”. Theo tương đối chấp nhận, chúng ta có thể tạm gọi “sắc thân” là sự kết hợp các chi, thân, đầu, nhưng nếu chúng ta cố tìm hiểu cơ thể, hy vọng tìm ra một hiện tượng tồn tại thuật ngữ “sắc thân” đề cập, chúng ta không thể tìm được. Không tìm ra sắc thân là thân không, bản chất tuyệt đối của sắc thân. Sắc thân tồn tại chỉ là giả danh theo tính tương đối (tục đế).

Mặc dù không đúng khi bảo rằng sắc thân giống với những tập hợp của các chi, thân, đầu, điều này không sai khi nói rằng sắc thân được gọi vậy dựa vào tập hợp này. Ngay cả các phần của cơ thể là số nhiều, sắc thân là số ít. “Sắc thân” đơn giản chỉ là một giả danh do tâm tạo ra. Nó không tồn tại về mặt khách quan. Không sai khi quy cho một hiện tượng số ít vào một nhóm nhiều pháp. Ví dụ, chúng ta có thể tạm gọi một “khu rừng nhiệt đới” vào một nhóm nhiều cây cối hay một “đàn” nhiều con bò.

Tất cả hiện tượng tồn tại về mặt tục đế; không pháp nào thật hữu. Điều này áp dụng đối với tâm, Đức Phật, và ngay cả đối với chính tính không. Mọi pháp chỉ do tâm tạo. Tất cả hiện tượng có nhiều phần vì hiện tượng vật lý có những phần vật lý, và hiện tượng phi vật lý có nhiều khía cạnh mà có thể dùng tư tưởng phân biệt. Dùng cách lý luận như trên, chúng ta có thể nhận thức rằng mọi hiện tượng không phải

là một của các phần của nó, không phải một tập hợp các phần, và không tách biệt từ các phần. Theo cách này, chúng ta có thể nhận rõ được tính không của tất cả hiện tượng.

Nó giúp ích một phần cho việc thiền quán về tính không của các đối tượng mà chúng sinh khởi trong ta, các loại phiền não mạnh như tham đắm hay giận dữ. Phân tích một cách đúng đắn chúng ta nhận thấy rằng đối tượng chúng ta muốn, hay pháp chúng ta không thích, chính chúng không thể tự tồn tại – về đẹp hay xấu của nó và ngay cả nó tồn tại, đều do tâm gán cho. Bằng cách nghĩ như vậy chúng ta phát hiện rằng không có cơ sở để tham đắm hay giận hờn.

Do thói quen tinh thần xấu của chúng ta sinh khởi từ vô thi quen với vô minh chấp trước, bất cứ thứ gì xuất hiện trong tâm ta nó có vẻ như chính nó tồn tại. Sự hiện hữu này là nhận thức sai lầm. Thật sự, các hiện tượng chính chúng hoàn toàn không hiện hữu. Các hiện tượng tồn tại chỉ thông qua tâm. Bằng cách làm chính mình quen với sự thật này chúng ta có thể loại trừ chấp ngã, cội nguồn của tất cả phiền não và sai lầm.

Suốt ngày, khi chúng ta không thiền quán, chúng ta nên cố nhận thức rằng bất cứ pháp nào xuất hiện trong tâm đều không tồn tại thật sự. Trong những giấc mộng, các pháp xuất hiện đến với người mộng nhưng khi người mộng tỉnh giấc, anh ta/cô ta liền thấy rằng các pháp xuất hiện trong mộng chỉ là hiện tượng của tâm, nó không thực có. Chúng ta nên nhìn mọi hiện tượng theo cách này. Mặc dù chúng xuất hiện rõ ràng trong tâm của chúng ta nhưng chúng vốn không thật.



Buddha King of Mount Meru
Đức Phật Sa La Thọ Vương

Giác Ngộ



Để đạt được giác ngộ hoàn toàn chúng ta cần trải qua năm giai đoạn gọi là “Đại thừa Ngũ đạo”. Đó là:

1. Tư lương đạo
2. Gia hạnh đạo
3. Kiến đạo
4. Tu đạo
5. Vô học đạo

Chúng được gọi là “đạo” vì giống như những con đường bên ngoài đưa đến các hướng bên ngoài, cũng vậy những con đường bên trong đưa chúng ta đến hướng tâm linh tối hậu, giác ngộ hoàn toàn.

Thông qua rèn luyện tình thương yêu, đại bi, và tâm bồ-đề, cuối cùng chúng ta đạt được địa vị mà chúng ta sẽ quen với tâm bồ-đề, nó sinh khởi một cách tự nhiên, ngày và đêm. Khi chúng ta chứng đạt tâm bồ-đề tự phát, chúng ta trở thành một vị Bồ-tát và bước vào đạo thứ nhất, Tư lương đạo, trong Ngũ đạo. Chư Bồ-tát ở địa vị Tư lương đạo tu tập phước đức, trí tuệ thông qua việc thực hành sáu pháp hoàn thiện (lục ba-la-mật). Ngoài thực hành thiền định, chư vị chính yếu thực hành bốn ba-la-mật đầu để tích tập phước đức và trực tiếp cứu giúp chúng sinh. Trong những cách

Bồ-tát cứu giúp tha nhân, cách quan trọng nhất đó là thuyết pháp. Bằng cách bố-thí pháp và hướng dẫn tha nhân trên con đường tâm linh, Bồ-tát giúp hữu tình đạt được hạnh phúc chân chính và lâu dài. Hoàn thiện pháp này không phải chỉ có giúp đỡ về vật chất.

Đến giai đoạn cuối của Tư lương đạo, Bồ-tát đạt được một sự giác ngộ đặc biệt gọi là “Thiền quán về sự tiếp nối không ngừng (tương tiếp) của pháp”. Với thiền định này chư Bồ-tát có thể nhớ tất cả pháp mà các ngài đã học và hiểu trong các đời quá khứ, và các ngài không bao giờ quên bất cứ pháp nào mà các ngài đã học trong đời này. Các ngài còn có thể trực tiếp thấy Ứng thân của chư Phật và nhận được lời dạy từ đó.

Trong phần thiền định, Bồ-tát ở đạo Tư lương chú trọng các pháp tu hoàn thiện tinh thần và trí tuệ. Công phu chính của Bồ-tát ở đạo này là phát triển một sự thuần nhất tĩnh trụ và quán sát tính không. Phần lớn Bồ-tát ở đạo này đã hiểu rõ được tính không và vì không thể phát triển tâm Bồ-đề mà thiếu tĩnh trụ, các ngài cần chứng đạt tĩnh trụ. Giờ các ngài cần kết hợp nhận thức tính không và sự thể nghiệm tĩnh trụ thông qua sự lặp lại thiền quán về không. Cuối cùng các ngài đạt được địa vị, hơn là chú vào sự tịch tĩnh của thiền định, phân tích nâng cao thiền định của các vị. Đối với các ngài, thiền quán tĩnh trụ giống như nước trong lặng và trí tuệ siêu việt giống như một con cá nhỏ đang bơi qua nước không sao động sự an tịnh. Giây phút Bồ-tát chứng đạt sự hợp nhất tĩnh trụ và siêu việt trí nhận rõ tính không ngài tiến vào đạo tiếp theo, Gia hạnh đạo.

Đạo này được gọi là Gia hạnh là vì Bồ-tát ở đạo này bây giờ chuẩn bị sự nhận thức rõ tính không. Ngoài tọa thiền ra

Bồ-tát tiếp tục thực hành bồ thí, trì giới, nhẫn nhục và tinh tấn để làm lợi ích cho tha nhân và tích tập công đức. Trong thiền định ngài tiếp tục thiền quán về không. Ở giai đoạn này, Bồ-tát thiền quán về tính không vẫn còn là khái niệm, tính không xuất hiện trong tâm của các ngài với tổng hợp một hình tượng chung. Bởi vì, Bồ-tát còn có khái niệm lưỡng nguyên. Mục đích của con đường Gia hạnh Đại thừa là đưa tâm và cảnh, tính không, càng gần nhau hơn cho đến cuối cùng hoàn toàn hòa quyện vào nhau, hình tượng chung tan biến, và tất cả lưỡng nguyên trở thành không. Đây là sự chứng đạt thông qua sự thiền định liên tục về tính không với sự hòa hợp của tâm tĩnh trụ và quán chiếu.

Để loại trừ tư tưởng lưỡng nguyên, Bồ-tát thiền định về tính không của tâm không và tính không của không. Bằng cách thực hành loại thiền định cao siêu này với trí tuệ siêu việt, Bồ-tát có thể vượt qua nhiều mức độ lưỡng nguyên vi tế. Cuối cùng, ngay cả mức độ lưỡng nguyên vi tế nhất cũng được loại trừ khi cân bằng thiền định tâm và tính không hòa lẫn như nước với nước. Lúc này tâm và cảnh cảm giác là một. Chỉ có tính không được nhận thức - không còn hiện tượng nào xuất hiện, ngay cả tâm. Với chứng đắc này, Bồ-tát trở thành một hữu tình siêu xuất và bước vào Kiến đạo.

Kiến đạo được gọi như vậy vì ở đạo này tính không được nhận thức trực tiếp, không thông qua một ảnh tượng nào. Nhận thức chân đế một cách trực tiếp, tâm của Bồ-tát hoàn thiện hợp với thực thể. Vì Bồ-tát không còn bị ảnh tượng lừa dối, Bồ-tát là chỗ nương tựa đáng tin cậy, Tăng bảo.

Ở địa vị Kiến đạo, Bồ-tát từ bỏ tri kiến vô minh, chúng là những phiền não, được hình thành do những tư tưởng,

quan điểm, lý luận tôn giáo triết học sai lầm. Chính nhờ Bồ-tát đã nhận thức trực tiếp tính không, tính chất thực sự của các hiện tượng, phiền não không còn sinh khởi trong tâm của ngài nữa.

Cùng lúc đạt được Kiến đạo Đại thừa, Bồ-tát cũng đạt được Sơ địa, Hoan Hỷ địa, trong mười địa của Bồ-tát. Một vị Bồ-tát ở địa này chứng đắc nhiều năng lực đặc biệt. Các loại phiền não mạnh như giận dữ, ghen tỵ không còn sinh khởi nữa. Ví dụ, cho dù ngài có bị sỉ nhục đến bao nhiêu ngài vẫn không giận. Hơn nữa, ở địa vị này ngài không cảm nhận khổ đau, cho dù cơ thể ngài có bị cắt thành nhiều phần. Vì nhận thức trực tiếp rằng ngài và thân thể của ngài là không thật, chỉ là giả hữu do nhận thức, ngài không còn cảm giác đau khổ nữa khi thân thể bị cắt cũng giống như ngài thấy thân cây bị cắt vậy. Một vị Bồ-tát ở địa thứ nhất cũng có được những khả năng trên con số “một trăm”. Ví dụ, Ngài có thể thấy một trăm Đức Phật trong giây phút, có thể thấy được một trăm kiếp trong quá khứ hay tương lai, và cùng lúc hóa hiện một trăm thân. Những khả năng đặc biệt này được giải thích trong tác phẩm *Biển Cam lồ* (Ocean of Nectar).

Mỗi một địa trong mười địa, Bồ-tát đạt được một năng lực đặc biệt của một trong các pháp hoàn thiện. Ở địa thứ nhất ngài đạt được sự hoàn thiện về bố thí. Nếu có thể làm lợi ích cho hữu tình ngài có thể sẵn lòng bỏ thân mạng mà không hối tiếc. Ở địa thứ hai Ngài chứng đạt giới hoàn thiện, không trái phạm một lỗi nhỏ, ngay cả trong chiêm bao. Ở địa thứ ba Ngài chứng đạt nhẫn nhục, địa thứ tư, thứ năm và thứ sáu Ngài chứng đạt được theo thứ tự các pháp hoàn thiện, như: tinh tấn, thiền định, trí tuệ. Ở địa thứ bảy,

thứ tám, thứ chín, thứ mười Bồ-tát chứng đạt những khả năng đặc biệt, như hoàn thiện về: phương tiện, vô ngại, năng lực, trí viên mãn.

Mặc dù Bồ-tát ở địa vị Kiến đạo loại bỏ mọi phiền não tri kiến, ngài vẫn chưa loại bỏ hết phiền não bầm sinh. Những loại phiền não có sẵn trong chúng ta khi sinh, trái với loại phiền não chúng ta có là do các hệ tư tưởng sai trái; và vì chúng ăn rất sâu trong tâm, chúng rất khó loại trừ hơn loại phiền não tri kiến.

Khi thiền định thuần thực về tính không, đủ sức mạnh loại trừ vô thi phiền não, Bồ-tát bước vào Tu đạo, thiền định. Phiền não bầm sinh có chín mức độ - từ mạnh nhất cho đến yếu nhất. Làm thanh tịnh tâm thức khỏi các loại phiền não này cũng giống như giặt quần áo. Nếu quần áo quá bẩn chúng ta cần giặt nhiều lần trước khi chúng được giặt sạch hoàn toàn. Dơ bẩn nhất phải được giặt trước, nhưng để tẩy sạch những vết bẩn lâu đời chúng ta cần phải giặt nhiều lần. Cũng vậy, chúng ta không thể thanh tịnh hóa tâm khỏi phiền não trong một lúc. Để thanh tịnh hóa tâm hoàn toàn chúng ta cần thiền định về tính không nhiều lần. Trước tiên chúng ta loại bỏ phiền não thô rồi sau đó từ từ loại trừ phiền não vi tế.

Ở địa thứ bảy, Bồ-tát phát triển năng lực trí tuệ đủ để loại trừ phiền não vi tế, phiền não rất nhỏ; và ở địa thứ tám Bồ-tát loại bỏ hoàn toàn tất cả phiền não, bao gồm những loại vi tế. Tuy nhiên, Bồ-tát vẫn còn dấu vết của phiền não, nó nằm trong tâm cũng như hơi tòi còn trong đồ đựng sau khi tòi đã được lấy đi. Như được đề cập ở tên, dấu vết của phiền não cản trở rất lớn. Ở địa thứ tám Bồ-tát thiền định về tính không để loại trừ tất cả trở ngại lớn. Khi Bồ-tát loại bỏ

hoàn toàn những loại này ngài bước vào địa thứ chín. Ở địa thứ chín ngài tiếp tục thiền định về tính không để loại trừ những chướng ngại vi tế, và khi chúng hoàn toàn được loại trừ, ngài bước vào địa thứ mười.

Ở vào giai đoạn cuối của địa thứ mười, Bồ-tát nhập thiền định quán tính không, gọi là “Kim cương định”, có công năng trực tiếp phá trừ những chướng ngại vi tế đối với khả năng thông suốt mọi sự. Thiền định này còn gọi là “Siêu việt trí tận sinh tử” vì đây là tâm cuối cùng của một hữu tình hữu hạn. Trong giây phút kế tiếp, Bồ-tát loại trừ những chướng ngại vi tế đối với khả năng thông suốt mọi sự và vi tế lưỡng nguyên, chứng đắc Vô học đạo và thành tựu Phật quả.

Thật là không thể diễn tả hết những công đức của Phật. Từ bi, trí tuệ, thần lực của Phật vượt trên khái niệm. Không còn gì làm chướng ngại tâm Ngài, Ngài thấy mọi hiện tượng khắp trong vũ trụ như thấy viên ngọc trong lòng bàn tay. Thông qua năng lực từ bi của Ngài, Đức Phật làm mọi việc để đem lại lợi ích cho chúng sinh. Ngài không cần nghĩ cách nào tốt nhất để giúp hữu tình - một cách tự nhiên và không nỗ lực nhưng làm được nhiều việc lợi ích nhất. Giống như mặt trời không cần tác động để chiếu ánh sáng và sức nóng nhưng nó phát ánh sáng và sức nóng một cách tự nhiên vì sáng và nóng là bản chất của mặt trời, cũng vậy Đức Phật không cần phải tự nhủ làm việc lợi ích cho tha nhân nhưng đơn giản là vì làm lợi ích cho tha nhân là tính chất tự nhiên của Ngài.

Giống như sự phản chiếu của ánh trăng tự động hiển hiện trong bất cứ mặt nước tĩnh lặng, sự gia bị của Phật tự nhiên sẽ đến với tâm của chúng sinh khi có khả năng tiếp nhận.

Đức Phật có thể ứng hiện trong mọi hình thức để giúp đỡ chúng sinh. Có khi Ngài hiện thân là một Phật tử, có lúc Ngài hiện thân không phải Phật tử. Ngài có thể hiện thân là nam hay nữ, quốc vương, dân nữ, công dân tốt, tội phạm. Ngài có thể hiện thân là thú vật, gió mưa, núi, đảo. Nếu chúng ta chưa thành Phật thì chúng ta không thể nhận định được đâu là hóa thân của Phật.

Trong tất cả các phương tiện mà Phật độ sanh, phương cách cao siêu nhất đó là thị hiện người chỉ đường, Đạo sư tinh thần. Thông qua lời dạy, tấm gương sáng của đạo sư, một bậc Đạo sư hướng dẫn tinh thần đáng tin cậy sẽ hướng dẫn người học trò trên con đường tâm linh đến giải thoát và giác ngộ. Nếu chúng ta gặp một vị Đạo sư tâm linh Đại thừa uy tín, thực hành theo lời dạy của vị ấy, chắc chắn chúng ta chứng đạt giác ngộ hoàn toàn và trở thành một vị Chiến Thắng Phật. Chúng ta ở vào địa vị trả ơn mọi hữu tình bằng cách cứu độ họ ra khỏi sanh tử khổ đau và đưa họ đến quả vị Phật đại an lạc.

Phụ lục I



Phát nguyện Quy y

Khi quy y chúng ta phát nguyện giữ gìn mười hai lời nguyện. Chân thành giữ gìn các lời nguyện này chúng ta có thể phòng hộ tâm, và từ từ sẽ có đầy đủ năng lực. Các lời nguyện này đặt nền tảng cho tất cả sự giác ngộ trong những giai đoạn tu tập. Nhận thức điều này, chúng ta không nên xem lời nguyện như gánh nặng mà phải thực hành với tâm hoan hỷ chân thành.

Trong mười hai lời nguyện có sáu lời nguyện có tính đặc biệt, sáu lời nguyện có tính tổng quát. Sáu lời nguyện đặc biệt được gọi như vậy là vì các lời nguyện này liên quan đặc biệt đến Tam bảo. Có hai lời nguyện liên quan đến Phật, hai liên quan đến Pháp, hai liên quan đến Tăng. Trong mỗi nguyện có một điều nên bỏ và một điều nên thực hành. Sáu lời nguyện còn lại áp dụng đối với Phật, Pháp, Tăng. Mười hai lời nguyện này sẽ được giải thích một cách ngắn gọn.

Hai lời nguyện đặc biệt liên quan đến Đức Phật

1. Không nên quy y với các người thầy có quan điểm trái nghịch với Đức Phật, hay với các vị thần còn luân hồi sinh tử. Quy y Phật chúng ta phát nguyện từ bỏ việc quy y theo

các vị thầy chống trái lời dạy của Đức Phật, cũng như theo các thần thế gian. Điều này không có nghĩa là chúng ta không nhận sự giúp đỡ từ họ; có nghĩa là chúng ta không nên quá lệ thuộc vào họ trong vấn đề giải thoát khổ đau.

2. Tôn trọng các tranh tượng Phật như là Đức Phật hiện tiền. Quy y Phật chúng ta cũng phát nguyện bảo vệ giữ gìn tượng, tranh Phật như Đức Phật sống. Bất cứ nơi đâu chúng ta thấy tượng Phật, cho dù làm bằng vàng hay bằng chất liệu gì, chúng ta tôn trọng như Phật sống. Chúng ta không quan tâm đến chất liệu hay chất lượng tượng, hãy cúng dường, kính lễ, kính dâng và quy kính. Nếu chúng ta thực hành như vậy công đức sẽ tăng trưởng.

Hai lời nguyện đặc biệt liên quan đến Pháp

3. Không tổn hại tha nhân. Quy y Pháp chúng ta từ bỏ việc tổn hại tha nhân. Thay vì làm tổn hại người khác chúng ta cố gắng, với động cơ tốt, làm lợi ích cho họ bất cứ khi nào chúng ta có thể. Trước tiên chúng ta thiền quán về giảm thiểu những tư tưởng gây tổn hại và phát khởi tâm tốt đem lợi ích đến người thân, như bạn bè và người thân trong gia đình. Khi chúng ta phát khởi tâm tốt đến với những người này rồi chúng ta có thể từ từ phát tâm tốt với người không thân, cho đến cuối cùng đến mọi hữu tình. Nếu chúng ta có thể từ bỏ tâm tổn hại và luôn phát khởi tâm lợi ích chúng ta sẽ dễ dàng đạt được đại từ và đại bi. Theo cách này chúng ta bắt đầu tăng trưởng lòng từ bi, đây là điều quan trọng trong lời Phật dạy, bước đầu tiên khi thực hành quy y.

4. Xem tất cả Thánh điển là Pháp bảo. Quy y Pháp chúng ta phát nguyện tôn kính Thánh điển là Pháp bảo chân chính. Pháp là nguồn của sức khỏe và hạnh phúc. Vì chúng ta

không thể thấy Pháp bảo thật sự tận mắt, chúng ta cần xem Pháp là Pháp bảo. Chánh Pháp chỉ có được từ việc học tập, thiền quán và thiền định về ý nghĩa Thánh điển. Chúng ta phải tôn trọng mọi chữ trong Thánh điển, mỗi chữ giải thích lời Phật dạy. Do vậy, chúng ta phải giữ gìn kinh sách cẩn thận, tránh bước qua hay đặt kinh sách nơi thiếu tôn nghiêm, có thể bị hư hay dùng sai mục đích. Mỗi khi cầu thả làm hư kinh sách, chúng ta đang tạo nhân cho si mê vì hành động đó giống như hành động từ bỏ Pháp. Có lần Đại sư Tây Tạng Geshe Sharawa thấy người đùa nghịch kinh sách ngài bảo, “Bạn không nên đùa vậy. Bạn đã mê. Tại sao bạn lại muốn khiến mình vô minh hơn?”

Hai lời nguyện đặc biệt liên quan đến Tăng

5. Không để bị người hủy báng Phật pháp làm ảnh hưởng. Quy y Tăng chúng ta phát nguyện không để người phi báng Phật pháp gây ảnh hưởng. Điều này không có nghĩa là chúng ta từ bỏ họ, chúng ta không để quan điểm của họ ảnh hưởng đến mình. Không nên từ bỏ tình thương và lo lắng đến người khác, chúng ta cần tinh tấn và chắc chắn rằng không bị ảnh hưởng bởi thói quen xấu và lời khuyên không lành mạnh.

6. Hãy xem mọi người thọ giới, đắp y là Tăng thật sự. Quy y Tăng chúng ta phát nguyện kính trọng mọi người thọ giới đắp y như là Tăng bảo chân chính. Cho dù vị Tăng đó nghèo, chúng ta vẫn tôn kính vì các vị là người giữ gìn giới luật, thật là quý hiếm.

Sáu lời nguyện chung

7. Quy y Tam bảo nhiều lần, nhớ rằng Tam bảo có những

công đức và những khác biệt. Pháp giống như chiếc bè có thể đưa chúng ta qua sông sinh tử, Phật giống như la bàn tốt định hướng, Tăng như người lái bè. Nhớ điều này, chúng ta nên quy y Tam bảo.

8. Hãy dâng cúng Tam bảo một phần khi chúng ta ăn hay uống, trong khi nhớ đến công đức của Tam bảo. Vì khi chúng ta cần ăn hay uống trong ngày chúng ta dâng cúng một phần như vậy sẽ tăng trưởng phước đức. Chúng ta dâng cúng với bài kệ:

Con kính dâng Đức Phật Thích-ca Mâu-ni,
Tâm của Ngài là tổng thể của Phật bảo,
Lời của Ngài là tổng thể của Pháp bảo,
Thân Ngài là tổng thể của Tăng bảo.
Ngưỡng nguyện từ bi nạp thọ và gia bị.
OM AH HUM (3 lần)

Điều quan trọng là nhớ đến lòng từ của Đức Phật. Tất cả hạnh phúc của chúng ta là kết quả của lòng từ của Đức Phật. Bởi mọi hành động của Phật đều xuất phát từ lòng từ bi thương tưởng đến tha nhân, chính những hành động này giúp chúng ta tu tạo công đức, nguyên nhân của hạnh phúc, an lạc.

Không có tâm từ của Đức Phật chúng ta không biết được nguyên nhân hạnh phúc, hay nguyên nhân khổ đau. Đức Phật dạy chúng ta biết được tất cả hạnh phúc và khổ đau tùy thuộc vào tâm như thế nào. Ngài dạy chúng ta biết cách để từ bỏ những trạng thái tâm đem lại khổ đau và tu tập những trạng thái tâm đem lại hạnh phúc. Nói cách khác, Ngài dạy chúng ta những phương pháp hoàn thiện để vượt qua khổ đau và đạt được hạnh phúc. Không ai dạy chúng ta những phương pháp này. Đức Phật thật là từ bi!

Sắc thân của chúng ta là cơ sở của lòng từ Đức Phật. Chính nhờ công đức gia bị và chỉ dẫn của Phật chúng ta có thể tạo được nhân tái sinh vào hình thức con người, với mọi tự do và tài năng cần thiết cho việc thực tập tâm linh. Nếu giờ chúng ta có thể học pháp và gặp sự hướng dẫn tâm linh thì chỉ có thông qua lòng từ của Phật. Chúng ta giờ có thể thực hành các phương pháp dẫn đến giác ngộ hoàn toàn và đạt được chứng ngộ tâm linh chỉ nhờ Đức Phật từ bi chuyển pháp luân và thể hiện chứng đắc làm gương cho con người. Ngay cả một ít trí tuệ chúng ta sở hữu để phân biệt giữa lợi ích và tổn hại, và phân biệt lời dạy của Phật cũng như pháp thể tục, là nhờ lòng từ của Đức Phật.

Chúng ta không nên nghĩ rằng Đức Phật chỉ giúp những ai theo Ngài. Đức Phật chứng đạt giác ngộ vì lợi ích cho tất cả chúng sinh. Ngài thị hiện trong nhiều hình thức khác nhau, có khi thị hiện người thầy thể tục, để giúp tha nhân. Mọi chúng sinh đều thọ ân Phật.

9. Với tâm từ bi, luôn luôn khuyến khích tha nhân quy y. Chúng ta nên luôn cố gắng giúp tha nhân quy y, nhưng chúng ta cũng nên khéo léo, nếu chúng ta biết vài người thích Pháp chúng ta giúp họ cơ hội quy y: sợ khổ đau và tin vào Tam bảo. Chúng ta có thể dạy họ về vô thường - thể giới thay đổi như thế nào, thân thể già, chết như thế nào - và chúng ta có thể dạy họ về khổ đau của lão, bệnh, và tử. Chúng ta có thể dạy họ sau khi chết điều gì sẽ xảy ra, những hình thức tái sinh khác nhau, và những khổ đau của các hình thức tái sinh đó. Nếu chúng ta khéo léo giới thiệu những vấn đề này vào câu chuyện người đối diện sẽ bắt đầu mất tự mãn và khi người đó cảm thấy không dễ chịu, người đó sẽ tự nhiên muốn cách giải quyết vấn đề. Lúc này chúng

ta có thể giải thích lợi ích về Phật, Pháp và Tăng. Và chúng ta giải thích cho họ quy y là gì.

Nếu chúng ta khéo giải thích như vậy, đầy kiên nhẫn, không kiêu ngạo chúng ta sẽ đem lại lợi ích cho họ thật sự. Không phải chắc chắn tất cả những món quà vật chất chúng ta cho người ta sẽ đem lại lợi ích thật sự; đôi khi còn gây phiền phức. Cách tốt nhất để giúp người là đưa họ về với chính Pháp. Nếu chúng ta không thể khéo léo giải thích, ít nhất chúng ta cũng cho họ những lời khuyên đúng, và giúp họ giải quyết vấn đề thông qua Pháp.

10. Hãy hướng về quy y ít nhất ba lần trong ngày và đêm, nhớ đến lợi ích của quy y. Như vậy chúng ta không bao giờ quên Tam bảo chúng ta nên mỗi bốn tiếng nhớ về quy y, hay ít nhất ba lần trong một ngày và đêm. Nếu chúng ta không bao giờ quên Tam bảo và thường quán về những lợi ích của quy y, chúng ta sẽ đạt giác ngộ nhanh chóng. Chúng ta nên như một thương gia không bao giờ quên dự án ngay cả khi nghỉ ngơi.

11. Mỗi hành động đều tin vào Tam Bảo. Chúng ta nên nương vào Tam bảo khi làm mọi việc. Theo cách này tất cả hành động sẽ thành công. Không cần tìm kiếm sự gia hộ của thiên thần, chúng ta chỉ luôn nỗ lực nhận lấy sự gia hộ từ Phật, Pháp, Tăng bằng cách dâng cúng và nguyện cầu.

12. Không bao giờ quên Tam bảo, ngay cả khi hiểm nguy hay bị chế nhạo. Chúng ta không bao giờ từ bỏ Tam bảo vì quy y là nền tảng của tất cả sự giác ngộ Pháp. Có một thời một Phật tử bị bắt và kẻ thù bảo vị này “Hãy từ bỏ quy y Phật nếu không ta sẽ giết ngươi.” Người này từ chối từ bỏ quy y và bị giết, nhưng khi người có thần thông thấy ngay khi chết người này liền tái sinh làm một vị thần.

Phụ lục II



Đại thừa Tam Uẩn Pháp Kinh

1. Nam mô Bát Già Phạm, Như Lai, Ứng Cúng, Chánh biến tri, Thích-ca Mâu-ni Phật.
2. Nam mô Kim Cang Bất Hoại Phật
3. Nam mô Bảo Quang Phật
4. Nam mô Long Tôn Vương Phật
5. Nam mô Tinh Tấn Quân Phật
6. Nam mô Tinh Tấn Hỷ Phật
7. Nam mô Bảo Hỏa Phật
8. Nam mô Bảo Nguyệt Quang Phật
9. Nam mô Hiện Vô Ngu Phật
10. Nam mô Bảo Nguyệt Phật
11. Nam mô Vô Cấu Phật
12. Nam mô Dũng Thí Phật
13. Nam mô Thanh Tịnh Phật
14. Nam mô Thanh Tịnh Thí Phật
15. Nam mô Sa Lư Na Phật
16. Nam mô Thủy Thiên Phật
17. Nam mô Kiên Đức Phật
18. Nam mô Chiên Đàn Công Đức Phật
19. Nam mô Vô Lượng Cúc Quang Phật

20. Nam mô Quang Đức Phật
21. Nam mô Vô Ưu Đức Phật
22. Nam mô Na La Diên Phật
23. Nam mô Công Đức Hoa Phật
24. Nam mô Thanh Tịnh Quang Du Hý Thần Thông Phật
25. Nam mô Liên Hoa Quang Du Hý Thần Thông Phật
26. Nam mô Tài Công Đức Phật
27. Nam mô Đức Niệm Phật
28. Nam mô Thiện Danh Xưng Công Đức Phật
29. Nam mô Hồng Diệm Tràng Vương Phật
30. Nam mô Thiện Du Bộ Công Đức Phật
31. Nam mô Đâu Chiến Thắng Phật
32. Nam mô Thiện Du Bộ Phật
33. Nam mô Châu Tráp Trang Nghiêm Công Đức Phật
34. Nam mô Bảo Hoa Du Bộ Phật
35. Nam mô Bạt Già Phạm, Như Lai, Ứng Cúng, Chánh Biến Tri, Bảo Liên Hoa Thiện Trụ Sa La Thọ Vương Phật.

Mong cho tất cả chư Phật, những Đức Thế Tôn, A-la-hán, Chánh Biến tri của tất cả thế giới vũ trụ, thường trụ mười phương. Mong cầu tất cả chư Phật, Thế Tôn xin hoan hỷ con xin trình bạch.

Trong đời này và trong tất cả các đời từ vô lượng kiếp, trong tất cả những nơi con tái sinh, khi luân hồi trong sinh tử. Con đã tạo các nghiệp ác, hay bảo người khác tạo, hoặc vui mừng khi thấy người khác phạm. Con đã trộm của cải cúng dường tiêu biểu, những vật của Tăng hoặc những vật của Tăng mười phương - những tội do tự con phạm, bảo những người khác phạm, hoặc vui mừng thấy người khác phạm. Con phạm mười nghiệp ác, bảo người khác làm hoặc vui mừng thấy người khác làm.

Bị chướng ngại bởi những chướng nghiệp như vậy con sẽ đọa vào địa ngục, con sẽ sinh vào loài thú hay con sẽ sinh vào loài quỷ đói, con sẽ sinh làm kẻ man rợ ở quốc gia không tôn giáo, vị thần sống lâu, thiếu các cảm xúc, tà kiến, không có cơ hội an lạc trong Phật pháp.

Tất cả chướng nghiệp con trình bày trước chư Phật, Thế Tôn, bậc đạt trí tuệ siêu việt, có mắt sáng, chứng minh, chứng tri với trí tuệ. Con thành tâm sám hối không che giấu bất cứ lỗi gì và từ đây về sau con xin tránh và không phạm những lỗi như vậy.

Tất cả chư Phật, Thế Tôn, xin hoan hỷ lắng nghe con. Trong đời này và trong tất cả đời trước từ vô lượng kiếp, trong các nơi con luân hồi sinh tử, dù là cội nguồn công đức có được trong việc bố thí cho tha nhân, ngay cả một miếng thức ăn cho một con thú mới sinh; công đức giữ gìn tịnh giới, sống đời giải thoát; giúp đỡ các chúng sinh, và tu hành bồ-đề và trí vô thượng, thì con sẽ xin gom góp, tính lường, và xin hồi hướng tất cả thiện căn ấy cho Vô thượng bồ-đề. Con xin hồi hướng giống như tất cả chư Thế Tôn, chư Phật ở thời quá khứ, vị lai và hiện tại cũng hồi hướng như vậy. Con hiện sám hối tất cả những nghiệp tiêu cực, Con xin tùy hỷ với các phước và tùy hỷ với những công đức của chư Phật. Nguyên mong con đạt thành Trí Vô thượng. Chư Phật quá khứ, tương lai và hiện tại đều là Bậc tối thắng trong chúng sinh. Hôm nay con xin quy mệnh lễ bái.

Bảng thuật ngữ (Glossary)



- **Alertness: Tỉnh giác**, một loại tâm sở sáng suốt, quán sát hoạt động đang diễn tiến của thân, ngữ và ý, biết được đúng hay sai.
- **Aspiring bodhicitta: Phát khởi tâm bồ-đề**, phát khởi tâm bồ-đề nguyện chứng đạt giác ngộ vì lợi ích cho tất cả chúng sinh. Xem *Bodhicitta*.
- **Attachment: Đam trước, mê đắm**, một loại tâm sở nhiễm ô, nhận đối tượng nhiễm ô, xem nó là nguyên nhân của hạnh phúc, và mong muốn đạt được đối tượng. Xem *Con đường hạnh phúc* (Joyful Path) và *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind).
- **Avalokiteśvara: Quán Thế Âm Bồ-tát**, hiện thân từ bi của chư Phật. Vào thời Đức Phật Thích-ca Mâu-ni Ngài thị hiện là một đệ tử Bồ-tát. Xem *Con đường Tantra* (Tantric Grounds and Paths).
- **Bardo: Trung hữu**. Xem *Intermediate*.
- **Blessing: An lạc**, chuyển hóa tâm từ trạng thái tiêu cực sang tích cực, từ bất hạnh sang hạnh phúc, từ yếu đuối sang mạnh mẽ, thông qua sự gia bị của các bậc Thánh, các vị đạo sư tinh thần, chư Phật và Bồ-tát.

- **Bodhicitta: Tâm Bồ-đề**, Tâm giác ngộ. bodhi là giác, citta là tâm. Có hai loại tâm bồ-đề: tâm bồ-đề tương đối và tâm bồ-đề tuyệt đối. Nói tóm lại, tâm bồ-đề ở đây liên quan đến tâm bồ-đề tương đối, tâm căn bản phát khởi do từ bi, tìm kiếm giác ngộ để đem lại lợi ích cho chúng sinh. Tâm bồ-đề tương đối có hai loại: phát tâm bồ-đề và nguyện đạt tâm bồ-đề. Tâm bồ-đề tuyệt đối là một loại trí tuệ thúc đẩy bởi tâm bồ-đề tương đối, trực nhận tính không, bản chất tuyệt đối của hiện tượng.

- **Bodhisattva: Bồ-tát**, một vị phát tâm bồ-đề nhưng chưa thành Phật. Từ phút giây hành giả phát tâm chân thật, trở thành vị Bồ-tát, bước vào Đại thừa, con đường tu tập. Một vị Bồ-tát sơ cơ là bậc chưa nhận rõ được tính không, đại Bồ-tát là bậc nhận rõ được tính không.

- **Brahma: Phạm thiên**.

- **Buddha: Phật**, bậc hoàn toàn đoạn trừ tất cả phiền não và ảnh hưởng của phiền não. Có nhiều vị Phật đã thành trong quá khứ và nhiều vị sẽ thành trong vị lai.

- **Buddha nature: Phật tính**, bản tâm của chúng sinh và bản tính tuyệt đối. Phật tính, Phật chủng...là những thuật ngữ cùng nghĩa. Tất cả chúng sinh đều có Phật tính do vậy có khả năng đạt được Phật quả.

- **Buddha Śākyamuni: Đức Phật Thích-ca Mâu-ni**, Đức Phật thứ tư trong ngàn vị Phật xuất hiện ở thế giới này, trong Hiền kiếp. Bốn vị Phật trong Hiền kiếp: Câu-lưu-tôn (Krakucchanda), Câu-na-hàm (Kanakamuni), Ca-diếp (Kāśyapa), Thích-ca Mâu-ni (Śākyamuni). Đức Phật thứ năm sẽ ra đời là Đức Phật Di Lặc.

- **Buddha's bodies: Phật thân**, một Đức Phật có bốn thân: Pháp thân, Tự tính thân, Báo thân và Ứng thân. Thân

thứ nhất là tâm toàn giác; thân thứ hai là tính không (bản tính tuyệt đối của tâm), thân thứ ba là sắc thân tướng hảo, rất vi diệu, thân thứ tư là thân hóa hiện, mỗi Đức Phật hóa hiện vô số thân, chúng sinh có thể thấy. Pháp thân và Tự tính thân bao hàm trong Tự tính thân, Báo thân và Hóa thân bao hàm trong Sắc thân. Xem *Con đường hạnh phúc* (Joyful Path) và *Con đường Tantra* (Tantric Grounds and Paths).

- **Buddhadharm: Pháp**, xem *Dharma*

- **Central channel: Kinh mạch/Tuyến trung tâm**, là điểm trọng yếu tại trung tâm cơ thể nơi các luân xa tọa lạc. Xem *Con đường Tantra* (Tantric Grounds and Paths)

- **Chakravatin king: Chuyển luân vương**, một hữu tình có nhiều phước báo nhờ vậy tái sinh làm vua cai trị bốn châu. Trong hiện tại không có Chuyển luân vương ở thế giới của chúng ta và cũng không có ai có thể cai trị bốn châu.

- **Channel wheel (chakra): Luân xa**, thiền định chú tâm vào các điểm này có thể có được năng lực khai phá kinh mạch trung tâm.

- **Clairyance: Thần thông**, khả năng có được từ thực hành thiền định. Có năm loại thần thông: thiên nhãn, thiên nhĩ, túc mệnh, tha tâm, thần túc. Có một số chúng sinh, như: thân trung hữu, một số người, quỷ có được loại nhiệm ô thần thông nhờ vào nghiệp, nhưng đây không phải thần thông thật sự.

- **Clear light: Tịnh quang**, ánh sáng trong suốt, bản tính của tâm. Trạng thái tâm vi tế nhất. Hành giả thiền trình độ cao tâm này hiển lộ, giống như hư không bao la, sáng rõ. Xem: *Ánh sáng an lạc* (Clear Light of Bliss), *Con đường Tantra* (Tantric Grounds and Paths), *Kho công đức vĩ đại*

(Great Treasury of Merit).

- **Collection of merit: Tích tập công đức**, một hành động công đức do tâm bồ-đề tạo, là nguyên nhân chính đạt được sắc thân của một Đức Phật. Ví dụ: cúng dường các bậc Thánh với động cơ tâm bồ-đề và thực hành hoàn thiện bố thí, trì giới, nhẫn nhục. Xem *Phật thân* (Buddha's bodies).

- **Collection of wisdom: Tích tập trí tuệ**, hành động của tâm đạo đức do tâm bồ-đề tác động, nguyên nhân đạt thật thân của Phật. Ví dụ lắng nghe, thiền định về tính không với tâm bồ-đề. Xem *Phật thân* (Buddha's bodies).

- **Conceptual mind: Tâm phân biệt**, Một loại tâm sở, nắm bắt đối tượng thông qua hình ảnh phổ thông. Xem *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind).

- **Confession: Sám hối**, làm thanh tịnh nghiệp xấu bằng bốn năng lực đối lập: năng lực tự tin, năng lực ăn năn, năng lực hóa giải, năng lực cam kết. Xem *Bồ-tát nguyện* (Bồ-tát nguyện).

- **Conscientiousness: Tận tâm**, một loại tâm sở, tự nỗ lực, nuôi dưỡng công đức và phòng hộ tâm khỏi phiền não và hành động vô đạo đức. Xem *Bản chất tuyệt đối* (Ultimate nature).

- **Conventional nature: Bản chất tương đối**, xem *Bản chất tuyệt đối* (Ultimate nature).

- **Degenerate times: Thời mạt**, thời kỳ hoạt động tinh thần suy thoái.

- **Delusion: Phiền não**, một loại tâm sở sinh khởi từ sự chú ý và hoạt động sai lầm khiến tâm bất an và không được chế ngự. Có ba loại phiền não: vô minh, tham đắm và sân hận. Từ ba loại này các loại phiền não khác sinh, như: ganh tị, kiêu mạn và nghi ngờ. Xem *Innate delutions* (Phiền não

bẩm sinh) và *Intellectually-formed delusions* (Phiền não tri kiến). Xem *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind).

- **Demon = Mara: Ma vương, quỷ**, những gì gây trở ngại sự giải thoát hay giác ngộ. Có bốn loại ma: phiền não ma, ngũ ấm ma, tử ma và thiên ma. Trong những loại này chỉ có loại cuối là loại chúng sinh thật sự. Thiên ma chính yếu là Tự tại Thiên tử, đáng tối cao ở cõi trời thuộc dục giới, trú ở cõi trời Tha Hóa Tự tại. Đức Phật gọi là người cai trị vì vị thần này cai quản cả bốn loại thần. Xem *Trái tim Trí tuệ* (Heart of Wisdom) và *Biển Cam lộ* (Ocean of Nectar)

- **Desire realm: Dục giới**, Cõi dục, trú xứ của con người, thú vật, quỷ đói, chúng sinh cõi địa ngục và chư thiên, thường thức thú vui ngũ dục.

- **Dharma: Pháp**, lời dạy của Đức Phật, nội chứng thông qua thực hành chúng.

- **Dharma Protectors: Hộ pháp**, chư Phật hay Bồ-tát thị hiện, nhiệm vụ chính là loại trừ các chướng ngại và tạo thiện duyên cho người thực hành pháp thanh tịnh. Cũng gọi là Dharmapala.

- **Dharmapala** xem *Dharma Protectors*.

- **Dualistic appearance: Hiện nhị nguyên**, sự xuất hiện trong tâm của một pháp cùng với sự tồn tại cố hữu của nó. *Trái tim Trí tuệ* (Heart of Wisdom) và *Biển Cam lộ* (Ocean of Nectar) và xem *Con đường Tantra* (Tantric Grounds and Paths).

- **Emptiness: Tính không**, không thật hữu, tính chất tuyệt đối của mọi hiện tượng. *Trái tim Trí tuệ* (Heart of Wisdom), *Con đường an lạc* (Joyful Path) và *Biển Cam lộ* (Ocean of Nectar).

- **Engaging Bodhicitta: Nhập Bồ-đề tâm**, tâm Bồ-đề được Bồ-tát phát nguyện giữ gìn. Xem *Bodhichitta*.
- **Enlightenment: Giác ngộ**, thông thường là toàn giác của Đức Phật. Có ba mức độ giác ngộ: giác ngộ của bậc Thánh văn, giác ngộ của bậc Độc giác và giác ngộ của Đức Phật. Giác ngộ là sự giải thoát là sự chấm dứt thật sự. Xem *Ánh sáng an lạc* (Clear Light of Bliss), *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Biển Cam lộ* (Ocean of Nectar), *Con đường Tantra* (Tantric Grounds and Paths).
- **Exalted awareness: Trí giác**, giác ngộ tâm linh, liễu tri tính chất thật sự của pháp. Xem *Path*.
- **Exalted wisdom** Xem *Exalted awareness*
- **Form realm: Sắc giới**, cõi của chư thiên sở hữu hình sắc.
- **Formless realm: Vô sắc giới**, cõi của chư thiên thuộc vô sắc giới.
- **Four noble truths: Tứ đế**, khổ đế, tập đế, diệt đế, đạo đế. Chúng được gọi là “thánh” đế là vì chúng là đối tượng tối cao của thiền định. Thông qua thiền định về bốn loại này chúng ta có thể nhận thức được sự thật và như vậy trở thành một bậc thánh, siêu việt. Đôi khi còn gọi “Bốn sự thật siêu việt”. Xem *Trái tim Trí tuệ* (Heart of Wisdom), *Con đường an lạc* (Joyful Path).
- **Generic image: Ảnh riêng**, đối tượng xuất hiện của một tâm phân biệt. Xem *Heart of Wisdom* và *Understanding the Mind*.
- **Geshe: Tiến sĩ Phật học**, danh hiệu của các tu viện Kadampa dùng để chỉ một vị hoàn thiện khóa học dài hạn về Phật học.
- **Geshe Langri Tangpa (1054-1123)**: Đại sư vĩ đại

thuộc phái Kadampa, nổi tiếng về sự thành tựu chuyển hóa ngã vì tha nhân. Ngài trước tác tác phẩm *Tám kệ tu tập tâm* (Eight Verses of Training the Mind).

- **Great liberation: Đại giải thoát**, Phật quả.

- **Ground/Spiritual ground: Địa**, sự chứng đạt làm nền tảng cho nhiều phẩm chất tốt. Mười địa là những sự chứng đạt của đại Bồ-tát. Mười địa là: Hoan hỷ, Ly cầu, Phát quang, Diệm huệ, Nan thắng, Hiện tiền, Viễn hành, Bất động, Thiện huệ, Pháp vân. Xem *Path, Con đường Tantra* (Tantric Grounds and Paths), *Biển Cam lộ* (Ocean of Nectar).

- **Imprint: Dấu ấn**, có hai loại ấn: dấu ấn hành động và dấu ấn của phiền não. Mỗi hành động để lại một dấu ấn trong tâm. Những dấu ấn này là nghiệp lực, tạo ra ảnh hưởng nhất định ở vị lai. Dấu ấn của phiền não, còn lưu lại ngay cả sau khi chính phiền não bị đoạn trừ. Dấu ấn phiền não là chướng ngại cho sự toàn giác. Chúng chỉ được Đức Phật đoạn trừ.

- **Indra: Đế thích**. Xem *Trái tim Trí tuệ* (Heart of Wisdom)

- **Innate delusions: Phiền não bẩm sinh**, loại phiền não không phải là sản phẩm của trí suy đoán, chúng khởi một cách tự nhiên. Xem *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind).

- **Inner winds: Nội phong**, loại gió đặc biệt liên quan đến tâm thể thông qua các kinh mạch của thân. Tâm của chúng ta không thể hoạt động nếu không có loại gió này. Xem *Ánh sáng an lạc* (Clear Light of Bliss), *Con đường Tantra* (Tantric Grounds and Paths), *Kho công đức vĩ đại* (Great Treasury of Merit).

- **Intellectually - formed delusions: Phiền não tri kiến,** phiền não sinh khởi do tin vào giáo điều và lý luận sai trái. Xem *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind).

- **Intention: tư, ý,** tâm sở có chức năng hướng tâm đến đối tượng. Chức năng của nó hướng tâm đến đối tượng đạo đức, phi đạo đức hay trung tính. Tất cả nghiệp thân, ngữ đều do tư điều khiển. Xem *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind).

- **Intermediate state (bardo): Trung âm, Trung hữu.** Trạng thái giữa chết và tái sinh. Nó bắt đầu ngay phút giây thức lìa sắc thân và chấm dứt khi thức vào thân đời sau. Xem *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Ánh sáng an lạc* (Clear Light of Bliss).

- **Je Tsongkhapa: Đạo sư Tông Khách Ba** (1357-1419), hiện thân của Đức Đại Trí Văn Thù, xuất hiện vào thế kỷ XIV ở Tây Tạng, là một tu sĩ được Phật thọ ký. Ngài làm trong sạch giáo lý Đức Phật và hướng dẫn cách thực hành pháp thanh tịnh trong thời kỳ ô trược. Truyền thống của ngài sau trở thành “Truyền thống Ganden”. Xem *Quý báu trái tim* (Heart Jewel), *Kho công đức vĩ đại* (Great Treasury of Merit).

- **Kadampa: Người nhiệt tâm thực hành đạo pháp** (Lam-rim), người áp dụng toàn bộ Phật pháp vào thực hành. Xem *Kadampa Buddhism*.

- **Kadampa Buddhism: Dòng truyền chính của Phật giáo Tây Tạng.** Kadampa là từ Tây Tạng, “Ka” nghĩa là tất cả lời Phật dạy, “dam” những sắp xếp đạo pháp được trình bày bởi ngài Atisha, và “pa” là một người thực hành lời dạy này. Xem *Kadampa* và *Kadampa Tradition*.

- **Kadampa Tradition:** Truyền thống Kadampa được ngài Atisha thành lập. Đến đời ngài Tông Khách Ba truyền thống này được gọi là “Truyền thống Kadampa cũ” và sau thời ngài Tông Khách Ba truyền thống được gọi là “Truyền thống Kadampa tân”. Xem *Kadampa* và *Kadampa Buddhism*.

- **Lamrim:** Giai đoạn của đạo, thứ đệ, thứ lớp. Sự sắp xếp đặc biệt tất cả lời dạy của Đức Phật để dễ hiểu và thực hành. Nó đưa ra các giai đoạn của con đường giác ngộ.

- **Living being** xem *Sentient being*.

- **Mantra: Bảo hộ tâm.** Mantra bảo hộ tâm khỏi những khái niệm hiện tượng bình thường. Xem *Trái tim Trí tuệ* (Heart of Wisdom), *Hướng dẫn tu Kim Cương du-già nữ* (Guide to Dakini Land), *Con đường Tantra* (Tantric Grounds and Paths).

- **Mara** xem *Demon*

- **Meditative equipoise: Định, Đẳng chí,** chú tâm vào một điểm, đối tượng đạo đức như tính không. Xem: *Ánh sáng an lạc* (Clear Light of Bliss), *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind), *Con đường an lạc* (Joyful Path).

- **Mental awareness: Tỉnh giác/Nhận thức tinh thần,** một sự tỉnh giác phát triển nhờ vào điều kiện nhận biết của tâm, một năng lực tinh thần. Xem *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind).

- **Mental suppleness: Tâm uyển chuyển,** tâm linh hoạt, nhờ thiền định tâm đạt được trạng thái uyển chuyển. Xem: *Ánh sáng an lạc* (Clear Light of Bliss), *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind), *Con đường an lạc* (Joyful Path).

- **Mindfulness: Chính niệm,** một loại tâm sở, hoạt động không quên đối tượng do tâm nhận rõ. Xem: *Ánh sáng*

an lạc (Clear Light of Bliss), *Ý nghĩa chiêm ngưỡng* (Meaningful to behold), *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind).

- **Miracle powers** xem *Clairvoyance*: Thần thông.

- **Nine mental abidings: Cửu trụ tâm, Chín cấp trụ tâm**, chín mức độ thiền định đưa đến an trụ tịch tĩnh. Chúng là: an trụ tâm, nhiếp trụ tâm, giải trụ tâm, chuyển trụ tâm, phục trụ tâm, tức trụ tâm, diệt trụ tâm, tỉnh trụ tâm, trí trụ tâm. Xem *Ánh sáng an lạc* (Clear Light of Bliss), *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Ý nghĩa chiêm ngưỡng* (Meaningful to behold) và *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind).

- **Non-conceptual mind: Vô phân biệt tâm**, tâm không phân biệt, sự nhận thức đối tượng không bị pha tạp ảnh tượng phân biệt. Xem *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind).

- **Object of negation**: Đối tượng phủ định, một đối tượng phủ định bởi tâm nhận thức hiện tượng phủ định.

- **Path/Spiritual path: Con đường tâm linh**, sự tỉnh giác cùng với sự từ bỏ chân thật. Con đường, đạo, thừa, tỉnh giác là những thuật ngữ đồng nghĩa. Xem *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Trái tim Trí tuệ* (Heart of Wisdom), *Biển Cam lộ* (Ocean of Nectar), *Con đường Tantra* (Tantric Grounds and Paths).

- **Puja**: Lễ cúng dường, một nghi thức dâng cúng, với tâm thành kính cúng dâng lên bậc đạo sư tâm linh.

- **Pure Land: Tịnh độ**, cõi thanh tịnh, nơi thanh tịnh ở đó không có khổ đau. Có rất nhiều cõi tịnh. Ví dụ: Tushita là Tịnh độ của Phật Di Lặc, Sukhavati là Tịnh độ của Phật A Di Đà, Dakini hay Keajra là Tịnh độ của Phật Vajrayogini (Kim Cương Du Già Thánh nữ). Xem *Quý giá Trái tim* (Heart of Jewel), *Hướng dẫn tu Kim Cương du-già nữ*

(Guide to Dakini Land).

- **Sangha: Tăng đoàn**, theo truyền thống Luật tạng, bất cứ đoàn thể nào từ bốn Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo Ni trở lên thì gọi là Tăng đoàn. Nói tóm lại người thọ Đại giới hay cư sĩ thọ giới Bồ-tát hay Tantra có thể gọi là Sangha.

- **Secret Mantra: Mật thừa**, Bí mật Man-tra/Tan-tra, giáo lý Tan-tra khác với Kinh, dạy những phương pháp tu tập tâm trong hiện tại, đem lại kết quả trong tương lai, Phật quả. Tan-tra là con đường tối thượng giúp đạt giác ngộ hoàn toàn. Từ Mantra có nghĩa là sự hướng dẫn đặc biệt của Phật để phòng hộ tâm khỏi những khái niệm và sự thể hiện bình thường. Hành giả Mantra vượt khỏi những thể hiện và khái niệm bình thường thông qua quán chiếu sắc thân, môi trường, cảm thọ và công đức của Phật. Từ “bí mật” có nghĩa là pháp tu này được thực hành riêng biệt, và pháp tu có thể do người được nhận sự gia trì Tan-tra. Xem *Kho công đức vĩ đại* (Great Treasury of Merit), *Hướng dẫn tu Kim Cương du-già nữ* (Guide to Dakini Land), *Ánh sáng an lạc* (Clear Light of Bliss), *Con đường Tantra* (Tantric Grounds and Paths).

- **Self-cherishing: Ích kỷ**, thái độ tinh thần luôn xem chính mình là quan trọng và cao quý. Đây là thái độ mà Bồ-tát từ bỏ. Xem *Tình thương phổ quát* (Universal Compassion), *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Ý nghĩa chiêm ngưỡng* (Meaningful to behold).

- **Self-grasping: Chấp ngã**, tâm phân biệt chấp trước có sự hiện hữu vĩnh hằng. Tâm chấp ngã làm cho mọi phiền não khởi, như: sân, tham. Nó là nguồn gốc của mọi khổ đau và không thỏa mãn. Xem *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Trái tim Trí tuệ* (Heart of Wisdom) và *Biển Cam lộ* (Ocean

of Nectar).

- **Sense awareness: Tỉnh giác cảm xúc**, sự tỉnh giác phát triển tùy thuộc vào điều kiện đặc biệt, một năng lực kiểm soát đối tượng. Xem *Liễu tri tâm* (Understanding the Mind).

- **Sentient being: Chúng sinh**, bất cứ chúng sinh nào có tâm bị ô nhiễm bởi phiền não hay những ảnh hưởng của chúng. Cả hai thuật ngữ “sentient being” và “living being” được dùng để phân biệt chúng sinh tâm bị nhiễm ô với Phật, tâm hoàn toàn thoát khỏi nhiễm ô.

- **Shantideva** (687-763): Luận sư Tịch Thiên. Một học giả thiên sư vĩ đại của Phật giáo Ấn Độ. Ngài soạn Nhập Bồ-tát hạnh. Xem *Ý nghĩa chiêm ngưỡng* (Meaningful to behold).

- **Spiritual Guide: Đạo sư tâm linh**, người thầy hướng dẫn chúng ta con đường tâm linh. Xem *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Kho công đức vĩ đại* (Great Treasury of Merit), *Quý báu trái tim* (Heart Jewel).

- **Stage of the path**, xem *Lamrim*.

- **Superior being=Arya: Bậc thánh**, bậc nhận chân tính không. Có bậc Thánh của Nguyên thủy và của Đại thừa.

- **Superior seeing: Siêu việt trí**, loại trí tuệ đặc biệt thấy rõ đối tượng, nó được duy trì bởi tĩnh trụ và sự uyển chuyển đặc biệt do quán sát tạo ra.

- **Suppleness**, xem *Mental suppleness*.

- **Supreme Emanation Body: Hiện thân tối thượng, Đại hóa thân Phật**, thân có đủ ba mươi hai tướng hảo và tám mươi vẻ đẹp, chúng sinh nghiệp thanh tịnh có thể thấy được. Xem *Buddha's bodies*.

- **Sutra: Kinh**, lời dạy của Đức Phật hướng dẫn mọi người thực hành. Lời dạy bao gồm Tam chuyển pháp luân.
- **Tantra**, xem *Mantra*
- **Three Jewels: Tam bảo**, ba ngôi quý báu chúng sinh nương tựa, Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo. Gọi là bảo vì quý giá. Xem *Con đường an lạc* (Joyful Path).
- **Tranquil abiding: Tĩnh trú**, loại thiền định sở hữu sự an lạc thân và tâm đạt được nhờ hoàn thiện Chín cấp trụ tâm. Xem *Ánh sáng an lạc* (Clear Light of Bliss), *Con đường an lạc* (Joyful Path), *Ý nghĩa chiêm ngưỡng* (Meaningful to behold).
- **Transference of consciousness: Chuyển thức**, pháp tu chuyển thức đạt đến Tịnh độ khi chết. Xem *Kho công đức vĩ đại* (Great Treasury of Merit).
- **Ultimate nature: Tính chất tuyệt đối**, tất cả hiện tượng có hai tính chất, tính chất tương đối và tính chất tuyệt đối. Ví dụ, trong trường hợp một cái bàn, cái bàn có hình dáng, màu sắc...tất cả tính chất tương đối của cái bàn. Tính chất tuyệt đối của cái bàn là không tồn tại vĩnh hằng. Tính chất tương đối của một hiện tượng là tục đế và tính chất tuyệt đối của nó là chân đế. Xem tác phẩm *Trái tim Trí tuệ* (Heart of Wisdom) và *Biển Cam lộ* (Ocean of Nectar).
- **Vajra-like concentration: Kim cương định**, giai đoạn cuối cùng của thiền định Đại thừa. Nó hóa giải những chướng ngại rất vi tế đối với sự toàn giác. Giây phút tiếp theo hành giả đạt được con đường Đại thừa Vô học, Phật quả
- **Vehicle/Spiritual vehicle**: một sự tỉnh giác đưa đến mục đích tối hậu tâm linh của một hành giả. Xem *Con đường* (Path).

GIỚI THIỆU PHẬT GIÁO

Giải thích đạo lý sống của Phật giáo

Geshe Kelsang Gyatso

Thích Giác Hiệp dịch

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

53 Tràng Thi - Hoàn Kiếm - Hà Nội

ĐT: 024-37822845

Fax: 024-37822841

Email: nhaxuatbantongiao@gmail.com

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng biên tập

TS. Bùi Thanh Hà

Biên tập

Lê Hồng Sơn

Trình bày - Biên tập kỹ thuật

Vạn Độ

Sửa bản in

Vạn Độ

Đơn vị liên kết: Ông Bùi Quang Dũng (thầy Thích Minh Lý)
Địa chỉ: 339 Nam Kỳ Khởi Nghĩa, P.7, Q.3, TP. HCM

Số lượng in: 1000 bản, khổ 14,5x20,5 cm

In tại: Xí nghiệp in Fahasa

774 Trường Chinh, phường 15, quận Tân Bình, thành phố Hồ Chí Minh.

Số ĐKXB: 5269-2019/CXBIPH/03-137/TG

Mã ISBN: 978-604-61-6708-2

QĐXB: 485/QĐ-NXBTG ngày 19 tháng 12 năm 2019

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2019