



GIÁO HUẤN VỀ TÁM ĐỀ MỤC TU DƯỠNG TÂM

Nguyên bản: Teachings On The Eight Verses On Training The Mind

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Anh dịch: Thupten Jinpa

Chuyển ngữ: Tuệ Uyên /Sunday, July 18, 2021

MẶC DÙ TẤT CẢ những tiến trình vật chất trong này và thế kỷ vừa qua chúng ta vẫn trải nghiệm khổ đau, đặc biệt trong mối quan hệ với sự cát tường tinh thần. Trong thực tế, nếu bất cứ thứ gì, cung cách phức tạp của sự sống được tạo nên bởi sự hiện đại hóa và toàn cầu hóa đang gây ra những vấn đề mới và những nguyên

nhân mới của sự bất ổn về tinh thần. Dưới những hoàn cảnh này, tôi cảm thấy rằng những truyền thống tôn giáo đa dạng có một vai trò quan trọng để hoạt động trong việc hỗ trợ để duy trì hòa bình và tâm linh của sự hòa giải và đối thoại, và do thế hòa hợp và sự tiếp xúc gần gũi với nhau là cần yếu. Cho dù chúng ta là những người tín ngưỡng hay không và, trong phạm trù của những người tín ngưỡng, cho dù chúng ta giữ niềm tin này hay kia, thì chúng ta phải tôn trọng tất cả mọi truyền thống. Điều đó là rất quan trọng.

Tôi luôn luôn nói với những người ở những xứ sở không phải Phật giáo rằng tín đồ của những tôn giáo khác nên giữ truyền thống của chính họ. Thay đổi tôn giáo không dễ dàng, và mọi người có thể gặp phải rắc rối như một kết quả của sự hoang mang. Cho nên thật an toàn hơn để giữ truyền thống của chính mình, trong khi tôn trọng tất cả mọi tôn giáo. Tôi là Phật tử - đôi khi tôi diễn tả chính mình như một Phật tử trung thành – nhưng cùng lúc, tôi tôn trọng và ngưỡng mộ hoạt động của những bậc nổi tiếng của các truyền thống khác như Chúa Giê-su Ki-tô. Một cách căn bản, tất cả mọi truyền thống tôn giáo đã đóng góp vô vàn cho nhân loại và tiếp tục làm như vậy, và thế ấy đáng để chúng ta tôn trọng và ngưỡng mộ.

Khi chúng ta quán chiếu sự đa dạng của những truyền thống tôn giáo trên hành tinh này thì chúng ta có thể thấu hiểu rằng mỗi tôn giáo trình bày những nhu cầu đặc thù của loài người, vì có rất nhiều sự khác biệt trong thiên hướng tinh thần và tâm linh của loài người. Tuy thế, một cách cơ bản, tất cả mọi truyền thống tâm linh biểu lộ cùng chức năng, vốn là để giúp chúng ta thuần hóa thể trạng tinh thần, vượt thắng những tiêu cực của chúng ta và hoàn thiện tiềm năng nội tại của chúng ta.

Trong trường hợp của Phật giáo, một cách lịch sử những trường phái triết lý khác nhau đã tiến triển như Tỳ Bà Sa, Độc Lập Biện Chứng Phái (Svatantrika), Duy Thức tông, Trung Quán tông. Những trường phái này không chỉ đề cao sự khác biệt mà thường có giáo lý mâu thuẫn nhau, hướng đến những cuộc tranh luận mãnh liệt giữa những đối thủ. Tuy vậy, tất cả họ cùng theo một vị thầy, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, và trích dẫn những nguồn gốc kinh điển có thẩm quyền để xác nhận sự hiểu biết của họ về giáo huấn của ngài.

Đối với những người Phật tử chúng ta, những gì điều này biểu hiện là tầm quan trọng vô vàn mà chính Đức Phật đã đặt trên việc nhận ra những đa dạng của nhu cầu, thiên hướng, tính khí trong những tín đồ của ngài, đã khiến ngài dành ưu tiên hơn đối với những nhu cầu hơn là trình bày một quan điểm thống nhất của giáo thuyết về những vấn đề then chốt. Bài học mà chúng ta phải thấy từ điều này là những điểm cốt tủy của giáo huấn tâm linh là sự thích ứng của chúng đối với nhu cầu của những trường hợp cá nhân.

Một cách lịch sử, hai nguồn chính truyền thừa kinh điển liên hệ đến những tín đồ của giáo huấn Đức Phật ở Ấn Độ: một thì căn cứ trên những kinh luận tồn tại qua trung gian của văn tự Pali, được biết như tạng Pali, và một thì tồn tại qua trung gian với văn tự Sanskrit như ngôn ngữ chính. Những đại sư của đại học tu viện Nalanda trong Ấn Độ cổ đại học hỏi và thực hành cả hai truyền thống kinh luận. Tôi tin rằng Phật giáo Tây Tạng thừa hưởng và phát triển truyền thống Ấn Độ Nalanda phong phú này. Những học giả Nalanda nổi tiếng và nghiên cứu cao độ chịu trách nhiệm cho việc gieo trồng những hạt giống của Phật giáo ở Tây Tạng; và đặc biệt trong thời điểm mà sau này được biết như giai đoạn phổ biến lần thứ hai ở Tây Tạng, đạo sư Nalanda vĩ đại Atisha Dipamkara đã thực hiện những sự đóng góp vô biên cho Phật giáo ở Tây Tạng.

Tôi muốn nói gì khi tôi nói rằng Phật giáo Tây Tạng thừa hưởng truyền thống Nalanda? Trong truyền thống này tất cả những yếu tố then chốt của giáo huấn Đức Phật được thấu hiểu trong dạng thức của hai nhân tố chủ yếu. Một liên hệ đến việc phát triển và trau dồi trí tuệ hay tuệ giác vào trong bản chất tối hậu của thực tại, và thứ kia bao gồm tất cả những giáo huấn đi đôi với việc trau dồi những phương tiện thiện xảo. Trong phạm vi này, thuật ngữ “phương tiện thiện xảo” liên hệ đến những nhân tố như việc phát triển lòng từ bi, việc trau dồi nguyện vọng vị tha để đạt đến Quả Phật vì lợi ích của tất cả chúng sanh và v.v... — đây là những thực hành tâm linh phối hợp một cách chính yếu với lẽ thật quy ước (thế đế). Như một sự chuẩn bị để thực tập hai nhân tố này của trí tuệ và phương tiện thiện xảo, thì chúng ta nuôi dưỡng ý thức từ bỏ mạnh mẽ bắt nguồn từ việc không ảo tưởng với những mối quan tâm và hoạt động của đời sống trần tục.

Atisha thiết lập một cách vững vàng truyền thống Phật giáo Nalanda này ở Tây Tạng. Trong những đệ tử của ngài là đạo sư Tây Tạng Dromtönpa, người sáng lập trường phái được biết như Kadam phái. Dòng truyền thừa Kadam này được thừa kế bởi học trò của Dromtönpa là Geshe Potowa, lại có hai đệ tử chính là , Sharawa và Langri Thangpa, và Langri Thangpa là tác giả của [*Tám Đề Mục Tu Dưỡng Tâm*](#). Tác phẩm này đã trở thành cực kỳ phổ biến ở Tây Tạng trong mọi trường phái Phật giáo Tây Tạng như một sự tập trung quan trọng về giáo lý và thực tập tâm linh. Chính là tác phẩm ngắn này về tu dưỡng tâm mà chúng ta sẽ cùng đọc với nhau.

TRAU DỒI TRÍ TUỆ VÀ PHƯƠNG TIỆN THIỆN XẢO

Về bản chất, bản văn ngắn với tựa đề *Tám Đề Mục Tu Dưỡng Tâm* trình bày những sự thực tập của việc trau dồi cả tâm bồ đề quy ước, hay nguyện vọng vị tha để thành tựu Quả Phật vì lợi ích của tất cả chúng sanh, và tâm bồ đề cứu kính, tuệ giác

thậm thâm với bản chất tối hậu của thực tại hay “tâm cứu kính của Giác Ngộ.” Bảy thi kệ đầu trình bày những sự thực tập liên hệ đến tâm bồ đề quy ước trong khi thi kệ cuối trình bày những sự thực tập liên hệ đến tâm cứu kính của tỉnh thức. Trong tác phẩm cổ điển của ngài về triết lý Trung Quán tựa đề Bồ Sung Trung đạo, đạo sư Ấn Độ là Chandrakirti (Nguyệt Xứng) so sánh lẽ thật quy ước (thế đế) và lẽ thật cứu kính (chân đế) với hai cánh của một con chim bay ngang bầu trời. Trong cùng cách, ngài cho rằng, chúng ta có thể vượt qua khoảng cách rộng lớn của thực tại bằng phương tiện của hai tâm tỉnh thức này. Luận điểm mà ngài đang nói là xu hướng tối hậu của một hành giả Phật giáo là đạt đến Quả Phật, vốn là hiện thân của hai hoàn thiện – thân chân thật của Phật (pháp thân) và thân hình tướng (sắc thân); và chính là qua sự hợp nhất của những tâm tỉnh thức này mà chúng ta có thể thành tựu thể trạng hoàn thiện này.

Căn bản thật sự của pháp thân (thân chân thật của Phật) là tâm trí tuệ của Phật. Điều này được diễn tả trong kinh luận như thể trạng toàn giác của tâm với đặc trưng kép (dual character) của một tuệ giác thậm thâm vào trong bản chất tối hậu thực tại của mọi vật, trong khi cùng lúc nhận thức sự đa dạng của thực tại quy ước trong toàn thể của nó. Vì đó là bản chất của pháp thân, con đường đưa đến sự thành tựu của nó chia sẻ những đặc trưng phù hợp với đối tượng tối hậu này. Con đường này là sự trau dồi lâu dài của tuệ giác vào trong tánh không, là điều vốn có thể cho chúng ta vượt lên tất cả những sự giới hạn của sự tạo tác nhận thức.

Hiện thân thứ hai của sự Giác Ngộ của Đức Phật là sắc thân hay thân hình tướng của ngài, qua sắc thân này ngài mang lấy những hình tướng đa dạng nhằm để làm lợi ích cho chúng sanh. Con đường chia sẻ những đặc trưng phù hợp với phương diện này của sự Giác Ngộ của Đức Phật một cách chính yếu là việc trau dồi tâm bồ đề, xu hướng vị tha để đạt đến Quả Phật vì lợi ích của vô lượng chúng sanh. Xu hướng vị tha này phải được đặt nền tảng trên một lòng từ bi mạnh mẽ với nguyện vọng giải thoát tất cả chúng sanh khỏi khổ đau. Với xu hướng vị tha này như một động cơ, chúng ta dẫn thân vào sự thực tập trong sáu ba la mật.¹ Sự kết hợp của hai nhân tố này của con đường – phương tiện thiện xảo, chẳng hạn như tâm bồ đề và lòng từ bi, và khía cạnh trí tuệ, vốn đòi hỏi việc trau dồi tuệ giác vào trong tánh không – đưa đến việc hoàn thành mục tiêu tâm linh cứu kính của chúng ta, được gọi là thành tựu Quả Phật.

Thật thiết yếu rằng hai phương diện này của con đường tu tập được kết hợp một cách hoàn hảo, vì chúng bổ sung và tăng cường cho nhau. Thí dụ, việc làm sâu sắc sự thông hiểu của chúng ta về tánh không có một năng lực vô biên để tăng cường cảm giác thấu cảm bản chất của chúng ta đối với những chúng sanh khác và vì thế làm phát sinh lòng từ bi mạnh mẽ hơn. Tương tự thế, làm mạnh lòng từ bi của

chúng ta có thể xúc tiến việc tích lũy phước đức của chúng ta, là thứ làm cho dễ dàng hơn cho việc làm sâu sắc hơn sự thông hiểu về tánh không của chúng ta. Cho nên chúng ta có thể thấy vấn đề hai phương diện này của con đường bổ sung cho nhau như thế nào.

Trong Phật giáo, khi chúng ta nói về việc đạt được những trình độ sâu hơn và sâu hơn về việc thực chứng tâm linh, thì điều này cũng hàm ý một sự vượt thắng tiến triển phù hợp với những trình độ đa dạng của những chướng ngại hay ô nhiễm tinh thần. Những giai đoạn khởi đầu của những sự thực tập tâm linh của chúng ta cho phép chúng ta tạm thời áp đảo những thúc đẩy tiêu cực và trong cách này giúp để giảm thiểu năng lực của chúng. Cuối cùng, qua sự thực hành liên tục, thì chúng ta có thể loại trừ hoàn toàn những nhiễm ô này. Tiến trình của việc vượt thắng những phiền não của chúng ta đi cùng với việc đạt được những trình độ cao hơn của thực chứng. Trong thực tế, khi chúng ta nói về việc đạt được những trình độ cao hơn của thực chứng trong Phật giáo thì chúng ta đang nói một cách chính yếu về những tiến trình mà qua đó trí và tuệ chúng ta sâu sắc hơn. Thật sự thì khía cạnh trí tuệ vốn cho phép những hành giả đi từ trình độ này đến trình độ cao hơn trên con đường của sự tích lũy, con đường của sự chuẩn bị, con đường của tuệ giác, con đường của thiền tập, và con đường không còn học nữa.

Việc đạt đến những trình độ của con đường tu tập được giải thích một cách cô đọng trong [Tâm Kinh Bát Nhã](#), ở đây chúng ta thấy mantra: *tadyatha om gate gate paragate parasamgate bodhi svaha*. **Tadyatha** có nghĩa là “*Thật sự là như vậy*”; **gate gate** có nghĩa là “*tấn tới, tấn tới*”; **paragate** có nghĩa là “*tấn vượt tới*”; **parasamgate** có nghĩa là “*tấn vượt tới triệt để*”; và **bodhi svaha** có nghĩa là “*thành tựu Giác Ngộ*.”

Mantra này trong Tâm Kinh tóm lược tiến trình của hành giả trong dạng thức của năm trình độ của con đường tu tập. “*Tấn tới, tấn tới*” (gate gate) liên hệ đến việc đạt đến con đường tích lũy (tu lương vị) và con đường chuẩn bị (gia hạnh vị); “*tấn vượt tới*” (paragate) liên hệ đến việc đạt đến con đường tuệ giác (thông đạt vị), nói rằng khi hành giả đạt được con đường tuệ giác — vốn hướng trực tiếp tuệ giác vào trong tánh không — ở tại điểm ấy hành giả đã vượt quá thể trạng của sự hiện hữu thông thường và trở thành những gì được biết như một tôn giả hay “chúng sanh tôn quý.” Biểu tượng “*tấn vượt tới*” nói việc vượt đến bên bờ bên kia, khi thể trạng thông thường của hành giả được thông hiểu như ở phía bờ bên này. Bờ bên kia là niết bàn hay thể trạng giải thoát. Bằng việc đạt đến con đường tuệ giác thì hành giả đã vượt khỏi trạng thái thông thường của vòng luân hồi. Nhóm chữ kế tiếp của mantra, “*tấn vượt tới triệt để*” (parasamgate), hàm ý việc đạt được con đường hành thiền (tu tập vị). Một cách đặc biệt đây là thể trạng khi tuệ giác trực tiếp của hành

giả đạt được đã sâu sắc hơn qua việc liên tục làm quen và lên đến cực điểm trong việc thành tựu Giác Ngộ hay siêu việt hoàn toàn (cứu kính vị).

Chỗ này là tiến trình toàn bộ của những trình độ Giác Ngộ khác nhau của thực chứng, lên đến cực điểm trong việc thành tựu Quả Phật, được thấu hiểu trong phạm trù Phật giáo như một tiến trình kết hợp khía cạnh phương pháp và khía cạnh tuệ trí của con đường tu tập. Toàn bộ giáo huấn và sự thực tập của Đức Phật được thể hiện trong hai khía cạnh này, vốn được biết như hai tích tập: tích tập phước đức và tích tập trí tuệ.

Hai khía cạnh này có thể được hiểu trong dạng thức của vấn đề chúng ta liên hệ và dẫn thân trong thế giới như thế nào. Thí dụ, nếu việc dẫn thân của chúng ta với thế giới ở tại trình độ của sự đa dạng của mọi vật, sự kiện, và đối tượng, thì đó là khía cạnh phương pháp của con đường. Khi chúng ta dẫn thân với thế giới trong dạng thức của bản chất sâu sắc hơn của thực tại, thì việc đó được thấu hiểu như tánh không của tất cả mọi vật và mọi sự kiện, sự thực tập đó thuộc về việc trau dồi trí tuệ.

Vì thế những gì là sự thấu hiểu thậm thâm về tánh không mà chúng ta đang cố gắng để thực chứng qua khía cạnh trí tuệ của con đường? Trong *Căn Bản Trung Quán Luận*, Long Thọ đã viết:

Bất cứ điều gì sinh khởi một cách lệ thuộc
Được giải thích như tánh không
Điều này được mệnh danh lệ thuộc
Và đây là trung đạo chân thật.²

*Nhân duyên sở sinh pháp
Ngã thuyết tức thị không
Diệc danh vi giả danh
Thị danh trung đạo giả.*

Một sự thấu hiểu chân thật về tánh không theo trường phái Trung đạo căn cứ trên sự thấu hiểu về duyên khởi hay nhân duyên sanh, hay nguồn gốc lệ thuộc. Nói cách khác, duyên khởi phải được thấu hiểu như chính nền tảng mà trên ấy tánh không sinh khởi. Một cách lịch sử, hai dòng truyền thừa của diễn giải tiến triển liên hệ đến sự thấu hiểu giáo huấn của Long Thọ về tánh không, một được đại diện bởi Thanh Biện (Bhavaviveka) và các môn đồ và phái kia là Phật Hộ (Buddhapalita), Nguyệt Xứng (Chandrakirti) và những môn nhân.

Luận sư Phật Hộ giải thích rằng khi chúng ta phân tích sự vật và sự kiện, đặc biệt thế giới của nguyên nhân và hệ quả và nhiều trải nghiệm hàng ngày của chúng ta, thì chúng ta đang liên hệ đến thế giới ở trình độ quy ước của thực tại. Tuy nhiên, nếu chúng ta không hài lòng với trình độ thực tại hàng ngày, và chúng ta vượt khỏi nó để thâm tra nghiêm túc vào trong bản chất chính xác và mối quan hệ của nguyên nhân và hệ quả, sự phân tích chúng là đồng nhất hay độc lập với nhau và v.v..., sau đó chúng ta liên hệ với thế giới ở trình độ của lẽ thật cứu kính. Phật Hộ giải thích rằng khi chúng ta nghiêm túc đưa ra nguyên nhân và hệ quả đến loại vấn đề sâu sắc đó, thì chúng ta sẽ mau chóng đi đến kết luận rằng chúng không thể tìm thấy được. Không khái niệm nào, cho dù nguyên nhân hay hệ quả, nguồn gốc và chấm dứt, hay bất cứ thứ gì khác, có thể đứng vững với loại phân tích bình phẩm đó. Do vậy, khi chúng ta dần thân với thế giới, thì chúng ta phải làm như vậy ở trình độ của lẽ thật quy ước hay thực tại hàng ngày.

Tương tự thế, trong *Bổ Sung Trung Đạo Luận*, ngài Nguyệt Xứng giải thích rằng một sự thấu hiểu chân thành về tánh không đòi hỏi một sự đánh giá cao hơn về bản chất lệ thuộc tương liên của thực tại – rằng tất cả mọi vật và sự kiện hình thành như một kết quả của sự lệ thuộc vào những nhân tố khác. Việc nhận ra điều này, và khi chúng ta làm sâu sắc thêm niềm tin của chúng ta trong những quy luật và hoạt động của nguyên nhân và hệ quả trong lãnh vực của trình độ thực tại quy ước, thì chúng ta gia tăng sự thực tập của chúng ta về việc tích lũy phước đức. Khi chúng ta dần dần làm sâu sắc hơn niềm tin của chúng ta trong lẽ thật của giáo huấn về tánh không — đặc biệt tánh không như sự vắng mặt của sự tồn tại cố hữu — thì chúng ta có thể trau dồi sự tích lũy về trí tuệ. Đây là hai sự thực tập được biết như hai sự tích lũy đã liên hệ trước đó.

THỰC HIỆN MỘT QUYẾT TÂM TINH THẦN MỚI

Ở trình độ của lẽ thật quy ước tất cả chúng ta tự nhiên sở hữu cả sự khao khát và tiềm năng vượt thắng khổ đau và để đạt đến hạnh phúc. Trong phạm vi này, chúng ta có thể quán chiếu giáo huấn của Đức Phật về Bốn Chân Lý Cao Quý (tứ diệu đế) và Hai Chân Lý (nhị đế), trên căn bản của sự quán chiếu như vậy thì chúng ta dần dần phát triển một sự thấu hiểu về vấn đề chúng ta có thể đạt được giải thoát khỏi khổ đau như thế nào và tiềm năng chúng ta sở hữu trong chính chúng ta cho việc hoàn thành một mục tiêu như vậy. Chúng ta có thể quán chiếu xa hơn rằng: “Giống như tôi, tất cả mọi chúng sanh khác cũng sở hữu cùng sự khao khát và tiềm năng để được hạnh phúc và vượt thắng khổ đau,” và tự hỏi chúng ta: “Nếu tôi tiếp tục bị hướng dẫn bởi tính vị kỷ của chính mình và, qua sự một lòng chỉ quan tâm đến sự cát tường của chính tôi, tiếp tục quên lãng sự cát tường của người khác, thì kết quả sẽ như thế nào?”

Sau đó chúng ta có thể quán chiếu: “Từ thời vô thi, tôi đã chấp chứa thái độ tự yêu mến này và đã bám víu vào khái niệm của một thực tế bản chất, tự ngã bền bỉ. Tôi đã nuôi dưỡng hai tư tưởng tự yêu mến và sự yêu mến tự ngã sâu sắc trong tim tôi giống như châu báu sinh đôi. Nhưng cung cách này ở đâu dẫn tôi vậy? Bằng việc theo đuổi sự sai khiến của sự tự bám víu tự ngã và tính vị kỷ của tôi, tôi có thật sự muốn đạt được sự hoàn thành tính vị kỷ của tôi không? Nếu có thể, một cách chắc chắn bây giờ tôi phải đạt được mục tiêu của tôi. Nhưng tôi biết rằng không phải như vậy.”

Chúng ta sau đó nên so sánh tự chính chúng ta với những chúng sanh Giác Ngộ như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, bậc đã thành tựu hoàn toàn sự chiến thắng với tất cả những phiền não và hoàn thiện tất cả những phẩm chất thánh thiện. Rồi thì chúng ta nên tự hỏi mình: “Đức Phật đã hoàn thành việc này như thế nào?” Qua việc quán chiếu thì chúng ta sẽ đi đến nhận ra rằng, ở một điểm nào đó trong sự tồn tại của ngài, Đức Phật đã thay đổi hoàn toàn cung cách thông thường của suy nghĩ và hiện hữu. Trong chón của tự yêu mến ngài đã trau dồi tư tưởng yêu mến sự cát tường của những chúng sanh khác, và nơi của tự bám víu ngài đã nuôi dưỡng trí tuệ thực chứng là việc vắng mặt của sự tự tồn tại. Trong cách này ngài đã đạt được sự tỉnh thức hoàn thiện của một bậc toàn giác.

Trong *Hướng Dẫn Về Lối Sống Của Bồ Tát*, Tịch Thiên viết:

Điều gì hơn nữa được nói?

So sánh sự khác biệt giữa hai thứ:

Những đứa trẻ theo đuổi quan tâm cá nhân của chúng

Và Bậc Có Khả năng theo đuổi phúc lợi của người khác.³

Qua những sự quán chiếu này thì chúng ta nên phát triển một giải pháp vững vàng để trau dồi một cung cách mới của suy nghĩ và hành động, giống như Đức Phật đã làm.

Thi kệ 1

Với việc quyết tâm để đạt được mục tiêu cao nhất

Vì lợi ích của tất cả chúng sanh

Những người vượt hơn cả viên ngọc ước nguyện

Nguyện tôi có thể ôm ấp họ một cách thân yêu trong mọi lúc.⁴

Nguyên tác ban đầu của thi kệ này không phải được viết như một nguyện vọng mà

như một tuyên bố của giải pháp, cho nên thay vì “Nguyện tôi có thể ôm ấp họ một cách thân yêu trong mọi lúc” nó đọc là, “Tôi nên luôn luôn ôm ấp họ một cách thân thương.” Tuy nhiên, sau này, điều này đã biến thành một hình thức của nguyện vọng. Như tôi đã nói trước đây, thông thường chúng ta quan tâm, trong thực tế bị ám ảnh, với sự cát tường của chính chúng ta, và hoàn toàn không chú ý đến sự cát tường của những người khác. Khi chúng ta nghĩ về “những người khác,” hoặc là chúng ta hoàn toàn lãng quên họ hoặc chỉ đơn giản là chúng ta không quan tâm. Tệ hại nhất, chúng ta thậm chí chuẩn bị lợi dụng họ để đáp ứng cho mục tiêu của chúng ta. Tác giả của tác phẩm này đang đề nghị rằng đây là một sự tiếp cận sai lầm cho những hành giả tâm linh. Chúng ta phải cố gắng để đảo ngược thái độ này vì thế chúng ta có thể xem họ như những viên ngọc ước quý giá, và liên hệ tới họ với sự tôn trọng và nhận ra lòng tử tế của họ.

Vấn đề về tất cả chúng sanh tương tự như một viên ngọc ước toại nguyện như sau đây: theo quan điểm của Phật giáo, thậm chí được sanh vào thế giới cao hơn cũng phụ thuộc vào sự tương tác của chúng ta với những chúng sanh khác. Nhân tố then chốt cho một sự thành tựu như vậy là việc tuân theo những nguyên tắc đạo đức của việc kiềm chế khỏi mười hành vi tiêu cực của thân thể, lời nói, và tâm ý.⁵ Thí dụ, thật không thể duy trì nguyên tắc đạo đức của giới đầu tiên trong mười thiện nghiệp — không giết hại — nếu không có sự hiện diện của những chúng sanh khác. Đó là lý do hiển nhiên rằng việc giết hại xảy ra khi một cá nhân cướp đi mạng sống của kẻ khác. Do vậy, nguyên tắc đạo đức chân thật của việc kiềm chế khỏi sự giết hại chỉ có thể xảy ra khi một cá nhân có cơ hội để sát sanh nhưng cố tình tránh xa nó. Tương tự cũng đúng với tất cả những hành vi đạo đức khác, chẳng hạn không nói dối, không trộm cắp, và v.v..., đối với tất cả điều ấy là sự hiện diện của những chúng sanh khác là cần yếu. Hơn thế nữa, nhiều đặc trưng trong sự hiện hữu hiện tại của chúng ta, như hiện tượng vật chất, sự sống lâu, sự thật là những từ ngữ của chúng ta mang đến tác động và người ta quan tâm đến chúng như đáng tin cậy và v.v..., được nói là kết quả của những hành vi đạo đức tích cực trong quá khứ.

Một cách chắc chắn, trong mối quan hệ đến sự thành tựu giải thoát luân hồi sanh tử, vốn cũng được biết như “tốt đẹp rõ ràng,” thì vai trò của chúng sanh khác là cần thiết. Trong sự thấu hiểu của Phật giáo, những sự thực hành tâm linh then chốt vốn đưa đến sự thành tựu giải thoát là Ba Vô Lậu học – tu tập trong đạo đức, trong hành thiền, và trong trí tuệ. Hai thứ sau căn cứ trên nền tảng của thứ nhất, được gọi là tu đạo đức. Như tôi đã nói trước đó, sự hiện diện của những chúng sanh khác là cần thiết cho sự tu tập này. Đây là vấn đề chúng ta đi đến sự thực chứng đầy năng lực như thế nào thì vai trò của những chúng sanh khác là cần yếu trong tất cả mọi lãnh vực của những hành vi cùng nguyện vọng trần tục và tâm linh của chúng ta.

Một cách đặc biệt cho những hành giả của tâm bồ đề, thì xu hướng vị tha, những người được biết như Bồ tát, thì thật cần thiết là trước nhất trau dồi lòng bi mẫn và từ ái đối với tất cả chúng sanh. Lòng bi mẫn là nguyện ước rằng tất cả chúng sanh được thoát khỏi khổ đau, trong khi lòng từ ái là thể trạng của tâm vốn ao ước tất cả chúng sanh có thể hưởng thụ hạnh phúc. Cho nên ở đây một lần nữa là sự tập trung vào những chúng sanh khác. Trên căn bản của hai thể trạng tâm này, thì chúng ta trau dồi trong chính chúng ta thái độ ngưỡng mộ vô song đối với tâm bồ đề. Khi chúng ta suy nghĩ về những dòng này, thì chúng ta nhận ra nó có nghĩa gì qua việc xem những chúng sanh khác như thể chúng quý giá như "một viên ngọc như ý."

Trong nguyên bản Tây Tạng, thì kệ thứ nhất mở ra với đại danh từ thứ nhất "tôi" là người thực hiện nguyện vọng để hành động vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Những khảo sát vào trong bản chất cá tính của con người chúng ta và của cái "tôi" này là những đối tượng quan trọng của sự thẩm vấn triết lý trong Ấn Độ cổ đại. Không cần phải nói, những trải nghiệm của chúng ta xác nhận sự tồn tại cá nhân của chúng ta. Chính là trên căn bản sự kinh nghiệm của cái "tôi" hay "tự ngã" này mà chúng ta thừa nhận những khái niệm của sự tồn tại bất giác và khả năng của việc thành tựu Giác Ngộ. Câu hỏi tiếp theo rồi thì là: "Trong ý nghĩa nào mà tự ngã hay tôi tồn tại?" Tất cả chúng ta có một cảm nhận bản năng về tự ngã; chúng ta có suy nghĩ rằng "Tôi là," "Tôi đang làm việc này," "Tôi ở đây," và v.v... Nhưng nếu chúng ta tìm kiếm vị trí chính xác của cái "tôi" này trong thân thể hay tâm ý của chúng ta, chúng ta có thể thật sự tìm thấy nó không?

Một số triết gia Ấn Độ, nhận ra rằng những cấu thành tinh thần và vật chất của chúng ta – những thứ cùng với nhau làm nên sự hiện hữu con người chúng ta – là tạm thời và là đối tượng để thay đổi và tàn hoại, đã cảm thấy để thừa nhận thực tế của một tự ngã vốn là độc lập với thân thể và tâm ý. Cho nên họ thừa nhận rằng "tự ngã" chân thật của chúng ta là một nguyên tắc vĩnh cửu tồn tại một cách độc lập với thân thể và tâm ý, với những đặc trưng không thay đổi, không phân chia. Họ cảm thấy rằng nếu tự ngã được đồng nhất hóa với thân thể và tâm ý, thì điều này mâu thuẫn với khả năng trực giác tự nhiên của chúng ta về cảm nhận tự ngã của chính chúng ta. Như Pháp Xứng chỉ ra trong Thích Lượng Luận¹ rằng, nếu chúng ta có cơ hội để thay đổi thân thể vật lý không hoàn hảo của chúng ta với thân thể hoàn hảo của một bậc thần thánh, thì chúng ta sẽ hết lòng sẵn sàng để làm sự thay đổi ấy. Điều này cho thấy rằng ngay cả trong những trực giác bẩm sinh của chúng ta về tự ngã, thì chúng ta cũng không đồng nhất hóa chính chúng ta hoàn toàn với thân thể chúng ta. Vì nếu chúng ta làm như thế, với bản năng này, hết lòng sẵn sàng về phần của chúng ta để làm sự thay đổi cũng sẽ không thể được.

¹ Giải thích nhận thức có giá trị

Về tổng thể, những trường phái tư tưởng Phật giáo phủ nhận bất cứ khái niệm nào về “tự ngã” như một nguyên tắc vĩnh cửu tồn tại một cách độc lập với thân thể và tâm ý. Tuy nhiên, có những ý kiến khác nhau trong những trường phái Phật giáo đa dạng đối với việc xác định đúng đắn về “tự ngã.” Thí dụ, một số trường phái cho rằng “tự ngã” phải được đồng nhất với những thành phần của vật chất hay tinh thần. Vì sự tương tục của thân thể thô thiển hơn những hiện tượng tinh thần, cho nên có những cố gắng đa dạng được thực hiện bởi những trường phái khác nhau để xác định “tự ngã” trong dạng thức của sự tương tục tinh thần hay hiện tượng tinh thần. Một trường phái tư tưởng Phật giáo phủ nhận chính khái niệm của sự tồn tại bẩm sinh hay tồn tại cố hữu, ngay cả ở trình độ quy ước. Theo trường phái này, “cá nhân” được thấu hiểu là một tên gọi, mệnh danh hay danh tự đơn thuần mà thôi, và là một cấu trúc được quy cho trên căn bản của sự tích tập những thành phần vật chất và tinh thần.

Tất cả những trường phái khác nhau này của Phật giáo trích dẫn một thông điệp từ kinh điển của Đức Phật, tuyên bố rằng:

*Giống như chúng ta gọi điều gì đó là xe ngựa
Trong sự lệ thuộc trên tập hợp của những bộ phận của nó,
Giống như thế, chúng ta đặt danh hiệu “chúng sanh” một cách quy ước,
Trong sự lệ thuộc trên những tập hợp uẩn.*⁶

Sự diễn giải thông điệp kinh điển này khác biệt trong những trường phái khác nhau. Về một mặt, một số trường phái Phật giáo cảm thấy nhu cầu thừa nhận một bản chất bẩm sinh hay thực tế khách quan với sự vật và sự kiện, căn cứ trên sự kiện rằng những kinh nghiệm của chúng ta hiện hữu vững chắc thực tại của thế giới mà trong đó chúng ta sống và thực tế những cảm giác của chúng ta về đau khổ và sung sướng. Những trường phái này thừa nhận rằng mặc dù “tự ngã” là một cấu trúc, được quy cho trong sự lệ thuộc trên sự quy tụ của những tập hợp vật lý và tinh thần, cho nên khi chúng ta tìm kiếm một sự liên hệ chân thật của đại danh từ nhân xưng ngôi thứ nhất là “tôi” của chúng ta thì chúng ta phải thấy một căn bản thụ hưởng một cấp độ lớn hơn của thực tại. Họ nói rằng cơ sở hay thực thể này là sự tương tục của tâm ý, vốn là sự liên hệ thật sự khi chúng ta sử dụng đại danh từ nhân xưng ngôi thứ nhất “tôi” và khi chúng ta có tư tưởng “tôi là”. Do thế, họ tranh luận rằng sự tương tục của tâm ý sở hữu một cấp độ lớn hơn của thực tại hơn là những khái niệm về “tự ngã.” Cho nên những tư tưởng gia Phật giáo này diễn giải thông điệp của Đức Phật trích dẫn ở trên như có nghĩa rằng sự tồn tại của tự ngã phải được hiểu trên căn bản của những yếu tố vật lý và tinh thần.

Những tư tưởng gia Phật giáo khác, như Nguyệt Xứng (Chandrakirti), phủ nhận ý tưởng này rằng đại danh từ nhân xưng ngôi thứ nhất “tôi” có một ám chỉ thật sự một cách khách quan với bản chất bên trong. Họ lập luận cho sự thấu hiểu về sự tồn tại của mọi sự và mọi vật chỉ là một sản phẩm thuần nhân duyên – đó là, thực tại của nó chỉ có thể được nhận thức như hoàn toàn tùy thuộc vào sự phát khởi duyên sanh trên căn bản của tập hợp của những nguyên nhân và điều kiện. Đối với những tư tưởng gia Phật giáo này thì tất cả sự tồn tại chỉ là một sản phẩm cấu trúc thuần danh xưng, tên gọi hay quy cho.

Quý vị có thể bắt đầu tự hỏi tại điểm này rằng, nếu tất cả mọi triết gia đồng ý rằng “tự ngã” tồn tại – bất chấp những quan điểm khác biệt của họ về vấn đề chúng thật sự như thế nào – thì vấn đề gì của việc đi vào những sự phân tích triết lý rất phức tạp này? Quý vị có thể cảm thấy rằng, bất chấp người ta tin vào sự tồn tại có hữu của “tự ngã” hay không, thì họ vẫn có thể tiến hành những sự thực hành đạo đức của việc tránh các hành vi tiêu cực và thực hiện những hành động tích cực. Ở đây, trong phạm trù Phật giáo, tôi nghĩ thật quan trọng để có một sự thấu hiểu nào đó về ý nghĩa của việc trau dồi quan điểm về tánh không. Thánh Thiên (Aryadeva) đã chỉ ra trong *Bốn Trăm Thi Kệ Trung Đạo* rằng năng lực của thân thể trần ngập khắp tất cả mọi năng lực giác quan khác, chẳng hạn như mắt, tai, và v.v..., vọng tưởng trong cũng như thế làm nền tảng cho tất cả mọi cảm giác phiền não và tư tưởng. Do thế, chỉ bằng việc xua tan vọng tưởng thì chúng ta mới có thể cắt đứt sự sanh khởi của những phiền não của tư tưởng và cảm xúc là những thứ tạo ra đau khổ cho chúng ta. Tương tự thế, trong *Bổ Sung Trung Đạo*, Nguyệt Xứng đã tuyên bố:

*Với sự thông minh của họ, các hành giả sẽ thấy tất cả các khuyết điểm
Chẳng hạn như các phiền não, sinh khởi từ quan điểm vị kỷ;
Họ rồi sẽ nhận ra tự ngã là đối tượng của sự e ngại.
Cho nên các hành giả sẽ cố gắng để phủ nhận bản chất vị kỷ này.⁷*

Những sự trích dẫn này làm cho rõ ràng rằng chính là sự bám víu sai lầm vào tự ngã và thế giới như sở hữu một loại thực tại vĩnh viễn vốn làm nền tảng tất cả những quấy rầy tinh thần và cảm xúc của chúng ta đã làm phát sinh khổ đau. Cho nên nếu chúng ta thật sự mong muốn vượt thắng khổ đau, thì chúng ta thế nào đó phải nhổ gốc rễ của rắc rối.

Đây không phải là điều gì đó mà chúng ta có thể mong ước một cách đơn giản là được; cũng không phải nó được hoàn thành bằng việc cầu nguyện, “Nguyện cho sự bám víu tự ngã này biến mất khỏi tâm tôi!” Nó cũng không phải đạt được bằng việc lặc linh và đánh trống hay bằng việc thực hiện những nghi lễ trông ấn tượng. Một tiến trình như vậy chỉ có thể được hiệu quả bằng việc trau dồi một tuệ giác

chân thật vào trong cung cách mọi vật thật sự là, một tuệ giác đối kháng trực tiếp cung cách mà trong ấy tính si mê cơ bản của chúng ta nhận thức sai lầm thực tại.

Nói cách khác, chúng ta chỉ có thể bắt đầu việc xua tan những xu hướng bám víu tự ngã khi chúng ta thấy xuyên qua nhận thức vọng tưởng của chúng ta về thực tại. Thí dụ, nếu trước khi chúng ta đi vào giảng đường này thì chúng ta đã hình thành một niềm tin sai lầm rằng có một con voi nguy hiểm đang ở đây và do vậy chúng ta đã trải nghiệm sự sợ hãi và bối rối, sự sợ hãi của quý vị chỉ có thể được xua tan khi quý vị tự thấy rằng không có con voi nào trong giảng đường này. Giống như thế, việc thấy tánh không của mọi sự và mọi vật có thể cho phép chúng ta xua tan nhận thức sai lầm về việc bám víu trên chúng – kể cả tự ngã của chính chúng ta – như sở hữu một loại thực chất nội tại độc lập.

Thi kệ 2:

*Bất cứ khi nào tôi tương tác với ai đó
Nguyện tôi có thể coi mình là người thấp nhất trong số tất cả
Và từ sâu thẳm trái tim, tôi ôm ấp họ như người thân thương
Tôn trọng người ấy là cao cả.*

Những sự thực tập được trình bày trong thi kệ này liên hệ trực tiếp với thi kệ 1, trong đó chúng ta học để trau dồi thái độ để nhìn tất cả chúng sanh quý giá hơn một viên ngọc như ý. Ở đây tác giả hướng dẫn chúng ta trau dồi thái độ này trong khi duy trì một sự tôn trọng sâu sắc cho tất cả chúng sanh. Nói cách khác, chúng ta không nên có một cảm giác cao cả, nghĩ rằng chúng ta đang tu dưỡng lòng từ ái và bi mẫn đối với tất cả chúng sanh bất hạnh đau khổ. Thay vì thế, chúng ta nên liên hệ với họ với sự trân trọng và tôn kính; trong thực tế, khi chúng ta tương tác với họ, chúng ta nên xem chúng ta trong những cách nào đó thật sự thấp kém hơn họ.

Điều này liên hệ đến một điểm quan trọng, đó là một trong những chướng ngại chính với sự thực hành lòng từ bi và tâm bồ đề, tâm vị tha Giác Ngộ, là tính kiêu ngạo. Bất cứ cảm giác nào của sự kiêu ngạo hay tự quan trọng cũng cản trở việc trau dồi xu hướng vị tha chân thành, và phương thức quan trọng hiệu quả nhất để chống lại điều này là sự trau dồi tính khiêm tốn. Nếu chúng ta nhìn vào những tấm gương của những đại sư Kadampa, chẳng hạn như Dromtönpa, thì chúng ta thấy rằng toàn bộ đời sống của các ngài đã chứng minh tầm quan trọng của việc thực hành tính khiêm tốn. Các ngài đã đưa ra tấm gương lý tưởng về vấn đề, khi liên hệ với người khác, chúng ta nên xem họ như những đối tượng của sự tôn kính như thế nào.

Tôi có thể nói với quý vị một câu chuyện gần đây hơn để làm sáng tỏ điểm này. Đại thiện giả của Đại Toàn Thiện² Tây Tạng thế kỷ 19 là Dza Patrul Rinpoche luôn thể hiện cung cách xử sự một cách khiêm tốn chân thật. Vào một lần, khi ngài đang trao truyền một khóa giảng dạy của một đám đông học trò, thì ngài cảm thấy một lòng khao khát mãnh liệt cho sự tĩnh mịch. Cho nên một ngày nọ ngài lặng lẽ rời nơi thường trú và biến mất, ăn mặc như một người hành hương bình thường và mang theo một cây gậy và rất ít đồ dùng. Khi ngài đến một trang trại du mục, ngài xin ở một vài ngày với một trong những gia đình ở đấy. Trong khi ngày ở đấy với họ, bà chủ gia yêu cầu ngài đọc một vài kinh luận và vì ngài chỉ giống như một khách hành hương bình thường, để đền đáp lại cho thực phẩm và chỗ ở, bà yêu cầu ngài giúp làm việc nhà, trong đó bao gồm cả việc vứt bỏ những thứ bên trong chiếc nồi trong buồng của bà ấy.

Một ngày, trong khi ngài đang ở tại trại du mục làm những việc ấy, một trong những tu sĩ môn hạ của ngài ăn mặc đường hoàng đã đến để tìm ngài. Khi bà chủ gia nghe diễn tả về ngài, bà bỗng chợt nhận ra đây là người mà bà đã yêu cầu làm việc vứt bỏ những thứ bên trong chiếc nồi trong buồng của bà ấy. Người ta nói rằng bà ấy đã rất xấu hổ và bỏ chạy! Thật là một sự khiêm tốn của vị thầy lớn với hàng nghìn môn nhân.

Tuy thế, những hành giả lớn này của xu hướng vị tha cũng sở hữu một lòng can đảm vô hạn đặt nền tảng trong sức mạnh nội tại thật sự. Thí dụ, Dromtönpa người học trò chính của Atisha là một mẫu mực của lòng khiêm tốn và là một người rất từ bi. Nhưng ngài có thể dừng lại thật sự và vững vàng, kể cả trong mối quan hệ với thầy của ngài. Nếu Atisha tình cờ nói ra suy nghĩ của mình một cách tự nhiên, thì Dromtönpa sẽ không ngần ngại cảnh báo ngài. Như được nói ngay cả một lần nọ Atisha phàn nàn học trò của ngài, nói rằng, “Nếu tôi không thể làm việc này và tôi không thể làm việc nọ, thì tại sao tôi ở đây trong xứ Tây Tạng này?” Có lẽ tôi nên trở lại Ấn Độ.” Sự phối hợp của một sự trống vắng hoàn toàn tự phụ tuy thế sở hữu chiều sâu vĩ đại của can đảm là những gì đòi hỏi một hành giả chân thật của tâm bồ đề, tâm vị tha của Giác Ngộ.

Thi kệ 3

*Trong tất cả mọi hành động của tôi, tôi nguyện thăm dò trong tâm ý tôi
Và ngay khi những phiền não tinh thần và cảm xúc phát sinh,
Vì chúng làm nguy hiểm cho chính tôi và những người khác,
Nguyện tôi mạnh mẽ đối diện với chúng và ngăn ngừa chúng.*

² Dzokchen: đại toàn thiện, đại cứu kính, đại viên mãn

Thi kệ này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đối phó với phiền não tinh thần của chính mình. Mặc dù mục tiêu tối hậu của chúng ta là loại trừ những chướng ngại từ tâm thức chúng ta (đặc biệt là tự bám chấp) vốn ngăn cản chúng ta đạt được tuệ giác chân thật trong cung cách mọi vật thật sự là, nhưng chúng ta không thể thành tựu điều này mà không vượt thắng những cảm xúc và tư tưởng phiền não của chúng ta. Giống như thế, mặc dù mục tiêu chính yếu của chúng ta là giúp đỡ những chúng sanh khác thuần hóa tâm thức họ, nhưng chúng ta không hoàn thành mục tiêu này trước khi chúng ta thuần hóa tâm thức chúng ta. Cho nên thi kệ này chỉ chúng ta thấy vấn đề xử trí những phiền não tinh thần và cảm xúc của chúng ta như thế nào bằng việc áp dụng những phương pháp đối trị thích hợp.

Thí dụ, khi chúng ta quán sát những tiến trình tinh thần của chúng ta và phát hiện những dấu hiệu sớm sủa của việc phát sinh sự thù oán hay sân hận, thì chúng ta phải cẩn thận tra dồi lòng từ ái và bi mẫn nhằm để xoa dịu năng lực của những tư tưởng tiêu cực này. Tương tự thế, khi sự dính mắc mạnh mẽ bắt đầu sinh khởi, thì chúng ta có thể chống lại nó bằng những thực hành tra dồi buông xả một cách thận trọng, chẳng hạn như quán chiếu về những sự bất tịnh của thân thể hiện hữu. Khi chúng ta nhận ra sớm sủa những dấu hiệu của việc phát sinh sự kiêu căng hay tự quan trọng, thì chúng ta đối phó những thứ này bằng việc quán chiếu về những khiếm khuyết của chúng ta và về giáo lý mười hai nhân duyên và v.v...⁸ Tương tự thế, chúng ta nên chống lại những dấu hiệu sớm sủa của ganh tỵ hay tham muốn bằng việc tra dồi một cách cẩn thận cảm nhận của sự ngưỡng mộ vì sự thành công của người khác và vui mừng vì sự thành công và phát đạt của người họ. Đây là cách chúng ta tu dưỡng tâm ý chúng ta. Thứ nhất, chúng ta quán sát những tiến trình tư tưởng nội tại của chính chúng ta một cách mạnh mẽ, và ngay khi nhận thức những dấu hiệu của phiền não sinh khởi thì chúng ta áp dụng những phương thức hay sự đối trị thích hợp.

Kinh luận Phật giáo diễn tả hai loại đối trị. Một loại đối trị gồm những thứ tác động chiến thắng tạm thời những phiền não liên hệ, chẳng hạn như sự thực hành về từ ái đối trị thù oán, và việc tra dồi tùy hỷ và ngưỡng mộ để đối trị ganh tỵ, như được diễn tả ở trên. Loại đối trị thứ hai gồm có những thứ hướng đến việc loại trừ hoàn toàn các phiền não, chẳng hạn việc tra dồi tuệ giác trong tánh không giúp loại trừ tuyệt đối những phiền não từ chính gốc rễ của chúng.

Thi kệ 4

*Khi tôi thấy con người với đặc trưng không vui lòng
Bị đè nặng bởi tiêu cực và khổ đau nặng nề*

*Nguyện tôi ôm ấp họ một cách thân thương, vì khó để tìm thấy họ,
Giống như tôi vừa khám phá ra một kho châu báu!*

Thành ngữ “những chúng sanh đặc trưng không hài lòng” liên hệ đến những ai mà bản chất xấu ác và có những xu hướng mạnh mẽ đối với những hành vi tiêu cực, trong khi thành ngữ “bị đè nặng ... khổ đau” liên hệ một cách đặc biệt với những chúng sanh với những điều kiện và bệnh tật làm họ có xu hướng bị từ chối bởi xã hội. Trong thế giới ngày nay, đặc trưng sau có thể bao gồm những người bệnh tật như AIDS. Những hành giả của tâm bồ đề, tâm vị tha Giác Ngộ, nên chú ý đặc biệt đối với những chúng sanh này và trau dồi một cảm giác chân thành của đồng cảm cho họ. Thay vì từ chối họ, như những hành giả của tâm bồ đề thì chúng ta phải ôm ấp họ giống như chúng ta vừa mới tìm ra một kho tàng quý hiếm, trên căn bản này, hãy trau dồi một cảm giác sâu xa về ân cần và quan tâm cho họ.

Thi kệ 5

*Khi người khác vì lòng ganh tỵ đối xử với tôi một cách sai lầm
Với sự ngược đãi, lăng mạ, và khinh thị
Nguyện tôi tự nhận vào mình là kẻ bị thua
Và dâng tặng người khác sự chiến thắng*

Câu kệ này liên hệ đến nhu cầu về phần những hành giả của tâm bồ đề để trau dồi một thái độ đặc biệt đối với những người tố cáo chống lại chúng ta vô căn cứ và những người bày tỏ sự khinh thị và ngược đãi chúng ta. Tác giả khuyên rằng chúng ta phải sẵn lòng sự thua cuộc về chính mình và hiến tặng sự chiến thắng cho kẻ khác. Tuy nhiên, điều quan trọng để thông hiểu toàn bộ phạm vi của sự thực tập này về việc nhận thua cuộc và dâng tặng sự chiến thắng cho người khác, kể cả một sự đánh giá đúng những hoàn cảnh đặc biệt dưới một sự tiếp cận khác có thể cần thiết.

Nguyên tắc phổ quát ẩn dưới lời khuyên này là những hành giả với tâm bồ đề phải luôn luôn quan tâm đến lợi ích lâu dài của những người khác, trong khi cùng lúc nghĩ đến những hậu quả tiêu cực của một diễn tiến nào đó của hành động. Thí dụ, thay vì cho phép ai đó tiếp tục thực hiện các hành động bất công có thể gây bất lợi cho cá nhân đó về lâu dài, thì do lòng từ bi thì đôi khi cần thực hiện các thao tác mạnh mẽ để dừng lại những hành vi tiêu cực này. Cho nên việc chấp nhận thua cuộc và dâng hiến sự chiến thắng không có nghĩa là chỉ cho đi hay đáp ứng với sự đứng đưng. Đúng hơn, chúng ta nên quyết tâm với tiến trình thích hợp nhất của hành động trong bất cứ mọi hoàn cảnh nào xảy ra. Vấn đề là những hành giả với tâm bồ đề không nên đơn giản hành động bốc đồng vì một cảm xúc vị kỷ, nghĩ

rằng, “Nếu tôi cho phép người ấy hành động như vậy, người ấy thắng và tôi thua và vì vậy tôi phải trả thù.” Nguyên tắc hàm ý này là chủ đề của thi kệ sau đây từ [Hương Dẫn Về Lối Sống Của Bồ Tát](#)³ của Tịch Thiên:

Nếu hành giả không thực hiện sự hoán đổi một cách toàn diện
Niềm hạnh phúc của người ấy với nỗi khổ đau của kẻ khác
Quả Phạt là không thể;
Thậm chí trong cõi luân hồi sẽ không có niềm vui.⁹

Thi kệ 6

*Khi người nào đó mà tôi đã từng giúp đỡ
Hay trong người mà tôi đã đặt niềm hy vọng lớn
Ngược đãi tôi trong những cách cực kỳ tổn thương
Nguyện tôi xem người ấy vẫn như vị thầy quý báu của tôi.*

Theo những tiêu chuẩn trần gian về thái độ của con người, khi chúng ta giúp đỡ người nào đó và đặt niềm tin lớn trong họ và họ lại ngược đãi chúng ta, dường như có lý để giận dữ với họ bởi vì chúng ta đã bị tổn thương. Tuy nhiên, những hành giả với tâm bồ đề không được để mình chìm trong loại suy nghĩ thông thường này. Thay vì thế, chúng ta phải thực tập để nhìn những loại người này trong một cung cách đặc biệt, như những đối tượng cho sự tu dưỡng của chúng ta về nhẫn nại và từ ái. Trong thực tế, chúng ta phải nhận ra những người này như những vị thầy tâm linh.

Thi kệ 7

*Tóm lại, nguyện tôi cung hiến lợi lạc và niềm vui
Đến tất cả những bà mẹ , cả trực tiếp và gián tiếp.
Nguyện tôi tự lãnh nhận trên chính mình
Tất cả những sự tổn thương và đau khổ của những bà mẹ của tôi.*

Trong bản chất, thi kệ này trình bày những gì được biết như sự thực tập tonglen, có nghĩa đen là “cho và nhận.” Như tôi đã đề cập trước đây, thông thường những hành động của chúng ta được động viên với thái độ tự yêu mến của chúng ta. Ngay cả khi chúng ta dần thân trong những hoạt động tâm linh, động cơ tiềm tàng của chúng ta có xu hướng là lợi lạc cho chính chúng ta. Thí dụ, chúng ta có thể dần thân trong việc hành thiền quán tưởng, như những thực tập của Phật giáo Kim

³ [NHẬP BỒ TÁT HẠNH](#)

Cang Thừa, bề ngoài là với động cơ làm lợi ích cho người khác, tuy thế có thể động cơ tiềm tàng là việc này sẽ mang đến cho chúng ta sự bảo vệ. Trong tất cả những hành vi của chúng ta thì chúng ta vẫn giữ sự yêu mến này của tự ngã giống như nó là sự nương tựa chân thật, chủ nhân của chúng ta và bạn thân của chúng ta, và chúng ta có cảm giác rằng lợi ích của người khác hoàn toàn không liên hệ đến lợi ích của chính chúng ta.

Sự thực hành tonglen, cho và nhận, hoàn toàn đảo ngược tiến trình này. Qua sự thực tập này, chúng ta đi đến nhận ra những bất lợi của việc nuôi dưỡng những tư tưởng tự yêu mến và giá trị vô hạn của việc yêu mến cát tường cho những chúng sanh khác. Khi chúng ta tiếp tục với sự thực hành, trải qua thời gian thì chúng ta sẽ đi đến giữ vững cung cách suy nghĩ mới này như kho báu chân thành trong tâm chúng ta. Sự thực hành này nên là phần bổ sung trong đời sống hàng ngày của chúng ta bằng việc thật sự những chúng sanh khác qua những hành vi vị tha như vậy để như việc làm từ thiện, quan tâm đến những người bệnh, thương cảm những người cảm thấy đau khổ và v.v...

Bằng việc đảo ngược những cung cách suy nghĩ thông thường của chúng ta, thì chúng ta dần dần cố gắng để giảm thiểu năng lực của sự dính mắc tự ngã và gia tăng năng lực yêu mến cho sự cát tường của người khác. Hầu hết những sự thực tập tonglen được hoàn thành khởi đầu ở trình độ của việc quán tưởng. Vì thế trong *Tám Đề Mục Tu Dưỡng Tâm* chúng ta thấy nguyện vọng này, “*Nguyện cho tôi tự lãnh nhận trên chính mình tất cả những tổn thương và đau khổ của những bà mẹ của tôi.*” Ý nghĩa của từ “một cách im lặng” được giải thích trong **Bảy Điểm Rèn Luyện Tâm** của Geshe Chekawa,¹⁰ là một tác phẩm trong thể loại luận điển rèn luyện tâm của Phật giáo Tây Tạng. Có một dòng trong luận điển này nói rằng: “*Đặt cả hai trên hơi thở của một người.*” đây là một thành ngữ gợi ý rằng hai sự thực tập của “nhận” và “cho” nên được hoàn tất trong sự kết hợp với hơi thở vào và hơi thở ra một cách tương ứng.

Trong thiên quán tonglen, chúng ta bắt đầu với sự thực tập nhận lấy, vốn liên hệ sự quán tưởng nhận lấy trên chính chúng ta với mỗi hơi thở vào tất cả những nỗi khổ đau của những chúng sanh khác, thậm chí kể cả những nguyên nhân của những khổ đau này và chính thiên hướng cho những phiền não tồn tại trong tất cả chúng sanh. Sau đó chúng ta làm sự thực tập ban cho (chi tiết sự quán tưởng) với mỗi hơi thở ra; dâng hiến những cội nguồn vật chất của chúng ta, thân thể chúng ta, và tích lũy nghiệp lành của chúng ta đến tất cả những chúng sanh khác. Mục tiêu chính của việc tập luyện tâm thức chúng ta trong cách này là để mang đến lợi ích cho những chúng sanh khác. Nhưng cùng lúc hoàn thành những lợi ích của chúng ta xảy ra như một sản phẩm phụ.

Khi chúng ta nói về tâm bồ đề, tâm vị tha tinh thức, thì chúng ta đang liên hệ đến nguyện vọng đạt đến Quả Phật vì lợi ích của tất cả chúng sanh, vốn phát sinh từ một sự kết hợp của hai nguyện vọng khác nhau nhưng liên quan. Một là nguyện vọng thật sự để thành tựu Giác Ngộ, trong khi thứ tiếp theo là nguyện vọng để mang lợi ích cho những chúng sanh khác. Nhằm để phát sanh nguyện vọng thứ nhất trong hai thứ này, thì trước hết chúng ta phải phát triển một sự thấu hiểu nào đó về những gì có ý nghĩa là Giác Ngộ. Trong phạm vi Phật giáo, thuật ngữ Giác Ngộ nói chung liên hệ đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi, và đặc biệt đến sự Giác Ngộ cao nhất là Quả Phật. Một sự thấu hiểu chân thật về bản chất của sự Giác Ngộ hoàn toàn xảy ra trên căn bản của một sự thấu hiểu sâu xa về tánh không.

Cho dù chúng ta có đạt được sự thực chứng thật sự về tâm bồ đề hay không và đến trình độ hay chiều sâu nào mà chúng ta đạt được một sự thực chứng như vậy tùy thuộc vào năng lực kinh nghiệm của chúng ta về đại bi. Lòng đại từ bi này, vốn mong ước giải thoát tất cả chúng sanh khỏi khổ đau, chứ không phải hạn chế trong mức độ của sự ngưỡng mộ đơn thuần.

Có một không gian năng lực vươn xa và mạnh mẽ hơn, vốn là cảm giác chí nguyện hay trách nhiệm của cá nhân mang đến mục tiêu hoàn thành lợi ích cho người khác. Nhằm để trau dồi lòng đại từ bi này, thì chúng ta cần rèn luyện tâm thức chúng ta một cách riêng lẻ trong hai nhân tố khác nhau. Thứ nhất là trau dồi một giác thấu cảm và gắn gũi với tất cả chúng sanh, vì lợi ích của họ mà chúng ta mong ước hành động vì thế họ được thoát khỏi khổ đau. Nhân tố thứ hai là trau dồi một tuệ giác sâu sắc hơn vào trong bản chất của khổ đau mà từ đó chúng ta mong ước người khác được thoát khổ.

Theo truyền thống, có hai phương pháp chính để trau dồi nhân tố thứ nhất, đó là một cảm giác gắn gũi hay thân mật với tất cả chúng sanh. Một được biết như “*Phương Pháp Bảy Điểm Nhân Quả*,” và một được biết như “*Phương Pháp Hoán Đổi Và Bình Đẳng Tự Thân Cùng Người Khác*.” Phương pháp tiếp cận thứ hai được trình bày trong luận điển, *Tám Đề Mục Tu Dưỡng Tâm*.

Trong sự liên hệ với nhân tố thứ hai, sự trau dồi một tuệ giác sâu sắc hơn vào trong bản chất của đau khổ từ đó chúng ta mong ước người khác được giải thoát, điều này hiệu quả hơn nếu chúng ta rèn luyện trước trong mối quan hệ đến những kinh nghiệm đau khổ của chính chúng ta. Một cách để làm điều này là phản chiếu một cách sâu sắc về giáo huấn *Bốn Chân Lý Cao Quý*, đặc biệt sự thật về khổ đau và sự thật về nguồn gốc của khổ đau. Trong tác phẩm “*Những Dòng Kinh Nghiệm*,” Đại Sư Tsong Khapa tuyên bố rằng chúng ta sẽ không thể phát sinh lòng khao khát

chân thành cho việc giải thoát trừ khi chúng ta quán chiếu một cách sâu sắc vào bản chất và điểm yếu của khổ đau. Giống như thế, ngài tiếp tục, chúng ta sẽ không bao giờ biết vấn đề đem đến sự chấm dứt đau khổ như thế nào nếu không thành công trong việc quán chiếu một cách sâu sắc động lực nhân quả về nguồn gốc của khổ đau. Sau đó, ngài đã thực hiện một nguyện vọng chân thành, “Do thế, nguyện tôi làm sâu sắc sự thông hiểu của tôi về bản chất của khổ đau và vì vậy trau dồi lòng khao khát chân thành để đạt đến giải thoát.”

Như tôi đã đề cập trước đây, có ba trình độ khác nhau của khổ đau được xác định trong Phật giáo. Thứ nhất là khổ đau của khổ đau (khổ khổ), thứ hai là khổ đau của thay đổi (hoại khổ), và thứ ba là khổ đau của điều kiện cùng khắp (hành khổ). Như trình độ thứ nhất được quan tâm, thì tất cả chúng ta tất nhiên nhận ra những nỗi khổ này và có khát vọng bản nhiên để tránh chúng. Qua việc làm sâu sắc hơn sự thấu hiểu của chúng ta về trình độ thứ nhất của khổ đau thì chúng ta trau dồi mong ước được tái sinh trong những cảnh giới hạnh phúc hơn, với mục tiêu đó, chúng ta sống một đời sống tinh thần trong khung cảnh của nguyên tắc đạo đức của việc tránh khỏi mười hành vi tiêu cực. Tuy nhiên, với việc quan tâm đến trình độ thứ hai và thứ ba của khổ đau, thì chúng ta trau dồi một tuệ giác sâu sắc vào bản chất của chúng và do thế phát triển một khát vọng chân thành để đạt đến giải thoát khỏi vòng luân hồi và Giác Ngộ.

Khi chúng ta quán chiếu về giáo huấn *Bốn Chân Lý Cao Quý* của Đức Phật trong cách này, thì chúng ta nhận ra rằng sự thực hành tâm bồ đề thật sự là sự thực hành chính yếu trong tất cả những giáo huấn của Đức Phật. Chúng ta thấy rằng nhiều sự thực tập khác, chẳng hạn như nguyên tắc đạo đức của việc tránh những hành vi tiêu cực, trau dồi tuệ giác sâu sắc hơn vào trong bản chất của khổ đau và phát triển một sự viên ly chân thành, trong thực tế là những sự chuẩn bị cho sự thực tập chính yếu của trau dồi tâm bồ đề. Nhiều sự thực hành khác, như sáu ba la mật và những thứ thiền định khác nhau mà chúng ta thấy trong giáo huấn Kim Cang thừa, tất cả có thể thấy như sự áp dụng thực tiễn của tâm bồ đề. Đặt nó trong một hoàn cảnh khác, thì chúng ta có thể xem những thực tập thiền định khác nhau như những quy tắc mà qua đó một vị Bồ tát phải tiếp nhận như một hệ quả tự nhiên của việc phát tâm bồ đề, tâm vị tha tinh thức Giác Ngộ.

Thi kệ 8

*Nguyện cho tất cả những thứ này mãi không bị hoen ố
Bởi những nhiệm ô của tám quan tâm trần tục (bát phong)
Và, nguyện cho tôi, nhận ra mọi thứ như vọng tưởng,
Trống rỗng sự bám víu, được thoát khỏi những ràng buộc.*

Thi kệ thứ 8 của ngài, tác giả trình bày những sự thực tập liên hệ đến tâm bồ đề cứu kính, hay tâm cứu kính của tinh thức, vốn là sự trau dồi của trí tuệ thực chứng trực tiếp tánh không. Ngài nhấn mạnh tầm quan trọng của việc bảo đảm cho sự thực tập tâm linh của chúng ta không bị ô nhiễm bởi những gì được biết như tám quan tâm trần tục (*Bát Phong*).¹¹ Sự quan tâm thứ tám đầy năng lực phản chiếu thái độ mà trong đó sự tương tác hàng ngày của chúng ta với người khác hoàn toàn bị nhiễm ô bởi sự tự yêu mến của chúng ta.

Ở trình độ vi tế, ngay cả sự bám víu hay chấp trước của chúng ta vào sự tồn tại cố hữu của mọi vật cũng được xem là một hình thức của quan tâm trần tục. Chúng ta phải bảo đảm rằng tất cả mọi sự thực tập về việc trau dồi tâm vị tha tinh thức hay tâm bồ đề mãi thoát khỏi bất cứ hình thức quan tâm trần tục nào, kể cả sự bám víu vi tế vào sự tồn tại cố hữu của tự thân ta hay những hiện tượng khác. Đây là tại sao sự trau dồi trí tuệ của tánh không là thiết yếu.

Nói một cách tổng quát, có hai hình thức hành thiền về tánh không. Một là hành thiền giống như không gian về tánh không, vốn được đặc trưng bởi việc vắng mặt hoàn toàn hay phủ định sự tồn tại cố hữu. Thứ nữa được gọi là như huyễn – như hành thiền về tánh không. Việc hành thiền giống như không gian phải đi trước, vì không có việc thực chứng về sự vắng mặt hoàn toàn của sự tồn tại cố hữu, thì nhận thức hay thấu hiểu như huyễn về tánh không, sẽ không thể xảy ra.

Để cho việc thấu hiểu như huyễn về tất cả mọi hiện tượng xảy ra. Cần phải có một tổng hợp của cả nhận thức hay quan niệm và sự phủ định, vì thế khi chúng ta nhận thức về thế giới và nối kết với nó thì chúng ta có thể nhìn mọi sự và mọi vật tương tự như huyễn. Chúng ta sẽ nhận ra rằng mặc dù mọi vật xuất hiện đến chúng ta, nhưng chúng ta trống rỗng sự tồn tại khách quan, độc lập, nội tại. đây là vấn đề sự thấu hiểu như huyễn phát sinh như thế nào. Tác giả của *Tám Đề Mục Tu Dưỡng Tâm* chi ra rằng kết quả kinh nghiệm khi ngài viết: “*nguyện cho tôi, nhận ra mọi thứ như vọng tưởng, trống rỗng sự bám víu, được thoát khỏi những ràng buộc.*”

Khi chúng ta nói về việc trau dồi sự thấu hiểu như huyễn về bản chất của thực tại, thì chúng ta cần nhớ trong tâm những diễn giải khác biệt thuật ngữ “như huyễn” (illusion-like). Những trường phái Ấn Độ không Phật giáo cũng nói về bản chất hư ảo của thực tại, và có những diễn giải khác nhau trong những trường phái Phật giáo. Thí dụ, những trường phái Phật giáo hiện thực giải thích bản chất của thực tại là như huyễn trong ý nghĩa rằng, mặc dù chúng ta có xu hướng nhận thức mọi vật như thường còn, trong thực tế chúng thay đổi từng thời khắc và chính điều này cho chúng một đặc trưng như huyễn hay hư ảo.

Trong phạm vi của bài luận văn ngắn của chúng ta, bản chất như huyền của thực tại phải được thấu hiểu như việc liên hệ đến tất cả mọi sự và mọi vật. Mặc dù chúng ta có xu hướng nhận thức chúng như sở hữu một loại bản chất hay sự hiện hữu nội tại, nhưng trong thực tế tất cả chúng trống rỗng sự tồn tại như thế. Cho nên có một sự khác biệt giữa cách mọi vật xuất hiện đến chúng ta và cách mà chúng thật sự là. Chính trong ý nghĩa này mà mọi sự và mọi vật được nói là có một bản chất như huyền.

Chúng ta đã nói trước đây về sự bám víu vào “tự ngã,” và điều này có hai hình thức chính. Một là bám víu vào “sự tồn tại cố hữu của con người,” (ngã chấp), trong khi thứ kia là “sự tồn tại cố hữu của các hiện tượng,” (pháp chấp) một cách đặc biệt là những yếu tố vật chất và tinh thần của sự tồn tại của chúng ta. Một cách tổng quát, như được nói rằng sự bám víu vào những nhân tố của sự tồn tại phát sinh trong tâm thức trước. Thí dụ, bất cứ khi nào một cảm giác của “tự ngã” – chẳng hạn như khi tư tưởng rằng “tôi là” hiện hữu – thì nó cũng luôn luôn trong mối liên hệ hoặc là những thành phần vật chất hay tinh thần của chúng ta. Đây là những điều được biết trong Phật giáo như những tập hợp uẩn của vật chất và tinh thần, và sự bám víu vào sự tồn tại tự ngã của chúng được biết như “việc bám víu vào sự tự tồn của các hiện tượng.” Căn cứ trên vọng tưởng này, cảm giác của tự ngã và tư tưởng “tôi là” sinh khởi, và sự bám víu vào “tự ngã” hay cái “tôi” là việc bám víu vào sự tự tồn của con người.

Nói một cách rộng rãi, có hai loại bám chấp vào sự tự tồn của con người – những thứ đó tập trung vào tự ngã của tự thân, và những thứ tập trung vào người khác. Thứ bám chấp vào sự tự tồn của tự thân được biết như sự bám chấp vị kỷ vào sự tự tồn tại, mà trong đó có sự bám chấp ở tư tưởng “tôi là” (I am) hay “tôi” (me) về một mặt, và sự bám chấp vào “của tôi” (mine) như những sở hữu của tự ngã đó trên thứ khác. Việc hoạt động từ căn bản này sau đó chúng ta mở rộng ý nghĩa của tự ngã vào vào những thứ thuộc về của chúng ta và vân vân, chẳng hạn như “nhà của tôi,” “thân thể của tôi,” và “tâm thức của tôi.” Những phiền não như sự dính mắc và sân hận sinh khởi trên căn bản của những tư tưởng sở hữu này. Đây là tiến trình động lực nhân quả qua những thứ là các phiền não của chúng ta – nguyên nhân khổ đau của chúng ta – đi đến hình thành.

Nhằm để mang đến sự chấm dứt của vòng xích nguyên nhân và hệ quả phiền não này, thì chúng ta cần trau dồi một sự thấu hiểu về hai loại vô ngã – “tính vô ngã của con người” (nhân vô ngã) và “tính vô ngã của các hiện tượng” (pháp vô ngã).

Trong khi nhiều luận điểm tránh bày tính vô ngã của các hiện tượng trước, như được nói trong dạng thức của trình tự thực hành thật sự thì chúng ta phải hành thiền trước về tính vô ngã của con người. Đây là bởi vì theo một cách phổ thông thì dễ dàng hơn để xác định khái niệm tự tồn trong mối quan hệ đến cảm giác của chính chúng ta về tự ngã hơn là trong mối quan hệ với những hiện tượng khác.

PHÁT SINH TÂM TỈNH THỨC VỊ THA – TÂM BỒ ĐỀ: NGHI THỨC

Như một kết luận cho thảo luận của chúng ta về *Tám Đề Mục Tu Dưỡng Tâm*, bây giờ chúng ta hãy tiến hành nghi thức phát tâm bồ đề, tâm tỉnh thức vị tha. Trong thính chúng, những ai đang thực hành Phật giáo có thể tham gia trọn vẹn nghi lễ này. Những người không phải Phật tử có thể tham gia nghi lễ như một phương tiện để làm mạnh lên chí nguyện của quý vị đến lý tưởng của lòng từ bi và lòng vị tha.

Trước khi tham gia trong nghi lễ thật sự, như một sự thực tập chuẩn bị thì quý vị nên gọi lại tâm [Thực Hành Bảy Điều Quán Nguyên](#) - đây là (1) lễ Phật, (2) cúng dường, (3) sám hối và tịnh hóa những hành vi phi đạo đức, (4) trau dồi năng lực tùy hỷ trong những hành vi tích cực của những người khác, (5) khẩn cầu Đức Phật chuyển pháp luân, (6) thỉnh cầu Đức Phật đừng nhập niết bàn, và (7) hồi hướng.

Đối với nghi lễ thật sự, trong không gian nơi những tranh tượng của Đức Phật được trưng bày quý vị nên sự hiện diện của Đức Phật thân tướng thật sự. Tượng tượng Đức Phật được vây quanh bởi nhiều bậc thầy tâm linh lớn của quá khứ, như Long Thọ, Nguyệt Xứng, và Tịch Thiên, với những tác phẩm của các ngài chúng ta đã trích dẫn trong phạm vi của bài thuyết giảng này. Sau đó, với tâm thức không bị nhiễm ô bởi phiền não, hãy quán chiếu trên sự kiện rằng, giống như quý vị, tất cả chúng sanh có khao khát tự nhiên được hạnh phúc và để vượt thắng khổ đau. Cũng quán chiếu trên những bất lợi của thái độ tự mãn và tự yêu mến, và trên những lợi ích của việc nghĩ và làm việc vì lợi ích của những người khác. Hãy đem đến tâm vô lượng chúng sanh, và trau dồi quyết tâm mạnh mẽ rằng quý vị sẽ tâm cầu việc thành tựu Giác Ngộ trọn vẹn của Quả Phật vì thế quý vị có thể hoàn thành lợi ích của họ.

Với việc trì tụng thi kệ thứ nhất thì chúng ta đang khẩn cầu tất cả chư Phật và chư Bồ tát và kêu gọi các ngài đến chứng minh cho sự phát tâm bồ đề của chúng ta. Bây giờ, với một lòng quyết tâm và ý chí mạnh mẽ để mang đến lợi ích cho tất cả chúng sanh, hãy phát sinh tâm vị tha trong quý vị.

Với những sự chuẩn bị này, chúng ta hãy cùng nhau đọc những thi kệ sau đây ba lần:

*Với nguyện ước giải thoát tất cả chúng sanh
Chúng con luôn luôn quy y
Phật bảo, Pháp bảo, Tăng bảo
Cho đến khi chúng con đạt được Giác Ngộ hoàn toàn.*

*Được sự thúc đẩy của trí tuệ và lòng từ bi
Hôm nay với sự hiện diện của Đức Phật
Chúng con phát tâm cho sự tỉnh thức trọn vẹn
Vì lợi ích của tất cả chúng sanh.*

*Khi không gian còn hiện hữu
Khi chúng sanh còn tồn tại
Cho đến lúc ấy con nguyện cũng sẽ hiện diện
Để xoa tan khổ đau của thế gian.*

Chúng ta không thể mong đợi thật sự đạt được sự thực chứng tâm vị tha của tỉnh thức hay tâm bồ đề đơn giản qua việc tham gia nghi thức này. Nhưng nếu chúng ta liên tục dẫn thân trong những tiến trình tư tưởng của việc trau dồi tâm thức bằng việc trì tụng những thi kệ này trên căn bản hàng ngày và cố gắng để làm sâu sắc kinh nghiệm của chúng ta bằng cách này, thì dần dần chúng ta sẽ trở nên quen thuộc hơn với quan điểm của những thi kệ này và với những ý tưởng của tâm vị tha tỉnh thức (tâm bồ đề). Cuối cùng chúng ta sẽ có thể đạt được những trình độ sâu hơn của kinh nghiệm.

Thật cũng hữu ích để tự nhắc nhở mình trong mọi lúc rằng sự tham dự của quý vị trong nghi thức này hôm nay của việc phát tâm bồ đề (tâm tỉnh thức vị tha) trên căn bản của việc lập lại những thi kệ này. Quý vị có thể sử dụng điều này như một sự truyền cảm hứng cho sự thực hành tâm linh của quý vị.

Trích từ quyển ‘An introduction of Buddhism’
Ấn Tâm Lộ, Sunday, August 8, 2021

Bài liên hệ
[Giáo lý chính của Đạo Phật](#)