

## **ĐƯỜNG TU HOÀNG MẠO: *Diệu Lạc và Tĩnh Không***

Nguyên tác: Bliss and Emptiness in the Gelug Tradition

Tác giả: Lati Rinpoche – Newyork – 15/10/1991

Anh dịch: Phillip Lecso

Chuyển ngữ: Tuệ Uyên – 29/04/2010



<http://gadenshartse.net/image/LatiRinpoche.jpg>

Trước khi thuyết giảng Rinpoche muốn tuyên xưng một số lời cầu nguyện. Đầu tiên là nguyện cầu đến Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni, và lời cầu nguyện này bao gồm lạy phủ phục, tụng kinh và hồi hướng. Thứ hai là nguyện cầu đến Một Trăm Bốn Tôn của Đâu Suất Đà Thiên vì Rinpoche ở đây là đại diện cho tông phái Hiền Nhân (Gelugpa). Lời cầu nguyện tiếp theo sẽ là Nền Tảng của Những Phẩm Chất Nổi Bật và lời cầu nguyện ngắn này chứa đựng những nét quan trọng của giáo

huấn Con Đường Tiệm Tiến Lamrim. Khi chúng ta trì tụng lời cầu nguyện này chúng ta ôn lại toàn bộ cấu trúc của con đường. Cuối cùng sẽ là Bát Nhã Tâm Kinh để tiêu trừ những chướng ngại nhằm để ban bố và tiếp nhận giáo huấn này.

Tôi muốn cảm ơn quý vị đã đến đây để lắng nghe những lời giảng dạy và tôi chắc rằng có nhiều thứ khác nữa để làm nhưng quý vị đã đặt qua một bên và quả quyết rằng điều quan trọng là tham dự buổi thuyết giảng. Tôi rất cảm kích về điều này.

Như tất cả chúng ta biết mục tiêu trong việc tập hợp ở đây là để thảo luận về Giáo Pháp. Có nhiều truyền thống tâm linh trên thế gian này và tôi cảm thấy rằng mỗi truyền thống có những phẩm chất của nó và tất cả đều cống hiến cho lợi ích của nhân loại. Tôi cảm thấy rằng điều quan trọng cho chúng ta để trau dồi sự tôn trọng đến mỗi truyền thống tâm linh khác nhau và phát triển một nhận thức trong sạch, hiểu rõ giá trị những phẩm chất thánh thiện của những truyền thống khác nhau.

Như những thành viên của những truyền thống tâm linh đa dạng, nếu chúng ta thấy rõ một cách chính xác mỗi truyền thống và hợp tác với nhau, tạo nên sự hòa hiệp giữa chúng ta, điều này sẽ cống hiến đến sự hòa bình và ổn định của thế giới. Thay vì nhận thức sâu sắc những điểm tốt đẹp của mỗi truyền thống khác nhau, nếu chúng ta lại phê phán, đem ra những điểm khiếm khuyết yếu kém thế này thế nọ, điều này sẽ tạo nên sự bất hòa và chúng ta sẽ không thể làm nên những sự cống hiến tích cực cho thế giới này.

Như những thành viên của những truyền thống tâm linh khác nhau chúng ta có một trách nhiệm ân cần và săn sóc đối với những người khác, nếu không những người không tín ngưỡng không theo một hình thức tôn giáo nào sẽ cảm thấy rằng chúng ta không cần thiết tạo nên những sự chia rẽ giữa chính chúng ta. Qua điều này nếu chúng ta nói truyền thống của chúng ta là tốt đẹp nhất và bám chặt vào nó, phê phán những truyền thống của những người khác và tạo nên những sự chia rẽ không cần thiết. Khi chúng ta làm điều này tôn giáo mà chúng ta tiếp nhận thay vì giúp ích cho chúng ta tĩnh lặng và làm ổn định tâm thức chúng ta, nó lại bồi bổ cho sự dính mắc và thù hận. Vì thế hãy cẩn thận với truyền thống tâm linh của quý vị và đừng gây ấn tượng loại này đến những người không tín ngưỡng.

Tạo nên những sự chia rẽ không cần thiết không liên hệ gì đến chính những truyền thống tâm linh; điều này là một sự yếu kém của chúng ta, những thành viên của những truyền thống. Chúng ta đang đặt để sự yếu kém của chúng ta vào trong những truyền thống tâm linh vì thế chúng ta cần phải cẩn thận với những gì chúng ta làm. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng nói rằng chúng ta nên trau dồi sự tôn trọng và nhận thức trong sáng đối với tất cả những hình thức của đời sống, đặc biệt những

thành viên của những truyền thống tâm linh. Nếu chúng ta nhất quyết đặt điều này vào trong sự thực hành, sẽ có sự hòa hiệp một cách chắc chắn giữa những thành viên của những truyền thống tâm linh khác nhau và với sự hòa hiệp và sự hợp tác này, chúng ta có thể làm nên một sự cống hiến lớn lao đến hòa bình và hạnh phúc của thế giới.

Trong những truyền thống tâm linh khác nhau, ở đây tôi nói về những giáo huấn của Đức Thế Tôn. Như quý vị đã biết giáo huấn của Đức Thế Tôn có nhiều loại, cỗ xe, hay thừa như (trước nhất) là Cỗ xe nhỏ hay Tiểu thừa và (thứ hai) là Đại thừa hay Cỗ xe lớn hơn. Trong hai loại cỗ xe này, ở đây tôi sẽ nói nhiều hơn về Cỗ xe thứ hai là Cỗ xe lớn hay Đại thừa Phật giáo.

Có lẽ chúng ta có thể nói rằng Đại thừa Phật giáo nở rộ không gì sánh kịp ở Tây Tạng. Trải qua thời gian đã phát triển thành những trường phái hay tông môn khác nhau của điều được gọi là Phật giáo Tây Tạng. Tất cả những giáo huấn mà những thành viên của bốn tông phái của Phật giáo Tây Tạng là những giáo lý của cùng một vị Thầy, Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni đã ban bố những giáo huấn và tất cả những thành viên của bốn truyền thống Phật giáo Tây Tạng đang thực hành điều này.

Tất cả bốn truyền thống Phật giáo Tây Tạng đã từng phát triển tốt đẹp nhưng đôi khi chúng ta đã nghe về những việc không may mắn nào đấy, là những điều mà tôi cảm thấy là những xung đột không cần thiết trong những truyền thống đa dạng. Đây là tin tức sai lạc, là điều đã từng cho thấy nó không có liên hệ gì những truyền thống của Phật giáo Tây Tạng. Tất cả bốn trường phái có thể truy tìm những giáo lý của họ về cội nguồn những lời giảng dạy của Đức Thế Tôn xuất phát từ Ấn Độ. Trải qua hàng thế kỷ, Tây Tạng đã gọi một số những học giả lỗi lạc đến Ấn Độ để học hỏi và tái tạo một số học giả thực chứng vĩ đại cũng như những diễn giả “lotsawa”<sup>1</sup>(1), những diễn giả mà nhiều người trong họ là những hóa thân. Vì thế chúng ta có thể truy tìm tất cả những giáo lý của Tây Tạng đến những giáo huấn của Đức Phật Thế Tôn.

Trong bốn tông phái của Phật giáo Tây Tạng, tôi ở đây để đại diện cho giáo nghĩa của truyền thống Hoàng Mạo (Gelugpa) mà còn được gọi là Truyền thống Hiền Nhân hay tông phái Giới Đức. Tôi sẽ đề cập đến những điểm khác nhau của những gì là quan điểm triết học, những gì là thiền tập trong truyền thống này và những gì được gọi là sự tiếp xúc hay khía cạnh hành xử của truyền thống này. Thật sự sẽ rất lý tưởng để nói với quý vị về những đạo sư truyền thừa của tông Hiền Nhân và khi chúng ta kể về những câu chuyện của những đại đạo sư; điều này làm cho chúng ta dễ dàng đạt được sự tôn kính, vững vàng và tin chắc trong những bậc đạo sư vĩ đại

ấy. Vì nhân tố thời gian và sự thật rằng tôi không thể liên hệ đến sự vĩ đại của những đạo sư quá khứ, tôi sẽ bỏ qua phần này.

Nhưng tôi phải đề cập một ít về Đức Văn Thù Sư Lợi, Đạo sư Tông Khách Ba, khai tổ của tông Hiền Nhân. Ngay từ lúc rất trẻ, khi ngài lên ba tuổi, ngài đã tiếp nhận giới pháp cư sĩ hay thế nguyện của ưu bà tắc từ Karmapa Rolpay Dorje. Sau này ngài tiếp nhận giới sa di và đại giới tỳ kheo từ Choye Dondrup Rinchen. Từ độ lên ba cho đến tuổi mười sáu, Đạo sư Tông Khách Ba đã học hỏi dưới chân của hai bậc đại đạo sư này và tiếp nhận vô số những sự khai tâm mật tông tantric, bình luận, truyền pháp và những chỉ dẫn tinh túy. Khi lên mười sáu tuổi ngài đã đi đến miền trung Tây Tạng.

Ở miền trung Tây Tạng ngài tiếp tục mở rộng sự học hỏi và thực hành với nhiều vị đại đạo sư như Lạt ma Umapa (Sp?), Nyapon Kunga Pel, Lạt ma Rendawa, v.v... Một danh sách đầy đủ những vị thầy của ngài sẽ rất dài nên tôi chỉ đề cập một số mà thôi. Ngài cũng học hỏi với Potam Gyaltsen (Sp?), Tonjup Sangbo (Sp?) và những đại đạo sư khác, tiếp nhận vô số sự trao truyền kinh điển. Đạo sư Tông Khách Ba không bao giờ hài lòng với những sự học tập cục bộ vì thế ngài đã học hỏi với nhiều bậc thầy lớn và những bộ luận điển hay shastra của nhiều vị thầy vĩ đại như Di Lạc (Maitreya), Sáu Đức Trang Nghiêm<sup>ii</sup> (2), và Hai Đức Tối Thượng<sup>iii</sup> (3). Ngài đã hoàn thành sự học hỏi thậm thâm của tất cả những bộ luận điển.



[http://www.rigpawiki.org/images/b/b2/Buddha\\_and\\_6\\_Ornaments\\_2\\_Supreme.jpg](http://www.rigpawiki.org/images/b/b2/Buddha_and_6_Ornaments_2_Supreme.jpg)  
 Đức Phật cùng với Sáu Đức Trang Nghiêm và Hai Tối Đức Thượng

Thọ giáo với những đại đạo sư ngài đã học một số lượng lớn kinh điển vì thế ngài trở thành một bậc thủ hộ kho tàng giáo huấn của kinh điển. Ngài cũng bổ xung những giáo huấn và đặc biệt ngài thực thi những sự ỷn cư và thực hành một cách

rộng rãi phát triển những sự thể chứng cao độ. Ngài đã phát triển những nhận thức về ba phương diện chính yếu của con đường, trong ấy bao gồm viên ly, khuynh hướng vị tha để giác ngộ (bodhicitta-tâm giác ngộ- tâm đại bi) và tuệ trí thông hiểu tính không.

Đã hoàn thành sự học hỏi tập trung cao độ về những đại luận điển và đã hiện thực những thực chứng thậm thâm, Đạo sư Tông Khách Ba đã nghiên cứu phê bình về những giáo lý Phật giáo hiện hữu ở Tây Tạng vào lúc ấy. Ngài cũng trước tác nhiều bộ luận thậm thâm và sau này hướng chính yếu theo truyền thống của Đại sư A Đê Sa; ngài khai sáng tông Hoàng Mạo (Gelugpa) được gọi là truyền thống Kadampa mới (Tân Cam Đan phái). Đây là một công hiến vĩ đại của ngài cho sự khôi phục Phật giáo ở Tây Tạng.

Điều mà tôi muốn nói là Đạo sư Tông Khách Ba không phải tạo nên một truyền thống chỉ phát sinh từ ý riêng của ngài mà không có bất cứ một nền tảng nào. Ngài đã nghiên cứu những giáo huấn của Phật giáo lúc bấy giờ ở Tây Tạng và hoàn thành sự thực chứng. Sau này ngài khai sáng một truyền thống mới. Trước Đạo sư Tông Khách Ba có nhiều truyền thống Kadampa khác nhau như Kadampa Văn Bản những người theo tài liệu kinh điển, những thành viên của Sự Trao Truyền Tinh Túy (Sự Hướng Dẫn Tinh Hoa) và Truyền Thống Lam-rim hay Truyền Thống Tiệm Tiến những Tầng Bạc của Con Đường. Nhưng Đạo sư Tông Khách Ba đã tiếp nhận tất cả những truyền thống này từ những đại đạo sư và bổ sung hợp nhất ba truyền thống.

Đối với những giáo huấn tối thượng của mật tông tantric tiếp nhận những giảng dạy của Tantra Bí Mật nhiều người theo truyền thống của Đại diễn giả Marpa Lotsawa. Ngài đã tiếp nhận giáo huấn Luân Giới (Chakrasamvara) theo truyền thống của những đạo sư Sakya. Ngài đã tiếp nhận giáo huấn Bất Động Minh Vương (Yamantaka) theo truyền thống của Diễn giả Ralosawa. Dĩ nhiên tôi không thể nói hết cả mọi thứ ngay lúc này về những giáo huấn, truyền thừa, và mọi thứ mà Đạo sư Tông Khách Ba đã tiếp nhận. Tôi đã chỉ đưa đến quý vị một cái nhìn tổng quát về những giáo nghĩa Kinh điển và Mật điển Tantra mà ngài đã tiếp nhận.

Để thể nghiệm sự thâm diệu và chân thật những giáo huấn của Đạo sư Tông Khách Ba, nếu chúng ta học hỏi mười tám luận điển mà ngài đã trước tác trong ấy chứa đựng vô số những trích dẫn từ kinh điển và từ những bộ luận, shastra, của những đạo sư Ấn Độ cũng như những đạo sư Tây Tạng những tiền bối của ngài thì chúng ta sẽ đạt được sự tín nhiệm trong giáo huấn của ngài. Chúng ta sẽ thấy sự chân thật của nó và được căn cứ trên những nguồn gốc xác thực đa dạng.

Về phần quan điểm triết lý hay thậm thâm, Đạo sư Tông Khách Ba đã dựa một cách sâu đậm trên những tác phẩm của đại Tổ sư Long Thọ, Thánh Thiên và những đại đạo sư tiếp nối họ. Đạo sư Tông Khách Ba đã nghiên cứu những tác phẩm của Long Thọ và Thánh Thiên về tính không hay quan điểm thâm thúy và ngài đạt được một tuệ giác nội quán chân thật trong cung cách mà tất những hiện tượng thật sự hiện hữu, đây là tính bản nhiên tối hậu của tất cả những hiện tượng. Ngài rất hài lòng với sự thực chứng này và tôi trích dẫn từ trong văn bản của ngài, nói rằng, “Tôi đã có thể vượt lên giả kiến (cái thấy không thật).” Nơi mà một số người có thể nghĩ rằng ngài đã tìm thấy giả kiến bất toàn, nhưng thật sự ngài đã siêu việt những cực đoan đó và ngài đã đạt đến một tuệ giác nội quán chân thật trong tính bản nhiên thậm thâm tối hậu của những hiện tượng (vạn pháp). Thực tại tối hậu này của những hiện tượng là giống nhau đối với mỗi loại hiện tượng từ hình thức đến thể trạng toàn thiện của tâm thức.

Có lẽ đặc tính phi thường của sự thực chứng của ngài và việc làm của ngài [đối với] sự phối hợp như thế nào của duyên khởi và tính không. Khi chúng ta nghiên cứu duyên khởi và phát triển sự tin chắc vào nó, sự thấu hiểu của chúng ta về tính không và sự tin cậy trong ấy, quan điểm thậm thâm cũng tăng trưởng. Nói cách khác những gì tôi đang nói ở đây là Đạo sư Tông Khách Ba đã giải thích một cách chính xác làm thế nào mọi thứ tồn tại một cách quy ước (thế đế), nhưng chúng là sự tồn tại trong thực chất trống rỗng của chính chúng nó. Ngài đã viết một số luận giải như bình luận của ngài về Nền Tảng của Tuệ Trí và ngài đã viết về tuệ giác nội quán đặc biệt như chúng ta tìm thấy trong văn bản Con Đường Tiệm tiến Lam-rim. Ngài đã viết những đại văn kiện như Chính Đốn Tư Tưởng và những luận bản khác nói về quan điểm thậm thâm của tính không.

Trong những tác phẩm của ngài về tính không thậm diệu ngài giải thích một cách chính xác sự thông hiểu như thế nào về sự xuất hiện quy ước (thế đế) của những hiện tượng giúp để loại trừ cực đoan hư vô chủ nghĩa (đoạn kiến) và thấu hiểu tính không loại bỏ cực đoan của bất diệt chủ nghĩa (thường kiến) như thế nào. Đây là một cống hiến vô song của Đạo sư Tông Khách Ba.

Về phần sự thực hành thiền quán trong những tác phẩm của ngài Đạo sư Tông Khách Ba trình bày những nhân tố chỉ đạo cho sự phát triển thiền định (chỉ) hay nhất tâm và những nhân tố cho tuệ giác nội quán thâm sâu hay thiền quán (tuệ minh sát). Ngài cũng dạy một cung cách đối xử rộng rãi về những đối tượng khác nhau của thiền tập và tiêu chuẩn để phán xét xem chúng ta đã đạt đến nhất tâm hay tuệ giác nội quán hay chưa. Ngài cũng dạy làm thế nào để xác định những chướng ngại trong cung cách của chúng ta từ việc thể hiện thiền tập như phóng dật và trạo cử cũng như làm thế nào để đối phó với chúng, loại trừ tất cả những sai sót và

chương ngại. Thật sự ngài đã đề cập cả thiền định và thiền quán. Ngài đã trình bày điểm nào mà chúng ta cần thêm phân tích (thiền quán) và khi biểu hiện thiền nhất tâm bất loạn hay thiền chỉ. Đôi khi chúng ta cần thay đổi hai loại thiền này và ngài cũng đã chỉ rất rõ ràng trên điểm này. Trong khi đối phó với những đối tượng này ngài dựa trên Năm Bộ Luận của Di Lặc rất sâu đậm và trên những tác phẩm của Vô Trước như Những Vị Trí của Bồ Tát và Những Tầng Bậc của Thiền Tập của A Xà Lê Liên Hoa Giới.

Tóm lại Đạo sư Tông Khách Ba nói rằng nếu chúng ta muốn trau dồi nhất tâm bất loạn hay tam muội thiền thế thì chúng ta nên thực hành chủ yếu trên thiền chỉ hay thiền định. Nếu chúng ta muốn đạt đến tuệ giác nội quán tính bản nhiên thậm thâm của những hiện tượng thế thì chúng ta nên thực tập chủ yếu thiền phân tích hay liễu biệt thiền một cách đặc biệt ngay từ khi bắt đầu. Nếu chúng ta thích thú trong việc trau dồi tuệ giác nội quán đặc biệt thế thì chúng ta nên thay đổi giữa thiền phân tích và thiền định (hay chỉ và quán). Cũng thế ngài đã nói rằng nếu chúng ta muốn thiền tập trên những đường nét như trau dồi mối quan hệ với vị thầy tâm linh và để đạt đến tuệ giác nội quán trên tính bản nhiên quý giá của đời sống con người, đời sống con người đã được ban cho với những sự thư thái và tự do như thế nào và đời sống con người là phù du giả tạm như thế nào thế thì trước nhất chúng ta nên thực hành thiền phân tích, thiền quán hay liễu biệt thiền. Tại sự kết thúc của mỗi buổi thiền phân tích chúng ta nên thực hiện thiền nhất tâm bất loạn hay thiền chỉ. Ngài đã rất rõ ràng trên việc thiền tập mỗi một điểm như thế nào và như tôi đã từng đề cập ngài đã dạy về việc thực hành thiền tập căn cứ trên những tác phẩm chân thật của Di Lặc, Vô Trước, và Liên Hoa Giới.

Như Lạt ma Kuntangsang (Sp?) nói rằng về phần mô thức thái độ mà chúng ta nên tiếp nhận, nên theo với những nguyên tắc trong những lời giảng dạy của Đức Phật. Đạo sư Tông Khách Ba cũng đặc biệt quan tâm với Luật Tạng hay những khía cạnh cư xử của giáo huấn. Do vậy, bất cứ điều gì chúng ta tìm thấy trong Luật Tạng hay những văn bản đối diện với sự thực hành đạo đức của sư thầy, sư cô và cư sĩ hay nguyên tắc đạo đức, chúng ta nên tuân thủ những điều này.

Theo Đạo sư Tông Khách Ba, điều tốt nhất nếu chúng ta có thể là tuân theo ngay cả những giới nhỏ nhất hay thái độ đạo đức được đề cập trong Luật Tạng. Nhưng nếu chúng ta không thể thực hành điều này bởi vì sự vượt trội của nhiễm ô trong tâm thức chúng ta hay là sự u mê của chúng hay qua sự vắng bóng hiểu biết giới điều hay sự bất cẩn hay thiếu sự tận tâm, nên chúng ta phá vỡ một thệ nguyện nhỏ rồi thì theo Luật Tạng chúng ta phải tiến hành sự tịnh hóa hay khôi phục thệ nguyện (phục giới). chúng ta không nên để thệ nguyện bị hỏng duy trì như thế, mà chúng ta cần phải tịnh hóa và khôi phục theo lời dạy của Đức Thế Tôn.

Nói tóm lại, chúng ta nên nghiên cứu về Luật Tạng hay những văn bản khác đối diện với những nguyên tắc đạo đức và học tập những gì chúng ta cần phải làm và những gì chúng ta không nên làm. Giả sử người nào đấy làm hỏng một thế nguyện làm thế nào để phục hồi thế nguyện của mình? Trong Luật Tạng, chúng ta tìm thấy rằng ngay cả cái giá mạng sống của mình, chúng ta nên tôn trọng những giới điều hay nguyên tắc đạo đức của mình.

Đây là phần giới thiệu. Hôm nay chủ đề chính như là được tuyên bố là tính bản nhiên của tâm thức và sự tương ứng của diệu lạc và tính không hay trống rỗng. Đầu tiên tôi muốn nói về tính bản nhiên của tâm thức và tôi sẽ làm điều này trong phạm vi căn bản, con đường và kết quả. Tôi sẽ thực hiện bằng khả năng tôi đa của mình là ngắn gọn, trong sáng và súc tích.

Tôi phải nói rằng những gì tôi sắp giảng là trong phạm vi những lời dạy của Đức Thế Tôn. Tôi không thể nói những gì vượt quá những lời dạy của Đức Phật và quý vị đã từng nghe những bậc đại sư ở đây. Đôi khi quý vị có thể nghe cùng loại giáo huấn nhưng như Bồ tát Tịch Thiên (Shantideva) đã từng nói, “Tôi không có điều gì mới để nói với quý vị”. Nhưng gì tôi sẽ làm là nói về những điều trong truyền thống Hiền Nhân (Gelugpa); những đạo sư Hiền Nhân đã thông hiểu điều này thế nào, và các ngài đã thực hành điều này ra sao.

Bồ tát Tịch Thiên cũng đã nói rằng tất cả những rắc rối mà chúng ta trải nghiệm và tất cả những sợ hãi và thất vọng cũng như hạnh phúc, tất cả điều sinh khởi từ tâm thức chúng ta. Tâm thức là căn bản của tất cả chúng. Tiếp tục trích dẫn Tịch Thiên, ngài cũng nói, “Tâm thức là điềm báo trước của mọi thứ.” Nhằm để cho chúng ta hoàn thành sự hòa bình và hạnh phúc trong khi giải thoát những rắc rối và khổ đau của chúng ta, điều thiết yếu cho chúng ta để biết những hành hoạt của tâm thức, tâm thức hoạt động như thế nào. Trái lại chúng ta sẽ không thể hoàn thành sự an lạc hạnh phúc và giải thoát khỏi những rắc rối của chúng ta. Vì lý do này, chúng ta nên học hỏi nghiên cứu về tâm thức và chúng ta nên bảo hộ giữ gìn tâm thức của mình. Chúng ta nên bảo vệ nó và yêu mến nó.

Đạo sư Tông Khách Ba đã từng nói một điều giống như thế rằng tâm thức là căn bản cho cả những điều tốt và xấu. Nếu những hành vi được quan tâm thì có ba cánh cửa của thân thể, lời nói, và tâm ý nhưng thân và khẩu bị ảnh hưởng rất nhiều bởi tâm thức. Tâm thức là căn bản chủ yếu; tâm thức điều động hay ảnh hưởng những hành động của thân và khẩu. Tất cả những đại đạo sư như Long Thọ, Thánh Thiên, và Vô Trước đã đồng thanh tuyên bố rằng tâm thức là căn cứ cho cả giải thoát và giác ngộ và sinh tử luân hồi.

Tâm thức là gì? Những loại tâm thức là gì? Theo trường phái Hệ Quả Trung Đạo (Prasangika-Madhyamika), trường phái cao nhất về tư tưởng thì có sáu loại tâm thức, hay sáu thức; năm thức giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân cùng với ý thức. Đây là sáu thức được thừa nhận trong trường phái Hệ Quả Trung Đạo.

Nhãn thức, cái biết của mắt, hay cái thấy sinh khởi như thế nào? Nó phát sinh căn cứ trên những điều kiện nào đấy với điều kiện nền tảng là nhãn căn, hay con mắt cùng với một hình sắc nhìn thấy được (hữu tướng). Qua phối hợp của những nhân tố này mà nhãn thức hay cái thấy của con mắt sinh khởi.

Nó cũng giống như thế với những tâm thức khác như nói là nhĩ thức (cái biết của tai) dựa trên lỗ tai (nhĩ căn) và những loại âm thanh khác nhau. Chỉ phải như thế rồi thì nhĩ thức mới sinh khởi. Tỉ thức (cái biết của mũi) dựa trên nhĩ căn (lỗ mũi) và những loại mùi hương khác nhau và thiệt thức (cái biết của lưỡi) dựa trên thiệt căn (cái lưỡi) và vị nếm. Vì thế dựa trên những nhân tố những tâm thức khác nhau sinh khởi. Năm tâm thức đầu tiên là những thức cảm giác và chúng được xem như là thô thiển như chúng dựa trên những căn vật lý. Những thứ này ai nghiên cứu về chúng cảm thấy rằng điều này là đúng. Chúng là những thức thô, hay tâm thức thô thiển.

Khi chúng ta nói về tâm thức như căn bản cho cả sinh tử luân hồi lẫn giải thoát hay giác ngộ, thật sự chúng ta đang nói về sáu thức tinh thần, không phải sáu giác quan. Những thức tinh thần cũng dựa trên những điều kiện nào đấy như cơ quan tinh thần và những hiện tượng như những đối tượng của nó. Những thức tinh thần không chỉ là một thức, nó có những hình thức khác nhau. Có những hình thức thô của thức tinh thần, hình thức vi tế và hình thức vi tế nhất của thức tinh thần. Để cho một thí dụ khi chúng ta thiền quán về tính không hay để phát triển nhất tâm bất loạn, tâm thức chúng ta trở nên vi tế hơn. Khi chúng ta ở trong một thể trạng thiền quán tâm thức chúng ta trở thành một phạm vi vi tế nào đấy.

Cũng thế, trong trường hợp của dính mắc và giận dữ, một cách thông thường khi chúng ta trải nghiệm chúng, chúng sinh khởi một cách nhanh chóng vì thế chúng là thô thiển. Chúng ta cũng có thể nói về những hình thức vi tế của dính mắc và giận dữ. Có tám mươi khái niệm, mà chúng đang nói liên hệ so sánh đến, là vi tế hơn.

Trong phạm vi của mật điển tantra khi chúng ta nói về tâm thức của ba sự biểu hiện, chúng là sự biểu hiện sáng chói hay biểu hiện trắng tinh khiết, sự biểu hiện màu đỏ rực rỡ và và màu đen gập đạt được. Đây là những hình thức vi tế của thức

ting thần nhưng hình thức vi tế nhất của tất cả là tâm tịnh quang nguyên sơ. Đây là thể trạng vi tế nhất của tâm thức. Đến lúc kết thúc tôi sẽ nói tóm tắt về tâm tịnh quang nguyên sơ là tâm thức vi tế nhất trong phạm vi của tantra bởi vì chủ đề của chúng ta là sự kết hợp của diệu lạc và tính không.

Tôi có một sự hạn chế khi tôi cảm thấy có những người ở đây chưa từng nhận bất cứ lễ khai tâm quán đỉnh hay truyền lục gia trì vì thế thật sự nói về sự phối hợp của diệu lạc và tính không là rất khó. Cả những đạo sư và đệ tử sẽ phải phá vỡ những lời cam kết và thệ nguyện để đi vào chi tiết và tạo nên những điều kiện để đi vào địa ngục. Không có một sự quán đỉnh ngay cả nếu một người lắng nghe những giáo huấn về mật tông tantra và thực hành nó, người ấy có thể thành tựu một ít sự đạt được nào đấy nhưng điều này sẽ không giúp nhiều khi người ấy thấy họ sa vào trong những tình trạng bất hạnh của tái sinh. Giống như người ấy không thể mong đợi dầu sinh ra từ sự vắt cát, nên người ấy không thể trông mong những sự kỳ diệu vĩ đại xảy ra qua sự thực hành mật tông tanta mà không có một sự quán đỉnh thích hợp nào.

Vào lúc này, không phải trong phạm vi của mật tông tantra, tôi sẽ giải thích làm thế nào những hình thức của tâm thức, căn cứ cho sự thúc đẩy tái sinh hay sự luân hồi hay niết bàn, giải thoát hay giác ngộ. Để nói về việc làm thế nào tâm thức là căn bản cho sự luân hồi chúng ta không thể không nói về việc làm thế nào chúng ta đi đến cõi luân hồi, làm thế nào chúng ta đi vào vòng sinh tử này. Tôi cần phải rất vất vả về điều này.

Giáo thọ Nguyệt Xứng đã từng nói rằng tất cả những sự khác biệt mà chúng ta thấy trong những chúng sinh và môi trường của họ là kết quả của những hành vi nghiệp báo mà chúng sinh tạo nên. Chúng sinh trong ý nghĩa của những tạo vật có thể cảm giác và suy tư. Một cách lịch sử những thuyết giảng của Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni sau khi thể chứng giác ngộ hoàn toàn, những giảng dạy đầu tiên mà ngài đã ban bố ở Vườn Lộc Uyển ở Vệ Xá Ly là Bốn Chân Lý Cao Quý (Tứ Diệu Đế). Tứ Diệu Đế không gì khác hơn là tiến trình đi vào [khám phá] vòng luân hồi hoạt động như thế nào, làm thế nào để phá vỡ tiến trình này và thoát khỏi cõi tử sinh.

Có nhiều cách tiếp cận khác nhau mà chúng ta có thể tiến hành để nói về tiến trình đi vào vòng luân hồi và thoát ra cõi sinh tử. Chúng ta có thể thực hiện điều thuyết giảng về Bốn Chân Lý Cao Quý một cách tổng quát hay trong một cách đặc biệt chúng ta có thể nói về Thập Nhị Nhân Duyên mà trong ấy giải thích chúng ta đã đi vào trong cõi sinh tử như thế nào và làm thế nào chúng ta có thể thoát khỏi vòng luân hồi.

Giáo lý nói rằng chúng ta chấp thủ hay bám víu vào tự ngã của con người, chúng ta cảm thấy như một con người trong tự ngã và của tự ngã, hiện hữu trong quyền lợi của chính chúng ta, và do bởi sự bám víu chấp trước này chúng ta yêu mến tự ngã của mình vô cùng. Qua sự chấp trước hay thái độ tự yêu mến, ngã ái, nhiều thể trạng tâm thức hay nhận thức không thích đáng xảy ra trong tâm thức chúng ta. Qua điều này chúng ta trải nghiệm những vọng tưởng như dính mắc hay giận dữ và dưới sự ảnh hưởng của chúng chúng ta tạo nên những hành vi nghiệp báo. Những hành vi nghiệp báo này kèm giữ chúng ta trong cõi luân hồi. Khi chúng ta tạo nên những hành vi nghiệp báo, chúng ta nặn những dấu vết hay sinh ra những hạt giống ẩn chứa trong dòng suối tâm hay sự tương tục tinh thần của chúng ta.

Vào thời điểm lâm chung những gì xảy ra là sự tùy thuộc vào những mắt xích ái (quyến luyến) và thủ (chấp trước), mắt xích thứ tám và thứ chín khởi động những hành vi nghiệp báo của chúng ta. Tiếp theo những điều này, nhân duyên của sự tồn tại hay hình thành sinh khởi. Qua tiến trình này, là lúc những hành động nghiệp báo của chúng ta tăng cường và sau khi chúng ta rời thế giới này, chúng ta sẽ phải tiếp nhận tái sinh. Vì thế chúng ta phải sinh ra trong bốn loại, hầu hết từ bào thai (thai sinh) của bà mẹ. Những cách khác là được sinh ra từ trứng (noãn sinh), từ nơi ẩm thấp (thấp sinh), và cuối cùng là từ sự biến hóa (hóa sinh). Đây là bốn loại sinh khác nhau.

Vào thời điểm lâm chung nếu một hành động nghiệp báo tích cực (cận tử nghiệp) được kích thích bởi những nhân duyên của quyến luyến (ái) và bám víu chấp trước (thủ), thế thì chúng ta có thể có một sự tái sinh phúc đức. Nhưng nếu tại thời điểm lâm chung nếu một hành vi nghiệp báo tiêu cực được kích động bởi những nhân tố ấy thế thì chúng ta sẽ đón nhận một sự tái sinh kém may mắn. Giả sử như bị sinh trong một cảnh giới bất hạnh đau khổ. Cho đến khi nghiệp báo chúng ta thúc đẩy chúng ta tái sinh ở đây [khổ cảnh] là sự kiệt quệ [phước nghiệp], nó làm mất hàng thời gian vô tận (kiếp kiếp), hay hàng trăm năm của kiếp sống loài người để cho chúng ta trải qua những tình trạng khổ đau vô cùng tận.

Nếu một hành vi nghiệp báo tích cực được khởi động tại thời điểm lâm chung bởi hai mắt xích thế thì chúng ta đạt được một sự tái sinh phúc đức may mắn hoặc là một con người hay một vị trời, deva. Thậm chí nếu chúng ta sinh ra như một con người điều liên hệ nói đến như một tái sinh may mắn, nhưng chúng ta phải trải qua những rắc rối của loài người. Chúng ta không thể tránh khỏi rắc rối. Cũng thế nếu chúng ta sinh ra như một vị trời trong Dục giới, liên hệ như một hoàn cảnh rất phúc báo, tuy thế, chúng ta phải trải qua những vắn nạn của những vị trời của cõi Dục giới và cũng giống như thế đối với những vị bán thiên hay A tu la.

Giả sử chúng ta sinh ra trong cõi Vô sắc giới hay Sắc giới là những cõi không có khổ khổ nhưng bất cứ sinh ở đâu trong tam giới sinh tử luân hồi chúng ta phải trải qua nỗi khổ cùng khắp của điều kiện (hành khổ). Bất cứ nơi nào chúng ta sinh ra trong cõi luân hồi sinh tử cung cách mà chúng ta tái sinh hiện hữu, chúng ta luôn luôn ở dưới ảnh hưởng của những hành vi nghiệp báo nhiễm ô và những cảm xúc phiền não hay vọng tưởng. Đây là tại sao chúng ta luôn luôn chui đầu vào những khó khăn và rắc rối. Bất cứ nơi nào chúng ta sinh ra trong cõi luân hồi sinh tử là có rắc rối.

Đại Tổ sư Long Thọ đã nói, “Từ ba mắt xích sinh ra hai mắt xích. Từ hai sinh ra bảy và từ bảy sinh ra ba.” Sự giải thích đưa ra là trong những hình thức của thập nhị nhân duyên. Trong thập nhị nhân duyên có ba mắt xích là những xúc cảm phiền não hay vọng tưởng đến từ hai mắt xích là những hành vi nghiệp báo, nghiệp cấu thành và nghiệp hình thành. Từ những hành vi nghiệp báo sinh khởi bảy mắt xích tiếp theo như danh sắc, xúc, thọ, ái và ... Từ bảy mắt xích này sinh khởi ba mắt xích cuối cùng của thập nhị nhân duyên. Đây là tại sao khi chúng ta bị vướng vào trong thập nhị nhân duyên chúng ta liên tục trải qua từ hình thức này đến hình thức khác của rắc rối. Không xuất hiện một khe hở, chỉ là sự trải qua một cách không ngừng nghỉ và liên tục những hình thức của rắc rối.

Theo Phật giáo không có ai bị quăng vào trong cõi luân hồi này. Dưới tác động của những hành vi nghiệp báo và vọng tưởng, chúng ta đã sinh ra trong cấu thành rắc rối này. Một khi tâm thức chúng ta kết hợp với vọng tưởng hay những cảm xúc phiền não, chúng ta rơi vào trong tất cả những khó khăn và rắc rối. Nếu chúng ta thừa nhận một đấng tạo hóa cho mọi thứ thế thì nó là tâm thức chúng ta. Tâm thức chúng ta là đấng tạo hóa ra mọi thứ. Đôi khi chúng ta nghe nói rằng những hành vi nghiệp báo và vọng tưởng là sự sáng tạo của đời sống mà chúng ta trải qua. Chúng ta cũng có thể nói rằng tâm thức chúng ta là đấng tạo hóa. Tâm thức chúng ta luôn luôn phối hợp với những hành vi nghiệp báo nhiễm ô và vọng tưởng.

Nếu chúng ta đi sâu vào trong vấn đề này, thì đó là những hành vi nghiệp báo mà chính chúng đưa chúng ta vào cõi luân hồi và nếu chúng ta truy tìm xa hơn chúng ta thấy rằng những nguyên nhân nền tảng bên dưới là vọng tưởng và những cảm xúc phiền não. Trong những hình thức khác nhau của những cảm xúc phiền não và vọng tưởng, ở chính ngay gốc rễ có nhận thức si mê chấp trước như tự ngã. Đây là nguyên gốc rễ của tất cả những rắc rối và đời sống của chúng ta trong cõi luân hồi. Chỉ bởi vì sự chấp trước này luôn luôn phối hợp với tâm thức của chúng ta, vì thế chúng ta có thể nói rằng tâm thức chúng ta là căn bản cho sự sống trong cõi luân hồi. Nó là đấng tạo hóa của sự sống của chúng ta trong vòng sinh tử.

Khi chúng ta nhìn vào hoàn cảnh hiện tại của mình, chúng ta đang bị khống chế bởi tâm thức của mình, cung cách suy nghĩ của mình. Tâm thức của chúng ta bị thống trị hay khống chế bởi những cảm xúc nhiễm ô hay phiền não như vương mắc và giận dữ. Đây là tại sao chúng ta chui đầu vào đủ thứ khó khăn và rắc rối. Bởi vì tâm thức chúng ta không ở dưới sự kiểm soát của chúng ta, chúng ta bị say đắm si mê bởi tâm thức và tâm thức chúng ta bị vẩn đục bởi những nhiễm ô. Đây là việc chúng ta dần thân vào tất cả những khó khăn. Điều này giống như một đứa bé, một đứa bé rất dễ thương nhưng bị hư hỏng. Những cảm xúc phiền não hay bị nhiễm ô đầu độc tâm thức chúng ta, có thể nói như vậy. Khi một đứa bé kết bè kéo cánh với những kẻ đầy thói hư tật xấu nó học đòi theo những thái độ ngộ nghĩnh và khi chúng ta thấy những đứa trẻ đó chúng ta nghĩ thật buồn làm sao với cung cách cư xử của chúng.

Trong ý nghĩa ấy những nhiễm ô và vọng tưởng đã làm cho chúng ta giống như những đứa trẻ ấy. Tâm thức chúng ta đã bị đầu độc biết dường bao bởi chúng và điều này là tại sao chúng ta nghe về những người có ý định tự tử. Khi chúng ta dừng lại để quán chiếu về việc tại sao ai đấy đã làm như thế, chúng ta không có câu trả lời. Điều này dường như không tránh khỏi với chúng ta. Sự thật là chúng ta không thể kiểm soát tâm thức của chúng ta và tâm thức chúng ta đã thống trị chúng ta. Tâm thức trái lại bị bao phủ bởi những cảm xúc tiêu cực và đây là tại sao chúng ta có thể đi đến những cực đoan như thế.

Khi nhiễm ô chi phối tâm thức chúng ta, chúng ta sẽ thấy mình làm nhiều hành vi không thích đáng và bằng cách nào đấy khi một vọng tưởng đặc thù sinh khởi trong tâm thức chúng ta, tại thời điểm ấy chúng ta giống như biến thành điên rồ. Chúng ta không giống như một người bình thường và chúng ta làm những hành động mà đáng lẽ chúng ta không nên làm. Chúng ta đáng lẽ hổ thẹn với những việc làm như thế nhưng chúng ta đã trở nên một người không biết xấu hổ. Vọng tưởng đang khống chế thái độ của chúng ta. Chúng ta tiếp nhận quá nhiều can đảm để làm những việc nào đó, mà chúng ta trở nên không sợ sệt gì cả và làm những hành động mà đáng lẽ chúng ta không nên làm. Đây là việc nhiễm ô đã khống chế chúng ta như thế nào và thúc đẩy chúng ta làm như thế những thứ mà thật sự chúng ta không nên làm.

Khi vọng tưởng sinh khởi trong tâm thức chúng ta và nó sai khiến thái độ chúng ta, tất cả những hành vi của chúng ta trở thành tiêu cực. Chúng ta không thể dự tính những thái độ tích cực được tạo nên dưới ảnh hưởng của vọng tưởng. Như Đại tổ sư Long Thọ đã từng nói rằng những hành vi phát sinh từ sự tham đắm, giận dữ và si mê là những hành vi tiêu cực, hay ác nghiệp. Bằng những điều ấy, Long Thọ

đang nói với chúng ta rằng nếu chúng ta hành động dưới sự chỉ huy của vọng tưởng, chúng ta không thể mong đợi việc tạo dựng hòa bình và hạnh phúc. Hòa bình và hạnh phúc không thể đến từ những hành động được tạo nên dưới tác động của vọng tưởng. Nếu chúng ta thật sự muốn một nền hòa bình và hạnh phúc chân thành và vì đời sống chúng ta trôi đi một cách êm ả, chúng ta cần phải rèn luyện tâm thức chúng ta, chúng ta nên thuần hóa tâm thức chúng ta. Khi chúng ta tập luyện tâm thức chúng ta đời sống sẽ trở nên tốt đẹp hơn và chúng ta sẽ trải nghiệm hòa bình và hạnh phúc.

Như chúng ta biết có những người không tin tưởng vào sự tái sinh hay đời sống tiền kiếp và tương lai sau đời sống hiện tại. Nhưng rồi thì cũng có những người tin tưởng ở tiền kiếp và hậu thân và trong đó cũng những người cảm thấy rằng những người Tây Tạng khi chết sẽ tái sinh như những người Tây Tạng và những điều giống như thế. Đây là cung cách suy nghĩ của họ và tôi không có điều gì để nói về việc này.

Khi một người tin tưởng ở sự tái sinh nếu người ấy chấp nhận điều này như một sự thật rằng những hành vi nghiệp báo tốt hay xấu của chúng ta quyết định cho loại tái sinh mà chúng ta sẽ đạt được, thế thì sau đó chúng ta không thể duy trì sự hài lòng bằng sự kiện rằng chúng ta có đủ thực phẩm, áo quần, và nơi trú ngụ. Chúng ta cần thẩm tra; chúng ta cần nhìn vào chính mình và quán chiếu khi chúng ta chết chúng ta sẽ đi về chốn nào. Loại tái sinh nào chúng ta sẽ đạt được? Đây là điều rất quan trọng cho mỗi người chúng ta tự hỏi mình và tìm ra câu trả lời cho câu hỏi này.

Trong một ý nghĩa nào đấy, sự hiện hữu của những đời sống tiền thân đã trở thành một vấn đề rắc rối cho nhiều người và họ thấy rằng khó tin tưởng trong khái niệm này. Trong Phật giáo, trong nhiều kinh luận thậm thâm có những trình bày về lý luận khác nhau để chứng minh sự thiết lập những đời sống tiền kiếp cũng như những kiếp sống tương lai. Trong việc thảo luận những luận lý này liên hệ những nguyên nhân cụ thể của tâm ý thức tinh thần, thời khắc trước của kinh nghiệm hay trong hình thức của quen thuộc hay thân mật mà chúng ta đã từng có trong quá khứ, nhằm để thấu hiểu những lý do thiết lập nên thuyết tái sinh như thế nào, chúng ta cần phải có sự hiểu biết với luận lý học và siêu hình học Phật giáo. Trái lại chúng ta không thể nắm bắt khái niệm này.

Tôi sẽ không đi vào những lý thuyết này nhưng tôi muốn nhân cơ hội này để tuyên bố rằng có một dấu hiệu rõ ràng rằng có những đời sống tiền kiếp. Thí dụ trong những người có cùng quốc tịch hay chủng tộc có một số người trong xinh đẹp hay lịch sự và có những người khác thì kém hơn về phần này. Những sự khác biệt này

phải có nhân duyên (hay những nguyên nhân và điều kiện tiền kiếp); nó không thể chỉ xảy ra mà không có nguyên nhân. Thế thì khi chúng ta truy tầm thân thể vật lý này đến bào thai của người mẹ. Chúng ta không thể tạo nên những hành vi nghiệp báo tốt hay xấu trong tình trạng ấy vì thế chúng ta không thể nói rằng những hành vi trong bào thai bà mẹ là nguyên nhân. Điều này biểu lộ những sự tồn tại trước đây và giúp để hỗ trợ cho ý tưởng rằng đã từng có những đời sống quá khứ.

Chúng ta cũng có thể tìm thấy những sự khác nhau trong chúng ta như trong thương trường có những người rất thành công, rộ nở trong khi những người khác đang vật vờ. Họ đầu tư giống nhau trong công việc với cùng nỗ lực và máy móc tương tự nhưng vẫn có những sự khác biệt rất lớn trong thành đạt. Chúng ta tìm thấy những sự khác nhau trong những đứa trẻ của cùng một gia đình; một số rất thành công và xinh xắn trong khi những đứa khác thì không đẹp bằng và cũng không thành công bằng. Thế thì tất cả những sự khác nhau này chúng ta tìm thấy phải có những nhân duyên như căn bản của chúng. Trong đời sống này, chúng ta có thể đặt cùng khối lượng nỗ lực trong cùng một sự cố gắng nhưng có những sự khác biệt lớn lao trong thành công. Như khi chúng ta nhìn vào điều này chúng ta phải khám phá ra sự hỗ trợ cho những đời sống quá khứ, những gì chúng ta làm trong quá khứ.

Chúng ta cũng có thể nói về những đứa trẻ được giáo dục trong cùng một cách, cùng một trường học, học cùng một giáo viên, với cùng những điều kiện thuận lợi tuy thế có một sự khác biệt lớn lao giữa những học sinh. Một số học tập rất nhanh chóng trong khi những đứa khác dường như hoàn toàn khó khăn trong học tập. Tại sao có những sự khác biệt lớn lao này? Cũng như những điều kiện thuận lợi được xem xét đến và tất cả những việc mà có thể được hoàn thành trong kiếp sống này được quan tâm đến, tất cả chúng có cùng cơ hội nhưng tại sao có những sự khác biệt rộng rãi trong những học sinh? Tôi nghĩ rằng điều này phải có liên hệ đến những gì mà chúng ta đã làm trong quá khứ.

Chúng ta thật sự tìm thấy những người với cá tính và thể hiện như họ rất có uy lực. Chỉ bằng sự hiện diện của họ, họ ảnh hưởng rất nhiều đến những người khác. Điều dường như không là một phẩm chất đạt được mà là một phẩm chất bẩm sinh mà họ có và tôi nghĩ rằng phẩm chất này có thể truy tầm được trong những đời sống tiền thân. Thế rồi dĩ nhiên trong thế giới chúng ta chúng ta tìm thấy những trẻ em có thể nhớ lại những đời sống quá khứ của chúng một cách sinh động. Điều này cũng gợi ý rằng những đời sống tiền thân là thật sự hiện hữu, nếu chúng không vốn không có thì những người này đang nhớ lại những gì? Nếu có những đời sống quá khứ mà họ đã từng nhớ lại thế thì rõ ràng sẽ có những đời sống tương lai.

Suy nghĩ về những dòng này khi chúng ta phát triển một niềm tin nào đấy vào những đời sống quá khứ và tương lai thế thì giáo thuyết về hành vi nghiệp báo đã làm nên những ý nghĩa hơn. Rồi thì chúng ta biết rằng chúng ta phải rất cẩn thận với tất cả những hành vi của chúng ta trái lại chúng ta sẽ trải nghiệm những kinh nghiệm chín muồi của tất cả những hành động của chúng ta. Đức Phật nói rằng chúng ta sẽ trải nghiệm những tình cảnh khác nhau tương ứng với những hành vi của chính chúng ta. Điều này có nghĩa rằng chúng ta không thể tránh những sự tái sinh trong tương lai, chúng ta phải cẩn thận bây giờ vì thế chúng ta không phải khổ đau trong những đời sống tương lai.

Dĩ nhiên tất cả chúng ta yêu mến chính mình và muốn đáp ứng trọn vẹn những sự thích thú và mong ước của chúng ta. Khi chúng ta phát triển sự quan tâm về tương lai của chúng ta, những gì chúng ta muốn cho tương lai chúng ta nó phục vụ cho việc liên hệ đến những đời sống tương lai. Chúng ta muốn gì cho những đời sống tương lai của chúng ta? Nếu chúng ta muốn có hạnh phúc trong tương lai, trong những đời sống tương lai của chúng ta đặc biệt những gì quan trọng cho chúng ta làm để rèn luyện tâm thức chúng ta, quản lý tâm thức chúng ta, hay thuần hóa tâm thức chúng ta. Đây là cách tốt nhất. Để hoàn thành loại hòa bình và hạnh phúc mà chúng ta muốn, phát triển vật chất là tốt nhưng nó sẽ không bảo đảm một sự hòa bình và hạnh phúc chân thật. Chúng ta càng phát triển tiến trình vật chất, chúng ta càng gieo rắc trong tâm thức chúng ta rong ruổi đến những thứ vật chất khác nhau, đấy là sự cám dỗ và tất cả những thứ khác thế đó xảy ra.

Con đường duy nhất để mang đến hòa bình và hạnh phúc thật sự cho chính chúng ta là làm sự phát triển nội tại, sự chuyển hóa nội tại, là những điều chỉ có thể đến qua sự thực tập tinh thần. Tôi không nói tiếng Anh vì thế tôi không biết từ ngữ tôn giáo có thể chuyển tải ý nghĩa của chữ “cho” trong ngôn ngữ Tây Tạng, (mà nó có nghĩa là Giáo Pháp hay Dharma). Chữ “cho” trong tiếng Tây Tạng nói với chúng ta rằng chúng ta cần làm sự thay đổi hay chuyển hóa. Khi chúng ta nói về thực hành “cho” hay Giáo Pháp, chúng ta đang hàm ý rằng chúng ta sắp sửa làm nên sự thay đổi, chuyển hóa chúng ta thành một chúng sinh tốt đẹp hơn. Nếu chúng ta muốn làm nên một sự thành tựu lớn lao và thực hành tốt nhất qua sự thực hành tâm linh thế thì chúng ta phải tuân theo con đường tâm linh từng bậc hay tiệm tiến. Đầu tiên chúng ta phải học hỏi và thực [hành Ba Phương Diện Chính Yếu Của Con Đường Giác Ngộ](#)<sup>iv</sup>(4) mà chúng là viễn ly hay từ bỏ cõi luân hồi, tâm giác ngộ hay đại bi tâm hay khuynh hướng vị tha để trở nên giác ngộ và quan điềm thậm thâm hay tuệ giác nội quán vào trong tính không. Có trau dồi ba phương diện này của con đường sau đó thâm nhập vào sự thực hành mật tông tantric tiến hành sự thực hành Tantra Yoga Tối thượng. Trong cách này chúng ta có thể đạt đến giác ngộ

trong một đời. Nếu chúng ta có thể tuân thủ tiến trình này đây là điều tốt nhất và chúng ta sẽ làm nên sự thành tựu to lớn nhất, vĩ đại nhất.

Như có nhiều con đường tâm linh trong Phật giáo mà chúng ta có thể đi theo, nếu chúng ta không ngại việc tiếp nhận con đường dài lâu để đạt đến giác ngộ, chúng ta có loại quyết định này, chúng ta trau dồi động cơ giác ngộ về khuynh hướng vị tha để trở nên giác ngộ. Sau điều này nó có thể phải mất ba vô số kiếp (ba a tăng kỳ kiếp) để tích tập tuệ giác và phước đức cần có và trong tiến trình này chúng ta làm lợi lạc vô số cho chúng sinh, làm việc với họ. Chúng ta đang hành động vì giác ngộ để làm lợi ích cho chúng sinh một cách tốt đẹp nhất. Vì vậy đây là một con đường đi theo cung cách của những vị Bồ tát và cách các ngài làm lợi ích cho chúng sinh như thế nào.

Rồi thì chúng ta cũng có thể đi theo con đường thể chúng đơn độc hay Độc giác Phật. Chúng ta có thể theo những tầng bậc của con đường và đạt đến thể trạng giải thoát của một vị Độc giác. Nếu điều này không thích hợp thể thì chúng ta có thể đi theo những tầng bậc của con đường Thinh Văn hay Sravaka, là điều đưa đến thể trạng giải thoát của những vị A la hán. Đây là những con đường khó khăn; chúng ta có thể có nhiều sự lựa chọn đối với một thứ nào trong ấy. Chúng ta tiến hành sự lựa chọn của chúng ta và đi theo con đường đưa đến kết quả sau cùng của mỗi con đường.

Sau đây tôi sẽ nói một cách rất ngắn gọn về những sự khác nhau của những con đường đó, làm thế nào chúng ta có thể đạt đến giác ngộ trong chỉ một đời sống này. Tôi cũng sẽ nói về làm thế nào để đạt đến sự thể chúng Độc giác và làm thế nào đạt đến sự giải thoát của những hàng Thinh Văn hay A la hán. Tôi sẽ giảng giải sơ lược về những điều này. Một điểm quan trọng khác ở đây là làm thế nào hòa nhập sự thực hành tâm linh vào trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Như sự tiếp diễn của đời sống, làm thế nào chúng ta có thể thực hành Phật Pháp cùng một lúc? Tôi cũng sẽ nói một cách vắn tắt về điều này.

(Giải lao)

Cung cách mà chúng ta hòa nhập sự thực tập tâm linh vào trong đời sống hằng này là trong phạm vi của những gì gọi là năm con đường.

- 1- Trước tiên được gọi là năng lực thiết lập tư tưởng tiến tới phía trước đây là năng lực của động cơ. Dù là sự thực tập tâm linh hay hành vi thế gian, như chúng ta biết điều quan trọng là phải quán sát trên những gì chúng ta muốn làm trước và rồi thì đề ra một kế hoạch tuyệt hảo. Hoàn chỉnh bằng cách

này mọi việc sẽ diễn ra tốt đẹp hơn nhiều. Trong dạng thức của sự thực hành tâm linh khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng chúng ta cần thiết lập động cơ của chúng ta mà chúng ta sẽ đặt nhiều nỗ lực vào trong sự thực hành Giáo Pháp trong đời sống này, năm này, tháng này và đặc biệt trong ngày này (hôm nay). Chúng ta sẽ không lãng phí đời sống chúng ta chỉ vì lợi ích tích lũy thực phẩm, áo quần, nhà cửa, hay đơn thuần hài lòng với những thứ ấy. Chúng ta sẽ hoạt động vì đạt đến sự giác ngộ cho lợi ích của tất cả chúng sinh, điều này là loại động cơ cao thượng nhất. Đây gọi là năng lực của động cơ.

Khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng chúng ta nên thiết lập một trọng tâm để phát sinh một động cơ thích đáng để làm cho hành vi hằng ngày của chúng ta đầy đủ ý nghĩa trong cảm nhận tâm linh.

- 2- Con đường thứ hai: là năng lực của những hạt giống trắng, tịnh nghiệp, có nghĩa là sự tịnh hóa những hành vi tiêu cực và tích tập những năng lực tích cực. Những người cam kết làm những sự thực hành chính yếu có những sự thực tập sơ bộ để tiến hành trước tiên như “ngondro” hay rèn luyện tâm. Tiến hành trong sự thực hành rèn luyện tâm ngondro bao hàm năng lực của hạt giống trắng. Ngay cả nếu chúng ta không có một khuynh hướng chính yếu như thế chúng ta vẫn có thể tiến hành những sự thực hành sơ bộ như lễ phủ phục, đi nhiều niệm Phật-mật ngôn, cúng dường và v.v... Điều này hợp thành năng lực của hạt giống trắng, tịnh nghiệp. Sự thực hành “bảy điều” thiết lập sự tịnh hóa của những hành vi bất thiện, và tích tập năng lực tích cực. Chúng ta có thể thực hành “bảy điều” và tiến hành tịnh hóa và tích tập công đức.
- 3- Năng lực thứ ba được gọi là năng lực của sự quen thuộc hay mật thiết. Điều này có nghĩa rằng nếu chúng ta tiếp nhận sự viễn ly hay buông bỏ như sự thực hành then chốt, chúng ta thể hiện sự thực hành của chúng ta về viễn ly và sau cùng chúng ta phát triển sự mật thiết hơn với viễn ly. Đây là năng lực của sự quen thuộc. Nếu chúng ta muốn phát triển khuynh hướng vị tha để đạt đến giác ngộ hay tâm giác ngộ -tâm đại bi- tâm bồ đề (bodhicitta), khi chúng ta tiến hành sự thực tập chúng ta phát triển mật thiết hơn với thái độ giác ngộ. Hay chúng ta có thể quán tưởng về bốn tôn du già và qua sự thiền quán này chúng ta phát triển ngày càng nhiều hơn sự mật thiết với bốn tôn. Điều này áp dụng đến bất cứ loại thực tập nào khác.

- 4- Năng lực thứ tư là năng lực áp dụng hạn độ đối kháng hay đối trị. Nếu khuynh hướng chính yếu của chúng ta là đề thử thách thái độ ngã ái hay vị kỷ, khi sinh khởi trong tâm thức chúng ta, chúng ta nên hành động đối kháng lại nó; chúng ta cần thử thách. Như bất cứ hình thức nào của vọng tưởng giống như giận dữ hay dính mắc phát sinh trong tâm thức chúng ta, chúng ta không để nó ở đây không bị thách thức mà phải đối diện với nó và kháng cự lại nó. Điều này gọi là năng lực áp dụng đối trị (giải độc).

Dĩ nhiên, phương pháp tốt nhất là để thấy là không có bất cứ hình thức nào của vọng tưởng sinh khởi trong tâm thức chúng ta. Điều này để nói rằng sự ngăn ngừa là tốt hơn chữa trị (phòng bệnh hơn chữa bệnh). Một khi vọng tưởng đã sinh khởi trong tâm thức chúng ta, thật khó mà đưa nó đến dưới sự kiểm soát. Chỉ trước khi sự dính mắc hay giận dữ phát sinh trong tâm thức chúng ta nếu chúng ta tỉnh thức và chú ý rằng nó có thể sinh khởi, chính dừng nó lại đúng lúc và ngăn ngừa nó khởi sinh trong tâm thức chúng ta.

Trong trường hợp không thể ngăn ngừa những vọng tưởng khởi phát sinh trong tâm thức chúng ta bởi vì chúng ta đang bị đặt vào trong những hoàn cảnh khác nhau và những đối tượng khác nhau, một cách như hạn độ tạm thời là giữ những đối tượng vọng tưởng ở một khoảng cách và tránh chúng. Vì thế một trong những phương pháp được thực hành là vào trong một nơi riêng tư cô lập chính mình khỏi những đối tượng vọng tưởng. Điều này có thể rất hữu dụng một cách tạm thời. Trong điều kiện mà chúng ta có những vọng tưởng nếu chúng ta chạm trán với những đối tượng [thật sự mà chúng ta đang] vọng tưởng đó, thật khó khăn để mà không trải nghiệm những vọng tưởng. Vì thế trong trường hợp này hãy cố gắng để tránh những đối tượng vọng tưởng.

- 5- Năng lực thứ năm là năng lực của hoài bảo nguyện cầu và ở đây chúng ta có thể nói bất cứ loại nguyện cầu nào. Nguyện cho con có thể hướng dẫn tâm thức của con vào trong sự thực hành tâm linh. Nguyện cho sự thực hành tâm linh của con trở thành một con đường tâm linh. Nguyện cho con đường tâm linh này được đưa đến tầng bậc hoàn thiện. Đây là tất cả những lời cầu nguyện tuyệt diệu. Chúng ta cũng có thể cầu nguyện rằng Giáo Pháp, cội nguồn của lợi lạc và hạnh phúc cho tất cả chúng sinh, rộ nở khắp nơi trên thế giới. Nguyện cho tất cả những hành giả chân thành và những bậc thủ hộ Giáo Pháp được trường thọ và mạnh khỏe. Tuy thế, loại cầu nguyện tốt nhất là, “Nguyện cho con không bao giờ bị tách rời khỏi tâm thức vị tha và giác ngộ của tâm đại bi – tâm bồ đề (bodhicitta) trong đời sống này và trong tất

cả những đời sống tương lai.” Đây là loại hoài bảo nguyện cầu tốt nhất mà chúng ta có thể phát thệ. Đây là năng lực của hoài bảo nguyện cầu.

Nói tóm lại cung cách mà chúng ta có thể phối hợp sự thực hành tâm linh hay năm năng lực cấu thành sự thực hành tâm linh vào trong đời sống hằng ngày là khi chúng ta thức dậy, hãy thiết lập năng lực của động cơ. Trong phạm vi của Phật giáo Đại thừa chúng ta nên thiết lập động cơ mà tối thiểu hôm nay chúng ta sẽ không vị kỷ, chúng ta sẽ không để ích kỷ chi phối chúng ta. Nói cách khác, điều này là nói rằng chúng ta sẽ phát triển sự quan tâm cho những người khác, thể hiện tử tế ân cần vì người khác. Chúng ta rồi thì sẽ tiến hành tịnh hóa những ác nghiệp và tích lũy những năng lực thiện nghiệp trong những cách khác nhau. Nếu chúng ta quyết tâm thực hiện những sự thực hành tâm linh nào đấy, thì chúng ta sẽ làm điều này với một ý nghĩa của hoan hỷ và nhiệt thành mà không phải như là một sức nặng đè lên chúng ta.

Thực sự, vị kỷ là chướng ngại chính trong việc thực hành của phạm trù Đại thừa Phật giáo. Vào lúc kết thúc chúng ta thực sự cầu nguyện về hoài bảo và hồi hướng. Chúng ta có thể cầu nguyện cho một đời sống trường thọ và mạnh khỏe nhưng đó chỉ là một lời cầu nguyện tầm thường. Thay vì thế chúng ta nên cầu nguyện vì sự hòa bình, hạnh phúc và thịnh vượng cho toàn thể chúng sinh và rằng chúng ta có thể đem lại thái độ giác ngộ này trong tất cả những đời sống tương lai. Nếu chúng ta thật sự làm điều này trong đời sống hằng ngày thế thì đời sống chúng ta sẽ được phối hợp một cách rất tốt đẹp với sự thực hành tâm linh.

Giáo huấn của Đức Thế Tôn bao gồm những điều được gọi là 84.000 Pháp môn hay phương tiện. 84.000 Pháp môn chứa đựng trong [mười hai bộ](#)<sup>vi</sup> (5) hay chín bộ kinh, đây là những phương pháp khác nhau của việc phân loại giáo huấn của Ngài và bố trí trong những mục khác nhau. Chúng ta cũng có thể nói giáo huấn của Đức Phật tất cả bao gồm trong Ba Tạng giáo điển hay Tam Tạng, Kinh – Luận – Luật. Vấn đề chính yếu của Ba Tạng giáo điển được tóm lược trong cốt tủy bởi Tổ sư A Đê Sa trong tác phẩm [Ngọn Đèn Cho Con Đường Giác Ngộ](#) (xin xem trong tác phẩm [Bừng Sáng Con Đường Giác Ngộ](#)<sup>vii</sup> (6) của Đức Đạt Lai Lạt Ma bao gồm cả tác phẩm trên).

Ngay cả những sự việc bình thường cũng có thể được học hỏi bằng việc quán sát qua điều mà những người khác đang hành động (học lóm). Nhưng chúng ta không thể học hỏi từng thứ một ngoại trừ chúng ta đi đến học tập với một những vị thầy chuyên môn. Nếu điều này đúng cho những thứ bình thường nó sẽ đặc biệt đúng đối với hành trình tâm linh mà chúng ta định tiếp nhận. Nó giống như đi đến một vùng đất hay một mục tiêu chưa từng biết đến nhưng với một sự chuyển hóa bên

trong không có điều gì để thấy hay nghe với những lỗ tai [và con mắt] của chúng ta. Ở đây điều rất quan trọng cho chúng ta trau dồi một mối quan hệ với một sự hướng dẫn tâm linh tương xứng. Vào lúc này chúng ta đã đạt đến một sự tái sinh quý báu của con người như thế tự do với những chương ngại chính để thực tập Phật Pháp và cũng sở hữu những nhân tố phong phú để hoàn thành sự thể chứng. Nếu chúng ta biết lợi dụng đời sống của mình một cách tốt nhất và hoàn thành không chỉ cho mục tiêu tạm thời của cho đời sống mà cũng để tiếp cận mục tiêu tâm linh tối hậu; chúng ta không thể lười biếng và phải sử dụng đời sống này một cách thích hợp. Chúng ta có khả năng để hoàn thành những mục tiêu của chúng ta.

Đôi với kiếp sống con người rất khó để đạt đến, như những nguyên nhân cần để đạt đến loại đời sống này rất khó để tạo nên. Vào lúc này chúng ta đã thật sự có đời sống quý báu của con người nhưng kiếp sống này không phải tồn tại mãi mãi. Nó có một tính tự nhiên tạm bợ vì thế không cố định. Nếu chúng ta không nỗ lực lợi dụng thân người bây giờ, thời gian rồi sẽ đến khi chúng ta phải lìa đời sống này và ra đi với đôi bàn tay trắng. Do vậy, khi thời điểm đến để chúng ta phải rời thế giới này và chúng ta phản chiếu trên những gì chúng ta đã hoàn thành trong suốt kiếp sống của chúng ta, tất cả những hành vi phạm tục chúng ta nghĩ rằng vô cùng ý nghĩa, không có mảy mai nào lợi ích trong giờ phút lâm chung. Nếu chúng ta đã từng tạo nên chỉ những năng lượng thiện nghiệp tích cực và thực hành Giáo Pháp thế thì điều ấy sẽ hỗ trợ cho chúng ta tại thời điểm quan yếu của cái chết. Trái lại chúng ta sẽ bất lực trong sự đối diện với cái chết; duy chỉ Giáo Pháp mới có thể hỗ trợ chúng ta vào thời điểm ấy. Chúng ta nên quán chiếu và thiền tập trên tất cả những điểm quan trọng này.

Khi chúng ta thiền tập trên những điểm ấy một cách có thứ lớp, trước tiên chúng ta tiến hành thiền phân tích (quán) nơi mà chúng ta đưa tất cả những lý lẽ để củng cố mỗi điểm và xác định mỗi điểm. Vào cuối mỗi buổi thiền phân tích chúng ta chuyển sang thiền nhất tâm (chỉ) trên mỗi điểm. Mục tiêu của thiền tập trên những điểm mà tôi đã đề cập là để cho chúng ta có thể trừ khử sự bám víu trong đời sống này. Chúng ta quá vướng mắc đến đời sống này và sự vật phối hợp với đời sống này mà chúng cột chặt chúng trong cõi luân hồi. Chúng ta phải vứt bỏ hay loại trừ sự bám víu chấp trước này ngay trong kiếp sống này và thiền tập trên những điểm ấy sẽ hỗ trợ chúng ta với điều này.

Nếu chúng ta tiếp tục bám víu đến đời sống này chúng ta có thể thật sự thực hành nhưng sự thực hành Giáo Pháp của chúng ta sẽ không tác dụng cho lắm. Chúng ta có thể có cảm giác rằng chúng ta đã và đang thực tập trong một thời gian dài mà không có nhiều lợi lạc. Điều này đang nói rằng chúng ta đã không thực tập Giáo Pháp một cách thích đáng trong thể trạng thanh khiết của nó. Tiến hành sự thực

tập chỉ vì đời sống này không phải là sự thực hành Giáo Pháp. Chúng ta chỉ có thể làm bận rộn chính mình và sẽ không có thể đạt đến mục tiêu cao thượng, mục tiêu tâm linh của chúng ta. Do thế, điều này là tại sao:

Điều trước tiên mà chúng ta nên cố gắng để làm là phải hành động để loại trừ sự bám víu đến đời sống này. Trái lại chúng ta sẽ không thể loại trừ sự bám víu đến tài sản vật chất và tất cả những thứ giống như thế này và những đời sống tương lai.

Chúng ta cũng nên thiên quán trên những khía cạnh khác nhau của luật nghiệp báo hay nghiệp báo hành trạng (nhân nào quả nấy). Những đặc điểm hay những khía cạnh chính của nó là sự chắc chắn của hành vi nghiệp báo. Điều này có nghĩa là nếu chúng ta tạo nên một hành vi thiện nghiệp nó chắc chắn sẽ đem đến một kết quả tốt lành. Không có cách nào mà nó sẽ mang đến những rắc rối hay những khó khăn. Nếu chúng ta tạo nên một hành vi bất thiện nghiệp nó sẽ mang đến kết quả bất thiện. Đây là luật tự nhiên. Vì thế đây là sự chắc chắn của nghiệp quả hành trạng.

Điểm thứ nhì là tính tự nhiên tăng gia của nghiệp quả. Điều này có nghĩa là chúng ta có thể đã tạo nên một hành vi tích cực nhỏ và với thời gian trôi qua nó có thể lớn mạnh và đem đến một kết quả to lớn. Cũng giống với một hành vi tiêu cực mong manh; nhưng với thời gian dần trôi nó cũng tăng trưởng và đưa đến những vấn nạn khó lường đến chúng ta.

Đặc điểm thứ ba của nghiệp báo là bất cứ hành vi nghiệp báo nào mà chúng ta đã chưa từng tạo nên hay tích lũy thì chúng ta sẽ không bao giờ trải nghiệm những kết quả. Chúng ta chỉ chịu trách nhiệm cho những hành vi của chúng ta và của những hành vi chúng ta tạo nên, chúng ta trải nghiệm những kết quả. Những hành vi chúng ta chưa từng tạo nên, chúng ta không cần phải lo lắng về chúng, và chúng ta sẽ không trải nghiệm những kết quả đó.

Đặc điểm thứ tư của nghiệp báo là bất cứ hành vi nghiệp báo nào mà chúng ta đã từng tạo nên, tốt hay xấu, với điều kiện là chúng không bị tiêu hủy bởi những nhân tố nào đấy, thì chúng sẽ không bao giờ bị hủy hoại. Thời gian có thể trải qua hàng vô số kiếp và vô số kiếp thế nhưng những hành vi nghiệp báo của chúng ta chắc chắn sẽ mang đến những kết quả tương ứng của chúng. Thí dụ, nếu chúng ta tạo nên một hành vi nghiệp nhân tích cực và thì nó chẳng bao giờ bị hư hoại bởi sự giận dữ của chúng ta, có thể nó cần đến hàng vô số kiếp để mang đến kết quả của nó, nhưng nó chắc chắn sẽ mang đến kết quả của nó. Tương tự như thế chúng ta có thể tiến hành một hành vi nghiệp nhân tiêu cực và nếu chúng ta không áp dụng Bốn Loại Giải Độc Đối Trị<sup>viii</sup> để tịnh hóa những hành vi nghiệp nhân đó với thời

gian trôi qua gặp những điều kiện thích đáng nó sẽ chín thành kết quả tiêu cực. Đây là sự hoạt động của những hành vi nghiệp báo.

Bằng sự thiền tập trên những khía cạnh khác nhau của nghiệp báo chúng ta phát triển sự tin tưởng vững chắc trên những hành hoạt không sai chạy của hành vi nghiệp báo. Chúng ta cũng cần quán chiếu về những khía cạnh khác nhau của khổ đau trong cõi luân hồi, những đau khổ phổ biến của vòng luân hồi và những khổ đau đặc thù của cõi sinh tử. Mục tiêu thiền tập trên những hình thức khác nhau của khổ đau trong hành hoạt của hành vi nghiệp báo là để giúp chúng ta chặt đứt sự bám víu đến những tài sản vật chất và những khoái lạc tầm thường của đời sống trong cõi luân hồi.

Chúng ta cần giống như một người bệnh, bị buồn nôn kinh tởm khi với cái nhìn vào thức ăn, trong điều mà chúng ta nên có một mối ghê rợn tương tự đối với những khổ đau của cõi luân hồi. Hiện tại ngay khi chúng ta thấy sự phồn vinh hay thành công như ai đấy làm chủ một ngôi nhà tráng lệ, chúng ta trở nên dính mắc đến nó ao ước có một ngôi nhà tương tự. Hay chúng ta thấy những chiếc xe hơi của kẻ khác thế rồi chúng ta tham cầu cho chính mình. Thật ra không có gì sai với cảm nhận khâm phục một sự vật xinh đẹp nhưng khi chúng ta gia tăng sự vướng mắc thì đấy lại là một vấn đề khác. Chúng ta cần phải hành động với tâm thức chúng ta và sự vướng bận đối với những vấn đề vật chất trong cõi luân hồi. Nếu chúng ta có thể phát sinh một thái độ tương tự mà một tù nhân sinh khởi không ngừng thật sự muốn ra khỏi ngục tù, người đã rã rời dù chỉ một ngày nữa trong tù ngục. Nếu chúng ta bắt đầu phát sinh loại kinh tởm và từ bỏ đối với đời sống trong cõi luân hồi thế thì chúng ta đang bắt đầu phát triển sự chán chường thích đáng đối với vòng sinh tử mà đây là một phẩm chất tâm linh rất quan trọng.

Nó cũng giống cho ba loại hành giả. Đầu tiên chúng ta phải phát triển một sự chán ghét đời sống trong cõi luân hồi. Chúng ta không nên bị dính mắc ngay cả đối với những tài sản vật chất hay những thứ trong cõi luân hồi. Một khi chúng ta đã phát triển sự viễn ly hay từ bỏ rồi thì nếu chúng ta quyết định đi theo con đường của thanh văn thế thì chúng cần phát triển khát vọng chân thành tìm cầu sự giải thoát của thanh văn. Khi chúng ta phát triển nguyện vọng chân thật, chúng ta đã bước chân trên con đường tích tập của thanh văn và sự thực tập chính gồm có Ba Sự Rèn Luyện Cao Cấp, rèn luyện trong nguyên tắc đạo đức cao thượng (giới), tập trung cao độ (định), và tuệ trí cao sâu (tuệ).

Bằng sự tiến hành Ba Sự Rèn Luyện Cao Cấp chúng ta tiến lên những tầng bậc của con đường như những con đường chuẩn bị, thấy đạo, thiền tập và không còn học

nữa (dự lưu, nhập lưu, bất lai và vô học). Khi chúng ta đạt đến con đường vô học thì chúng ta hoàn thành sự giải thoát của hàng Thinh văn (a la hán).

Đã phát sinh sự viển ly nếu chúng ta thích thú trong việc đi theo con đường đưa đến sự giải thoát của một vị Bích Chi Phật, Duyên Giác hay Độc Giác đầu tiên chúng ta cần trau dồi một khát vọng chân thành tìm cầu sự giải thoát ấy. Khi chúng ta trải nghiệm sự giải thoát ấy một cách chân thành thì chúng ta đã đi trên con đường tích tập của bậc Chứng ngộ Độc giác thừa. Một lần nữa sự thực tập là giống với Tam vô lậu học, hay Ba sự rèn luyện cao độ. Qua sự rèn luyện này chúng ta vẫn tiến triển trên những con đường của hàng thinh văn như dự lưu, nhập lưu, bất lai và vô sinh. Điều khác biệt quan trọng giữa những vị Độc Giác và Thinh Văn là hàng Độc Giác có một sự tích lũy nhiều năng lực tích cực của thiện nghiệp và công đức hơn và điều này các ngài Độc Giác hoàn thành hầu hết trên con đường tích tập.

Nói một cách tổng quát tất cả chúng sinh có khả năng to lớn để trở thành một bậc giác ngộ hoàn toàn, tối hậu gọi là Phật tính. Nhưng chúng ta thật sự nói về những ai có khuynh hướng một cách tạm thời đối với con đường Thinh Văn thừa hay Độc Giác thừa. Những gì họ cần phải làm trước tiên là đang đi theo những sở thích của họ, họ cần tuân theo những con đường tương ứng đưa đến những thể trạng giải thoát của họ. Đã đạt đến những thể trạng giải thoát rồi thì họ sẽ hướng đến con đường của Đại thừa, hành động cho sự giác ngộ tối thượng.

Để chứng minh điểm này đây là tất cả chúng ta đều có Phật tính, như Rinpoche đã nói rõ về tính bản nhiên của tâm thức là quang minh tinh khiết và chưa từng bị ô nhiễm. Sự nhiễm ô chỉ là tạm thời trong tâm thức chúng ta; chúng chỉ là những thứ ký sinh tạm bợ hay khách trần phiền não. Chúng không thể làm cấu uế tính bản nhiên thanh tịnh của tâm thức chúng ta vì thế đây là tại sao chúng ta có một tiềm lực to lớn để phát triển.

Mỗi chúng ta, thật sự là tất cả chúng sinh có Phật tính, mà có hai thể trạng, một là *Phật tính bản nhiên bất động* là nguyên nhân chính làm cho chúng ta có thể đạt đến Thân Chân Thật hay Pháp Thân-Dharmakaya và *Phật tính phát triển* là nguyên nhân chính để cho chúng ta đạt đến Sắc Thân-Rupakaya. Như Di Lặc đã tuyên bố rằng nếu chúng ta hành động nỗ lực một cách liên tục chúng ta sẽ có thể trải nghiệm Phật tính của chúng ta và đạt đến những mục tiêu tâm linh của chúng ta. Thậm chí nếu một con côn trùng đã hành động vì sự phát triển tích cực này thì con côn trùng cũng sẽ đạt đến giác ngộ tối thượng. Điều này có nghĩa là tất cả chúng ta cùng có phần trong Phật tính này.

Như vì chúng ta có Phật tính, điều này là tại sao tất cả chúng ta có thể trở thành những vị Phật, với điều kiện là chúng ta phải hành động nỗ lực liên tục. Một lý do khác cho chúng ta có thể trở thành một vị Phật, cuối cùng, là như tôi đã trích dẫn là tính bản nhiên của tâm là trong sáng thanh tịnh và chưa từng bị ô nhiễm. Những cấu uế mà chúng ta có trong tâm thức chúng ta không cấu thành tính bản nhiên của tâm. Vì thế nói là chúng không làm nhiễm ô tính tâm thanh tịnh của chúng ta. Phật tính bản nhiên bất động, chính là tính không của tâm thức, tính bản nhiên cốt yếu của tâm thức chúng ta đã luôn duy trì thể trạng thanh tịnh ngay từ khởi thủy và chưa bao giờ bị nhiễm ô. Vì thế tất cả những vọng tưởng và ô nhiễm mà chúng ta có trong tâm thức chỉ là tạm thời và nếu chúng ta tiến hành áp dụng những sự đối trị chúng, chúng sẽ được tẩy sạch. Chúng có thể được tiêu trừ, có thể bị loại bỏ.

Giống như bản chất tự nhiên của lửa là nóng và đốt cháy vì thế trong sáng và tịch tĩnh là bản chất tự nhiên của tâm thức. Do thế, năng lực trong sáng và tịch tĩnh của tâm thức chẳng bao giờ bị nhiễm ô bởi vọng tưởng. Những nhiễm ô như tôi đã từng nói rằng chỉ là tạm thời. Bởi tạm thời, tôi muốn nói là chúng có thể được tách rời khỏi tâm thức chúng ta. Chúng ta có thể loại trừ những nhiễm ô cho tâm thức chúng ta và trải nghiệm sự tinh khiết của tâm thức. Bởi vì chúng ta có thể làm điều này, nên đây là tiềm năng to lớn cho chúng ta để trở thành một bậc giác ngộ.

Trong trường hợp của hành giả Đại thừa, đã từng phát sinh tâm viễn ly, nếu chúng ta có một khả năng sắc bén chúng ta nên tiến thẳng đến thiền tập về tính không, tính bản nhiên cốt yếu của mọi hiện tượng. Đã đạt được tuệ giác nội quán trong tính không sau đó chúng ta trau dồi tâm giác ngộ quy định, đây là tâm đại bi hay tâm bồ đề (bodhicitta) Rồi thì chúng ta nghiên cứu về tính không và phát triển tuệ giác nội quán về căn bản cốt yếu của mọi sự vật.

Về phần việc phát triển tâm vị tha của giác ngộ có hai kỹ năng khác nhau hay hệ truyền thừa. Một gọi là Sáu nguyên Nhân<sup>ix</sup> (8) và Một Kết quả<sup>x</sup> (9) của những Sự Hướng Dẫn Tinh Anh cho sự Phát triển Tâm Giác Ngộ và những hành giả với những khả năng thấp thông thường bắt đầu với sự thực tập này. Những hành giả tiềm năng sắc bén phát triển tâm vị tha giác ngộ bằng sự thực hành sự truyền thừa kia; những sự hướng dẫn gọi là sự thực hành Bình Đẳng và Hoán Chuyển Tự Ngã với những người khác.

Bất kể là thuộc theo dòng truyền thừa hướng dẫn nào mà chúng ta thực hành. Với một trong hai sự hướng dẫn chúng ta cũng có thể thể nghiệm khuynh hướng vị tha để được giác ngộ. Ngay khi mà chúng ta thể nghiệm một cách chân thành tâm giác ngộ hay tâm đại bi hay tâm bồ đề, chúng ta thấy chính mình trên con đường tích tập của Đại thừa Phật giáo. Đây là con đường nhập môn của Đại thừa Phật giáo và

giống như là nó đã được nói cho những ai nguyện ước trở nên một người giác ngộ hoàn toàn, họ phải trau dồi tâm giác ngộ, mà đây là cội nguồn của giác ngộ. Nó phải được làm cho vững vàng và kiên cố như Tu Di Sơn, Vua của Các Núi.

Không trau dồi tâm giác ngộ thì không có cách nào tiếp cận giác ngộ. Nếu chúng ta muốn đạt đến giác ngộ chúng ta phải trau dồi tâm vị tha của giác ngộ hay tâm đại bi hay tâm bồ đề (bodhicitta). Với tâm giác ngộ bất cứ điều gì chúng ta làm đặc biệt nếu sự thực hành bố thí, trì giới, nhẫn nhục, ..., tất cả những điều chúng ta làm sẽ trở thành hạt giống của những vị bồ tát và sự thực tập của chúng ta trở nên toàn thiện (ba la mật).

Ngay khi chúng ta phát sinh thiện định (chỉ) hợp nhất tĩnh trụ với tuệ giác nội quán, chúng ta sẽ thấy mình trên con đường dự lưu [tư lương đạo] của Đại thừa Phật giáo. Rồi thì khi chúng ta tiếp tục sự thực hành của mình và phát triển sự quen thuộc rộng lớn hơn với những tuệ giác nội quán này, chúng ta tiến bước trên những con đường duy trì [gia hạnh đạo]. Khi chúng ta phát triển tuệ giác trực tiếp và cảm nghiệm tính không, sau đó chúng ta trên con đường thấy [kiến đạo] của Đại thừa Phật giáo. Khi chúng ta quen thuộc rộng lớn hơn với tuệ giác trực quan này với những phương tiện thiện xảo, chúng ta tiến bước trên con đường thiện định [tu tập đạo] và con đường không phải học nữa [vô học đạo]<sup>xi</sup> (10)

Đây là tất cả những điều trong phạm vi của Kinh Thừa hay Đại thừa Phật giáo. Điều ấy nói rằng chúng ta phải tích tập công đức trong ba vô số kiếp (3 a tăng kỳ kiếp). Trên những con đường của tích tập và dự bị [tư lương đạo] chúng ta có thể tích tập công đức trong một a tăng kỳ kiếp. Bảy địa từ Sơ Hoan Hỷ địa đến thất địa Viễn Hành cần một a tăng kỳ kiếp để tích tập công đức hay năng lượng tích cực (thiện nghiệp). Trong ba địa sau cùng, từ địa thứ tám đến địa thứ mười (Bất Động, Thiện Tuệ, và Pháp Vân địa) cần một a tăng kỳ kiếp cuối cùng của việc tích tập công đức để trở thành một vị toàn giác. Điều này chấm dứt sự giảng thuyết của tôi về Ba thừa để tạo không gian cho tôi nói một ít về sự thực hành mật thừa tantric.

Có hai cánh cửa đi vào Mật thừa Tantric hay Con đường tu tập. Một là chúng ta có thể đi vào từ con đường tích lũy của Đại thừa Phật giáo hay chúng ta có thể đi vào Con đường Tantric từ Thập địa. Một cách thật sự con đường chính thức đi vào Con đường Tantric là hai lối ấy. Chúng ta là một sự ngoại lệ khi chúng ta đi vào tantra từ tất cả những cửa vào. Lý do tại sao chúng ta đi vào từ hoặc là con đường của tích tập Đại thừa hay Thập địa là bởi vì để tiến hành sự thực hành mật tông tantric chúng ta trước nhất phải tiến hành những sự thực tập thông thường, trước hết chúng ta phải trau dồi con đường thông thường là Ba Phương Diện Chính Yếu của Con Đường Giác Ngộ (4) là viễn ly, tâm giác ngộ (bodhicitta), và tuệ trí thực

chứng tính không. Đã trau dồi những con đường ấy trước tiên sau đó chúng ta mới có thể đi vào trong sự thực hành tantric và chúng ta có đủ điều kiện để tiến hành trong những sự thực hành tantric.

Rồi thì chúng ta tìm cầu một vị Kim Cương đạo sư phẩm hạnh, tiếp nhận những quán đảnh khai tâm truyền lực căn bản và sau đấy đi vào sự thực tập tantric. Con đường tantric được xem như là vô cùng thâm thâm và nhanh chóng, nó có thể đưa chúng ta đến mục tiêu tối hậu một cách nhanh chóng nhất. Nhưng sự thâm thâm và nhanh chóng của nó cũng tùy hợp trên con đường tiệm tiến Lamrim hay Những Tầng bậc của Con đường, đặc biệt [Ba Phương Diện Chính của Con Đường Giác Ngộ](#) mà tôi đã đề cập. Có lời nói ở Tây Tạng rằng lý do tại sao bánh bơ phô-mai quá ngon lành là bởi vì bơ; không có bơ thì nó chỉ là những viên phô-mai khô khốc. Vì thế sự thâm thâm và nhanh chóng của tantra là qua con đường tiệm tiến Lamrim, con đường phổ thông. Không có con đường tantra phổ thông nó chỉ toàn là những âm thanh nghi thức ôn ào (hum hum và phat phat).

Nếu chúng ta muốn là một hành giả đầy đủ phẩm chất của tantra thế thì chúng ta phải trau dồi tâm vị tha giác ngộ hay tâm đại bi hay tâm bồ đề. Một khi tâm vị tha chân thành hiện hữu trong dòng suối tâm của chúng ta, chúng ta đã ở trên con đường tích tập (tư lương đạo) của Đại thừa Phật giáo. Sau đó chúng ta có thể đi vào sự thực tập tantric. Trong phạm vi này chỉ trau dồi tâm bồ đề tương đối (bodhicitta) thì không đủ, chúng ta phải trau dồi tâm vị tha đặc biệt to lớn lạ thường của giác ngộ. Tâm giác ngộ lạ thường này cho chúng ta một sức đẩy vì thế khi chúng ta thấy những người khác khổ đau chúng ta không thể chịu nổi. Chúng ta không thể ngồi đó một cách vu vơ mà phải làm mọi thứ có thể làm. Loại thúc đẩy này, loại năng lực nội tại này là cần thiết.

Đã trau dồi tâm vị tha giác ngộ ngoại hạng này, nếu chúng ta muốn thực hành ba tantra thấp chúng ta cần tiếp nhận một sự quán đảnh căn bản trong mạn đà la của những tantra tương ứng từ một Kim Cương Đạo sư phẩm hạnh. Chúng ta cũng phải tiếp nhận sự giải thích về tantra. Nếu chúng ta muốn thực hành Tanta Yoga Tối thượng, Mahanuttarayoga Tantra thì cũng giống như thế. Chúng ta cần phải tìm cầu một vị Kim Cương Đạo sư Phẩm hạnh và tiếp nhận tất cả bốn sự truyền pháp quán đảnh. Sau đó chúng ta có thể tiến hành trong sự thực hành tantra. Thực tế là sự quán đảnh hay truyền lực gia trì là cánh cửa để đi vào mật thừa tantra.

Giả sử chúng ta mong ước thực hành Tantra Bí Mật, một Tantra Yoga Tối thượng của Phật giáo. Thực tế Tantra Bí Mật có hai truyền thống. Chúng ta có thể tiếp nhận quán đảnh theo truyền thống Jñanapada hay theo truyền thống của Long Thọ Đại sĩ. Theo truyền thống của Long Thọ Đại sĩ chúng ta phải tiếp nhận sự truyền

lực gia trì gọi là Truyền Lực Kim Cương Bất Động Tôn, tiếp nhận bốn sự truyền lực này. Đã tiếp nhận rồi chúng ta có thể thực tập hai tầng bậc, tầng bậc phổ thông và tầng bậc hoàn thành. Cho một người bắt đầu phải tuân theo thứ tự này, không có cách nào khác. Không có sự thực tập tầng bậc phổ thông, chúng ta không thể thực tập tầng bậc hoàn thành bởi vì như được nói là hai tầng bậc giống như những cấp của một cây thang, chúng ta phải đi từng bước một. Trong một trường hợp như ai đây đã phát sinh một sự thấu hiểu tầng bậc phổ thông trong tiền kiếp, hành giả ấy có thể lập tức thực tập tầng bậc hoàn thành. Đây là trường hợp ngoại lệ.

Đã tiếp nhận lễ quán đảnh hay truyền lực gia trì, chúng ta sau đó phải thực hành tầng bậc phát sinh trước. Theo truyền thống Jnanapada về Bí Mật Tập Hội (Guhyasamaja) chúng ta phải thực tập những gì gọi là Bốn Hạt hay giọt hay bindu cho tầng bậc hoàn thành. Theo sự giảng giải mạn đà la của Kim Cương Thủ (Vajrapani) chúng ta phải thực tập bốn loại gia trì. Theo sự thực tập Bất Động Minh Vương (Yamantaka), chúng ta phải thực hành Bốn Yoga cấu thành nên sự thực tập của tầng bậc hoàn thành. Theo truyền thống Ghantapa, hành giả phải thực tập năm trình độ và năm trình độ này là tầng bậc hoàn thành nhưng không phải năm trình độ như sự thực tập của tầng bậc hoàn thành trong Bí Mật Tập Hội (Guhyasamaja). Theo mật điển Thời Luân Kim Cương (Kalachakra) hành giả phải thực tập Sáu Yoga Dự Bị. Điều thông thường đến tất cả những sự thực tập của tầng bậc hoàn thành là Sáu Yoga của Naropa.

Do thế đây là những sự tịnh hóa khác nhau và có tám loại trong chúng, là những điều liên hệ đến tám đại luận giải theo truyền thống Học Viện Mật Tông Cơ Sở (Lower Tantric College).

Để cho quý vị một ít nữa về tuệ giác nội quán trong năm trình độ của tầng bậc hoàn thành của Guhyasamaja (Bí Mật Tập Hội), theo truyền thống của Long Thọ Đại Sĩ, năm trình độ là: 1- Biệt Lập Thân Thể và Biệt Lập Lời Nói như một trình độ; 2- trình độ Biệt Lập Tâm Thức, 3- trình độ Thân Thể Áo Huyền, 4- trình độ Linh Quang (Ánh Sáng Trong Suốt), và 5- trình độ Hợp Nhất. Đôi khi người ta nói đến sáu trình độ của tầng bậc hoàn thành của Guhyasamaja (Bí Mật Tập Hội), đôi khi năm nhưng nó chỉ là vấn đề phân loại, mà không có sự mâu thuẫn xung khắc.

Bây giờ chúng ta đi đến chủ đề chính là sự hợp nhất của diệu lạc và tính không. Sự thực tập Biệt Lập Thân Thể là chỗ mà hành giả đã hoàn thành cả yoga thô và vi tế của tầng bậc phát sinh và thiền tập trên hạt vi tế tại phần cuối bên dưới kinh mạch trung tâm hay không gian bí mật, có thể mang tất cả gió (khí) vào trong kinh

mạch trung tâm. Có ba phương diện để đi vào, bất biến và tan rã của những làn gió (khí) của tầng bậc phát sinh đến trình độ này nơi mà một tuệ trí cao thượng nào đấy được phát sinh được gọi là trình độ Biệt Lập Thân Thể.

Trên trình độ Biệt Lập Thân Thể của tầng bậc hoàn thành của Guhyasamaja theo truyền thống của Long Thọ Đại Sĩ, trong thể trạng đối trọng thiên tập (chỉ quán song vận) hành giả thiên quán trên tuệ trí bất nhị của diệu lạc và tính không. Đây là kinh nghiệm sơ bộ tại trình độ này của sự thực hành. Khi hành giả xuất thể trạng thiên trong thời điểm trụ thiên, hành giả cố gắng để thấy mỗi tướng mạo của bất cứ đối tượng mà hành giả trải nghiệm như tính tự nhiên bất nhị của diệu lạc và tính không. Cũng thế, trong thời điểm trụ thiên trên trình độ này, hành giả trải nghiệm sự hợp nhất bất nhị của diệu lạc và tính không trong hình tướng của bốn tôn.

Thân Thể Biệt Lập là gì? Thân thể dĩ nhiên liên hệ đến thân thể của hành giả, mà nó kết hợp bởi những phần tử khác nhau như năm uẩn. Những điều này cấu thành căn bản của sự cô lập và nó là tướng mạo thông thường cùng với động cơ bám dính thông thường mà từ đấy thân thể của hành giả được cô lập (hay tách biệt) khỏi tướng mạo thông thường và động cơ bám dính thông thường. Điều này được hoàn thành qua việc thực hành bốn tôn du già (deity yoga) vì thể hành giả sinh khởi trong hình thể của một bốn tôn hay những bốn tôn và thấy chính mình như bốn tôn, không như một chúng sinh phàm tình. Đây là sự giải thích từ nguyên của thuật ngữ thân thể cô lập (isolated body).

Tiếp theo là trình độ Lời Nói Biệt Lập và tại tim của hành giả, quán tưởng mặt ngôn mantra hạt hay vòng cổ gắng mang những làn gió (khí) của phần trên và phần dưới của thân thể vào trong kinh mạch trung ương. Ở đây hành giả nhận thức tuệ trí phong thái. Khi hành giả trải nghiệm tuệ trí này và khi hành giả có thể hòa tan những làn gió(khí) vào trong hạt bền vững trong tim hành giả, đến điểm này là ranh giới của trình độ Lời Nói Biệt Lập.

Giải thích từ nguyên của thuật ngữ lời nói biệt lập, từ điều gì là lời nói biệt lập, đây là trong thực tế, nhận thức và bám dính thông thường đến lời nói. Trên trình độ này, sự sinh khởi, bất biến và tuôn chảy của hơi thở không được nhận thức như sự tuôn chảy thông thường nhưng trong âm thanh của Ba Âm Tiết [OM AH HUM]. Sự tuôn chảy của hơi thở hay lời nói không chỉ được thấy như thông thường nhưng giống như nó nhắc lại âm thanh tự nhiên như Ba Âm Tiết. Sự thực tập chính ở đây là Sự Tụng Đọc Kim Cương (Vajra Recitation) cũng là hai phương pháp hòa tan những làn gió (khí) vào trong kinh mạch trung ương. Có một sự hòa tan dần dần và sự hòa tan đồng thời. Chúng ta có thể cũng nương trên sự hòa hiệp bên ngoài.

Qua những kỹ năng hay phương pháp này chúng ta mang những làn gió (khí) vào trong kinh mạch trung ương tại tim và chúng hòa tan vào trong những hạt bất hoại nơi mà chúng ta trải nghiệm tuệ trí bất nhị của tính không và diệu lạc. Từ điểm này đến chỗ chúng ta đạt đến ảo huyền thân toàn bộ trình độ này là Lời Nói Biệt Lập.

Nhằm để kinh nghiệm Linh Quang (Ánh Sáng Trong Suốt) tuyệt hảo của trình độ Tâm Thức Biệt Lập chúng ta phải mang tất cả năng lượng gió (khí) vào trong hạt bất hoại. Vì điều này phải cần nương tựa trên một phối ngẫu tương xứng. Nhờ phối ngẫu phẩm chất nghĩa là một phối ngẫu người cũng tiếp nhận sự truyền trao năng lực gia trì căn bản và là người cũng từng trau dồi ba khía cạnh của con đường thông thường. Qua sự nương tựa trên sự hỗ trợ của phối ngẫu hành giả đưa toàn bộ tất cả những làn gió (khí) vào trong hạt bất hoại và trải nghiệm Linh Quang (Ánh Sáng Trong Suốt) tuyệt hảo của Tâm Thức Biệt Lập.

Cả hai hành giả, những người giúp đỡ lẫn nhau trong cách này không đủ phẩm chất, thế thì kết quả là một hành vi tình dục thông thường, không có gì Pháp bảo (Dharmic) sẽ xảy ra. Ánh Sáng Trong Suốt tuyệt hảo (Linh Quang) sẽ không sinh khởi vì thế cả hai hành giả cần phải có phẩm hạnh tương ứng. Nếu một người thực tập trong phương cách mà tôi vừa diễn tả và qua một trong hai cách hòa tan năng lượng gió (khí) của thân thể, hành giả đi qua tất cả những tầng bậc của những tiến trình hòa tan xảy ra tại thời điểm lâm chung. Chúng ta cũng thấy tám biểu tượng khác nhau biểu thị của những yếu tố hòa tan, cấu thành và v.v...

Khi những điều này xảy ra, đây là sự thực hành nội tại, chúng ta cũng trải nghiệm bốn loại hỷ lạc qua sự tuôn chảy của hạt tại đỉnh đầu đến chóp của cơ quan bí mật. Khi hạt (giọt) đến chóp của cơ quan bí mật, chúng ta kinh nghiệm diệu lạc tự phát và tâm thức diệu lạc này được sử dụng để nhận thức và trải nghiệm tính không, tính tự nhiên cơ bản của mọi hiện tượng. Điều này là việc hành giả kinh nghiệm tính bất nhị của diệu lạc và tính không như thế nào. Khi hạt (giọt) đến chóp đỉnh của cơ quan bí mật, hành giả cần giữ nó ở đấy và đây là một điểm quan trọng của sự thực tập.

Vào lúc kết thúc của sự hòa tan, hành giả kinh nghiệm tâm thức của Ánh Sáng Trong Suốt (Linh Quang) mà nó là tâm thức linh quang nguyên sơ vi tế. Tâm thức diệu lạc Linh Quang được dùng để nhận thức và kinh nghiệm tính không. Tâm của Ánh Sáng Trong Suốt cũng được gọi là tâm Linh Quang Tuyệt hảo của Trình độ Biệt lập Tâm thức. Khi hành giả tiếp tục với sự thực tập, hành giả trải nghiệm tính không một cách trực tiếp, tâm Linh Quang nguyên sơ vi tế kinh nghiệm tính không

một cách trực tiếp và tại thời điểm ấy Ánh sáng Trong suốt (Linh quang) trở thành Linh Quang Phương Tiện hay Tâm Linh Quang [nhận thức trực tiếp tính không].

Trong trường hợp của những người bình thường, thì tại thời điểm lâm chung, có một cơ hội cho người ấy trải nghiệm tâm Linh Quang nguyên sơ vì tế khi nó biểu hiện tại lúc lâm chung. Nhưng trong trường hợp của những hành giả du già hay thiền tập qua năng lực du già hay thiền tập của họ, họ có thể kinh nghiệm tâm Linh Quang nguyên sơ, mà đây là một trường hợp ngoại lệ. Thế nên qua những sự thực tập mà tôi vừa đề cập, khi hành giả kinh nghiệm tâm Linh Quang Tuyệt hảo của trình độ Biệt Lập Tâm Thức, tại thời điểm ấy hành giả vẫn không trải nghiệm tính không một cách trực tiếp hay rõ ràng, nhưng vẫn có một điều gọi là khái niệm của tính không hay ý tượng tương tự. Qua việc phối hợp của sự thực tập nơi mà ý tưởng tương tự được loại bỏ và hành giả có một kinh nghiệm trực tiếp, kinh nghiệm này được gọi là tuệ trí tự phát kinh nghiệm tính không một cách trực tiếp hay Linh Quang Phương Tiện hay Tâm Linh Quang.

Đã tiếp cận thể trạng này, Tâm Linh Quang Tuyệt Hảo của Tâm thức Biệt Lập, chúng ta vẫn ở trong thể trạng thiền quán. Khi chúng ta xuất thiền chúng đạt đến Thân Áo Hóa Bất Tịnh. Khi chúng ta tiếp tục sự thực hành của mình và tái nhập vào thể trạng thiền quán, khi chúng ta có thể đạt được một kinh nghiệm trực tiếp của tính không, Tâm Linh Quang vi tế nguyên sơ, kinh nghiệm tính không một cách trực tiếp, chúng ta đạt đến Linh Quang Phương Tiện. Khi chúng ta xuất thể trạng thiền quán ấy chúng ta đạt đến Thân Áo Hóa Thanh Tịnh. Vì thế sự hợp nhất của Thân Áo Hóa Bất Tịnh với tâm linh quang nguyên sơ trong phối hợp với Thân Áo Hóa Thanh tịnh với tâm linh quang Phương tiện được gọi là sự hợp nhất của tâm và thân hay Sự Siêu Phàm Ngoại Hạng (the ugonnata).

Tôi muốn dừng ở đây. Chúng ta sẽ có một thời thiền tập ngắn trước khi bắt đầu phần câu hỏi và trả lời. Một vị đại đạo sư Tây Tạng đã nói mặc dù có thiền quán trên tầng bậc phát sinh nhưng thiền quán Bồn Tôn Du Già là không gì vượt qua. Không có thiền quán nào hơn điều này. Mặc dù có nhiều hình thức tụng niệm mà chúng ta có thể làm, nhưng thực hiện sự cầu thỉnh đạo sư của mình là sự tri tụng tốt nhất.

Tôi sẽ nói với quý vị về một câu chuyện nhỏ. Một lần vị lạt ma nói với đệ tử của ông thiền quán về vị thầy của vị ấy, nhưng người đệ tử tiếp nhận thông tin sai lầm, ngỡ rằng lạt ma bảo quán tưởng chính mình ngồi trên đầu vị lạt ma của vị ấy. Lạt ma của vị ấy có cái đầu hói và người đệ tử cứ bị tuột khỏi đỉnh của mình. Người đệ tử đến gặp vị thầy của mình và nói rằng vị ấy không biết làm sao ngồi trên cái đầu hói của ông ta vì vị ấy cứ bị rơi xuống. Vị lạt ma rất thiện nghệ, và thay vì rầy

la đệ tử của mình, lại nói người đệ tử cố gắng thiền quán với lạt ma của người đệ tử trên đầu mình.

Thiền quán trên một vị đạo sư hay thầy mình là một loại thiền quán siêu việt. Nhiều vị đạo sư trong quá khứ đồng ý với điều này. Tôi cảm thấy rằng điều này sẽ là một cơ hội lớn cho chúng ta thiền quán về Đức Đạt Lai Lạt Ma, vị đạo sư căn bản của chúng ta, khi chúng ta sắp tiếp nhận lễ Truyền Lược Gia Trì Thời Luân Kim Cương ((Kalachakra) từ ngài. Tôi cảm thấy rằng điều này sẽ là một thiền quán thích hợp để cho chúng ta thực hành. Ngài đã đoạt giải Nobel Hòa bình cũng như là Hóa Thân Siêu Phàm của Đại Bi và đã hành động rất nhiều cho hòa bình và an lạc của thế giới. Chúng ta hãy thiền quán về Đức Đạt Lai Lạt Ma an tọa trên đỉnh đầu của chúng ta, trong khoảng không phía trước hay trong trái tim của chúng ta. Tuy thế, nếu quý vị hỏi đầu Đức Đạt Lai Lạt Ma có thể trượt đấy!

Những tia sáng đến từ thân thể của Đức Đạt Lai Lạt Ma, thâm nhập vào thân thể chúng ta và những tia sáng này tịnh hóa tất cả những cấu uế và tư tưởng tiêu cực của chúng ta. Khi chúng ta trở nên thanh tịnh phản chiếu rằng những tia sáng phát sinh từ thân thể chúng ta chiếu đến tất cả những chúng sinh khác để họ được thanh tịnh những thể trạng tiêu cực trong tâm thức họ. Tất cả những kinh nghiệm hòa bình, hòa hiệp, và hạnh phúc. Cũng phản chiếu rằng khi những tia sáng nhập vào thân thể, họ cùng tuổi thọ của chúng ta, cung ứng sức khỏe, bổ sung cho sự thực tập của hành giả.

HỎI: Làm thế nào để trau dồi một động cơ thích đáng?

ĐÁP: Dĩ nhiên, động cơ tốt nhất là động cơ của tâm giác ngộ vị tha (hay tâm giác ngộ - tâm đại bi – tâm bồ đề). Chúng ta có cũng có thể trau dồi những động cơ thích đáng khác. Cho tâm đại bi - tâm giác ngộ – tâm bồ đề, chúng ta trau dồi một cách có mục tiêu tư tưởng làm lợi ích cho tất cả chúng sinh bằng việc tâm niệm điều này “Tôi nguyện đạt đến giác ngộ vì lợi ích cho tất cả chúng sinh.” Một sự phản chiếu liên tục một cách phổ biến trong tư tưởng này giúp phát sinh một cảm giác [vị tha] trong chúng ta.

HỎI: Về hai khía cạnh của việc hoặc là đưa chính mình ra khỏi những vọng tưởng hay tiếp nhận những khó khăn trên con đường [tu tập], cách nào là sự thực tập tốt hơn?

ĐÁP: Đối với những người sơ cơ nếu chúng ta có thể tiếp nhận những khó khăn trong những trường hợp rắc rối như một cơ hội để chuyển hóa chúng thành một sự thực tập thể thì nó sẽ là tốt hơn né tránh những trường hợp với một khoảng cách.

HỎI: Đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng tuyên bố rằng không có khác biệt trong sự thành tựu giữa Kinh thừa Hiền giáo và Kim Cương thừa Mật giáo nhưng khi tâm thức thực chứng tính không trong mật điển tantra là vi tế và thậm thâm hơn, tại sao chúng được xem là đồng đẳng? Điều khác biệt gì nó đã làm để giúp chúng sinh thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi?

ĐÁP: Nếu mục tiêu thiết yếu của giác ngộ được quan tâm thì không có khác biệt gì cả cho dù chúng ta đạt đến nó qua Kinh thừa Hiền giáo hay Kim Cương thừa Mật giáo. Trong trường hợp thể trạng của tâm giác ngộ, tâm đại bi– tâm bồ đề được phát triển qua kỹ thuật mật thừa tantra là thậm thâm hơn và nhanh hơn vì vậy chúng ta quyết tâm hơn và có nhiều năng lực hơn để hành động đối với giác ngộ. Phải làm việc nhiều hơn với kỹ thuật hơn là tâm nhận thức giác ngộ.

Như chúng ta thấy trong đời sống hằng ngày, người nào quyết tâm hơn để làm việc gì đấy, họ sẽ hoàn thành điều ấy nhanh hơn, trái lại những người khác không thể có cường độ ấy.

HỎI: Thông thường, có phải có nghiệp nhân luôn luôn phải nhận quả báo hay hậu quả có thể tránh được qua tịnh hóa hay thực chứng?

ĐÁP: Điều này đã đề cập phía trước rồi. Vâng, qua tịnh hóa, chúng ta tịnh hóa nghiệp nhân của mình và có thể tránh trải qua những hậu quả hay qua thân chứng thì có thể chúng ta không phải trải qua những hậu quả của những nghiệp nhân nào đấy.

Một thí dụ là nếu chúng ta là hành giả nhiệt thành trau dồi Bốn tôn Du già thì có thể cho chúng ta thấy trong giấc mơ vị đạo sư của mình quở mắng (hay mách bảo) mình và những thứ tiêu cực nào đó được tịnh hóa.

HỎI: Có cách nào để giúp một người bạn đã chết?

ĐÁP: Một cách thông thường, chúng ta tụng niệm cầu nguyện cho họ tịnh hóa và cũng có thể nhân danh họ cúng dường. Điều này có thể giúp cho người đã qua đời.

HỎI: Làm thế nào chúng ta đối phó với việc bắt lụy quán tưởng một cách thích hợp khi thực tập tầng bậc phát sinh ?

ĐÁP: Chúng ta phải cân nhắc khả năng của chính mình và chúng ta không thể mong đợi sự quán tưởng của mình hoàn toàn lúc bắt đầu. Theo đúng khả năng

của mình thực hiện sự quán tưởng và khi thời gian trôi qua khả năng chúng ta sẽ lớn mạnh và chúng ta sẽ thấy tiến bộ. Với kiên nhẫn nếu chúng ta tiếp tục sự thực tập của mình về quán tưởng tầng bậc phát sinh, thời gian sẽ đến khi chúng ta có thể hiện thực sự quán tưởng một cách tốt đẹp.

Thí dụ, khi chúng ta lần đầu tiên học viết chúng ta không thể làm tốt lắm. Với sự tập viết, chúng ta đạt đến khả năng viết chữ và sau này khi chúng ta có thể viết chữ đẹp hay khác hơn. Việc quán tưởng cũng có thể nói giống như thế.

HỎI: Chúng thường nghe về khổ đau luân hồi, nhưng rất ít về những sướng vui của cõi luân hồi. Mặc dù cả khổ đau và vui sướng là vô thường, nếu tính chất tự nhiên của luân hồi là đau khổ, tại sao chúng ta lại phải hiện hữu?

ĐÁP: Nếu chúng ta nói về tất cả điều dễ yêu của cõi luân hồi thế thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ phát triển một sự chán ghét cõi luân hồi và chúng ta sẽ muốn ở lại chốn sinh tử này ở đây. Hãy để tôi nói về những rắc rối mà chúng ta đối diện nếu chúng ta ở lại trong cõi luân hồi và giúp phát triển sự nhàm chán. Điều gì mang đến tất cả những rắc rối và làm thế nào chúng ta có thể tránh những nguyên nhân đó? Qua sự hiểu biết khổ đau và nguyên nhân của nó, chúng ta có thể phát sinh bi mẫn đối với những chúng sinh khác. Khi chúng ta biết tình trạng của chính chúng ta, điều ấy cũng làm cho sự kiêu căng tự hào của chúng ta giảm xuống.

Tất cả chúng ta bị dính mắc với đời sống trong cõi luân hồi này lắm rồi. Nếu chúng ta nói về tất cả những khía cạnh dễ mến của cõi luân hồi, nó sẽ chỉ làm cho chúng dính mắc trầm trọng hơn. Chúng ta sẽ không nghĩ đến việc lìa khỏi cõi luân hồi sinh tử khổ đau này.

HỎI: Tôi tự hỏi về sự thích đáng của những bản tôn Ấn Độ và Tây Tạng đối với phương Tây.

ĐÁP: Những ai muốn đạt đến giác ngộ phải tạo nhân để đạt đến Sắc Thân (Rupakaya) của một chúng sinh giác ngộ và Pháp Thân (Dharmakaya).

Nhân chính để đạt đến Sắc Thân của chúng sinh giác ngộ là phát sinh chính mình như bản tôn, [đấy là sự thực hành] bản tôn du già. Nhân chính để đạt đến Pháp Thân hay Chân Thân của chúng sinh giác ngộ là thiền tập về tính không. Những nguyên nhân này cần được tạo nên để đạt đến những thân thể giác ngộ.

Những đạo sư Kadampa thường nói rằng mỗi người có một bản tôn để thiền tập và một chân ngôn để tụng trì nhưng tôi không thấy nhiều người có một thể trạng Phật Pháp thật sự của tâm thức. Vì thế những gì tôi thấy cho những người bắt đầu, quan

trọng hơn là trau dồi tâm vị tha của giác ngộ, tâm đại bi – tâm giác ngộ - tâm bồ đề.

HỎI: Nếu nghiệp tiêu cực tạo nên những khổ đau tương lai, có phải một khuynh hướng cảm thấy ít từ bi hơn đối với những ai với một thời thơ ấu không vui, như thiếu nhi bị ngược đãi chứ?

ĐÁP: Bất cứ hành động nào mà chúng ta thực hiện, không chỉ tiêu cực, sẽ quyết định cho tương lai chúng ta. Trong trường hợp của những ai có đời sống bất hạnh đặc biệt là thiếu nhi bị ngược đãi, chúng ta cần hiểu hoàn cảnh và trau dồi lòng từ bi cho họ. Không có lý nào giáo thuyết nghiệp báo chướng ngại cho việc phát sinh từ bi cho họ.

HỎI: Qua luật nghiệp báo, vì người Tây Tạng đã từng phát sinh nhiều công đức qua hằng thế kỷ, làm thế nào ngài giải thích những sự tàn bạo mà Trung Cộng đã làm để chống lại người Tây Tạng?

ĐÁP: Người Tây Tạng đã phát sinh vô vàn năng lượng tích cực cũng như nhiều hành vi tiêu cực. Vào lúc này những hành vi tiêu cực đã chín muồi và người Tây Tạng đã trải nghiệm những sự bạo tàn. Bất cứ hành vi nghiệp nhân tích cực nào đã được tích lũy sẽ mang đến những kết quả trong tương lai.

HỎI: Với mỗi đời sống tiếp theo sau, có phải chúng ta phải bắt đầu lại từ đầu tiến trình học hỏi không dính mắc hay nó sẽ dễ dàng hơn?

ĐÁP: Nếu chúng ta có thể vượt thắng dính mắc trong kiếp sống này thì chúng ta sẽ không cần phải làm lại một lần nữa trong bất cứ đời sống nào ở tương lai. Nếu chúng ta đã hoạt động cần mẫn trong đời này và đến một sự mở rộng hơn đã vượt thắng dính mắc, trong những đời sống tương lai, sẽ dễ dàng hơn cho chúng ta phát sinh sự liả bỏ. Điều này giống nhau đối với bất cứ hình thức nào khác của vọng tưởng và sự thực tập tâm linh trở nên dễ dàng hơn trong những đời sống tương lai.

HỎI: Điều gì khác nhau giữa sự hợp nhất diệu lạc và tính không và Đại Thủ Ấn?

ĐÁP: Chúng ta có thể nói về điều này trong phạm vi thực hành của Kinh thừa Hiển giáo và Mật thừa Tantra. Trong sự thực hành Kinh thừa Hiển giáo, tuệ trí thông hiểu tính không được liên hệ như Mahamudra hay Đại Thủ Ấn. Trong phạm vi của mật thừa tantra, Linh quang tuyệt hảo và Tâm thức Linh Quang Phương

tiện, nơi mà kinh nghiệm về diệu lạc và tính không trở thành bất nhị, được liên hệ như Mahamudra hay Đại Thủ Ấn.

HỎI: Điều gì khác biệt giữa dính mắc trong việc muốn một chiếc xe mới và sự dính mắc đối với việc muốn lìa khỏi cõi luân hồi sinh tử?

ĐÁP: Khi chúng ta nói về ngưỡng vọng thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi đó không phải là một hình thức dính mắc. Trong trường hợp muốn một chiếc xe mới, đó cũng không nhất thiết là dính mắc. Chỉ vì mong ước một chiếc xe mới không có nghĩa là chúng ta bị dính mắc đến chiếc xe. Dính mắc có thể liên hệ trong hoàn cảnh. Ngưỡng vọng lìa khỏi vòng luân hồi không là một hình thức của dính mắc.

HỎI: Điều gì là sự khác nhau giữa sự cưỡng lại sân hận và kiềm chế nó?

ĐÁP: Phương pháp tốt nhất cho chúng ta là không trở nên giận dữ ngay lúc đầu. Ngăn ngừa là kỹ thuật tốt nhất nhưng khi giận dữ khởi lên chúng ta nên áp dụng những sự đối trị để vượt thắng sân hận. Chúng ta cần hành động với tâm thức của mình và hạ thấp cường độ của sân hận.

HỎI: Có loại tồn tại nào sau khi vòng luân hồi chấm dứt? Điều gì còn lại của con người và làm thế nào chúng ta có thể giúp người khác?

ĐÁP: Khi chúng ta đạt đến sự giải thoát khỏi vòng luân hồi, chúng ta tự do khỏi tất cả những rắc rối của tử sinh và chúng ta có một khả năng rộng lớn để hỗ trợ những chúng sinh khác. Không phải trong trường hợp khi chúng ta đạt đến giải thoát khỏi vòng luân hồi thì mọi thứ sẽ chấm dứt và không có gì còn lại. Những gì còn lại là thể trạng của giải thoát, như hành giả ấy biết. Biểu hiện trong thể trạng của giải thoát, chúng ta có khả năng để hỗ trợ người khác, trái lại bây giờ chúng ta xoay vần bởi những vọng tưởng hiện tại. Hai người đang lặn hụp giữa dòng sông chảy xiết không thể giúp người kia ra khỏi dòng, chỉ ai đẩy trên bờ mới có thể hỗ trợ. Vì thế biểu hiện trong thể trạng giải thoát là điều gì đấy giống như thế, như bây giờ tự mình không có rắc rối gì thì mới có thể giúp đỡ người khác một cách hữu hiệu.

Như tôi đã đề cập để đạt đến thể trạng giải thoát, chúng ta phải đi theo con đường của hoặc là Thỉnh Văn hay Duyên Giác. Nếu chúng ta muốn giác ngộ hoàn toàn hay Phật Quả thể thì chúng ta phải trau dồi tâm thức giác ngộ.

HỎI: Súc sinh làm thế nào để làm bất cứ việc gì tốt nhằm để đạt đến sự tái sinh như con người?

ĐÁP: Súc sinh ở trong một hoàn cảnh khó khăn, nhưng chúng thật sự có một cơ hội để đạt đến việc sinh ra ở cõi người. Nếu trong quá khứ chúng đã từng tích tập những hành vi tích cực thể thì chúng có nghiệp nhân tích cực để tái sinh trong như một con người. Tuy thế, rất khó khăn cho chúng như những con thú để tạo nhân cho sự tái sinh vào cõi người.

HỎI: Tôi sinh ra như một con chiên Thiên chúa giáo và đã từng được dạy dỗ tôn kính Thượng đế của Ki tô giáo. Có thể thích hợp để chuyển đổi điều tôn kính này đến Đức Phật Thế Tôn?

ĐÁP: Vâng, quý vị có thể làm điều ấy.

HỎI: Tại sao vô minh sinh khởi?

ĐÁP: Kể từ thời vô thủy cho đến bây giờ vô minh đã ở với chúng ta. Tôi đã bàn luận sự chấp trước tự ngã nơi con người cũng như bản ngã của những hiện tượng, đây là những hình thức khác của vô minh. Từ hai hình thức này của vô minh sinh khởi sự dính mắc, thù hận và tất cả những hình thức của vọng tưởng. Hai hình thức khác này của vọng tưởng thúc đẩy vô minh và vô minh thúc đẩy những vọng tưởng khác. Giống như sự tranh luận về quả trứng và con gà; thật khó khăn để nói thứ nào có trước.

HỎI: Thiền quán về tính không có giống như thiền quán Linh Quang (ánh sáng trong suốt)?

ĐÁP: Đôi khi tính không được liên hệ đến như Linh Quang khách thể và tuệ trí thấu hiểu tính không như Linh Quang chủ thể. Trong ý nghĩa này thiền tập về tính không có thể được nói là thiền tập Linh Quang. Thuật ngữ Linh Quang được dùng trong những cách khác nhau và chúng ta phải học trong phạm vi nào của thuật ngữ đang được sử dụng.

HỎI: Điều gì là sự quan trọng đặc biệt của bốn tôn du già (guru yoga)?

ĐÁP: Bốn tôn hay đạo sư hay sự hướng dẫn của hành giả là cội nguồn của toàn thể sự thể chúng tâm linh. Qua sự gia trì và thúc đẩy cảm hứng từ đạo sư của hành giả mà hành giả tiến bộ trên con đường và các tầng bậc. Đây là tại sao bốn tôn du già hay sự thực hành tra dồi sự hướng dẫn tâm linh là rất quan trọng.

HỎI: Có phải sự thực tập Đại Cứu Kính (Dzogchen) là đủ hay chúng ta cần thực tập những thứ khác trước Đại Cứu Kính?

ĐÁP: Tôi đã không từng nghiên cứu Đại Cứu Kính vì thế tôi không phải đúng là người để trả lời câu hỏi này.

HỎI: Xin ngài hãy giải thích hình tượng của tâm thức như bầu trời với những đám mây liên hệ để áp dụng những sự đối trị đến những phiền não như sân hận, không chỉ để nó trôi đi mà phải đối diện với nó?

ĐÁP: Những nhiễm ô mà chúng ta có trong tâm thức chúng ta sẽ không tự biến đi. Chúng ta phải cung ứng những sự đối trị và chúng ta phải thực hành. Điều này là việc chúng ta phải tịnh hóa tâm thức về những hành vi tiêu cực và những nhiễm ô. Nếu nhiễm ô có thể tự chúng biến đi, bây giờ mọi người sẽ tự do khỏi tất cả những ô nhiễm, một khi nó đã hiện hữu trong một thời gian vô lượng. Nếu chúng ta không áp dụng bất cứ sự đối trị hóa giải nào đến phiền não và mặc kệ chúng, chúng ta sẽ chỉ phát triển gần gũi hơn với ô nhiễm và chúng sẽ trở nên mạnh mẽ hơn cùng áp đảo hơn. Đối trị hóa giải tốt nhất cho nhiễm ô của chúng ta, để nhỏ hoàn toàn gốc rễ nhiễm ô là thiền quán về tính không.

HỎI: Ngài có thể nói thêm về Thân Áo Huyền?

ĐÁP: Khi có những người chưa tiếp nhận quán đảnh, tôi không thể tự do nói thêm về Thân Áo Huyền. Có thể nếu quý vị thích thú, quý vị sẽ tìm thấy một cơ hội sau này để tìm hiểu hơn về Thân Áo Huyền.

Bliss and Emptiness in the Gelug Tradition

Tác giả: Lati Rinpoche

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển – 15/08/2010

<http://www.lamayashe.com/index.php?sect=article&id=409>

<http://www.lamayashe.com/index.php?sect=article&id=409>

<sup>i</sup> (1) Lotsawa: một danh hiệu dùng cho những người Tây Tạng làm việc chung với những học giả Ấn Độ (pandita) để diễn dịch những văn bản Phật giáo quan trọng ra tiếng Tây Tạng từ Phạn ngữ hay những ngôn ngữ Á châu khác. Từ Phạn ngữ là locchava, nghĩa chuyên môn là “song ngữ” hay “những con mắt của thế giới.”

Thậm chí danh hiệu dịch giả hay diễn giả hay lotsawa có một sự nổi bật sâu xa hơn nhiều so với hiện nay, nó là một thuật ngữ với một sự tôn kính to lớn, bao hàm một sự thấu hiểu thậm thâm; thí dụ, Thầy của Milarepa là Marpa được gọi là ‘diễn giả Marpa’ (Marpa the translator).

<sup>ii</sup> (2) 1- Long Thọ, 2- Thánh Thiên, 3- Vô Trước, 4- Thiên Thân, 5- Trần Na, 6- Pháp Xứng.

<sup>iii</sup> (3) Gunaprabha và Shakyaprabha.

<sup>iv</sup> (4) [ba phương diện chính của con đường giác ngộ](http://www.thuvienhoasen.org/baphuongdienchinh-giacngo.htm);  
<http://www.thuvienhoasen.org/baphuongdienchinh-giacngo.htm>

<sup>vi</sup> (5) [Thập nhị bộ kinh](http://vi.wikipedia.org/wiki/Thập_nhi_bộ_kinh) ☹([http://vi.wikipedia.org/wiki/Thập\\_nhi\\_bộ\\_kinh](http://vi.wikipedia.org/wiki/Thập_nhi_bộ_kinh))

<sup>vii</sup> (6) <http://www.thuvienhoasen.org/bungsangconduonggiacngo-00.htm>

<sup>viii</sup> (7) 1-Thích thú (ước nguyện), 2- Bất phóng dật, 3- Tin tưởng, 4- Khinh an – để đối trị với giải đãi (và đối trị từng phần 5- Chính niệm, 6- Tỉnh thức, 7- Chú tâm, 8- Hành xả)- Đây là tám sự đối trị ngũ cái trong thiền quán.

[http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Eight\\_antidotes](http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Eight_antidotes)

Hay 1- Xem đạo sư như Phật, 2- Quy y Đại thừa, 3- Tu tứ vô lượng tâm, 4- Cúng dường, tịnh hóa, tùy hỷ công đức, thành chuyên pháp luân, thỉnh Phật trụ thế, hồi hướng. <http://www.purifymind.com/BodhicittaAnti.htm>

<sup>ix</sup> (8) Lục nhân: Sáu nhân sinh ra các pháp hữu vi. Pháp hữu vi sinh ra đều do sự hòa hiệp của nhân và duyên.

<sup>x</sup> (9) Sáu nhân gieo trên đất tâm đại bi tức là một kết quả tâm giác ngộ (bodhicitta).  
<http://www.purifymind.com/BodhicittaCherishing.htm>

<sup>xi</sup> (10) Duy thức ngũ vị - Vô Trước Đại Sư [http://vi.wikipedia.org/wiki/Ngũ\\_đạo](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ngũ_đạo)

---

## LƯỢC SỬ ĐỨC ĐẠI TRƯỞNG LÃO PHỤ CHÍNH LATI RINPOCHE

Đại Trưởng Lão Lati Rinpoche sinh năm 1922, ở vùng Kham, Đông Tây Tạng. Sau khi vị Rinpoche nổi tiếng Gongkar (tiền thân) được nhận ra và công nhận Ngài như tái sinh của một đại hành giả, Rinpoche dần thân vào con đường hoàn thiện chân giá trị của mình bằng việc tham gia vào một tu viện địa phương ở Tây Tạng vào lúc mười tuổi.

Vào lúc mười lăm tuổi, Rinpoche được tham dự vào Gaden Shartse Norling Học Viện (college), ở miền Trung Tây Tạng. Đây là một học viện uy tín nổi tiếng ở Tây Tạng, và cũng tại Gaden Shartse Norling Học Viện Ngài đã theo đuổi việc học

hỏi kinh điển Phật giáo, và cuối cùng giành được danh dự cao nhất trong số những học giả lỗi lạc cùng thời với Ngài. Vào lúc ấy, lĩnh vực nghiên cứu của Rinpoche bao gồm Luận lý học (Pramana Vidya-logic), Tuệ Trí Toàn Thiện (Bát Nhã Ba La Mật Đa - Prajnaparamita), Trung Quán Luận (Madhyamika), A Tỳ Đạt Ma (Abidharma) và Luật Tạng (Vinaya).

Vào năm 1959, sau mười chín năm học tập và tu tập cao độ, Rinpoche tham dự thi tuyển bằng tiến sĩ Phật học cao cấp nhất: Geshe Lharampa. Cuộc thi quan trọng này được tổ chức tại cung điện mùa hè của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn ở kinh thành Lhasa, Tây Tạng. Thí sinh là những học giả và học sinh hàng đầu khác nhau của ba tu viện chính, tuy thế Rinpoche vẫn nổi bật trong vị trí thứ nhì đối với tất cả những thí sinh. Năm sau, Ngài được chính thức phong tặng danh hiệu “Geshe Lharampa”, trình độ chuyên môn tương đương với bằng tiến sĩ triết học trong những trường đại học của Ấn Độ. Và cùng năm ấy, Rinpoche tham dự học viện Mật Tông Tantric ở Lhasa, và bắt đầu học tập mạnh mẽ về mật điển Tantra từ đây. Trong những năm tiếp theo, Ngài đã dạy nhiều lạt ma tái sinh trẻ tuổi, cũng như thuyết giảng ở những đám đông công cộng. Năm 1964, Rinpoche đến Dharamsala, và sau đó được chỉ định làm Phụ tá Tâm linh cho Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14. Ngài đã phụng sự tận tụy chân thành cho đến ngày cuối của cuộc đời.

Năm 1976, dưới sự đề nghị của Đức Đạt Lai Lạt Ma, nhiều trường đại học ở Hoa Kỳ đã cung thỉnh Lati Rinpoche, nơi Ngài đã ban bố những bài thuyết giảng sáng ngời chính pháp đến một cộng đồng hâm mộ. Thêm nữa, Ngài đã giảng dạy tại Tu viện Namgyal Gomba (Tu viện của Đức Đạt Lai Lạt Ma), một học viện nghị luận, và cũng đã hướng dẫn cùng dạy dỗ nhiều cư sĩ Phật tử. Cùng năm ấy, Rinpoche được chỉ định làm Viện trưởng Học viện Shartse Norling của Gaden Tu viện, thuộc miền Nam Ấn Độ. Ngài đã đảm trách nhiệm vụ này trong tám năm, bên cạnh việc trông nom luật lệ, trật tự của đoàn thể Tăng già, Rinpoche cũng đã giảng dạy với tư cách cá nhân một cách rộng rãi mọi khía cạnh của Phật Pháp. Sự cống hiến của Ngài đối với Học viện Gaden Shartse Norling được công nhận một cách rộng rãi, và Ngài được tôn kính sâu sắc bởi nhiều người sùng mộ trên toàn thế giới.

Từ khi về hưu, Rinpoche hiến thân cuộc đời của Ngài cho sự thực hành Phật Pháp, cũng như truyền bá Chính Pháp, hướng dẫn mọi người trên con đường đời khi phức tạp của Giáo Pháp. Với những lời thỉnh cầu nhiều lần từ nhiều quốc gia Âu Mỹ, Rinpoche đã du hóa rộng rãi, làm lợi lạc những học nhân Phật Pháp ở nhiều nơi khác nhau trên thế giới.

---

Lati Rinpoche đã trước tác nhiều quyển sách quan trọng về Phật giáo Tây Tạng, bao gồm:

- Chết, Trung Âm Thân và Tái Sinh
  - Tâm trong Phật giáo Tây Tạng
  - Những Thể Trạng Thiền Định trong Phật giáo Tây Tạng.
- Giảng dạy: Đường Tu Hoàng Mạo: Diệu Lạc và Tính Không

--

### **Đại trưởng lão Lati Rinpoche viên tịch**

[Tuệ Uyển chuyên ngữ](#)



**Dharamsala, India -- His Eminence Kensur Kyabje Lati Rinpoche, đã viên tịch vào lúc 5 giờ 45 sáng ngày 12 tháng Tư ,giờ Ấn Độ,ở Dharamsala, hưởng thọ 88 tuổi.**

Vị Rinpoche nổi tiếng, đã an nhiên thị tịch tại nơi thường trụ của Ngài một cách bất ngờ chỉ với triệu chứng đau bụng nhẹ. Ngài đã không phải vào bệnh viện.

Tin cho biết rằng Ngài đã đi bộ quanh chùa Đức Đạt Lai Lạt Ma ngay trước khi viên tịch. Hiện tại nhục thân của Rinpoche vẫn ấm và trong tình trạng thiền định (bardo-trung âm thân). Nhục thân của Ngà sẽ được đem về Mundgod để hỏa táng.

Lati Rinpoche được xác nhận là tái sinh của một đại hành giả và trở thành một nhà tu vào lúc 10 tuổi.

---

Ngài là Viện trưởng Danh dự của Tu viện Gaden Shartse ở Mundgod, miền Nam Ấn Độ. Thuộc vào tầng lớp những học giả, hành giả thánh thiện cao thượng rất hiếm hoi, Ngài đã hoàn tất việc tu luyện trong một Tây Tạng độc lập, Rinpoche tiếp tục hoằng truyền Chánh Pháp bằng việc giảng dạy tại một số tu viện và học viện khác nhau, sau khi Ngài tháp tùng cùng với Đức Đạt Lai Lạt Ma trên đường lưu vong năm 1959.

Năm 1964, Rinpoche đến Dharamsala, rồi sau đó được chỉ định làm Cố Vấn Tinh Thần cho Đức Đạt Lai Lạt Ma. Ngài đã phụng sự một cách tận tụy chân thành cho đến ngày hôm nay.

Sự cống hiến của Rinpoche đối với sự giảng dạy và quảng bá Chính Pháp được công nhận một cách rộng rãi, và được tôn kính một cách sâu xa bởi những người sùng mộ khắp thế giới.

His Eminence Kensur Kyabje Lati Rinpoche passes away

The Buddhist Channel, April 12, 2010

Tuệ Uyển chuyên ngữ, 14/04/2010

<http://www.buddhistchannel.tv/index.php?id=9,9076,0,0,1,0>