

# Nhập Môn về Sáu Hạnh Nguyên Ba-la-mật-đa

## Sáu Hạnh Ba-la-mật-đa<sup>1</sup>

Namo Shakyamuni,

Do một duyên lớn người dịch bài này đã có dịp học tập qua bài chú giải của đại sư Geshe Tsultim Gyeltsen về Lục Độ Ba-la-mật-đa từ bài giảng nguyên thủy của đức Dalai Lama. Đây hoàn toàn do sự trợ duyên và sắp xếp của các thầy tổ - Nay xin kính gửi lên quý độc giả bài dịch này.

Xin cung kính dâng lên đức Dalai Lama và ngài Geshe Tsultim Gyeltsen với lòng từ bi vô lượng đã giúp đỡ và giáo hóa con và vô vàn chúng sinh<sup>2</sup> lòng cảm tạ sâu sắc nhất.

Trong bài dịch để phân biệt thì phần chú giải của Geshe Tsultim Gyeltsen được in *nguyên* để phân biệt với chính văn của đức Dalai Lama được in thẳng. Việc dịch thuật khó tránh các lỗi lầm kính mong quý độc giả lượng thứ và chỉ bảo cho các sai phạm đó.

Ngoài các chú thích của nguyên bản Anh ngữ, nhiều chú thích trong bài được lấy từ tự điển mở Wikipedia. Tuy nhiên, nhiều phần nội dung đó lại là trình bày của Chân Nguyên.

Tất cả công đức xin hồi hướng về mọi chúng sinh hữu tình.

Làng Đậu kính bút.

---

<sup>1</sup> Sáu Hạnh Nguyên Ba-la-mật-đa thường được gọi tắt là Lục Độ. Chữ Ba-la-mật-đa (sa. *pāramitā*, pi. *pāramī*, zh. 波羅蜜多, bo. *pha rol tu phyin pa* ཕཀ་འཕྲིན་པ།) là cách phiên âm thuật ngữ tiếng Phạn *pāramitā*, cũng được viết tắt là Ba-la-mật. Ba-la-mật-đa được dịch nghĩa là Đáo bỉ ngạn (zh. 到彼岸), Độ vô cực (度無極), Độ (度), Sự cứu cánh (zh. 事究竟). Mặc dù nghĩa *đáo bỉ ngạn*, "đạt đến bờ bên kia", rất thông dụng tại Đông Nam Á nhưng cách dịch nghĩa này có lẽ không chính xác theo từ nguyên Phạn ngữ. Cách dịch *sự cứu cánh*, "chỗ tối hậu của sự việc" có vẻ đúng hơn và cũng được nhiều nhà Phật học hiện nay áp dụng. Nó tương đương với từ *perfection* trong Anh ngữ. Lục độ bao gồm bố thí (*Dāna*), trì giới (*Sila*), nhẫn nhục (*Kṣānti*), tinh tấn (*Virya*), thiền định (*Dhyāna*) và trí huệ hay trí bát nhã (*Prajña*). Các Ba-la-mật này sẽ được trình bày lần lượt trong nội dung bài giảng.

<sup>2</sup> Từ đây trở về sau khi dùng thuật ngữ "chúng sinh" xin quý độc giả hiểu đó là cách viết ngắn của thuật ngữ "chúng sinh hữu tình", tức là các sinh thể có tâm thức (nghĩa là có các xúc cảm như khổ đau và hạnh phúc)



Sáu Hạnh Ba-la-mật được biết đến trong Phật giáo là:

- Bồ Thí Ba-la-mật
- Trì Giới Ba-la-mật
- Nhẫn Nhục Ba-la-mật
- Tinh Tấn Ba-la-mật
- Thiên Định Ba-la-mật
- Trí Huệ Ba-la-mật

Lục độ có nguồn gốc lịch sử từ các giáo huấn của đức Phật Thích-ca. Bạn sẽ tìm được các Ba-la-mật này trong các kinh điển Bát Nhã Ba-la-mật hay Prajnaparamita

Trước khi thực sự bắt đầu nuôi dưỡng điều được gọi là Sáu Hạnh Ba-la-mật, bạn phải phát triển động thái vị tha của tâm thức hay là hành xử của bồ-tát. Bồ-tát là người mà đã hoàn toàn từ bỏ quyền lợi tự ngã của mình và mong muốn nhận trách nhiệm để lợi ích cho tha nhân. Một bồ-tát là một chúng sinh hay một cá nhân đã thực hiện các hạnh nguyện lớn lao, có thể trước sự chứng kiến của các chúng sinh đã giác ngộ hay của một vị thầy tinh thần, rằng cá nhân đó sẽ làm việc cho lợi ích cũng như tìm kiếm sự giác ngộ triệt để cho toàn thể chúng sinh. Các hạnh nguyện này không đơn giản chỉ là một mong ước trở thành một vị phật cho tha nhân, mà là trung thành với một số các thệ nguyện bồ-tát cho đến khi kết thúc luân hồi. Qua việc nuôi dưỡng thái độ vị tha, gọi là bồ-đề tâm, tức là tâm thức hay con tim tinh giác, bạn bắt đầu tích lũy công đức và trí huệ. Bạn phải thu thập nhiều năng lực tích cực trong một thời gian rất lâu dài, lên đến nhiều kiếp sống hay vô lượng niên kỷ. Bạn có thể làm được điều đó thông qua việc thực hành lục độ.

Các bồ-tát thực hiện các hành động lợi ích vô lượng cho chúng sinh, và tất cả những hành động này có thể được phân chia thành Sáu Hạnh Ba-la-mật. Lý do chính cho việc thực hành hay nuôi dưỡng Lục Độ là để trở thành một vị phật, hay là một chúng sinh giác ngộ hoàn toàn. Phật Tổ đã bắt đầu là một chúng sinh thông thường, Người chỉ cho chúng ta sự khả dĩ để thành tựu giác ngộ. Một người thường có thể trở thành bồ-tát thông qua những điều được gọi là chuyển hóa tâm thức. Các chuyển hóa tâm này bao gồm việc khởi động từ bỏ đau khổ trong luân hồi, điều này thực sự là tình huống nan giải mà chúng ta hiện đang gặp phải. Khi một cá nhân trên đường tìm hiểu và nhận thức bản chất đau khổ của việc luân hồi thì cũng tựa như là rơi vào hố lửa một nơi không lấy gì làm hạnh phúc.

Chúng ta cũng nghĩ tới những người khác cũng bị vướng trong cùng tình trạng và nghĩ tới mối liên hệ mà ta có với chúng sinh hữu tình, và nghĩ về việc những người khác đã tử tế với chúng ta trong nhiều cách khác nhau như thế nào. Ta mong thấy người khác được giải thoát khỏi đau khổ nên ta giúp đỡ họ bằng việc nuôi cấy những phương thức suy nghĩ này. Đây là một cách mà trong đó ta rèn luyện để trở thành một bồ-tát. Có nhiều câu chuyện về những con người, qua việc chứng kiến về những bất hạnh và đau khổ của kẻ khác, đã thực sự rung động và sau đó tự nguyện để giải thoát tha nhân khỏi niềm đau của họ. Tương tự, khi bạn nuôi dưỡng một tình yêu và lòng từ vô lượng [đại từ bi] với tha nhân, thì việc phát triển những thái độ tích cực này trong tâm thức cũng dẫn tới sự phát triển một ứng xử vị tha. Bạn cũng có thể phát triển ứng xử bồ-tát bằng việc có đủ

*duyên may để gặp gỡ từ sự thị hiện hay từ sự phát độ của một chúng sinh đã giác ngộ như là đức phật Thích-ca Mâu-ni. Qua việc cảm kích các phẩm chất vĩ đại của đức Phật, là người công hiến cuộc sống cho lợi ích tha nhân, bạn có thể mong ước được như đức Phật, và cùng có được mọi phẩm chất tuyệt diệu đó.*

*Mục tiêu tối hậu hay mục đích của việc thực hành Lục Độ là để trở nên giác ngộ hay để đạt tới toàn giác. Nhưng mỗi Ba-la-mật cũng có thể phục vụ một mục đích tạm thời. Mục đích tạm thời của việc thực hành Hạnh Bố Thí là để có các nguồn phước lộc. Nói cách khác, nếu bạn muốn có được mọi loại phước lộc, kể cả sự thịnh vượng, thì việc cho hay bố thí đem tới nhiều phước lộc. Mục đích tạm thời của việc thực hiện Hạnh Trì Giới là để có được một kiếp tái sinh tốt đẹp trong cuộc sống kế tiếp. Mục đích tạm thời của việc thực hành Hạnh Nhẫn Nhục là để trở nên thu hút đối với người khác. Nói cách khác, nếu bạn muốn trở nên dễ thương và lôi cuốn được người khác thì nhẫn nhục sẽ mang tới kết quả này. Và mục đích tạm thời của việc thực hiện Hạnh Tinh Tấn [Perfection of Joyful Exertion: Hạnh Hỷ Lạc] là để có một biểu hiện tích cực trong thế giới. Vậy nên, ngay cả khi bạn chẳng làm gì thì người khác vẫn thấy sự hiện diện của bạn có ảnh hưởng một cách tích cực. Mục đích tạm thời của Hạnh Thiền Định là tìm thấy an bình trong môi trường vật chất cũng như trong chính tâm thức. Và cuối cùng, mục đích tạm thời của việc thực hành Hạnh Trí Huệ một sự dễ dàng thấu hiểu được mọi việc mà bạn nghiên cứu. Đây là các hậu quả tạm thời của việc thực hành Sáu Hạnh Ba-la-mật*

## **Khởi Tạo Bồ Đề Tâm**

Sự khởi tạo của Bồ-đề tâm , tức là tâm tinh giác, có được do kết quả của lòng từ bi, sự mong muốn nhận lấy trách nhiệm làm tốt cho mọi người. Trong hầu hết thời gian, thái độ yêu thương của chúng ta dành cho người khác đều có liên hệ đến trói buộc, quyến luyến. Nhưng vẫn có thể có được một tình yêu thương không vướng chấp. Khả năng cảm xúc của ta ngay cả với một chút tình thương cũng có chức năng như là một hạt giống. Hạt giống này có thể ngày càng lớn lên và trở thành vô biên và nó là tình yêu không cục bộ hướng đến vô lượng chúng sinh hữu tình. Ta không chỉ nghĩ rằng: "xin cho con thoát khỏi đau khổ", mà còn có một ý nghĩ can trường, "xin cho họ được giải thoát khỏi đau khổ".

Một cách để phát triển Bồ-đề tâm là sử dụng truyền thống Bảy ĐIỂM NHÂN QUẢ. Đó là:

1. Bình đẳng
2. Nhớ lại lòng từ tế của mẹ hiền.
3. Ước muốn để đền đáp lòng từ tế đó.
4. Yêu thương.
5. Từ bi.
6. Trách nhiệm to lớn để hoàn thành lợi ích chúng sinh hữu tình.
7. Bồ-đề tâm, con tim tinh giác hay tâm thức giác ngộ.

Trước tiên ta phải nuôi dưỡng thái độ công bằng hay bình đẳng. Nếu trồng ngũ cốc và muốn thu hoạch được tốt đẹp thì bạn cần có đất tốt. Đất không tốt thì ngũ cốc sẽ không

phát triển. Tương tự, chúng ta xác lập một cơ sở của sự bình đẳng như là đất tốt cho cánh đồng Bồ-đề tâm. Hiện tại ta cảm thấy lòng yêu thương hướng về những người gần gũi với mình. Ta có một phía yêu thương bạn bè và gia đình; và ta lại loại trừ tình yêu thương này đối với những kẻ thù. Tình yêu một phía này là một trở ngại cho tình yêu với sự bình đẳng. Ta nuôi dưỡng bình đẳng bằng cách hủy bỏ quyền luyến ái buộc của chúng ta vào những người mà ta cảm thấy gần gũi và hủy bỏ sự quay mặt của mình với những người mà ta giữ khoảng cách. Đây là điều giáo huấn đầu tiên.

Khi đã nuôi dưỡng được thái độ bình đẳng đối với tất cả, thì sau đó ta hãy xem toàn bộ chúng sinh hữu tình như là mẹ mình. Một cách tổng quát thì người ta gần gũi nhất đối với mẹ, nhưng ta có thể nghĩ như cha hay ông bà của chúng ta, người nào gần gũi nhất hay là người tử tế với ta nhất. Qua việc nhớ lại sự tử tế của người này, lòng biết ơn dậy lên trong ta, cùng với ước mong được báo đáp lại lòng tử tế đó. Sau đó ta mở rộng cảm giác này bao trùm lên toàn bộ chúng sinh hữu tình. Ta trả về sự tử tế của họ bằng tình yêu và lòng từ bi, tức là, ước mong rằng họ được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau.

Bước tới là cảm xúc rằng mình muốn đem lại lợi ích cho tha nhân. Ta muốn xóa bỏ khổ đau của họ. Trách nhiệm này có ý nghĩa là con tim tỉnh giác, là tâm thức giác ngộ, là Bồ-đề tâm, là điều mà chúng ta đang mở rộng. Ta phải hiểu rằng điều này không chỉ là việc giúp đỡ tha nhân. Chúng ta cũng giúp đỡ chính mình. Điều đó gọi là "bội phần lợi lạc". Giúp đỡ tha nhân là cách thức để ta thành tựu giải thoát.

Một phương pháp khác để khởi tạo Bồ-đề tâm là hoán chuyển chính mình với người khác hay nhận diện chính mình là người khác [hoán chuyển ngã tha]. Điều này xóa bỏ được xu hướng cảm giác quyền luyến bám chấp vào chính mình. Chúng ta đều như nhau, đều không muốn khổ đau, và đều mong hạnh phúc. Mọi người có cùng một quyền để được tránh khỏi đau khổ và đạt tới hạnh phúc. Về phương diện này, chúng ta đều hoàn toàn giống nhau. Vậy nên không có lý do nào để phân biệt ta - người. Đây là điểm chính yếu, khi ta ước muốn để đạt hạnh phúc cho chính mình, thì ta nên ước muốn thành tựu hạnh phúc cho người khác. Ta không nên hoàn toàn loại bỏ sự lưu tâm đến chính mình. Nhưng ít nhất ta nên chăm sóc cho những người khác hơn chính ta. Một phương pháp tốt để nuôi dưỡng thái độ này là *tonglen*, cho và nhận, một thực hành mà ở đó ta quán tưởng là mình lấy đi đau khổ của người khác và gửi ra những gì làm dịu niềm đau của họ.

Một số người có thể nghĩ rằng: "Tôi không cần phải làm vậy, tôi chỉ muốn hạnh phúc cho riêng mình". Với thái độ này, ta chỉ đạt tới hạnh phúc tạm thời, một loại niết bàn một phía mà sẽ không dẫn tới tỉnh giác lâu bền. Trong khi với động lực có từ sự lưu tâm đến tha nhân, chúng ta cuối cùng sẽ đạt tới trạng thái chánh giác, phật quả. Và không những thế, trên dọc đường ta cũng tự động đến được với hạnh phúc. Do đó ước muốn lợi ích cho tha nhân không chỉ là thái độ lành mạnh. Nó là con đường duy nhất để chúng ta có thể lợi ích cho chính mình. Hãy nghĩ kỹ điều này.

Hai loại rèn luyện tâm thức nêu trên dẫn tới cảm giác gần gũi với tất cả chúng sinh, và một ước nguyện mạnh mẽ để giải thoát họ vĩnh viễn khỏi khổ đau. Lòng từ bi của chúng ta định đoạt cho việc mở rộng trách nhiệm của mình; việc mở rộng trách nhiệm của chúng ta lại quyết định cho sự mở rộng của tâm tỉnh giác. Dĩ nhiên, sự truy lùng cho

hạnh phúc vĩnh hằng này phải được hỗ trợ bởi trí huệ, tức là hiểu biết về tính Không. Nếu sự rèn luyện của chúng ta trong việc hoán chuyển ta - người được hỗ trợ bởi hiểu biết về tính Không, thì nó sẽ rất mạnh mẽ.

Việc khởi tạo bồ-đề tâm đặt trên lợi ích tha nhân. Để thành tựu trạng thái chánh giác cho lợi ích tha nhân, chúng ta khởi động thực hành Lục độ hay Sáu Paramita (Ba-la-mật). Chữ paramita có cả ý nghĩa làm thành tuyệt hảo và được là tuyệt hảo. Các hạnh Ba-la-mật đều là siêu việt vì chúng đều truyền dẫn tới hiểu biết của hạnh Ba-la-mật cao nhất, tức là trí huệ. Điều khác nhau giữa các hạnh Ba-la-mật và việc làm thông thường về bố thí, trì giới, nhẫn nhục, vân vân chính là nhận thức về tính Không của các hiện tượng. Nếu chúng ta thực hành tốt tất cả các hạnh Ba-la-mật thấp hơn nhưng trí huệ của chúng ta bị sai lạc thì toàn bộ nỗ lực xem như uổng phí.

Một mặt các hạnh Ba-la-mật là giai đoạn kết quả, ở đó, chúng được hoàn tất hay tối hảo tại quả vị Phật. Mặt khác chúng là hành động của một bồ-tát trên lộ trình tu tập đến tính giác hoàn toàn. Các hạnh Ba-la-mật đứng trước thì bình thường hơn và các hạnh Ba-la-mật đứng sau thì đặc biệt hơn. Hạnh đứng trước dẫn tới hạnh kế sau. Bồ thí, tức là cho đi vật chất tốt đẹp mà không có trói buộc quyến luyến sẽ dẫn tới giới hạnh thuần khiết [hạnh trì giới]. Khi có được giới hạnh thuần khiết, bạn trở nên nhẫn nhục. Nhẫn nhục là phần khả năng để đối diện với các khó khăn, vậy nên một người sẽ không trở nên chán nản hay lười biếng hay trở nài nhiều thứ. Sự tinh tấn này hỗ trợ cho chánh định, điều sẽ dẫn tới trí huệ. Hạnh thấp hơn sẽ dẫn tới cái cao hơn; cái thô hơn sẽ dẫn tới cái vi tế hơn. Lối đi từ thực hành bố thí cho đến thực hành trí huệ biểu thị một sự thuần khiết dần dà của bồ-tát. Mỗi hạnh trong lục độ bao hàm tất cả những hạnh khác. Đây là những điều nên được thực hành.

## **Bố Thí Ba-la-mật**

*Một cách cốt lõi, Bố thí Ba-la-mật nghĩa là những gì ta cho hay chia sẻ với người khác không nên do tính toán hơn thiệt hoặc bị ô uế do sự keo kiệt bủn xỉn. Trong các giáo pháp Phật, ta nói về nhiều dạng thức cho như là cho quà vật chất, cho yêu thương và bảo vệ, hay cho thuyết giảng tinh thần. Bất kể những gì bạn cho đi, việc quan trọng là không quyến luyến gắn bó vào nó hay không keo bần về thứ được cho.*

*Thực hành Bố thí Ba-la-mật góp phần cho việc đạt tới trạng thái toàn hảo cuối cùng của bạn gọi là "giác ngộ". Đây là mục tiêu của bố thí. Trong việc thực hành Ba-la-mật này, bạn đừng bao giờ nghĩ đến sự đáp trả. Nó phải nên là việc cho vô điều kiện.*

## **Về Hạnh Bố Thí**

Việc cho không chỉ là một phương thuốc chữa tham lam. Mục đích của bố thí là để tăng cường sự hứng khởi trong việc cho. Điều này gọi là Bố thí ba-la-mật.

Chúng ta nên thực hành bố thí không phân biệt. Ta có thể cho hướng tới các đối tượng:

- Kẻ thù

- Bạn bè
- Người không quen biết
- Người có phẩm chất tốt đẹp
- Người có lầm lỗi
- Người ở địa vị cao hơn ta
- Người có vị trí thấp hơn ta
- Người cùng đẳng cấp với ta
- Người đang hạnh phúc
- Người đang đau khổ

Đó là mười dạng có thể được nhận bô thí.

Khi thực hành bô thí, ta nên chú ý xét đến hoàn cảnh đặc thù. Khi cho kẻ thù, thì nên làm điều đó với yêu thương. Khi cho bạn bè, thì nên làm điều đó mà không có luyến chấp. Khi cho người xa lạ, thì không nên bỏ quên họ qua một bên. Khi cho người có phẩm chất tốt đẹp, không nên thêm muốn ghen tỵ. Khi cho người lầm lỗi, không nên xem thường họ. Bằng cách này ta thực hành tùy theo người nhận.

Bô thí ba-la-mật được phân làm bốn kiểu<sup>59</sup>.

Kiểu thứ nhất là Bô thí vật chất [tài thí]. Trường hợp này bạn nên chú ý xét những gì bạn đang cho. Nếu cho những thứ gây hại cho người nhận thì đây không phải là cách cho đúng. Thí dụ cho vũ khí và chất độc là không đúng. Cũng vậy người ta nói rằng "cho bạc và hy vọng sẽ nhận được vàng trả về" không phải là cho chân thật. Đó chỉ là một loại đổi chát hay buôn bán.

Và nếu bạn trở nên tự hào và kiêu mạn khi cho, thì tất cả công đức đều bị mất. Với lòng tự hào ích kỷ bạn nghĩ rằng, "Tôi và chỉ có tôi mới làm được bao nhiêu điều vĩ đại". Chẳng hạn nếu bạn thực hành bô thí với một ý nghĩ về việc tưởng thưởng một sự nổi tiếng, thì tất cả công đức từ sự bô thí đều bị mất. Thay vì vậy, các Bồ-tát cầu nguyện rằng nghiệp quả tích cực từ bô thí của họ sẽ trở cho tha nhân hơn là cho chính mình. Trước đây, tôi có nói rằng tôi không phấn đấu để đạt giải Nobel. Nếu chỉ để như vậy, tôi có thể không cần làm việc gì nữa sau đó [sau khi nhận giải]. Cho dù có được giải hay không thì cũng không làm cho tôi trở nên tốt hơn hay tôi tệ hơn được. Tôi cũng vẫn là một tu sĩ Phật giáo. Nếu ta làm bất kì điều gì với ý tưởng để được tưởng thưởng hay được nổi tiếng thì mọi thứ sẽ mất hết.

Kiểu thứ hai của bô thí là Bô thí giáo pháp [pháp thí], hay là bô thí các lời dạy. Trong tác phẩm Nhập Bồ Đề Hành Luận có nói rằng ta nên đánh giá mục tiêu và sự cần thiết của việc bô thí. Nên pháp thí không nhất thiết có nghĩa là việc giảng dạy từ trên một ngai vàng mà là dạy những gì để giúp đỡ người. Dạy người với một động thái hữu ích, chẳng hạn như một giáo viên ở trường, là một hành động thực sự tốt đẹp. Ở đây bao hàm tất cả các công việc giúp đỡ người khác tăng trưởng tri kiến của họ. Bạn phải thực sự có động lực để giúp người. Nếu chỉ nghĩ đến lương bổng, thì điều đó không mấy ích lợi. Dạy dỗ với một thái độ yêu thương thì thực sự khác.

Trong Nhập Bồ Đề Hành luận<sup>3</sup> cũng có rằng việc dạy người khác ở trình độ hợp lý là điều quan trọng. Có một vị sư tên là Govapa được vua của xứ đó đến thăm. Vua yêu cầu được giảng dạy giáo pháp, Govapa bạch: "Tất cả các hiện tượng đều có bản chất trống rỗng; chúng không giống như cách mà ta nhận thức về chúng". Nhà vua liền nghĩ "Ồ, đây thật là một cách nghĩ càng rõ". Vậy nên nhà vua đã chém đầu Govapa. Đức Phật có dạy rằng một người nên xem xét đến ước nguyện, hoàn cảnh môi trường, và căn cơ của những người theo đạo mà giảng huấn.

Kiểu thứ ba của bố thí là cung ứng một sự bảo vệ khỏi các khiếp sợ [Vô úy thí]. Các thí dụ bao gồm việc giúp đỡ những ai trong tù, tán thành nhân quyền (điều này sẽ bao gồm các công việc được tiến hành bởi tổ chức Ân xá Quốc tế [Amnesty International] chẳng hạn), và việc cứu trợ cuộc sống cho mọi chúng sinh hữu tình. Các khu cư trú và các luật bảo tồn được tạo ra cho các loài thú có nguy cơ tuyệt chủng hay chống lại sự săn bắt là việc làm bảo vệ sự sống. Tương tự, thực hành ăn chay cũng phát triển bố thí về việc cung ứng sự bảo vệ khỏi khiếp sợ, cũng như là việc làm trong chính sách bắt bạo động. Các bác sĩ, y tá, người điều dưỡng, như là những người chăm sóc cho các người khuyết tật -- tất cả đều thực sự làm vô úy thí. Một lần tôi có thăm viếng trại trẻ em mù tại Nhật. Họ thật sự thiếu thốn. Tôi có lẽ không thể làm việc nổi ở đó dù chỉ trong vài ngày. Tôi đã nói với những người làm việc ở đó rằng "các bạn thật sự giúp đỡ tha nhân. Tôi giảng thuyết về từ bi nhưng công việc của các bạn là hành vi từ bi. Điều này thật ân tượng và đáng khâm phục". Đây quả thật là một cách trực tiếp và thực tế của hạnh vô úy thí.

Trong thế giới ngày nay, nhiều người làm việc trong đa dạng các tổ chức cứu tế lo lắng về bão lụt, động đất, đói kém, hạn hán, bệnh tật, chẳng hạn như là AIDS, các phong trào vì hòa bình, nó đều được cứu xét như là vô úy thí.

Kiểu thứ tư của bố thí là cho phần thân thể của mình [tự thân thí]. Một thí dụ về điều này là việc hiến tạng cho người khác. Đây thật là ý tưởng thuần khiết, ước muốn rằng cặp mắt của mình có thể hữu ích cho người khác sử dụng. Hiến tạng là việc tốt đẹp.

---

<sup>3</sup> *Nhập bồ-đề hành luận* là một tác phẩm quang trọng của đại sư Tịch Thiên (*śāntideva*, bo. *zhi ba lha* -- *thế kỉ thứ 7-8*) thuộc truyền thống Nalanda. Trong đó, trình bày các bước tu học cho một vị Bồ Tát, từ lúc phát Bồ-đề tâm (sa. *bodhicitta*) cho đến lúc đạt trí Bát-nhã (sa. *prajñā*), dựa trên Lục ba-la-mật-đa (sa. *ṣaṭpāramitā*). *Nhập bồ-đề hành luận* là tác phẩm nhằm hướng dẫn cho Cư sĩ hay người mới nhập môn. Tịch Thiên giảng giải trong tác phẩm này hai phương pháp nhằm giúp vị Bồ Tát tương lai nhận biết tại sao mình lại cứu độ cho người và xuất phát từ đó các hành động cần thiết. Một mặt hành giả phải tu học phép quán chiếu cái nhất thể giữa mình và người (sa. *parātmasamatā*), mặt khác phải học phép hoán đổi giữa mình và người (sa. *parātmaparivartana*, xem thêm Bất hại), tức là đặt mình vào địa vị của chúng sinh để thấu rõ tâm trạng của Hữu tình (sa. *sattva*).

Bạn phải biết rõ mục đích của việc cho. Bạn phải biết rõ lúc nào thích hợp để thực hành một loại bố thí đặc biệt này; ý thức được ở đâu, khi nào, và với điều gì thì loại bố thí nào sẽ không phù hợp. Chẳng hạn sẽ không hợp lý nếu đem thực phẩm đầy chất béo cho người không thể tiêu hóa chúng được. Như có nói trong "Nhập Bồ-đề Hành luận" và trong "Nhập Trung Quán luận"<sup>4</sup>, điểm mấu chốt là ở chỗ bố thí tùy theo khả năng của mình trong khuôn khổ của phương tiện và trí huệ. Nếu có một nghi ngờ nào đó về việc bố thí thân thể của mình, thì việc cho này sẽ không phù hợp với bạn.

Với mọi dạng thực hành, ta đều tiến hành như các bậc bồ-tát, trước tiên phải khởi bồ-đề tâm, một trái tim tinh giác ước mong tốt đẹp cho tha nhân, và sau đó tiến hành bố thí mà không phân cách với con tim tinh giác trong khi vẫn giữ sự toàn tâm thường hằng của con tim tinh giác này. Tương tự ta phải bảo tồn hiểu biết về sự thiếu vắng về sự tồn tại thực sự của ba yếu tố liên quan đến hành động bố thí -- nghĩa là ta phải thấy người cho, người nhận và hành động cho như là ảo tưởng.

Cuối cùng ta hồi hướng mọi công đức về cho toàn bộ chúng sinh hữu tình. Điều này phải được hoàn tất với hiểu biết về sự thiếu vắng bản chất của sự tồn tại. Chúng ta hồi hướng ngay cả kết quả hay sự hoàn tất của các hành vi tích cực của chúng ta.

## **Trì Giới Ba-la-mật**

*Đạo hạnh hay giới hạnh thực ra là những ước nguyện để bảo vệ chính mình khỏi các tiêu cực. Đây là ý nghĩa của giới hạnh [trì giới]. Trì giới giữ vai trò rất quan trọng trong việc giúp đỡ chúng ta thành tựu được một tái sinh tốt đẹp trong những kiếp về sau, và trì giới tạo ra nguyên nhân chính yếu để sinh ra được trong cuộc sống con người quý báu. Các giới hạnh bao gồm việc tiếp nhận nhiều loại khác nhau về các giáo huấn, các thế nguyện, và các bổn phận cho việc rèn luyện hay thực hành về tinh thần của bạn. Có nhiều loại khác nhau về giới hạnh cho tu sĩ (tăng và ni) và cho cư sĩ. Trong trường hợp cư sĩ hay người tu tại gia thì nên giữ gìn không thực hiện những điều mà được gọi là "Mười hành vi bất thiện" về thân, khẩu, và ý. Những điều này là giết hại, trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói vu khống, nói lời vô nghĩa, nói lăng mạ, dèm pha, tham lam, sân hận, và cố chấp những quan điểm sai trái.*

---

<sup>4</sup> *Nhập Trung Quán luận* (sa. *madhyamakāvatāra*, en. "Entering the Middle Way" hay "Supplement to the Middle Way") là tác phẩm của Ngài Nguyệt Xứng (Candrakīrti (600–c. 650)). Bài luận bao gồm 10 chương về các thực hành Ba-la-mật-đa bởi một vị bồ-tát phát triển qua mười giai đoạn [thập địa] để đến Phật quả. Trong đó, Trí huệ Ba-la-mật-đa được giảng giải nhiều nhất. Ngài đề cập đến các nội dung như là tính Không, Nhị Đế và vô ngã về người và hiện tượng [nhân vô ngã và pháp vô ngã]. Chỉ còn lại bản dịch Tạng ngữ và nay được xem là giáo pháp cốt lõi tại các tự viện Phật giáo đặc biệt trong tông phái Gelugpa

## Về Hạnh Trì Giới

Kiểm chế khỏi làm hại kẻ khác và để nuôi dưỡng cũng như tăng cường thái độ chống lại các hành vi tiêu cực và tiến hành những hành động công đức là Trì giới Ba-la-mật. Vị ngã [chỉ nghĩ đến ta] là cội rễ của mọi chủ tâm hại người; đó không phải là hình vi lành mạnh. Do đó một bồ-tát kiểm chế thái độ vị ngã. Vị ngã có ý nghĩa gì? Chúng ta không nói là phải quên mình hoàn toàn, vì để phấn đấu cho phật quả, một bồ-tát phải phát triển một lòng tự tin mạnh mẽ và kiên quyết. Nhưng ta phải phân biệt được rõ ràng điều này với một kiểu thấp kém chỉ biết chăm lo cho mình. Một người khôn ngoan biết cách thức để có thể loại bỏ những gì cần phải loại bỏ, và tiếp nhận những gì cần phải tiếp nhận.

Có mười hành vi bất thiện cần phải tránh:

- Ba hành động do thân (giết hại, trộm cắp, tà dâm)
- Bốn hành động do khẩu (nói dối, nói vu khống, nói lời vô nghĩa, nói lăng mạ, dèm pha)
- Ba hành động do ý (tham lam, sân hận, và cố chấp những quan điểm sai trái)

Những hành động này nên được thay thế bởi giới hạnh Bồ-tát về 10 hành vi thiện đức -- Chính là 10 điều ngược lại với 10 hành vi bất thiện, và được tiến hành với một ý thức rõ ràng:

- Bảo vệ và cứu hộ sự sống.
- Cho và không lấy những thứ không được cho.
- Đối đãi tôn kính với mọi người -- tôn trọng các thệ nguyện khi lập gia đình.
- Nói năng chân thật.
- Nói năng với mục đích mang lại hài hòa giữa mọi chúng sinh.
- Nói năng lễ độ nhẹ nhàng.
- Kiểm chế ngồi lê đôi mách.
- Hạnh phúc với sự thành đạt của người khác.
- Yêu thương mọi chúng sinh.
- Có hiểu biết bao gồm nghiệp và trung đạo giữa hai thái cực thường hằng chủ nghĩa và hư vô chủ nghĩa, được kèm theo bởi hai loại tích lũy (công đức và trí huệ).

Trước hết bạn phải tự kiểm chế khỏi các việc làm tiêu cực; nếu không, các phẩm chất đức hạnh sẽ không thể tăng cường. Ngài Thánh Thiên<sup>5</sup> có nói trong "Tứ Bách Kệ Tụng"<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Thánh Thiên (zh. 聖天, sa. āryadeva) sống vào khoảng thế kỷ thứ ba theo truyền thừa từ ngài Long Thụ là tác giả của nhiều luận văn quan trọng của Đại thừa Trung Quán tông. Ngài còn được xem là Kanadeve tức là tổ Thiên tông Ấn độ thứ 15 và là bồ-tát Deva (Đề-bà) tại Tịch-lan, nơi mà ông đã là một hoàng tử. Tuy nhiên, một số sử liệu Trung Hoa lại cho rằng ông sinh tại miền Nam Ấn trong một gia đình Phạm thiên (Brahmanical family)

<sup>6</sup> *Tứ Bách Kệ Tụng* (Skt. *Catuhśataka*; Wyl. *bzhi brgya pa*) là giáo pháp Đại thừa quan trọng của đại sư Thánh Thiên bao gồm 16 chương:

1. Loại bỏ lòng tin [phá chấp] vào tính thường hằng [của pháp giới]

"trước hết là đối ngược các phi công đức. Sau đó, ngưng các hành vi hay động thái tiêu cực bị thống trị bởi các cảm xúc xáo trộn. Áp dụng các phương thuốc để loại bỏ chúng".

Khi thực hành đạo Phật, điều chính là thuần hoá các cảm xúc xáo trộn. Chiến thắng được kẻ thù cảm xúc xáo trộn là một sự siêu việt lên trên đau khổ. Để hoàn thành được điều này, cần phải xem các cảm xúc xáo trộn như là kẻ thù và không thoả hiệp hay chấp nhận chúng.

Các cảm xúc xáo trộn có nhiều khía cạnh khác nhau. Một số là bản năng vì chúng không dựa trên lập luận, nhưng lại khởi lên một cách bất chợt. Chúng không quan hệ tới một quan niệm đặc thù nào. Chúng bao gồm sân hận, bám chấp, tự hào, ghen ty, và nghi ngờ. Chúng cũng gắn chặt với một bản ngã, hay với một quan điểm cực đoan như là cho rằng mọi vật đều tồn tại một cách tuyệt đối hay không có thứ gì tồn tại cả. Cũng có một số khác là cảm xúc định kiến, như là một sai lầm chắc chắn về việc gì đó.

Ở Tây Tạng có câu, "nếu bạn tạo một chỗ trống dù nhỏ như cây kim, thì nó sẽ lẩn và lẩn thêm nhiều chỗ trống nữa". Điều này ám chỉ các cảm xúc xáo trộn. Chúng thực sự thô thiển. Nếu bạn thả lỏng cảnh giác ngay cả chỉ trong một thời điểm, thì các cảm xúc này sẽ càng lúc càng mạnh lên. Đừng cho các cảm xúc xáo trộn có cơ hội! Đừng để chúng lặng lẽ không chế bạn. Lập tức khi một cảm xúc như vậy bùng lên thì phải lập tức xóa tan nó ngay tại chỗ.

Những phương thuốc chữa các cảm xúc xáo trộn có thể làm giảm hay trị tuyệt căn chúng. Có phương thuốc khác nhau cho mỗi cảm xúc riêng biệt. Phương thuốc trừ sân hận và hiếu chiến là nuôi dưỡng lòng yêu thương và ước muốn giúp đỡ tha nhân.

- 
2. Loại bỏ lòng tin vào các lạc thú
  3. Loại bỏ lòng tin vào sự tinh khiết
  4. Phá chấp vào sự tự tôn, tự hào
  5. Các thệ nguyện bồ-tát [bồ-tát giới]
  6. Loại trừ các xúc cảm phiền não
  7. Loại trừ bám chấp vào các đối tượng của cảm quan
  8. Sự chuẩn bị xuyên suốt cho người tu học
  9. Phản bác tính thường tồn của các hiện tượng [hiện tượng giới]
  10. Phản bác các nhận thức sai về ngã
  11. Phản bác tính tồn tại thực sự của thời gian
  12. Phản bác các thành kiến sai lầm [tà kiến]
  13. Phản bác tính tồn tại thực sự của các cơ quan cảm xúc và các đối tượng của chúng
  14. Phản bác các quan niệm cực đoan
  15. Phản bác tính tồn tại thực sự của các đặc tính
  16. Phản bác các luận điểm chống đối khác [của các chủ trương ngoài Trung đạo]

Phương thuốc trị thềm muốn, dục vọng, và bị thu hút mạnh bởi một đối tượng là xem xét những tỳ vết hư hao của nó, để thấy được điều gì không hấp dẫn thuộc về nó và từ đó tiêu giảm được sự bám chấp vào nó. Sự quán chiếu vào tính ảo giác của mọi vật và sự thiếu vắng một sự tồn tại chân thật sẽ ngăn chặn được vô minh khởi lên. Các định kiến cũng cần trí huệ mạnh mẽ như là thuốc chữa cho chúng. Thực ra, dù có phấn đấu cho sự giải thoát toàn diện hay cho lý tưởng bồ-tát, thì bạn phải theo lộ trình tu tập về trí huệ để loại trừ các cảm xúc xáo trộn. Tất cả các cảm xúc này cần được xử trị bởi trí huệ.

Để nuôi dưỡng các phẩm chất đức hạnh, bạn phải bảo vệ các ngõ của năm cơ quan thụ cảm [ngũ căn] (thấy, nghe, nếm, ngửi, và sờ chạm) vì chúng kích hoạt các cảm xúc xáo trộn. Đức Phật dạy rằng cá thể tồn tại trong sự phụ thuộc vào năm Skandhas<sup>7</sup> [Ngũ Uẩn]. Vậy nên đây là thứ mà ta mang theo mình. Chẳng hạn, chúng ta phải điều độ trong việc tiêu thụ thực phẩm. Nếu ăn quá nhiều, thì tâm thức ta trở nên ngu độn. Nếu trở nên béo phì, thì ta phải tự mang vác cái béo bệu đó. Nó sẽ trở thành khó khăn ngay cả khi ngồi dậy trên một ghế nệm dày. Điều đó thật khổ sở. Ta không nên ngủ quá nhiều. Thay vào đó ta nên luyện tập du-già. Trong buổi sáng sớm, ta tỉnh thức ta mình hẳn. Vậy nên sẽ rất tốt nếu ta có thể dậy sớm và thực hành một chút. Thật sự hữu ích khi ta đi ngủ sớm. Nếu không ta sẽ bị nguy cơ luân chuyển đêm sang ngày. Và nếu bị không chế bởi sự phân tán hết việc này sang việc kia, thì bạn sẽ không bao giờ dậy sớm nổi.

Chú ý đến giấc ngủ, trong A-tì-đạt-ma Câu-xá<sup>8</sup> nói rằng trong 51 đặc tính tinh thần thì ngủ, hồi hận, phân tích, và thám sát là những đặc tính chuyển đổi được. Nghĩa là tự

---

<sup>7</sup> Ngũ uẩn (zh. *wú yùn* 五蘊, sa. *pañca-skandha*, pi. *pañca-khandha*, bo. *phung po lnga* ཕྲུག་ལྔ), cũng gọi là Ngũ âm (五陰), là năm (*pañca*) nhóm (*skandha*) tượng trưng cho năm yếu tố tạo thành con người, toàn bộ thân tâm. Ngoài ngũ uẩn đó ra không có gì gọi là cái "ta". Ngũ uẩn bao gồm:

1. Sắc (zh. 色; sa., pi. *rūpa*), chỉ thân và sáu giác quan (Lục căn), do Tứ đại chủng (sa., pi. *mahābhūta*) tạo thành, đó là bốn yếu tố đất, nước, gió, lửa. Sắc tạo nên các giác quan và đối tượng của chúng.
2. Thụ (zh. 受, sa., pi. *vedanā*), tức là toàn bộ các cảm giác, không phân biệt chúng là dễ chịu, khó chịu hay trung tính.
3. Tưởng (zh. 想, sa. *saṃjñā*, pi. *saññā*), là nhận biết các cảm giác như âm thanh, màu sắc, mùi vị..., kể cả nhận biết ý thức đang hiện diện.
4. Hành (zh. 行, sa. *saṃskāra*, pi. *saṅkhāra*), là những hoạt động tâm lí sau khi có tưởng, ví dụ chú ý, đánh giá, vui thích, ghét bỏ, quyết tâm, tình giác...
5. Thức (zh. 識, sa. *viññāna*, pi. *viññāṇa*), bao gồm sáu dạng ý thức liên hệ tới sáu giác quan: Ý thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

<sup>8</sup> A-tì-đạt-ma-câu-xá luận (zh. 阿毗達磨俱舍論, sa. *abhidharmakośa-sāstra*), thường được gọi tắt là Câu-xá luận, nghĩa là "Báu vật của A-tì-đạt-ma", tên khác là Thông minh luận (zh. 通明論), là bộ luận quan trọng nhất của Thuyết nhất thiết hữu bộ, được ngài Thế Thân (sa. *vasubandhu*) soạn vào thế kỉ thứ 5 sau Công nguyên tại Kashmir. Luận gồm có hai phần: sớ tập khoảng 600 kệ *A-tì-đạt-ma câu-xá luận bản tụng* (sa. *abhidharmakośakārikā*) và *A-tì-đạt-ma câu-xá luận thích* (sa. *abhidharmakośa-bhāṣya*), bình giải về những câu kệ đó. Đó là những tác phẩm đầy đủ nhất để trả lời các câu hỏi về kinh điển. Xem thêm bản dịch của Thích Phước Viên từ tiếng Hán

chúng không phải là thiện hay bất thiện. Do đó, Nếu bạn đi ngủ với một thái độ rất thiện đức thì giấc ngủ đó sẽ là thiện đức. Nếu bạn đi ngủ với một trạng thái hung hăng, thì giấc ngủ sẽ trở nên bất thiện. Để có thể nhận biết trong mơ rằng ta đang mơ và để lưu giữ được sự tỉnh giác là những thực hành chính xảy đến trong thời gian ngủ. Nếu ta có khả năng làm những việc này, ta cũng có thể nhận biết phương diện sáng tỏ của sự chết dần và làm thực hành nối kết đến cái chết.

Do đó, mọi thứ đều có thể chuyển thành công đức -- 24 giờ trong ngày. Cho đến cuối năm làm nên cuộc đời, ta đã làm được điều gì đó đầy ý nghĩa. Điểm chính là giữ gìn được sự toàn tâm trong suốt tất cả các thực hành và phát triển lòng vị tha và bồ-đề tâm, và thấu hiểu tính Không. Trong việc giữ gìn sự toàn tâm, một số người có thể nghĩ rằng điều đó có nghĩa làm hư hại hay làm giới hạn tới sự tự do của bạn. Nhưng thực ra, mục đích của toàn tâm là để giữ sự tự do của bạn. Nếu bạn đau yếu và được nhắc nhở lưu ý về thức ăn của bạn thì bạn sẽ thấy lý do của điều đó. Vậy nên, nếu không trông chừng thân, khẩu, ý của mình, thì ta có thể trở nên bất cẩn và phạm các hành vi bất thiện. Đó chẳng phải là điều tốt đáng để chú tâm hay sao?

Khi một vài người nghe đến chữ "tự kỷ luật" [trì giới], họ cho đó là điều xấu. Nhưng không đúng trong trường hợp này. Khi kỷ luật bắt gánh chịu từ bên ngoài, thì nó có thể có vấn đề. Nhưng khi nó đến từ bên trong, với ý thức điều nào tốt điều nào hại, thì ta phát triển ước muốn kiểm chế những điều gây hại đi. Thí dụ, khi bệnh, ta có một ý tưởng về điều gì lợi và điều gì có hại cho mình, và ta hành động tùy nghi theo đó. Đây không phải là kỷ luật gây áp lực từ bên ngoài mà đến từ trong chính tự tâm thức mình, với hiểu biết rõ về các hậu quả và lợi ích về hành vi của ta.

Quan sát viên, người trông chừng xem điều gì hữu ích hay tai hại là ý thức. Nếu lương tâm ta bị nhuốm điều gì không hợp, thì nó sẽ gửi một thông báo để trông chừng, cảnh báo ta rằng điều đó không hữu ích. Trong trường hợp này, sự toàn tâm kiểm soát các hành vi. Như là một Phật tử, bạn phải nghĩ rằng "Ồ, tôi là một Phật tử, phấn đấu cho sự giải thoát. Tôi không dung thứ cho các xúc cảm xáo trộn, chúng là những kẻ thù của tôi".

Khi mà bạn giảm được các hành vi tai hại và tích lũy đức hạnh trong chính mình, thì bạn có thể phát triển khả năng để giúp kẻ khác. Có 11 phương cách để hành động cho lợi ích của chúng sinh được nêu dưới đây. (Điều này đến từ tác phẩm "Bồ-tát Địa" của Ngài Vô Trước, một trong các đại sư Phật giáo. Nó cũng được đề cập trong văn điển Tây Tạng là Lamrim -- hay Các Giai Đoạn Tuân Tụ trên Đường đến Giác Ngộ trong chương về giới hạnh).

1. Bảo vệ tài sản của họ.
2. Bảo vệ họ khỏi đau yếu bằng cách cung cấp thuốc men (hay cho họ xe lăn, dụng cụ trợ thính, kính thuốc đeo mắt cho những người khuyết tật).
3. Chỉ bảo họ cách thức để làm các thứ, không chỉ bằng cách dạy điều gì nên tránh trong quan hệ với Pháp mà chỉ họ cả cách thức làm các việc. Chẳng hạn, nếu hàng xóm có một mảnh vườn đẹp, người đó có thể chỉ dạy bằng thí dụ cách thức

---

<http://www.thuvienhoasen.org/tsncph-03-cauxaluan.htm> và bản dịch trực tiếp từ tiếng Phạn của Tuệ Sĩ <http://www.phatviet.com/dichtht/luan/ln01/cxl.htm>


trồng hoa. Tuy nhiên, cung cấp huấn luyện cách đánh bắt cá hay điều hành một trại bò thịt là những việc xấu.

4. Bày tỏ kính trọng và vinh dự đối với người khác bằng cách cho họ đồ vật hay bằng cách chào đón họ.
5. Bảo vệ họ khỏi hiểm nguy, từ sự lo sợ các sự vật hay các thú hoang dã.
6. Xóa bỏ và làm giảm nhẹ nỗi đau đớn tinh thần bằng cách khuyên giải hay an ủi những người chịu phiền não khủng khiếp trong tâm thức vì bị mất mát cha mẹ, của cải, gia đình thân thiết, bạn bè. Chẳng hạn, một ngày nọ ngài Dromtonpa<sup>9</sup> trò chuyện với người đầu bếp Ahme. Ahme bảo, "Giờ đây tôi là một đầu bếp. Tôi không có thì giờ để thiền định". Ông ta luôn phiền hà về chuyện đó. Dromtonpa trả lời, "tôi cũng thế; tôi đã trở thành một người thông dịch của ngài Atisa, nên cũng không có thì giờ thiền định". Và họ kể lể về việc đó. Nhưng một lúc sau, Dromtonpa nói rằng, "Điều này đúng thôi. Chừng nào ngài Atisa còn sống, thì chừng đó không có pháp nào tốt hơn là phục vụ Ngài". Ngay lập tức người làm bếp đã nhẹ hẳn vì ông ta cảm thấy việc phục vụ nấu ăn là có giá trị. Bằng cách này, nỗi đau tinh thần của ông ta đã bị loại bỏ. Đây đúng hơn là một phương pháp đầy kỹ năng. Đôi khi tôi gặp một số người có các khó khăn và đang phàn nàn về chúng, thì tôi cũng phàn nàn. Chúng tôi kêu ca một lát với nhau. Nhưng sau khi đã đồng ý với họ và bày tỏ sự lưu tâm, thì tôi bảo "À, ngay cả vậy, nó là như thế mà". Nếu bạn trả lời ngay lập tức trong một cách kiêu ngạo "Ồ tội nghiệp cho anh bạn!" thì điều đó sẽ là một chút gì đó kỳ cục.
7. Giúp đỡ những ai túng thiếu (đói khát, thiếu thốn y phục, hay Pháp) để có thể tự chăm sóc mình và cuộc sống của mình.
8. Giúp tha nhân qua sự đồng cảm. Nếu một số người mất khả năng hành động thiện đức và đang bị chán nản, thay vì nhieéc móc họ, hãy thông cảm với họ, do đó xóa được chán nản bằng cách thức đầy kỹ năng.
9. Nhìn nhận các phẩm chất tốt đẹp của họ -- Mặc dù nhiều người có thể mang nhiều lỗi lầm, họ vẫn có những phẩm chất tốt đẹp. Qua việc chú ý vào đức hạnh của người, ta có thể dần dà khởi hứng họ hành động ngày càng nhiều thiện đức.
10. Đặt họ về đúng chỗ. Nếu một số người hành động một cách liên tục và chủ ý trong động thái tiêu cực, và nếu không còn phương pháp nào hữu hiệu thì hãy động chạm họ một tí.
11. Tiến hành những điều kỳ diệu. Có lẽ bất khả dĩ cho ta để làm được điều này, vậy nên về điểm này, chúng ta không giúp gì được.

Một cách cốt lõi tất cả điều này bao gồm trong thực hành đầy ý nghĩa kỹ năng và trí tuệ. Ý nghĩa đầy kỹ năng được xác định như là lòng yêu thương tử tế, từ bi, và bồ-đề tâm. Thực hành trí huệ chủ yếu là trí huệ về giác ngộ tính Không và cũng bao gồm cả hiểu biết về luật vô thường.

---

<sup>9</sup> Dromtönpa hay còn gọi là Dromtön Gyalwe Jungney (Tibetan:



; Wylie: 'Brom-ston Rgyal-ba'i 'Byung-

gnas) (1005-1064) là đại đệ tử của ngài Atisa (Nhiên Đăng Cát Tường Trí). Ông được ghi nhớ như là người khởi đầu của trường phái Mật tông Ca-đương (zh. 迦當派, bo. *bka' gdams pa*, en. *kadampa*)

## **Nhẫn Nhục Ba-la-mật**

*Nhẫn nhục (kiên trì và khoan dung) có nghĩa là khi người nào đó làm hại bạn, thì bạn không trả nũa lại người đó. Nhẫn nhục là một công đức to lớn dẫn dắt cho tất cả các loại thành công trong cuộc sống của ta. Có một thứ thật sự hủy hoại hay ngăn trở ta hoàn thành các mục tiêu của cuộc sống này, bao gồm cả các mục tiêu vật chất, hay cả các mục tiêu cho các kiếp sống mai sau, đó là sân hận. Sân hận là trạng thái phá hủy lớn của tâm thức cản trở tiến bộ của chúng ta và ngăn chặn ta thành đạt. Nhẫn nhục là phương thuốc giải độc cho sân hận. Để thành công cho những gì mà ta làm trong cuộc sống này và các kiếp sống tương lai, thì nhẫn nhục là rất quan yếu vì nó làm sân hận của ta mất tác dụng. Nhẫn nhục cũng giống như là một bộ áo giáp mà bạn mặc vào khi lâm trận mà kẻ khác không thể xuyên thủng hay đụng được đến bạn. Nó giống như ngày nay khi bạn khoác bộ đồ chống đạn. Bạn thực hành nhẫn nhục để cảm thấy được bảo vệ.*

## Về Hạnh Nhẫn Nhục

Nhẫn nhục ba-la-mật bao gồm khả năng chịu đựng khi tai ương giáng xuống, khả năng đối diện và chấp nhận đau khổ một cách kiên trì, và khả năng gìn giữ sự nhẫn nại trong khi trở nên hiểu biết chắc chắn về bản chất tối hậu của thực tại.

Một giải thích chi tiết nhất về hạnh nhẫn nhục có trong chương về nhẫn nhục trong Nhập Bồ Đề Hành luận, dạy rằng "Nhẫn nhục ba-la-mật thì không phải để tránh khỏi vĩnh viễn mọi sự kiện tai hại và đau khổ, mà là để thuận phục tâm thức của một người cho nên nhẫn nhục ba-la-mật có tác dụng nội trong tâm thức của một người".

Các tình huống không mong muốn vẫn sẽ có; và chúng sẽ tiếp tục xảy ra. Ta chế ngự tâm thức mình thông qua các ý nghĩa đầy kỹ năng và trí huệ trên lộ trình tu học tinh thần, điều này không có nghĩa là ta sẽ có thể tránh thoát khỏi những hoàn cảnh không thuận lợi. Dù sao ta có thể đánh giá cao những tình huống bất lợi này, vì thiếu chúng ta không thể toàn hảo được bồ thí, trì giới, và nhẫn nhục. Và không có những hạnh ba-la-mật này, thì không thể đạt thành Phật quả. Từ quan điểm như vậy, bạn có thể nói đạo Phật rất là cá nhân chủ nghĩa. Đó là một câu hỏi của việc quán chiếu cá nhân và việc xếp đặt cá nhân về sự hoạt động của tâm người đó.

Có ba loại nhẫn nhục

### 1. Nhẫn nhục khi bị làm hại

Ta có thể bị hại về thân thể hay về lời nói, qua sự thiếu tôn trọng, hay bị hại sự mát mát của những gì ma ta đạt được. Vì các điều kiện như thế, ta có thể trở nên nóng giận. Cũng vậy, nếu mọi việc thuận lợi cho kẻ thù, ta có thể trở nên khốn đốn. Khi bị bất hạnh, ta có thể khó chịu, gây hấn, và nổi giận. Vậy nên bất hạnh về tinh thần là nguyên do hay là nguồn nuôi dưỡng của sân hận. Bất hạnh có được thể trừ tiệt để ngăn không cho sân hận khởi lên. Nếu không, một khi sân hận mạnh mẽ nổi lên thì rất khó để vượt qua, đè nén, hay áp dụng phương thức chống lại nó.

Sân hận là một cảm xúc xáo trộn nhất. Nó không chỉ ảnh hưởng lên người sân hận mà lên cả những người chung quanh. Khi sân hận ngự trị tâm thức người nào đó, ta chỉ nên cảm thấy từ bi cho họ. Bằng cách đó, ta sẽ tự tránh khỏi phiền hà khi phản ứng lại với sự công kích.

Chẳng hạn, nếu người gia chủ nổi giận, thì cả nhà bị ảnh hưởng. Người này có thể khuấy động mỗi bất ổn trong nhà và ngay có đánh đập một ai đó. Thật rõ ràng người đó đang mất bình tĩnh. Và vị thế, họ làm hại những người gần gũi nhất với họ. Họ gây ra sự việc ngay cả làm cho chính họ thêm đau khổ. Người như vậy nên là đối tượng của lòng từ bi, và ta nên nhẫn nhục với người đó.

Lập luận có thể áp dụng để chống lại sân hận. Chẳng hạn khi một người nào đó sử dụng vũ khí để làm hại ta, có nhiều khía cạnh để xem xét: con người với vũ khí, vũ khí tự nó, hành vi sử dụng vũ khí, và cuối cùng là người nhận tai ương giáng xuống bởi vũ khí. Đó

chỉ là khi vũ khí đã đụng chạm người nào đó và đem lại đau đớn. Nếu nó đụng chạm vào thân thể, thì thân thể bị tràn ngập đau đớn. Từ bên ngoài, chúng ta cũng ứng thân thể, từ phía đối phương, người đó cũng ứng vũ khí. Vậy qua tương tác, đau đớn khởi lên. Nếu chỉ có vũ khí hay đối phương mà không có thân thể, thì sẽ không có đau đớn.

Do đó, người ta có thể biện bác rằng việc nổi sân hận đối phương là vô lý. Bởi vì chính là vũ khí gây hại lên thân thể mình, thì ta nên trút giận lên vũ khí. Người ta cũng có thể tranh luận rằng đối phương, người dùng vũ khí, chỉ gián tiếp can dự vì người đó đang chịu tác động của các cảm xúc xáo trộn. Nhưng ta lại không nổi giận với các cảm xúc xáo trộn. Cũng không nổi giận với vũ khí đụng chạm ta. Thay vào đó, ta nổi giận với người đứng giữa hai thứ này.

Ta cũng nên xem xét phải chăng các cảm xúc xáo trộn là tạm thời, thay đổi thất thường và bất ngờ. Nếu chúng thường hằng thể hiện trong đối phương, ta có thể nghĩ đến trường hợp nổi sân hận với người đó. Nhưng sự thật là chúng thất thường và sau một chốc lát mọi thứ trở nên bình thường trở lại. Như vậy, sao ta lại bào chữa cho việc nổi nóng với những thứ chỉ có trong chốc lát?

Ta cũng nên xem xét khi tự mình nổi sân hận, ta cảm thấy khó ở. Vậy thì có đáng không? Như là có dạy trong Nhập Trung Quán luận "Nếu bạn đáp ứng với sự sân hận, thì giận dữ của bạn có xóa bỏ được tai hại hay không?" Nếu người nào đó làm hại ta, và vì thế mà ta trở nên giận dữ, vậy có khả năng nào cho sự giận dữ này xoá tan được tai hại đã làm ra không? Điều đó không thể có. Sự tai hại đã xong. Và sự trả thù không phục vụ cho mục đích nào hết. Nó không thể tẩy trừ được tai hại, nhưng ngược lại bên trên của tai hại này, bị hành hạ bởi tự chính sân hận thì lại rất khổ sở. Điều nó làm cho điều tai hại trở nên quá mức chịu đựng. Ta nghĩ rằng "Trời! Hấn dám làm điều đó với mình". Sân hận làm cho ta bỏ ăn, mất ngủ, và mọi thứ trở nên tệ hại hơn. Thay vì vậy, một khi tai hại đã xảy ra, chúng ta nên nghĩ "Giờ thì đối phương đã gây ra nghiệp chướng, nhưng người đó đã tạo cơ hội cho mình thực hành nhẫn nhục". Cảm kích điều này, ta nên hạnh phúc.

Yếu tố quan trọng nhất trong việc phát triển nhẫn nhục là cuộc đối đầu. Ta nên chú trọng những người bên kia chiến tuyến với lòng biết ơn. Những người đó không có ý làm lợi cho chúng ta. Nhưng khi họ gây hại và làm cho ta sân hận, thì đó lại là cơ hội để ta thực hành nhẫn nhục. Cơ hội này không có được từ đức Phật, từ các hướng dẫn tu tập, hay từ những người thân quen gần gũi, mà chỉ có từ những người đối chọi với ta. Những cơ hội hiếm hoi này được cung cấp từ kẻ địch và rất có giá trị.

Chúng ta tất cả đều mong muốn hạnh phúc, vậy tại sao ta lại nổi sân hận với đối phương, chỉ vì người đó đã tạo ra phiền não. Nếu thực sự muốn hạnh phúc, ta nên hiểu rằng khi nổi giận, ta đã tạo ra các nguyên nhân cho làm cho chúng ta đau khổ nhiều hơn nữa. Nhưng nếu có nuôi dưỡng nhẫn nhục, ta đã tạo ra các nguyên nhân cho hạnh phúc dài lâu và bền vững. Đó là điều mà chúng ta phấn đấu để đạt được.

## **2. Đối Diện và Chấp Nhận Đau Khổ bằng Kiên Trì**

Khi đau khổ đã xảy ra, thì nó không thể thay đổi được nữa. Thay vào đó, ta nên đối mặt và chấp nhận mà không để trở nên mất hạnh phúc về mặt tinh thần vì nó. Và ta phải hết sức kiên quyết chấp nhận khó khăn giống như thánh giả Milarepa<sup>10</sup>. Đau khổ nên chuyển thành tình huống lợi ích, không còn là một yếu tố trở ngại. Như có dạy trong Nhập Bồ-đề Hành luận, "Tại sao phải khổ vì điều có thể chữa lành được? Hay ngược lại, tại sao phải khổ vì điều không thể chữa lành được?" Chúng ta nên suy nghĩ về điều này.

Ta nên có một thái độ tiếp nhận chung sao cho các khó khăn thứ yếu mà ta gặp phải sẽ không trở thành nan giải cho ta, bởi vì, để xóa bỏ đau khổ chính yếu, thì ta phải làm quen với việc chấp nhận những đau khổ thứ yếu. Ta cũng có thể nghĩ rằng "xin cho niềm đau riêng biệt này làm tinh khiết được con". Và, xa hơn, ta có thể ước nguyện đau khổ đó sẽ bị tiêu giảm không chỉ trong ta mà với cả vô hạn chúng sinh những người có cùng cảnh ngộ. Đây thật ta là cơ sở cho thực hành của Tonglen, nghĩa là "cho và nhận". Lấy đi đau khổ từ người khác về cho chính mình -- là thực hành về từ bi. Cho tha nhân an lạc và hạnh phúc của riêng mình -- là thực hành về lòng yêu thương. Đây là cách ta nên thực hành sự chấp nhận của đau khổ.

Có nhiều loại đau khổ mà ta cần chấp nhận. Hãy xét sự đau khổ trong quan hệ đến thực hành tinh thần. Ở đây nhắc lại, ta không nên phấn đấu cho danh tiếng. Nói cách khác "Những gì tương thuận với các phương cách của thế giới thông thường thì không phải là Pháp. Những gì không tương thuận với các phương cách của thế giới thông thường là Pháp". Như là một hành giả, ta tránh né hay lánh xa khỏi Bát Pháp Thế Gian<sup>11</sup>:

1. Luyên chấp vào việc nhận và giữ các thứ vật chất [Lợi]
2. Sợ Tránh hay tìm cách tách xa với các bất thuận lợi vật chất [Thất]
3. Luyên chấp vào sự tán dương, vào việc nghe lời êm ngọt, và cảm nhận cổ vũ [Vinh]
4. Sợ Tránh chịu trách nhiệm, bị nhạo báng, và phê bình [Nhục]
5. Luyên chấp vào thanh danh tiếng tốt. [Khen]
6. Sợ tránh vào sự nhục mạ, tiếng nhơ [Chê]
7. Luyên chấp vào cảm thụ lạc thú thông thường [Lạc]
8. Sợ tránh những kinh nghiệm không vui không sướng [Khổ]

Cũng có thể có những khía cạnh phiền não phải được chấp nhận có liên hệ tới một hành giả siêng năng, như là việc ngồi thẳng lưng, hay hạ bái, hay giữ vững và tôn kính các đối tượng quy y (như kinh văn, tranh tượng, các đồ vật thiêng liêng) trong các khoảng thời gian dài. Thường, khi chúng ta tụng niệm thì tâm thức ta bị lơ đãng; đây cũng là một loại phiền não. Cho nên cách để chấp nhận loại khổ não này là dùng ý thức để tránh sự phân

---

<sup>10</sup> Jetsun Milarepa (Tibetan: ཇུ་སུན་མི་ལ་ར་ས་པ་ ; Wylie: Rje-btsun Mi-la-ras-pa), (c. 1052-c. 1135 CE). Ngài được công nhận ở Tây Tạng là một hành giả du-già và nhà thơ được nhiều người biết đến nhất. Ông là đệ tử của Ngài Marpa Lotsawa và là đại sư chính của trường phái Phật giáo Ca-nhĩ-cư (Kagyü). Ngài để lại rất nhiều bài viết quan trọng thường ở dạng các bài hát với nội dung giáo Pháp Đại thừa đặc biệt nhấn mạnh bản chất tạm bợ của thân vật lý và điều cần thiết của vô chấp. Xem thêm về cuộc đời của Ngài tại <http://www.samyet.org/mila.htm>

<sup>11</sup> Còn được gọi là Bát Phong. Tên Anh ngữ Eight Worldly Concernn hay Eight Worldly Dharma.

tán tư tưởng và tự chế. Sau đó, sự chấp nhận khổ não trở thành niềm vinh hạnh cho thực hành của bạn.

Ta cũng có thể thực hành một cách nhẫn nại việc tiếp nhận đau khổ của người khác. Khi thực sự quán chiếu lên đau khổ của tha nhân, ta trở nên lo lắng tạm thời. Nhưng điều này phục vụ cho một mục đích to lớn. Sự khó khăn trải qua khi nghĩ về đau khổ của người khác khởi lên từ lòng từ bi sẽ tăng cường tâm thức một cách sâu sắc. Đó là vì nó không phải là sự khó chịu không mong muốn. Chúng ta chấp nhận nó.

### **3. Nhẫn Nại trong việc Tín Tâm về Bản Chất của thực Tại**

Cũng có một loại chịu đựng hay nhẫn nại quan hệ đến sự nắm bắt về bản chất của thực tại. Đó là một trong Ba phẩm Chất Tối Cao của Tâm Thức. Một số trong các phẩm chất này có mặt khi đạt tới quả vị Phật thì lại cực kỳ khó hiểu đối với chúng ta. Dù vậy, thông qua nghiên cứu và phân tích, chúng ta đạt tới sự nắm bắt và sự tin tưởng về chúng. Điều đó ra sao? Đối với các đối tượng, một số phương diện của chúng là trực tiếp thấy được, một số khác khó nhận biết hơn, và một số nữa là hoàn toàn bí ẩn. Các kinh luận Phật giáo giải thích rằng những phương diện trực tiếp thấy được của các đối tượng là những điều mà không mâu thuẫn với nhận thức trực tiếp của chúng ta. Phương diện khó nhận biết của các hiện tượng thì không mâu thuẫn với suy luận chân chính. Khi các kinh luận đề cập đến phương diện khó nhận biết của các hiện tượng, thì những mệnh đề đó được xác minh khi nó không mâu thuẫn với các kinh điển có hiệu lực giá trị trước và sau đó. Và phương diện hoàn toàn bí mật của các hiện tượng được mô tả trong các kinh luận là những điều mà ta phải đặt niềm tin vào ở mức độ nào đó<sup>12</sup>.

### **Hạnh Tinh Tấn Ba-la-mật<sup>13</sup>**

*Tinh tấn ba-la-mật được định nghĩa như là niềm vui sướng hay cảm giác hỉ lạc trong những việc làm tích cực hay công đức. Nếu bạn rất vui sướng về việc làm tiêu cực hay về sự bận rộn với các hoạt động vô nghĩa, thì theo quan điểm Phật giáo, đó không gọi là tinh tấn. Kiểu thái độ này thật ra là một dạng của lười nhác, một sự luyến chấp vào các hoạt động phù phiếm. Người như thế không nên được xem như là có tí chuyên cần nào cả. Nhưng nếu bạn hỉ lạc và kiên định để tiến hành các hành vi tích cực, thì như là một hậu quả, bạn sẽ phát giác và học hỏi được nhiều điều mà bạn chưa từng biết trước đó.*

### **Về Hạnh tinh Tấn**

Tinh tấn ba-la-mật là sự hỉ lạc trong lúc làm các việc thiện đức. Sự thu hút tinh thần hướng tới thiện đức và nỗ lực để hoàn tất thiện đức là tinh tấn trong ý nghĩa Phật giáo. Chúng ta đang chịu sức ảnh hưởng và chuyên chế của các cảm xúc xáo trộn, nhưng giờ đây ta muốn tự do tự trị của mình. Làm sao có thể đạt tới điều này ngoại trừ ta có sự kiên

<sup>12</sup> Xem thêm chi tiết về một số phương pháp suy luận và suy diễn của Phật giáo tại <http://vietsciences.org/timhieu/trietly-giaoduc/ungdungnguyenlyphatgiao.htm>.

<sup>13</sup> Từ nguyên văn là "Transcendent Perfection of Joyful Exertion" tức là Hạnh ba-la-mật về kiên định Hỉ Lạc. Các dịch này có thể dễ hiểu hơn với nội dung, nhưng vì thuật ngữ "Tinh Tấn" đã phổ biến nên chúng tôi sử dụng từ này.

định mạnh mẽ. Ta phải gạt bỏ các xao lãng và cản trở như là lười biếng và hèn nhát, và phát triển tự tin, giữ vững niềm hi vọng, và tăng cường sức mạnh thiện đức của chúng ta bao gồm việc làm cho lợi ích của toàn thể chúng sinh.

Lười nhác là một trở ngại phải được vượt qua. Một loại lười nhác là dòi trễ công việc, nghĩ rằng "tôi có thể làm việc đó sau này", hay "Tôi sẽ làm nó sau". Một loại lười nhác khác là lãng phí thời giờ quý báu của bạn để làm quá nhiều hoạt động vô nghĩa. Dùng nhiều thì giờ vào các hoạt động vô nghĩa, mơ hồ, vô vọng, và ngăn chặn ta hoàn tất bất kỳ việc gì có ý nghĩa. Loại thứ ba của lười nhác là một kiểu thái độ thua cuộc hay hèn nhát. Khi thấy các cấp độ và các lộ trình tu học mà mình phải kinh qua trong đạo pháp và nghĩ rằng "Ồ, tôi có thể không đủ sức làm điều đó". Nếu bạn nghe được rằng bạn có thể thành tựu Phật quả trong ba năm ba tháng, thì bạn có thể khá mạnh dạn. Mặt khác, nếu nghe được rằng bạn sẽ phải tích lũy thiện đức và trí huệ trong một khoảng thời gian vô hạn, thì bạn trở nên chán nản và nghĩ "Làm sao mà điều đó có thể làm được?"

Vậy nên, trước tiên ta phải phá triển ước nguyện để trở thành Phật. Bạn suy nghĩ về hành vi nghiệp và nghiệp quả và về vô thường. Và bằng cách đó một cuộc truy lùng nội tâm cho ý nghĩa này sẽ phát triển.

Việc quán chiếu lên thành phần cơ sở của bản chất Phật<sup>14</sup>, Phạm ngữ là Tathagatagarbha, có trong tất cả chúng ta cũng hữu ích để vượt qua sự lười nhác đốn hèn. Thông qua sự nuôi dưỡng, thì không có điều gì mà không dễ dàng vượt qua được. Các đức Phật trong quá khứ đã bắt đầu như những chúng sinh thông thường. Họ đã không là Phật từ ban đầu. Nếu như có một sự việc như là việc có một vị Phật ban sơ, thì có khi vị Phật đó có thể một cách từ từ bị thoái hóa và kết thúc như là một người bình thường hay chăng? Điều đó vô lý. Sau khi xóa bỏ toàn bộ lỗi lầm và tích lũy tất cả các phẩm chất tốt, một sự thoái hoá như vậy là không thể có. Đạo pháp của quả vị Phật chỉ được vượt qua bởi việc phát triển ngày càng nhiều dũng khí và kiên định -- Sau đó mới được thành tựu.

Khi ta thực sự hăng hái trong các hành vi công đức, thì điều này sẽ làm khởi lên một lòng tự tin thuần khiết. Ta nên can đảm và dũng cảm. Ta nên khởi lòng can đảm và nói "tôi có thể làm được!". Ba loại tự tin được nhắc đến trong Nhập Bồ Đề Hành luận là từ tin về hành vi, tự tin về khả năng, và tự tin về chế ngự các cảm xúc xáo trộn.

Tự tin về hành vi là lòng vững tin rằng "Tôi có thể làm điều này một mình" mà không phụ thuộc vào người khác. Đây là một ý nghĩa về tinh thần trách nhiệm hoàn toàn của chính mình. Tự tin về khả năng là khi mà các do dự nghi ngờ bị xua tan và bạn mở rộng lòng tin vào khả năng của mình để làm việc nào đó, "Người khác có thể không, nhưng tôi có thể làm được!" Tôi luôn luôn nói rằng các bồ-tát nên tự tin vào khả năng của chính mình và từ đó có một ý tưởng mạnh mẽ về tinh thần trách nhiệm để lên tiếng rằng "tôi sẽ làm điều đó, Tôi sẽ làm việc cho lợi ích của chúng sinh". Đây là một loại ý nghĩa về bản ngã. Có hai loại tự ngã, "tôi" hay "mình" thường để chỉ một trạng thái suy thoái của tâm thức. Nhưng có một loại khác, hữu ích hơn trong phương diện về lòng tự tin. Khi ta nói "Tôi có thể" hay "Tôi sẽ; tôi sẽ vượt qua ảnh hưởng của các cảm xúc xáo trộn", thì đó là loại tự tin rất có uy lực. Cho nên, lòng tự tin trong việc chế ngự các xúc cảm xáo trộn có

<sup>14</sup> Thuật ngữ chuyên môn dịch là Như Lai hay Như Lai Tạng.

hậu quả là một kiểu hãnh diện thiện đức; bạn trở nên hãnh diện vượt qua được các niềm đau khổ như thế.

Tinh thần hăng hái và nỗ lực được nhân lớn khi ta bắt đầu nghĩ tới các hành vi thiện đức của chúng ta cũng có thể giúp đỡ các chúng sinh khác. Tinh tấn trở nên giống như áo giáp. Chẳng hạn khi ai đó chịu đựng cảnh địa ngục mà vẫn không đánh mất tinh thần hăng hái để thành tựu Phật quả, thì họ đang thực hành tinh tấn tựa áo giáp của một bồ-tát.

Ngài Long Thụ có dạy "Nhu đất, nước, lửa, gió, cây cỏ, và rừng hoang, xin cho con là một đối tượng của lòng hoan hỉ cho toàn thể chúng sinh một cách vô ngại". Các yếu tố vật chất không bao giờ mệt mỏi và luôn luôn có mặt. Trong Nhập Bồ-đề hành luận có nói "Nhu là không gian và các yếu tố vật chất, đất chẳng hạn, xin cho con luôn luôn hỗ trợ cuộc sống của toàn thể sinh giới vô biên." Cho nên, giống như các chúng sinh phụ thuộc vào những yếu tố vật chất cho cuộc sống, trong cùng cách này, xin cho con luôn độ trì họ. Trong chương cuối cùng của Nhập Bồ-đề Hành luận, ngài Tịch Thiên có thể nguyện. "chừng nào chúng sinh còn, xin cho con vẫn còn để giải trừ đau khổ của thế giới". Điều này chỉ ra tinh thần tinh tấn hăng hái của một bồ-tát.

Mỗi và mọi hiện tượng hay chỉ dấu của một vị Phật<sup>15</sup> cũng như là sức mạnh tâm thức của Ngài, là kết quả của việc tích lũy công đức và trí huệ. Một vài người có thể nghĩ rằng "Có ai bao giờ hoàn tất được điều như vậy?" Như ngài Long Thụ có nói (trong Bảo Hành Vương Chính luận<sup>16</sup>), "Nếu bạn với các phẩm chất bồ-đề tâm không mệt mỏi, nhắm đến lợi ích cho vô lượng chúng sinh trong một thời gian vô hạn, thì trong một phạm vi to tát như thế, việc có được các công đức và trí huệ tích lũy chỉ trong thời gian ngắn."

Ta nên nghĩ rằng "nếu tôi sống, tôi sẽ giúp đỡ chúng sinh, Nếu tôi chết, tôi sẽ giúp đỡ chúng sinh, tôi sẽ giúp đỡ chúng sinh như là một nền tảng, một lộ trình tu tập, và như là một hậu quả". Đơn giản là không có một chủ tâm nào khác hơn điều này. Cách nghĩ này thật sự đáng ngưỡng mộ. Có được thái độ hăng hái và kiên định và đồng thời phát triển một tâm thức hạnh phúc chỉ nghĩ tới lợi ích cho tha nhân, ta sẽ không gặp phải các khó khăn. Buồn nản và mệt mỏi sẽ dường như không đến. Việc nuôi dưỡng bồ-đề tâm và có được tâm thức giúp đỡ những người khác, cũng làm cho ta hạnh phúc. Như ngài Tịch Thiên nói trong Nhập Bồ-đề hành luận: "Việc thắng bộ trên lưng ngựa bồ-đề tâm, ta dong ruổi từ hỉ lạc này đến hỉ lạc khác".

---

<sup>15</sup> Các kinh văn cổ liệt kê 32 thân tướng tốt (theo Hán-Việt là Tam thập nhị hảo tướng, 三十二好相; tiếng Phạn: *dvatrimśadvara-lakṣaṇa*) chỉ dấu của một vị Phật bao gồm tay dài, ngón tay chân cong lại, chóp nổi cao trên đỉnh đầu .. (Xem thêm [http://vi.wikipedia.org/wiki/Ba\\_m%C6%B0%C6%A1i\\_hai\\_t%C6%B0%E1%BB%9Bng\\_t%E1%BB%91t](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ba_m%C6%B0%C6%A1i_hai_t%C6%B0%E1%BB%9Bng_t%E1%BB%91t) hay <http://www.quangduc.com/phatdan/05tuongtot.html>).

<sup>16</sup> *Bảo hành vương chính luận* (\*) (sa. *rājaparikathā-ratnāvalī*, cũng được gọi là *ratnāvalī*, hay Vòng bảo châu). Đây là một lá thư từ ngài Long Thụ, được viết để gửi cho nhà vua, tác phẩm chứa đựng những lời khuyên có thể áp dụng cho tất cả ai mong ước thực hiện Bồ tát giới và khởi tâm thực hành. Các chủ đề của nó bao gồm: tích lũy công đức, tránh cách sống sai lạc, ước nguyện đạt giải thoát thông qua sự phát triển từ bi và trí huệ.

## Hạnh Thiền Định Ba-la-mật

*Thiền định ba-la-mật để trút bỏ tâm thức ra khỏi các hiện tượng hay đối tượng bên ngoài và tập trung nhất tâm lên một hình ảnh trong thiền định của bạn. Chức năng tối yếu của sự tập trung là để dẹp yên mọi xáo trộn của tâm thức. Trong việc phát triển tập trung tinh thần, bạn không để cho tâm thức mình nghĩ lạc đến các hiện tượng hay đối tượng bên ngoài mà đem tâm thức về nhà (đối tượng quán tưởng hay đối tượng tập trung), và đặt nó lên một đối tượng một cách nhất tâm. Bạn phải tự cô lập mình trong một nơi tách biệt khỏi bon chen hối hả của cuộc sống, khỏi sự bận rộn bên ngoài, và bạn phải cô lập tâm thức mình khỏi các ý tưởng hay các ý niệm xáo trộn. Tập trung tinh thần tựa như là một vị vua lãnh đạo vương quốc của tâm thức. Khi bạn có loại kiểm soát như thế lên tâm thức mình, thì chỉ ngồi ở đó lặng yên như một trái núi. Sau đó nếu muốn, bạn sẽ có thể tiến hành một loại tư duy phân tích hay thiền định bất kỳ, bạn sẽ có thể hướng tâm thức mình vào trạng thái đó.*

### Về Hạnh Thiền Định

Ở Tây Tạng, từ gọi cho thiền định là *gom*, nghĩa là bạn tự làm cho quen thuộc với một điều gì đó. Khi đã thuần thục với nó, bạn sử dụng nó tự nhiên. Thiền định nghĩa là tâm bạn có năng lực để lưu lại trong kiểm chế khi nó chịu ảnh hưởng của các cảm xúc xáo trộn, khi bạn đánh mất hạnh phúc mà bạn muốn và chống lại đau khổ không mong muốn. Khả năng này, được phát triển thông qua sự thích ứng, sẽ trở nên mạnh đến mức các trạng thái cảm xúc không không chế được đều bị xóa bỏ. Điều này là thiền định được dạy bởi đức Phật. Thiền định không phải là điều mà tự nó có thể xảy đến, nó là một nỗ lực có ý thức.

Có hai loại thiền: thiền định phân tích [quán] và thiền định tập trung [chỉ]. Trong thiền quán, tâm thức đạt được sự vững chắc, sức mạnh, và tín tâm. Bạn phân tích những khía cạnh khác nhau của giáo pháp; bạn quán chiếu và kiểm nghiệm chúng. Bạn nghiên cứu đọc sách và quán chiếu. Ở đây không phải đọc để tiêu khiển. Bạn tư duy, tư duy sâu hơn, tư duy sâu hơn nữa, và nhìn xem những gì mình đọc có phù hợp với kinh nghiệm của chính mình. Sau đó nếu lòng tin và hứng khởi tăng lên, bạn tiến hành thiền định tập trung. Cho đến khi nào bạn đã phát triển được lòng tin chắc chắn, thì tốt nhất là đọc từ sách vở. Khi bạn có nhận thức, thì nó đem lại lòng tin hay sự cả quyết -- lòng tin thuần khiết, lòng tin hoàn toàn, và tin tưởng vào ước nguyện hiện thực hóa các phẩm chất giác ngộ. Khi đã nuôi dưỡng tâm thức bằng cách này, bạn có thể để nó yên nghỉ trên một đối tượng (chẳng hạn như một tượng, một hình ảnh biểu tượng, hay là hơi thở) mà không có phân tích. Đây là thiền chỉ. Ta có thể cho rằng thiền định tức là ngồi với đôi mắt nhắm nghiền. Khi tôi giảng dạy và nói rằng "Ta hãy thiền định nào", thì mọi người điều chỉnh tư thế của họ và ngồi thẳng lưng lên. Những người lính thông thường cũng có tư thế vững vàng, vậy chắc có lẽ là họ phải thiền định rất tốt! Nhưng thực ra, việc thiền định của chúng ta chính yếu tiến hành bên trong tâm thức mình.

*Shamatha* (Tạng ngữ là *shinay*) nghĩa là "tĩnh lặng bền vững", và là mức độ đầu tiên của thiền chỉ. Trong *Shamatha*, bạn không phân tích; thay vào đó bạn dùng nghỉ trong trạng thái của sự tĩnh lặng bền vững. Do đó, nó gọi là "thiền chỉ". Tâm thức chăm chú theo một

lối thư giãn lên một trọng điểm của thiền định (chẳng hạn như hơi thở). "Tĩnh lặng bên vững" nghĩa là tâm thức đó được an ổn khỏi mọi đối tượng nào không phải là trọng điểm của sự tập trung. Tâm thức không bị phân tán hay chia trí bởi chúng.

Nó chính là hình ảnh là đối tượng tập trung ở trong trí, không phải là chính đối tượng bên ngoài. Đối tượng thực tế bên ngoài đã thôi hết tồn tại trong cách mà nó đã tạo ra khi được nhận thức. Ấn tượng của đối tượng bên ngoài là dấu vết trong tâm thức và là một bản chất tinh thần. Nó là sự phản chiếu của những gì ta đã thấy. Trong cùng cách thức, khi ta thấy một hình vẽ của một vị thánh hộ trì bằng mắt, một hình ảnh được lưu dấu vết trong tâm thức ta, nên nó trở thành một loại phản chiếu của hình vẽ đó. Hình ảnh trong trí đó thật sự là đối tượng tập trung của thiền định của chúng ta.

Chú tâm đến bản chất thật bên trong tâm thức là điều rất quan trọng. Trước hết, để thực hành thiền định tập trung, bạn cần một nơi tách biệt, tĩnh lặng, và hài hòa để thực hành. Khi bạn đã phát triển một số kinh nghiệm thiền định nội tại, thì bạn sẽ không bị cuốn hút vào trong dòng chảy của các sự kiện bên ngoài. Nhưng những người chưa có nhiều sức mạnh nội tại, và do đó lập tức bị ngăn trở khỏi việc thiền định nếu nó ồn ào.

Tốt nhất là tiến hành nhiều buổi thiền định ngắn trong ngày. Nếu bạn bắt buộc tự mình ở trong thiền định khi sự tập trung suy yếu, nó sẽ làm kiệt quệ tâm thức, và thiền định sẽ trở nên sai sót. Khi tâm thức đạt tới hoàn toàn tập trung, kết thúc buổi thiền định, tốt hơn là kéo dài nó vào trong một chu kỳ tập trung yếu.

Cho những ai mới với thiền chỉ, thì một phương pháp đầy kỹ năng là tập trung lên một đối tượng thiền (hơi thở của bạn, một hình tượng, hay một cảm xúc) sử dụng một cơ quan ý thức (thấy, nghe, sờ, cảm giác, vân vân). Bạn có thể tập trung vào một thánh hộ trì thiền<sup>17</sup> như là một đối tượng bên ngoài. Bạn cũng có thể thiền định lên chính mình trong dạng của một thánh hộ trì như là một đối tượng bên trong, trong các trường hợp này bạn thiền định lên một hình ảnh tinh thần, chứ không phải là tự chính đối tượng bên ngoài. Dần dần, tâm thức sẽ trở nên quen để ở lại với hình ảnh trong trí như là đối tượng thiền định

Bất kể là dạng nhìn thấy được bên ngoài hay không, mọi đối tượng của sự tập trung đầu tiên được lưu giữ bởi thức cảm thụ<sup>18</sup>. Thức cảm thụ lĩnh hội một ấn tượng của đối tượng mà sau đó nó được tạo nên trong tâm thức. Hình ảnh trong trí đó là đối tượng tập trung, không phải là tự chính đối tượng thật bên ngoài. Đối tượng thật sự bên ngoài đã ngưng không còn tồn tại trong cách thức mà nó đã tạo ra khi nó được nhận thức. Ấn tượng của đối tượng bên ngoài là dấu ấn trong tâm thức và là một bản chất tinh thần. Nó là sự phản chiếu những gì ta đã thấy. Cũng như thế, khi ta nhìn thấy một tranh vẽ thánh hộ trì thiền định bằng mắt, một hình ảnh là dấu ấn trong tâm, vậy nên nó trở thành một loại phản chiếu của tranh vẽ. Hình trong trí đó là đối tượng tập trung thực sự của thiền định của ta.

---

<sup>17</sup> Nhiều tài liệu dịch là bốn tôn.

<sup>18</sup> Từ chữ "sense consciousness". Ở đây, ta có 5 thức đến từ các cơ quan cảm giác là nhãn (mắt), nhĩ (tai), tỉ (mũi), thiệt (lưỡi) và thân (cảm xúc từ thân thể).

Các thăm tra vào bản chất của ý thức về loại này rất quan trọng cho việc phân biệt khái niệm với kinh nghiệm vô niệm. Khái niệm đến với ta như thế nào? Đây là tiến trình của nhận thức? Thông qua một tiến trình sát hạch và phân tích, trong bầu khí quyền thiên định tập trung, thì trí huệ phát sinh.

Thực hành về tĩnh lặng là cơ sở cho thực hành về *vipashyana*<sup>19</sup> (Tạng ngữ viết là *Lhaktong*) hay "tuệ giác". Những ai có kinh nghiệm về tính mềm dẻo tinh thần hỉ lạc thông qua *shamatha* hay thiền chỉ sẽ tiến tới thiền quán, điều này sẽ đem đến tuệ giác. Vipashyana quan hệ tới Trí huệ ba-la-mật. Với bất kỳ đối tượng nào, thì đều có một tuệ giác vào trong ý nghĩa của nó. Thông qua một loại phân tích đặc biệt, thì có một cái nhìn thấu suốt và rõ ràng về ý nghĩa của đối tượng. Vipashyana được dùng để thăm tra *tính Không* và bản chất tối hậu của thực tại.

Toàn tâm phải được tiếp thu để bảo lưu giới hạnh thuần khiết. Và điều đó đến lượt nó, mang tới sự toàn tâm xa hơn. Trong giới hạnh, thì toàn tâm là cần thiết để bảo vệ ta chống lại các xao lãng bên ngoài, và đem lại an ổn cho tâm thức. Điều này dẫn tới *samadhi* [trạng thái định], sự tập trung hay chú ý nhất tâm mà nó đem tới các phẩm chất bên trong của tâm thức.

Milarepa có dạy "Khi tôi ngủ, tôi thiền định. khi tôi thiền định trong giấc ngủ, đó là trạng thái của sự sáng tỏ. Khi tôi ăn, tôi thiền định. Khi tôi thiền định trong lúc ăn, nó trở thành việc cúng dường yến tiệc". Khi làm bất cứ việc gì, bạn đều giữ sự toàn tâm. Đó chính là thiền định.

## Hạnh Trí Huệ Ba-la-mật

*Trí huệ là hiểu biết hay tri kiến làm sáng tỏ điều được gọi là vô minh gắn liền với mọi đối tượng hay hiện tượng. Nói cách khác, ta có thể không biết về một số sự vật, nhưng khi ta phát triển trí huệ, ta đạt được tri kiến về chúng hay về các hiện tượng thì vô minh của ta bị tan rã hay bị xóa bỏ. Mặc dù vậy, trí huệ trong quan hệ với Trí huệ ba-la-mật, một cách đặc trưng, là trí huệ liễu ngộ tính Không hay vô ngã, bản chất tối hậu của các hiện tượng. Đây là một sự sáng tỏ bên trong. Có một sự tối tăm tinh thần nào đó ở bên trong khi tìm đến để hiểu về bản chất tối hậu của các hiện tượng. Vậy nên, khi có sự sáng tỏ từ nội bên trong, nơi mà ta liễu ngộ bản chất tối hậu của các hiện tượng, thì đó là trí huệ. Chức năng sơ yếu của Trí huệ ba-la-mật là để nhổ tận gốc điều mà ta gọi là các trạng thái sai lầm của tâm thức nội trong tâm của chúng ta. Trí huệ này chống lại việc luyến chấp của ta và một bản ngã.*

## Về Hạnh Trí Huệ

Trí huệ ba-la-mật là bản chất chính xác của các sự vật. Các khoa học hiện đại, bao gồm các chủ đề như là các nghiên cứu về hạt sơ cấp hay hóa học cũng là các dạng của trí huệ

---

<sup>19</sup> Tiếng Pali là Vipassanā hay vipaśyanā trong tiếng Phạn, nghĩa là sự thấu suốt vào bản chất của tâm và thân. Thiền quán là một trong những kỹ thuật cổ nhất của Ấn-độ được tìm thấy bởi chính đức Phật Thích-ca Mâu-ni. Đó là cách để tự chuyển hóa thông qua sự tự quán sát và tự báo kiểm các ý tưởng, ham muốn và cảm thụ bên trong của mình.

hay tri kiến. Khi bạn nghiên cứu khoa học về chiến lược quân sự và vân vân, thì điều này cũng bao hàm suy nghĩ, kế hoạch, thông minh, và trí huệ rất nhiều. Nhưng trong Phật giáo, trí huệ không chỉ là tăng cường trí thông minh mà là một hiểu biết về bản chất thật của thực tại.

Trước khi đức Phật thành đạo, Ngài đã nghiên cứu và rèn luyện trong nhiều truyền thống tôn giáo Ấn độ khác. Ngài thấy được rằng dù các thiền giả thâm hậu đã đạt tới những cấp độ cao về tĩnh lặng, họ vẫn không thể giải toả được ý niệm bám níu vào bản ngã. Đức Phật ngộ ra rằng khi còn có bám níu vào sự tồn tại của một bản ngã, thì vẫn còn có điều kiện cho các cảm xúc xáo trộn khởi lên. Do đó, có câu "Những ai phủ định 'ngã' là Phật tử; và những ai khẳng định quan điểm về một bản ngã hay một điều gì tồn tại một cách thật sự thì không phải là Phật tử"<sup>20</sup> Trong Phật giáo, tất cả mọi vật hợp thành đều vô thường, toàn bộ chúng đều là không tinh khiết đều là đau khổ, và tất cả các hiện tượng đều không có thực thể chân thật và là trống rỗng. Đây là điều mà ta cần biết.

Làm thế nào để ta tẩy trừ được ý niệm bám níu vào một ngã? Khi có một nhận thức khác biệt về tính vô ngã của các hiện tượng, thì bạn nuôi dưỡng nhận thức khác biệt đó cho chính sự thiếu vắng bản ngã của mình. Nếu một ai đó hỏi khả dĩ hay không thành tựu được sự giải thoát bằng thiền định lên một điều nào đó khác hơn việc nuôi dưỡng vô ngã, thì câu trả lời là không thể có một nguyên nhân nào khác đem lại được giải thoát. Chỉ bởi thiền định lên vô ngã thì đau khổ mới bị dẹp yên và giải thoát mới thành tựu được. Ngoài việc đó, không có con đường nào khác.

Khi có một ý niệm về bản ngã, sẽ có một ý niệm về các bản ngã khác. Do từ điều này tất cả các sai lầm được tăng trưởng. Ngài Nguyệt Xứng có dạy, "Các chúng sinh nghĩ đến "cái tôi" trước và nghĩ đến "của tôi". Họ trở nên vô vọng như là các thùng treo trong bánh xe quay nước, và bằng lòng từ bi với các chúng sinh như thế, tôi cúi hạ mình xuống". Đa số chúng ta đều có ý niệm về "cái tôi" hay "mình" trong tâm thức của ta trong hầu hết thời giờ. Ý nghĩ về "cái tôi" trong tâm thức của chúng ta có thể nằm dưới dạng "thân thể tôi" hay "tâm ý tôi". Khi ý nghĩ về "tâm" hay "thân" tôi khởi lên mạnh mẽ và bất chợt, thì đâu là bản ngã này để cho thân thể sở hữu vào? Đâu là bản ngã này để cho tâm thức sở hữu vào? Cái mà được nói là "Tôi" tìm thấy ở đâu? Nó có hay không trong mối quan hệ giữa thân và tâm? Hay ở chỗ giữa hai thứ đó? Nó ở đó và nó không ở đó. Và khi ta nói "thân tôi" hay "tâm tôi", thì ta đang nói về thân hay tâm của ai? Ta dường như chiếm hữu một bản ngã tồn tại riêng rẽ khỏi thân-tâm. Bản ngã này liên kết với thân và với tâm. Nó cũng không phải là trường hợp mà ý nghĩa bản năng về cái ngã này, khởi lên trong tâm của chúng ta, "làm chủ" thân và tâm hay có chủ quyền lên chúng. Bản ngã và ý niệm về bản ngã phụ thuộc vào thân và tâm.

---

<sup>20</sup> Điều này được đức Phật nêu trong một nguyên lý chung để nhận định đâu là Phật giáo đâu không phải là Phật giáo. Nguyên lý này mang tên "Tứ Pháp Ấn" là Vô thường, Khổ, Vô ngã và Niết bàn (kinh Tăng Nhất A Hàm - phẩm Tăng thượng thứ 23). Xem thêm Bài giảng về Tứ Pháp Ấn trong Phật học Cơ bản Tập 2 (<http://www.thuvienhoasen.org/u-phcb2-1-4.htm>).



vào: "Sự vật gì phụ thuộc vào sự vật nào khác, thì sự vật đó không độc lập". Ta không thể nói về một cái ngã trong bất kỳ ý nghĩa nào tách khỏi điều này. Có nghĩa là sự vật nào đó xuất hiện trong sự phụ thuộc vào sự vật khác thì nó không là thực thể độc lập. Do đó, cái "ngã" này không là một thực thể độc lập. Khi vật nào đó là thực thể phụ thuộc, thì nó không thể tồn tại tự bên trong và của tự nó. Do đó, sự độc lập bị loại trừ. Sự vật gì phụ thuộc lẫn nhau là một thực thể phụ thuộc. Và sự phụ thuộc lẫn nhau đó được gọi là tính Không. Đây là Madhymaka, hay Trung Đạo.

Đức Phật đã dạy về tính Không trong các kinh điển Trí huệ ba-la-mật. Ngài Long Thụ đã nói "Đối với tôi, tính Không tương đương với nguồn gốc phụ thuộc lẫn nhau. Điều gì phụ thuộc lẫn nhau thì điều đó là Không". Ngài cũng đã nói rằng sự vật nào đó mà khởi lên một cách không phụ thuộc thì không tồn tại. Do đó, sự vật không trông rỗng thì không tồn tại.

Ngài Long Thụ dạy rằng, "Chùng nào còn có sự bám níu vào các uẩn, chùng đó còn có sự bám níu vào một bản ngã. Chùng nào còn có sự bám níu vào một bản ngã, chùng đó sẽ có hành vi dẫn đến tái sinh". Để chống lại luân hồi, thì hãy chống lại việc bám níu vào các uẩn. Việc bám níu vào tự ngã và bám níu vào bản ngã của các hiện tượng -- phải được nhận thức ra từ sự thiếu vắng của cả hai loại ngã.

Chùng nào chưa phân tích các hiện tượng, thì ta có thể dễ dàng gán lên chúng một loại nhãn "như thế này hay như thế kia". Nhưng ngay khi ta bắt đầu phân tích thực chất của chúng về không chỉ riêng sự trình hiện mà cả cách thức chúng tồn tại thật sự, thì là ta đang làm công việc phân tích thực chất tối hậu của chúng. Nếu quan sát cẩn thận, không có gì tìm thấy được ở đó. Giống như nước mà bạn thấy trong một ảo tưởng<sup>22</sup> -- đến càng gần với nó, thì nước càng trở nên ít và càng không thấy rõ, và cuối cùng ở đó trở nên không hề có nước.

Một sự vật tồn tại một cách thật sự phải khởi lên hoặc từ một nguyên nhân hay không có nguyên nhân, từ tự nó hay từ vật nào khác, hay là từ cả tự nó lẫn từ vật khác nào đó. Nhưng Thánh giả Long Thụ có nói "Không từ tự nó, mà cũng không từ vật khác, không từ cả hai, mà cũng không có nguyên nhân làm cho một vật bất kỳ khởi lên bằng cách nào đó". Theo khẳng định này thì không có dấu vết dù nhỏ nhất nào của một sự định danh cho một vật nào đó là tồn tại một cách độc lập.

Sự không tồn tại, mặc dù vậy, cũng không có nốt. Nếu không thấy rõ điều này, thì sự bác bỏ về sự tồn tại chỉ là sáo rỗng.

Các uẩn, cơ sở của sự lưu tâm của ta về tự ngã, không hề tồn tại. Điều này không có nghĩa là cá nhân không tồn tại. Nếu không có các cá nhân, thì ta không thể nói về luân hồi và niết bàn, về hạnh phúc và đau khổ. Do đó sự thiếu vắng của một bản ngã sẽ mâu thuẫn với kinh nghiệm trực tiếp của ta. Chúng ta có tồn tại một cách nào đó. Nhưng cái cơ sở mà dựa lên đó một bản ngã được quy gán thì không có tí nào tồn tại thật sự dù là

---

<sup>22</sup> Thường các ảo tưởng này dễ thấy trên các bề mặt nắng nóng như mặt đường nhựa vắng xe từ xa, trong trời trưa nắng gắt, trông như mặt nước phản chiếu ảnh các vật gần đó. Ảo tưởng mặt nước thường được chứng kiến nhiều ở các vùng xa mạc.

nhỏ nhất. Dù vậy, vẫn có một cái gọi là "sự tồn tại định danh" hay "chỉ thuần một tên gọi". Có sự vật mà tên gọi gán cho, nhưng vật đó không thể tìm thấy được. Chỉ có tên gọi được tìm ra. Điều này thật là kì quặc phải không? Ngay cả tính Không cũng không có gì ngoại trừ chỉ là tên gọi. Đây là "tính Không của tính Không" hay tính Không bản chất. Niết-bàn cũng được phân tích theo cùng một cách thức. Dù niết-bàn là thứ rất nổi tiếng, thật chỉ tìm thấy tính Không của niết bàn, không phải tự niết-bàn.

Khi tính Không như là một sự thiếu vắng trong tâm thức, thì nó chỉ kéo dài trong một thời điểm ngắn ngủi ngoại trừ bạn đã tiến hành rất nhiều thiền định. Sự chắc chắn của thiền định, gọi là sự thăng bằng tựa không gian, thì thật khó để lưu giữ bên ngoài sự thiền định. Nó là điều mà bạn phải phấn đấu để phát triển trong nhiều tháng nhiều năm. Vậy nên việc hiểu và giác ngộ tính Không ngay lập tức thì rất khó đạt được.

### **Lời cuối từ đức Đạt-lai Lạt-ma**

Sự phát triển về tâm thức và mục tiêu của chúng ta trong các kiếp sống tương lai nằm trong tay ta. Không ai có thể giúp ta được. Điều thật sự quan trọng là mỗi người trong chúng ta hãy gánh lấy trách nhiệm cho chính mình. Hãy giữ gìn sự toàn tâm 24 giờ một ngày.

Xin cảm tạ. Đó là tất cả.

(Bài giảng kết thúc tại đây)

---