Thánh Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14
giảng về TÁM BÀI KỆ CHUYỂN HÓA TÂM & PHÁT KHỞI BỒ ĐỀ TÂM

Photo courtesy: Prajna Upadesa Foundation ©

Để thành kính chúc mừng sinh nhật thứ 80th của Thánh Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14th, xin trân trọng gửi đến qúy Phật tử bài dịch của Thánh Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng tại Pháp hội đặc biệt ban dành cho cộng đồng người Việt, đã được tổ chức tại Citi Wang Theater, October 30, 2014 – Boston, dưới sự bảo trợ của Prajna Upadesa Foundation, qúy Phật tử người Việt và các bạn đạo tại Boston.

Tỳ kheo Thích Hạnh Tấn dịch qua tiếng Việt.

Bài giảng buổi sáng

Tôi sẽ không tụng cả bài Tâm Kinh bằng tiếng Tạng, mà chỉ tụng phần tán thán Bát Nhã Ba La Mật được ngài La Hầu La (Rahula), con của đức Phật, trước tác. Và sau đó sẽ tụng phần tâm chú "Om Tadhyata" ba lần.

Sau đó, tôi sẽ tụng hai phần tán thán riêng biệt. Một do ngài Di Lặc, Hiện Quán Trang Nghiêm Luận (Matraya's Ornament of Clear Realization), là bài giải thích vô cùng quan trọng về Trí Tuệ Bát Nhã bao gồm những ý nghĩa tiềm ẩn được gọi là Bảy mươi Khái Niệm. Bài luận của ngài Di Lặc chính là một khuôn khổ nền tảng để học hiểu Trí Tuệ Bát Nhã. Do đó tôi sẽ tụng bài tán thán này.

Kế là bài kệ tán thán của ngài Long Thọ, Căn Bản Trí Trung Quán Luận (Nagarjuna's Fundamental Wisdom on the Middle Way). Ngài Long Thọ, trình bày minh bạch ý nghĩa về Bát Nhã Ba La Mật, giáo lý của Tánh không trong những tác phẩm của ngài, đặc biệt là văn bản này.

Cám ơn. Các thiện nam, tín nữ, tôi rất lấy làm vinh hạnh có được cơ hội này và xin cám ơn đã gửi lời mời tôi thuyết pháp hôm nay. Và cái nón này, rất là thực dụng! Nếu vị Tăng nào bị chói mắt, thì cũng có thể đội nón để bảo vệ mắt.

Trong cộng đồng người Việt, ở những quốc gia khác nhau có rất nhiều là người tỵ nạn giống người Tây Tạng. Tuy qúy vị đã được định cư ổn định, qúy vị vẫn bảo tồn nền văn hóa bao gồm truyền thống tâm linh và truyền thống Phật Giáo. Người Việt có sự quyết tâm bảo tồn văn hóa. Điều này rất là quan trọng. Đời sống hiện nay ít hay nhiều, mang tính cách toàn cầu, nhưng những truyền thống văn hóa là một sự quý báu. Sự phát triển của một văn hóa được thành hình bởi một môi trường đặc biệt, trong đó quý vị có thể nhận biết đặc trưng của đời sống, phương cách sinh tồn và cách suy nghĩ.

Người Việt rất kiên cường như đã được thấy trong giai đoạn chiến tranh. Nhưng kiên cường nếu trở thành bạo động thì không còn tốt nữa, kiên

cường để bảo tồn những văn hóa tốt đẹp, bao gồm Phật pháp quý báu, là điều rất tốt. Việc bảo tồn Phật pháp không phải ở chỗ xây một ngôi chùa, đúc một tượng Phật, hay luôn ngồi yên lặng. Bảo tồn Phật Pháp cho đúng đắn là phát tâm từ bi vô lượng, bồ đề tâm kết hợp với trí tuệ. Trí tuệ con người rất qúy báu. Bản Tâm Kinh này diễn đạt những ý nghĩa mà chỉ con người mới có khả năng hiểu được.

Vì vậy, để bảo tồn Phật pháp đúng đắn nhất, Phật tử cần sự tu học. Để chuyển hóa những cảm thọ, ý thức, chúng ta cần có niềm tin vững chắc qua sự thiền quán, khảo nghiệm và thực chứng để được tự thuyết phục về chân lý.

Không chỉ nên theo truyền thống mà cần phải thấy rõ ý nghĩa, giá trị của Phật pháp. Khi đó, quý vị sẽ có sự hăng hái và niềm tin vững chắc. Đây chúng ta cần phải tu học, thiền quán; thực nghiệm.

Như đức Phật đã từng dạy, “Này các Phật tử, Tỳ kheo, học giả, chớ vội cả tin những đều ta dạy, bằng sự tín thành mà hãy qua sự khảo nghiệm và thực chứng. Sau khi đã được thuyết phục qua sự khảo nghiệm và thực chứng, lúc bấy giờ hãy chấp nhận”.

Vì vậy, những vị đại sư của dòng Nalanda, như ngài Long Thọ và Nguyệt Xứng, đã thực sự theo lời dạy này của đức Phật và theo đường hướng đó.

Hiện nay chúng ta ở thế kỷ thứ hai mươi mốt, tôi cho rằng lòng vị tha vô hạn rất là cần thiết trong xã hội hiện nay. Thế giới hiện tại có quá nhiều bạo động, lừa đảo, hiếp đáp. Do đó rất nhiều truyền thống và tôn giáo đều mang thông điệp với tâm từ bi vị tha. Mục tiêu của Phật pháp là sử dụng trí thông minh của con người một cách tuyệt đối.

Phật tử theo truyền thống bắc Phạn (Sanskrit) luôn nhấn mạnh vào việc khảo nghiệm. Sự liên hệ của chúng ta với những nhà khoa học rất có lợi ích. Các nhà khoa học cũng dùng phương cách khảo nghiệm, thí nghiệm. Do đó,

tu học rất là quan trọng. Tôi luôn nói với Phật tử, chúng ta cần là người Phật tử của thế kỷ thứ hai mươi mốt, áp dụng sự khảo nghiệm và thực chứng.

Trong quá khứ, đôi khi chúng ta theo Phật pháp với một niềm tin mù quáng. Tuy chúng ta trì tụng:
"Con xin quy y Phật, Con xin quy y Pháp, Con xin quy y Tăng"
(Buddham Saranam Gacchami; Dhamman Saranam Gacchami, Sangham Saranam Gacchami), nhưng không hiểu rõ Phật là ai? Pháp là gì? Tăng là ai? Ở quá khứ, giáo dục cộng đồng rất là yếu, và mọi người có ý nghĩ đơn giản, vì vậy đành chấp nhận niềm tin mù quáng.

Nhưng thời đại bây giờ, mỗi nước, đều nhấn mạnh tầm quan trọng của giáo dục. Giáo dục Phật pháp cũng quan trọng như vậy. Do đó tu học rất là quan trọng, điều này tôi luôn nhắc nhở. Dầu chúng ta tin hay chấp nhận đạo Phật hay không, điều này tùy thuộc từng cá nhân. Bất cứ Tôn giáo nào, dầu là ta chấp nhận hay không đều tùy vào cá nhân, nhưng một khi đã chấp nhận thì đều cần phải nghiêm túc, đứng đắn với sự nhiệt tình và niềm tin phán quyết trong vấn đề thực tập.

Tám Pháp Luyện Tâm là bài kệ với chủ yếu về tâm từ bi. Nhưng trước hết, tôi muốn nói vài điều liên quan về Bát Nhã Tâm Kinh. Theo truyền thống Bắc Phạn (Sanskrit), đức Phật tích tụ trí tuệ và công đức trải qua ba A Tăng Kỳ Kiếp và cuối cùng đạt được giác ngộ qua thị hiện trong hóa thân chứng đạo Bồ Đề. Sau đó Ngài đã chuyển pháp luân ba lần.

Lần chuyển Pháp đầu tiên, Ngài giảng về Tứ Diệu Đế. Pháp Tứ Diệu Đế vô cùng quan trọng, là nền tảng căn bản cho con đường Phật Đạo đi đến giác ngộ. Nếu quý vị nhìn vào giáo lý Tứ Diệu Đế, tinh túy chân chính được trình bày về luật nhân quả.

Nếu quý vị tìm hiểu những tôn giáo ở Ấn Độ, trong đó có những truyền thống tin vào bậc sáng thế, họ giải thích sự hình thành thế giới qua pháp lực

của đấng sáng thế. Ngược lại, có những truyền thống không tin vào bậc sáng thế như là một nhánh của trường phái Số Luận (Samkhya), Kỳ Na (Jaism), cũng như Phật Giáo đều không chấp nhận một đấng tạo hóa hay một đấng chủ tể bên ngoài nào đã sáng thế.

Theo những truyền thống tâm linh này, thì sự hình thành của thế giới là một quá trình tiến hóa, bao hàm toàn thể chúng sinh, ngay cả những kinh nghiệm đau khổ và hạnh phúc khác nhau cần được hiểu theo luật nhân quả.

Tất cả những hiện hữu đều dựa trên lý nhân duyên. Nguyên lý này được trình bày trong Tứ Diệu Đế. Khi học Tứ Diệu Đế, chúng ta sẽ thấy trong đó có: 1)chân lý về khổ (suffering); 2)chân lý về nguyên nhân của khổ (origin); 3)chân lý của sự chấm dứt khổ-Diệt Đế (cessation); 4)chân lý của con đường Đạo đưa đến sự chấm dứt khổ-Đạo Đế (the Path).

Khổ và sự dứt khổ là hai quả. Đạo và nguyên nhân là hai nhân. Vì vậy có hai cặp nhân và quả. Giáo lý Tứ Diệu Đế liên hệ trực tiếp với bản năng nhu cầu của chúng sanh, thúc đẩy chúng ta đi tìm hạnh phúc, và trốn tránh khổ đau.

Chân lý thứ hai giải thích nguyên nhân của sự khổ đau. Qua chân lý thứ ba, Đức Phật trình bày khả năng tiêu thất của khổ, Diệt Đế. Diệt khổ không phải chỉ là một niềm vui hay sự hạnh phúc thông thường, nhưng đúng hơn là là một trạng thái vĩnh hằng, hạnh phúc miên viễn, chỉ có thể đạt được qua việc hiểu thấu nhân duyên của nó. Chân lý thứ tư, Đạo Đế trình bày con đường đạt sự an lạc vĩnh hằng này.

Tóm lại, giáo lý Tứ Diệu Đế giải thích về lý nhân quả tương ưng với nhu cầu căn bản của chúng sanh đi tìm hạnh phúc và không muốn khổ đau. Lần chuyển pháp luân thứ nhất, đức Phật đặt nền tảng tổng quát cho đạo Phật qua Tứ Diệu Đế.

Giáo lý Tứ Diệu Đế được tôn trọng trong tất cả các truyền thống Phật Giáo. Tuy nhiên, truyền thống bắc Phạn (Sanskrit) thì nhấn mạnh đến cả ba lần Đức Phật chuyển pháp luân. Qua sự trình bày và phân tách rõ ràng trong

Giải Thâm Mật Kinh (Samdhinirmochana Sutra), chúng ta có thể thấy là Đức Phật chuyển pháp luân lần đầu qua pháp Tứ Diệu Đế. Trong lần chuyển pháp luân thứ hai, tại đỉnh Linh Thứu, Đức Phật đã giảng dạy về Bát Nhã Ba La Mật qua sự trình bày hoạt động và đặc tính của các pháp.

Và lần chuyển pháp luân thứ ba, Đức Phật diễn đạt những phân biệt ý nghĩa rõ ràng hơn lần chuyển pháp luân thứ hai về Tánh không của pháp. Trong đó, Ngài bao hàm cả Giải Thâm Mật Kinh (Samdhinirmochana Sutra). Đức Phật diễn giảng về về giáo lý Tánh không, trí tuệ Ba La Mật trong mối quan hệ với các hiện tượng tương duyên. Đây là một trong những bản văn chánh của lần chuyển pháp luân thứ ba. Ngoài ra, trong lần chuyển pháp luân thứ ba còn có những bản văn giảng về giáo lý Phật tánh, Như Lai Tạng (Tathagathagarbha).

Điểm chung của những kinh về Như Lai Tạng hay Phật tánh là ngoài sự trình bày về Tánh không của mọi hiện tượng (emptiness of self and phenomena), còn có sự trình bày về Phật tánh qua kinh nghiệm thực chứng. Chúng ta thấy có một bản thể thanh tịnh khách quan là Tánh không, và một sự nhận biết trong sáng chủ quan là trí tuệ thực chứng về Tánh không.

Trên phương diện này, lần chuyển pháp luân thứ ba chứa đựng hai thể loại kinh. Một là loại luận giảng (Sastra) và hai là bản thể nói về lý thuyết Phật Tánh (Tathagathagaba).

Bát Nhã Tâm Kinh thuộc về lần chuyển pháp luân thứ hai. Đây là một phần của hệ Kinh Bát Nhã Ba La Mật (Prajnaparamita Sutra). Có rất nhiều bản văn về Trí Tuệ Bát Nhã: loại giảng rộng, loại trung bình và loại ngắn. Và ngay cả trong loại giảng rộng cũng có những bản văn khác nhau. Có thể là có vài bản cũng chưa được dịch sang tiếng Tạng.

Tâm Kinh là một trong những bản văn thuộc loại ngắn. Và Kinh Kim Cang cũng là một bản kinh ngắn, thỉnh thoảng còn được gọi là bản kinh Bảy Trăm Câu. Tâm Kinh thỉnh thoảng cũng được biết đến với tên Bản Kinh ngắn - Hai Mươi Lăm (25) Câu. Bản kinh Bát Nhã ngắn nhất chỉ có một chữ, đó là AH. Và chữ AH trong tiếng Phạn đại biểu cho sự phủ định, nghĩa tốI hậu là "không" hay "không phải".

Giáo lý Tánh không, trong Bát Nhã Ba La Mật mở bày cho chúng ta thấy hiểu được mọi hiện tượng, dầu là hiện tượng bên ngoài như những hình thể vật chất, hoặc là cảm thọ bên trong như sự đau đớn và vui sướng, chỉ là hiện hữu huyễn ảo không có bản thể độc lập. Và thực tánh của chúng là không. Vì vậy ngay cả một chữ AH duy nhất vẫn được xem là một bản kinh trọn vẹn, bản kinh ngắn nhất.

Một trong những điểm quan trọng khác Bát Nhã Tâm Kinh trình bày là phân tích sâu về lý duyên khởi để giúp chúng ta hiểu rõ hơn luật nhân quả được hình thành như thế nào.

Khi chúng ta nói về luật nhân quả, ở đây không có gì để tranh luận. Tất cả chúng ta qua kinh nghiệm trong đời sống hằng ngày đều có thể nhận thức những khía cạnh và yếu tố tương quan giữa những việc xảy ra. Ngay cả những con thú cũng có một vài khả năng phân biệt sự liên hệ giữa những sự kiện với nhau.

Chúng ta đều biết kết quả chịu sự ảnh hưởng bởi nguyên nhân, nhưng nếu bạn đi sâu hơn, thì bạn sẽ nhận biết một sự tương duyên ngược lại. Như thế, quả chịu ảnh hưởng bởi nhân, nhân lại tùy thuộc nơi quả. Vậy bạn sẽ hiểu một cách trọn vẹn về tánh tương duyên và tương quan của hiện tượng thế giới. Không phải chúng ta chỉ nói về những vật thể được thành lập như thế nào qua kết quả của nhân duyên, mà là ngay bản chất của mọi hiện hữu đều nằm trong sự tương duyên và tương quan.

Những kinh thuộc hệ Bát Nhã, trình bày tất cả các pháp đều không có một hiện hữu độc lập.

Qua sự nhận thức một cách ngờ nghệch, chúng ta có thể chia thế giới thành nhân, quả và sự kiện. Đây cũng là một cách nhìn. Khi chúng ta nghĩ về nhân và quả của một sự kiện, chúng ta có khuynh hướng cho rằng sự kiện khác biệt với nhân và quả. Khi chúng ta nói về quả, chúng ta thấy như là chúng có một nền tảng khách quan tạo thành một loại quả. Giống như vậy, khi chúng ta nghĩ về một nhân, chúng ta tưởng tượng có một nền tảng khách quan và cái đó làm thành nhân. Khi chúng ta sác định về những sự kiện. Chúng ta cũng làm như chúng là những hiện hữu độc lập, tự thể, như là có một sự kiện cố định.

Nói chung, nếu chúng ta nghĩ về những sự kiện, nhân và quả, chúng ta phóng tưởng sự tương quan tạm thời giữa chúng ta với thế giới. Bởi khi chúng ta nói "bản thể sự kiện" chúng ta nghĩ đến một hiện hữu có thật.

Khi chúng ta nghĩ về nhân của sự kiện, chúng ta nghĩ đến những gì thuộc về quá khứ. Khi chúng ta nghĩ về quả của sự kiện, chúng ta tạo một huyễn ảnh về tương lai.

Bây giờ nếu chúng ta phân tích những giai đoạn tạm thời này, giữa quá khứ, hiện tại và tương lai. Chúng ta không thể tìm thấy hiện tại một cách khách quan. Bởi vì, theo thời gian, hiện tại đang lùi vào quá khứ và liên quan với tương lai.

Chúng ta có khuynh hướng nhận thức một cách ngờ nghệch cho rằng, tất cả những hiện hữu này đều có nền tảng khách quan. Nhưng trên thực tế chúng đều lệ thuộc vào nhau qua sự tương duyên và tương quan. Không có một nền tảng khách quan thật sự nào cả. Đây chính là những gì mà giáo lý Bát Nhã muốn nói để mở bày những vấn đề trong sự nhận thức về hiện tượng

giới của đời sống hằng ngày cho chúng ta.

Và những câu hỏi có thể đặt ra bây giờ là
- Tại sao chúng ta cần phải quan tâm?
- Cụ thể cái gì?
- Tại sao cần phải lặn sâu vào sự hiểu biết về Tánh không này, về bản thể sâu sắc của hiện tượng?

Tôi thường nói đùa, là ngài Long Thọ không phải muốn tỏ ra là mình thông thái và vĩ đại khi viết những bản luận về Tánh không. Vì vậy chúng ta không nên nghĩ về ngài Long Thọ như một giáo sư có ý trình bày một khái niệm cao cả qua những trước tác của Ngài để gây ấn tượng với mọi người. Đó không phải là mục đích của ngài Long Thọ.

Thực chất của giáo lý Tánh không là để đạt được sự hiểu biết về nguyên nhân của khổ trong Tứ Diệu Đế, về nghiệp và phiền não.

Gốc rễ của phiền não là vô minh. Vô minh liên quan đến bản chất của hiện hữu. Có hai loại vô minh. Một là vì sự thiếu hiểu biết. Hai là vì sự nhận thức sai lầm về các Pháp.

Giáo lý Tánh không nhắm vào vô minh để tìm cách phá tan và diệt trừ điểm vô minh này. Một trong những điểm trọng yếu của Phật Giáo là thiền quán về Trí Tuệ Vô Ngã. Đức Phật đã trình bày những điều này trong lần chuyển pháp luân đầu tiên, khi Ngài giảng về Tứ Diệu Đế.

Chân lý thứ nhất về khổ trong Tứ Diệu Đế có bốn phần: vô thường; khổ; tánh không; và vô ngã. Vô ngã là một trong những khía cạnh quan trọng trong giáo lý của Đức Phật. Ta có thể nói, giáo lý Tánh không và giáo lý Vô ngã là những đặc điểm tiêu biểu độc đáo của đạo Phật.

Nếu chúng ta nhìn truyền thống cổ Ấn Độ, ngoài Đạo Phật, những truyền thống khác kể cả đạo Kỳ Na (Jainism), đều mang bóng dáng của một khái

niệm hiện hữu miên viễn (eternalism) là ngã hay linh hồn (atman). Họ cho rằng linh hồn của người tạo nghiệp sẽ nhận hậu quả mà nghiệp đó mang lại. Và có một ngã hay linh hồn vĩnh viễn tồn tại tạo ra sự liên hệ người tạo nghiệp và người nhận nghiệp quả. Đạo Phật thì không chấp nhận một tồn tại vĩnh hằng gọi là linh hồn, thay vì đó, dạy về giáo lý Vô ngã.

Tóm lại, điều chính mà chúng ta tìm thấy trong giáo lý Bát Nhã là sự giảng giải chi tiết về thuyết Duyên khởi và Tánh không. Ví dụ, khi chúng ta nhìn Tâm Kinh, bản kinh này chứa đầy các phủ định. "Không mắt, không mũi," …. Trọng điểm là phá bỏ sự nhận thức kiên cố sai lầm trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Bản kinh không nói là những sự kiện này hoàn toàn không có mặt. Bản kinh không đề xuất một khái niệm không ngơ (nihilism) để phủ định tất cả.

Tâm Kinh chấm dứt bằng câu "Chư Phật ba đời cũng đều giác ngộ bằng sự tu tập Trí Tuệ Bát Nhã."

Vì vậy, nếu không có một thứ gì cả, thì:
- Cảnh giới của những vị Phật trong ba đời đó như thế nào?
- Cái gì là pháp tu Trí Tuệ Bát Nhã?
- Và các Ngài đạt được gì?

Do đó sự phủ định cần phải được hiểu một cách đúng đắn.

Khi chúng ta đã đọc Tâm Kinh, chúng ta có thể cho rằng ý nghĩa của chữ Tâm Kinh là Nan Kinh (đức DLLM cười).

Trong Tâm Kinh có một đoạn rất quan trọng nói: "Sắc tức là không, Không tức là sắc". Khi chúng ta nghĩ về "Sắc là không", chúng ta hiểu như thế nào? Có phải đức Phật cho rằng những gì chúng ta gọi là sắc, hay sự kiện, đều hoàn toàn không hiện hữu? Điều này chắc chắn là không phải, bởi vì chúng ta không thể chối bỏ những chứng cứ kinh nghiệm của bản thân. Kinh nghiệm đau đớn, khổ, vui sướng là thật.

Nhưng tại sao cần nhấn mạnh và phủ định "Sắc tức là không, Không tức là

sắc "? Tại sao cần nhấn mạnh Tánh không? Và ở đây tôi nghĩ rằng điều quan trọng là nhận biết mục đích của giáo lý Tánh không là để phá bỏ vô minh. Đó là nguyên nhân đức Phật đã nói, chấp Ngã là gốc rễ của sự hiện hữu vô minh lúc Ngài chuyển pháp luân lần đầu. Trong Tứ Diệu Đế, sự trình bày về Ngã, Vô ngã, Vô minh và 37 Phẩm Trợ đạo còn tương đối thô sơ. Nhưng trong Bát Nhã Ba La Mật, phần giảng của Đức Phật về giáo lý Vô ngã thực sự đi vào một mức độ sâu sắc.

Khi chúng ta nói "sắc tức là không", đó không nghĩa là khi nhìn vào một hiện tượng nào đó, chúng ta không tìm ra được hình thể. Khi Đức Phật nói "sắc tức là không", Đức Phật khẳng định ở đây là sắc không có một bản thể khách quan độc lập. Bởi vì khi chúng ta tìm hiểu về một hiện hữu hay một sự kiện, điều chúng ta tìm thấy là cái không hiện hữu của đối tượng đó. Nếu chúng ta nhìn trong những bản luận giải về giáo lý Tánh không đức Phật dạy, chúng ta sẽ thấy có rất nhiều hình thức lý luận. Tuy nhiên, lập luận quan trọng và hiệu quả nhất là lập luận dựa theo lý duyên khởi.

Có hai trạng thái để hiểu về lý duyên khởi (dependent origination). Một là duyên khởi hiểu theo những hiện tượng xuất hiện do kết quả của những nhân tạo ra chúng, nhân tố. Thứ hai là duyên khởi hiểu dựa trên sự định dạng, chỉ rõ bản chất tương quan của các pháp tùy thuộc vào những pháp khác như thế nào, duyên tố.

Nếu chúng ta dùng duyên khởi làm phương tiện để nhận biết bản thể của các pháp, khi chúng ta cố gắng tìm một nền tảng khách quan của một vật lý hay hình tướng gì đó, thì chúng ta sẽ không thể tìm được bản thể của điều này. Nhưng có phải là các pháp hoàn toàn không hiện hữu không?

Những kinh nghiệm trực tiếp của chúng ta sẽ nói cho chúng ta biết rằng các pháp hiện hữu. Có vài pháp ảnh hưởng tác hại đến chúng ta. Có các pháp làm chúng ta đau đớn. Có các pháp làm chúng ta vui. Có những ảnh hưởng tác động trong sự kiện.

Vấn đề là chúng ta nhận biết sự hiện hữu của các pháp như thế nào? Ở những khía cạnh nào? Ở đây duyên khởi sẽ giải thích rằng chúng ta có thể hiểu được sự vận hành của các pháp qua những hiện tượng tương quan với nhau. Vì do duyên tố khác mà có chứ không phải tự nhiên mà có, gọi là sinh vô tánh.

Vì vậy, ý nghĩa "sắc tức là không" ở đây không phải cho rằng hoàn toàn không có sắc, mà là sắc không có một bản thể khách quan độc lập. Sắc không có một pháp hiện hữu độc lập. Nếu chúng ta hiểu được như vậy thì câu sau đó "không tức là sắc" sẽ có ý nghĩa. Ví dụ, trong một bài pháp đức Phật đã dạy, "các pháp không sở hữu một sự hình thành nào trên thực chất. Vì vậy, bất cứ pháp nào lệ thuộc vào các duyên, đều là không!" "không sanh không diệt, bản lai vắng bặt, tự tánh niết bàn".

Trong những giáo lý này, tầm quan trọng được nhấn mạnh ở sự hiểu biết về bản chất tương quan và hiểu biết về Tánh không dựa trên ý nghĩa duyên khởi. Ở đây, khi chúng ta thiền quán về đoạn văn trong Tâm Kinh "sắc tức là không và không tức là sắc", đôi khi sẽ có kết quả hữu hiệu hơn nếu chúng ta đổi sắc với chính mình. Ví dụ như "tôi chính là không, không chính là tôi". Điều này có một tác dụng trực tiếp, vì chúng ta sẽ dùng bản chất cá nhân làm đối tượng để quán và cố hiểu được Tánh không trong sự liên hệ với chúng ta thay vì với một đối tượng hiện hữu nào bên ngoài.

Phương thức tiếp cận Tánh không với lý Duyên khởi đã được ngài Long Thọ trình bày chi tiết trong bản Trung Quán Luận (Nagarjuna's Mūlamadhyamakakārikā). Vì vậy nếu chúng ta dùng bản thể của chính chúng ta làm đối tượng quán chiếu, sự hiểu biết về chân tánh của chúng ta sẽ hiện ra và giúp chúng ta hiểu một cách mới về sự hiện hữu và sự thật về mình.

"Sắc chẳng khác không và không chẳng khác sắc".
Hai đề mục này chỉ rõ sự liên hệ chặt chẽ giữa sắc và không. Nói cách khác, ở đây giải thích sự đồng nhất của hai chân lý. Chân lý tuyệt đối là Tánh

không, gọi là Chân đế (Absolute Truth) và Chân lý tương đối là hiện tượng của các pháp hay còn gọi là Tục đế (Relative Truth).

Hiện tượng và Tánh không của các pháp là hai bản chất của một hiện hữu, chứ không phải là hai thứ khác biệt. Khi chúng ta nói "sắc là không", chúng ta nói về bản thể của một hiện tượng. Như vậy, chúng ta hiểu biết về chân đế và tục đế không phải là hai hiện hữu tách biệt mà là hai khía cạnh của một thực tại.

Giống như trong lượng tử học, (quantum physics) khoa học ứng dụng phương pháp để tiếp cận, phân tích và tháo gỡ sự việc. Trong đó những vật thể được nhận biết ở dạng thô bị phân hóa và tháo gỡ thành những chi tiết nguyên tử. Khi qúy Phật tử đặt nghi vấn và phân tích một việc hay vật gì, qúy Phật tử sẽ không tìm được nền tảng khách quan trong đó. Nếu qúy Phật tử đi sâu và sâu hơn nữa, cuối cùng qúy Phật tử sẽ không còn tìm thấy bất cứ siêu thể khách quan nào mà có thể định dạng là hiện hữu vật lý.

Chúng ta có thể hỏi "Tại sao phải qua nhiều khó khăn để hiểu Tánh không này? ". Trong Trung Quán Luận, của ngài Long Thọ (Fundamental Wisdom on the Middle Way), Ngài giải thích rằng nếu chúng ta quán chiếu về Tánh không, chúng ta sẽ nhận biết tất cả những phản xạ do cảm thọ, nổi dậy dựa trên những nền tảng của các phóng ảnh qua sự hiểu lầm rằng những hiện hữu là hiện tượng khách quan.

Ví dụ, nếu chúng ta cứu xét về sự dính mắc về một đối tượng (attachment), tiềm ẩn cảm thọ mạnh mẽ ấy là phương hướng của tư duy. Một loại suy nghĩ lệch lạc, phóng đại về đối tượng để đưa đến sự ham muốn. Và nếu chúng ta đi sâu hơn nữa, thì chúng ta sẽ thấy rằng vì chúng ta hiểu lầm là đối tượng có một sự hiện hữu độc lập, vì thế chúng ta dính mắc.

Nếu chúng ta cứu xét về những cảm thọ mạnh mẽ như sự hận thù, chúng ta

thấy sự hận thù phát sanh từ cảnh quan méo mó của đối tượng của sự thù ghét. Ảo tưởng này được củng cố bởi tiền đề là đối tượng chúng ta ghét đó, có một sự hiện hữu khách quan độc lập, nên làm chúng ta tức giận. Mặc dầu qúy vị có thể tìm thấy một vài nguyên nhân căn bản cho sự tức giận, chín mươi phần trăm của những bản chất mà qúy vị cảm thấy kiên cố đều là sản phẩm của trí tưởng tượng.

Điều quan trọng là làm cách nào để dẹp bỏ các tư tưởng này? Ngài Long Thọ giải thích trong bài Tán Thán về Chân Lý (Paramārtha-stava Hymns to the Ultimate Expanse), là sự thiền quán về vô thường, về tâm lý bất mãn v.v. đều là những pháp tu căn bản, giúp chúng ta chuẩn bị tâm thức.

Nhưng để thực sự đối trị với khổ đau và nhân của khổ đau chúng ta cần thiền quán về Tánh không. Quý vị sẽ qúy trọng giáo lý Tánh không khi được kinh nghiệm cá nhân thiền quán sâu về Tánh không.

Qua sự tu tập, khi qúy vị bắt đầu nhận được bóng dáng của Tánh Không, thật sự cảm nhận một loại cảm giác hiểu biết về Tánh không, khi đó qúy vị sẽ cảm thấy hoan hỷ mỗi khi nghĩ về Tánh không. Đây cũng là bước khởi đầu của giác ngộ.

Trong Tâm Kinh, câu chú Yết Đế, Yết Đế, Bala Yết Đế, Bala Tâm Yết Đế, Bồ đề So Ha (Sanskrit: Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhisvaha), được chia làm năm phần: 1)Yết Đế - Gate; 2) Yết Đế - Gate; 3) Bala Yết Đế - Paragate; 4) Bala Tâm Yết Đế- Parasamgate; 5) Bồ Đề So Ha – Bodhisvaha trình bày từng bước một của năm giai đoạn trên con đường tiến đến giác ngộ. Khi hiểu thấu và chứng biết về Tánh không sẽ trân quý đem đến cho qúy vị cơ hội chấm dứt mọi sự kiện của khổ đau cũng như nguyên nhân của chúng.

1) Chú "Yết Đế" (Gate) thứ nhứt của câu thần chú trình bày bước đầu tiên của năm giai đoạn, đây là bước đầu tiên trên năm bước của đạo, thuộc giai đoạn tích tụ (path of accumulation). Trong giai đoạn này qúy Phật tử sẽ bắt đầu trân quý khả năng (possibility) giải thoát và phát triển một ao ước đạt được sự giải thoát.

2) Chú "Yết Đế "(Gate) thứ hai của cầu thần chú.
Khi qúy Phật tử giác ngộ sâu hơn về Tánh Không, vượt qua được mức độ của trí thức đi vào kinh nghiệm thực chứng, các kinh nghiệm thiền quán về Tánh không xuất hiện, chứng ngộ chân lý. Khi đó qúy Phật tử bước vào bước thứ hai là giai đoạn chuẩn bị hay còn gọi là giai đoạn tiếp cận (path of preparation or path of linking).

3) Chú thứ ba của câu thần chú "Bala Yết Đế" (Paragate).
Khi sự chứng ngộ về Tánh Không trở nên trực tiếp và tức thời, khi đó qúy vị bước vào bước thứ ba là giai đoạn kiến nhập (path of seeing).

4) Chú thứ tư của câu chú "Bala Tâm Yết Đế" (Parasamgate)
Khi sự chứng ngộ trực tiếp về Tánh không của qúy vị trở thành pháp đối trị mạnh mẽ để diệt trừ sự chấp thủ, khi đó qúy vị được bước vào giai đoạn thiền định là bước thứ tư (path of meditation).

5) Chú thứ năm của câu chú "Bồ Đề So Ha" (Bodhisvaha)
Giai đoạn cuối cùng, qúy vị thật sự đạt được sự giải thoát (true liberation).

Khi tiến trình của sự tu tập được thực hành song song với tâm bồ đề, sự phát tâm xả bỏ để thành tựu quả vị Phật vì sự lợi lạc của chúng sanh, lúc đó qúy Phật tử đang trải qua năm giai đoạn tiến triển tu tập đại thừa hướng đến Phật quả.

Khi qúy Phật tử tụng Tâm Kinh, cần nên hiểu các khía cạnh của năm bước trên con đường giác ngộ để câu thần chú trở nên đặc thù. Và tương tự khi qúy vị đọc, "Vì sự lợi lạc của chúng sanh, cho con phát tâm bồ đề hướng đến giác ngộ", qúy vị nên có một ít khái niệm về thế nào là giác ngộ để phát tâm bồ đề, nguyện vọng để đạt được giác ngộ.

Tiếng Tạng "Phật" (Buddha) bao gồm hai phần "Sang và Gye". "Sang" có

nghĩa là diệt trừ tất cả chướng ngại, phiền não. Và "Gye" có nghĩa là phát triển triệt để những thiện pháp, bản chất của giác ngộ.

Đa số Phật tử tụng bài quy y:
“Con xin quy y Phật, Con xin quy y Pháp, Con xin quy y Tăng”
mà không có một sự hiểu biết thực sự Phật là ai thì những danh tự không có ý nghĩa gì. Sau đây tôi xin trình bày vài căn bản về Phật học để thiết lập một nền tảng cho bài "Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Tâm".

Trong ba thời chuyển pháp luân, lần chuyển pháp luân thứ nhất, đức Phật đặt nền tảng tổng quát cho đạo Phật qua Tứ Diệu Đế. Lần chuyển pháp luân thứ hai, đức Phật dạy về giáo lý Tánh không trong kinh Bát Nhã Ba La Mật. Trong lần chuyển pháp luân lần thứ ba, Ngài giải thích về giáo lý Phật Tánh bao hàm trong kinh Như Lai Tạng (Tathagathagarbha Sutra), tánh chủ quan của trí tuệ.

Vì vậy, qúy Phật tử không phải chỉ có thể hiểu về khả năng thành Phật qua giáo lý Tánh không mà còn qua giáo lý Phật Tánh. Mặc dầu Phật tánh bị che đậy bởi các chướng, nhưng bản thể thanh tịnh, trong sáng của Phật tánh luôn tồn tại. Vì vậy chúng ta mới có khả năng diệt trừ những chướng ngại để được giác ngộ.

Dựa trên nền tảng giáo lý Tánh không và Phật tánh, qúy Phật tử có thể nhận biết được khả năng giác ngộ. Khi chúng ta nói Đại Giác (Maha Bhodi) có nghĩa là hoàn toàn giác ngộ, thì sẽ mang lại ý nghĩa chân chánh cho sự phát nguyện giác ngộ.

Bây giờ là đến giờ thọ trai, trong khi chúng ta nói về không, Tánh không, thì cái không thật sự đã có ở đây (có lẽ ngài chỉ vào bụng), và bây giờ thực phẩm quan trọng hơn. Cám ơn, cám ơn. (Đức Dalai Lama và khán giả cười).

Bài giảng buổi chiều

Trước tiên, là con người, chúng ta có những kinh nghiệm, những cảm thọ và tâm thức. Tâm thức con người có thể phát triển trí tuệ, gọi là Bát Nhã (prajna), và chúng ta đều có Phật tánh.

Có một việc tôi muốn chia xẻ với bạn trước khi đi vào bài Pháp. Một trong những mục tiêu chính mà tôi muốn gửi đến mọi người để mang đến sự thông cảm và liên hệ tốt hơn giữa những hành giả trong nhiều tôn giáo khác nhau. Chúng ta là con người, đều giống nhau ở phương diện căn bản, đồng thời chúng ta cũng có những đặc điểm cá nhân, ngôn ngữ, tư tưởng triết lý cá nhân.

Trong Phật học, chúng ta nói về một chân lý với nhiều khía cạnh khác biệt. Sáng nay, tôi có nói về hai khía cạnh của chân lý, tục đế và chân đế. Ngài Pháp Xứng (Dharmakirti) đã đưa ra nhận định, một hiện hữu sẽ nhận ra nhiều cá tính của hiện hữu ấy trong sự tương quan với những hiện hữu khác.

Và cũng vậy, từ nhiều hiện hữu khác nhau, qúy vị có thể nhận ra những cá tính của một vật thể. Ví dụ, trong trường hợp của bản thân tôi, trên căn bản tôi là một con người như tất cả quý vị. Nhưng trên khía cạnh thứ hai, tôi là một người tu và là một Phật tử.

Những cá tính của người Phật tử, và người tu, với trách nhiệm liên đới là mang sự thông cảm và sự hài hòa đến nhiều truyền thống tôn giáo khác nhau trên thế giới. Phía sau trách nhiệm này có hai nguyên nhân chánh. Một là tôn trọng sự khác biệt giữa người và người trong khía cạnh tâm linh cũng như quan điểm nhận biết. Những khác biệt mà chúng ta thấy trong những tôn giáo khác nhau thật ra cung ứng nhu cầu cho đại tập thể.

Nếu chúng ta chỉ có một tôn giáo, với duy nhất một triết lý, thì khả năng đáp ứng nhu cầu của số lớn người sẽ bị giới hạn nhiều. Khi chúng ta nhìn ví dụ của chính đức Phật, Ngài nhấn mạnh giáo lý của Ngài khế hợp với nhu cầu của đệ tử ngài. Vì vậy ngay trong giáo lý của đức Phật, ngài đã giảng dạy rất nhiều lý thuyết khác nhau theo căn cơ của các đệ tử.

Ví dụ mặc dầu giáo lý Vô Ngã là một đặc trưng của Phật Giáo, đôi khi qúy vị cũng thấy phát hiện những đoạn gợi ý mang bóng dáng của một ngã hiện hữu. Có đoạn nói về Ngũ Ấm: "Ngũ ấm là gánh nặng. Bởi người mang cái gánh nặng này". Điều này cho thấy có một hiện hữu được gọi là ngã đang mang cái gánh nặng đó. Ngay cả trong những lời dạy của đức Phật, thỉnh thoảng có những giáo lý đối lập để thích ứng với nhu cầu của các đệ tử ngài. Vì vậy trân quý sự phong phú và giá trị của những truyền thống tâm linh khác nhau trên thế giới là điều quan trọng.

Điều quan trọng thứ hai trong vấn đề tôn trọng những tín ngưỡng khác là vì trong lịch sử và ngay cả ngày nay, những sự khác biệt của các tôn giáo thường được dùng làm cớ cho những mâu thuẫn và đấu tranh trong cộng đồng nhân loại. Từ quan điểm ấy, những vị lãnh đạo tâm linh cần nên đóng góp để đạt sự thông cảm và hài hòa tốt hơn.

Trên lãnh vực cá nhân, niềm tin về một tôn giáo rất là thích hợp. Trên lãnh vực cộng đồng nhân loại thì quan điểm có nhiều tôn giáo là rất tốt. Vì vậy, cá nhân cần có một niềm tin cố định nhất quán trong tôn giáo của chính mình. Tuy điều này rất tốt, nhưng không nên, vì qúy vị đã chọn một con đường tâm linh cho chính mình, lại đề nghị mọi người đều chọn giống như mình.

Ngay cả đức Phật, trong giáo lý Vô Ngã của Ngài, không bao giờ bắt buộc những đệ tử của mình. Đức Phật là một đại giác ngộ, vậy nếu như Ngài bắt buộc điều gì thì chúng ta ít nhiều cũng sẽ làm theo, nhưng Ngài đã không

làm như vậy. Ngài giảng dạy tùy theo căn cơ tâm linh.

Sự thật này đôi khi đưa đến nghi vấn "Ồ, có lẽ tâm của đức Phật không có kiên định lắm, ngày này Ngài giảng dạy một vấn đề và ngày khác Ngài lại dạy điều khác biệt". Thậm chí có người cho rằng tâm của đức Phật không có trong sáng, Ngài bị lâm lẫn! (khán giả cười) hoặc Ngài cố ý tạo ra sự mù mờ giữa những người đệ tử của Ngài. KHÔNG PHẢI NHƯ VẬY!
Do đó chúng ta phải học điều này từ đức Phật, chúng ta phải tôn trọng những người có tín ngưỡng và tôn giáo khác nhau. Điều quan trọng là những người này nên thực hành truyền thống của chính họ một cách chân thành và nghiêm túc. Dựa trên nền tảng đó, chúng ta phát triển sự hài hòa chân chánh.

Tôi nghĩ Ấn Độ là một điển hình về việc những tôn giáo lớn trên thế giới có thể cùng sống với nhau. Điều này thật sự có thể. Vì vậy, khi tôi có cơ hội trình bày phật pháp ở phương Tây, tôi luôn nhấn mạnh cho những người Tây phương là tốt nhất, nên hãy giữ truyền thống của họ. Những người Việt, theo truyền thống Phật giáo, như sáng nay tôi đã nói, giữ truyền thống của quý vị là điều quan trọng.

Hôm nay tôi nghĩ có khoảng hai hay ba ngàn người ở đây. Xin trước hết, hãy nghĩ là chúng ta đều là con người, chúng ta nên cố gắng đẩy mạnh giá trị con người để trở thành một người hạnh phúc, một gia đình hạnh phúc, một xã hội hạnh phúc, và một quả địa cầu với những người hạnh phúc.
Sau đó, là một người có niềm tin, xin hãy cố gắng khuyến khích người chung quanh tôn trọng sự hài hòa giữa các tôn giáo.

Trong nội bộ Phật giáo, lần chuyển pháp luân đầu tiên, Tứ Diệu Đế, hai phái Đại Thừa, và Nguyên Thủy, chia sẻ giới luật được gọi là Luật Tạng (Vinaya), và pháp tu sáu Ba La Mật (Six Paramitas).

Kế đến, trong trường phái Đại Thừa, quý vị thấy, có tối thiểu hai trường phái chánh là Duy Thức (Cittamatra) và Trung Quán (Madhyamaka). Trong hai

trường phái này lại chia ra những phái phụ khác nhau nữa. Do đó có rất nhiều khác biệt.

Chúng ta lại có truyền thống Tây Tạng. Tôi nghĩ là Phật Giáo vào Tây Tạng trước tiên, vào khoảng thế kỷ thứ bảy. Phật Giáo bắt đầu vào Tây Tạng qua nguồn ảnh hưởng hôn nhân, bởi hai vị công chúa Trung Hoa và Nepal có nền tảng từ cộng đồng Phật Giáo. Mỗi vị công chúa đã mang một tôn tượng Phật làm của hồi môn. Sau đó chúng ta thấy các điện thờ Phật được xây dựng tại trung tâm Tây Tạng.

Nhưng sự phát triển mạnh mẽ của Phật Giáo Tây Tạng đến ở thế kỷ thứ tám. Vị vua Tây Tạng ở thế kỷ thứ tám thỉnh những vị học giả lỗi lạc nhất Nalanda như Tỳ Kheo Tịch Hộ (Shantaraksita), một vị triết gia vĩ đại, một nhà biện chứng lỗi lạc. Chúng ta có thể thấy một trí tuệ sắc bén qua những tác phẩm của Ngài.

Theo lịch sử Ấn Độ, Tỳ kheo Tịch Hộ nhận lời mời của vua Tây Tạng mặc dầu ngài đã trên bảy mươi tuổi. Ngài đã ở Tây Tạng đến cuối đời. Tôi không biết là bao nhiêu năm nữa. Có lẽ là hai mươi ba năm? Ngài lãnh trách nhiệm đưa Phật Giáo vào Tây Tạng cũng như hướng dẫn dịch thuật Phật Tạng qua tiếng Tạng. Ngài đã đề nghị việc học Phật pháp, đặc biệt là triết học phật giáo, cần nên thực hiện bằng ngôn ngữ địa phương.

Vì vậy ngài đã ủng hộ rất nhiều cho việc dịch thuật. Sau đó ngài đã làm lễ xuất gia cũng như truyền dạy về triết lý Phật giáo và biện chứng Pháp qua luận lý học.

Trong lãnh vực luận lý học Phật giáo thì truyền thống Tây Tạng đã gìn giữ truyền thống này rất tốt. Những tác phẩm chánh về Luận Lý học (logic) và Nhân Minh Luận (epistemology) của hai vị triết gia và hành giả lỗi lạc của dòng truyền thừa Nalanda, Ấn Độ, là ngài Trần Na (Dignaga) và ngài Pháp Xứng (Dharmakirti) đều đã được dịch sang tiếng Tạng. Và rất nhiều tác phẩm đã được dịch sang tiếng Hoa. Nhưng hình như trong truyền thống

Trung Hoa, luận lý Phật giáo không được phát triển lắm.

Ví dụ, tác phẩm chánh của ngài Trần Na là Tập Lượng Luận (Pramanasamuccaya) đã được dịch sang tiếng Tạng, nhưng không thấy trong tiếng Hoa. Lại còn bảy bản văn của ngài Pháp Xứng đều là nền tảng chân chánh của Nhân Minh Luận Phật giáo, có trong tiếng Tạng nhưng lại không có bằng tiếng Hoa.

Nhân Minh Luận Phật giáo đã phát triển rất nhiều trong tiếng Tạng vào thế kỷ thứ tám, nhờ vào sự có mặt của những bản văn luận quan trọng trong Phật Giáo Ấn Độ của ngài Tịch Hộ (Shantaraksita) và ngài Liên Hoa Giới (Kamalashila), người viết sớ giải về những bản luận của ngài Tịch Hộ.

Từ đó mà những nhà học và hành giả Tây Tạng bản xứ như Sakya Pandita xuất hiện. Ngài đã viết bản luận tương tự vào thế kỷ thứ mười một về Nhân Minh Luận với tựa đề là Kho Tàng Luận Chứng.

Chabye Tsugey Chinge phát triển hệ thống biện chứng (dialetic). Từ đó truyền thống biện chứng và luận lý Tây Tạng được phổ biến. Một phương pháp áp dụng phân tích biện chứng tinh xảo, mạnh mẽ đã trở thành một phần quan trọng trong học thuật và giáo dục sư phạm. Những lập luận tương tục và trình bày những tương phản, ý tưởng không hợp lý v.v. được áp dụng tại các trường tranh luận của tu viện Tây Tạng (monastery debate system).

Vì thế, ngôn ngữ trở nên trôi chảy trong phương pháp biện chứng (dialectic). Tuy nhiên, truyền thống biện chứng luận lý này cũng không có ở Trung Hoa.

Hiện nay, dựa vào những bản luận Tiếng Tạng, việc dịch thuật Nhân Minh Luận Phật giáo cũng đang xuất hiện trong tiếng Hoa và Hindi. Nhiều người đang thực hiện mang Nhân Minh luận vào tiếng Anh, tuy còn chậm nhưng chúng ta sẽ đến đích.

Về truyền thống Mật Thừa (Tantrayana), những vị Đại Sư Nalanda như ngài Long Thọ (Nagarjuna), Thánh Đề Bà (Aryadeva) và ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti) đã làm nhiều luận giải về Mật Thừa. Những nhà học giả Phạn Ngữ (Sanskrit scholars) đã chứng nhận những bản văn này thực sự là chánh bản của những tác giả Ấn Độ trên. Và rõ ràng nhất là chánh bản của Tỳ kheo Tịch Hộ, vị học giả Ấn Độ lỗi lạc đến Tây Tạng ở thế kỷ thứ tám. Ngài đã viết nhiều bản văn ngắn về Kim Cang Thừa.

Sau đó là ngài A Để Sa (Atisha), một Đại Sư vùng Bengal, Ấn Độ đến Tây Tạng vào thế kỷ mười một, đã viết trong bản văn Ngọn Đuốc Soi Đường Giác Ngộ (The Lamp on the Path to Enlightenment), một chương riêng biệt về Kim Cang Thừa.

Trên phương diện lịch sử, ngay cả vào thời của ngài Long Thọ, có một vài nhân vật trong giới Phật học đã nghi ngờ về tánh nguyên bản của kinh đại thừa không biết có phải là do Phật nói không? Những câu hỏi và nghi ngờ tương tự cũng được đặt ra với những bản kinh Kim Cang Thừa, trong quá khứ cũng như trong hiện tại.

Chúng ta có thể tìm thấy trong những bản luận giải của dòng truyền thừa Nalanda, sự trình bày và chứng minh tánh chân thật của kinh Đại Thừa là Phật nói. Ngài Long Thọ chứng minh việc này không phải qua trích dẫn những bản văn khác. Bởi vì nếu bạn trích dẫn một bản văn thì bạn phải dùng một bản văn khác nữa để chứng minh sự trung trực của bản văn ấy. Và như vậy lại phải dùng một bản văn khác, rồi bản văn trước đó v.v… Vì vậy, phương pháp duy nhất để chứng minh tánh xác thực là bằng cách phân tích thẳng nội dung của kinh. Ngài Long Thọ đã xác chứng những kinh Đại Thừa qua việc chỉ rõ nội dung của thuyết Đại Thừa qua sự trình bày kỹ lưởng về giáo lý Vô ngã của đức Phật.

Tương tự, chúng ta cũng có thể dùng phương pháp tiếp cận giống vậy để xác chứng kinh điển Kim Cang Thừa thực do chính đức Phật nói, qua việc tìm hiểu nội dung, qua việc phân tích đối tượng. Trong Lượng Thích Luận của ngài Pháp Xứng (Dharmakirti's Exposition of the Valid Cognition). Ở chương hai (Pramanavartika), khi chúng ta nhìn vào sự trình bày các hiểu biết của Ngài về Tứ Diệu Đế, sự trình bày chi tiết từng phần chân lý được diễn đạt trong đó, hoàn toàn giúp chúng ta hiểu sâu hơn và thuyết phục chúng ta về mối tương quan của giáo lý Tứ Diệu Đế. Trong khi nếu chúng ta chỉ đọc bài kinh, thì đơn giản giống như một tuyên bố, thiếu sự giải thích sâu.

Điều mà tôi cố gắng bày tỏ trước đây là qúy vị nhìn thấy trong Phật giáoTây Tạng một truyền thống toàn diện. Bao hàm tất cả giáo lý tinh túy của cả ba truyền thống: Nam Tông (Theravada), đại Thừa (Mahayana), và Kim Cang Thừa (Vajrayana). Bản chất bao quát này trong truyền thống Tây Tạng được biểu hiện qua lịch sử ở thế kỷ thứ tám bởi hai nhân vật đưa Phật Giáo vào Tây Tạng là Tỳ Kheo Tịch Hộ và ngài Liên Hoa Sanh.

Hai vị này dường như đã chia trách nhiệm truyền bá Phật Giáo tại Tây Tạng. Ngài Tịch Hộ có trách nhiệm chánh trong công việc thành lập truyền thống tu viện, giới luật cũng như truyền dạy những triết lý căn bản bao hàm giáo lý đại thừa về Tánh Không cũng như Nhân Minh học.

Trong khi đó, Ngài Liên Hoa Sanh, dường như lãnh trách nhiệm giảng dạy Kim Cang Thừa, không phải cho đại chúng phổ thông, mà là bí truyền.

Do hai vị Đại Sư này, được hình thành hai Tăng đoàn trong Phật Giáo Tây Tạng. Một là Tăng đoàn áo đỏ của những vị tu sĩ xuất gia. Hai là tăng đoàn của những vị hành giả mật tông áo trắng. Điều này chỉ có duy nhất ở Tây Tạng qua sự truyền bá Phật Giáo của hai ngài Tịch Hộ (Shantarakshita) và Liên Hoa Sanh (Padmasambhava).

Và đôi khi vì vấn đề phân biệt cao thấp giữa các giới luật. Người ta cho rằng những giới luật Kim Cang Thừa (Vajrayana) là cao nhất, và những giới biệt giải thoát, Ba La Đề Mộc Xoa (Pratimoksha), được xem là nền tảng và căn bản. Đôi khi có người đề nghị, trong việc sắp chỗ ngồi để những vị hành giả

mật tông, những vị cư sĩ mật tông ngồi trên và những vị xuất gia ngồi dưới. Đây là sự thiếu hiểu biết hoàn toàn về truyền thống Phật Giáo. Bởi vì đức Phật đã dạy trong kinh, "Nơi nào có sự hiện diện của giới luật, ta rất vui mừng. Vì nơi đó có mặt giáo lý của ta. Nơi nào mà không có giới luật, thì giáo lý của ta không được hoàn toàn hiện hữu. "

Và ngay cả vào thời đức Phật, tầm quan trọng được đặt để trên việc xây dựng truyền thống xuất gia, đây chính là nền tảng. Ngài Liên Hoa Sanh đã hướng dẫn một cách bí truyền Pháp tu Kim Cang Thừa của những vị hành giả mật tông áo trắng. Qua đó cả hai nguồn truyền thống Phật Giáo Đại Thừa được đưa vào Tây Tạng.

Cho đến thời đại của Losang Rinchen Sangpo, được xem là thời kỳ du nhập của Phật Pháp vào Tây Tạng, liên quan vào trường phái Cổ Mật hay là Nyingma. Từ ngài Rinchen Sangpo cho đến thế kỷ thứ mười một, một trường phái mới phát sanh, là Kagyu. Kagyu được thành lập qua ba vị tổ: Marpa, Milarepa và Gampopa. Đại dịch giả Marpa, được truyền pháp từ đại sư Naropa, của dòng Nalanda.

Trường phái Sakya được phát xuất từ ngài Virupa, khi còn là người xuất gia là đại sư Shri Dharmapala Pháp hộ, một vị đại sư lỗi lạc, trụ trì của Nalanda. Sakya Kunga Ningpo tiếp nhận sự truyền thừa từ ngài Virupa và lập thành hình dòng Sakya.

Kế đến ngài A Để Sa (Atisha Dipamkar Srijnana) lập dòng Kadampa. Dựa trên giáo nghĩa của dòng Kadampa, ngài Tsongkhapa thêm vào phương tiện Kim Cang Thừa, đặc biệt là những pháp hành liên quan đến pháp tu Guhyasamaja. Do đó, trường phái Gelugpa đã thành hình.

Qúy vị thấy có bấy nhiêu giáo lý. Lại còn dòng Jonam được hình thành qua căn bản nhấn mạnh hành trì giai đoạn thành tựu, Sáu cấp bậc Du già của Thời Không Mật Điển (Six Branch Yoga - Kalachakra Tantra). Nếu quý vị xem xét, nguồn gốc của những truyền thống Tây Tạng chánh này, đều bắt nguồn từ sự hướng dẫn của những vị đại sư Nalanda. Đây là điểm chung. Tôi nghĩ nhận biết đặc điểm chung này rất quan trọng. Và căn bản chung của truyền thống là sự giử gìn giới luật giáo lý đại thừa, tu tập dựa vào triết lý Trung Quán, Trung Đạo.

Đây là gia tài căn bản chung của Phật Giáo đại thừa. Đôi khi xuất hiện khuynh hướng chia rẽ giữa những trường phái với nhau. Nếu quý vị thật sự quên nguồn gốc chung của Phật Giáo phát từ Ấn Độ, mà chỉ chú trọng đến những pháp tu mật riêng biệt của những trường phái khác nhau trong truyền thống Tây Tạng, thì quý vị chỉ thấy có sự dị biệt. Vì vậy tôi thấy rằng sự nhận biết chia xẻ gia tài căn bản nguồn gốc chung này là điều quan trọng.

Bài văn mà chúng ta sẽ học, Tám Pháp Luyện Tâm xuất phát từ dòng Kadampa. Dòng Kadam bắt nguồn từ ngài Atisha ở thế kỷ thứ mười một, truyền đến đệ tử là Dromtonpa.

Ngài Dromtonpa có ba vị đệ tử chánh, trong đó ngài Potowa là vị đại đệ tử chủ yếu đã kết tập pháp Lamrim với việc tu học những giáo lý đại thừa trong truyền thống Ấn Độ. Họ luôn được gọi là ba anh em Kadampa mặc dầu thật ra không phải là anh em ruột. Trong số những đệ tử của ngài Potowa có hai vị rất nổi tiếng là Sharawa và Langri Tangpa. Bài văn mà chúng ta sẽ học là tác phẩm của ngài Tangpa.

Qua đó dòng Kadam phát triển thành ba chi nhánh truyền thừa Kadam như chúng ta được biết.

I - Dòng truyền thừa Kadam thứ nhất dựa theo sáu luận văn bản cổ điển, lập từ ngài Potowa.

Dòng này nhấn mạnh sự kết hợp của pháp tu Lamrim và những pháp tu học theo các vị đạo sư Ấn Độ, tập trung trên sáu văn bản cổ điển chính của Phật giáo. Đây chính là kho tàng của dòng truyền thừa Kadam:

Tác phẩm Vô Trước, Bồ Tát Địa (Asanga's Bodhisattva Bhumi), một bản luận văn chi tiết và kết hợp với sự tu tập và học pháp theo kinh Lăng Già của ngài Di Lặc (Matreya's Sutra Lankara). Hai bản văn này khi kết hợp đã trở thành một bản gốc rất là toàn vẹn để học pháp Bát Nhã Ba La Mật.

Còn có hai bản kinh trong phần Bổn Sanh (Jakata Tales), những câu chuyện tiền thân của đức Phật và Một Kết Tập Của Các Cách Ngôn.

Nhập Bồ Tát Luận của Thánh Tịch Thiên (Santideva's Bodhicaryavata), nhắm về sự thực hành Bồ Tát Đạo và Đại Thừa Tập Bồ Tát Học Luận (Santideva's Siksasamuccaya). Khi mà hai bản văn này được kết hợp cộng thêm pháp hành Bồ Tát, vận dụng triết lý Trung Quán, pháp trung đạo về Tánh Không, quý vị sẽ nhận ra là pháp tu Lamrim tiếp cận rất gần sự tập trung trên sáu văn bản cổ điển chính của Phật giáo.

Dòng truyền thừa Kadam thứ hai lấy luận văn Lamrim làm nền tảng.

Cuối cùng là dòng Kadam thứ ba dựa theo những pháp truyền miệng. Trong đó những bản văn ngắn, chú trọng đến sự hướng dẫn tu tập trực tiếp theo cá nhân. Phương pháp hướng dẫn trực tiếp pháp truyền miệng từng cá nhân chỉ tốt nếu có nền tảng chắc chắn hiểu biết cá thể. Bằng không dễ đưa đến sự thiếu sót và sự hướng dẫn trở thành tuyên thuyết thuần túy, mê tín mà thôi. Đôi khi còn có nguy cơ làm một số người bị hoảng sợ. Điều này gợi tôi nhớ một câu chuyện kể về một người ở vùng Karpa thuộc Kham. Câu chuyện về nghiệp quả làm một số tín đồ bị sợ.

Phương pháp hướng dẫn tập trực tiếp theo cá nhân đôi khi có thể mang hình thức ngược đãi đặc biệt khi liên quan đến sự nhạy cảm của tín đồ, nhất là khi họ cảm thấy khó chịu hay khi họ trải qua giai đoạn khó khăn, thay vì

chỉ giảng dạy về nghiệp một cách cơ bản, quý vị lại nói những điều như… "ô, những thiệt hại này có thể do hồn ma, hay rắn chúa mang đến. Và làm cho tín đồ sợ nhiều hơn. Và đưa ra ngay cả sự gợi ý "tôi có phương pháp để đối trị, hãy cúng dường cho tôi". Đây là một điều nguy hiểm.

Và câu chuyện là một ngày nọ có một tín đồ đến gặp vị trụ trì của tu viện và vị trụ trì không có mặt... Ở đây có một số lớn Phật tử người Việt. Có thể trong cộng đồng Việt Nam cũng có những người mê tín như người Tây Tạng. Tin là những thiệt hại đến từ ma quỷ và rồng thần. Những mê tín như thế hoàn toàn đi ngược lại với tinh thần của Phật Giáo.

Đức Phật dạy là những nghịch cảnh trái duyên, không xuất từ nguyên nhân như là phong thủy xấu tốt và không ở ma quỷ hay rồng thần.

Đức Phật không bao giờ dạy là nguyên nhân nằm ở ngoài vòng nghiệp báo. Và đây là một điều quan trọng, bởi vì nếu qúy vị mê tín, thì khi có điều gì không tốt xảy ra, quý vị đều nghi thần quỷ tức giận làm tổn hại mình. Trong kinh đặc biệt nhấn mạnh đức Phật không bao giờ đổ lỗi như vậy. Nếu mê tín, Phật Giáo sẽ bị trở thành một tôn giáo chẳng mang lợi lạc gì.

Và hãy để tôi kết thúc câu chuyện như thế này. Người tín đồ này đến để gặp vị trụ trì của một tu viện khi vị ấy không có mặt, người tín đồ này đã gặp vị thị giả và hỏi "ngài trụ trì ở đâu? Vị ấy đi đâu?" vị thị giả đã đáp "Ồ dạ, thầy trụ trì đã đi vào làng để dọa sợ những người lớn tuổi trong làng."

Ở Tây Tạng, sự xoa dịu những hồn ma rất phổ biến trong văn hóa đời sống. Cũng có những người lên đồng. Có một người lên đồng, khi rơi vào trạng thái nhập đồng, hợp tác với một vị thần kia nói với một người thị giả. Ông có biết lý do tại sao mỗi khi ông cột dây giày thì ông bị đau không? Ta chính là người đã làm ông đau đó !"(khán giả cười)

Cũng người lên đồng đó, một hôm thấy một con ngựa rất khỏe đứng trước cổng nhà của người tín đồ, nên khi nhập đồng cũng đã đưa ra lời tiên đoán "ta tiên đoán là con ngựa được cột trước cổng nhà của bà sẽ sanh cho bà

một con vịt trời đẹp tuyệt vời". Khi đó thì có một thí chủ đáp "Nhưng đó là con ngựa mà?". Và người lên đồng nói "Tuy nó là một con ngựa, tôi vẫn tiên đoán nó sẽ sanh ra một con vịt trời !". (Tất cả khán giả cười)

Vì vậy người Phật tử cần nhận rõ là các tác nhân của những sự kiện xảy ra chung quanh đều thật sự là do nghiệp báo. Nguyên lý của nghiệp trình bày, nếu qúy vị làm điều tốt, qúy vị sẽ gặt được lợi lạc từ việc đó và nếu làm điều gì xấu ác, qúy vị sẽ đối mặt với hậu quả của việc ấy.

Nhưng làm sao để nhận rõ thế nào là thiện và thế nào là ác? Nguyên tắc duy nhất là nên xác định cái dụng tâm (motivation), và hậu quả của việc muốn thực hiện. Nếu hậu quả đưa đến tổn hại cho mình và người, thì việc ấy không nên làm. Nếu hậu quả mang sự lợi lạc, nhất là cho người khác, thì đó là một việc thiện lành. Không thể có một tiêu chuẩn tuyệt đối độc lập ngoài kinh nghiệm cho nghiệp tốt hoặc xấu. Nghiệp phụ thuộc vào sự gây thiệt hại hay lợi lạc cho người khác. Và cuối cùng, nguyên lý nghiệp luôn đưa trách nhiệm về lại chính mỗi người chúng ta.

Nội dung chánh của bài Tám Pháp Luyện Tâm chính là hai tâm Bồ Đề. Bồ Đề Tâm tuyệt đối (ultimate bodhictta) và Bồ Đề Tâm tương đối (conventional bodhicitta) Tâm giác ngộ tương đối và tâm giác ngộ tuyệt đối.

Và đối với tâm giác ngộ tuyệt đối, chúng ta nói về sự trực chứng của Tánh Không, trí tuệ nhận biết trực tiếp Tánh Không, được hổ trợ do Bồ Đề tâm tuyệt đối, tâm hỷ xả để đạt được Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Tôi đã nhận được pháp này từ hai vị thầy giáo thọ của tôi, ngài Ling Rinpoche và ngài Trijang Rinpoche.

Bài kệ 1 đọc như sau:
"Với quyết tâm thành tựu mục đích tột cùng cao cả
Làm lợi lạc hết thảy chúng tình,

Tâm hạnh trân quý còn hơn cả viên bảo châu như ý,
Nguyện luôn yêu thương giữ gìn tất cả mọi chúng sinh."

Bài văn bắt đầu bằng sự hướng dẫn làm sao có thể phát được tâm giác ngộ, Bồ Đề Tâm tương đối. Theo truyền thống thì có hai phương pháp chánh để tu phát tâm bồ đề.

Một là phương pháp quán chiếu bảy phần nhân quả. Phương pháp thứ hai là quán chiếu Bồ Đề Tâm tạo sự bình đẳng giữa ngã và tha.

Nếu chúng ta tìm hiểu về luận giải của ngài Long Thọ, ví dụ như bản văn Hoa Nghiêm (Precious Garland), cùng với luận giải Nhập Bồ Tát Hành (Bodhicaryavatara), của ngài Tịch Thiên (Shantideva), thì phương pháp trong đó là quán chiếu Bồ Đề Tâm (Exchanging and Equalizing oneself and others), tạo sự bình đẳng giữa ngã và tha là nền tảng vững chắc để phát tâm Bồ Đề.

Mặc dầu Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Tâm là bản văn căn bản để quý vị vận dụng tu tập phát tâm bồ đề, nhưng quý vị không thể chỉ dựa vào bản văn này để có thể thành công thấu hiểu và phát được Bồ Đề Tâm. Quý vị cần phải học và dựa vào nhiều kinh, luận và bản văn khác để hỗ trợ.

Ví dụ, chúng ta bắt đầu bằng bài kệ phát tâm bồ đề, nhưng nếu quý vị quán chiếu sâu sẽ nhận thấy tâm Bồ Đề chỉ có thể phát khởi khi đã có được tâm Đại Bi làm nền tảng. Vì vậy trước hết quý vị cần phải phát tâm Đại Bi.

Chúng ta định nghĩa Tâm Đại Bi như thế nào? Đại Bi là một nối cảm thông với sự khổ đau của người khác và cảm nhận khó chịu không muốn thấy khổ đau của các chúng sanh phải chịu những kinh nghiệm khổ đau đó.

Ở đây có hai khía cạnh chánh với lòng Đại Bi này. Một là sự khó chịu khi nhìn thấy người khác chịu khổ đau. Khía cạnh khác là sự mong muốn thấy các chúng sanh thoát khỏi khổ đau. Và hai khía cạnh này cần được phát khởi tu tập riêng.

Trong kinh Tứ Diệu Đế, đức Phật đã dạy chúng ta về bản chất của khổ. Khi đó đức Phật không phải Ngài nói về những kinh nghiệm khổ đau chúng ta chịu trong đời sống thế tục hằng ngày, vì những điều này qua kinh nghiệm cá nhân chúng ta đã biết chúng là khổ. Loại khổ đầu tiên này gọi là "khổ của khổ" (suffering of suffering).

Phật cũng chẳng nói về một loại khổ của bậc thứ hai là sự thay đổi mà những phàm nhân luôn hướng đến. Chúng ta hay mong kinh nghiệm sướng thích trên đời, nhưng chúng không bền chắc và thay đổi mang lại sự bất mãn và khổ đau. Đây được gọi là "khổ của sự thay đổi" (suffering of change).

Nhưng đức Phật dạy về đau khổ trong một bậc sâu hơn, gọi là "khổ của những trạng thái" (suffering of conditions).

Trên bậc khổ thứ ba này, Ngài chỉ rõ bản chất chân chánh của hiện hữu chúng ta chịu ảnh hưởng bởi nghiệp và phiền não. Sự hiện hữu của loại khổ thứ ba này là nguồn gốc của sự bất mãn. Từ quan điểm của thuyết tiến hóa, chúng ta được sanh ra với chủng tử của sân hận, tham chấp, tức giận v.v. Đây là một thật tế sinh thái khi mà chúng ta được sanh ra trên đời này. Từ quan điểm phật giáo, chúng ta có thể bị chi phối bởi nghiệp, và do đó biết đây là bản chất của hiện hữu.

Sau khi hiểu biết về khía cạnh khổ đau, khía cạnh thứ hai là sự mong muốn thấy các chúng sanh thoát khỏi khổ đau đưa chúng ta đến sự tu tập tâm đại từ bi, tưởng hướng đến sự phục vụ cho lợi lạc của chúng sanh. Theo truyền thống, có hai phương pháp tu tập tâm đại từ bi nói trên.

Một là quán tưởng tất cả chúng sanh như một người mẹ của mình. Theo cách này thì lòng từ bi có thể trao giồi. Trong bản Bát Nhã Ba La Mật với hai mươi lăm ngàn câu kệ, có nói đến pháp trau dồi lòng từ bi này bằng cách suy

niệm rằng những người khác đều là cha, mẹ , anh chị em hoặc là thân quyến ta v.v.

Phương pháp thứ hai được tìm thấy trong bản luận văn của ngài Tịch Thiên (Shantideva), trong đó chúng ta quán chiếu sự lợi lạc của tâm vị tha đối chiếu với tai hại của tâm vị kỷ. Dựa trên đó quý vị tạo sự nối kết cảm thông với người khác.

Chúng tôi đã nói về sự cần thiết của sự hiểu biết sâu sắc về bản chất thật của khổ, sự nhận biết khổ. Để có thể phát triển thêm sự hiểu biết, chúng ta cần có sự phản cảm đối với những đau khổ. Cách khác là chúng ta quán tưởng về cái chết và về vô thường. Khi nghĩ đến cái chết và vô thường sẽ giúp chúng ta nghiêm túc nhận biết về nghiệp. Theo kinh, nghiệp chính là sự quyết định trạng thái trong tương lai sau khi chúng ta chết. Những điều này nằm trong giai đoạn chuẩn bị trên đường tu tập và cũng là một phần của pháp Lamrim- Giai Đọan đưa đến Giác Ngộ.

Ví dụ, trong tác phẩm bốn trăm bài kệ của Thánh Đề Bà (Aryadeva's 400 Stanzas), có một đoạn ngài đã nói nếu quý vị quán chiếu đời sống và sinh hoạt của những người phàm, nghiệp tạo bởi chi phối vọng tưởng và tư tưởng phiền não. Ta có thể thấy là những nghiệp này có thể sẽ dẫn họ đến cõi thấp. Ở đây có bảy tỉ người sống trên quả địa cầu, chúng ta có thể đoán được rằng nơi nào phần đông chúng sanh sẽ tái sinh trong khoảng cuối của cuộc đời.

Bây giờ làm sao chúng ta có thể tự bảo vệ mình trước những cõi thấp đó? Chính là tu tập đạo đức. Bước đầu tiên cho những hành giả là sự từ bỏ ác nghiệp, hành động không tốt và tu con đường đạo đức. Việc này bao hàm trong mười giới ta phải giữ để tránh mười ác nghiệp và phát triển mười thiện nghiệp.

Bước thứ hai, là đoạn trừ sự chấp Ngã. Đây là pháp tu phát triển trí tuệ Vô

ngã, để bắt đầu tiêu trừ sự nhạy cảm đối với phiền não. Bước thứ hai này là chánh kiến và kinh nghiệm Vô ngã.

Cuối cùng, Thánh Đề Bà (Aryadeva) đã dạy, tất cả các kiến thức đều phải được phá bỏ. Ở đoạn này ngài nói về giáo lý Tánh không kết hợp với sự tu tập Bồ Đề Tâm sẽ dẫn đến Phật Quả Viên Mãn.

Chứng ngộ Tánh Không cùng với đại bi sẽ diệt tận cả hai phiền não chướng và kiến tri chướng vi tế hay là chấp pháp. Qua sự chuẩn bị tâm thức với những pháp tu dự bị như trên chúng ta sẽ có khả năng để thật sự tu tập phát triển tâm bồ đề, tâm vị tha chứng ngộ.

Ba giai đoạn này, giai đoạn tu đạo đức/giới, giai đoạn tu Vô ngã, và giai đoạn tiếp cận trí tuệ Tánh không kết hợp với sự trau giồi Bồ Đề Tâm là những bước xuất nguồn từ phật giáo Ấn Độ cổ xưa. Trong đó bao gồm cả pháp mà ngài Atisha trình bày trong Chứng Đạo Đăng (Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ). Đây là con đường phương tiện chuẩn bị tâm và đưa tiến đến phát triển tu tập Bồ Đề Tâm của người Phật tử.

Như vậy, trước hết quý vị cần những căn bản nền tảng bên trên. Sau đó quý vị có thể trì tụng Tám Kệ Chuyển Hóa Tâm trong một hình thức tự nhắc nhở trong đời sống hằng ngày.

Liên quan đến Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Tâm, trong dòng Kadampa còn có tác phẩm khác "Bảy Điểm Luyện Tâm" của ngài Chekawa.

Ngài Chekawa là đệ tử quan trọng của ngài Shrarawa, sống cùng thời với Langri Tangpa-Tám Kệ Luyện Tâm. Ngài Chekawa đã viết về cảm xúc của mình khi đối mặt với tám tâm thức được trình bày trong tám bài kệ. Điều này đã tác động lên sự phát hiện pháp tu chuyển hóa tâm của ngài và được trình bày trong Bảy Điểm Luyện Tâm.

Phương pháp quán chiếu Bồ Đề Tâm, hoán đổi địa vị và tư duy bình đẳng giữa mình và người (Exchanging and Equalizing oneself and others) là phương pháp nền tảng vững chắc để phát tâm Bồ Đề được trình bày trong Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Tâm và trong Bảy Điểm Luyện Tâm.

Trong Bảy Điểm Luyện Tâm, ngài Chekawa đã nói:

“Hãy bỏ đi sự đổ thừa cho một nguyên nhân. Hãy hướng đến người khác qua sự thiền quán về tâm tốt của họ”.

Điều mà ngài Chekawa muốn nói ở đây, nguồn gốc của tất cả mọi khó khăn và phiền não chính là tâm chấp ngã. Vì vậy nguồn gốc cần phải diệt trừ chính là tâm đó chứ không phải ở nơi người khác. Do đó khi nghĩ đến người khác, chúng ta hãy nghĩ về họ là những nguồn gốc của mọi sự tốt lành. Đây là sự hướng dẫn pháp hoán đổi địa vị và tư duy bình đẳng giữa mình và người.

Ở đây để đi sâu hơn khi chúng ta tu Bồ Đề Tâm, khi dựa trên pháp hoán đổi và bình đẳng giữa mình và người, chúng ta cần phải học tập một số bài căn bản của ngài Tịch Thiên (Santideva). Ví dụ, ngài Tịch Thiên đã viết
"những sự hạnh phúc trên đời đều đến từ việc nghĩ đến lợi lạc của những người khác";
“Những khó khăn nào hiện hữu trên thế giới đều đến tự sự ích kỷ chỉ biết lợi mình” ;
"Nếu ta không thể hoán đổi mình với người khác, đừng nói chi đến việc chứng Phật Quả, ngay trong cõi Ta Bà này không có chỗ nào ta có hạnh phúc cả".

Điểm này quan trọng. Nếu chúng ta bị kẹt ở trong những thói quen tự kỷ và ích kỷ thì tất cả những cánh cửa đưa đến hạnh phúc thật sự đều đóng kín trước mình.

Ngược lại, nếu chúng ta có thể thay đổi tư duy, quan điểm và bắt đầu mở tâm thức để tiếp nhận sự quan tâm đến lợi lạc của người khác và chúng sanh khác, thì nó sẽ trở thành nguồn gốc của hạnh phúc, ngay cả trong đời sống hằng ngày hiện tại.

Điều này, ngay cả khi tu giới. Ví dụ như giữ sát giới, ta có thể giữ vì quan điểm tự ngã, vì sợ hậu quả của sát nghiệp, hoặc vì từ lòng từ bi, sự tôn trọng thật sự cho mạng sống của chúng sanh khác. Chính sự khác biệt trong hai dụng tâm qúy vị phát khởi, sẽ mang công đức khác biệt vô cùng to lớn qua một việc đơn giản này, tuy rằng hành động thì giống nhnnư nhau.

Ngài Tịch Thiên đã giải thích " yêu qúy và mang lợi lạc cho chúng sanh không chỉ là cái nhân căn bản của Phật Quả, mà còn là cái nhân căn bản cho sự hạnh phúc ngay trong đời này". Khi bạn đã làm quen dần với những tư tưởng và phương pháp tu tập này, khi đó bạn sẽ thật sự qúy trọng những điều Ngài Tịch Thiên trích dẫn:

" Do đó, với không có bất kỳ ý nghĩ mệt mỏi hoặc lo lắng
bạn nên cỡi con ngựa Bồ Đề Tâm
đi từ một nơi an lạc này đến nơi an lạc khác
và đâu có điều gì để người có trí tuệ e ngại
bước trên chuyến du hành này! "

Khi quý vị thật sự có thể nhận biết giá trị của tâm vị tha và tâm từ cho những kẻ khác, và vào lúc quý vị có thể tu tập nó, cánh cửa đưa đến hạnh phúc được mở ra. Dựa trên sự hiểu biết và tu tập, mặc dù quý vị chưa nhất thiết phải chứng ngộ, nhưng từ thời điểm quý vị bắt đầu sự cố gắng hành trì tâm Bồ Đề, là quý vị đang đi đúng trên đường hướng đến Phật Quả.

Ngay cả trong trường hợp chính bản thân tôi, mặc dầu tôi không tự nói rằng mình chứng ngộ tâm bồ đề, nhưng tôi có thể nói, dường như đã nếm được hương vị hay cảm nhận được những gì ngài Tịch Thiên đã nói.

Khi qúy Phật tử phát tâm Bồ Đề, qúy Phật tử sẽ cảm nhận một sự thảnh thơi, một sự tự do thông thả chân chánh, bởi vì ở đây mang ý nghĩa qúy Phật tử đã được giải thoát khỏi ngục tù của sự tự kỷ. Đây là một phần giải thoát xác thật. Khi qúy Phật tử kết nối Tâm Bồ Đề với trí tuệ Tánh không, bản chất tuyệt đối của các pháp, tâm của qúy Phật tử thật sự bắt đầu có sự chuyển hóa.

Tâm Bồ Đề sẽ ảnh hưởng đến cách bạn nhìn của bạn về thế giới một cách tích cực hơn, và khi bạn bắt đầu suy ngẫm những phương pháp như Tám bài kệ này, thì ý nghĩa từ tác phẩm trở nên sinh động để hộ trì vào sự tu tập và chứng đắc của qúy Phật tử.

Bài kệ đầu trong tám câu kệ, tác giả giải thích nhu cầu phát triển một tâm thức tích cực đối với tất cả chúng sanh, quan tâm đến họ và sự lợi lạc của họ. Trong bài kệ thứ hai, ngài hướng dẫn làm thế nào để thực hiện việc đó.

Đôi khi qúy Phật tử quan tâm cho ai đó, ở bên trong, qúy Phật tử có thể có khuynh hướng xem thường đối với họ. Trong bài kệ thứ hai, Ngài Thangri đã hướng dẫn

"Mỗi khi gặp gỡ tiếp xúc bất kỳ ai,
Con nguyện coi mình là kẻ thấp kém nhất.
Sâu thẳm tận đáy lòng , con nguyện xin tôn trọng,
Và kính quý người khác như những bậc tối cao. "

Ngài Thangri nhấn mạnh rằng, chúng ta không nên có ý coi thường và thương hại kẻ khác khi chúng ta tu tập tâm từ. Điều này có thể dẫn đến một

cảm giác ưu việt mà đó là trái với giáo lý. Ở đây, cần có một lòng tôn kính thật sự.

Khi ngài dạy, phải xem mình thấp kém hơn kẻ khác, dĩ nhiên là ngài sử dụng một loại phương pháp thuật ngữ. Là một phần tử tăng đoàn, đã nhận được truyền thừa Phật pháp, có thể dựa vào địa vị mình là tu sỹ, thấy mình cao cả hơn người phàm. Nhưng nhìn từ khía cạnh khác, tu sỹ vẫn có thể không được bằng cư sỹ.

Ví dụ, nếu nói về những con bọ giết nhau, việc này không có gì để ngạc nhiên cả. Vì con bọ không biết về nghiệp quả vì vậy chúng không có thể giữ giới.

Nhưng nếu chúng ta đã nhận giới mà vẫn tạo ra ác nghiệp, từ quan điểm đó chúng ta có thể nói rằng mình còn thua loại sâu bọ. Đây là một cách so sánh trên khái niệm khi tác giả hướng dẫn chúng ta phương pháp quan tâm đến chúng sanh khác. Chúng ta không nên có một chút nào tự cao, mà cần phải tôn trọng họ một cách thành thật.

Đoạn kệ thứ ba như sau
"Trong mỗi một hành động, con nguyện tự soi xét,
Và ngay khi các cảm xúc ô nhiễm vừa dấy khởi,
Gây ra phiền não, hại mình, hại người,
Con nguyện tức thì đối diện và phá tan tâm ô nhiễm ấy."

Trên con đường tu tập, hành giả phải đối mặt với chướng ngại như là phiền não, chúng sẽ khởi lên tự nhiên trong chúng ta. Khi những phiền não này khởi lên chúng ta cần phải cảnh giác và nghiêm túc với chúng.

Có một tục ngữ Tây Tạng như sau “Đừng nên có thói quen: nó sẽ tốt thôi, nó sẽ tốt thôi!”, bởi vì nếu chúng ta nói “nó sẽ tốt thôi, nó sẽ tốt thôi “, chúng ta sẽ có khuynh hướng không nghiêm túc đối với các vấn đề. Cũng có một

thành ngữ Tây Tạng khác nói rằng “nếu chúng ta cho phép một lỗ hổng nhỏ bằng cây kim xuất hiện, thì lỗ hổng sẽ sớm là bằng một cây gậy lớn hơn”.

Bất cứ khi nào phiền não và tình cảm nảy sinh, chúng ta cần phải đối mặt với chúng lập tức. Nếu không nghiêm túc với một lỗi nhỏ thì lần kế tiếp một lỗi lớn hơn đến, ta cũng sẽ coi thường, đó là một dốc trơn. Là một hành giả, ta cần phải cảnh giác ngay và liên tục giữ gìn tâm ý.

Ví dụ, trong tác phẩm Bồ Tát Hạnh, ngài Tịch Thiên đã dạy, để đối mặt với giận dữ và hận thù, khi sân hận đã trào dâng thì rất khó để mà thật sự đối trị chúng. Rất khó để đưa ta vào trạng thái từ bi thương yêu. Vì vậy chúng ta cần phải tu tập để có thể làm chủ tâm thức mình trước khi các cảm thọ khởi lên mạnh mẽ. Trong trường hợp sân hận, ngài Tịch Thiên dạy cách đối mặt với gốc của sự sân hận. Như là sự không hài lòng và sự tức giận đối với một hoàn cảnh nào đó. Nếu có thể nhận biết cái gốc của hoàn cảnh đó, chúng ta có thể ngăn cản cảm giác tức giận không phát triển.

Chúng ta phải tu tập phát triển tâm thức để có đủ khả năng tỉnh giác nhận biết hoàn cảnh và đối mặt với chúng. Chúng ta cần phải suy nghĩ về những gì có thể xảy ra để chuẩn bị cho những tình huống mà những điều xấu có cơ hội nảy sinh. Theo đây, chúng ta sẽ có sự trang bị tương đối hoàn chỉnh để đối phó với mọi phiền não một cách bình tĩnh. Điều đó cũng cho thấy rằng chúng ta cần phải chuẩn bị một hệ trang thái tâm thức để đối phó với những vấn đề không như ý có thể xảy ra.

Ví dụ, như vị đại sư Dromtonpa đã nói, “nếu có người nào sỉ nhục qúy Phật tử, thì qúy Phật tử có thể bình tĩnh nghĩ “cũng còn may mắn, vì anh ta chưa đánh mình!” ; và nếu có người đánh qúy Phật tử, thay vì nổi giận, qúy Phật tử có thể nghĩ “cũng còn may mắn, vì anh ta chưa giết mình!(Khán giả cười)

Điều mà ngài muốn nói ở đây là chúng ta nên tìm cách để biến hoà những

hoàn cảnh không tốt, không cho chúng những cơ hội gây ra phiền não. Nói cách khác, những phương pháp này giúp chúng ta củng cố sự thông cảm trong mọi hòan cảnh, làm tăng trưởng khả năng chịu đựng ngịch cảnh.

Ở đây tôi muốn nhắc đến nước dừa này. Quê hương thứ hai của tôi là Ấn Độ là một đất nước có dừa…, đặc biệt là vùng Nam Ấn.

Đức Dalai Lama đã nói ở Tây Tạng có thành ngữ "từ trong nghịch cảnh sẽ sanh ra cơ hội ". Vì vậy với một phong cách đúng đắn, một hoàn cảnh trái nghịch có thể là một cơ hội để thực tập. Tương tự trong pháp luyện tâm cũng có sự hướng dẫn làm cách để nào chuyển hóa nghịch cảnh trở thành sự trợ giúp trên con đường chúng ta tu tập.

Bài kệ kế tiếp số 4 như sau:
"Bất kỳ khi nào nhìn thấy kẻ ác trược,
Bị thống trị bởi bao phiền não và tiêu cực,
Con nguyện tỏ lòng thương quý kẻ ấy,
Như kho tàng châu bảo hiếm hoi vừa khám phá!"

Trong đoạn kệ này tác giả nhấn mạnh quan điểm của một vị hành giả bồ đề tâm, cần phải phát triển sự quan tâm đến những người cần giúp đỡ. Khi ngài nói về "những người cần giúp đỡ" ngài đề cập đến những người bị một số loại bệnh, hay nóng tánh, khiến mọi người tránh xa, không thích họ.

Những vị hành giả bồ đề tâm không nên tránh né họ mà còn phải quan tâm đến họ nhiều và tìm cách giúp đỡ họ.

Bài kệ tiếp theo như sau
" Lại khi có kẻ do lòng ganh tị,
Đối sử tàn tệ, vu khống hay nhục mạ con,

Nguyện con nhận chịu hết mọi thua thiệt,
Và trao cho họ mọi thắng lợi vẻ vang."

Đoạn này tác giả hướng dẫn chúng ta phải làm như thế nào khi rơi vào hoàn cảnh bị người vu oan. Là một hành giả bồ đề tâm chúng ta cần phải có khả năng phát triển sự chịu đựng mà không phản ứng tiêu cực, cho dù những hành động bất công nhắm đến chúng ta. Chúng ta cần phải có một sự nhẫn nhịn để nhường cho người khác sự thắng lợi.

Nhưng dĩ nhiên, nếu có những sai phạm ảnh hưởng đến sự lợi lạc chung của cộng đồng rộng lớn, như một doàn thể, trong trường hợp này chúng ta cần phải có một phương pháp khác.

Bài kệ kế tiếp như sau:
" Ngay cả khi có kẻ con đã từng giúp đỡ,
Hoặc là người con từng kỳ vọng rất nhiều,
Nay đối xử tệ mạt làm tim con tan nát,
Nguyện con vẫn xem họ chẳng khác nào bậc tôn sư."

Bài kệ này lập lại điều mà ngài Tịch Thiên đã nói trong Nhập Bồ Tát Hạnh. Đó là, đối với một hành giả Bồ Đề Tâm, sự nhẫn nhịn và chịu đựng là điều tối cần thiết. Theo cách này thì những hành động của một người chống trái ta, có thể gọi là kẻ thù, thật ra đang cho chúng ta một cơ hội để tu tập và làm vững mạnh năng lực nhẫn nhịn và chịu đựng. Ngài Tịch Thiên dạy chúng ta hãy có khả năng để xem kẻ thù của mình như là một vị thầy tâm linh.

Bài kệ kế tiếp số bảy là:
" Tóm lại, dù là trực tiếp hay gián tiếp,
Con nguyện xin dâng hiến mọi phúc lạc
Đến tất cả chúng sinh mẹ hiền,
Và nguyện xin thay họ cam chịu mọi đớn đau khổ não."

Đây là pháp tu Tonglen, cho và nhận.
Pháp tu Tonglen thật sự bao hàm hai pháp tu tâm bi và tâm từ. Việc nhận

những khổ đau từ những người khác là điểm chính của pháp tu tâm từ, và ban cho người khác niềm vui, hạnh phúc và an lạc nhấn mạnh khía cạnh của tâm bi.

Khi thực hành pháp Tonglen, chúng ta quán nhận vào những khổ đau của người khác và thiền quán cho họ những hạnh phúc. Thật ra, chúng ta sẽ khó nhận thấy kết quả thực tế nơi người mà chúng ta quán cho hạnh phúc, trừ khi giữa mình và người nhận có một nghiệp duyên mạnh mẽ. Tuy nhiên, điều mà không thể chối cãi được là sự tác động trên tâm thức của chúng ta.

Trong hai câu đầu tiên của bài kệ cuối cùng:
“ Nguyện tất cả các hạnh nguyện kể trên
Không bị tám pháp thế gian tầm thường làm cho ô nhiễm. "

Những câu này bao hàm pháp thiền quán về Tánh không để tu tập trí tuệ giác ngộ tuyệt đối. Ở đây có sự tương quan để thấy mọi pháp đều là không thật. Đó là một quan điểm phổ biến trong nhiều thực hành tâm linh.
Ở đây khi chúng ta nói về thiền quán Tánh không, ta nói về phần ngồi thiền, trọng tâm đưa đến một cảm giác hoàn toàn trống vắng, loại bỏ những hoạt động của tâm thức. Chỉ khi mà bạn có thể buông bỏ tất cả thì sự nhận biết về các pháp đều không thật mới xuất hiện.

Đây cần phải buông bỏ sự cảm nhận các pháp là hiện hữu và độc lập, để rồi khi chấm dứt thời tọa thiền và tiếp cận trở lại với thế giới thì sự nhận biết của chúng ta sẽ được hòa nhập với sự nhận giác về Tánh không. Trong khi các pháp đối với ta dường như có một hiện hữu khách quan, nhưng vì chúng ta có kinh nghiệm thiền quán tánh không, chúng ta có thể nhận biết với sự tỉnh giác là các Pháp đều không thật, mặc dầu chúng hiện hữu dường như thật.

Hai câu cuối của bài kệ:
"Nguyện con nhận ra mọi sự đều chỉ là hư huyển,T
Tâm không dính mắc, thoát khỏi mọi ràng buộc thường tình."

Hai câu này nhấn mạnh rằng tất cả những pháp tu được trình bày trước đây là để phối hợp với sự tu tập tâm bồ đề. Và không để bị nhiễm ô bởi những pháp thế gian như danh vọng, tiền của, thọ mạng, thành công v.v., hành giả phải cẩn thận, đừng để pháp điên đảo khuấy nhiều sự tu tập của chính mình.

Từ kết quả sự thiền quán, qúy vị sẽ dần dần nhận thức qua kinh nghiệm và hiểu biết về Tánh Không. Với sự tỉnh giác, thế giới chỉ là huyển mộng. Hành giả cần phải tái khởi tâm bồ đề, tu tập bố thí, trì giới, nhẫn nhục và tất cả những Pháp Ba La Mật trong Lục Độ. Chúng ta cần phải thật sự dựa trên nền tảng của sự tỉnh giác như thế.

Để hướng dẫn chúng ta làm thế nào tu tập tâm bồ đề, không có gì xác thật hơn là Bản luận văn Nhập Bồ Tát Hành của ngài Tịch Thiên được sang tác trong thế kỷ thứ tám (8 th century). Bản luận văn căn bản nói đến sự tu tập chánh kiến Tánh không gồm có Trung Quán Luận của ngài Long Thọ (Nagarjuna's Mulamadhyamaka Karika), và Nhập Trung Quán Luận của ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti's Madhyamakavatara).

Trung Quán Luận của ngài Long Thọ đã được dịch sang tiếng Hoa vào thế kỷ thứ ba hoặc thứ tư. Thật ra, vừa mới đây tôi có cơ hội hướng dẫn đề tài này cho một nhóm Phật tử người Hoa. Bản văn này hiện nay cũng đang được dịch sang tiếng Việt.

Một văn bản quan trọng khác về Tánh không là Nhập Trung Quán Luận của ngài Nguyệt Xứng cũng đang được dịch sang tiếng Việt từ tiếng Tạng. Và đây là một bản văn quan trọng. Vì vậy khi nào qúy Phật tử có thời gian, nên nghiên cứu, tu học từ những luận giải này.

LỄ Phát Tâm Bồ Đề

Và kế tiếp chúng ta sẽ thực hiện buổi lễ phát tâm bồ đề. Để thực hiện nghi thức, về phần quý vị, hãy quán tưởng như trong bức họa đức Thích Ca Mâu Ni Phật trước mặt.

Hãy quán tưởng bức tranh đó thật sự là đức Phật đang hiện hữu và ngài được vây quanh bởi những vị đệ tử lớn như là ngài A Nan (Ananda), Ka Diếp (Kashyapa) , Xá Lợi Phất (Shariputra) vân vân.

Và chung quanh những vị đệ tử này là những vị bồ tát như Quán Thế Âm, Văn Thù Sư Lợi v.v.

Và vây quanh những vị Bồ Tát là những vị đại hành giả Ấn Độ như ngài Long Thọ, Vô Trước v.v.

Và đối với cộng đồng phật tử Việt Nam, quý vị hãy quán tưởng những vị Tổ Việt Nam, những vị quan trọng để giúp quý vị phát tâm bồ đề và tâm vị tha trong lịch sử của qúy vị.

Và đối với những vị Tây Tạng, hãy quán tưởng những vị thầy lớn Tây Tạng, những vị quan trọng trong dòng truyền thừa.

Và đối trước đại tăng đoàn này quý vị phát tâm bồ đề. Nghi thức sẽ được thực hiện qua việc lập lại ba câu kệ như sau:
Câu đầu tiên là sự quy y Phật, Pháp và Tăng.
Câu kệ thứ hai mới là phát tâm bồ đề.
Câu kệ thứ ba được trích từ bản văn Nhập Bồ Tát Hạnh của ngài Tịch Thiên, trong đó bạn nhấn mạnh sự phát tâm bồ đề của mình.

Tôi nghĩ là đoạn văn này được chiếu trên màn hình cho quý vị. Quý vị có thể đọc được không?

Được, như vậy rất tốt.

Như đã giải thích trước đây, chúng ta sẽ đọc tụng tiếng Anh và tiếng Tạng riêng biệt. Để thực hiện điều này, như đã giải thích, quý vị cần phải quán tưởng đức Phật phía trước mặt mình.

Hai bản chất: tâm đại từ bi cho tất cả chúng sanh; và sự giác ngộ chân tánh của các pháp, chánh kiến Tánh không là những điều đức Phật trở thành một vị thầy cao quý. Những điều này được giải thích chi tiết, cặn kẽ trong phần mở đầu của ngài Trần Na (Dignaga) viết về Tập Lượng Luận (Pramanasamuccaya).

Như quý vị quán tưởng về đức Phật quý vị cũng phải quán tưởng về tôn pháp và tăng bảo. Với sự hiện hữu của tam bảo, qúy Phật tử phát tâm quy y và phát khởi tâm hướng đến giác ngộ giải thoát.

Nhất là khi qúy Phật tử đọc câu thứ ba từ trong Nhập Bồ Tát Hạnh của ngài Tịch Thiên, qúy Phật tử cần phải cố gắng thật sự phát khởi một tâm chí nguyện sâu sắc. Qúy Phật tử phát khởi một chí nguyện là bây giờ tôi nhận biết, vị tha thật sự là nguồn gốc của hạnh phúc, của an vui, và tôi cần phải giữ chặt nó với tất cả năng lực và chú tâm của tôi.

Bây giờ chúng ta đọc ba câu tiếng Anh cùng với nhau
“Với chí nguyện độ tất cả chúng sanh,
Con luôn nguyện quy y Phật,
Con luôn nguyện quy y Pháp
Con luôn nguyện quy y Tăng
Cho đến ngày con đạt được Phật quả.”

Hãy cùng nhau đọc câu kệ thứ hai.
“Nhiệt thành với trí tuệ và từ bi
Hôm nay trước hiện hữu đức Thế Tôn,
Con xin được phát tâm bồ đề
Để lợi lạc tất cả chúng sanh”

Câu kệ thứ ba quý vị cần phải cố gắng phát tâm mạnh mẽ và hưng phấn khi đọc tụng.

“Khi nào hư không còn tồn tại.
Khi nào chúng sanh còn hiện hữu
Khi đó con cũng sẽ còn
Giúp xua tan sự bất hạnh của coi Ta Bà.”

Và chúng ta lập lại lần thứ hai với ba đoạn đầy đủ.
“Với chí nguyện độ tất cả chúng sanh,
Con luôn nguyện quy y Phật,
Con luôn nguyện quy y Pháp
Con luôn nguyện quy y Tăng
Cho đến ngày con đạt được tâm Bồ Đề.”

Nhiệt thành với trí tuệ và từ bi
Hôm nay trước hiện hữu đức Thế Tôn,
Con xin được phát tâm bồ đề
Để lợi lạc tất cả chúng sanh

Khi nào hư không còn tồn tại.
Khi nào chúng sanh còn hiện hữu
Khi đó con cũng sẽ còn
Giúp xua tan sự bất hạnh của coi Ta Bà.”

Và khi chúng ta chấm dứt câu cuối cùng của đoạn hai, ở đây quý vị cần phải nhấn mạnh trong tâm một lần nữa, sự quyết tâm của mình với sự phát tâm bồ đề đạt thành quả vị Phật, vì lợi lạc của tất cả chúng sanh và nói rằng tôi sẽ đạt được giác ngộ và tôi sẽ giúp chúng sanh giải thoát. Đoạn văn cuối gây sự mạnh mẽ và quyết chí phát tâm với ý niệm vị tha. Hãy cùng nhau đọc ba đoạn văn.

“Với chí nguyện độ tất cả chúng sanh,
Con luôn nguyện quy y Phật,
Con luôn nguyện quy y Pháp
Con luôn nguyện quy y Tăng
Cho đến ngày con đạt được tâm Bồ Đề.”

Nhiệt thành với trí tuệ và từ bi
Hôm nay trước hiện hữu đức Thế Tôn,
Con xin được phát tâm bồ đề
Để lợi lạc tất cả chúng sanh

Khi nào hư không còn tồn tại.
Khi nào chúng sanh còn hiện hữu
Khi đó con cũng sẽ còn
Giúp xua tan sự bất hạnh của Ta Bà."

Cám ơn – bây giờ là hoàn tất. Và bây giờ điều quan trọng là đời sống hằng ngày của. Trong ngày, nếu chúng ta chỉ nghĩ ít về tâm bồ đề, nếu không quan tâm nhiều về tâm bồ đề thì sẽ không có kết quả nhiều. Và dĩ nhiên, tu trong một khoảng thời gian nào đó, với hoàn toàn chú tâm, mang theo Tâm Bồ Đề trong suốt một ngày, kết quả sẽ trở nên thân thiện hơn. Ngay cả trong lúc chiêm bao, hiệu quả vẫn tồn tại.

Đó là cách mà chúng ta tu tập suốt 24 giờ. Sau khi làm như vậy hằng tuần, hằng tháng, hằng năm và hằng mấy mươi năm. Sau đó hằng thế kỷ, một đời đến một đời. Cứ tiếp tục hằng kiếp. Tu tập sẽ cho chúng ta sức mạnh nội tâm, sự quyết chí, điều này rất quan trọng. Và bây giờ quý vị có điều gì cần trình bày không?

www.prajnaupadesa.net