

TỪ ÁI VÀ BI MÃN TRONG HÀNH ĐỘNG

Nguyên tác: **Đức Đạt Lai Lạt Ma**
Tuệ Uyển dịch

Phước Đức Và Tuệ Trí

Sau khi phát sinh tinh thần Giác Ngộ - tâm bồ đề, quý vị tiếp theo thọ nhận những sự thực hành Bồ tát thật sự. Chư Bồ tát ngưỡng mộ đạt đến thể trạng toàn giác. Như chúng ta đã thảo luận, đây là điều gì đẩy sinh khởi từ những nguyên nhân và điều kiện (1). Nhưng chúng ta cần một tập hợp hoàn hảo và đúng đắn của những nguyên nhân và điều kiện, một tập hợp bao gồm nhiều sự thực tập. Long Thọ tóm tắt chúng trong một kệ hồi hướng trong 60 Kệ Tụng Lý Trí: "Nguyên, qua đức hạnh này, tất cả chúng sanh tập hợp hai tích tập và trên căn bản ấy đạt được hai hiện thân của Quả Phật" (2). Ngài diễn tả những tích tập của phước đức và tuệ trí như những nguyên nhân của Quả Phật; khi chúng ta chi tiết những gì điều này liên hệ, thì chúng ta có giáo huấn về 6 ba la mật. Cũng thế, nếu chúng ta chi tiết ba la mật thứ sáu, tuệ trí ba la mật, thế thì chúng ta có thêm 4 ba la mật, làm thành tất cả 10 ba la mật.



Giải thích sự thực tập 6 ba la mật, Tông Khách Ba (2:85) dạy rằng chúng ta phải rèn luyện trong 6 ba la mật sau khi phát triển tinh thần Giác Ngộ. Chúng ta không trở thành những vị Phật qua hoặc là phương pháp (5 ba la mật đầu) hay tuệ trí mà thôi. Chúng ta cần cả hai khía cạnh của con đường tu tập; chỉ qua việc kết hợp hai khía cạnh này mà có thể tích tập những nguyên nhân và điều kiện cần thiết cho việc đạt đến Quả Phật toàn giác.

Trong 6 ba la mật, đối với những ai chính yếu gắn liền với phía phương pháp của con đường tu tập - bổ thí, trì giới, v.v... - cốt lõi là sự phát triển và đào sâu một cách thực tiễn mong ước, nguyện vọng, của chúng ta để giúp đỡ người khác. Trong trường hợp của bổ thí, ví dụ thế, hành động thực tế của việc ban cho là quan trọng, nhưng những gì thiết yếu là việc làm cho kiên cố động cơ, mục tiêu, và xu hướng của hành giả để ban cho. Năng lực chính mà quý vị đang sử dụng và vì thế việc củng cố là một loại *nguyện vọng*. Đồng thời, để những khía cạnh phương pháp này của con đường tu tập hiệu quả, thì quý vị cũng cần năng lực của tuệ trí bởi vì nó đem vào sự thực tập của quý vị một cảm nhận tự tin hay một cách chắc chắn nó làm nổi bật rất tuyệt sự thực tập của quý vị về bổ thí, v.v...

Trong 6 ba la mật, đối với những ai chính yếu gắn liền với phía phương pháp của con đường tu tập - bổ thí, trì giới, v.v... - cốt lõi là sự phát triển và đào sâu một cách thực tiễn mong ước, nguyện vọng, của chúng ta để giúp đỡ người khác. Trong trường hợp của bổ thí, ví dụ thế, hành động thực tế của việc ban cho là quan trọng, nhưng những gì thiết yếu là việc làm cho kiên cố động cơ, mục tiêu, và xu hướng của hành giả để ban cho. Năng lực chính mà quý vị đang sử dụng và vì thế việc củng cố là một loại *nguyện vọng*. Đồng thời, để những khía cạnh phương pháp này của con đường tu tập hiệu quả, thì quý vị cũng cần năng lực của tuệ trí bởi vì nó đem vào sự thực tập của quý vị một cảm nhận tự tin hay một cách chắc chắn nó làm nổi bật rất tuyệt sự thực tập của quý vị về bổ thí, v.v...

Giống như thế, khía cạnh tuệ trí của con đường tu tập phải được bổ sung bởi khía cạnh tuệ trí của con đường. Thí dụ, nhằm để biết tánh không, chúng ta phải làm tâm thức và trái tim chúng ta để lãnh hội sự thực chứng như vậy. Để làm điều này, quý vị phải dẫn thân trong những thực tập làm tịnh hóa tâm thức quý vị và làm mạnh đức hạnh của quý vị. Trong những cách này, hai khía cạnh của con đường - phương pháp và tuệ trí - thật sự bổ sung cho nhau. Mỗi thứ củng cố và làm nổi bật sự phát triển cho thứ kia. Phía phương pháp giúp hành giả chuẩn bị tư tưởng để thực chứng tánh không và rồi thì làm nổi bật sự thực chứng ấy sau khi nó sinh khởi. Trong chi tiết, khía cạnh phương pháp của con đường bảo đảm rằng tuệ trí của hành giả hiểu biết tánh không có thể trở thành một phương pháp hóa giải đầy năng lực đến những chướng ngại vi tế ngăn trở sự toàn tri và vì thế có thể phục vụ như một nguyên nhân cho sự Giác Ngộ hoàn hảo của một Đức Phật. Khi quý vị quán sát vấn đề chư Bồ tát tiến triển từ trình độ này đến trình độ khác, thì ấy là tiến trình thật sự xảy ra trong định - tuệ thiền cân bằng về tánh không. Thế nên, phẩm chất của tuệ trí này quyết định vấn đề hành giả có thể tiến xa đến mức độ nào; trong ý nghĩa này, thì tuệ trí là nguyên nhân chính và phương pháp bổ sung cho nó (phương pháp là 5 ba la mật trước).

Sáu Ba La Mật

Trong việc giải thích sáu ba la mật, Tông Khách Ba (2:104-111) thảo luận chi tiết tại sao chúng là rõ ràng và chính xác trong số 6. Khi một luận diễn diễn tả một chiều kích nào đó như cố định và rõ ràng, thì chúng ta phải coi như điều này có thể được nói trong hơn một ý nghĩa. Thí dụ, hai chân lý (nhị đế) - quy ước và cứu kính - là một chiều kích hoàn toàn thấu đáo của tri thức của tất cả mọi đối tượng; con số thật sự cố định và nó là hoàn toàn. Nhưng trong trường hợp của Bốn Chân Lý Cao Quý, vậy thì vị thế đã quyết định của con số 4 liên hệ đến chính mục tiêu đặc thù của giáo lý. Nó là con số cố định trong phạm vi ấy, cho một mục tiêu đặc thù. Cảm nhận của tôi là việc liệt kê rõ ràng của sự hoàn hảo như số 6 là tương tự. Nó không là một danh sách toàn diện như hai chân lý. Nó là một con số cố định nhưng cố định trong mối quan hệ đến những mục tiêu đặc biệt của một giáo lý đặc thù. Đôi khi một vị thầy thấy rằng một danh sách cố định với một con số đã định rõ về những thành phần là hiệu quả nhất trong việc xua tan những hiểu biết sai lầm nào đó.

Bố Thí

Bố thí đứng đầu trong danh sách sáu ba la mật. Tông Khách Ba (2:113-126) đưa ra một giải thích thẳng thắn về chủ đề rất quan trọng này. Chúng ta cần quán chiếu trên điều này và đem giáo lý vào việc thực tập.

Điểm quan yếu này là để chắc chắn rằng sự ban cho của quý vị sẽ làm lợi ích cho người khác. Để đạt được mục đích ấy, chúng ta phải xem những gì thích đáng để ban cho, khi ban cho, và v.v... Tông Khách Ba (2:122) liệt kê ba hình thức chính của ban cho; ban cho những thứ vật chất (tài thí), ban cho sự bảo vệ khỏi sợ hãi (vô úy thí), và ban cho giáo Pháp qua giáo huấn tâm linh (pháp thí). Thí dụ, nếu quý vị biết lưu ý rằng động cơ của quý vị là đúng, thế thì việc bảo vệ môi trường có thể là một thí dụ của loại bố thí thứ hai, ban cho sự bảo vệ. Việc làm của những nghề nghiệp chăm sóc, kể cả bác sĩ và y tá, cũng có thể trở thành một hình thức của việc ban cho sự bảo vệ khỏi sợ hãi.

Khi những giáo sư và giáo viên diễn giảng, điều này có thể là một hình thức của bố thí, ban cho giáo huấn tâm linh. Nhưng nếu động cơ của họ chỉ là để được lãnh lương, thế thì nó không là bố thí thật sự. Nó là một giao dịch thương mại giống như bất cứ loại thương mại nào khác. Ngay cả nếu Đạt Lai Lạt Ma diễn giảng vì mục tiêu nhận được một món tiền nào đó, thế thì đó cũng chỉ là một thỏa thuận thương mại, không phải là một hình thức của bố thí. Có một lần, một vị đạo sư Nyingma thực hiện ba lời nguyện: không bao giờ cỡi thú vật, không bao giờ ăn thịt, và không bao giờ nhận bất cứ sự cúng dường vật chất nào như kết quả của việc giảng dạy giáo pháp. Ngài giải thích rằng lấy tiền vì giảng dạy giáo pháp giống như làm thương mại - một loại thương mại xấu. Một cách truyền thống, buôn bán giáo pháp đã được xem là một loại thương mại rất tệ hại.

Trì Giới (Nguyên Tắc Đạo Đức)

Tông Khách Ba (2:148) giải thích rằng ba la mật thứ hai - trì giới ba la mật - là ba loại chính: tự mình tránh những hành vi tổn hại, tập hợp đức hạnh, và hành động vì lợi ích của người khác. Có một trình tự tự nhiên trong ba thứ này: tiến hành tự kèm chế, xuyên qua tập hợp đức hạnh, và rồi thì hành động vì người khác.

Nếu một vị Bồ tát có những thệ nguyện giải thoát cá nhân, chẳng hạn như những thệ nguyện [giới điều] của cư sĩ hay tu sĩ, thế thì việc quán chiếu những điều này cấu thành loại thứ nhất của trì giới, đạo đức của việc kèm chế. Khi một vị Bồ tát không có những thệ nguyện chính thức, thế thì nguyên tắc đạo đức của việc kèm chế có nghĩa là kiêng tránh khỏi mười điều bất thiện (3). Nó cũng bao gồm việc đề phòng chống lại những tư tưởng vị kỷ. Việc tự kèm chế mình khỏi những hành vi tổn hại sẽ chuẩn bị cho quý vị phát triển một trái tim đức hạnh.

Tập hợp đức hạnh, loại trì giới thứ hai, có thể bao gồm tất cả những sự thực hành đưa đến việc phát triển nhiều khía cạnh của con đường tu tập, kể cả những sự thực hành liên hệ tánh không thậm thâm và những sự thực hành rộng rãi của bi mẫn và phương tiện thiện xảo. Khi tâm thức quý vị trở thành mạnh mẽ trong đức hạnh, thì quý vị sẽ có thể mang lợi

ích đến cho người khác tốt đẹp hơn.

Trong việc giải thích trì giới của việc hành động vì lợi ích của người khác, Tông Khách Ba (2:148) đề cập 11 hình thức của việc phụng sự. Ngài không chi tiết hóa chúng ở đây trong Đại Luận, nhưng chỉ chúng ta tham khảo đến tác phẩm *Lộ Trình Tinh Thức Căn Bản* của ngài, trong ấy luận giải chương trì giới của quyển *Những Trình Độ Của Bồ Tát* (Bồ tát địa) của Vô Trước. Ở đây ngài dạy rằng chúng ta nên đáp ứng đến người nào đó cần giúp đỡ. Thí dụ, nếu người nào đó đi đứng khó khăn, thế thì chỉ giúp đỡ người đó. Hãy giúp đỡ người khác khi họ rối rắm hay mờ mịt về một nhiệm vụ đặc thù nào đó mà họ đang cố gắng làm. Hãy biểu lộ bằng cách của quý vị để đến với những người khác, hoan nghênh họ và v.v... Dừng lại với những ai đang gặp khó khăn và sợ hãi, cho họ tình thân hữu. Giúp đỡ và làm thoải mái những ai đang đau khổ trong nỗi thương tiếc và buồn rầu. Đáp ứng để giúp đỡ những ai cần nhu cầu vật chất tức thời. Hãy là nơi nương tựa, nơi trú ẩn cho những ai đang cần sự hỗ trợ cảm xúc. Hãy chăm nom điều ấy, trong việc cố gắng giúp đỡ người khác, bất cứ điều gì quý vị hoàn tất trong một phương thức làm hòa hiệp những thể trạng tâm thức của họ và vì thế có thể thật sự đem đến lợi ích. Nếu ai đẩy dường như đang chú đầu vào con đường sai lầm, hãy khuyên bảo người ấy để họ hướng bước về đường đạo đức. Khi cần thiết, hãy có một lập trường vững vàng - một cách đặc biệt khi nó liên hệ việc làm tổn hại sự thực hiện chí nguyện bởi một người khác. Và nếu, một ngày nào xa xôi trong tương lai, quý vị phát triển được những năng lực diệu kỳ qua thiền tập, thế thì hãy sử dụng những năng lực này để giúp đỡ người khác.

Nhẫn nhục

Với ba la mật thứ ba, nhẫn nhục, Tông Khách Ba (2:159) giải thích rằng có ba loại chính: nhẫn nhục là không quan tâm những tổn hại đối với quý vị, nhẫn nhục trong việc chịu đựng khó khăn và đau đớn, và nhẫn nhục là một loại biết chắc chắn về những khía cạnh đa dạng của giáo pháp. Đoạn này của Đại Luận (2:151-179) trích dẫn và xuất phát một cách chính yếu từ những giải thích tuyệt vời trong chương thứ 6 của *Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát* của Tịch Thiên.

Tinh Tấn (Nghị Lực Hoan Hi)

Tông Khách Ba, Đại Luận (2:181-207), giải thích ba la mật thứ tư, nhẫn nhục ba la mật, được căn cứ một cách chính yếu từ chương thứ 7 của *Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát*. Ngài (2:184) diễn tả ba hình thức của tinh tấn: tinh tấn giống áo giáp, tinh tấn tập hợp đức hạnh, và tinh tấn hành động vì lợi ích của người khác.

Tinh tấn giống áo giáp đòi hỏi việc trau dồi một thái độ tính đến một khung thời gian cực kỳ lâu dài. Nó có nghĩa là việc phát triển cảm giác, "Ngay cả vì lợi ích của một chúng sanh đơn lẻ, tôi sẽ tự hồi hướng chính mình trong hàng vô lượng kiếp, cho đến khi không gian còn tồn tại". Thí dụ, Đức Ban Thiên Lạt Ma trong *Cúng Dường Đạo Sư* nói rằng, "Tôi sẽ cố gắng vì lợi ích của người khác, ngay cả vì lợi ích của một chúng sanh đơn lẻ; ngay cả nếu tôi phải hiện hữu trong những cõi thấp trong hàng vô lượng kiếp, tôi sẽ không ngã lòng." Quyết tâm cương quyết lâu dài này thật sự được cho là phẩm tính của tinh tấn ba la mật, nghị lực hoan hi "giống áo giáp."

Thiền Định

Tông Khách Ba giải thích ba la mật thứ 5, thiền định ba la mật, và ba la mật thứ 6, tuệ trí ba la mật, trong những phần sau của Đại Luận dưới tựa đề "tĩnh lặng" và "tuệ giác nội quán," một cách tương ứng. Trong một ý nghĩa phổ thông nhất, tĩnh lặng (shamatha - chỉ) và tuệ giác nội quán (vipashyana - quán) là những thực tập thông thường đối với những truyền thống Phật giáo và không Phật giáo cổ điển ở Ấn Độ.

Trong kinh *Nhập Lăng Già*, Đức Phật đã dạy một sự đa nguyên tâm linh diễn tả nhiều cỗ xe (thừa) hay phương pháp cho việc tiến hành trên con đường tâm linh, kể cả những cỗ xe của con người (nhân thừa), cỗ xe cho chư thiên (thiên thừa), cỗ xe cho hàng môn đệ (thanh văn thừa), và cỗ xe cho hàng Bồ tát (Bồ tát thừa). Cho đến khi mà vẫn còn những khác biệt

vô vàn về tính khí và thiên hướng tinh thần giữa các chúng sanh, thì cũng có nhu cầu cho vô vàn hình thức thực hành. Cổ xe cho loài người liên hệ đến bất cứ hệ thống nào mà mục đích chính của nó là tiến trình trên con đường hướng đến giải thoát khỏi những khổ đau tức thời và rõ rệt (khổ khổ). Nhưng cổ xe cho chư thiên chính yếu tập trung trong việc xua tan những khổ đau của thay đổi (hoại khổ); ở tại điểm này tĩnh lặng và tuệ giác nội quán là rất liên hệ. Ý tưởng chính là tiến bộ qua nhiều trình độ của tập trung (tứ thiền) và thiền định vô sắc (tứ vô sắc định). Mặc dù căn cứ trên việc trau dồi của tĩnh lặng thiền (chỉ), con đường thật sự liên hệ đến tuệ giác nội quán (quán) là so sánh những đặc trưng của những cảnh giới thấp (địa ngục, ngã quỷ, súc sanh) với đặc trưng tiến bộ vi tế hơn của những cảnh giới cao thượng.

Làm sao chúng ta có thể chắc chắn về ba cõi - dục giới, sắc giới, và vô sắc giới? Chúng ta có thể có được một số thông hiểu bằng việc thăm tra chính những thể trạng tinh thần của chúng ta. Những thể trạng tinh thần gắn liền với dục giới là hoàn toàn thô phù, vì thế chúng là những hình sắc thô của phiền não và những tiến trình tinh thần khác. Trái lại, nếu quý vị đạt đến sự ổn định tinh thần, thế thì quý vị có thể an trú trong một thể trạng ổn định tương đối của tâm thức. Và trong những thể trạng thiền định, quý vị có thể thấy những thể trạng sâu hơn, vi tế hơn tăng dần lên từng nấc. Do thế, quý vị có thể kết luận cũng có thể có những cảnh giới, những tình trạng của chúng sanh, là những thứ tương ứng và là kết quả của nghiệp của những thể trạng tinh thần khác nhau này. Đây là một cách để có một cảm nhận về sự tồn tại của ba cảnh giới.

Trong *Kinh Nghiệm Tâm Linh Ca*, Tông Khách Ba nói rằng sự tĩnh lặng cấu thành sự tinh thông và quyền chi phối đối với tâm thức của hành giả. Tĩnh lặng có phẩm chất như ông vua trong ý nghĩa là khi quý vị hướng tâm trực tiếp đến một đối tượng chọn lựa, nó có thể an trú tại đây với sự vững vàng như một ngọn núi. Về mặt khác, quý vị cũng có thể sử dụng năng lực này để phân tích bất cứ đối tượng đức hạnh nào mà quý vị có thể lựa chọn. Trong trường hợp ấy, quý vị đang phát triển năng lực của tuệ giác nội quán trên căn bản của tĩnh lặng. Tĩnh lặng cung ứng sự ổn định tinh thần và tuệ giác nội quán cung cấp một năng lực phân tích. Hai thứ này có thể phối hợp với nhau.

Hơn thế nữa, Tông Khách Ba nói rằng thiền định phát sinh an lạc khi thân thể và tâm thức quý vị trở thành nhu nhuyễn. Điều này liên hệ đến việc đạt tới sự khinh an của thân thể và tinh thần, một sự bào mỏng dần dần những tri trệ tự nhiên của chúng ta. Hành giả, người đang trau dồi tĩnh lặng sử dụng tính khinh an này để đánh đổ bất cứ chướng ngại hay sao lãng nào và duy trì sự ổn định của thiền tập. Tôi biết một tu sĩ, người học hỏi trong những tu viện bác học và thông bác nhiều kinh luận cổ điển của Phật Giáo, nhưng cũng đã hành thiền trong nhiều năm. Ông sống ở Bhutan trong một thời gian, trau dồi tĩnh lặng, và ông đã đạt đến một điểm, nơi mà kinh nghiệm của ông tràn ngập bởi một cảm giác an lạc. Tôi nghĩ rằng ông đã đạt đến sự an lạc này xuất phát từ sự khinh an nhu nhuyễn của thân thể và tinh thần.

Tuệ Trí Ba La Mật

Trong Phật Giáo phổ quát, thuật ngữ "tuệ trí" liên quan đến những sự kiện về thực tại quy ước và những sự kiện về thực tại cứu kính. Trong phạm vi của sự tu tập, "tuệ trí" liên hệ đến một năng lực thông minh phải được phát triển. Hay nó có thể được liên hệ với việc học hỏi. Truyền thống cổ điển của Tây Tạng tự nhiên tuân theo kiểu mẫu truyền thống cổ điển của Phật Giáo Ấn Độ, nơi có 5 lãnh vực chính về tri thức và 5 lãnh vực phụ về tri thức. 5 lãnh vực chính về tri thức (ngũ minh) là học về ngôn ngữ - chủ yếu là Sanskrit (thanh minh), lý luận và nhận thức luận (nhân minh), y dược (y phương minh), nghệ thuật và thủ công (công xảo minh), và hệ thống tri thức Phật Giáo (nội minh). 5 lãnh vực tri thức phụ bao gồm nhiều chủ đề tương tự khác. Trong kiểu mẫu Phật Giáo Ấn Độ cổ điển đây là những thứ được xem là lãnh vực then chốt mà trong ấy một người có học thức phải trau dồi tuệ trí.

Tuy nhiên, khi chúng ta nói về tuệ trí ba la mật, "tuệ trí" được liên hệ đến tri thức của thực tại cứu kính, bản chất tối hậu của mọi thứ. Trong *Kinh Nghiệm Tâm Linh Ca*, Tông Khách Ba nói rằng tuệ trí là con mắt mà với nó hành giả thấy thực tại thậm thâm. Tuệ trí là

con đường mà nhờ nó hành giả trừ diệt, phá hủy từ chính gốc rễ, căn bản của vòng luân hồi. Gốc rễ của vòng luân hồi là vọng tưởng, một đặc biệt trong hình thức chấp trước vào sự tồn tại chân thật, và tuệ trí hiểu biết tánh không hoạt động như một phương pháp hóa giải trực tiếp đối kháng nhận thức về nền tảng này của vọng tưởng, do thế tiêu diệt nó. Tông Khách Ba nói rằng, vì lý do này, tuệ trí là trân bảo quý giá nhất của tất cả mọi đức hạnh kỳ diệu được diễn tả trong tất cả mọi kinh điển.

Tất cả giáo huấn của Đức Phật, hoặc trực tiếp hay gián tiếp, đều đồng quy về giáo huấn tánh không. Chúng có thể chỉ về tánh không, chúng có thể thật sự hướng đến tánh không, hay chúng có thể thật sự bố trí trên tánh không. Vì thế, Tông Khách Ba trong tác phẩm *Ca Ngợi Đức Phật Vì Đã Dạy Lý Duyên Sanh*, tuyên bố Đức Phật, "Mọi thứ mà Ngài đã dạy tiến lên từ lý duyên sanh vì lợi ích niết bàn, vì thế Ngài không có gì mà không hướng đến hòa bình." Tông Khách Ba sau đó tiếp tục nói rằng tuệ trí thông hiểu điều này giống như một ánh sáng kỳ diệu xua tan bóng tối của vọng tưởng (4).

Hấp Dẫn Người Khác

Tông Khách Ba giải thích về những sự thực tập của Bồ tát đạo, bên cạnh 6 ba la mật, cũng bao gồm (2:225-231) 4 cung cách chính để tập hợp tín đồ (Tứ nhiếp pháp): 1) ban cho mọi người những thứ họ cần, 2) nói trong một cung cách tuyệt vời, 3) hướng dẫn người khác thực tập đức hạnh và hành động hướng đến giải thoát, và 4) sống cuộc sống của chính mình phù hợp với giáo pháp. Điểm cuối cùng là quan trọng: Bất cứ điều gì quý vị dạy người khác, thì quý vị phải tự biến thành một gương mẫu bằng chính sự thực hành của quý vị.

(Trích từ quyển "From Here To Enlightenment", chapter 10)

Chú thích:

- (1) Kệ 60 Trong 60 Kệ Tụng Lý Trí.
- (2) Đại luận khám phá trong sâu rộng hơn chủ đề của phần ngắn này tại 2:85-99.
- (3) 10 điều này (giới thập thiện) được liệt kê trong chú thích 51.
- (4) Chuyển dịch của Berzin.