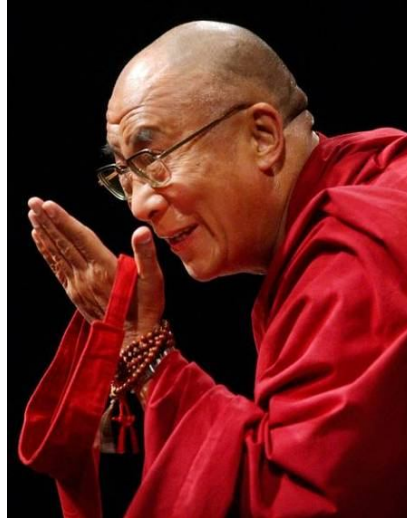


BÀI THUYẾT PHÁP ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA TẠI LADAKH



“Pháp chân thật có nghĩa là thực sự đi thật xa, thật sâu, vào tận bên trong - DLLM.”

Để trở thành một con người có đạo đức - một con người có tình thương yêu rộng lớn - chúng ta không nhất thiết phải theo một tôn giáo nào cả. Hàng ngàn năm nay chuẩn mực đạo đức đó đã tồn tại và tiếp tục tồn tại [trong các hệ thống tôn giáo lẫn thế tục]. Hiến pháp Ấn Độ cũng dựa trên nền tảng căn bản của chuẩn mực đạo đức này.

Hơn nữa, khi bàn về các chuẩn mực đạo đức ta không nhất thiết phải đề cập tới những khái niệm như “Niết bàn”. Đạo Phật phát triển dựa căn bản trên sự hiểu biết “cái đang tồn tại ở đây” và Phật giáo không tin vào bất cứ một Đấng Tạo Hóa, hay một vị thần nào cả. Trong khi đó các tôn giáo hữu thần lấy đức tin vào Thượng đế, Đấng Tạo Hóa, thần linh làm cơ sở căn bản. Đạo Phật và một số tôn giáo khác như Kỳ Na Giáo hoặc Ấn Độ Giáo (Hindu giáo) vô thần không tin vào Thượng Đế. Họ giải thích sinh tồn, vũ trụ bằng thuyết Nhân quả - mọi thứ đều do nhân duyên hợp thành. Tuy nhiên có sự khác biệt giữa Đạo Phật và hai tôn giáo kia ở chỗ họ tin vào sự lệ thuộc (dependence) mà triết học Phật giáo không công nhận. Đạo Phật tin rằng những cảm xúc của chúng ta xuất hiện do nhân và duyên. Luật Nhân quả là cốt lõi của giáo lý Phật đà. Đức Phật vì vậy đã dạy “Tứ Diệu đế” (Bốn Chân lý) với hai chân lý đầu tiên là “Khổ đế” và “Tập đế”. Hiểu nguyên lý đoạn diệt khổ chính là “Diệt đế”. Và con đường để thực hiện điều này là “Đạo đế”. Như vậy “Tứ Diệu đế” dựa hoàn toàn trên cơ sở của luật Nhân quả.

Giáo lý Phật giáo hoàn toàn dựa trên cơ sở thực tế (“fact” - “sự việc có thật”). Khi ta nói về một cảm giác đau là ta nói về một trạng thái tinh thần. Đó chính là tâm - cái trực tiếp trải nghiệm cảm giác đó. Ta biết rằng nó tốt hay không tốt. Vì có những cảm giác này nên ta tầm cầu hạnh phúc. Với động cơ mưu cầu hạnh phúc, với hiểu biết về nhân quả và nghiệp ta biết cách sống sao cho phù hợp. Có một nhà khoa học nổi tiếng, ông Hawking, cũng đã nghiên cứu và đưa ra kết luận rằng không có Đấng Tạo Hóa nào cả - vạn vật trong vũ trụ đều do nhân duyên mà hợp thành. Ông Hawking cũng có những quan điểm về Đạo Phật như Ansthanh - ông ta cho rằng quan điểm của Đạo Phật tương đồng với khoa học. Ông ta nói rằng Đạo Phật khác với các tôn giáo khác ở chỗ các tôn giáo khác đều ở chừng mực nào đó dựa trên đức tin. Ông ta không lập luận chống lại các tôn giáo khác mà chỉ muốn chỉ ra một sự kiện (“fact”- “sự việc có thật”). Đây là điều rất quan trọng chúng ta cần phải biết.

Thậm chí trong Phật giáo cũng có những trường phái khác nhau như tông Duy Thức, tông Trung quán. Các trường phái này bác bỏ các quan điểm triết học hữu thần. Đồng thời tông Trung quán cũng bác bỏ một số quan điểm của tông Duy thức. Đã có rất nhiều cuộc tranh luận triết học trong quá khứ giữa các tông phái khác nhau. Trong một cuốn sách của Ngài Thanh Biện (Bhavaviveka), một đạo sư Ấn độ vĩ đại, có nhắc tới Ngài Vô Trước (Asanga), người sáng lập ra tông Duy Thức và em của Ngài là Thế Thân (Vasubandhu). Vì Ngài Bhavaviveka theo tông Trung quán mà Ngài Vô Trước và Ngài Thế Thân (Vasubandhu) thì lại bác bỏ quan điểm của Trung quán nên trong cuốn sách đó Ngài đã gọi các bậc thầy này là “những vị đạo sư vô sỉ” (“shameless masters”). Tuy nhiên, đó là ngôn từ triết học. Điều đó không có nghĩa là ngài Bhavaviveka không kính trọng ngài Vô Trước. Là một bậc thầy lớn của Phật giáo chắc chắn là Ngài có lòng kính trọng đối với Ngài Vô Trước và Ngài Vasubandhu. Nhưng khi bàn luận các vấn đề của triết học thì những ngôn từ như vậy vẫn được dùng. Cũng như hôm qua trong một buổi nói chuyện ở Kargil tôi ca ngợi đạo Hồi thì có căn cứ để làm việc đó vì công lao của các truyền thống tôn giáo trên thế giới đối nhân loại vô cùng to lớn. Hàng triệu triệu con người trên thế giới được lợi lạc từ các truyền thống tôn giáo khác nhau. Và đây là nguyên nhân để chúng ta có lòng kính trọng đối với các tôn giáo khác. Trong khi chúng ta gìn giữ và phát triển đức tin, tâm chí thành đối với truyền thống của mình thì ta cũng phải kính trọng các truyền thống khác.

Ngài Nguyệt Xứng (Candrakirti) cũng đã bác bỏ quan điểm của Ngài Thế Thân , Ngài Hộ Pháp (*một luận sư của Duy Thức Tông*) và các vị Đạo sư khác. Ngài Candrakirti nói rằng họ không hiểu giáo lý một cách thật sự rốt ráo về bản chất rất *vi tế* của các mối quan hệ phụ thuộc, tương duyên giữa các sự việc hiện tượng. Vì vậy khi xem xét mọi thứ trong vũ trụ đều phải dựa trên cơ sở quan hệ nhân quả. Đạo Phật giải thích rất rõ ràng rằng vạn pháp đều do duyên khởi mà thành. Chính trên cơ sở đó đạo Phật giải thích mọi hiện tượng bao gồm cả việc vũ trụ được hình thành như thế nào một cách rất đầy đủ, chính xác.

Giáo lý Phật đã được gọi là “Dharma”. Trong tiếng Tây Tạng “Dharma” là “Chos”. “Chos” có nghĩa là “có tác dụng chỉnh sửa/chuyển hóa”. “Chuyển hóa” ở đây có nghĩa là chuyển hóa tâm vô kỷ luật. Chúng ta có đủ mọi ý nghĩ trong đầu - một số có hại cho ta còn một số khác thì có lợi. Thực hành Pháp là chuyển hóa tâm của mình từ cái tâm vô kỷ luật thành cái tâm có kỷ luật. Nhờ vậy ta có thể chuyển hóa hoàn cảnh của mình - hoàn cảnh khổ về bản chất - thành trạng thái hỷ lạc, thành Niết bàn. Niết bàn hay “Diệt đế” và “Đạo đế”

không xảy ra ngay tức thì. Phải qua công phu hành trì lâu dài thì “Diệt đế” và “Đạo đế” mới trở thành sự thật. Chữ “Buddha” hay “Bodhi” trong tiếng Phạn dịch sang tiếng Tây Tạng là “Sangye” hay “changchup”. “Changchup” có nghĩa là “giác ngộ”, là “Phật quả” (“Buddhahood”). Chữ “Sangye” trong tiếng Tây Tạng: “sang” có nghĩa là “đoạn diệt ô nhiễm, che chướng”, còn “gye” là “toàn giác”. Khi đạt tới Phật quả là trở thành “toàn giác”, thoát khỏi mọi nhiễm ô, che chướng. Ngài Long Trí (Nagabodhi) nói: “Phật quả không phải là một thứ được ban cho chúng ta mà ta phải tự mình nỗ lực để đạt tới.” Chúng ta phải dụng công (“work”), phải nỗ lực. Và Ngài cũng nói rằng “Giác ngộ” không thuộc sở hữu của riêng ai, nếu ta nỗ lực đầy đủ thì sẽ đạt tới cứu cánh tối hậu này. Không có một đấng Tạo Hóa hay một vị thần nào đó có thể ban cho ta cứu cánh ấy.

Trong Phật giáo Đại thừa, trong truyền thống Nalanda, truyền thống Trung quán Ngài Long Thọ Bồ tát dạy rằng có hai trở ngại cho việc đạt tới cứu cánh tối hậu. Thứ nhất, đó là nuông chiều cái ngã của mình - yêu quý, nuông chiều bản thân mình hơn chúng sinh khác. Để vượt qua được chướng ngại này cần phải trưởng dưỡng tâm từ bi - cơ sở cho Bồ đề tâm phát triển. Chướng ngại thứ hai là dính mắc vào cảm giác bị lệ thuộc. Khi nghĩ về cái “tôi” ta có cảm giác rằng cái “tôi” này tự thể tồn tại. Đó là “chấp ngã”, chấp vào một cái ngã tự tồn tại độc lập đối với mọi yếu tố khác. Để vượt qua hai chướng ngại này chúng ta cần bộ Nhập Bồ tát Hạnh (Bodhicaryavatara) của Ngài Tịch Thiên (Shantideva). Đây là bộ sách hay nhất trong các bộ sách do các bậc Thầy Ấn độ để lại. Hôm nay chúng ta nhận quán đĩnh Quán Thế Âm. Đức Quán Thế Âm là hiện thân của lòng từ bi - cốt lõi của Bồ tát Hạnh - vì vậy tôi sẽ có một bài Pháp thoại ngắn về cuốn kinh quan trọng này.

Trong các giáo huấn của đức Phật có những giáo huấn về trí tuệ, có những giáo huấn về từ bi. Có nhiều luận giải các giáo huấn của đức Phật do các bậc thầy viết. Như Tổ Di Lặc để lại Hiện Quán Trang Nghiêm Luận (Abhisamayalankara), Đại Thừa Kinh Trang Nghiêm Luận (Mahayanasutralankara), và luận giải cho các kinh này do Ngài Vô Trước viết là bộ Du Già Sư Địa Luận (Yogacarabhumisastra). Các kinh sách này nói về pháp tu để trưởng dưỡng Bồ Đề tâm. Long Thọ Bồ tát có bộ Thích Bồ Đề Tâm Luận (Bodhicittavivarana) trong đó Ngài bàn tới pháp tu để phát triển cả hai khía cạnh trí tuệ và Bồ đề tâm. Cuốn sách khác của Ngài Long Thọ luận về Tánh Không là Bảo Tràng Luận (Rajaparikatha-Ratnavali), còn gọi là Bảo Hành Vương Chính Luận. Ngài Tịch Thiên (Shantideva) cũng có một cuốn khác là Tập Bồ Tát Học Luận (Siksamuccaya). Trong cuốn sách này Ngài Tịch Thiên (Shantideva) đề cập tới những giáo huấn của đức Phật nằm trong nhiều bộ kinh khác nhau. Trong bộ “Nhập Bồ Tát Hạnh” Ngài Shantideva đã luận về tánh Không trong chương 9; trong chín chương còn lại Ngài luận về Bồ đề tâm. Trong toàn Tây Tạng và Ấn độ có thể nói rằng không có giáo huấn nào cao hơn giáo huấn này về Bồ đề tâm. Để hiểu được Nhập Bồ tát Hạnh của Ngài Tịch Thiên cần phải đọc cuốn Căn Bản Trung Quán Luận Tụng (Mulamadhyamakakarika), gọi tắt là Trung Quán Luận (Madhyamakasastra) của Ngài Long Thọ, Nhập Trung Quán Luận (Madhyamakavatara) của Ngài Nguyệt Xứng (Candrakirti), Tứ Bách Tụng Luận (Catuhsakata) của Ngài Thánh Thiên vì Nhập Bồ Tát Hạnh dựa trên cơ sở của các bộ sách này.

Chương 1 “Những lợi lạc của Bồ đề tâm”, chương 2 “Sám hối tội nghiệp”, chương 3 “Giới bồ tát”, chương 4 “Thực hành Bồ đề tâm”, chương 5 “Chánh niệm, tỉnh giác”, chương 6 “Nhẫn”, chương 7 “Tinh tấn”, chương 8 “Thiền định”, chương 9 “Tánh Không”, chương 10 “Hồi hướng”. Tóm lại có bao gồm đủ Lục độ Ba la mật. Chương 4, chương 5 chủ yếu nói

về hạnh Trì giới và trong các chương từ một tới năm đều có nói về hạnh Bồ thí. Đạo Phật luôn nhấn mạnh tới việc phát triển trí tuệ. Ta cần phải nghiên cứu, kiểm tra bản chất của sự việc, hiện tượng thông qua việc dùng trí thông minh, khả năng tư duy, lập luận.

Bởi vì tất cả mọi rắc rối, sai lầm đều bắt nguồn từ ngu si, vô minh: vô minh về đủ loại sự vật, hiện tượng và vô minh về bản chất của vạn pháp. Vì vô minh mà chúng ta tạo ra đủ loại phiền não và bất hạnh, chướng duyên. Chúng ta yêu quý bản thân hơn chúng sinh khác do vô minh. Nếu quý vị thấu suốt được cái lợi của việc yêu quý chúng sinh khác hơn chính bản thân mình thì sẽ đặt quyền lợi của các chúng sinh cao hơn lợi ích bản thân. Nhưng thông thường ta hay làm ngược lại. Khi cầu nguyện chúng ta phải cầu nguyện bằng tất cả thân, khẩu, ý của mình. Nhưng trên thực tế chúng ta chỉ cầu nguyện bằng cửa miệng và dừng lại ở đó. Nếu chúng ta cầu nguyện với Bồ đề tâm, có nghĩa là từ sâu thẳm trong tâm ta mong ước mãnh liệt cho lợi lạc của hết thảy hữu tình chúng sinh, nguyện chúng sinh trọn thành Phật đạo thì công đức do thiện nghiệp đã tạo với động cơ mãnh liệt như vậy sẽ liên tục phát triển không bao giờ kết thúc. Vì vậy cần phải nhắc đi nhắc lại rằng bất cứ việc tốt nào quý vị làm đều phải gắn với một động cơ cao quý là Bồ đề tâm.

Chương 9 “Tánh Không” nói về *bản chất tương duyên (phụ thuộc lẫn nhau)* của vạn pháp. Hiểu biết này rất quan trọng trong việc tu hành. Ngay khi đức Phật tuyên thuyết “Tứ Diệu đế” trong lần chuyển pháp luân đầu tiên Ngài đã đề cập tới vấn đề này. Trong “Diệt đế” đức Phật đã chỉ rõ vạn pháp tồn tại theo nguyên lý nào. Giáo huấn của đức Phật được gọi là giáo huấn Tuệ giác siêu việt. Cốt lõi của kinh Bát nhã Ba la mật được thể hiện trong chương 9 của “Nhập Bồ tát Hạnh”. Trong quá khứ có nhiều quan điểm cho rằng Kinh Đại thừa không do đức Phật tuyên thuyết chính vì kinh Bát nhã Ba la mật này. Vì vậy Ngài Long Thọ đã chứng minh rằng giáo lý Đại thừa là kinh đức Phật tuyên giảng trong cuốn Bảo Hành Vương Chính Luận (còn gọi là Bảo Tràng Luận). Và Đại sư Thanh Biện (Bhavaviveka), một vị đạo sư của tông Trung quán cũng chứng minh rằng giáo lý Đại thừa là do chính đức Phật tuyên thuyết. Trong bộ Trung Quán Tâm Luận Tụng (Madhyamakahrdayakarika) Ngài đã trình bày một cách rất chi tiết các cách lý giải, các luận cứ để chứng minh điều đó.

Chúng ta cần phải căn cứ vào hiện thực, vào sự việc có thật với một thái độ khách quan, trung thực, không thiên kiến. Khi ta nghiên cứu thực tại ta không thể chỉ dựa vào bản thân giáo lý, vào uy tín, quyền lực của giáo huấn mà còn phải dùng trí thông minh, trí tuệ của mình, phải sử dụng lô gích và khả năng *lập luận, diễn giải*. Và khi dùng lô gích và diễn giải, lập luận thì ta sẽ thấy rằng giáo huấn của đức Phật không thể chỉ dừng lại ở “Tứ Diệu đế” hay “Ba bảy Phẩm trợ đạo”. Đặc biệt trong giáo lý Tiểu Thừa, trong phần “Diệt đế” có 16 phẩm chất của “Tứ Diệu đế”. Trong phần giáo lý về tính “vô ngã” - khái niệm quan trọng của kinh điển Pa li - thì “vô ngã” được trình bày ở mức thô sơ. Nếu chỉ như vậy thì không đủ để lý giải rõ ràng ý nghĩa của “Diệt đế” và Giải thoát. Lý luận về chấm dứt khổ và về khả năng đạt tới Niết bàn cũng chưa thật sự đầy đủ và rõ ràng ở đây. Trong khi đó trong giáo lý Đại thừa và pháp tu Đại thừa có áp dụng rất nhiều cách luận giải, phân tích. Tôi có gặp một giáo sư Hàn Quốc người đang viết một cuốn sách về đức Phật thích ca Mâu Ni. Khi viết sách ông ta đã so sánh đức Phật với đức Đạt Lai Lạt Ma. Đức Phật là người đã tu tập qua ba a tăng kỳ kiếp và tích lũy vô lượng công đức, có vô lượng phẩm hạnh bất khả tư nghì. Vì vậy không thể so sánh với tôi, một vị tăng bình thường. Tại sao ông ta lại có ý nghĩ kỳ lạ như vậy là vì ông ta không biết gì về đức Phật cả. Ông ta không có một khái niệm nào về bốn thân Phật - là

khái niệm chính yếu để hiểu được cấu trúc của giáo lý Phật đà. Tôi đã gửi một người phiên dịch, một vị Geshe, đến gặp ông giáo sư nọ để giải thích cho ông ta hiểu về bốn thân Phật.

Trong truyền thống Phật Giáo có bốn yếu tố căn bản có “chân giá trị”: “chân giáo lý của đức Phật”, “chân luận giảng [giáo lý]”, “chân sư”, “chân trải nghiệm”. Trước hết chúng ta có giáo lý đức Phật trao truyền (chân giáo lý), kế đó ta có những luận giảng để làm rõ nghĩa các giáo huấn (chân luận giảng), rồi ta có Guru (chân sư) và qua tu tập ta có trải nghiệm trực tiếp (chân trải nghiệm). Đó là trình tự mang tính lịch sử. Nhưng nếu xét từ khía cạnh quá trình ta phát triển xác tín của cá nhân về giáo lý thì người tu phải bắt đầu từ việc có trải nghiệm cá nhân bên trong chính bản thân. Sau khi lắng nghe giáo lý quý vị phải thực hành những lời chỉ dạy và có được trải nghiệm cá nhân thực sự (chân trải nghiệm). Khi quý vị có được trải nghiệm đích thực, ví dụ như trải nghiệm về tánh Không, về Bồ đề tâm, thì khi đó quý vị mới thật sự thấy những điều này rất lợi lạc, có giá trị thực tế. Và nhờ đó quý vị thấy thầy mình là người đáng tin cậy để trao truyền giáo lý của đức Phật (chân sư). Và quý vị cũng thấy rằng Guru tin tưởng các lời bình giảng của Long Thọ Bồ, của Ngài Vô Trước và các đệ tử của các Ngài thì như vậy các lời luận về giáo lý đó có giá trị thực tiễn (chân luận giảng). Và vì các vị Bồ tát này có lòng tin mãnh liệt, có lòng kính ngưỡng vô bờ đối với giáo lý của đức Phật thì như vậy đức Phật là bậc Thầy vĩ đại đích thực. Như vậy là người tu phải đi theo một trình tự hoàn toàn ngược lại.

Tại sao tôi phải phân tích kỹ điều này? Để chúng ta thấy rõ tầm quan trọng của việc phải hiểu đúng về tứ thân Phật. Chỉ kinh điển Pali thôi không đủ, chúng ta phải có kinh điển Đại thừa. Nếu không thì chúng ta sẽ rất khó để hiểu được rằng đức Phật không phải đơn thuần là một người bình thường rồi tới Ấn độ vào thời khắc đó, chừng ấy năm trước mà Ngài là hóa thân của một vị Phật. Và hóa thân đó phải từ một Báo thân Phật, mà Báo thân đó chắc chắn là ở tịnh độ v. v. Thực ra tất cả những điều này được giải thích rất cặn kẽ, rõ ràng trong Mật điển và vì vậy mà có được cả giáo lý của Đại thừa Hiền giáo và Mật thừa là một điều rất quý báu. Quý vị có thể nghe ai đó nói kinh Đại thừa không phải từ đức Phật và Kim Cương thừa là một phần của đạo Hin du chứ không phải giáo lý của đức Phật. Và khi đó quý vị phải có luận cứ chắc chắn để thuyết phục họ rằng giáo lý Đại thừa Hiền giáo và Kim Cang thừa là từ đức Phật.

Trong chương 9 Ngài Tịch Thiên bác bỏ quan điểm của đạo Hindu về sự tồn tại của linh hồn. Trong đạo Phật cũng có các trường phái triết học khác nhau như Hữu bộ (Vaibhasika), Kinh Lượng bộ (Sautrantika), Duy Thức (Cittamatra) và Trung Quán (Madhyamika). Các trường phái này với những quan điểm triết học khác nhau đều thống nhất là không có “ngã” trong con người (*nhân vô ngã*). Họ cho rằng không có một cái “ngã” độc lập như cái “ngã” mà thuyết về linh hồn quan niệm - một cái “ngã” có thể rút lại thành tư tưởng chấp ngã. Trong khi các quan điểm vô ngã này giúp ta không bị chấp ngã trong con người, ta vẫn có thể kẹt vào cái “ngã” nơi vạn pháp. Ví dụ, trường phái Tiểu thừa như Hữu bộ không nói đến “vô ngã” nơi các pháp. Tông Duy Thức nói những sự vật, hiện tượng mà ta nhìn thấy như tồn tại bên ngoài thật ra là chỉ cái mà ta cảm nhận thôi chứ không phải là sự thật. Họ bác bỏ tính khách quan, bên ngoài của vạn pháp theo cách đó. Tuy bác bỏ như vậy, họ vẫn cho rằng cái tâm thức nhận biết những thứ này là *tự hữu*. Họ cho rằng ta thấy sự vật hiện tượng là nhờ một hạt giống gieo trong quá khứ. Vì hạt giống này nên mới sinh ra “năng” (chủ thể) và “sở” (khách thể). Và vì thế nên cả hai đều không có tính nhị nguyên, tức là bất

khả phân, xét từ góc độ cái “hạt giống ban đầu” kia. Từ đó họ khẳng định tính bất nhị, tính bất khả phân của chủ thể và khách thể. Điều này được xem như là “vô ngã” của các pháp theo tông Duy Thức. Sau đó tông Trung quán lập luận rằng mặc dù Duy Thức nhận ra được vô ngã của hiện tượng ngoài trần cảnh (*pháp vô ngã*) nhưng vẫn chấp vào tính khách quan của vạn pháp. Vì vậy mặc dầu họ giảm được chấp vào “ngã” bên trong nhưng vẫn kẹt ở chỗ cho rằng thức **tự thể tồn tại**. Và khi mà vẫn cho rằng thức tự hữu thì không thể thoát khỏi chấp vào tính tồn tại khách quan, độc lập của các sự vật, hiện tượng bên ngoài. Hiểu về “năng-sở” và tánh Không theo quan điểm Trung quán thì ý nghĩa rộng hơn nhiều. Trong Bát Nhã Tâm kinh cũng nói rằng ngũ uẩn cũng **không có tự tánh**. Sau đó Kinh cũng nói rằng các cảm xúc cũng không có tự tánh. Ta cần phải hiểu về bốn thân Phật để hiểu rõ ráo những vấn đề vi tế của tâm. Chúng ta cần phải hiểu Mật điển cao cấp giải thích về thân và tâm như thế nào.

Kim Cương thừa có tên là “Mật thừa”, “Chân Ngôn Thừa”: Tantrayana, Mantrayana. Chữ “tantra” là “bí mật” vì cần phải tu một cách bí mật. Khi hành giả đã thọ quán đĩnh thì phải giữ giới nghiêm: tu pháp bốn tôn thì không được tiết lộ pháp tu cho người không có đức tin hay chưa đủ trình độ thọ nhận pháp đó. Ngay cả giáo lý Đại thừa cũng chỉ được đức Phật dạy cho một số ít rất hạn chế đệ tử được chọn lọc, những người đã thanh tịnh nghiệp ở mức cao. Thế nhưng Mật tông được truyền cho một nhóm đệ tử được chọn lọc còn nghiêm ngặt hơn thế nữa. Đó là những người có khả năng tu tập Mật tông một cách đúng đắn mà không phạm phải lỗi lầm. Chữ “mantra” tiếng Phạn có nghĩa là “bảo vệ tâm”. Chữ “man” là “tâm”, còn chữ “tra” là “duyên” hay “bảo vệ”. “Mantra” có nghĩa là “bảo vệ tâm thoát khỏi những quan niệm thông thường sai lầm về cái “ngã””. Một khi đã thọ nhận giáo lý Mật thừa, nhận quán đĩnh và bắt đầu tu bốn tôn thì trước tiên phải thiền quán về tánh Không. Trong pháp thiền quán về tánh Không đó hành giả nhập vào hình tướng của bốn tôn - điều này không có trong các giáo lý của Đại thừa Hiền giáo. Mặc dầu con đường Đại thừa dẫn đến Phật quả điều đó không mang nghĩa tuyệt đối.

Hành giả thiền quán bốn tôn xuất hiện từ tánh Không, rồi quán hành giả hòa nhập vào bốn tôn. Khi bốn tôn xuất hiện hành giả tập trung vào bốn tôn, vào tánh Không của bốn tôn. Và hành giả có cả pháp tu chân như tam muội thâm diệu (profound practice) lẫn phổ chiếu tam muội (practice of clarity) – tính chiếu diệu. Pháp tu mật thường thực hiện theo nguyên tắc tính bất nhị (hợp nhất) của chân như và phổ chiếu (profundity and clarity). Trong pháp tu bốn tôn, hành giả thấy bốn tôn và thấy ngài không có tự tánh - tức là hành giả bảo vệ cho tâm của mình khỏi cái nhìn tầm thường sai lạc. Qua quá trình đó hành giả phải thấy thân xác thô của mình vốn là thanh tịnh, thấy cái “ngã” của mình vốn rỗng không. “Không” ở đây không có nghĩa là “không có gì” theo quan điểm của chủ nghĩa hư vô mà có nghĩa là “sinh ra nhờ nhân duyên” vì vậy **không có sự hiện hữu độc lập**, không có cái “ngã” tự thể độc lập. Chữ “vajra” có nghĩa là “bất khả phân”. Có nghĩa là trong quá trình tu tập để thấy mạn đà la của bốn tôn là rỗng không hành giả thực hiện được nguyên tắc hợp nhất “phương tiện” và “trí tuệ”. Trong một thoáng của tâm hành giả có cả “phương tiện” và “trí tuệ” cùng kết hợp. Trong các pháp tu của Mật tông hành giả thường phải thiền định về tánh Không. Trong trạng thái tri kiến thanh tịnh về tánh Không hành giả quán mình hòa nhập thành bốn tôn. Điều này không thể xảy ra với một cái nhìn bất tịnh. Trước khi hành giả quán mình là bốn tôn hành giả phải phát triển tri kiến thanh tịnh về tánh không. Vì vậy mà Mật tông có đầy đủ các pháp tu để dẫn dắt hành giả tới Phật quả viên mãn.”



ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA NÓI CHUYỆN VỚI PHẬT TỬ LADAKH

*“Sống Pháp
bạn sẽ phải thách thức chính bản thân mình hàng ngày - ĐLLM.”*

Tất cả mọi người đã tới gompa (tu viện) đây; tất cả đã tới đây và được gặp Tôn sư; tất cả đều tới đây và được dịp trải nghiệm những cảm xúc chân thật, sâu sắc trong trái tim. Nhưng chỉ như vậy thôi chưa đủ! Bởi vì PHÁP chân thật có nghĩa là thực sự **đi thật xa vào tận bên trong**. Điều đó có nghĩa là thảo luận, là đàm đạo với những con người khác; có nghĩa là tranh luận, bàn cãi (debate) với mọi người xung quanh và tranh luận, bàn cãi (debate) với chính bản thân mình. Nếu chỉ đơn giản là tới đây, chỉ tới đây để thấy tôi thì chưa thể nói là tốt rồi được. Tranh luận một cách sâu sắc (deep debate), thực hành Pháp một cách sâu sắc (deep Dharma practice) từng ngày, hàng ngày. Điều đó mới thực sự làm cho Pháp hữu ích cho thế giới của chúng ta và cho con tim của các bạn.

Khi các bạn tới đây và thấy tôi, thấy điện thờ, thấy lễ puja đang kết thúc bạn sẽ thốt lên trong tim: “Vow!” Điều đó chỉ trong vòng hai ba ngày là các quý vị sẽ quên ngay đi. Ngoài trừ bạn tranh luận, bàn cãi với chính bản thân mình, trong trái tim mình cái mà bạn đã nghe thấy được khi tôi nói với bạn, với tất cả mọi người. Vì vậy nếu chỉ đơn giản tới đây và nghe bài Pháp thoại thôi thì chưa thể nói là đủ được. Phải **thảo luận** (discussion), tranh cãi (debate) nhiều hơn, nhiều hơn nữa với chính bản thân mình để cho những gì đã nghe không chỉ lưu lại trong bộ óc mà còn cả trong con tim. Rồi sau đó mỗi ngày quý vị nghĩ một chút, nghĩ một chút, nghĩ một chút và nhờ vậy mà trái tim của quý vị sẽ lớn thêm một chút và khi đó thì bài học ngày hôm nay sẽ có một ít hiệu quả nào đó.

Điều quan trọng là **tranh luận**, tranh cãi (debate) với chính bản thân mình về những gì mình nghe được từ bậc Đạo sư. Chỉ có bằng cách đó chúng ta sẽ đi sâu hơn và sâu hơn. Và lần sau khi quý vị đọc bất cứ một thứ gì quý vị sẽ hiểu điều mình đọc sâu sắc hơn. Không những hiểu sâu sắc hơn những gì tôi nói mà cả những gì quý vị tự đọc chính vì nhờ việc **tranh luận** (debate) của quý vị. Điều mà tôi muốn nhấn mạnh chính là tầm quan trọng của việc phải đào bới, đào bới những gì mình nghe được hàng ngày, hàng ngày. Đây chính là sự khác nhau giữa những người chỉ “đọc” và những người thực sự **sống** Pháp (Dharma). **Sống**

Pháp - bạn sẽ phải **thách thức** (challenge) chính bản thân mình hàng ngày và lần nữa lại ghi nhớ và nhớ nhiều hơn, nhiều hơn. Càng nghiên cứu đi nghiên cứu lại kỹ lưỡng một vấn đề thì ghi gặp một vấn đề mới ta sẽ hiểu nó sâu sắc hơn .

Có một điều rất quan trọng [đôi với việc dự pháp hội] là không nên chỉ đến đây như đến một nghi lễ long trọng mang tính tượng trưng mà phải thực hành pháp tại đây, phải **thảo luận** bài pháp đã nghe được ở đây, và phải **tranh luận** với bản thân và với người khác. Giống như vàng. Ta càng năng lau chùi thì nó càng bóng. Bằng không nó sẽ mờ xỉn với thời gian.

Thảo luận (discussion) là phần rất quan trọng của việc thực hành pháp/tu trì. Tôi rất mừng khi thấy ở Ladakh bây giờ các Phật tử đến nghe pháp rồi thảo luận (discuss) với nhau. Điều đó có nghĩa là việc tu trì/ thực hành pháp đang trở thành một hoạt động sống động. Trước kia mọi người tới tu viện, nghe lama giảng pháp, làm lễ rồi về nhà và quên hết. Họ tự nhủ: “Đó là việc của các bậc Đạo sư - các ngài phải chăm lo cho chúng sinh.” Dần dần bây giờ mọi người bắt đầu thảo luận, đàm đạo nhiều hơn. Đó là một dấu hiệu đáng mừng.

Theo truyền thống, một Lạt ma [tương lai] được đưa vào tu viện để dạy dỗ từ lúc chỉ mới ba tuổi - lúc còn rất nhỏ. Nói một cách nghiêm túc, một vị Lạt ma [tương lai] cần phải được giáo dục rất nhiều, cần phải học, **học rất nhiều** để có được hiểu biết về thế giới xung quanh - thế giới chúng ta đang sống. Có rất nhiều môn học cần phải học. Bây giờ việc trở thành Lạt ma [hay không] phải là quyết định của cá nhân người đó chứ không phải là do ý muốn của gia đình người đó. Việc làm Lạt ma phải xuất phát từ con tim chứ không phải do sức ép của truyền thống. Khi chúng ta quyết định một con người mới ba tuổi sẽ trở thành Lạt ma thì người đó có thể không thích việc tu học và vì vậy mà không thể làm tốt công việc đó được. Điều quan trọng hơn hết là khi một người mới ba tuổi thì hiểu biết về thế giới này còn rất hạn hẹp. Người đó còn phải học rất nhiều, rất nhiều để biết thật rõ ràng cái gì đang xảy ra, trên thế giới và ở xung quanh anh ta. Việc đưa trẻ ba tuổi được chọn để thành Lạt ma là chuyện của mấy trăm năm về trước. Ngày nay chúng ta sống trong **một thế giới hoàn toàn khác**. Tất cả đang thay đổi và **thay đổi rất nhanh** xung quanh chúng ta.

Chỉ **nghe** pháp thôi không đủ. Phải nghiên ngẫm về những gì đã nghe. Và cái quan trọng nhất là phải thực hành/tu trì một cách tận tâm, tận tụy (committed practice). Và kết hợp được cả ba yếu tố này là bảo đảm cho hành giả đạt tới trình độ mà họ có thể làm lợi lạc cho bản thân và người khác.

Trên đường đi từ Kargil tới Bokharbu tôi thấy có rất nhiều cây xanh, cây ăn trái được trồng ở các vùng đất của đạo Hồi. Nhưng khi tới vùng của đạo Phật thì thấy cây cối ít được trồng. Không phải chúng ta có pháp và vì thế mà không phải chăm lo đến việc trồng cây nữa. Quý vị phải chăm lo đến việc nuôi sống bản thân, việc làm giàu cho đất đai. Chúng ta cần trồng cây vì vẻ đẹp của môi trường sống, vì nhu cầu thực phẩm và vì để giữ cho đất đai được phì nhiêu, màu mỡ. Có một sự khác biệt lớn giữa cách văn hóa đạo Hồi và văn hóa của chúng ta nghĩ về việc này. Vì vậy xin các quý vị hãy học hỏi từ các tôn giáo khác. Các tôn giáo khác như đạo Do Thái, đạo Hồi, đạo Hindu đều có những điểm xuất sắc nổi trội cần học tập. Nếu chúng ta là Phật tử chân chính thì ta phải thấy những viên ngọc quý nơi các tôn giáo khác. Nhìn rõ sự khác biệt giữa đạo Phật và các tôn giáo khác. Và với thái độ từ bi đối với những viên ngọc quý nơi các tôn giáo khác thì việc thực hành pháp của chúng ta sẽ mãnh liệt, sâu

sắc hơn nhiều. Vì vậy rất cần có sự hiểu biết về các tôn giáo khác. Đạo phật có nghĩa là vừa là Phật tử vừa có tâm rộng mở để học hỏi từ các tôn giáo khác.

*(Bài pháp thoại dài đức Đạt Lai Lạt Ma ban tại pháp hội ngày 14.9.2010, Bokharbu, Ladakh. Bài pháp thoại ngắn đức Đạt Lai Lạt Ma ban tại buổi gặp gỡ với nhóm nhỏ Phật tử Ladakh ngày 15.9.2010. Bài này do Tịnh Ngộ ghi âm, lama Raptan dịch Ladakh-Ấn, đạo hữu người Ấn, Riva, dịch Ấn-Anh, Hiếu Thiện ghi âm phần dịch tiếng Anh.)
Việt dịch: Hiếu Thiện, hiệu đính: Dương Đạt (lama Đạt). Hà Nội, ngày 13.10.2010.*

Mọi sai sót đều do người dịch.
Mọi công đức xin hồi hướng khắp cả pháp giới chúng sinh.

