Lama Tsongkhapa: LAMRIM NHỎ – CHƯƠNG 1

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ
Độ Dài Trung Bình

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hồng Như Việt dịch – [Chỉ mới Chương 1 thôi, bản nháp có nhuận văn.]

Ghi chú về bản dịch Việt ngữ:
Sơ Tổ Lama Tsongkhapa (Tông Khách Ba) có viết ba bộ luận về bài pháp *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của đức Atisa. Ba bộ luận này trước đây chúng tôi dịch tựa theo tiếng Anh thành *Lamrim Đại Luận, Lamrim Trung Luận,* và *Lamrim Tinh Yếu Luận*, tương ứng với độ dài ngắn khác nhau. Nay xin chỉnh lại theo tiếng Tạng thành *Lamrim Đại Luận,* còn gọi là *Lamrim Lớn*; *Lamrim TIểu Luận,* còn gọi là *Lamrim Nhỏ;* và *Lamrim Tinh Yếu Luận, c*ôn gọi là *Chứng Đạo Ca*.

Bộ luận *Lamrim Nhỏ* dài cỡ trung bình, bao gồm 6 chương: Chương I – Dẫn Nhập; Chương II – Sơ Căn; Chương III – Trung Căn; Chương IV – Thượng Căn; Chương V – Chỉ Quán; Chương VI – Kết Luận.

Ở đây là bản dịch Việt ngữ từ Tạng ngữ của bộ Lamrim Tiểu luận: *Lamrim Nhỏ*, chương I – Tháng 09 năm 2020. [Cập nhật tháng 2 năm 2023: Đổi tựa].

Chương 1 – Dẫn Nhập

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn

Phần 1. LÝ DO VIẾT LUẬN & NÓI VỀ TÁC GIẢ

[ND: Tác giả và tác phẩm ở đây ứng với chánh văn luận *Đèn Soi Đường Giác Ngộ* của đức Atisa. Đức Tsongkhapa đang luận giải bài chánh văn này]

Dưới chân chư Tôn Thắng Đại Bi, đệ tử chí thành đảnh lễ

1a – LÝ DO TÁC LUẬN

Bày tỏ lòng thành kính và phát nguyện tác luận

> Kính đức Phật Thế tôn, / hóa chủ cõi Kham Nhẫn;
> đức Di lạc Từ thị / nhận ủy thác của Phật;
> đức Văn thù, cha sinh / duy nhất của chư Phật;
> đức Long Thọ, Vô Trước, / được đức Phật tiên tri
> Đối trước khắp chư vị, / con thiết tha kính lạy.
>
> Lạy rồi, trình tự tu
> Của tri kiến thâm sâu, / và thiện hạnh quảng đại
> Con xin được trình bày / ngắn gọn thêm lần nữa
> Để có thể thâm nhập / mau chóng và dễ dàng.

Trình bày tổng quát về giáo pháp giảng ở đây

Pháp thuyết ở đây tóm lược toàn bộ giáo pháp Phật dạy không có thiếu sót, thuận theo truyền thống tu của hai cỗ xe tiên phong lớn Long Thọ và Vô Trước. Đây là hệ giáo pháp dành cho bậc thượng nhân hướng về quả vị toàn giác, bao gồm trọn vẹn trình tự đường tu dành cho chúng sinh 3 loại căn cơ, hướng dẫn phương pháp dùng trình tự đường tu giác ngộ này để dẫn dắt kẻ thiện duyên vào Phật địa.

Theo tôn ý của chư Hiền thánh Học viện *Vikamasila*, có ba điều tối quan trọng cần trình bày trước khi giảng pháp, đó là: giới thiệu về sự vĩ đại của tác giả; giới thiệu về sự vĩ đại của tác phẩm; và cách giảng pháp, nghe pháp.

Thuận theo tôn ý của chư vị, lời giảng về trình tự đường tu giác ngộ ở đây có 4 phần:

1. nói về sự vĩ đại của tác giả để thấy nguồn gốc chân chính của Pháp được giảng;
2. nói về sự vĩ đại của tác phẩm để khởi lòng tôn kính lời giảng;
3. giáo pháp với hai sự vĩ đại như vậy, nên nghe như thế nào và giảng như thế nào; và
4. trình tự dẫn dắt người tu qua nội dung chính của lời giảng.

1b – TÁC GIẢ

Nói về sự vĩ đại của tác giả để thấy nguồn gốc chân chính của Pháp được giảng

Trước tiên, nói về tác giả. Giáo pháp giảng ở đây nói chung là pháp của đức Di lạc Từ thị dạy trong *Hiện Quán Trang Nghiêm Luận*, và đặc biệt là dựa trên nền tảng của bài pháp *Bồ Đề Đạo Đăng Luận*.

Tác giả nói ở đây chính là tác giả của luận này. Hồng danh của Ngài là Nhiên Đăng Cát Tường Trí (Dīpaṃkaraśrījñāna), thường được mọi người gọi là đức Cát Tường Atisa.

Đức Atisa có ba sự vĩ đại: 1. cách Ngài hạ sanh vào dòng tộc tối hảo; 2. cách Ngài nhờ đó đạt thiện đức; và 3. cách Ngài đạt thiện đức rồi vì chánh Pháp mà thi triển thiện hạnh.

Dịch giả của đức Atisa đã nói về Ngài như sau:

> Ở nơi vương quốc / Zahor phía Đông //
> Có một thành lớn //
> Tên gọi Vikra-maṇipura //
> Ngay chính giữa thành / có một cung điện //
> Cực kỳ rộng lớn //
> Tên Kim Phan điện //
> Đời sống phồn vinh, / quyền lực, tài lực //
> Thật chẳng khác gì / hoàng đế Trung Hoa //.
> Quốc vương xứ ấy, tên là Đức Cát (Kalyāṇaśrī) //
> Cùng với hoàng hậu, tên là Cát Quang (Śrīprabha) //
> Có ba Hoàng Nam //
> Tên là Liên Tạng, / Nguyệt Tạng, // Cát Tạng.
> Vương tử Liên Tạng //
> Có 5 Vương phi / và 9 người con,//
> Trưởng tử tên là, Phước Đức Cát Tường, //
> Bậc đại hiền thánh//
> Mọi người đều gọi / là Dhanaśrī.//
> Con út Cát Tạng, //
> Chính là tỷ-kheo / Vīryacandra//
> Còn người con giữa, / Nguyệt Tạng, chính là//
> Thượng sư tôn quý / của chúng ta đây.

Cách Ngài đạt thiện đức có hai điểm: cách đạt thiện đức của trí uyên thâm giáo truyền;
Cách đạt thiện đức của chân thành tựu giáo chứng.

Thứ nhất [***Cách Ngài đạt thiện đức của trí uyên thâm giáo truyền***]: Đến năm 21 tuổi Ngài đã tinh thông cả 4 lĩnh vực kiến thức chung: ngôn ngữ học (thanh minh), luận lý học (nhân minh), kỹ thuật học (công xảo minh), và y học (y phương minh). Đặc biệt năm Ngài 15 tuổi, đức Drolungpa vĩ đại kể rằng sau khi nghe qua một lần bài pháp *Giọt Luận Lý [*Nyāyabinduprakaraṇa*]*, đức Atisa tranh biện với một vị luận sư ngoại đạo nổi tiếng uyên thâm và đã thắng, từ đó danh tiếng Ngài vang lừng khắp nơi.

Sau đó, đức Atisa thọ quán đảnh từ bậc đạo sư hành giả tự tại cát tường Rāhulagupta tại tu viện núi Hắc Sơn, là bậc thầy đã đạt linh kiến Bổn tôn Hevajra và được đức Kim Cang Đà Kì Ni (Vajraḍākini) ban cho lời tiên tri. Đức Atisa nhận mật danh Trí Mật Kim Cang (Jñānaguhyavajra). Từ đó đến năm 29 tuổi, đức Atisa tu pháp Kim cang thừa cùng nhiều bậc đạo sư chứng ngộ cao, thông đạt kinh văn giáo truyền. Mỗi khi đức Atisa chợt nổi ý nghĩ rằng mình viên thông mật chú, chư Đà kì ni hiện vào trong giấc mơ, chỉ cho nhiều tập mật chú mà Ngài chưa từng thấy qua, khiến tâm kiêu mạn của Ngài tan biến.

Sau đó, nhiều đạo sư và Bổn tôn của Ngài, hoặc là trực tiếp, hoặc qua giấc mơ, nói với Ngài rằng nếu xuất gia thì chánh pháp sẽ vô cùng hưng thịnh, đông đảo chúng sinh được lợi ích lớn lao. Nghe theo lời

thúc dục ấy, đức Atisa thọ giới xuất gia, do đấng đại hộ trì giới hạnh Śīlarakṣita, trưởng lão dòng truyền thừa Mahāsaṁghika, đạt đại định như lý trong gia hạnh đạo, chủ trì truyền giới và ban cho pháp hiệu Cát Tường Nhiên Đăng Trí (Śrī Dīpaṃkarajñāna).

Từ đó đến năm 31 tuổi, Ngài học tam tạng kinh điển hai hệ dưới và trên của nội điển lý thừa, đặc biệt là bộ Đại tì bà sa luận [Mahāvibhāṣā] Ngài đã học hết 12 năm cùng sư phụ Dharmarakṣita tại Odantapuri. Nhờ uyên thâm kinh điển của cả bốn tông phái gốc, Ngài nắm vững không rối loạn từng chi tiết tỉ mỉ về điều cần lấy cần bỏ theo mọi tông phái, ví dụ như giới luật về việc nhận phẩm bố thí.

Thứ hai [***cách Ngài đạt thiện đức của chân thành tựu giáo chứng***]: Vì nói chung hết thảy giáo truyền của đức Thế tôn đều nằm trong tam tạng kinh điển, vì vậy giáo chứng cũng thuộc về ba môn học Giới Định Tuệ trân quí.

Nói về Giới, kinh luận đều tán dương đây chính là nền tảng của mọi thiện đức khác, ví dụ như Định và Tuệ, vì vậy trước tiên cần phải đạt thiện đức giáo chứng về Giới. Bộ giới thứ nhất trong ba bộ giới—**giới biệt giải thoát**,—đức Atisa giữ như thế nào? Thọ cụ túc giới rồi, Ngài giữ giới như trâu núi giữ đuôi: lông đuôi vướng vào cây, thấy thợ săn đuổi giết, trâu thà mất mạng chứ một sợi lông đuôi cũng giữ không lìa. Tương tự như vậy, đức Atisa từng nhánh nhỏ chi li của nền tảng giới pháp dù mất mạng cũng giữ không bỏ, huống chi nền tảng lớn của giới pháp đã thọ. Vì vậy mà gọi Ngài là bậc trưởng lão hộ trì giới hạnh vĩ đại.

Nói về **giới Bồ tát**, Ngài trải qua một thời gian dài luyện tâm bồ đề, lấy đại từ đại bi làm gốc, đặc biệt là theo đức Serlingpa luyện tâm theo dòng giáo pháp tối hảo từ đức Di lạc và đức Văn Thù truyền qua cho đức Vô Trước và đức Tịch Thiên, nhờ đó Tâm Bồ đề quý người khác hơn chính bản thân khởi sinh trong tim. Bồ đề tâm nguyện này dẫn đến bồ đề tâm hành, phát thệ tu hạnh bồ tát rộng lớn rồi Ngài hành trì giới pháp, nhờ việc lành này Ngài không từng phá phạm giới hạnh bồ tát.

Nói về **giới kim cang**: vì có được đại định thấy thân mình là bổn tôn của giai đoạn khởi hiện và ý kim cang của giai đoạn viên thành, Ngài trở thành thành bậc thượng thủ trong hàng hành giả, và đặc biệt là ngài luôn giữ gìn mật thệ đúng cách, không bao giờ phá phạm.

Đức Atiśa can đảm phát thệ thọ ba bộ giới, không những vậy, thọ rồi Ngài còn giữ giới đúng như thệ nguyện, không để giới luật bị phá phạm. Vạn nhất có phạm, dù chỉ mảy may, Ngài cũng mau chóng thực hiện những pháp sám cần thiết để vãng hồi giới ấy.

Pháp tu **Định** của Ngài có hai: nói về mặt thông thường, Ngài đạt tâm nhu nhuyễn của định chỉ (xa-ma-ta); nói về mặt phi thường, Ngài đạt tâm cực kỳ an định của giai đoạn khởi hiện. Thêm vào đó, trong thời gian 3 năm, cũng có thể là 6 năm, ngài hành trì trí hạnh du già.

Pháp tu **Tuệ** của Ngài, nói về mặt thông thường, Ngài đạt chánh định tỳ bát xá na chỉ quán hợp nhất; nói về mặt phi thường, ngài đạt chánh định siêu việt của giai đoạn viên thành.

Việc Ngài làm cho chánh pháp có hai: phụng sự chánh pháp tại Ấn Độ và phụng sự chánh pháp tại Tây Tạng.

Thứ nhất [***Cách Ngài phụng sự chánh pháp tại Ấn độ***]: Tại điện Đại Giác Ngộ ở Bồ Đề Đạo Tràng, ngài đã ba lần dùng chánh pháp đánh bại luận sư ngoại đạo, nhờ đó giữ được Phật pháp. Với người trong đạo, ngài quét sạch mọi cấu nhiễm đến từ sự không biết, hay biết mà biết sai, hay là nghi hoặc đối với các hệ giáo pháp trên dưới, nhờ đó hoằng dương chánh pháp. Vì vậy mà tất cả mọi tông phái đều kính Ngài như hạt ngọc vương đỉnh không phân bộ phái.

Tại Tây Tạng: có hai chú cháu Lha Lama lần lượt gửi sang Ấn Độ dịch giả Gyatsön Seng rồi dịch giả Nagtso Tsültrim Gyalwa, bỏ công sức lớn lao nhiều lần thỉnh cầu chánh pháp, nên đến đời Vua

Jangchub Ö, đức Atisa đi sang vùng Thượng Ngari, nhận lời thỉnh cầu làm sạch giáo pháp. viết ra bộ *Luận Đèn Soi Đường Giác Ngộ* (*Bồ Đề Đạo Đăng Luận)* cùng các tác phẩm khác, thu gọn mọi điểm trọng yếu của hiển pháp và mật pháp thành một đường tu có trình tự. Ngài nán lại 3 năm ở Ngari, 9 năm ở Nyetang, 5 năm ở nơi khác vùng U Tsang, dạy cho người hữu duyên tất cả kinh điển và khẩu truyền của hiển pháp và mật pháp không có thiếu sót, tông môn nào đã tàn thì làm cho sống dậy, tông môn nào còn lại chút ít thì làm cho tăng trưởng, vết bẩn của tà kiến thì khéo làm cho sạch, giúp cho chánh pháp lìa xa mọi cấu nhiễm.

Để viết một bài pháp minh giải ý thật của Phật, cần phải có ba nhân lành như sau: 1. thông đạt năm lãnh vực kiến thức (ngũ minh); 2. thọ nhận lời khai thị hành trì về nội dung tinh yếu xuất phát từ bậc Chánh Đẳng Chánh Giác qua một dòng truyền thừa thù thắng không gián đoạn; 3. diện kiến đấng Bổn tôn, được Bổn tôn trực tiếp cho phép nói pháp. Chỉ cần có được một trong ba nhân lành ấy là có thể tác luận, nếu đủ được cả ba lại càng lớn lao thù thắng. Ba nhân lành ấy, đại đạo sư Atisa có đủ cả.

Về việc Ngài được chư Bổn tôn hộ trì, sách *Tán Dương* nói như sau:

> Hỉ-Kim-Cang cát tường (Hevajra) //
> Mật Thệ Trang Nghiêm Vương (Samayāvyūharāja)//
> Thế Tự Tại Đại Hùng (Avalokiteśvara)//
> Tôn Phật mẫu Tara cùng chư Bổn tôn khác //
> Ngài đều được diện kiến, và nhận lời hứa khả //
> Trong mộng hay trực tiếp //
> Diệu pháp rộng và sâu //
> Ngài luôn được nghe thấy. //

Đức Atiśa thọ nhận và nắm giữ rất nhiều dòng truyền thừa đến từ cả hai cỗ xe phổ thông thừa và đại thừa. Trong đại thừa, Ngài có hai cổ xe ba-la-mật thừa và mật chú thừa. Trong ba-la-mật thừa, Ngài có hai dòng tri kiến và thiện hạnh. Trong thiện hạnh, Ngài có cả hai dòng pháp, từ đức Di lạc và từ đức Văn thù, vậy là có ba dòng [ba-la-mật thừa]. Mật chú Ngài cũng thọ năm dòng truyền thừa, cùng các dòng truyền thừa khác như dòng hệ tri kiến, dòng gia trì, dòng các loại khai thị, vân vân.

Nói về chư đạo sư trực tiếp truyền pháp cho Ngài, sách *Tán Dương* nói như sau:

> Trong số các đạo sư / mà Ngài luôn nương dựa://
> Có đức Bảo tích tịnh (Śāntipa – Ratnākaraśānti) //
> Cùng với đức Pháp Xứng (Serlingpa – Suvarṇadvīpa), //
> Có đức Quang Bồ Đề (Bhadrabodhi),//
> và đức Trí Cát Tường (Jñānaśrī-), //
> Rất nhiều bậc đạo sư / đã đạt đại thành tựu,//
> Đặc biệt là hai dòng / khai thị quảng và thâm //
> Từ Long Thọ truyền xuống //
> Từng đời không gián đoạn, //
> Ngài là người nắm giữ.

Đức Atisa nổi tiếng có 12 hai vị sư phụ đã đạt đại thành tựu, cùng nhiều vị sư phụ khác. Việc ngài thông đạt ngũ thông trên đây đã nhắc đến. Do vậy mà nói đức Atiśa có đủ khả năng nói đúng ý thật của Phật.

Với bậc Thầy như vậy, đệ tử ở Ấn Độ, Kashmir, Oḍḍiyāna, Nepal và Tây tạng số lượng nhiều không thể

tưởng, tuy vậy đại đệ tử vẫn là bốn vị hiền thánh Ấn Độ, trí tuệ ngang bằng với sư phụ: Bitopa, Dharmākaramati, Madhyasiṃha và Kṣitigarbha. Cũng có nơi nói có đức Mitraguhya là đại đệ tử thứ 5. Ở Ngari có hai đại dịch giả Rinchen Zangpo và Nagtso, cùng với Lhalama Jangchub Ö. Ở tỉnh Tsang có Gargewa và Gokugpa Lhaytsay. Ở Lodrag có Chagpa Trichog và Gewa Kyong. Ở Kham có Naljorpa Chenpo, Gönpawa, Sherab Dorjé, and Chadar Tönpa. Rồi ở miền Trung thổ Tây tạng có ba vị Khu, Ngog, và Drom. Trong số chư vị còn có đức Dromtönpa Gyalwa Jungné, là người được đức Tara tiên tri, bậc tổ sư vĩ đại nắm giữ dòng truyền thừa và tiếp nối thiện hạnh hoằng pháp của đức Atiśa.

Ở đây chỉ vài lời ngắn gọn về sự vĩ đại của tác giả. Cần tìm hiểu rộng hơn nhờ dựa vào các bộ sách nói về cuộc đời siêu việt của ngài.

[Chương1, Hết Phần 1. Nói về tác giả]

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ
Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 2

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hồng Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

Nói về sự vĩ đại của tác phẩm để khởi lòng tôn kính lời giảng;

2 – TÁC PHẨM

Hai [***Nói về sự vĩ đại của tác phẩm để khởi lòng tôn kính lời giảng***]: nói về Pháp, chánh văn của luận giải này là bài pháp *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* (*Bồ Đề Đạo Đăng luận*)

Mặc dù đức Atiśa đã viết rất nhiều luận giải, tuy nhiên, rốt ráo trọn vẹn nhất, như là cái gốc, chính là *Ngọn Đèn* này. Tất cả tinh yếu của hiển và mật đều được thu gọn nơi đây, bài pháp này bao gồm trọn vẹn đường tu giác ngộ. Lại chủ yếu trình bày cách thuần tâm theo trình tự từng bước một, nên rất dễ tu. Với lời khai thị trang nghiêm của hai bậc đại sư thâm chứng hai dòng [quảng thâm] của Đại thừa, pháp này thắng diệu nhất trong tất cả các pháp.

Chánh văn luận giải này có 4 sự vĩ đại.

Một, vĩ đại vì giúp ta hiểu được rằng tất cả giáo pháp Phật dạy đều không mâu thuẫn.

Toàn bộ giáo pháp Phật dạy đều là đường tu thành Phật cho cùng một người, có những pháp là đường tu chính, có những pháp là đường tu phụ.

Điều mà bồ tát nào cũng đều mong mỏi đó là thành tựu lợi ích cho toàn cõi thế gian. Để có khả năng hộ trì người tu thuộc ba loại căn cơ, mỗi loại căn cơ cần tu pháp nào, bồ tát đều phải tu pháp ấy. Chính vì vậy đức Di lạc Từ Thị dạy rằng chứng biết đường tu của ba cỗ xe là phương tiện giúp bồ tát thực hiện nguyện ước.

Đường tu Đại thừa có phần chung và phần riêng. Phần chung xuất phát từ hệ kinh tiểu thừa—ngoại trừ những pháp tu liên quan đến tâm cầu giải thoát cá nhân, không thuộc lãnh vực chung,

Ngoài ra, vì quả Phật chánh đẳng giác không phải chỉ cần diệt bỏ một vài lỗi lầm chọn lọc, thực hiện một vài thiện đức chọn lọc, mà cần tận diệt tất cả mọi lỗi lầm, thành tựu tất cả mọi thiện đức. Đại thừa làm được điều ấy, tận diệt mọi lỗi lầm, phát khởi mọi thiện đức, nên mọi khía cạnh của diệt và đạo của tất cả mọi cỗ xe khác, Đại thừa cũng đều có.

Vì lý do ấy, Đại thừa, đường tu Thành Phật, bao gồm tất cả lời Phật dạy. Không có lời dạy nào của Phật là không để diệt một vài loại lỗi lầm hay để phát khởi một vài loại thiện đức, và tất cả không phải là không có trong Đại thừa.

Nếu nghĩ rằng “điều này chỉ đúng cho ba la mật thừa, không đúng cho người bước vào Kim cang thừa,” phải nên biết rằng pháp tu Ba la mật thừa, như là vô lượng phân loại minh giải về hạnh thí v.v…, mặc dù không giống Kim cang thừa, nhưng phát tâm bồ đề là nền tảng của thiện hạnh và đường tu sáu hạnh ba la mật dạng thô thì như nhau, là đường tu chung. Kinh *Kim Cương Đỉnh* dạy rằng:

> Dù vì dưỡng mạng sống,
> Không bỏ bồ đề tâm.

Và

> Sáu hạnh ba-la-mật,
> Không bao giờ được bỏ.

Nhiều mật điển khác cũng nói như vậy. Vô số nghi thức mạn đà la chân chính thuộc mật tông tối thượng du già nói rằng hai bộ giới chung và riêng đều cần thiết. Giới chung nói ở đây chính là giới Bồ tát. Đức Dromtonpa thường nói: “Thầy tôi biết cách khiên Phật Pháp bằng cả bốn góc.” Lời này đáng để suy nghiệm sâu xa.

Hai, vĩ đại vì nhờ đó thấy được hết thảy giáo pháp Phật dạy đều là lời khai thị hành trì.

Có người cho rằng kinh luận chỉ giải thích về lý thuyết, không phải để tu, nói rằng ý nghĩa tinh túy của pháp hành đến từ lời khai thị trực tiếp, không có trong kinh luận, thậm chí còn cho rằng Phật Pháp có hai phần riêng biệt, giải thích và thành tựu, nằm ở hai nơi khác nhau. Nghĩ như vậy sẽ tạo chướng ngại không thể khởi tín tâm sâu xa nơi kinh điển mật điển vô cấu và nơi luận giải nói rõ ý thật của Phật.

Cần ý thức rằng nghiệp từ bỏ Phật pháp vướng phải là vì thái độ xem thường kinh luận, cho rằng kinh luận chỉ là đại cương của trí tuệ bên ngoài, không nói về ý nghĩa bên trong. Vì lý do này, người cầu giải thoát phải thấy chính kinh luận là lời khai thị tối thượng không sai lầm. Tuy vậy, cũng có người vì kém trí đại loại nên không thể dựa vào lời khai thị từ kinh luận mà đạt được niềm xác quyết. Vì vậy phải có cho được niềm tin xác quyết nơi kinh luận, nghĩ rằng "tôi sẽ đạt niềm xác quyết nơi kinh luận bằng cách dựa vào lời khai thị hành trì tối thượng này," chứ đừng nghĩ rằng kinh luận không bao gồm nội dung tinh yếu vì chỉ trình bày đại cương của hiểu biết bên ngoài, còn lời khai thị hành trì cao hơn vì bao gồm ý nghĩa bên trong.

Hiểu được một vài quyển kinh nhỏ như bàn tay thì không thể gọi là thông đạt chánh pháp. Thông đạt chánh pháp phải là người hiểu được rằng mọi quyển kinh đều là lời khai thị hành trì.

Đức Gompa Rinchen Lama, đệ tử của đức Atisa, nói rằng: "Trong một thời công phu, tôi đã theo lời dạy của Thầy Atisa nghiền hết thân khẩu và ý thành bụi mỏng, nhờ đó hiểu được rằng mọi kinh luận đều là lời khai thị hành trì."

Như đức Dromtönpa đã nói:

> Học Phật pháp cho nhiều rồi lại cảm thấy là pháp hành cần phải tìm ở nơi khác, thật quá sai.

Tương tự như vậy, học Phật pháp thật lâu thật nhiều vẫn không biết cách hành trì, vẫn thấy rằng muốn tu phải tìm ở chỗ khác, đó là vướng lỗi như đã nói ở trên. Cũng như trong *A Tì Đạt Ma Câu Xá Luận* có nói:

> Chánh Pháp Phật dạy thực chất có hai, giáo truyền và giáo chứng.

Theo đó, ngoài giáo truyền và giáo chứng ra, không có giáo pháp nào khác. Giáo truyền là phương pháp hành trì Phật pháp và cách thành tựu chứng ngộ, còn giáo chứng là thành tựu chứng ngộ ấy. Theo phương pháp tu nào thì thành tựu pháp tu nấy, vậy giữa giáo truyền và giáo chứng có mối tương quan nhân quả. Ví dụ như khi đua ngựa, trước tiên cần dạy cho ngựa quen với trường đua, rồi cho đua ở nơi tương tự. Nếu như dạy một đàng, đua một nẻo, chẳng phải đáng cười lắm sao. Tu chứng cũng vậy, đâu thể nào văn và tư một đàng, rồi tu chứng một nẻo.

Trình Tự tu Thiền cũng nói lời tương tự:

> Bất cứ những gì văn tuệ và tư tuệ chứng biết, tu tuệ cũng phải chứng biết, ngoài ra không có gì khác, cũng giống như chỉ cho ngựa đua ở đâu thì ngựa sẽ đua ở đó.

Vậy giáo pháp này tóm lượt hết thảy những điểm tinh yếu có trong kinh luận, từ bước nương dựa đạo sư cho đến pháp tu chỉ quán, nơi nào cần thiền chỉ phải áp dụng thiền chỉ, nơi nào cần thiền quán phải quán bằng tuệ quán, hết thảy đều được thu gọn lại theo trình tự của pháp hành.

Nhờ được dẫn dắt như vậy nên trọn giáo pháp hiện thành lời khai thị hành trì, từ đó khởi được niềm xác quyết rằng đây chính là lời khai thị hành trì tối thắng, dứt hẳn khái niệm sai lầm cho rằng đây chỉ là kiến thức suông, không phải là để hành trì.

Ba, vĩ đại vì giúp cho dễ dàng thấy được ý thật của Phật

Mặc dù kinh và luận hướng dẫn không đâu bằng, tuy vậy, người mới tu ít học nếu không dựa vào lời trực chỉ khai thị thắng diệu thì ý thật của kinh luận dù truy tìm vẫn không thể tìm thấy, dù có tìm thấy được chăng nữa, cũng phải mất rất nhiều thời gian công sức.

Nếu dựa vào lời khai thị của đạo sư thì dễ ngộ hơn nhiều.

Bốn, vĩ đại vì đại ác hạnh tự dứt

Kinh *Diệu Pháp Liên Hoa*, phẩm Người Chân Thật giải thích như sau: "nếu vì không hiểu được rằng tất cả lời Phật dạy đều là phương tiện, hoặc là trực tiếp, hoặc là gián tiếp, dẫn dắt người tu đến với quả vị Phật. Vì không hiểu như vậy, nên khởi ý nghĩ cho rằng lời dạy của Phật, có lời giúp đạt Phật quả, có lời gây chướng ngại, rồi phân biệt lời Phật có tốt có xấu, có đúng, có sai, phân biệt Đại thừa và Tiểu thừa, cho rằng bồ tát chỉ cần tu pháp này, không cần tu pháp kia, giữ ý nghĩ sai lầm như vậy chính là gieo nghiệp từ bỏ chánh pháp.

Kinh Nhiếp Nghiên nói rằng chướng nghiệp từ bỏ chánh pháp vi tế đến nỗi rất khó mà nhận diện.

Nói về hậu quả lớn lao cực kỳ của sự từ bỏ chánh pháp, kinh *Chánh Định Vương* dạy như sau:

> Ví như có ai / trong cõi Diêm-phù
> Có bao Bảo Tháp / đều phá tan cả
> Nhưng nghiệp của người / từ bỏ Khế Kinh,
> So với người trước / quá hơn rất xa
>
> Ví như có ai / giết A La Hán
> Số lượng nhiều như / số cát sông Hằng
> Nhưng nghiệp của người / từ bỏ Khế Kinh,
> So với người trước / quá hơn rất xa.

Mặc dù nghiệp từ bỏ chánh pháp có nhiều loại, nhưng đáng nói nhất vẫn là những gì vừa giải thích trên đây. Vì vậy cần nỗ lực để thôi đi. Nói vậy có nghĩa là chỉ cần đơn giản tin tưởng xác quyết nơi những gì nói ở trên là sẽ quét được cả, nhờ vậy ác hạnh sẽ tự dứt.

Có thể tìm cầu niềm xác quyết này bằng cách học thật nhiều Phẩm Người Chân Thật cũng như *Kinh Pháp Hoa*. Những cách khiến từ bỏ chánh pháp khác, cần phải học từ *Kinh Nhiếp Nghiên.*
[Hết Phần 2, nói về Tác Giả]

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 3

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hồng Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

3 – GIẢNG & NGHE PHÁP

Thứ ba [***Giáo pháp với hai sự vĩ đại như vậy phải nên giảng và nghe như thế nào***] có ba điểm: cách nghe, cách giảng, và cách hoàn tất buổi thuyết pháp nói chung.

Điểm thứ nhất [***Cách nghe pháp***] có 3 phần: chiêm nghiệm về lợi ích nghe Pháp, khởi lòng tôn kính chánh pháp và người thuyết pháp, và nội dung chính của cách nghe pháp.

Một [***Nhớ nghĩ đến lợi ích nghe Pháp***]: trong phẩm "Nghe" [Udana-varga, *Kinh Xuất Diệu (Pháp cú Bắc tông), phẩm 23*] nói rằng:

> Nhờ nghe Pháp hiểu được vạn pháp;
> Nhờ nghe Pháp ngưng không làm ác;
> Nhờ nghe Pháp, bỏ việc tào tạp;
> Nhờ nghe Pháp thành tựu niết bàn

Dựa vào sự nghe, từ từ sẽ hiểu ra những điều cần lấy, cần bỏ. Từ sự hiểu này mà giữ giới không làm điều ác. Từ đó biết quay đầu với những việc làm tào tạp vô nghĩa, tâm nhờ vậy có được định, tùy ý an trú nơi thiện pháp. Rồi nhờ tu Tuệ chứng vô ngã, cùm gông gốc rễ của sinh tử luân hồi sẽ bị phá, nhờ đó đạt quả giải thoát.

Bổn Sanh Man Kinh cũng nói như sau:

> Ai người nghe pháp / sẽ đầy tin tưởng
> Tâm sẽ an định / vui với pháp lành
> Tuệ sẽ phát sinh / vô minh tan biến

Cắt thịt mình mua / cũng đáng lắm thay.

Nghe Pháp là đèn / quét sạch vô minh
Là tài sản không cướp nào cướp nổi
Là vũ khí diệt / kẻ thù mê muội
Là bạn tối hảo / dạy cách tu đúng.

Là bạn chí thiết / bất kể giàu nghèo
Là thuốc vô hại / trị mọi khổ bệnh
Là đội nhuệ quân / diệt lỗi đại ác
Danh vọng, vinh quang, / tài sản tối thượng
Là quà quí nhất / khi gặp quí nhân
Ở giữa đám đông / đẹp lòng kẻ trí

Lại nói rằng:

Nghe rồi dấn thân / vào trong pháp hành / lấy làm tinh túy
Thành quách sinh tử / thoát chẳng khó gì.

Thường xuyên nhớ nghĩ đến lợi ích của sự nghe pháp để từ tận đáy lòng phát khởi tín tâm.

Thứ hai [***Khởi tâm tôn kính pháp và người thuyết pháp***]: Kinh Địa Tạng nói rằng:

Chuyên chú nghe bằng / niềm tin tôn kính
Đừng nên chỉ trích / cũng đừng khinh rẻ
Pháp sư giảng pháp, / phụng sự cúng dường,
Thấy người ấy chẳng / khác gì Như lai.

Theo đó, hãy xem người thuyết pháp giống như đức Phật, lập tòa sư tử cung kính phụng sự, từ bỏ lòng bất kính. *Kinh Bồ Tát Địa* nói như sau: “Đối với Phật pháp và người nói pháp, hãy đừng kiêu mạn, đừng khinh thường, phải nên tôn kính.” *Kinh Bổn Sanh Man* nói như sau:

Ngồi vào chỗ thấp nhất, / tỏa hào quang giới hạnh,
Nhìn bằng đôi mắt vui, / uống lời chữ cam lồ.
Nhất tâm cung kính lạy / với tấm lòng sạch trong
Chí thành lắng nghe pháp / như bệnh nghe y sĩ.

Thứ ba [***Nội dung chính về cách nghe***] có hai phần: Bỏ 3 lỗi của bình chứa và dựa vào 6 tư duy

Một [***Bỏ 3 lỗi của bình chứa***]: Nếu đồ chứa úp ngược, hoặc ngửa lên nhưng dơ bẩn, hoặc sạch sẽ nhưng lủng đáy, thì dù chư thiên có tạo nên một loại mưa chỉ để rót vào đó, mưa vẫn không thể vào được. Cho dù có vào được cũng, sẽ bị chất bẩn trong bình làm dơ. Cho dù không bị làm dơ, cũng không giữ được gì, sẽ bị rò rỉ hết. Tương tự như vậy, nếu ngồi ở chỗ có người thuyết pháp nhưng không nghe rõ, hoặc có nghe nhưng vì phiền não tác động nên nghe sai, hoặc dù không vướng hai lỗi trên nhưng nghe rồi không ôn lại nên quên mất, cần xa rời những lỗi lầm đại loại.

Thuốc đối trị của ba lỗi này, khế kinh nói rõ: “nghe rõ, nhất tâm, và ghi nhớ.” *Kinh Bồ Tát Địa* còn nói

rằng phải nghe với lòng khát khao muốn biết tất cả, chuyên tâm, cẩn trọng, khiêm cung và tư duy bằng trọn sự chuyên chú.

Thứ hai [***Dựa vào sáu cái thấy***] có 6 điểm: [1] nghiệm thấy bản thân mình giống như người bệnh; [2] nghiệm thấy người nói chánh pháp giống như y sĩ; [3] thấy giáo giới là thuốc; [4] thấy dụng công tu tập là chữa bệnh; [5] nghiệm thấy Như Lai là bậc siêu việt; [6] cầu mong chánh pháp trường tồn.

Một [***Nghiệm thấy bản thân mình giống như người bệnh***]: *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* nói rằng

> Bệnh nhỏ đã phải
> Nghe lời thầy thuốc
> Huống chi trăm vạn trọng bệnh trầm kha
> Như tham sân si tác hại tơi bời

Như nói ở đây, vì bị phiền não như là lòng tham tác hại mà phải chịu bệnh khổ trầm kha lâu dài rất khó chữa. Vì vậy trước tiên cần phải nhận diện được điều này. Đức Karmapa nói như sau:

"Dựa vào sự biết không đúng với thực tại mà tu thì sẽ đi sai hướng. Chúng ta là những người vướng bệnh tam độc kinh niên vô cùng nghiêm trọng, nhưng đối với bệnh của chính mình lại không hay không biết."

Thứ hai [***Nghiệm thấy người nói chánh pháp giống như y sĩ***]: Ví dụ đổ bệnh trầm trọng thì tìm y sĩ chữa bệnh, tìm được mừng vui vô kể, dặn gì làm nấy, kính trọng rất mực. Tương tự như vậy, truy tìm thiện tri thức nói Pháp, tìm được rồi làm hết tất cả những gì Thầy bảo làm, trang nghiêm không thấy đó là gánh nặng, cung kính phụng sự cúng dường.

Thứ ba [***Thấy giáo giới là thuốc***], thuốc y sĩ pha cho, người bệnh trân quí vô cùng. Tương tự như vậy, lời khai thị và giáo giới mà Pháp sư ban cho, phải xem đó là điều quan trọng bậc nhất, nỗ lực trân quí giữ gìn không để phí bỏ trong quên lãng.

Thứ tư [***Thấy dụng công tu là chữa bệnh***], y sĩ cho thuốc, không uống thì không thể hết bệnh, hiểu vậy nên người bệnh chịu khó uống thuốc. Tương tự như vậy, Pháp sư cho Pháp, không tu thì không thể hết tham hay sân v.v..., hiểu vậy hãy nên dốc sức hành trì, đừng phí công đếm số phân loại chữ nghĩa rồi không tu.

Nói cho ngay, người mắc bệnh hủi rụng cả tay chân thì uống một hai thang thuốc không thay đổi được gì. Tương tự như vậy, chúng ta từ vô thủy sinh tử đã vướng căn bệnh phiền não vô cùng dữ dội, đối với chánh pháp không thể chỉ tu một hai lần mà khỏi, cần vận dụng diệu quán sát trí để mà xét, kiên trì như dòng nước chảy, như *Sám Tán* nói:

> Phải nói rằng tâm này luôn mê muội
> Đã từ lâu nuôi dưỡng chứng bệnh này.
> Người bệnh hủi, chân tay đều đã rụng,
> Thuốc vài thang, thử hỏi ích gì đâu.

Vì vậy thấy được chính mình là người bệnh là điều rất quan trọng. Có được sự thấy này thì những sự thấy khác cũng sẽ đến. Còn nếu như chỉ là lời nói đầu môi thì sẽ biến thành kẻ nghe suông, không thể vì muốn dẹp phiền não mà hành trì chân nghĩa của chánh pháp. *Kinh Chánh Định Vương* nói rằng: như người tìm y sĩ rồi bỏ công sức chỉ để lấy toa thuốc, còn thuốc thì lại không uống, làm như vậy bệnh

không thể nào hết. Kinh ấy còn nói:

> Chánh Pháp tôi đã giảng,
> Bạn nghe rồi không tu.
> Người bệnh ôm túi thuốc,
> Bệnh chẳng thể nào lành.

Nhập Bồ Đề Hạnh Luận nói rằng:

> Những lời nói đây cần phải thực hành
> Nói suông thì chẳng lợi ích gì đâu
> Người bệnh nếu như chỉ đọc toa thuốc
> Bệnh làm sao dứt?

Vậy phải có cái tâm thấy rằng dụng công với pháp hành là chữa bệnh.

Chữ "dụng công" nói ở đây có nghĩa là làm theo lời Thầy dạy về những gì cần làm, cần bỏ.

Muốn thực hành, cần phải biết. Muốn biết, cần phải nghe. Nghe là để biết, biết là để tu. Quan trọng nhất là nghe rồi tùy sức mà làm theo, bằng không đến lúc lâm chung sẽ cảm thấy hối tiếc với những gì mình đã không làm, sẽ thấy mình giống như người chỉ biết xem người khác trình diễn, hay giống kẻ thèm ngọt lại đi ăn vỏ mía.

Kinh *Khuyến Đại Nguyện* nói rằng:

> Việc tu đã lỡ / giờ biết làm sao
> Kẻ ấu trĩ này / chết trong sầu não
> Không đạt thâm sâu / khổ đau phải chịu
> Đó cũng chỉ vì / ưa thích nói suông.

Lại nói:

> Như người ngồi giữa / đám đông xem hát
> Khoe khoang tài năng / của anh hùng khác
> Bản thân pháp hành / dụng công không đủ
> Đó cũng chỉ vì / ưa thích nói suông.

Lại nói:

> Ở trong vỏ mía / nào có gì đâu
> Thứ làm ngon miệng / nằm ở trong ruột
> Người nhai vỏ mía / mật ngọt phía trong
> Thơm ngon thế nào / làm sao nếm được

Và rằng:

Nói suông cũng tựa / như là vỏ mía
Tư duy ý nghĩa / chính là ruột ngon
Đã vậy thì thôi / bỏ lời nói suông
Tâm không phóng dật, / tư duy ý nghĩa.

Thứ năm [***nghiệm thấy Như Lai là bậc siêu việt***], nhớ rằng sư phụ giảng pháp là Phật, nhờ đó khởi tâm tôn kính.

Thứ sáu [***mong chánh pháp trường tồn***], nghĩ rằng mong sao nhờ nghe Pháp này mà chánh pháp Phật dạy được trường tồn trên cõi thế.

Ngoài ra, khi thuyết pháp hay nghe pháp, nếu như pháp thuyết một đàng tâm để một nẻo, thì dù có là pháp gì cũng đều vô tác dụng. Phải nghe như thế nào để tâm có được sự vững vàng xác quyết. Lấy ví dụ, muốn biết trên mặt mình có dính bụi hay bùn hay thứ gì dơ hay không thì soi gương, thấy có gì dơ thì chùi đi. Nghe pháp cũng vậy, những việc làm sai trái của chính mình như tham sân v.v… cũng sẽ hiện ra trên tấm gương chánh pháp. Khi ấy giật mình: "tâm tôi bây giờ biến thành thế này," cảm thấy nhức nhối trong tim, nhờ vậy bắt đầu quét bỏ lỗi lầm, thành tựu thiện đức, cứ làm như thế thì nhất định là theo thuận với chánh pháp.

Kinh *Bổn Sanh Man* nói rằng:

Nhìn thấy bộ dạng / ác hạnh của mình
Hiện lên rõ ràng / trên tấm gương Pháp
Tâm tôi nhức nhối / dày vò hối hận
Nay xin hướng trọn / về nơi chánh Pháp

Đó là lời của con trai của Sudasa nói với Bồ tát Candra để thỉnh pháp. Biết tâm ấy đủ sức đương cơ chánh pháp, nên Bồ tát nói pháp cho nghe.

Tóm lại, hãy suy nghĩ như vầy: "vì lợi ích của khắp cả chúng sinh, tôi phải đạt quả vị Phật. Để đạt quả vị Phật, cần tập luyện nhân thành Phật. Để tập luyện nhân thành Phật, cần nghe Pháp là việc hiển nhiên. Vì vậy tôi phải nghe Pháp." Hãy phát tâm bồ đề, nhớ lợi ích nghe Pháp, giữ lòng hoan hỉ, buông bỏ các loại lỗi lầm của bình chứa để mà lắng nghe.

Điểm thứ hai [***Cách giảng pháp***]có bốn phần: nhớ nghĩ đến lợi ích giảng pháp; cung kính phụng sự chánh pháp và người nói chánh pháp; giảng pháp với tâm bên trong và biểu hiện bên ngoài như thế nào; phân biệt người nào mình có thể nói pháp cho, người nào không thể.

Thứ nhất [**Nhớ nghĩ đến lợi ích giảng pháp**]: *Câu Xá Luận* nói như sau:

San sẻ chánh pháp,
Không vướng nhiễm tâm,
Giảng dạy thuận theo
Kinh luận chân chính.

Luận giải *Câu Xá Luận* nói rằng:

"Do đó người nào giảng sai về chánh pháp, để tâm vướng phiền não, nói pháp vì cầu lợi

cầu danh, muốn được người tôn kính, người ấy sẽ vì vậy mà hao tổn công đức lớn."

Động cơ thanh tịnh của người nói Pháp là điều quan trọng bậc nhất. Như Đức Ngargompa từng nói: "tôi nếu chưa thiền quán về vô thường thì chưa thuyết pháp," vậy xét lại động cơ của chính mình trước khi thuyết pháp là điều tối quan trọng.

Kinh Khuyến Thỉnh Đại Nguyện có nói về hai mươi lợi ích, thuộc hai thể loại, đến từ sự san sẻ thí pháp không vì tiền của lợi danh. *Bạo Ác Sở Vấn Kinh* cũng nói như sau: công đức của cư sĩ bố thí số lượng tài vật nhiều vô kể vẫn không thể sánh với công đức của người xuất gia cho pháp dù chỉ một câu.

Thứ hai [***Cung kính phụng sự chánh pháp và người nói chánh pháp***]: Khi giảng về *Phật Mẫu*, đức Phật Bổn sư tự tay sửa tọa cụ. Chánh pháp này đến như chư Phật còn hết lòng tôn kính phụng sự, vậy đối với chánh pháp và đối với đấng Bổn sư [Thích Ca Mâu Ni Phật] từ bi cho pháp, hãy luôn ghi nhớ ơn nặng, giữ lòng tôn kính.

Thứ ba [***Giảng pháp với tâm bên trong và biểu hiện bên ngoài như thế nào***] có hai: Tâm bên trong và biểu hiện bên ngoài

Một [***Tâm bên trong***]. *Trí Hải Vấn Kinh* có nói về 5 sự thấy: thấy mình là y sĩ; thấy người nghe là bệnh nhân; thấy Như Lai là bậc siêu phàm; nguyện chánh pháp trường tồn; tu từ tâm với thính chúng. Còn cái tâm ganh ghen sợ người hơn mình, cái tâm giải đãi, biếng lười, hay là chán mệt khi phải giảng đi giảng lại nhiều lần, khoe bản thân, bới lỗi người, dấu kinh sách không muốn cho mượn, lo toan y áo vật chất, những cái tâm như vậy hãy bỏ đi, nghĩ rằng: "nói pháp là vì để bản thân và người khác đạt Phật quả, công đức ấy là chính là nguồn vui của mình."

Hai [***Biểu hiện bên ngoài***]. Tắm rửa khoác y áo sạch sẽ, ngồi vào tọa cụ trên pháp tòa đặt ở một nơi sạch sẽ dễ ưa, tụng chú trừ tà ma, trong phạm vi một trăm do tuần (hơn 7000km) không có loài ác ma ác thần nào có thể đến, cho dù có đến đi chăng nữa, cũng không có khả năng tạo chướng ngại, *Kinh Trí Hải Vấn Kinh* nói vậy.

Thứ tư [***Phân biệt ai là người có thể nói Pháp cho, ai không thể***], *Giới Luật Kinh* nói rằng "Không ai hỏi thì đừng làm." Nói vậy, nếu không ai thỉnh pháp thì đừng giảng pháp. Có người thỉnh cũng phải xét xem người ấy có phải là bình chứa thích hợp hay không. Nhưng nếu có ai là bình chứa thích hợp thì dù không thỉnh pháp vẫn có thể cho, như *Kinh Chánh Định Vương* có nói. Những hạnh khác đều được nói trong *Giới Luật Kinh.*

Điểm thứ ba [Cách hoàn tất buổi thuyết pháp nói chung]

Phải niêm kín thiện căn đến từ sự giảng Pháp và nghe pháp bằng các bài tụng thanh tịnh như là *Phổ Hiền Hạnh Nguyện Vương* v.v

Làm theo như vậy thì dù chỉ một lần nghe pháp hay giảng pháp chắc chắn sẽ có được lợi ích như đã nói. Nhờ đánh thẳng vào trọng điểm khi nghe pháp giảng pháp mà tịnh được hết thảy nghiệp chướng đã từng gieo vì bất kính với Thầy, với Pháp. Nghiệp mới gieo cũng đoạn lìa từ trong mầm mống.

Nhờ cách nghe đánh thẳng vào trọng tâm như vậy nên lời khai thị nói ra tạo tác dụng tốt trên dòng tâm thức người nghe. Thấy vậy nên hết thảy các bậc giác giả trong quá khứ đều dụng công làm theo, nhất là chư tổ truyền thừa, hết thảy đều dụng công lớn lao làm theo như vậy.

Đây hiển nhiên lời khai thị lớn lao. Nếu không khởi được niềm xác quyết, cách nhìn không thay đổi, thì chánh pháp thâm sâu quảng đại, bất kể giải thích bao nhiêu, cũng chỉ giống như trời đọa thành quỉ, chánh pháp chỉ để làm cho phiền não càng thêm lớn thêm nhiều mà thôi. Thường có câu nói rằng:

“mùng một mà đếm sai ngày thì sẽ sai đến rằm,” người có trí phải nỗ lực huân dưỡng cách nghe pháp và giảng pháp này, mỗi khi nghe hay giảng pháp, chí ít phải có được vài phần, vì đây là điều kiện tiên quyết quan trọng bậc nhất.

[hết phần 3. Nghe & Giảng Pháp – bài sau: 4. Cách Nương Đạo Sư]

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 4

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hồng Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

4 – CÁCH NƯƠNG ĐẠO SƯ

Trình tự dẫn dắt người tu qua nội dung chính của lời giảng

4 – CÁCH NƯƠNG ĐẠO SƯ

Phần bốn [***Trình tự dẫn dắt người tu qua nội dung chính của lời giảng***]: có hai phần: [1] cách nương dựa bậc thiện tri thức, gốc rễ của đường tu; [2] trình tự đường tu sau khi nương dựa bậc thiện tri thức

Thứ nhất [***Gốc rễ đường tu: Cách nương dựa đạo sư***] có hai phần: Giải thích tương đối chi tiết về cách khởi niềm xác quyết; trình bày ngắn gọn về cách duy trì niềm xác quyết.

Một [***Giải thích tương đối chi tiết về cách khởi niềm xác quyết***]:

Thứ nhất [***Cần nương dựa bậc thiện tri thức vì mọi thiện đức có được đều tùy thuộc nơi Thầy***]: nơi tâm người tu thêm được một thiện đức, bớt được một lỗi lầm, cho đến cùng tận mọi an vui, gốc rễ của tất cả nằm ở bậc thiện tri thức. Lời khai thị của Thầy từng bước dẫn dắt đệ tử, vì vậy ở bước khởi đầu quan trọng nhất là cách nương dựa đấng đạo sư thiện tri thức.

[***Nội dung cách nương dựa đạo sư***] có sáu phần: [1] đặc tánh của chỗ nương là Đạo sư; [2] đặc tánh người nương là đệ tử; [3] cách nương dựa; [4] lợi ích nương dựa Đạo sư; [5] khuyết điểm không nương dựa Đạo sư; [6] tóm lược phần này

Một. [đ**ặc tánh của Đạo sư, chỗ nương dựa**]. Nói chung, Kinh Luận có đã nói nhiều về việc này cho cỗ xe biệt giải thoát, ở đây vì chủ yếu là để dẫn dắt theo trình tự đường tu dành cho chúng sinh thuộc 3 loại căn cơ, nên sẽ nói về bậc Đạo sư dẫn dắt trong Đại thừa Phật đạo.

Luận Đại *thừa Trang Nghiêm Kinh* nói rằng:

> Đạo sư đại thừa, người biết tự chế; an định; tịch tĩnh;
> Thiện đức của Thầy cao hơn đệ tử; có lòng tinh tấn; có được kho tàng giáo pháp của Phật;
> Viên thành chứng ngộ về chân thực tại; khéo léo ngôn từ;
> có được tâm từ; bỏ lòng chán mệt: hãy nên nương vào bậc Thầy như thế.

Luận nói rằng bậc thiện tri thức nào có đủ mười điều nói trên, đệ tử phải nên nương vào

Bản thân không tự chế thì chẳng thể nói được ai. Làm đạo sư muốn chế ngự tâm của người khác thì trước tiên phải có khả năng tự chế ngự tâm của chính mình.

Kinh Biệt Giải Thoát nói rằng:

> Giới là dây cương
> với trăm đinh nhọn
> Vừa vặn buộc vào
> tâm như ngựa chứng

Như người giỏi thuần ngựa dùng dây cương tốt để kềm chế ngựa chứng bất thuần, bậc thiện tri thức dùng giới để kềm chế chính mình, không để giác quan như ngựa chứng chạy loạn theo đối cảnh tà vạy, bỏ ra công sức lớn để đưa tâm về làm việc cần làm. Vì vậy mà nói đạo sư là người biết tự kềm chế tâm như ngựa bất thuần của chính mình.

An định là có Định: dựa vào chánh niệm và tỉnh giác biết làm việc cần làm, bỏ điều cần bỏ, nội tâm luôn được bình yên, nhờ tu như vậy mà thành tựu Định vô lậu học.

“Tịch tĩnh” là có Tuệ: dựa vào tâm nhu nhuyễn tịnh chỉ (Samatha) phân tích tầm tư về chân thực tại, nhờ tu như vậy mà thành tựu Tuệ vô lậu học.

Tuy nhiên, chứng đắc Giới Định Tuệ nhờ vào đó tự thuần luyện tâm mình, chỉ bấy nhiêu là không đủ. Đạo sư còn phải là người thông đạt kinh điển, vì vậy mà nói phải “giàu giáo pháp Phật” có nghĩa là phải đa văn, học rộng biết nhiều về tam tạng kinh điển.

Theo lời Geshe Dromtonpa:

Làm đạo sư đại thừa thì khi cất lời giảng pháp phải khiến cho người nghe có được sự hiểu thâm sâu, khi hạ thủ công phu thì phải nói rõ vào thời kỳ Phật pháp cuối cùng, tu pháp nào thì được lợi ích, tu pháp nào thì trực tiếp có ý nghĩa.

"Chứng được chân tướng của thực tại" là pháp tu Tuệ đặc biệt, chứng được tánh vô ngã của vạn Pháp, tốt nhất là trực chứng, nếu không thì chứng ngộ qua khế kinh và suy nghiệm cũng chấp nhận được.

Tuy vậy, dù có giáo truyền và giáo chứng nhưng nếu như thua kém hơn, hay là ngang bằng với đệ tử thì cũng không được. Thiện đức của Đạo sư cần phải cao trội hơn của đệ tử, như *Kinh Xuất Diệu* (Udana-varga Pháp cú Bắc tông) có nói:

Dựa người kém hơn, / sẽ bị thoái hóa;
Dựa người ngang mình, / sẽ chẳng đổi thay;
Dựa bậc thù thắng, / sẽ đạt thắng diệu;
Vậy phải nên dựa / vào người hơn mình.
Giới hạnh, tịch tĩnh, / trí tuệ vượt bực,
Được người như vậy / để mà nương vào,
Sẽ thành thù thắng / hơn bậc thù thắng.

Đức Puchungwa nói như sau:"Khi đọc câu chuyện cuộc đời của các bậc giác giả, tôi luôn noi theo," và đức Thazhi nói rằng: "Tôi luôn noi gương các bậc trưởng lão ở Tu viện Radreng." Chúng ta cần phải có một ai với thiện đức cao trội để mà noi theo.

Sáu điều nói trên là sáu thiện đức đạo sư cần có cho bản thân.

Bốn thiện đức còn lại là những gì đạo sư cần có để giữ gìn cho người khác. Sách có câu nói rằng:

Mâu Ni không thể / dùng nước tẩy nghiệp
Không thể dùng tay / quét khổ chúng sinh
Chứng ngộ của mình, / không thể cho ai
Mâu Ni phổ độ / bằng cách dạy về / chân tánh thực tại

Phật dạy cho đường tu chính xác bất loạn, gìn giữ cho chúng sinh, ngoài ra Phật không thể làm những việc như là dùng nước tẩy ác nghiệp. Trong bốn điều còn lại, "khéo léo ngôn từ" nghĩa là tùy tâm của người cần giáo hóa, khéo biết trình tự dẫn dắt để nói đúng lời người nghe có thể hiểu. "Có được tâm từ" nghĩa là giảng pháp bằng cái tâm trong sáng chân thật, vì lòng từ bi mà nói pháp chứ không vì lợi, vì danh.

Đức Potawa nói với đức Chen-nga-wa như sau: "Này con trai của Limo: Ta đã giảng bao nhiêu Pháp, nhưng chưa một lần chờ đợi lời cám ơn. Chúng sinh không một ai là không khốn khổ." Chúng ta cần một người như thế.

"Có lòng tinh tấn" là luôn thiết tha vì lợi ích của người khác. "Bỏ lòng chán mệt" là giảng đi giảng lại nhiều lần vẫn không thấy mệt mỏi chán ngán, ngược lại nhẫn chịu khó khăn khi giảng pháp.

Đức Potowa nói rằng: "Ba môn vô lậu học, chứng chân thực tại, và trái tim từ ái là năm phẩm hạnh trọng yếu. Thầy Zhang-tsün (ཞང་ཙུན་) của tôi hiểu biết không rộng, đức nhẫn cũng không nhiều, gặp người có lòng giúp đỡ cũng không hề biết cám ơn, thế nhưng vì Thầy hội đủ năm phẩm hạnh nói trên

nên, bất kể là ai, hễ đến gần bên Thầy là đều được lợi ích. Còn Thầy Nyentön (གཉན་སྟོན) thì ngôn từ không hề khéo léo, mỗi khi giảng về lợi ích của sự hồi hướng, Thầy chỉ biết có mỗi một điều, đó là người nghe không một ai hiểu được Thầy đang nói những gì. Tuy vậy, vì có được năm điều nói trên nên ai ở gần Thầy cũng đều được lợi ích."

Mặc dù thời nay muốn tìm cho ra một vị đạo sư với đầy đủ mọi đặc tánh như vậy là điều vô cùng khó khăn, tuy vậy, đừng bao giờ nương dựa vào người khuyến điểm nhiều hơn ưu điểm, hay là người ưu điểm và khuyết điểm bằng nhau, mà phải nên nương dựa vào người nhiều ưu điểm hơn.

Vị đạo sư mang lại quả giải thoát, đây chính là cội rễ của mục tiêu mà quí vị vẫn luôn mong cầu. Vậy ai muốn nương dựa vào đấng đạo sư thì phải nên biết rõ về những điều kiện nói trên và phải nên dốc sức truy tìm một bậc Thầy với đầy đủ mọi phẩm hạnh. Ai muốn làm chỗ nương cho đệ tử cũng phải nỗ lực để tự mình có được những phẩm hạnh này.

Thứ hai [***đặc tánh người nương là đệ tử***]: *400 Thi Tụng* nói rằng

> Ai người tâm thẳng, có trí, thích nghe,
> Thì được gọi là bình chứa chánh pháp.
> Bằng không, thiện đức nơi người thuyết pháp
> Hay nơi người nghe đều không thể có.

Luận giải nói rằng người nào có được ba đặc tánh này thì người ấy là bình chứa thích hợp để nghe chánh pháp. Đủ cả ba đặc tánh thì thiện đức của đạo sư sẽ hiện rõ là thiện đức chứ không hiện thành lỗi lầm, đồng thời thiện đức của người nghe cũng hiện ra đúng là thiện đức chứ không phải lầm lỗi. Còn nếu như đặc tánh của bình chứa không đủ thì bậc thiện tri thức thuyết chánh pháp bất kể là vĩ đại và thanh tịnh đến đâu, người nghe vì cái thấy sai lệch nên luôn nhìn thành có lỗi, ngược lại đối với người nói pháp đầy lầm lỗi thì lại nhìn ra thành thiện đức.

"Tâm thẳng" ở đây có nghĩa là không nghiêng về một bên, không có thiên kiến. Thiên kiến sẽ tạo che chướng, không thấy được thiện đức, không gặp được chân nghĩa của giáo pháp khéo giảng. *Tinh Túy Trung Đạo* nói rằng:

> Ai vướng thiên kiến / tâm trí dày vò
> Sẽ không thể nào / chứng được định tâm

Thiên kiến là chấp vào tông môn của mình, chống đối tông môn người khác. Xét thấy tâm mình có khuynh hướng như vậy thì phải bỏ ngay. Thử hỏi có được điều này đã đủ hay chưa? Có được tâm thẳng thắn nhưng nếu không đủ trí thông minh để phân biệt, chân đạo thiện thuyết và tà đạo ác thuyết thấy đều như nhau thì cũng không phải là bình chứa thích hợp để nghe chánh pháp.

Thử hỏi có được hai điều ấy đã đủ hay chưa? Dù có được hai điều nói trên nhưng nếu chỉ giống như người ngồi trong tranh nghe pháp thì cũng không thích hợp. Vì vậy cần phải nỗ lực lớn lao. Luận giải nói rằng: "có lòng kính pháp, kính người thuyết pháp, có tâm chuyên chú khi nghe thuyết pháp, thêm vào thành năm."

Năm đặc tánh nói trên có thể qui nạp lại thành bốn: (1) nỗ lực lớn lao nơi chánh pháp; (2) chuyên chú nghe pháp; (3) triệt để tôn kính pháp và pháp sư giảng pháp; (4) loại bỏ pháp giảng tà vạy, giữ gìn pháp giảng thiện chân. Thuận duyên của bốn đặc tánh này là trí thông minh, còn yếu tố giúp loại bỏ nghịch duyên là tâm thẳng.

Những điều cần có để xứng được đạo sư dẫn dắt ấy, phải xét xem mình đã có đủ hay chưa. Nếu đủ, hãy dưỡng tâm hoan hỉ; nếu chưa đủ, phải nỗ lực tích lũy nhân duyên sao cho kịp có được toàn bộ trước khi vào kiếp sau.

Thứ ba [***Cách nương dựa đạo sư***]. Một khi đã đủ mọi đặc tánh của bình chứa thích hợp, hãy xét xem vị đạo sư có hay không có những đặc tánh của bậc chân sư như đã giải thích ở trên. Nếu có, hãy thọ nhận pháp mà đạo sư từ bi ban cho.

Đạo sư từ bi cho pháp nói chung, và đặc biệt là khéo dẫn dắt tâm đệ tử bằng lời khai thị chân chính nói riêng, với một vị đạo sư như vậy có hai cách nương dựa: nương bằng ý nghĩ (tâm); nương bằng hành động (hạnh).

Điểm một có hai phần: gốc rễ là luyện tín tâm; nhớ lòng từ của Thầy để khởi lòng tôn kính

Một. *Kinh Đuốc Quí Đà La Ni* (*Bảo Cự Đà La Ni Kinh*; Ratnolkadhāraṇī) nói rằng:

> Là bước tiên khởi, / tín tâm giống như / mẹ sinh thiện đức /
> Bảo vệ giữ gìn / làm cho tăng trưởng.

Câu kinh này nói rằng nhờ tín tâm, thiện đức nào chưa sinh sẽ sinh, thiện đức nào đã sinh sẽ được duy trì càng lúc càng thêm lớn mạnh.

Kinh Thập Pháp cũng nói như sau:

> Trong số những điều / dẫn vào giải thoát
> Tín tâm chính là / cỗ xe tối thượng
> Vì thế cho nên / ai người có trí
> Đều luôn tìm theo / nương dựa tín tâm
> Còn nơi những người / thiếu mất tín tâm
> Thì không thể nào / phát sinh thiện pháp
> Như là hạt mầm / đã bị lửa đốt
> Sẽ không thể nào / nảy được chồi xanh.

Nói vậy thì dù xét ngược hay xuôi, tín tâm vẫn là nền tảng của mọi thiện đức.

Nói chung, tín tâm có rất nhiều loại: tin nơi Tam bảo, nơi nghiệp quả, nơi tứ đế. Tuy vậy, tín tâm đang nói ở đây là tín tâm nơi đấng đạo sư.

Về cách nhìn đạo sư, *Đại Mật Kinh Quán Đảnh Kim Cang Thủ* nói như sau:

> Hỏi đấng Mật Chủ, đệ tử phải nên nhìn Thầy thế nào?
> Phải nên nhìn Thầy như Phật Thế Tôn.

Kinh và Luật cũng có lời tương tự. Nói như vậy có nghĩa là nếu biết là Phật, tự nhiên sẽ không khởi niệm bắt lỗi, trong tâm sẽ chỉ thấy thiện đức. Tương tự như vậy, đối với Đạo sư, đừng soi lỗi ngược lại phải luyện tâm biết nhìn thiện đức của Thầy.

Mật kinh ấy còn nói:

Thiện đức của Thầy, tâm nên giữ lấy
Đừng bao giờ nên bắt lỗi nơi Thầy
Giữ thiện đức Thầy, sẽ đạt thành tựu
Nếu như giữ lỗi, thành tựu không thành

Đạo sư dù đa phần là tốt nhưng nếu đệ tử chỉ biết soi vào đôi chút lầm lỗi của Thầy, làm như vậy sẽ tạo chướng ngại cho thành tựu của chính mình. Ngược lại, Đạo sư dù đa phần là xấu nhưng nếu đệ tử luyện tín tâm bằng cách không nhìn vào khía cạnh xấu mà chỉ chú tâm đến khía cạnh tốt của Thầy, làm như vậy sẽ thành nhân mang đến quả thành tựu.

Vì vậy, đã là sư phụ của mình rồi thì dù Thầy có lỗi lầm lớn hay nhỏ gì cũng hãy nhớ rằng soi lỗi Thầy tai hại như thế nào, thường xuyên tập bỏ cái tâm soi lỗi ấy đi, cho đến khi dứt hẳn.

Gặp lúc tâm buông lung hay nhiều phiền não nên lỡ khởi niệm thấy lỗi nơi Thầy thì phải nỗ lực sám hối, kềm giữ tâm lại. Được như vậy thì dù có thấy một vài lầm lỗi nơi Thầy, vì tâm đã quen nhìn vào mặt tốt của Thầy nên tín tâm sẽ không bị ma chướng tác hại.

Ví dụ đức Atiśa thuộc hệ tri kiến Trung quán, còn đức Serlingpa thuộc hệ tri kiến Duy thức Thật Tướng Tông? (སེམས་ཙམ་རྣམ་བདེན།) xét trên phương diện tri kiến thì có cao có thấp như thế, tuy nhiên, vì trình tự đường tu phổ thông Đại thừa cùng với bồ đề tâm, đức Atiśa chứng được là nhờ nương vào đức Serlingpa, vì vậy đối với Ngài, sư phụ Serlingpa (Pháp Xứng) là bậc Đạo sư không đâu sánh bằng.

Thứ hai [***Nhớ lòng từ của Thầy để khởi lòng tôn kính***]. *Kinh Thập Pháp* nói rằng

Tôi đã lâu rồi trôi lăn sinh tử, nhờ có Thầy tìm tôi.
Tôi đã lâu rồi chìm trong giấc ngủ vô minh che chướng, nhờ có Thầy đánh thức.
Biển sinh tử tôi đã lún sâu, nhờ có Thầy kéo lại.
Đường dữ kia tôi đã sa chân, Thầy dạy cho đường lành.
Gông cùm tù ngục sinh tử, nhờ có Thầy cởi thoát.
Bệnh khổ bức bách triền miên, nhờ Thầy như bác sĩ chữa bệnh cho.
Kẻ bị tham sân phiền não đủ loại thiêu đốt như tôi.
Phải thấy Thầy như mây, làm mưa rơi xoa dịu nỗi đau này.

Kinh Hoa Nghiêm (Phẩm Nhập Pháp Giới – Gaṇḍavyūha) cũng nói như sau:

Đây là Thầy tôi / thuyết cho chánh pháp
Thiện đức vạn pháp / Thầy dạy tận tường
Dạy trọn hạnh tu / của bồ tát đạo
Một lòng nghĩ vậy / tôi đã đến đây.

Thầy sinh tất cả / giống như người mẹ
Mớm sữa thiện đức / như là vú em
Dùng chi bồ đề / làm sạch tất cả
Thầy của tôi đây / trừ hết chướng ma.

Giúp thoát già chết / như là y sĩ
Mưa cam lồ như / Đế Thích thiên vương
Tựa như mặt trăng / làm tăng thiện pháp
Mặt trời sáng tỏ, / soi nẻo bình an.

Với bạn hay thù / Thầy đều như núi
Như là biển cả / bất loạn an nhiên
Trọn vẹn giữ gìn, / và cũng như là / người lái chuyến phà
Với tâm như vậy / nên Thiện Tài tôi / đã đến nơi này.

Là chư Bồ tát / làm trí tôi sinh.
Là trưởng tử Phật / làm khởi bồ đề.
Ân sư của tôi / chư Phật tán thán,
Với tâm lành này / tôi đã đến đây.

Cứu độ thế giới / như bậc đại hùng.
Thành người thuyền trưởng, / thành bậc hộ trì / thành chốn qui y.
Thầy là đôi mắt / cho niềm an lạc.
Với tâm như vậy / tôi tôn kính Thầy.

Phải nên ghi nhớ những lời nói ở đây qua âm điệu tụng niệm, thay thế mình vào chỗ của Thiện Tài Đồng Tử.

Thứ hai [**Cách nương bằng hành động**]. *Năm Mươi Câu Thi Tụng Tôn Kính Thầy* (Gurupañcāśikā) nói như sau:

Ở đây cần chi phải nói nhiều lời:
Hãy làm những gì khiến cho Thầy vui
Bỏ hết những gì khiến Thầy trái ý
Suy xét trước sau , gắng sức mà làm
Thành tựu đến nhờ tùy thuận đạo sư
Phật Kim Cang Trì đã nói như vậy
Biết thế, hãy nên vận dụng tất cả
Làm cho đạo sư hết sức hài lòng.

Tóm lại, hãy tận lực để thực hiện những gì khiến Thầy vui, từ bỏ những gì khiến Thầy trái ý.

Thứ hai [Giải thích tóm lược về ba cách làm vui lòng đạo sư]. Để thực hiện điều này, có ba lối: cúng dường tài vật; phụng sự bằng thân và khẩu; tu tập theo lời Thầy.

Như *Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận* có nói:

Bằng sự cung kính, / cúng dường thanh tịnh,
Phụng sự, hành trì / mà nương đạo sư.

Ở đây, điểm thứ nhất [Hiến cúng tài vật], *Năm Mươi Thi Tụng Tôn Kính Đạo Sư* nói rằng:

Luôn nương đạo sư mật thệ của mình
Cho ra tất cả điều không thể cho
Vợ, con, tánh mạng, cúng dường được hết
Huống chi là chút tài sản phù du.

Hiến cúng như vậy cũng giống như là

Liên tục hiến cúng mười phương Phật đà
Hiến cúng chính là tích lũy công đức
Nhờ công đức mà thành tựu tối cao.

Điểm thứ hai [***Phụng sự bằng thân và khẩu***].

Hãy tắm, xoa dầu, tẩm quất, đắp y, chùi rửa, chăm bệnh v.v... và nói về thiện hạnh của Thầy.

Điểm thứ ba [***Tu tập theo lời Thầy***]

Được Thầy giúp đỡ, hãy nên đền ơn
Bằng cách gắng tu theo lời Thầy dạy.

Thứ tư [***Nương dựa Đạo sư được lợi ích gì***]. Sách nói rằng làm như vậy sẽ đến gần quả vị Phật, khiến chư Tôn Thắng vui, không thiếu thiện tri thức, không sa vào cõi dữ, khó bị ác nghiệp và phiền não tác động. Nhờ luôn ghi nhớ và không làm ngược với bồ tát hạnh nên thiện đức tích lũy càng lúc càng cao, mục tiêu trước mắt và mục tiêu tối hậu hết thảy đều thành tựu cả.

Hơn nữa, tôn kính phụng sự tôn sư thì nghiệp đọa ác đạo sẽ cạn hết ngay trong đời này chỉ phải chịu chút ít tổn hại thân tâm, hay trong giấc ngủ. Thường nói rằng lợi ích tôn kính phụng sự tôn sư vô cùng lớn lao, cả thiện căn cúng dường vô lượng Phật đà cũng không thể sánh.

Thứ năm [***Không nương dựa Đạo sư tai hại ra sao***]. Một khi đã nhận bậc thiện tri thức làm đạo sư rồi đổi ý không nương dựa nữa, điều này sẽ khiến bị nhiều tật bệnh tà ma ám chướng tác hại ngay trong đời này, và các kiếp về sau sẽ phải chịu cảnh khổ đau vô lượng trong các cõi ác đạo. *Năm mươi Thi Tụng Tôn Kính Đạo Sư* nói như sau

Đạo sư của mình / thì đừng bao giờ
Khuấy động tâm Thầy / khiến Thầy trái ý
Nếu vì ngu muội / mà làm như vậy
Nhất định địa ngục / sẽ bị nung sôi
Lời dạy chân chính / dạy rằng các cõi
Địa ngục đáng sợ / như là vô gián,
Hết thảy những ai / phỉ báng đạo sư
Sẽ phải đi vào / những nơi như vậy

Luận Về Các Điểm Nan Giải của Yama Hắc Thù cũng nói như sau:

Ai người nghe được dù chỉ một câu
đối với sư phụ / lại không nhìn nhận
hết một trăm kiếp / đọa sinh làm chó
rồi phải sinh vào / giai cấp tiện dân

Ngoài ra thiện đức nào chưa sinh sẽ không phát sinh, thiện đức nào đã sinh sẽ thoái giảm rồi tan biến.

Nếu nương vào ác tri thức và ác hữu, thiện đức sẽ tàn, lầm lỗi sẽ tăng, điều bất như ý phát sinh, vì vậy dạy rằng điều này cần phải tránh bằng mọi cách.

Sáu [***Tóm lược phần này***]: nói vậy, giáo pháp *Đạo Sư Du Già* lừng danh cũng phải được hiểu giống như những gì vừa giải thích trên đây. Nhưng chỉ thiền quán một lần là không đủ. Muốn thật sự hết lòng tu một pháp tu thì phải dựa vào sự dẫn dắt bất loạn của bậc thiện tri thức trong một thời gian dài.

Như đức Chekawa từng nói: "đã nương nơi đạo sư là luôn có nguy cơ chối bỏ Thầy." Không biết cách nương thì chỉ gặp toàn mất mát bất lợi, vì vậy giáo pháp nương dựa đạo sư này hiển nhiên quan trọng hơn bất cứ giáo pháp nào khác, đây chính là gốc rễ của mọi điều mong cầu.

Vì phiền não thô lậu nên không biết cách nương vào đạo sư, hoặc biết mà không làm, để cho mình phạm nhiều lỗi lầm đối với pháp nương đạo sư khi nghe pháp. Tâm ấy đến cả sám hối và tự chế cũng khó mà khởi được ý. Vậy nghe bài giảng trên đây rồi, phải biết nương đạo sư lợi ích ra sao, không nương đạo sư tai hại như thế nào, để khi sẩy tâm không nương được vào đạo sư theo đúng như vậy thì hãy khởi ý sám hối và tự kềm chế tâm mình lại.

Làm như vậy, chẳng bao lâu sẽ trở thành giống như bồ tát Thường Khóc (Thường Đề) hay như Thiện Tài Đồng Tử, tầm sư học đạo không hề biết đủ.

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 5

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hồng Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

5 – CÁCH TU THIỀN

Thứ hai [***Giải thích tóm lược cách thuần dưỡng tâm tôn kính đạo sư***] có hai điểm: Nội dung

chính của cách thuần dưỡng pháp thiền và lý do phải thuần dưỡng pháp thiền bằng hai cách.

Phần một [***Nội dung chính về cách thuần dưỡng pháp thiền***] có hai điểm: làm gì khi tọa thiền và làm gì khi xuất thiền.

Phần một [***làm gì khi tọa thiền***] có ba điểm: trước thời công phu, trong thời công phu và cuối thời công phu

Một [***trước thời công phu***]: Có sáu pháp chuẩn bị.

Theo *Câu Chuyện Cuộc Đời Siêu Việt* của đức Serlingpa (Pháp Xứng), chỗ ngồi tu cần được quét dọn sạch sẽ, bày biện biểu tượng thân khẩu ý của Phật.

Sắp xếp đẹp đẽ trang nghiêm phẩm vật cúng dường lương thiện không do gạt người mà có.

Ngồi chỗ dễ chịu, thân thẳng, chân thế kiết già hoặc bán kiết già, nhất thiết để tâm hòa vào với tâm quy y và tâm bồ đề.

Ở khoảng trời phía trước mặt, quán tưởng chư tổ truyền thừa hai dòng phương tiện quảng đại và tri kiến thâm sâu, cùng vô lượng Phật đà, thánh chúng bồ tát, thanh văn, duyên giác, và những ai trú nơi khẩu Phật. Quán tưởng ruộng phước như vậy.

Thuận duyên hỗ trợ chưa tích lũy, nghịch duyên che chướng chưa thanh tịnh, thiếu mất hai điều này tâm khó lòng đạt đạo. Vì vậy cần phải theo bảy hạnh Phổ Hiền để mà luyện tâm, vì đây là trọng điểm của hai pháp tích lũy và thanh tịnh.

Nói về hạnh đảnh lễ Phật, lạy bằng trọn ba cửa thân khẩu ý được trình bày qua chỉnh cú này:

> [1] Tại các thế giới / mười phương ba thời
> Có bao Như Lai/ sư tử cõi người
> Tôi vận dụng đủ / ba nghiệp trong sạch
> Kính lạy khắp cả / không có thiếu sót.

Không phải là lạy chư Phật ở một phương quốc độ, trong một thời gian, mà là đối với hết thảy chư Như Lai ở khắp mọi phương, trong khắp mọi thời, nhất tâm vận dụng ba cửa thân khẩu và ý để mà kính lạy.

Nói về từng cửa một: lạy bằng thân được trình bày qua chỉnh cú:

> (2) Năng lực uy thần / của hạnh phổ hiền
> làm tôi hiện khắp / trước chư Như lai,
> một thân tôi hiện / thân như cực vi
> lạy khắp chư Phật / cũng như cực vi.

Hãy nghĩ rằng mình đối trước chư Phật ở khắp mọi phương hướng thời gian như thể đang trực tiếp diện kiến, hóa hiện thân mình thành số lượng nhiều như bụi mỏng, cùng quì đảnh lễ. Thêm vào đó, khởi năng lực tín tâm nơi thiện hạnh của chư vị, lấy đó làm nguồn cảm hứng.

Lạy bằng ý được trình bày qua chỉnh cú:

(3) Trong một cực vi / có chư Phật đà / nhiều bằng cực vi,
và đều ở trong / chúng hội Bồ tát;
cực vi tất cả / pháp giới vô tận / cũng là như vậy,
tâm tôi tin Phật / thật sâu và đầy.

Lạy bằng khẩu được trình bày qua chỉnh cú:

(4) Nên biển âm thanh / tôi vận dụng cả,
xuất ra vô tận / lời chữ nhiệm mầu,
cùng tận thời kỳ / của thì vị lai
tán dương biển cả / công đức của Phật.

Từ mỗi thân mình hóa hiện vô lượng cái đầu. Từ mỗi cái đầu hóa hiện vô lượng cái lưỡi, từ đó xuất ra âm thanh nhiệm mầu với lời tán dương vô tận thiện đức của chư vị. Âm thanh ở đây là lời xưng tán. Chi phần là nguyên nhân, là cái lưỡi. Biển cả, nghĩa là rất nhiều.

Nói về cúng dường thì cúng phẩm thường được trình bày qua hai chỉnh cú:

5) Tôi đem vòng hoa / tốt đẹp hơn hết,
Âm nhạc, hương xoa, / tàn lọng, bảo cái,
Đèn, hương, phẩm vật / hơn hết như vậy,
Tôi đem hiến cúng / chư vị Như lai.

(6) Y phục hơn hết, / hương liệu hơn hết,
Hương bột như là / diệu cao núi lớn
Tất cả bày biện / trang nghiêm rực rỡ
Tôi đem hiến cúng / chư vị Như lai.

“Hoa” là đủ loại hoa quí trong cõi trời và cõi người. “Vòng hoa” là hoa kết lại thành chuỗi. Hai loại này bao gồm tất cả mọi thứ hoa trong tưởng tượng và thật có.
“Âm nhạc,” là âm thanh các loại nhạc khí cổ truyền.
“Hương xoa” là dầu xoa trộn với hương thơm.
“Tàn lọng bảo cái” là dù lọng tốt đẹp nhất.
“Đèn” là ánh minh quang sáng ngời ngát thơm đến từ hương đốt, đèn đuốc, hay ánh minh quang của vàng bạc châu báu.
“Hương” là hương bột hỗn hợp nhiều loại hay riêng lẻ từng loại.
“Y phục hơn hết” là các loại y áo tốt nhất, đẹp nhất.
“Hương liệu hơn hết” là nước thơm các loại, tỏa hương thơm ngát cả tam thiên đại thiên thế giới.
“Hương bột” là gói bột thơm có thể rãi hay đốt, hay là cát màu mạn đà la, nhiều lớp, rộng và cao như núi tu di.
“Bày biện” ứng vào tất cả những điều nói trên, rất nhiều, trang nghiêm và đa dạng.

Cúng phẩm phi thường được trình bày qua chỉnh cú

(7) Tôi đem cái biết / cao rộng hơn hết
Tin tưởng sâu xa / tam thế chư Phật,
Vận dụng sức mạnh / hạnh nguyện phổ hiền
Mà khắp hiến cúng / chư vị Như lai.

Cúng phẩm thường là cúng phẩm cõi thế gian, còn cúng phẩm phi thường là phẩm vật do chư đại lực, ví dụ như chư bồ tát, thi triển thần thông hóa hiện mà có.

Hai hàng chót bổ xung điều còn thiếu cho tất cả những gì đã nói trên, dạy phải nên đảnh lễ và cúng dường với cái tâm ra sao, dành cho nơi chốn nào.

Hạnh sám hối được trình bày qua chỉnh cú sau đây:

Bao nhiêu nghiệp dữ / xưa kia tôi làm,
Đều bởi vô thỉ / những tham sân si,
Động thân ngữ ý / mà phát sinh ra,
Ngày nay tôi nguyện / sám hối tất cả.

Nhân là tam độc tham sân si, nền tảng là ba cửa thân khẩu ý, tánh chất là bản thân đã phạm, bằng cách tự mình làm, bảo người làm, hay thấy người làm mà lòng mừng theo. Hết thảy những điều nói trên đều được tóm tắt tổng quát qua câu “bao nhiêu nghiệp dữ xưa kia tôi làm.” Nếu nhớ lại ác nghiệp ấy, sinh lòng hối hận, quyết không tái phạm, khởi tâm chân thành sám hối, làm như vậy sẽ chặn đứng đà tăng của ác nghiệp quá khứ và chặt lìa ác nghiệp trong tương lai.

Hạnh tùy hỉ được trình bày qua chỉnh cú:

(9) Mười phương hết thảy / các loại chúng sinh,
Cùng với các vị / Thanh văn, Duyên giác, / tu học tiếp tục,
Tu học hoàn tất, / tất cả Như lai, / cùng với Bồ tát,
Công đức có gì / tôi tùy hỷ cả.

Nhớ nghĩ đến lợi ích của thiện đức của năm loại người, khởi tâm mừng vui.

Hạnh thỉnh chuyển pháp luân được trình bày qua chỉnh cú:

(10) Mười phương đâu có / ngọn đèn thế giới
Khi mới thành tựu / tuệ giác vô thượng,
Tôi xin thỉnh cầu / tất cả các Ngài /
Chuyển đẩy bánh xe / diệu pháp vô thượng.

Hãy lại hóa hiện thân nhiều như vi trần, đối trước chư Phật ở mười phương quốc độ vừa đạt bồ đề Phật quả, thành tựu chánh giác không chấp trước không ngăn ngại, thỉnh cầu chư vị thuyết pháp.

Hạnh cầu Phật trụ thế được trình bày qua chỉnh cú:

(11) Chư vị Như lai / muốn hiện niết bàn,
Thì tôi chí thành / thỉnh cầu các Ngài
Sống với đời kiếp / nhiều như cực vi,
Để làm lợi lạc / hết thảy chúng sinh.

Khẩn xin chư vị ở mười phương quốc độ thị hiện niết bàn,cầu xin chư vị hãy vì lợi lạc của chúng sinh

mà ở lại đời kiếp nhiều như vi trần chứ không nhập niết bàn.

Hạnh hồi hướng công đức được trình bày qua chỉnh cú:

> (12) Lạy Phật, khen Phật, / và hiến cúng Phật,
> Xin Phật ở đời / và chuyển Pháp luân,
> Tùy hỷ sám hối / bao thiện căn ấy
> Tôi đem hồi hướng / nguyện thành trí Phật.

Nhờ công đức sáu Hạnh Phổ Hiền nói trên được bao nhiêu thiện căn, mang hết ra cho khắp cả chúng sinh làm của chung, vì mãnh liệt hồi hướng về nhân bồ đề viên mãn nên thiện căn ấy sẽ không bao giờ cạn.

Lời chữ kia nếu hiểu được ý nghĩa, từ từ làm theo lời giảng, để không tâm xao lãng nơi việc khác, làm như vậy sẽ nắm được khối công đức nhiều vô lượng.

Vậy đảnh lễ, cúng dường, thỉnh Phật (chuyển pháp luân), cầu Phật (trụ thế) và tùy hỉ, năm hạnh này thuộc về pháp tích phước. Hạnh sám hối thuộc về pháp tịnh chướng. Một mặt của hạnh tùy hỉ là tùy hỉ thiện đức của chính mình, thuộc về pháp tăng bồi công đức. Còn nói về hạnh hồi hướng: nhờ tích, tịnh và tăng mà được công đức, công đức này dù ít ỏi đến đâu cũng sẽ nhờ hồi hướng mà trở thành nhiều. Những gì lẽ ra chỉ trổ quả một lần rồi hết, nhờ hồi hướng mà thành bất tận. Tóm lại có ba loại: (1) tích, (2) tịnh, và (3) tăng, khiến cho trở nên bất tận.

Tiếp theo, hãy quán tưởng cho thật rõ để cúng mạn đà la, khởi lòng thiết tha khẩn nguyện: “Khẩn cầu cho tâm bất kính điên đảo với bậc thiện tri thức được ngừng lại; cho tâm tôn kính không điên đảo với bậc thiện tri thức hết thảy được dễ dàng khởi sinh; thỉnh lực gia trì cho ngoại chướng nội chướng hết thảy đều triệt để tịnh an.

Thứ hai [***Trong thời tọa thiền***] có hai phần: cách thuần dưỡng pháp thiền nói chung, và cách thuần dưỡng pháp thiền cho đề mục này.

Một [***Cách thuần dưỡng pháp thiền nói chung***]. Tu thiền như nói ở đây mục tiêu là để cho tâm trở nên dễ sử dụng, có thể tùy ý đặt vào đề mục thiện pháp.

Nếu cứ tùy tiện nghĩ rằng mình có thể thiền đề mục này, đề mục nọ, tùy hứng mà chọn số lượng đề mục, bất chấp thứ tự, làm như vậy pháp thiền sẽ không ích lợi gì. Từ đầu nếu để thành thói quen xấu thì trọn đời công phu sẽ vướng lỗi.

Vì vậy trước tiên cần xác định rõ số lượng và thứ tự đề mục tu. Rồi kiên quyết làm theo đúng như đã định, không để tâm nghĩ đến thứ gì khác. Không thêm, không bớt, cứ như thế mà thuần dưỡng pháp thiền bằng chánh niệm và chánh tri.

Hai [***Cách thuần dưỡng pháp thiền cho đề mục này***]. Phải nhớ nghĩ đến lợi ích khi nương đạo sư và tai hại khi không nương.

Cái tâm thấy lỗi nơi Thầy, phải thường xuyên kiên quyết chế ngự đừng cho nổi lên. Thiện đức của Thầy như là giới hay định, tự mình chứng được gì thì hãy nhớ nghĩ đến. Tiếp tục tu cho đến khi tín tâm trong sáng phát sinh.

Theo như Khế Kinh đã trích dẫn ở trên, hãy nhớ nghĩ đến bao nhiêu ơn nặng mà mình đã nhận hay sẽ nhận trong tương lai, tiếp tục tu cho đến khi từ tận đáy lòng phát sinh niềm sâu xa tôn kính Thầy.

Ba [***cuối thời công phu***]. Công đức tích lũy được nhờ *Hạnh Phổ Hiền* hay Bảy Mươi Thi Kệ Hướng Nguyện cần mãnh liệt hồi hướng về cho ước nguyện trước mắt và ước nguyện cứu cánh.Cứ như vậy sáng, trưa, chiều, tối, mỗi ngày bốn thời công phu.

Hơn nữa, lúc ban đầu nếu thời công phu quá dài, tâm sẽ dễ bị chìm đắm hay quấy động (hôn trầm trạo cử). Để thành thói quen sẽ rất khó chữa, vì vậy nên chia thành nhiều thời công phu ngắn. Nếu ngừng khi vẫn còn đang muốn thiền thì lần sau lại sẽ vẫn hăng hái muốn tu, bằng không sẽ thành giống như chư vị thường nói, nhìn vào tọa cụ là buồn nôn. Bao giờ có được chút định tâm, hãy tăng thời gian tọa thiền, thuần dưỡng mọi pháp thiền đừng để vướng lỗi quá căng hay quá chùng. Làm theo như vậy sẽ ít gặp chướng ngại, sạch hết mọi lao lực, trì trệ, tối tăm.

Thứ hai [***làm gì khi xuất thiền***]. Nói chung có thể làm nhiều thứ, ví dụ như lạy Phật, đi nhiễu, hành trì tụng niệm. Tuy vậy, điểm chính yếu cần biết, đó là nếu nỗ lực cố gắng trong lúc tọa thiền nhưng khi xuất thiền dứt thời công phu lại buông lung đề mục khách quan lẫn chủ quan, không còn giữ chánh niệm và chánh tri. Làm như vậy kết quả sẽ chẳng được bao nhiêu. Vì vậy giữa hai thời thiền cũng phải nên xem lại ý nghĩa của giáo pháp đang tu, ôn đi ôn lại nhiều lần. Để giúp thiện đức phát sinh, kho bồ tư lương là thiện duyên, phải dùng đủ cách để tích lũy; chướng là ác duyên, phải dùng đủ cách để làm sạch; giới là nền tảng của tất cả, thọ giới nào rồi thì phải quyết tâm thật nhiều để giữ giới.

Ngoài ra, hãy luyện bốn nhân tố giúp dễ dàng đạt chỉ quán

Nói về sự thu nhiếp giác quan”: dựa vào căn và trần, sáu thức phát sinh. Khi ấy phải giữ đừng để cho ý thức duyên nơi sáu cảnh dễ chịu hay khó chịu để cuối cùng nổi tham nổi sân.

Nói về chánh tri, *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* dạy rằng:

> 1V-108. Muốn giữ chánh tri,
> Nói cho ngắn gọn phải làm như sau:
> Hãy thường quán xét
> Xem thân và tâm đang như thế nào.

Theo đó, bao giờ thân tâm làm việc này việc nọ thì phải biết là có nên hay không nên, để hành xử cho thích đáng.

Thêm nữa, hãy quán ham ăn tai hại như thế nào, và nhớ đến lời kinh dạy về việc ăn uống để thấy rằng ăn không phải vì phiền não, ăn thì thí chủ được lợi ích, rồi các loài trùng trong thân thể, bây giờ ăn là dùng tài vật nhiếp thọ, sau này sẽ dùng Phật pháp nhiếp thọ, ăn là để thành tựu lợi ích cho khắp chúng sinh. Hãy nghĩ như vậy.

“Biết cách ăn uống chừng mực” là không ăn quá nhiều hay quá ít, chỉ ăn những gì không gây hại cho thiện hạnh của mình.

Bảo Hành Vương Chánh Luận nói rằng:

> Biết rằng thực phẩm giống như là thuốc
> Ăn vào đừng để vướng tham và sân
> Không ăn cho no, hay cho hiển hách
> Hay để phì thân, vừa đủ sống thôi.

Nói về sự nỗ lực tu pháp du già không ngủ, và làm gì khi ngủ.

Bảo Hành Vương Chánh Luận nói rằng:

Bạch đấng Pháp chủ của dòng giống Phật
Trải qua các thời công phu trọn ngày
Cùng với hai thời đầu hôm, sớm mai
Rồi khi ngủ, để quả tu đừng mất,
Hãy giữ chánh niệm, chỉ nên ngủ ở phần giữa mà thôi.

Ở đây đang giảng về cốt tủy tọa thiền của các thời công phu trong ngày cùng với hai phần đầu đêm và cuối đêm, cũng như phải làm gì khi xuất thiền. Vậy dù là đi đứng hay nằm ngồi, tâm cũng đều phải sạch năm triền cái, cho mọi việc làm đều trở nên có ý nghĩa.

Nói về hạnh ngủ: thời gian ngủ khi xuất thiền cũng không thể để lãng phí trong vô nghĩa. Thân phải làm như thế này: một đêm có ba phần, ngủ ở phần giữa, nằm nghiêng phía bên trái, chân phải đặt trên chân trái theo thế nằm sư tử.

Nói về chánh niệm: trong ngày tu những gì, phải nhớ đến thiện pháp đang làm cho đến khi ngủ. Nhớ nghĩ đến thiện pháp trước khi ngủ thì khi ngủ cũng giống khi không ngủ, vẫn có thể tiếp tục thuần dưỡng công phu hành trì, ví dụ như tu định v.v…

Nói về chánh tri: khi giữ chánh niệm, tâm nổi phiền não nào thì phải biết để bỏ đi đừng nhận.

Nói về ý thức khi tỉnh dậy: là định trước thời điểm sẽ thức dậy.

Vậy thì cách thuần dưỡng thời công phu, ngoại trừ những pháp tu phi thường, tất cả những gì phải làm cho phần sơ khởi, công phu chính, cuối thời thiền và thời gian xuất thiền như đã nói, cần được áp dụng cho mỗi chủ đề trên đường tu, từ đây cho đến tuệ quán [chứng tánh không].

[Hết phần 5 – Cách Tu Thiền]

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 6

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hồng Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC

1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

6 – PHÁ KHÁI NIỆM SAI LẦM VỀ PHÁP THIỀN

Hai [***lý do phải thuần dưỡng bằng hai cách***]. *Đại thừa Trang Nghiêm Kinh Luận* nói rằng: "Trước hết, nhờ học [văn] mà tác ý đúng, nhờ tác ý đúng mà sinh trí giác chứng cảnh giới chân thật."

Nói như vậy có nghĩa là nhờ chiêm nghiệm ý nghĩa của những gì đã học mà tư tuệ sinh. Nhờ tư tuệ sinh nên tác ý đúng. Nhờ tác ý đúng nên phát khởi tu tuệ trực chứng chân nghĩa của thực tại.

Hiện Quán Trang Nghiêm Luận cũng nói rằng:

> Nhánh gia hành đạo, / cùng với kiến đạo
> Và tu tập đạo, ở những nơi ấy
> Đều phải thường xuyên / tư duy quán chiếu,
> Suy lường, quyết đoán, đó là tu đạo.

Theo đó, thường xuyên tư duy, suy lường và quyết đoán là điều phải làm trong tu tập đạo của thánh giả Đại thừa.

Tập Học Luận cũng nói như sau:

> Thế thì đối với thân thể, tài sản và công đức, cứ hãy thuận theo lẽ mà liên tục cho ra, giữ gìn, làm sạch hay làm tăng đủ cách, phải tu thiền như vậy.

Theo đó thì thân thể, tài sản và thiện căn, mỗi thứ đều phải tu thiền bằng bốn hoạt động: cho ra, giữ gìn, làm sạch, và làm tăng. Khế kinh nói rằng tu thiền như vậy bao gồm hai thể loại: dưỡng thiền quán bằng tuệ phân biệt, và dưỡng thiền chỉ bằng cách nhiếp tâm không suy xét.

Vậy thì thế nào là thiền quán, thế nào là thiền chỉ?

Tín tâm nơi đạo sư, lợi ích lớn lao khó gặp của thân người ung sung sung mãn, cái chết và vô thường, nghiệp và quả, hiểm họa luân hồi, tâm bồ đề, những pháp như vậy cần tu bằng thiền quán. Để tu mỗi pháp tu ấy, tâm phải thật mạnh và phải đủ khả năng chế ngự ý tưởng trong một thời gian dài, là vì nếu không như vậy, khi bị ngược hướng, ví dụ lỡ sinh tâm bất kính đạo sư vân vân, sẽ không thể ngừng lại. Sức mạnh này của Tâm chỉ có thể phát sinh nhờ thường xuyên vận dụng trí phân biệt để thiền quán.

Lấy ví dụ như lòng tham: nếu cứ mãi chú tâm đến nét đáng yêu của thứ mình ưa thích, lòng tham sẽ nổi lên mãnh liệt. Sân cũng vậy, nếu cứ mãi nhớ đến khía cạnh đáng ghét của kẻ thù, hận thù sẽ bùng lên dữ dội. Vì thế khi tu thiền, bất luận đặc tính của đối cảnh hiện ra có rõ hay không, lực nắm của

tâm luôn phải mạnh và bền. Vì vậy cần thiền quán.

Còn những người tâm chưa thể an trú, muốn có được khả năng đặt tâm ở bất cứ đề mục nào tùy ý, thế nên tu chỉ để đạt Xa-ma-ta. Tu chỉ như vậy mà cứ quán thì sẽ không trú được tâm. Trong trường hợp này, phải nên tu thiền chỉ.

Cách tu này, ai không hiểu có thể nói rằng, "là học giả thì phải thiền quán, là chân tu khổ hạnh (ku-sa-li, sādhus) thì phải thiền chỉ." Điều này không đúng. Cả hai bên đều cần phải tu từng món một. Học giả cũng cần tâm tịnh chỉ Xa-ma-ta, chân tu khổ hạnh cũng cần tín tâm nơi thiện tri thức vân vân.

Nếu nghĩ rằng "quán xét bằng trí phân biệt là lĩnh vực của văn và tư [học và tư duy], không thuộc lĩnh vực của tu," nghĩ như vậy là không đúng lý.

Nếu nghĩ rằng, "tất cả mọi khái niệm đều là chấp hình tướng, làm cản trở giác ngộ bồ đề," lầm nghĩ như vậy là vì không thấy được sự khác biệt giữa "tác ý không đúng, khái niệm chấp thật có," và "tác ý đúng, khái niệm về chân thực tại"

Nếu cho rằng "trước hết phải đạt định để có thể đặt tâm ở bất cứ đề mục nào tùy ý, chưa có định mà quán nhiều sẽ tạo trở ngại khiến không thể đạt định," quan niệm ấy, giáo pháp này không chấp nhận.

Ví dụ như vàng hay bạc. Thợ kim hoàn khéo tay sẽ phải nhiều lần dùng lửa nung, dùng nước rửa, sạch hết cặn bẩn rồi vàng bạc sẽ nhu nhuyễn dễ dùng. Khi ấy có thể tùy ý làm thành đủ loại trang sức, như bông tai chẳng hạn.

Tương tự như vậy, trước tiên phải vận dụng trí phân biệt để thường xuyên quán về nỗi tai hại của các phiền não chính, phiền não phụ, ác hạnh, ác nghiệp ác báo và hiểm họa luân hồi, theo như thứ tự được dạy. Tu thiền như vậy sẽ khiến tâm mỏi mòn khốn khổ, chán ngán sinh tử tột cùng. Như dùng lửa nung vàng, tâm quay lưng với nẻo tối, cấu nhiễm tịnh sạch.

Rồi lại dùng trí phân biệt thường xuyên nhớ nghĩ đến thiện đức của đạo sư, lợi ích lớn của thân người ung dung sung mãn, thiện đức của Tam bảo, thiện nghiệp thiện báo, lợi ích tâm bồ đề, theo như thứ tự được dạy. Thiền như vậy, tâm sẽ được tưới tẩm, thấm nhuần sáng trong. Như dùng nước lọc vàng, tâm hướng về nẻo sáng, đầy niềm vui, làm cho thiện pháp thấm nhuần trong tâm.

Tâm chuyển được như vậy rồi, muốn tu pháp nào, thiền chỉ hay thiền quán, chỉ cần chú tâm vào, thành tựu không khó. Vì vậy mà nói thiền quán chính là phương tiện thù thắng nhất để thành tựu chánh định vô niệm.

Thánh Vô Trước cũng nói như sau:

> Ví dụ như thợ kim hoàn, hay thợ học nghề khéo tay, khi muốn làm sạch hết cặn bẩn trong miếng vàng, miếng bạc, sẽ phải nhiều phen nung bằng lửa, rửa bằng nước, biết rằng làm vậy vàng sẽ nhu nhuyễn dễ dùng, có thể chế biến thành nhiều món trang sức. Rồi người rành tay nghề—thợ chánh hay thợ học nghề—sẽ dùng dụng cụ cần thiết để muốn thứ trang sức nào thì làm ra thứ ấy.

Hành giả một khi đã quay lưng với cặn bẩn như lòng tham, tâm sẽ chán sinh tử, sẽ không còn chạy theo cảm giác bất an do phiền não tác động. Vì tâm hướng đến niềm vui nẻo thiện nên hỉ lạc hiện tiền.

Hành giả ấy, với bất cứ pháp tu nào, bất kể là thiền chỉ hay thiền quán, tâm đều triệt để thâm nhập,

triệt để an trú, không dao cũng không động. Cứ thế, có thể dùng tâm ấy để thành tựu viên mãn mọi mục tiêu mong cầu.

Thêm vào đó, chướng ngại chính làm cản trở không cho tâm bám vững nơi đề mục có hai, một là chìm đắm và hai là quấy động (hôn trầm và trạo cử).

Nếu có thể, bằng cái tâm vừa mạnh vừa bền, thấy được các loại thiện đức như là thiện đức của Tam Bảo vân vân, thì đoạn lìa tâm chìm đắm là điều rất dễ thực hiện. Vì, như nhiều nguồn gốc đáng tin cậy có nói, thuốc chữa lỗi chìm đắm là nhìn vào thiện đức để nâng tâm lên.

Nếu có thể, bằng cái tâm vừa mạnh vừa bền, thấy được nỗi tai hại của vô thường và khổ vân vân, thì đoạn lìa tâm quấy động là điều rất dễ thực hiện. Vì tâm quấy động là một loại tán tâm, thuộc phạm vi của tham chấp, nhiều nguồn gốc đáng tin cậy khen tâm chán ngán sinh tử chính là thuốc hay chữa được lỗi này.

[hết phần 6. Phá khái niệm sai lầm về pháp thiền – bài sau: 7 – Thân Người]

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 7

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hồng Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

7 – THÂN NGƯỜI UNG DUNG SUNG MÃN

Phần thứ hai [***nương đạo sư rồi phải nên luyện tâm theo trình tự như thế nào***] có hai điểm: đối với nền tảng của sự ung dung ấy, một là khuyên nên nắm lấy tinh túy, hai là chỉ cách nắm lấy tinh

túy.

Thứ nhất [***Khuyên nên nắm tinh túy của nền tảng của sự ung dung***] có 3 điểm: 1. thế nào là ung dung sung mãn; 2. nhớ hai điều này có giá trị lớn lao; 3. nhớ hai điều này rất khó gặp.

Thứ nhất [***thế nào là ung dung sung mãn***], có hai điểm: 1. ung dung và 2. sung mãn.

Một [***thế nào là ung dung***]: *[Bát Nhã Bát Thiên Cú] Lược Kệ* nói như sau:

> Nhờ luật mà thoát được / nhiều cảnh giới súc sanh
> Thoát tám cảnh không rảnh, / luôn ược sự ung dung

Theo đó, ung dung có nghĩa là không vướng tám cảnh không rảnh.

Nói về tám cảnh không rảnh, có bốn cảnh đầu là: [1] sanh vào chốn biên địa nơi không có tứ chúng đến; [2] sanh làm người khuyết tật, thiểu năng, câm ngọng, tứ chi và giác quan không đầy đủ vân vân; [3] chấp thủ tà kiến, cho rằng không có đời trước kiếp sau, không có nhân quả, không có Tam Bảo; [4] sanh vào nơi không có Phật xuất thế, không có lời Phật [dạy]. Đó là bốn cảnh không rảnh ở trong loài người. Bốn cảnh tiếp theo là: [5-7] sanh vào ba cõi ác đạo và [8] sanh vào cõi trời trường thọ. Đó là bốn cảnh không rảnh ở trong các loài không phải người.

Nói về cõi trời trường thọ, luận giải *Bảo Hành Vương Chính Luận (Vyakta-padā-suhṛl-leka-ṭīkā)* giải thích rằng chư thiên cõi ấy có hai loại, phi tưởng và vô sắc.

Chư thiên loại phi tưởng sống trong cõi tứ thiền, ở một nơi gọi là *Đại Quả*, cách biệt với phần còn lại cũng giống như như chốn già lam cách biệt với phố thị. Chư thiên loại vô sắc là hàng phàm phu trong cõi vô sắc giới. Trong *Luận Về Tám Cảnh Không Rảnh* có nói rằng chư thiên cõi dục giới luôn mải mê xao lãng trong dục lạc, và còn được gọi là chư thiên cõi trời trường thọ.

Hai [***thế nào là sung mãn***] có 2 điểm. Trước là năm sự sung mãn đến từ chính mình: [1] làm người; [2] sanh nơi Trung địa; [3] giác quan đầy đủ; [4] không vướng trọng nghiệp; [5] tin nơi nền tảng. Ở đây, *"sanh nơi Trung địa"* là sanh vào nơi có tứ chúng đến. *"Đầy đủ giác quan"* là không bị thiểu năng câm ngọng, đầy đủ các bộ phận thân thể chánh phụ, mắt, tai vân vân. *"Không vướng trọng nghiệp"* là không tự mình phạm hay bảo người khác phạm vào năm nghiệp vô gián. *"Tin nơi nền tảng"* là tin vào giới, vì đây nền tảng sanh ra mọi thiện pháp thế gian và xuất thế. Phải hiểu "giới" nói ở đây có nghĩa là tam tạng kinh. Đó là năm điều hội tụ trong tâm của chính mình và tạo duyên đắc pháp, vì vậy gọi là "sự sung mãn đến từ chính mình."

Lại có năm sự sung mãn đến từ người khác, đó là: [1] có Phật xuất thế; [2] Phật thuyết Diệu Pháp;[3] Phật pháp tồn tại; [4] có người tu theo; [5] có những trái tim vị tha từ ái. Ở đây, *"có Phật xuất thế"* có nghĩa là sau ba thời kỳ vô số tích lũy tư lương, Phật thị hiện thành tựu quả Chánh đẳng Chánh giác. *"Phật thuyết Diệu Pháp"* là đức Phật hay đệ tử thanh văn của Phật thuyết Pháp. *"Phật pháp tồn tại"* là pháp đắc được nhờ trực chứng diệu pháp thắng nghĩa, từ khi Phật thành đạo thuyết pháp cho đến khi Phật nhập diệt niết bàn, pháp ấy không bị hư tổn. *"Có người tu theo"* là có người thấy rằng chính nhờ chứng ngộ Phật Pháp nên người phàm phu có khả năng trực chứng diệu Pháp, vì ngộ điều này nên tu theo Phật pháp. "có những trái tim vị tha từ ái " là có người cúng dường và có thí chủ hiến cúng pháp y các thứ. Năm điều này nằm ở trong tâm của người khác và tạo duyên đắc pháp, vì vậy gọi là "sự sung mãn đến từ người khác"

Thứ hai, [***nhớ nghĩ đến giá trị lớn lao của ung dung sung mãn, nhớ rằng đã sanh vào cõi lành đừng sống như súc sanh***] Vì nguồn an lạc bền lâu, nếu không thể tu được chút chánh pháp

nào, đến tận khi chết cũng vẫn chỉ biết lo tìm vui lánh khổ, nỗ lực này đến cả loài súc sanh cũng có, vậy có khác gì sanh vào cõi lành mà sống như loài súc sanh.

Muốn tu đường tu Đại thừa, thì cần phải có một nền tảng như vừa giải thích trên đây. *Thư cho Đệ Tử* [***Śiṣyalekha***] nói rằng:

> "Nền tảng của Phật đạo / đường dẫn dắt chúng sinh
> Tâm lực vĩ đại này / chỉ loài người mới có.
> Dù là trời, hay rồng, / A tu la, minh trì,
> Khẩn na la hay rắn, / đều không thể có được.

Có một số chư thiên trong cõi dục giới nhờ trước đây đã từng tu với thân người được sự huân tập sâu xa nên có thể ở trong cõi ấy mà lần đầu kiến đế, còn ở trong hai cõi sắc giới và vô sắc giới mà đạt thánh đạo lần đầu là điều không thể có.

Dù vậy, như đã nói, đa số chư thiên cõi dục giới thường được xem là vướng cảnh không rảnh, vì vậy đây không phải là nền tảng tốt nhất để lần đầu kiến đạo.

Thêm nữa, chúng sinh cõi Bắc Câu Lư Châu không có nền tảng thích hợp để thọ giới, vì vậy thân của chúng sinh ba đại bộ châu còn lại được khen ngợi, trong đó châu Diêm phù đề được ngợi khen hơn cả.

"Đã là như vậy, thân người tốt lành đến thế, nay có được rồi vì sao lại để cho biến thành không hoa không trái, hoàn toàn vô nghĩa, thử hỏi còn sự tự phản bội nào, nỗi ngu xuẩn nào lớn hơn thế không? Biết bao lối đường hung hiểm của những chốn không rảnh cõi ác đạo đã phải triền miên trôi lăn, nay một lần được thoát, lại bỏ cho biến thành vô nghĩa, nếu lại phải rơi vào cõi dữ, thì có khác gì bị bùa chú làm cho mê muội, mất trí." Cần thường xuyên quán chiếu suy nghĩ như vậy

Nhập Bồ Đề Hạnh Luận nói như sau

> IV.23. Nay được lơi nghỉ
> lại không tu thiện,
> có nỗi ngu nào / bằng nỗi ngu này ?
> chẳng thể đối xử / với mình tệ hơn

Và

> IV.26. Thân người quí hiếm / khó đạt biết bao,
> nay đã đạt rồi. / Đã biết như vậy
> mà vẫn còn kéo / mình vào địa ngục.
> IV.27. Khác gì bùa chú / khiến cho mất trí.
> tôi thật chẳng hiểu / trong tôi thế nào

Nói vậy, thử nghĩ mà xem, thân người không chỉ có ý nghĩa lớn lao đối với mục tiêu cứu cánh, ngay cả mục tiêu trước mắt thân người cũng cho ta khả năng dễ dàng thành tựu hạnh thí, giới, nhẫn vân vân, là nhân mang đến quả sanh thiện đạo với thân thể, tài sản, tùy thuộc, tất cả đều hoàn hảo.

Nếu không vận dụng thân người đầy ý nghĩa lớn lao này, ngày đêm nỗ lực để tích lũy nhân đạt hai mục tiêu lớn lao kia thì có khác gì đến đảo châu ngọc lại trở về tay không.

Thứ ba [***Ví dụ cho sự khó gặp của thân người ung dung sung mãn***], *Căn Bản Giáo Truyền* (Āgama vastu**)** [phần đầu của *Căn Bản Giới Luật* Vinaya-vastu] nói rằng: "Từ các cõi ác đạo và thiện đạo, số lượng chúng sinh chết đi sinh vào ác đạo nhiều như bụi trên toàn mặt đất, mà sinh vào thiện đạo chỉ như bụi mỏng trên đầu móng tay." Vì vậy thân người ung dung sung mãn dù ở thiện đạo hay ác đạo cũng đều rất khó gặp.

Nếu tự hỏi vì sao lại khó tìm đến thế, *Bốn Trăm Thi Tụng* nói rằng

> Người ta hầu hết
> Đều bám chặt vào / những nẻo bất thiện
> Vì thế hầu hết / chúng sinh phàm phu
> Chắc chắn đọa rơi / vào cõi ác đạo.

Theo đó, có rất nhiều chúng sinh loài người hay các loài khác, phần lớn chỉ bám vào mười điều bất thiện, vì vậy nên phải đọa sinh ác đạo.Hơn nữa, nếu cứ mỗi niệm nổi sân với bồ tát là phải chịu một đại kiếp trong địa ngục vô gián, vậy thì ác nghiệp tích lũy từ biết bao đời kiếp đến giờ chưa trổ quả, chưa hóa giải bằng thuốc đối trị, vẫn còn nằm trong dòng tâm thức này, nhất định sẽ khiến ta rơi vào ác đạo hàng nhiều lần đại kiếp.

Nếu bao nhiêu nhân đoạ sinh ác đạo tích lũy trước kia bây giờ thanh tịnh hết, lại đóng chặt cửa không gieo thêm nhân mới, vậy sinh thiện đạo không phải chuyện hiếm hoi gì. Nhưng trên thực tế làm được như vậy rất hiếm. Nhưng nếu không làm như vậy, để đọa sinh vào ác đạo rồi chẳng những việc thiện không thể làm được chút gì, mà việc bất thiện lại phải liên tục tạo tác, thật là "muôn vạn thời kỳ đến chữ thiện đạo cũng chẳng hề nghe," như *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* đã nói.

Đức Potawa kể rằng

> "Ở xứ Pen có thành Ma'i Chakar đã nhiều năm bị kẻ thù chiếm đóng, dân trong thành từ lâu phải sống cảnh tôi mọi. Bấy giờ có một cụ già thường vẫn luôn đau lòng vì việc này. Một hôm nghe tin đã lấy lại được thành, dù không còn sức bước đi, cụ vẫn chống giáo lê ra xem, nói rằng: 'mong sao không chỉ là mơ' Phải nên có cái tâm mừng vui tương tự khi thấy mình có được thân người ung dung sung mãn, nao nức hành trì chánh pháp. "

Theo đó, phải tu thiền cho đến khi có được cái tâm tương tự.

Muốn khởi tâm nguyện đủ mọi phẩm tánh để nắm lấy tinh túy của thân người ung dung, ta cần bốn sự nhớ nghĩ sau đây: (1) nhớ mình cần phải tu, vì lẽ chúng sinh bất kể là ai cũng đều muốn vui, không một ai muốn khổ, mà muốn được vui quét khổ thì chỉ có một cách, đó là phải dựa vào chánh pháp; (2) biết mình đủ sức tu, vì ngoại duyên là bậc thiện tri thức và nội duyên là thân người ung dung sung mãn đều đã có; (3) nhớ mình phải tu ngay trong đời này, vì nếu đời này không tu, vô lượng kiếp về sau sẽ khó lòng gặp lại [cảnh thuận duyên này.], (4) nhớ mình phải tu ngay bây giờ, vì không thể biết bao giờ mình sẽ chết.

Trong bốn điểm này, điểm thứ ba giúp diệt thói biếng lười không chịu tu, nghĩ rằng "đời sau sẽ tu" và điểm thứ tư giúp diệt thói biếng lười không chịu dấn thân, nghĩ rằng: "vẫn biết phải tu ngay trong đời này, thế nhưng ngày tháng năm về trước đã không tu, vậy cứ hãy đợi về sau hẳn tu cũng không muộn." Bốn điểm nói trên có thể quy nạp thành ba, gom điểm ba và bốn lại làm một, "cần phải gấp mà tu."

Vậy ở đây có thể quán chung với chủ đề nhớ chết, tuy vậy, vì đây là chủ đề lớn rộng nên sẽ được nói riêng ở bên dưới.

Quán xét càng nhiều phương diện, tâm lại càng thuần, vì vậy hãy nên quán theo như lời hướng dẫn bên trên. Nếu bấy nhiêu quán không nổi, hãy gom lại thành 3 điểm như sau: 1. Thân người ung dung sung mãn nói đây, thật ra là gì; 2. Xét về mục tiêu tạm thời và mục tiêu cứu cánh, thân người ung dung sung mãn có ý nghĩa lớn lao ra sao; 3. Xét về mặt nhân và quả, thân người ung dung sung mãn khó gặp như thế nào.

Quán từng điểm một như đã được giải thích bên trên, theo đó mà thiền.

Thân người ung dung sung mãn khó đạt vì nhân khó đạt:

Nói chung, chỉ đơn giản sinh vào thiện đạo thôi đã cần phải có một thiện đức thanh tịnh, ví dụ như giữ giới. Huống chi thân người với đầy đủ mọi sự ung dung sung mãn, muốn đạt được phải tích lũy rất nhiều thiện căn: phải giữ giới hạnh thanh tịnh để có được thân người, rồi phải hỗ trợ thân ấy bằng hạnh ba la mật như là hạnh thí vân vân, rồi phải kết nối thân ấy với tâm nguyện vô cấu. Nhân tố nhiều như vậy rõ ràng là không mấy ai có được. Xét theo đó có thể suy ra kết quả tương ứng—là thân người với mọi tính chất tổng quát và đặc thù—cũng hiếm hoi khó đạt đến mức nào.

Thân người ung dung sung mãn khó đạt vì quả khó đạt:

Quán về các loại chúng sinh khác với mình, hiện đang sống trong cõi ác đạo, đối với họ, để có thể sinh được vào thiện đạo là điều gần như không thể. Còn chúng sinh giống như mình hiện đang sống trong cõi thiện đạo, muốn có được đầy đủ mọi sự ung dung tự tại cũng là điều hiếm hoi vô cùng.

Geshe Dölpa nhấn mạnh rằng mọi pháp tu khác thành tựu được là nhờ pháp quán này, vì vậy phải nỗ lực cho đúng mức.

Hai, [***Phương pháp rút lấy tinh túy***] có hai phần. Một là khởi niềm tin xác quyết nơi nội dung trình bày về đường tu nói chung, hai là phải làm gì để từ đó rút lấy tinh túy.

[hết phần 7. Thân người ung dung sung mãn]

MỤC LỤC

1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

LUẬN VỀ TRÌNH TỰ ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ

Độ Dài Trung Bình, Chương 1. Phần 8

Tác giả: Lama Tsongkhapa
Hồng Như Việt dịch, 09/2020

MỤC LỤC
1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh

8 – BA LOẠI CĂN CƠ CHÚNG SINH

Một [khởi niềm xác quyết nơi nội dung trình bày đường tu nói chung] có hai phần, một là hết thảy giáo pháp Phật dạy đều nằm trong đường tu dành cho ba loại chúng sinh; hai là xét về ba loại chúng sinh, nói lý do vì sao cần dẫn dắt theo trình tự.

Một [***hết thảy giáo pháp Phật dạy đều nằm trong đường tu dành cho ba loại chúng sinh***], đức Phật từ bước đầu phát tâm bồ đề, qua đoạn giữa tích lũy tư lương (phước trí), cuối cùng viên thành chánh quả, tất cả mọi việc Phật làm đều là làm vì lợi ích của chúng sinh, không có mục tiêu nào khác. Vì lẽ đó, giáo pháp Phật dạy cũng là như vậy, tất cả chỉ để thực hiện lợi ích cho chúng sinh. Lợi ích ấy có hai loại: (1) lợi ích nhất thời là sinh vào thiện đạo và (2) lợi ích cứu cánh là đạt quả chí thiện.

Trước hết, những gì lời Phật dạy để thực hiện lợi ích nhất thời đều thuộc về hệ giáo pháp dành cho hàng sơ căn, hay là chung với hàng sơ căn.

Chúng sinh hàng sơ căn là những người đặc biệt không bận tâm đến chuyện đời này, chỉ muốn làm sao cho những kiếp tái sinh về sau được sinh vào thiện đạo, vì vậy nhân tố sinh thiện đạo, họ dấn thân tìm cầu.

Bồ Đề Đạo Đăng Luận nói rằng

> 3. Ai người vận dụng / đủ loại phương tiện
> Vì chính bản thân / tìm cầu lạc thú
> Trong cõi luân hồi, / những người như vậy /
> Đều thuộc về hàng / căn cơ tối thiểu.

Quả chí thiện có hai: một là giải thoát luân hồi và hai là đạt trí toàn giác. Bao nhiêu lời Phật dạy dành cho cỗ xe thanh văn và duyên giác đều thuộc về hệ giáo pháp dành cho hàng trung căn, hay là chung với hàng trung căn.

Chúng sinh trung căn là những người khởi tâm chán ngán toàn bộ cảnh sinh tử luân hồi, lấy sự giải thoát sinh tử cho chính mình làm mục tiêu, dấn thân thực hiện mục tiêu ấy bằng tam vô lậu học.

Bồ Đề Đạo Đăng Luận nói rằng

4. Ai người không màng / niềm vui sinh tử
   Muốn cho chính mình / được sự tịnh an
   Nên bao ác nghiệp / ngưng hết không làm
   Phải biết người ấy / thuộc hàng trung căn.

Còn trí toàn giác, muốn đạt trí này có hai lối: đại thừa ba la mật và đại thừa mật chú, đều thuộc hệ giáo pháp dành cho cho hàng thượng căn. Chúng sinh thượng căn là những người chịu sự thôi thúc của tâm đại bi, vì để tận diệt khổ đau cho khắp cả chúng sinh nên nhắm đến Phật quả, và vì để thực hiện Phật quả mà hành trì sáu hạnh ba la mật và hai giai đoạn, v.v…

Bồ Đề Đạo Đăng Luận nói rằng

Ai vì trong tâm / chịu nhiều khổ não
Nên trước khổ não / của khắp chúng sinh
Muốn diệt sạch sẽ / không để thừa sót
Những người như vậy / thuộc hàng thượng căn.

Cho hàng thượng căn này, phương pháp tu thành Phật được thuyết qua hai hạng mục: ba la mật [hiển pháp] và mật chú [mật pháp].

Ý nghĩa của cụm từ "ba hàng căn cơ" được giải thích trong nhiều kinh luận, ví dụ như *Trạch Quyết Tập luận* hay *Câu Xá Luận Thích.* Hàng sơ căn mặc dù bao gồm cả hai loại người nỗ lực vì kiếp hiện tiền và nỗ lực vì những kiếp tái sinh về sau, tuy vậy, hàng sơ căn nói ở đây chủ yếu ứng vào loại người sau. Vì vậy phải thấy hàng sơ căn là những người dấn thân vào phương pháp không hư ngụy dẫn đến sự tái sinh vào thiện đạo.

Thứ hai [***lý do cần dẫn dắt theo trình tự dành cho ba hàng căn cơ***] có hai phần, dẫn dắt bằng đường tu ba loại căn cơ này là để làm gì; và lý do vì sao cần dẫn dắt theo trình tự ấy.

Trước tiên [***dẫn dắt bằng đường tu ba loại căn cơ này là để làm gì***]: tuy chúng sinh thuộc ba loại căn cơ được giải thích như trên, nhưng đường tu của hàng thượng căn thật ra bao gồm hai loại người khác nhau, vì vậy Thầy Mã Minh dạy rằng đại thừa có hai nhánh. Vì lý do đó, những gì dạy ở đây không phải là lời hướng dẫn dành cho hàng sơ căn cầu an lạc đời này, cũng không dành cho hàng trung căn cầu giải thoát riêng mình, mà là đoạn đường tu chung với hàng sơ căn và trung căn, dẫn lối vào đường tu thượng căn.

Thứ hai [***vì sao phải dẫn dắt theo trình tự như vậy***] có hai điểm: 1) lý do chính và 2) mục tiêu.

Điểm thứ nhất, cửa vào Đại thừa nằm ở cái tâm hướng về vô thượng bồ đề. Phát được tâm này thì, như *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* có nói:

Chúng sinh khốn khổ trôi lăn luân hồi
Mà phát được tâm thì ngay lúc ấy
sẽ được gọi là Như Lai trưởng tử.”

Theo đó thì hễ đủ yếu tố xứng danh bồ tát là bước vào Đại thừa, thoái mất tâm bồ đề là lìa bỏ Đại thừa.

Do đó, muốn bước vào Đại thừa thì phải cố gắng đủ cách để phát tâm bồ đề. Để phát tâm, trước hết cần quán về lợi ích phát tâm để thích thú muốn làm tăng lợi ích này, và tu 7 Hạnh Phổ Hiền cùng với quy y. *Học Tập Luận* và *Nhập Bồ Đề Hạnh Luận* đều dạy như vậy.

Lợi ích phát tâm gom lại có hai, lợi ích nhất thời và lợi ích cứu cánh. Lợi ích nhất thời cũng có hai: không rơi ác đạo và sinh vào thiện đạo. Phát được tâm thì mọi nhân tố sinh ác đạo đã từng tích lũy trước đây đều được tịnh sạch, đồng thời cắt đứt dòng liên tục không còn tích lũy trong tương lai. Còn nhân tố sinh thiện đạo nào đã tích lũy trong quá khứ, nhờ tâm bồ đề mà gia tăng gấp bội, nhân tố mới tích lũy cũng nhờ tâm bồ đề mà tăng trưởng bất tận.

Mục tiêu cứu cánh là giải thoát sinh tử và thành tựu chánh đẳng giác cũng đều nhờ tâm bồ đề mà đạt được một cách dễ dàng thoải mái. Nếu chưa sẵn có cái tâm thật sự khát khao muốn đạt lợi ích ấy thì dù có nói rằng,”lợi ích kia đến từ sự phát tâm, tôi phải nỗ lực để phát khởi tâm này,” cũng chỉ là lời nói suông. Cứ tự xét nơi tâm, sẽ thấy rất rõ.

Vậy để có được lòng khát khao hai lợi ích của tâm bồ đề là tái sinh thiện đạo và đạt quả chí thiện [giải thoát, thành Phật,] cần phải luyện tâm cùng chung phương pháp với hàng sơ căn và trung căn.

Một khi đã khởi được lòng khát khao lợi ích phát tâm, để có thể phát tâm bồ đề, hãy phát huy nền tảng của tâm ấy, là tâm đại từ và đại bi. Nếu nghĩ đến bản thân chính mình phải trôi lăn sinh tử, chịu khổ đau bức bách không chút niềm vui, mà không cảm thấy rợn cả lông tóc, nước mắt tuôn tràn, thì đối với cảnh khổ đau bức bách không chút niềm vui của người khác, làm sao có thể có được tấm lòng xót thương bất nhẫn.

Nhập Bồ Đề Hạnh Luận có câu nói rằng:

Tâm này chúng sinh chưa từng có được
Dù là trong mơ, dù chỉ cho mình
Làm sao có thể có được tâm này
vì khắp chúng sinh.

Vì vậy, cần theo phạm trù sơ căn để tự nhìn lại chính mình, ý thức khi cảnh ác đạo ụp đến sẽ khiến mình khổ đau đến mức nào; rồi theo phạm trù trung căn để thấy dù sinh thiện đạo vẫn khổ, không chút an vui. Từ đó mà chuyển qua nhìn về người thân, rồi nhìn về khắp cả chúng sinh, đều giống như mình. Cứ thế tâm bồ đề sẽ phát khởi, vì vậy luyện tâm chung với hàng sơ căn và trung căn là điều không thể thiếu. Đây là phương pháp phát tâm bồ đề không dụng công.

Tương tự như vậy, tâm quy y, nhớ nhân quả vân vân, nỗ lực tịnh nghiệp và tích đức bằng nhiều cách như vậy theo đường tu sơ và trung căn đều là phương pháp luyện tâm, phần sơ khởi của pháp tu phát tâm bồ đề. Vì đây cũng là một phần của bảy hạnh Phổ hiền kèm với pháp quy y, nên phải hiểu rằng đường tu sơ căn và trung căn đều là phương tiện tu phát tâm bồ đề.

Ở đây, đạo sư cần chỉ vẽ rõ ràng vì sao dòng pháp sơ căn và trung căn lại là một phần của pháp tu

phát tâm bồ đề, và đệ tử cũng phải có được niềm xác quyết đối với những điều này. Trên bước đường tu sơ căn và trung căn, tu pháp thì phải nhớ pháp ấy là để phát tâm bồ đề, khi ấy sẽ thấy pháp hành này vô cùng quan trọng. Nếu không làm như vậy, đường tu thượng căn sẽ bị tách lìa khỏi đường tu còn lại, trong khi bản thân vẫn chưa thật sự bước vào đường tu của hàng thượng căn nên chưa thể có được niềm xác quyết nơi tâm bồ đề, tạo chướng ngại cho việc phát tâm và làm thoái chuyển mục tiêu lớn. Vì vậy cần phải kiên trì với bước đường tu sơ căn và trung căn này.

Tu như vậy rồi, hãy để cho tâm bồ đề không dụng công phát khởi trong tâm càng nhiều càng tốt.

Muốn cho tâm bồ đề vững chắc, trước tiên cần khởi tâm quy y phi thường, sau đó thực hành nghi thức phát tâm nguyện bồ đề rồi tu theo pháp hành này. Thường xuyên khởi ý muốn tu sáu hạnh ba la mật và bốn nhiếp pháp vân vân. Bao giờ từ tận đáy lòng có được ý nguyện thật sự muốn tu, khi ấy hãy thọ giới bồ tát thanh tịnh.

Thọ giới bồ tát rồi, dù nguy tánh mạng cũng không để cho sự phá trọng giới làm cho hoen ố, và cũng nỗ lực không để lỗi nhỏ, lỗi vừa, hay việc ác làm cho dơ bẩn. Tuy vậy, nếu lỡ phá giới, hãy khéo áp dụng phương pháp đối trị theo như lời Phật dạy để mà tịnh giới. Rồi tu sáu hạnh ba la mật nói chung, đặc biệt là Định, cốt lõi của chỉ [samatha], để có thể tùy ý đặt tâm vào đối cảnh thiện nào mình muốn.

Bồ Đề Đạo Đăng Luận nói rằng, “Muốn có thần thông, phải có tâm chỉ (Sa-ma-tha).” Đây chỉ là một ví dụ. Chính đức Atisa cũng có nói ở nơi khác rằng đạt tâm quán cũng vậy, nên muốn đạt tâm quán cũng cần phải có tâm chỉ.

Tiếp theo, dùng tri kiến để nắm lấy ý nghĩa của tánh không một cách xác quyết, chặt đứt cùm gông của hai loại chấp ngã, duy trì pháp thiền không vướng lỗi này để thành tựu tâm quán, cốt tủy của hạnh Tuệ.

Sách *Giảng Về Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ* nói rằng ngoài chỉ và quán ra, mọi pháp hành từ đầu cho đến giới bồ tát là thuộc về Giới, pháp tu chỉ thuộc về Định, và pháp tu quán thuộc về Tuệ.

Hơn nữa, các pháp tu từ đầu cho đến hết pháp tu chỉ là phần phương tiện, là tích lũy tư lương phước đức, là dựa trên tục đế, và là trình tự của đường tu quảng đại, còn phát ba loại tuệ giác phi thường là phần trí tuệ, là tích lũy tư lương trí tuệ, là dựa trên chân đế, và là trình tự đường tu thâm sâu. Hãy khởi niềm tin lớn lao nơi trình tự và con số nói ở đây, biết chắc rằng nếu phương tiện và trí tuệ tách lìa thì quả bồ-đề sẽ không thể nào đạt được.

Nỗ lực luyện tâm theo đường tu chung như vậy rồi, sau đó nhất định phải bước vào mật pháp, lý do là vì một khi vào mật pháp, hai bộ tư lương phước trí sẽ mau chóng viên thành.

Tuy vậy, nếu không có khả năng bước xa hơn đường tu hiển thừa, hay vì lực huân tập kém không thể đương cơ, vậy cứ hãy cứ tiếp tục phát huy đường tu bát nhã thừa.

Nói chung mọi cỗ xe, đặc biệt là mật chú thừa, đều nhấn mạnh vào pháp tu nương dựa đạo sư, vì vậy bước vào mật chú thừa rồi lại càng phải dụng công với pháp này hơn trước. Rồi nương vào pháp quán đảnh đến từ dòng truyền thừa thanh tịnh để làm cho tâm thức chín mùi. Mật thệ và giới pháp thọ nhận lúc ấy, hãy giữ bằng mạng sống. Đặc biệt là nếu phá trọng giới thì dù có thọ lại, dòng tâm thức cũng đã vướng tì vết, khó lòng phát triển thiện đức, vì vậy đừng để bị ố. Cả giới phụ cũng đừng để bị ố. Nếu lỡ có bị ố, cũng đừng để vậy không quan tâm mà phải sám hối và tự chế để thanh tịnh. Rồi hãy tùy căn cơ, dẫn dắt tâm mình bằng pháp du già hữu tướng thuộc bộ mật tông dưới và giai đoạn khởi hiện thuộc bộ mật tông trên. Rồi dựa vào đó, tùy căn cơ mà tu pháp du già vô tướng thuộc bộ mật tông dưới và giai đoạn viên thành của bộ mật tông trên.

Đó là nội dung đường tu trình bày trong *Ngọn Đèn Soi Đường Giác Ngộ.* Pháp Lamrim cũng hướng dẫn

người tu theo phương pháp tương tự.

Thứ hai, hỏi, hệ giáo pháp sơ căn và trung căn nếu đã là pháp sơ khởi của hệ giáo pháp thượng căn, vậy sao không gọi đây là hai giai đoạn trên đường tu của hàng thượng căn, việc gì phải gọi là "đường tu chung với hàng sơ căn và hàng trung căn?"

Phân chia ba loại chúng sinh để dẫn dắt riêng có hai lý do quan trọng. Một là để giúp cho người chưa khởi được cái tâm chung với hàng sơ căn và trung căn mà tự cho là mình thuộc hàng thượng căn có thể nhờ đó dập tắt ngã mạn. Hai là để mang lợi ích lớn đến cho cả ba hàng trí lớn, trí vừa, và trí nhỏ. Gọi lợi ích lớn, là vì người tu thuộc hàng thượng và trung căn vẫn cần phải sinh vào cõi lành và đạt quả giải thoát, nên hướng dẫn họ luyện tâm sơ căn và trung căn cũng không sai, họ sẽ nhờ đó mà phát triển được thiện đức. Trong khi đó, người tu sơ căn nếu bắt đầu tu bằng pháp tu vượt quá căn cơ của mình thì không những tâm trung căn hay thượng căn đều không khởi được mà còn đánh mất cả tâm sơ căn, tí gì cũng không có. Hơn nữa, kẻ thiện duyên thuộc hai hàng căn cơ cao, đời trước đã được học và luyện tâm theo đường tu chung [với hàng sơ căn], nếu hướng dẫn họ tu theo đường tu sơ căn thì thiện đức đã khởi từ đời trước hay chưa khởi đều sẽ mau chóng phát sinh, đường tu dưới đã xong nên có thể hướng dẫn họ đi lên càng lúc càng cao hơn, sẽ không làm trì hoãn đường tu của họ.

Để giải thích việc cần khởi tâm theo trình tự, *Đà La Ni Tự Tại Vương Vấn Kinh* dùng ví dụ người thợ bạc thiện nghệ đánh bóng ngọc quý theo từng công đoạn. Bậc Hộ Trì Long Thọ cũng dạy phải hướng dẫn tu thiện đạo và quả chí thiện theo trình tự, như sau:

> Trước tiên là pháp sinh thiện đạo
> Sau đó phát sinh quả chí thiện
> Là vì nhờ sinh vào thiện đạo
> Mà quả chí thiện dần phát sinh

Thánh Vô Trước cũng dạy rằng,

> Thêm nữa, để giúp người tu tuần tự viên thành công đức, bồ tát với chúng sinh trí nhỏ phàm phu thì mới đầu dạy pháp dễ trước, cho họ tu theo lời giảng và pháp khai thị dễ theo. Thấy họ có được trí trung bình rồi thì dạy cho giáo pháp bậc trung, cho họ tu theo lời giảng và pháp khai thị khó vừa vừa. Thấy họ có được trí lớn rồi thì dạy cho giáo pháp thâm sâu, cho họ tu theo lời giảng và pháp khai thị vi tế, cứ thế, để cho thiện hạnh tuần tự tuôn chảy mà làm lợi cho chúng sinh.

Đức Thánh Thiên trong *Tập Hạnh Đăng Luận* dạy rằng

> Trước hãy luyện tâm / với bát nhã thừa,
> Rồi phải tuần tự / bước vào mật thừa.

Để tóm tắt ý nghĩa này, ngài nói như sau,

> Để cho chúng sinh / từ bước khởi đầu
> Vào được chân nghĩa
> Đức Phật dạy rằng / phương pháp phải theo

Giống như bậc thang.

[hết Phần 8 và hết chương 1]

MỤC LỤC

1 – Lý Do Viết Luận & Nói Về Tác Giả
2 – Nói Về Tác Phẩm
3 – Giảng & Nghe Pháp
4 – Cách Nương Đạo Sư
5 – Cách Tu Thiền
6 – Phá Khái Niệm Sai Lầm Về Pháp Thiền
7 – Thân Người Ung Dung Sung Mãn
8 – Ba Loại Căn Cơ Chúng Sinh