TINH T□N BA LA M□T

Ringu Tulku
Thanh Liên d□ch sang Vi□t ng□



Ba la m□t th□ t□ : Tinh t□n

Tsöndru th□□ng đ□□c d□ch là "tinh t□n." Tuy nhiên, trong văn c□nh c□a Ph□t giáo, thu□t ng□ này có ý nghĩa r□ng h□n nhi□u. Nó không ch□ hàm ý s□ d□ng n□ l□c và c□n cù mà còn là c□m nh□n s□ thích thú và nhi□t tâm đ□i v□i các thi□n h□nh

Tinh t□n là m□t đi□u tr□ng y□u. Ta có th□ r□ng l□□ng, đ□c h□nh, tuân gi□ gi□i lu□t, và ngay c□ nh□n nh□c, nh□ng thi□u tinh t□n thì ta không th□ giúp đ□ đ□□c gì cho ng□□i khác. S□ tinh t□n, thích thú, và ni□m vui n□i các thi□n h□nh thì gi□ng nh□ đ□ng c□ c□a nh□ng ba la m□t khác. Khi đ□□c k□t h□p v□i tinh t□n, chúng tr□ nên h□u hi□u và m□nh m□.

Tinh t□n cũng là chính là s□ đ□i ngh□ch c□a l□□i bi□ng. Tinh t□n có nghĩa là v□t b□ s□ l□□i bi□ng.

Có ba lo□i l□□i bi□ng:

1. Th□ nh□t là s□ thi□u ho□t đ□ng, trì tr□. T□t c□ chúng ta đ□u có m□t danh sách nh□ng vi□c mà ta trì hoãn t□i ngày mai. Đi□u đó đ□□c g□i là *lelo* trong ti□ng Tây T□ng, bi□u th□ m□t khuynh h□□ng m□nh m□ v□ s□ l□□i bi□ng, ng□ mu□n, ng□ tr□a, và đ□m mình trong s□ gi□i trí, xao lãng và ti□n nghi t□m th□□ng hàng ngày. Nh□ng ng□□i l□□i bi□ng này thích thú m□i s□ tiêu c□c hay trung tính. Bê tha quá m□c, h□ luôn luôn tìm cách đ□ không làm nh□ng đi□u h□ nên làm. Cách đ□i tr□ cho lo□i l□□i bi□ng này là s□ t□nh giác v□ l□ vô th□□ng, b□n tánh nh□t th□i c□a các s□ v□t, s□ ng□n ng□i c□a cu□c đ□i, và s□ s□p x□y ra c□a cái ch□t, là đi□u có th□ t□n công ta b□t k□ lúc nào. N□u ta không mu□n b□ t□n công b□i s□ kh□ não và h□i ti□c khi đ□i di□n v□i cái ch□t thì ta nên ti□n b□ trong s□ phát tri□n tâm linh c□a ta và b□t đ□u th□c hành mà không ch□m tr□. N□u ta liên t□c trì hoãn các s□ vi□c, ta đang có nguy c□ gi□ng nh□ nhà s□ trong câu chuy□n sau đây:

M□t nhà s□ Tây T□ng có m□t ng□□i b□n thu□c lo□i tinh linh mà ta g□i là *therang* trong ti□ng Tây T□ng. Nh□ng yêu tinh có màu s□c đen s□m và r□t nhi□u lông này ch□ có m□t chân và thích ch□i xúc s□c. Ng□□i ta nói r□ng đ□ k□t b□n v□i m□t therang, ta nên đi t□i m□t n□i có ba con sông h□i t□, gieo xúc s□c và l□p l□i: “Tôi th□ng; therang thua!” cho t□i khi therang b□ cám d□ quá m□nh m□, nó đ□a bàn tay to l□n và lông lá c□a mình ra và nói: “Không, tôi không thua! Đ□a cho tôi viên xúc s□c!” Khi đó ta ph□i n□m l□y tay nó và nói: “Tôi không đ□ b□n đi tr□ phi b□n tr□ thành b□n c□a tôi!” Nh□ th□ m□t therang và nhà s□ này đã tr□ thành b□n h□u. H□ s□ng v□i nhau trong tu vi□n, therang mang l□i cho nhà s□ m□i s□ ông mu□n. Nhà s□ s□ng r□t sung s□□ng trong s□ xa hoa. M□c dù ông bi□t r□t rõ r□ng ông nên th□c hành, nh□ng ông luôn luôn trì hoãn đi□u đó. Ông b□o therang: “Ch□c ch□n là hi□n nay tôi r□t h□nh phúc, nh□ng tôi ph□i th□c hành đ□ chu□n b□ cho cái ch□t. Hãy c□nh báo cho tôi ngay khi b□n th□y cái ch□t c□a tôi đang đ□n g□n.” Therang đ□ng ý. Năm tháng trôi qua cho t□i m□t hôm therang nói v□i ng□□i b□n: “L□t ma, ngài có nh□n ra là tóc ngài đã ng□ sang màu xám?” Nhà s□ tr□ l□i: “Dĩ nhiên là tóc ta màu xám. Ta đang già đi!” Therang b□ đi, nghĩ r□ng: “M□i s□ đ□u t□t đ□p, ông □y bi□t rõ.” Vài năm sau, therang nói v□i nhà s□: “L□t ma, ông đang r□ng răng.” Nhà s□ đáp: “Dĩ nhiên, ta đang r□ng răng. Ta già r□i!” Therang nghĩ: “N□u ông □y bi□t đi□u này thì m□i s□ t□t đ□p.” M□t hôm, therang báo cho ng□□i b□n c□a mình r□ng ngày mai ông ta s□ ch□t. Nhà s□ t□c gi□n và đ□n g□n ng□□i b□n: “Sao b□n không b□o tôi s□m h□n? Tôi đã yêu c□u b□n c□nh báo cho tôi!” Therang tr□ l□i: “Nh□ng tôi đã c□nh báo ông v□ gánh n□ng th□i gian. Tr□□c tiên tôi nói v□i ông r□ng tóc ông đang ng□ sang màu xám – ông nói v□i tôi r□ng ông đang già đi, vì th□ tôi nghĩ là ông đã hi□u. Sau đó tôi nói v□i ông là răng ông đang r□ng, và m□t l□n n□a ông nói v□i tôi r□ng ông bi□t th□. Tôi đã c□nh báo ông nhi□u l□n!” L□n này thì nhà s□ vô cùng lo l□ng, nh□ng bây gi□ thì ông ta có th□ làm đ□□c gì v□i quá ít th□i gian còn l□i?

Lo□i l□□i bi□ng này th□t nguy hi□m b□i nh□ng □o t□□ng ru chúng ta vào m□t c□m giác an toàn. Chúng ta th□c s□ tin r□ng ta s□p làm t□t c□ nh□ng gì ta nên làm nh□ng vì lý do này hay lý do

khác, ta luôn luôn l□n l□a. Đ□ tránh r□i vào chi□c b□y này, ta ph□i kh□i d□y s□ tinh t□n c□a ta.

Shantideva đã nói nh□ th□ này khi bàn v□ ch□ đ□:

Ta ph□n □ng nhanh chóng ra sao khi m□t con r□n b□t th□n r□i vào lòng ta! Hãy ch□ng l□i s□ l□□i bi□ng và u□ o□i v□i nhi□t tâm sôi n□i, tr□□c khi nó chui vào lòng ta.

Hãy th□c hành m□t cách tinh t□n ngay khi ta có th□, và bi□t r□ng đ□ng h□ đang gõ nh□p.

2. **Lo□i l□□i bi□ng th□ hai là m□t can đ□m** Đi□u này x□y ra khi ta nghĩ: "Tôi s□ ch□ng bao gi□ có th□ tr□ thành m□t B□ Tát, đ□t đ□□c giác ng□, hay gi□i thoát t□t c□ chúng sinh kh□i đau kh□. T□i sao tôi lo l□ng v□ t□t c□ nh□ng đi□u đó khi tôi không th□ gi□i quy□t nh□ng v□n đ□ c□a chính mình? Tôi có nh□ng v□n đ□ c□a tôi; làm sao tôi có th□ gi□i quy□t m□i sai trái trong th□ gi□i?" Nh□ng t□ t□□ng nh□ th□ khi□n ta l□□i bi□ng. T□m r□ng l□n c□a công vi□c làm ta tê li□t. M□i s□ d□□ng nh□ quá khó khăn. Đ□ ch□ng l□i lo□i l□□i bi□ng này, hãy nh□ r□ng ch□ng có lý do gì đ□ m□t can đ□m. Th□c ra, t□t c□ chúng sinh, cho t□i sinh v□t bé nh□t trong các côn trùng, đ□u có Ph□t tánh. N□u ta th□c s□ làm h□t s□c mình thì m□i s□ đ□u có th□, ngay c□ vi□c đ□t đ□□c đi□u quý báu và cao c□ nh□t trong các m□c tiêu, đó là s□ giác ng□.

3. **Lo□i l□□i bi□ng th□ ba là s□ xao lãng** Đây là vi□c s□ d□ng toàn b□ th□i gian c□a mình vào nh□ng công vi□c ít quan tr□ng hay không quan tr□ng. Ta cho nh□ng m□c tiêu sai l□m đ□□c quy□n □u tiên. Ta s□ d□ng quá nhi□u th□i gian vào nh□ng vi□c l□t v□t và không đ□ th□i gian cho nh□ng đi□u c□n thi□t. Lúc nào cũng h□t s□c b□n r□n, ta ch□y quanh nh□ nh□ng con gà m□t đ□u ch□ng làm đi□u gì đáng k□.

M□t s□ L□t ma g□i lo□i l□□i bi□ng đ□u tiên là "l□□i bi□ng theo ki□u □n Đ□" và lo□i l□□i bi□ng cu□i cùng là "l□□i bi□ng theo ki□u Tây ph□□ng." □ □n Đ□, ng□□i ta n□m trong cái võng d□□i m□t cây đa kh□ng l□ và ng□ gà ng□ g□t, m□t cái ra-đi-ô đ□t □ bên tai, th□nh tho□ng t□nh d□y đ□ g□i m□t tách trà nh□ b□ng đ□t mà ng□□i ta d□ dàng ném đi khi đã u□ng xong. □ Tây ph□□ng, ng□□i ta th□□ng xuyên b□n r□n nh□ng trong h□u h□t th□i gian h□ không chú tâm đ□n đi□u gì th□c s□ quan tr□ng. H□u nh□ ai cũng c□n có m□t cu□c h□n đ□ g□p v□, ch□ng, hay con cái c□a mình. H□ vô cùng b□n r□n nh□ng không nh□t thi□t là tinh t□n. Đ□ tránh lo□i l□□i bi□ng này, ta ph□i s□p x□p nh□ng vi□c □u tiên và ch□n xem lo□i ho□t đ□ng nào là th□c s□ c□n y□u đ□ gi□i quy□t nh□ng v□n đ□ c□a ta hay ho□t đ□ng nào không ph□i là ngu□n m□ch mang đ□n thêm đau kh□ và

bu□n chán.

Gampopa chia s□ tinh t□n thành ba lo□i:

1. Tinh t□n nh□ m□t áo giáp,
2. Tinh t□n đ□□c áp d□ng cho vi□c ho□t đ□ng, và
3. Tinh t□n vô b□.

Tinh t□n t□□ng t□ nh□ m□t áo giáp là s□c m□nh đ□ng l□c c□a ta. Đây là l□i trình bày nói lên ý h□□ng c□a ta: "T□ nay tr□ đi, tôi s□ không bao gi□ ng□ng làm vi□c hay th□c hành cho t□i khi tôi đ□a t□t c□ chúng sinh t□i ch□ hoàn toàn gi□i thoát kh□i m□i đau kh□. Tr□□c h□t tôi s□ t□nh hóa b□n thân, sau đó tôi s□ th□c hành sáu ba la m□t và thi□n đ□nh, là nh□ng đi□u s□ chu□n b□ cho tôi đ□ c□u giúp t□t c□ chúng sinh."

Theo cách lo□i suy, lo□i tinh t□n này đ□□c g□i là m□t áo giáp. Trong quá kh□, nh□ có áo giáp mà các chi□n sĩ có th□ lao vào tr□n chi□n đ□u mà không b□ ngăn c□n hay b□ th□□ng tích. Cùng cách đó, n□u ta m□c áo giáp tinh t□n, n□u đ□ng l□c c□a ta vô cùng m□nh m□, thì không tr□ ng□i nào, b□t k□ đi□u gì, có th□ ngăn c□n ta. V□i lo□i tinh t□n đ□u tiên này, ta chu□n b□ đ□□ng đ□u v□i nh□ng thách th□c đang ch□ đ□i ta.

Theo cách th□ thông th□□ng, ta ph□n □ng phù h□p v□i nh□ng trông đ□i c□a ta. N□u ta hy v□ng m□i s□ d□ dàng và d□ ch□u, nh□ng khó khăn nh□ bé nh□t làm ta m□t can đ□m. Trái l□i, n□u ta bi□t r□ng có nh□ng khó khăn và nhi□u tr□ ng□i to l□n □ phía tr□□c, ta s□ không m□t can đ□m b□i v□n đ□ đ□u tiên mà ta g□p. Nh□ng khó khăn d□□ng nh□ nh□ bé b□i ta đã nghĩ r□ng chúng t□ h□i h□n! Đi□u này áp d□ng cho m□i tình hu□ng trong cu□c đ□i. Ta th□□ng trông đ□i quá nhi□u □ nh□ng hoàn c□nh và con ng□□i, cùng nh□ng k□t qu□. Trái l□i, n□u ta không có s□ trông đ□i đ□c bi□t nào, s□ ki□n t□t lành nh□ bé nh□t cũng s□ làm ta sung s□□ng. Khi đó m□t l□i nói đ□n gi□n d□ th□□ng không đ□□c trông đ□i là m□t ngu□n m□ch c□a h□ l□c b□i nó làm ta ng□c nhiên m□t cách thú v□.

Khoác áo giáp tinh t□n là m□t cách th□ thích h□p đ□ chu□n b□ cho b□n thân ta. Đi□u t□i thi□u ta có th□ nói là tr□ thành m□t B□ Tát, n□ l□c giúp đ□ b□n thân và t□t c□ chúng sinh tràn ng□p không gian đ□t đ□□c h□nh phúc to l□n nh□t (đó là s□ giác ng□), thì không ph□i là m□t công vi□c d□ dàng! Đó là m□t m□c tiêu l□n lao, cao quý và vĩ đ□i. Ta ph□i chu□n b□ b□n thân đ□ đ□□ng đ□u v□i đ□ m□i v□n đ□ l□n và nh□ mà không h□ m□t can đ□m, vì th□ r□t c□n ph□i m□c áo giáp

tinh t□n đó.

Lo□i tinh t□n th□ hai là tinh t□n đ□□c áp d□ng và lo□i tinh t□n này đi vào ba lãnh v□c l□n:

1. Công vi□c đ□u tiên c□a ta là chuyên chú ti□t tr□ nh□ng đ□c ch□t trong tâm. Nh□ng c□m xúc tiêu c□c này (tham, sân, si, m□n (kiêu ng□o), đ□ (ganh t□) v.v..) là nh□ng k□ thù truy□n ki□p c□a ta, là nh□ng k□ t□ đ□i này sang đ□i khác đã gây cho ta và v□n gây cho ta n□i đau đ□n và kh□n kh□. M□i n□ l□c c□a ta ph□i đ□□c nh□m vào m□c tiêu đó. Nó đ□□c ti□n hành ra sao? Gampopa đ□a ra ví d□ sau đây: gi□ s□ b□n đang đi và c□m m□t cái tô đ□y nh□ng h□t mè, theo sau là m□t ng□□i đe d□a là s□ đâm th□ng ng□□i b□n b□ng m□t l□□i g□□m n□u b□n đ□ r□i m□t h□t mè… Trong tình hu□ng nh□ th□, b□n có đi v□i s□ hoàn toàn t□p trung, h□t s□c c□n tr□ng đ□ không làm r□i v□t gì? Ta c□n có s□ t□p trung và chú tâm □ cùng m□c đ□ nh□ th□ đ□ chi□n đ□u v□i nh□ng đ□c ch□t c□a tâm ta, b□i chúng là nh□ng k□ thù nguy hi□m và m□nh m□ nh□t c□a ta.

Gampopa li□t kê năm ph□m tính tiêu bi□u cho s□ “t□n công” c□a ta. Ta ph□i kiên quy□t và kiên đ□nh, không kiêu m□n, tràn đ□y lòng kính ng□□ng, không th□ lay chuy□n, và ta ph□i không bao gi□ quay lui.

Kiên quy□t và kiên đ□nh trong cách ti□p c□n c□a ta giúp ta ti□n b□ trong s□ th□c hành và không t□ b□ nó. Đi□u đó có nghĩa là th□c hành m□t cách đ□u đ□n, chuyên tâm t□i nó m□i ngày. S□ kiên nh□n nh□ th□ khi□n ta không b□ □nh h□□ng b□i s□ th□t v□ng và xao lãng.

Ta không nên coi vi□c th□c hành c□a ta nh□ cái gì □ bên ngoài, nghĩ r□ng ta xu□t s□c h□n nh□ng ng□□i khác và phát tri□n s□ kiêu m□n. Ta ch□ đang làm đi□u ta nên làm, nh□ng gì ta đã quy□t đ□nh là đi□u t□t nh□t đ□ làm đ□i v□i ta cũng nh□ đ□i v□i nh□ng ng□□i khác, và ta hoàn thành h□a nguy□n c□a ta. Không có lý do gì đ□ c□m th□y kiêu ng□o v□ đi□u đó. Hãy c□n tr□ng k□o b□ r□i vào chi□c b□y c□a đ□c ch□t (trong tâm) x□u xa nh□t này.

Lòng kính ng□□ng cho phép ta ch□u đ□ng v□i s□ h□ l□c, nhi□t tâm và thích thú.

H□n n□a, ta ph□i an tr□ không th□ b□ lay chuy□n. Không khó khăn, đau kh□, r□i lo□n trong tâm th□c nào có th□ làm ta xao lãng kh□i m□c tiêu. Ta ch□ ti□p t□c và không bao gi□ quay lui. Dù

b□t k□ tr□ l□c nào hay dù b□t k□ ai c□ g□ng ngăn c□n ta, ta không nên đ□ tâm t□i. Cho dù m□i s□ quanh ta d□□ng nh□ s□p đ□, không đi□u gì làm ta m□t can đ□m. Trong khi trông ch□ các ch□□ng ng□i, ta không nên c□m th□y ngã lòng khi chúng xu□t hi□n.

1. Ph□m vi th□ hai mà ta nên chuyên tâm là s□ tích t□p công đ□c.
2. Ph□m vi th□ ba là ph□m vi c□a s□ tinh t□n đ□□c áp d□ng đ□ làm l□i l□c chúng sinh. Hai ph□m vi này đ□□c n□i k□t v□i nhau. N□u ta chuyên tâm v□i s□ tinh t□n đ□ làm l□i l□c chúng sinh thì ch□c ch□n là ta s□ tích t□p công đ□c. Ta cũng nên khuy□n khích ng□□i khác hành đ□ng t□□ng t□, không ch□ đ□ làm vi□c không ng□ng mà còn đ□ duy trì m□t thái đ□ tích c□c và th□c hành v□i s□ h□ l□c.

Lo□i tinh t□n cu□i cùng là m□t năng l□c vô b□ đ□a hai tinh t□n trên đ□n s□ thành t□u. Ta không nên t□ th□a mãn. Ta ph□i đi th□ng t□i m□c đích, ch□ng ng□ m□c tiêu t□i th□□ng – s□ toàn giác - và đ□a t□t c□ chúng sinh t□i tr□ng thái đó. Trên đ□□ng đi c□a ta, ta có th□ kinh nghi□m nh□ng tr□ng thái h□ l□c, g□p g□ nh□ng b□c linh thánh, đi vào nh□ng lo□i thi□n đ□nh khác nhau, và ti□n b□ qua nh□ng bhumi (đ□a) khác nhau, nh□ng ta không nên d□ng l□i □ b□t k□ n□i nào trong nh□ng kinh nghi□m này b□i không kinh nghi□m nào trong đó là m□c tiêu t□i th□□ng mà ta nh□m đ□n. M□c tiêu c□a ta là đi□u cao c□ nh□t trong các thành t□u: s□ giác ng□ viên mãn.

S□ tinh t□n vô b□ này là m□t hình th□c c□a s□ ganh đua, nh□ng không □ trong ý nghĩa thông th□□ng. Th□□ng thì ta ganh đua v□i các đ□i th□ đ□ xác đ□nh m□c đ□ c□a h□ và n□ l□c đ□ t□t h□n h□. N□u h□ ch□ □ m□c đ□ trung bình, ta s□ n□ l□c đ□ đ□ t□t h□n h□ m□t chút, trong khi □ trong t□□ng h□p này, ta không nhìn quanh. Ta tranh đua v□i chính mình. Ta hoàn toàn t□p trung vào m□c tiêu c□a ta và làm m□i s□ ta có th□ đ□ đ□t đ□□c m□c tiêu đó.

Tinh t□n cũng nên đ□□c t□nh hóa đ□ tr□ thành m□t ba la m□t. Nh□ s□ t□nh hóa, ta có ý đ□nh hòa tr□n m□i s□ ta làm - k□ c□ vi□c th□c hành m□t cách tinh t□n - v□i s□ th□u su□t chân tánh c□a m□i s□. Đi□u đó có nghĩa là nhìn s□ tinh t□n c□a ta nh□ shunyata, tánh Không, và có th□ k□t h□p s□ th□u su□t này v□i nguy□n □□c c□a lòng bi m□n. Tánh Không là chân tánh. Ta nên nh□n ra shunyata nh□ chân tánh c□a m□i s□, nh□ s□ t□□ng thu□c, và đ□ng th□i luôn luôn đ□□c c□m h□ng b□i lòng bi m□n. Khi th□c hành theo cách này, tinh t□n đ□t t□i m□c đ□ cao nh□t c□a nó và có th□ đ□□c g□i là tinh t□n ba la m□t.

Thêm n□a, k□t qu□ s□ tinh t□n c□a ta có th□ đ□□c nhân b□i lên nh□ ph□□ng ti□n thi□n x□o c□a s□ h□i h□□ng. N□u ta th□c hành v□i chút ít tinh t□n nh□ng v□i thái đ□ đúng đ□n và s□ hi□u bi□t và n□u ta h□i h□□ng th□c hành c□a ta v□i m□t tâm th□c thu□n t□nh, khi đó k□t qu□ đ□□c nhân b□i lên và có th□ tr□ nên r□t l□n lao.

Th□c hành v□i s□ tinh t□n cho phép ta nhanh chóng đ□t t□i giác ng□. Đây là k□t qu□ t□i th□□ng. Nghi□p qu□ t□c thì, nh□t th□i s□ khi□n cho ta thành t□u cùng v□i vi□c thành công t□t c□ nh□ng gì ta □□c mu□n ch□ng nào ta còn □ trong sinh t□.

Trích d□ch trong nguyên tác: **"Path to Buddhahood – Teaching on Gampopa's Jewel Ornament of Liberation"** *(Con Đ□□ng d□n đ□n Ph□t Qu□ - Giáo hu□n v□ Pháp B□o c□a s□ Gi□i thoát c□a Đ□c Gampopa)*
c□a
Ringu Tulku