

## TINH T<sub>U</sub>N BA LA M<sub>U</sub>T

Ringu Tulku

Thanh Liên d<sub>o</sub>ch sang Vi<sub>et</sub> t<sub>u</sub>ng



### **Ba la m<sub>u</sub>t th<sub>u</sub> t<sub>u</sub> : Tinh t<sub>u</sub>n**

*Tsöndru* th<sub>u</sub> t<sub>u</sub>ng đ<sub>o</sub>ch là “tinh t<sub>u</sub>n.” Tuy nhiên, trong văn c<sub>o</sub>nh c<sub>o</sub>a Ph<sub>o</sub>t giáo, thu<sub>ot</sub> t<sub>u</sub>ng này có ý nghĩa r<sub>o</sub>ng h<sub>o</sub>n nhi<sub>u</sub>. Nó không ch<sub>u</sub> hàm ý s<sub>o</sub> đ<sub>o</sub>ng n<sub>o</sub> l<sub>o</sub>c và c<sub>o</sub>n c<sub>u</sub> mà còn là c<sub>o</sub>m nh<sub>o</sub>n s<sub>o</sub> thích thú và nhi<sub>u</sub>t tâm đ<sub>o</sub>i v<sub>o</sub>i các thi<sub>u</sub>n h<sub>o</sub>nh

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

Tinh t<sub>u</sub>n cũng là chính là s<sub>o</sub> đ<sub>o</sub>i ngh<sub>o</sub>ch c<sub>o</sub>a l<sub>o</sub>i bi<sub>o</sub>ng. Tinh t<sub>u</sub>n có nghĩa là v<sub>o</sub>t b<sub>o</sub> s<sub>o</sub> l<sub>o</sub>i bi<sub>o</sub>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 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 ão 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 cảm đ 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 trong s xa hoa. M c dù ông bi t r t 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 đ p, ông y bi t r .” Vài năm sau, therang nói v i nhà s: “L t ma, ông đang r ng r ng.” Nhà s đáp: “Dĩ nhiên, ta đang r ng r ng. Ta già r i!” Therang nghĩ: “N u ông y bi t đi u này thì m i s 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 r ng 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 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** Điều 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 gi 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 v ng d i m t cây đa kh ng l và ng gà ng g t, m t cái ra-đi-ô đ t b n tai, th nh tho ng t nh d y đ gi 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

buồn chán.

Gampopa chia sẻ tinh tìn thành ba loại:

1. Tinh tìn như mốt áo giáp,
2. Tinh tìn để áp dụng cho việc học đạo, và
3. Tinh tìn vô bờ.

Tinh tìn thông thường như mốt áo giáp là sự cố gắng để ngăn cản ta. Đây là lời trình bày nói lên ý hướng của ta: “Tôi nay trở đi, tôi sẽ không bao giờ ngừng làm việc hay thực hành cho tới khi tôi đạt được tất cả chúng sinh tôi cần hoàn toàn giải thoát khỏi mọi đau khổ. Trước hết tôi sẽ tận tâm hóa bản thân, sau đó tôi sẽ thực hành sáu ba la mốt và thậm chí nữa, là những điều ưu tiên cho tôi để giúp tất cả chúng sinh.”

Theo cách suy luận, loại tinh tìn này để cố gắng là mốt áo giáp. Trong quá khứ, như có áo giáp mà các chiến sĩ có thể lao vào trận chiến để mà không bị ngăn cản hay bị tổn thương tích. Cùng cách đó, nếu ta mặc áo giáp tinh tìn, nếu để ý để ngăn cản ta vô cùng mạnh mẽ, thì không trở ngại nào, bất kể điều gì, có thể ngăn cản ta. Với loại tinh tìn ưu tiên này, ta chú ý đến những điều ưu tiên và những thách thức đang chờ đợi ta.

Theo cách thông thường, ta phải cố gắng phù hợp với những trông đợi của ta. Nếu ta hy vọng mọi sự đều dàng và dễ dàng, những khó khăn như bé nhỏ làm ta mất can đảm. Trái lại, nếu ta biết rằng có những khó khăn và nhiều trở ngại to lớn phía trước, ta sẽ không mất can đảm bởi vì những điều ưu tiên mà ta gặp. Những khó khăn để những bé nhỏ ta đã nghĩ rằng chúng ta hiểu biết! Điều này áp dụng cho mọi tình huống trong cuộc đời. Ta thường trông đợi quá nhiều về những hoàn cảnh và con người, cùng những kết quả. Trái lại, nếu ta không có sự trông đợi đặc biệt nào, sự kiên trì lành như bé nhỏ cũng sẽ làm ta sung sướng. Khi đó mất lòng nói đến niềm tin để những không để trông đợi là mất ngu ngốc mà chỉ cần hiểu rõ nó làm ta ngạc nhiên một cách thú vị.

Khoác áo giáp tinh tìn là một cách thích hợp để chú ý đến bản thân ta. Điều này thì ta có thể nói là trở thành một Bồ Tát, nếu để giúp đỡ bản thân và tất cả chúng sinh trần thế không gian để để cho hạnh phúc to lớn nhất (đó là sự giác ngộ), thì không phải là một công việc dễ dàng! Đó là một mục tiêu lớn lao, cao quý và vĩ đại. Ta phải chú ý đến bản thân để để những điều ưu tiên và những điều lớn và nhỏ mà không hề mất can đảm, vì thời gian thì cần phải mặc áo giáp

tinh tìn đó.

Loại tinh tìn thứ hai là tinh tìn đợc áp dụng và loại tinh tìn này đi vào ba lãnh vực lòn:

1. Công việc đầu tiên của ta là chuyên chú tỉ mỉ trong tâm. Những cảm xúc tiêu cực này (tham, sân, si, mạn (kiêu ngạo), đố ( ganh tị) v.v..) là những kẻ thù truy n ki p của ta, là những kẻ t đ 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 đố. Nó đ c tỉ n hành ra sao? Gampopa đ 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 đ e đ a là s đ m 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 c 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 “tìn công” của 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 t p c n c a ta giúp ta tìn 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 b 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 đ i u ta nên làm, nh ng gì ta đã quy t đ nh là đ i 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 đ i 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 t p t c và không bao gi quay lui. Dù

bớt khổ trừ lạc nào hay dù bớt khổ ai cũng gặp ngừng hẳn còn ta, ta không nên để tâm tới. Cho dù mũi nhọn quanh ta đâm ngang như sấm sét, không đi u gì làm ta mất can đảm. Trong khi trông chờ các chướng ngại, ta không nên cảm thấy ngỡ lòng khi chúng xuất hiện.

1. Phạm vi thế hai mà ta nên chuyên tâm là sự tích tập công đức.

2. Phạm vi thế ba là phạm vi của sự tinh tấn để áp dụng để làm lợi lạc chúng sinh. Hai phạm vi này được nối kết với nhau. Nếu ta chuyên tâm với sự tinh tấn để làm lợi lạc chúng sinh thì chắc chắn là ta sự tích tập công đức. Ta cũng nên khuyến khích người khác hành động thiện lành, không chờ đợi làm việc không ngừng mà còn duy trì một thái độ tích cực và thực hành với sự hăng hái.

Loại tinh tấn cụ thể cùng là một năng lực vô bờ của hai tinh tấn trên đây sẽ thành tựu. Ta không nên tự thỏa mãn. Ta phải đi thẳng tới mục đích, chướng ngại mục tiêu thì thẳng thắn – sự toàn giác - và đưa tất cả chúng sinh tới trạng thái đó. Trên đường đi của ta, ta có thể kinh nghiệm những trạng thái hạnh phúc, gặp gỡ những bậc linh thánh, đi vào những loại thiện đức khác nhau, và tiến bộ qua những bhumis (địa) khác nhau, nhưng ta không nên dùng lợi ích bớt khổ nào trong những kinh nghiệm này bởi không kinh nghiệm nào trong đó là mục tiêu thì thẳng thắn mà ta nhắm đến. Mục tiêu của ta là đi u cao hơn nhất trong các thành tựu: sự giác ngộ viên mãn.

Sự tinh tấn vô bờ này là một hình thức của sự ganh đua, nhưng không ở trong ý nghĩa thông thường. Thông thường thì ta ganh đua với các đối thủ để xác định mục đích của họ và nỗ lực để vượt họ. Nếu họ chỉ ở mức độ trung bình, ta sẽ nỗ lực để vượt họ một chút, trong khi ở trong trạng thái này, ta không nhìn quanh. Ta tranh đua với chính mình. Ta hoàn toàn tập trung vào mục tiêu của ta và làm mọi sự ta có thể để đạt được mục tiêu đó.

Tinh tấn cũng nên được thể hiện hóa để trở thành một ba la mọt. Nhờ sự thể hiện hóa, ta có ý định hòa trộn mọi sự ta làm - kể cả việc thực hành một cách tinh tấn - với sự thấu suốt chân tánh của mọi sự. Điều đó có nghĩa là nhìn sự tinh tấn của ta như shunyata, tánh Không, và có thể kết hợp sự thấu suốt này với nguyện vọng của lòng bi mẫn. Tánh Không là chân tánh. Ta nên nhìn ra shunyata như chân tánh của mọi sự, như sự trống rỗng thực, và đừng nghĩ luôn luôn được cảm hứng bởi lòng bi mẫn. Khi thực hành theo cách này, tinh tấn đạt tới mức độ cao nhất của nó và có thể được gọi là tinh tấn ba la mọt.

Thêm nữa, kết quả sự tinh tấn của ta có thể được nhân bội lên nhờ phương tiện thiện xảo của sự hăng hái. Nếu ta thực hành với một ít tinh tấn nhưng với thái độ đúng đắn và sự hiểu biết và nếu ta hăng hái thực hành của ta với một tâm thức thuần thiện, khi đó kết quả được nhân bội lên và có thể trở nên rất lớn lao.

Thực hành với s  tinh t n cho phép ta nhanh chóng đ t t i giác ng . Đây là kết quả t i th ng. Nghiệp qu  t c th , nh t th i s  khi n cho ta th nh t u c ng v i việc thành công t t c  nh ng g  ta   c mu n ch ng n o ta c n   trong sinh t .

Tr ch dịch trong nguy n t c: **“Path to Buddhahood – Teaching on Gampopa’s Jewel Ornament of Liberation”** (Con Đ ng d n đ n Ph t Qu  -

*Giáo huấn v  Ph p B o d a s  Gi i thoát d a Đ c Gampopa*)

c a

**Ringu Tulku**