

## 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>o</sub>u. 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 đi 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** 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 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

bún chán.

Gampopa chia ś tinh t́n thành ba lói:

1. Tinh t́n nh́ ḿt áo giáp,
2. Tinh t́n đ́c áp d́ng cho víc hót đ́ng, và
3. Tinh t́n vô b́.

Tinh t́n t́ng t́ nh́ ḿt áo giáp là śc ḿnh đ́ng ĺc ća ta. Đây là ĺi trình bày nói lên ý h́ng ća ta: “T́ nay tŕ đi, tôi ś không bao gí nǵng làm víc hay th́c hành cho t́i khi tôi đ́a t́t ć chúng sinh t́i ch́ hoàn toàn gíi thoát kh́i ḿi đau kh́. Tŕc h́t tôi ś t́nh hóa b́n thân, sau đó tôi ś th́c hành sáu ba la ḿt và thín đ́nh, là nh́ng đi\_u ś chún b́ cho tôi đ́c u giúp t́t ć chúng sinh.”

Theo cách lói suy, lói tinh t́n này đ́c ǵi là ḿt áo giáp. Trong quá kh́, nh́ có áo giáp mà các chín sĩ có th́ lao vào tŕn chín đ́u mà không b́ngăn ćn hay b́ th́ng tích. Cùng cách đó, ńu ta ḿc áo giáp tinh t́n, ńu đ́ng ĺc ća ta vô cùng ḿnh ḿ, thì không tŕng i nào, b́t ḱ đi\_u gì, có th́ngăn ćn ta. V́i lói tinh t́n đ́u tiên này, ta chún b́ đ́ng đ́u v́i nh́ng th́c đ́ng ch́ đ́i ta.

Theo cách th́ thông th́ng, ta ph́n ́ng phù h́p v́i nh́ng trông đ́i ća ta. Ńu ta hy v́ng ḿi ś d́ dàng và đ́ ch́u, nh́ng khó khăn nh́ bé nh́t làm ta ḿt can đ́m. Trái ĺi, ńu ta bít ŕng có nh́ng khó khăn và nhíu tŕng i to ĺn ́ phía tŕc, ta ś không ḿt can đ́m b́i v́n đ́ đ́u tiên mà ta ǵp. Nh́ng khó khăn đ́ng nh́ nh́ bé b́i ta đã nghĩ ŕng chúng t́ h́i h́n! Đi\_u này áp d́ng cho ḿi tình húng trong cúc đ́i. Ta th́ng trông đ́i quá nhíu ́ nh́ng hoàn ćnh và con nǵi, cùng nh́ng ḱt qú. Trái ĺi, ńu ta không có ś trông đ́i đ́c bít nào, ś kín t́t lành nh́ bé nh́t cũng ś làm ta sung śng. Khi đó ḿt ĺi nói đ́n gín đ́ th́ng không đ́c trông đ́i là ḿt ngún ḿch ća h́ ĺc b́i nó làm ta nǵc nhiên ḿt cách thú v́.

Khoác áo giáp tinh t́n là ḿt cách th́ thích h́p đ́ chún b́ cho b́n thân ta. Đi\_u t́i thi\_u ta có th́ nói là tŕ thành ḿt B́ Tát, ń ĺc giúp đ́ b́n thân và t́t ć chúng sinh tràn nǵp không gian đ́t đ́c h́nh phúc to ĺn nh́t (đó là ś giác nǵ), thì không ph́i là ḿt công víc d́ dàng! Đó là ḿt ḿc tiêu ĺn lao, cao quý và vĩ đ́i. Ta ph́i chún b́ b́n thân đ́ đ́ng đ́u v́i đ́ ḿi v́n đ́ ĺn và nh́ mà không h́ ḿt can đ́m, vì th́ ŕt ćn ph́i ḿc 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 của 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 của ta nh cái gì ở 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 của 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 của 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

b̄t k̄ tr̄ l̄c nào hay dù b̄t k̄ ai c̄ ḡng nḡn c̄n ta, ta không nên đ̄ tâm t̄i. Cho dù m̄i s̄ quanh ta đ̄ng nh̄ s̄p đ̄, không đ̄i u gì làm ta m̄t can đ̄m. Trong khi trông ch̄ các ch̄ng nḡi, ta không nên c̄m th̄y nḡa lòng khi chúng xūt hīn.

1. Ph̄m vi th̄ hai mà ta nên chuyên tâm là s̄ tích t̄p công đ̄c.

2. Ph̄m vi th̄ ba là ph̄m vi c̄a s̄ tinh t̄n đ̄c áp đ̄ng đ̄ làm l̄i l̄c chúng sinh. Hai ph̄m vi này đ̄c n̄i k̄t v̄i nhau. Nếu ta chuyên tâm v̄i s̄ tinh t̄n đ̄ làm l̄i l̄c chúng sinh thì ch̄c ch̄n là ta s̄ tích t̄p công đ̄c. Ta cũng nên khuȳn khích nḡi khác hành đ̄ng t̄ng t̄, không ch̄ đ̄ làm vīc không nḡng mà còn đ̄ duy trì m̄t thái đ̄ tích c̄c và th̄c hành v̄i s̄ h̄ l̄c.

Lōi tinh t̄n cūi cùng là m̄t năng l̄c vô b̄ đ̄a hai tinh t̄n trên đ̄n s̄ thành t̄u. Ta không nên t̄ th̄a mãn. Ta ph̄i đi th̄ng t̄i m̄c đích, ch̄ng nḡ m̄c tiêu t̄i th̄ng – s̄ toàn giác - và đ̄a t̄t c̄ chúng sinh t̄i tr̄ng thái đó. Trên đ̄ng đi c̄a ta, ta có th̄ kinh nghīm nh̄ng tr̄ng thái h̄ l̄c, ḡp ḡ nh̄ng b̄c linh thánh, đi vào nh̄ng lōi thīn đ̄nh khác nhau, và tīn b̄ qua nh̄ng bhumi (đ̄a) khác nhau, nh̄ng ta không nên đ̄ng l̄i l̄ b̄t k̄ n̄i nào trong nh̄ng kinh nghīm này b̄i không kinh nghīm nào trong đó là m̄c tiêu t̄i th̄ng mà ta nh̄m đ̄n. M̄c tiêu c̄a ta là đ̄i u cao c̄ nh̄t trong các thành t̄u: s̄ giác nḡ viên mãn.

S̄ tinh t̄n vô b̄ này là m̄t hình th̄c c̄a s̄ ganh đua, nh̄ng không đ̄ trong ý nghĩa thông th̄ng. Th̄ng thì ta ganh đua v̄i các đ̄i th̄ đ̄ xác đ̄nh m̄c đ̄ c̄a h̄ và n̄ l̄c đ̄ t̄t h̄n h̄. Nếu h̄ ch̄ m̄c đ̄ trung bình, ta s̄ n̄ l̄c đ̄ đ̄ t̄t h̄n h̄ m̄t chút, trong khi đ̄ trong t̄ng h̄p này, ta không nhìn quanh. Ta tranh đua v̄i chính mình. Ta hoàn toàn t̄p trung vào m̄c tiêu c̄a ta và làm m̄i s̄ ta có th̄ đ̄ đ̄t đ̄c m̄c tiêu đó.

Tinh t̄n cũng nên đ̄c t̄nh hóa đ̄ tr̄ thành m̄t ba la m̄t. Nh̄ s̄ t̄nh hóa, ta có ý đ̄nh hòa tr̄n m̄i s̄ ta làm - k̄ c̄ vīc th̄c hành m̄t cách tinh t̄n - v̄i s̄ th̄u sūt chân tánh c̄a m̄i s̄. Đ̄i u đó có nghĩa là nhìn s̄ tinh t̄n c̄a ta nh̄ shunyata, tánh Không, và có th̄ k̄t h̄p s̄ th̄u sūt này v̄i nguȳn đ̄c c̄a lòng bi m̄n. Tánh Không là chân tánh. Ta nên nh̄n ra shunyata nh̄ chân tánh c̄a m̄i s̄, nh̄ s̄ t̄ng thūc, và đ̄ng th̄i luôn luôn đ̄c c̄m h̄ng b̄i lòng bi m̄n. Khi th̄c hành theo cách này, tinh t̄n đ̄t t̄i m̄c đ̄ cao nh̄t c̄a nó và có th̄ đ̄c ḡi là tinh t̄n ba la m̄t.

Thêm n̄a, k̄t qū s̄ tinh t̄n c̄a ta có th̄ đ̄c nhân b̄i lên nh̄ ph̄ng tīn thīn x̄o c̄a s̄ h̄i h̄ng. Nếu ta th̄c hành v̄i chút ít tinh t̄n nh̄ng v̄i thái đ̄ đ̄ng đ̄n và s̄ hīu bīt và nếu ta h̄i h̄ng th̄c hành c̄a ta v̄i m̄t tâm th̄c thūn t̄nh, khi đó k̄t qū đ̄c nhân b̄i lên và có th̄ tr̄ nên r̄t l̄n lao.

Thực hành với s  tinh tên 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 vi c th nh 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**