



Năm Giai Đoạn Hiểu Biết Trình Tự



Kyabchok Soktse Rinpoché

Chào các bạn gần xa,

Như thường lệ, tôi hi vọng rằng các bạn đang khỏe mạnh, hạnh phúc và an khang khi nhận được thông điệp này. Vào ngày vía Đức Liên Hoa Sinh lần này, tôi muốn chia sẻ với các bạn một số chuẩn mực đơn giản làm thước đo cho sự tiến bộ trong thực hành của mình.

Khi bắt đầu thực hành Pháp, chúng ta đều trải qua năm giai đoạn theo trình tự: Trước tiên, chúng ta hoàn toàn thiếu hiểu biết; tiếp theo là chúng ta hình thành những hiểu lầm; rồi sau đó chúng ta dần trải qua sự hiểu biết từng phần, sự hiểu biết gần như trọn vẹn và sự hiểu biết hoàn hảo. Năm giai đoạn này đều áp dụng tương tự cho tri kiến (cái thấy), thực hành và hành xử.

Trước tiên, “sự thiếu hiểu biết về tri kiến” là tình trạng chung của người thường, nhận thức về một cái ngã trong khi cái ngã là không thực. Ở đây, “tri kiến” biểu thị bản chất thực của sự vật mà mọi chúng sinh đã không nhìn ra được do sự chấp ngã của họ.

“Sự hiểu lầm về tri kiến” ám chỉ các khái niệm bổ sung mà chúng ta tạo ra dựa trên cảm nhận của bản thân về một cái ngã. Do vậy mà mọi người tưởng tượng rằng ngã là thường hằng, chân thật hay thuần khiết và có thể gán cho nó đủ thứ nhãn hiệu hay tên gọi khác. Hình thức khái niệm hóa bổ sung này là sự hiểu lầm về tri kiến.

“Sự hiểu biết một phần tri kiến” là nhận ra được sự vắng mặt của cái ngã, hiểu là xét cho cùng, không hề có một cái ngã cá nhân đích thực tồn tại độc lập và thường hằng.

“Sự hiểu biết gần như trọn vẹn” mở rộng nhận thức về sự thiếu hụt một cái ngã với mọi đối tượng được nhận thức, thấy rằng không có gì mà chúng ta nhận thức bên ngoài tồn tại theo bất kỳ một cách thực chất nào.

“Sự hiểu biết hoàn hảo về tri kiến” là sự hiểu biết rằng cả các đối tượng (các pháp) được nhận thức lẫn cái tâm nhận thức (mà chúng ta trải nghiệm như chủ thể) không tồn tại thực sự. Đây là sự hiểu biết trọn vẹn về tri kiến, là nền tảng của mọi sự vật, thể trạng và bản tính thực của chúng—là sự thiếu hụt bản chất nội tại.

Tiếp theo, việc thực hành là trau dồi tri kiến này. Khi chúng ta thiếu đi sự hiểu biết, bất cứ pháp nào mà chúng ta thực hành đều làm tăng thêm sự thiếu hiểu biết đó. Nghĩa là mọi công việc đời thường của chúng ta, dù là đọc sách hay vẽ tranh đều là sự tán tâm khiến chúng ta càng không nhận ra tri kiến. Tiếp tục vướng mắc vào sự phân tâm và ý niệm tản mạn, chúng ta thực hành “sự thiếu hiểu biết”.

Thực hành “sự hiểu lầm” nghĩa là trau dồi các quan niệm sai lệch mà chúng ta đã hình thành về cái ngã hoặc bản chất thật của sự vật. Thực hành “sự hiểu biết một phần” là trau dồi nhận thức về sự vô ngã. Thực hành “sự hiểu biết gần như trọn vẹn” là trau dồi nhận thức về tính hư ngụy hay không tồn tại thực sự của các đối tượng được nhận thức. Cuối cùng, thực hành “sự hiểu biết hoàn hảo” là học tập, quán chiếu và thiền định (văn – tư – tu) để trau dồi nhận biết được sự thiếu hụt bản chất nội tại của cả chủ thể và đối tượng.

Thứ ba, hành xử bao gồm các hoạt động hay hành vi mà chúng ta thực hiện dựa vào mức độ hiểu của bản thân. Nói chung, mọi con người phạm tục hành xử dựa vào sự thiếu hiểu biết hoàn toàn. Dựa trên sự hiểu lầm mà họ có thể can dự nhiều hơn vào những hành vi sai trái và độc hại.

Là những người thực hành, nếu chúng ta tiến bộ trong sự hiểu biết của mình, trước tiên có thể chúng ta sẽ được thúc đẩy bởi tâm xả ly mà hành xử theo một cách nhất định, đây là hành xử dựa trên sự hiểu biết một phần. Khi chúng ta tiến bộ hơn tới hành xử lợi tha, đó có thể là hành xử dựa trên hiểu biết gần như trọn vẹn. Cuối cùng, và rất hiếm hoi, có thể chúng ta được thúc đẩy bởi sự vắng mặt hoàn toàn mọi bám chấp, tâm bồ đề chân thực dẫn tới hành xử dựa trên sự hiểu biết hoàn hảo.

Theo cách này, hành xử tiến bộ song song với sự hiểu biết của chúng ta. Do đó, chúng ta trước tiên cần thiết lập tri kiến đúng đắn, thực hành và hành xử đúng đắn sẽ tự nhiên theo sau. Và tất cả ba yếu tố được hỗ trợ bởi chánh niệm, sự cẩn trọng và tinh thức.

Bất kì ai thực hành Pháp đều phải trải qua các bước hiểu biết trình tự này. Do vậy, tôi tin rằng điều quan trọng là cần nhận thức được các bước này và nhờ đó mà xác định được mức độ tiến bộ của bản thân trên đạo lộ. Đây là lý do tại sao tôi muốn nhắc nhở các bạn về năm mức độ hiểu biết này để các bạn có thể ghi nhớ vào ngày vía Đức Liên Hoa Sinh lần này.

Với tất cả sự yêu thương và lời cầu nguyện của tôi,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be in Tibetan or Sanskrit script, written in a cursive style. The signature is located below the text 'Sarva Mangalam.' and above the name 'Phakchok Rinpoche'.

Phakchok Rinpoche