

*Một Hướng dẫn Đầy đủ
về Con đường Phật pháp*

(Hình bìa)

Mỏ đá và dấu chân của Đức Milarepa tại Tây Tạng

Jetsun Milarepa thường được coi là một trong những yogi và thi sĩ nổi tiếng nhất của Tây Tạng. Theo một truyền thuyết, Milarepa đã đặt tảng đá này trên đường đến DrolmaLa để truyền năng lực và niềm tin cho khách hành hương và mọi người sùng mộ khi đi qua tảng đá linh thánh.

MỘT HƯỚNG DẪN ĐẦY ĐỦ
VỀ CON ĐƯỜNG PHẬT PHÁP



của **Khenchen Konchog Gyaltsen**
Khenmo Trinlay Chödrön hiệu đính

Thanh Liên dịch sang Việt ngữ



Khenchen Konchog Gyaltshen

Mục lục

Lời Tựa của <i>Drikung Kyabgon Chetsang</i>	7
Lời Nói đầu của Người Biên tập	9
Lời Giới thiệu.....	11
<i>Kho tàng Quý báu Lời Khuyên dạy, Một Trăm Giáo lý</i>	19
Tâm huyết của Drigung Bhande Dharmaradza	20
Những Vấn đề Mở đầu	23
Lời Khuyên Tổng quát	34
Lời Khuyên dành cho các Thiền giả	125
Lời khuyên Dành cho các Hành giả Đại thừa	310
Lời Khuyên về Sáu Ba la mật.....	345
Lời Khuyên dành cho các Hành giả Kim cương thừa	393
Lời Khuyên về việc Chuẩn bị Thực hành Đại Ấn	475
Lời Khuyên dành cho các Hành giả Đại Ấn.....	480
Lời Khuyên về Cách Xua tan Khi Gặp phải Chướng ngại.....	520
Lời Dạy về Sáu pháp Du già của Naropa	542

Lời Khuyên về Kết quả Cuối cùng của việc Thực hành Pháp	560
Kết luận với Lời Khuyên Súc tích	593
Hồi Hương	605
Phụ lục: Cuộc Đời của Drigung Bhande Dharmaradza	610
Lời Khuyên Đúng đắn cho các Hành giả Pháp	631
Thuật ngữ các Liệt kê	634
Thuật ngữ và Danh hiệu	669
Thư mục Được Chú thích của các Tác phẩm được Đề cập trong <i>Một Hướng dẫn Đầy đủ</i> về <i>Con đường Phật pháp</i>	684
Danh mục Dòng Đầu tiên của <i>Một Trăm Vấn Kệ</i> <i>Khuyên nhủ</i>	696
Về Khenchen Konchog Gyaltzen Rinpoche	704



DRIKUNG KYABGON CHETSANG

TÔI VUI MỪNG khi biết tin Khenchen Konchog Gyaltshen đã biên soạn *Một Hướng dẫn Đầy đủ về Con đường Phật pháp*, và thật may mắn là hiện quyển sách đang được xuất bản. Bản văn là một luận giảng về *Kho tàng Quý báu Lời Khuyên dạy*, được sáng tác bởi Drikung Bhande Dharmaradza (1704-1754), hóa thân của Drikung Dharmakirti. Bối luận giảng được viết bằng tiếng Anh, tôi rất vui mừng là các độc giả Anh ngữ sẽ nhận được lợi lạc từ nó. Hơn nữa, vì được biên soạn một cách dễ hiểu, quyển sách sẽ vươn xa rộng tới người đọc.

Quyển sách này bao gồm toàn bộ các giáo lý đạo Phật, từ những điều hết sức căn bản cho tới những giáo lý vô cùng sâu xa của các hệ thống Đại thừa và Kim cương thừa, bao gồm Sáu pháp Du già của Naropa. Bản văn được dựa trên nền tảng của Sáu Tòan Thiện, đó là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ. Từ nền tảng đó, cây Kim cương thừa nở rộ những đóa hoa của Sáu pháp Du già của Naropa: các thực hành nội hỏa, tịnh quang, yoga giấc mộng, huyễn thân, chuyển di tâm thức, và bardo. Từng bước một, sự thực hành tất cả những giáo lý này sẽ hướng dẫn chúng ta sản sinh trái quả của sự giác ngộ viên mãn một ngày nào đó.

Dù ta phải gánh chịu bao nhiêu mê lầm, có vô số những cơ hội cho tất cả chúng ta thực hành giáo lý của các Đạo sư chứng

ngộ vĩ đại của Tây Tạng. Bởi tất cả chúng ta được sinh làm người, năng lực trí tuệ của ta to lớn hơn nhiều so với năng lực của chúng sinh khác. Ta có cơ hội to lớn để vun trồng lãnh vực của trái tim ta, và phát triển đủ loại phẩm tính tốt lành chín muồi thành một cuộc đời có ý nghĩa. Mọi sự nằm trong tay ta, vì vậy xin đừng bỏ quên cơ hội của các bạn.

Vì thế tôi cảm ơn Khenchen Rinpoche và hoan nghênh ngọn đèn luận giảng soi sáng giáo lý của các Đạo sư vĩ đại của ngài, khi làm cho tất cả mọi người có thể có được nó.

Nguyện quyển sách mang lại lợi lạc cho vô số chúng sinh.

The image shows a handwritten signature in black ink on the left, which is connected by a horizontal line to a circular seal on the right. The seal contains a complex geometric pattern, characteristic of a Buddhist religious emblem.

Với lời cầu nguyện của tôi,
Drikung Kyabgon Chetsang

Lời Nói đầu của Người Biên tập

KHO TÀNG QUÝ BÁU LỜI KHUYÊN DẠY, Một Trăm Giáo lý Tâm huyết, bản văn gốc mà luận giảng này dựa vào, thường được gọi là *Một Trăm Lời Khuyên dạy*, dù nó thực sự gồm chứa 103 câu kệ có ghi số và hai mươi tám câu kệ giới thiệu và chuẩn bị. Những dòng đầu tiên của “Một trăm Bài Kệ” được đưa vào bảng chú dẫn ở phần sau của quyển sách.

Chúng tôi đã thiết kế quyển sách này bằng cách dùng văn kệ phù hợp với bản kệ gốc, với một luận giảng riêng biệt và hầu như độc lập sau mỗi đoạn kệ. Trong mỗi luận giảng, chúng tôi đã in nghiêng các từ hay câu được lặp lại từ câu kệ có liên quan khi chúng được đề cập đến lần đầu tiên. Điều này được thực hiện để tương quan giữa luận giảng với câu kệ rõ ràng hơn.

Chúng tôi đã tiên liệu rằng mỗi lần người đọc có thể chọn lựa một hay hai văn kệ và sau đó ngừng lại để suy niệm chúng. Để mỗi luận giảng có thể hiểu được như một tư tưởng đầy đủ, không nhất thiết phải bao gồm một vài lặp lại nếu đây là một bài tường thuật liên tục. Ngoài ra, một vài vấn đề được lặp lại trong những văn kệ nguyên thủy để nhấn mạnh hay bởi cũng chủ đề đó được giới thiệu từ những góc độ khác nhau.

Để hỗ trợ những người đọc có thể chưa quen thuộc với Phật giáo Tây Tạng, chúng tôi đã bao gồm một bảng thuật ngữ chứa

những định nghĩa ngắn về các thuật ngữ đặc biệt và nhận biết những người được đề cập trong quyển sách. Như một giới thiệu ngắn gọn, cũng có một bảng thuật ngữ gồm nhiều danh mục được liệt kê rất tiêu biểu của những bài viết của Phật giáo. Những tiểu sử ngắn gọn của các tác giả - Drigung Bhande Dharmaradza, người viết những vần kệ gốc, và Khenchen Konchog Gyaltshe, người viết luận giảng-được thêm vào để tạo niềm tin và lòng sùng mộ cho độc giả. Cuối cùng, có một nguồn sách tham khảo được chú thích về các bài viết nhắc nhở rằng bạn có thể nhận được lợi lạc khi theo đuổi nghiên cứu xa rộng hơn.

Cảm ơn bạn đã quan tâm đến Giáo pháp thiêng liêng và bản văn này. Cầu mong nó giải quyết các hoài nghi và truyền cảm hứng cho bạn để thành tựu giác ngộ toàn hảo, làm lợi lạc tất cả!

Khenmo Trinlay Chödrön

Lời Giới thiệu

PHẬT GIÁO, hay Giáo Pháp siêu việt, được phát sinh ở Ấn Độ khoảng 2.500 năm trước. Vị sáng lập Phật giáo, Thái tử Siddhartha (Tất Đạt Đa), sinh ra làm con trai của Vua Shuddhodana (Tịnh Phạn), là nhà lãnh đạo uyên bác và đầy năng lực ở Miền Bắc Ấn Độ. Cho đến khi Ngài hai mươi chín tuổi, Thái tử Siddhartha vui hưởng điều tốt đẹp nhất mà đời sống cung điện phải cung dưỡng và được đào tạo trong mọi lãnh vực của sự học tập. Bởi Ngài là con trai duy nhất của nhà vua, đức vua có những kỳ vọng cao ngất rằng vị thái tử sẽ vượt thoát cuộc đời mình trong vương quốc và cai trị xứ sở sau khi lên ngôi.

Nhưng thái tử bị quấy động sâu sắc bởi nỗi khổ mà Ngài nhìn thấy, nỗi khổ mà tất cả chúng sinh đều dự phần. Không thể vui hưởng quyền lực và sự xa hoa được nữa, Ngài bắt đầu tìm hiểu xem chúng sinh có thể thoát khỏi đau khổ của họ hay không. Với lòng can đảm to lớn, Ngài từ bỏ vương quốc và gánh vác trách nhiệm tìm kiếm chân lý cao tột.

Trong sáu năm, Ngài du hành từ nơi này sang nơi khác và gặp gỡ nhiều vị thầy và thiền giả khác nhau. Không hài lòng với điều đó, Ngài tiếp tục khảo sát triệt để và thiền định về đau khổ và nguyên nhân của nó khi sử dụng nội quán phê bình của riêng

Ngài. Ngài đã đạt được một samadhi (định) vô cùng sâu xa, một trạng thái toàn khắp, và nghĩ rằng Ngài đã đạt được giác ngộ. Nhưng chư Phật mười phương đã xuất hiện trước Ngài và nói: “Trạng thái này không phải là chứng ngộ cuối cùng mà cũng không phải là sự giác ngộ toàn hảo.” Vì thế, Ngài đi tới Bodh Gaya (Bồ Đề Đạo Tràng) và thiền định dưới Cội Bồ Đề.

Vào sáng sớm Ngày Vesak, Ngài đã đạt được sự giác ngộ đầy đủ và toàn hảo năm ba mươi lăm tuổi. Từ thời điểm đó, Ngài được biết đến là “Đức Phật,” đấng hoàn toàn giác ngộ. Vào lúc đó Ngài tuyên bố “Ta đã tìm ra các cam lồ không ô nhiễm của Giáo pháp sâu xa, cao cả; sự an bình toàn hảo; thoát khỏi sự tạo tác; chói ngời; cốt tủy không phức tạp. Đây là chân lý phổ quát thoát khỏi mọi mê lầm và đau khổ.”

Đức Phật đã giảng dạy Giáo pháp này trong bốn mươi lăm năm, chia sẻ trí tuệ của Ngài với hàng trăm và hàng ngàn người và chúng sinh phi-nhân. Chính những thực tập sinh này đã thành tựu những giai đoạn khác nhau của sự giác ngộ. Như thế, Ngài đã giảng dạy Giáo pháp toàn hảo bao gồm các hệ thống thực hành Kinh điển và Mật điển thích hợp với các đệ tử. Trải qua những thế kỷ tiếp theo, những giáo lý này lan rộng khắp Ấn Độ và nhiều quốc gia khác. Trong số những quốc gia này, Phật giáo đã đến Ấn Độ trong thế kỷ thứ bảy.

Nhiều dịch giả vĩ đại đã du hành từ Tây Tạng đến Ấn Độ, nơi họ học hỏi từ các Đạo sư vĩ đại. Trải qua thời gian, các ngài đã phiên dịch toàn bộ giáo lý của Đức Phật, và nhiều học giả và Đạo sư chứng ngộ đã được sản sinh. Vì thế giáo lý đó tiếp tục

đến ngày nay. Hiện nay, có bốn dòng truyền thừa lớn: Nyingma, Kagyu, Sakya và Gelug. Sự giới thiệu này bao gồm các giáo lý của những truyền thống khác nhau bao gồm dòng Kagyu.

Đức Gampopa, là đệ tử chính yếu của Milarepa và là một Đạo sư được đặc biệt tôn kính của dòng truyền thừa Kagyu, được các Đạo sư của mọi dòng truyền thừa kính trọng bởi ngài có sự uyên bác và chứng ngộ cao cấp trong các thực hành thiền định. Ngài đã nghiên cứu và thực hành hoàn hảo các giáo lý từ ba dòng truyền thừa kết hợp lại:

- * dòng truyền thừa Quan điểm Trung quán Sâu xa, cũng như thực hành Bồ đề tâm đặc biệt, được truyền xuống từ Đức Phật tới Văn Thù tới Nagarjuna (Long Thọ), và v.v..
- * dòng Hành động Rộng lớn của sự tu tập tâm thức tiệm tiến qua Bồ đề tâm, và hệ thống Madhyamaka (Trung đạo) được Đức Phật Di Lặc trao truyền tới Asanga (Vô Trước) và v.v..
- * hệ thống Kim Cương thừa của sự nghiên cứu và thực hành Mật thừa, với những giáo lý Mahamudra (Đại Ấn) đặc biệt và Sáu pháp Du già của Naropa khởi đầu với Đức Vajradhara (Kim Cương Trì), hình thức Pháp Thân của Đức Phật, và được truyền xuống liên tục qua Tilopa, Naropa, Marpa, và Milarepa

Như thế, Đức Gampopa đã hoàn toàn nghiên cứu và thực hành mọi phương diện của sự hiểu biết được truyền xuống qua dòng truyền thừa Kadampa của Atisha cũng như dòng của

Milarepa. Trong một đời người duy nhất, ngài đã thiết lập trong trạng thái giác ngộ—sự toàn hảo của kiến, thiền, và hành—và đã chuyển tất cả những giáo lý này cho dòng Kagyu. Đức Jigten Sumgön đã kết hợp các giáo lý đó trong các bản văn của ngài *Nhất Niệm* (TT: *Gong Chig*), *Tâm Yếu của các Giáo lý Đại Thừa* (TT: *Ten Nying*), và nhiều giáo lý khác. Tác giả của *Kho tàng Lời Khuyên Quý báu* là một trong những vị kế thừa tâm linh của Jigten Sumgön.

Khi các tài sản ý nghĩa và quý giá nhất của chúng ta được tích tập trong một kho tàng quý báu, chúng ta yêu quý nó trên mọi sự giàu có khác và không bao giờ chán tìm kiếm nó. Giống như một kho tàng châu báu, bản văn này bao gồm một tuyển tập tinh túy có giá trị nhất của Giáo pháp, có lợi lạc cho cả những người có một sự quan tâm tổng quát đến Phật giáo và cho những hành giả nghiêm túc. Những báu vật của Giáo pháp đã được tích tập ở đây như những mẫu lời khuyên dạy trong đời sống hàng ngày và đặc biệt là cho cuộc hành trình tâm linh hướng tới giác ngộ. Mặc dù *Kho tàng Lời Khuyên Quý báu* là một bản văn nhỏ, nó vạch ra các giáo lý toàn diện của Phật pháp từ lúc bắt đầu cho tới khi chấm dứt, từ bốn nền tảng cho tới sự viên mãn của Phật quả. Cốt tủy này của các giáo lý chân chính được gọi là “Giáo huấn cốt tủy”- những điểm cốt lõi của cả Kinh điển lẫn Mật điển, cũng như các luận giảng của chúng. Những người muốn nghiên cứu và thực hành Phật giáo một cách chân thành sẽ tìm thấy ở đây một hướng dẫn cần thiết mà họ có thể đọc đi đọc lại chúng.

Bản văn hiện tại thì đơn giản và đi thẳng tới mục tiêu, cung cấp giáo huấn rõ ràng về ý nghĩa thực tiễn của Pháp và về thực hành thiền định. Mục đích của ta trong việc nghiên cứu và thực hành Phật pháp là giải thoát tâm ta khỏi những mê lầm. Lời khuyên như điều này ngăn ngừa để ta không lạc lối trong những ảo tưởng nhân danh việc nghiên cứu và thực hành Phật giáo. Trong thế giới của sinh tử, mọi chúng sinh, kể cả con người, phải đau khổ vì những phiền não (Phạn: *klesha*) chẳng hạn như sự tham lam, kiêu ngạo, căm ghét, và v.v.. Những loại phiền não khác nhau này đi theo chúng ta qua vô số cuộc đời và luôn luôn gây ra đau khổ. Tính chất bản năng của mọi người là mong muốn hạnh phúc và an bình, nhưng những phiền não này không cho phép nó. Đúng hơn, chúng mang lại đau khổ này sau đau khổ khác, chẳng bao giờ chấm dứt. Những phiền não này không thể chữa lành bằng cách uống thuốc hay sống một cuộc đời xa hoa. Chúng sẽ không già đi hay đau ốm; chúng luôn luôn an trụ tươi mới và trẻ trung như chúng hiện tại. Phòng thí nghiệm đầy năng lực nhất không thể xác định rõ những phiền não này; chỉ có Giáo pháp có thể nhận dạng chính xác bản chất của chúng và cung cấp cho ta một phương pháp để tịnh hóa chúng. Khoa kỹ thuật hiện đại, máy móc, và khoa học không thể giải trừ hay tịnh hóa các phiền não. Phương cách duy nhất để làm năng lực của chúng yếu đi và dần dần nhổ bật gốc chúng là nhờ sự nghiên cứu và thực hành Phật pháp quý báu.

Bản văn gốc được cấu tạo thành hai phần. Phần thứ nhất gồm có lời khuyên tổng quát đối với đời sống hàng ngày—làm

thế nào quan hệ với người khác một cách an bình, làm thế nào để cộng tác trong các nhóm một cách êm ả, làm thế nào để trung thực và tử tế, làm thế nào để thông cảm lẫn nhau, và làm thế nào để là những hành giả Pháp chân thành. Phần thứ hai bao gồm hàng trăm bài kệ khuyên dạy, thì cụ thể hơn đối với các hành giả, đặc biệt là những hành giả rất nghiêm túc trong việc nghiên cứu và thực hành và muốn đạt được giác ngộ hay Phật quả. Một cách hiện thực, nếu ta muốn đạt được giác ngộ mà không đối mặt với bất kỳ chướng ngại nào, ta phải biết phải những gì cần làm và làm thế nào để thực hiện điều đó. *Kho tàng Lời Khuyên Quý báu: Một Trăm Giáo lý Tâm huyết* phác thảo những gì cần hy vọng và cho ta lời khuyên giá trị nhất từ kinh nghiệm về thực tại của sinh tử và niết bàn từ chính tác giả.

Các giáo lý được đưa ra từ trái tim của tác giả, mạn đà la của trí tuệ và lòng bi mẫn toàn hảo, và không chỉ là những mơ màng trí thức. Chúng được biên soạn một cách chân thành khiến các hành giả có thể hiểu được Pháp ra sao và làm cách nào để thực hành nó. Vì thế, chúng ta nên đưa lời khuyên này vào tâm khảm một cách chân thành và hết lòng thực hiện nó để giải thoát bản thân khỏi các chướng ngại và khổ đau mà ta đối mặt.

LỜI CẢM ƠN

Việc hình thành quyển sách này mất một thời gian dài. Lúc ban đầu, tôi ban luận giảng khẩu truyền về *Kho tàng Lời Khuyên Quý*

*báo: Một Trăm Giáo lý Tâm huyết ở nhiều nơi khác nhau. Khenmo Trinlay Chödrön chịu nhiều nhọc nhằn để chép lại những cuộc thảo luận này và củng cố chúng dưới hình thức của một quyển sách. Ani Jampa, Ani Wangmo, Ani Pelmo, Ani Dadron, Eileen Feldman, và David Griffin đưa ra sự giúp đỡ chân thành như những độc giả phê bình. Victoria Huckenpahler cung cấp sự trợ giúp lão luyện trong việc biên tập, Terry Barrett hỗ trợ cho nỗ lực này bằng cách giúp đỡ để dịch những trích dẫn từ *Tâm Yếu của các Giáo lý Đại Thừa* (TT: *Ten Nying*) và *Viên Ngọc Như ý* (TT: *Tsin-dha Mani*). Tôi đặc biệt biết ơn người bạn lâu năm và dịch giả Rick Finney, người không chỉ giúp tôi dịch những văn kệ gốc, mà sau đó hoàn thành triệt để bản văn này và đóng góp nhiều bình luận sâu sắc.*

Quyển sách này được thành hiện thực nhờ sự quan tâm về Pháp của nhiều trung tâm Pháp, các nhóm, và bạn hữu. Tôi biết ơn tất cả những hỗ trợ mà tôi đã nhận được trong khi hoàn tất dự án trọng đại này. Tôi hy vọng rằng sự đóng góp nhỏ bé này cho cộng đồng nhân loại sẽ mang lại lợi lạc cho độc giả nói chung, và đặc biệt là cho những hành giả nghiêm túc.

Khenchen Konchog Gyaltsen

Tháng 6 2007

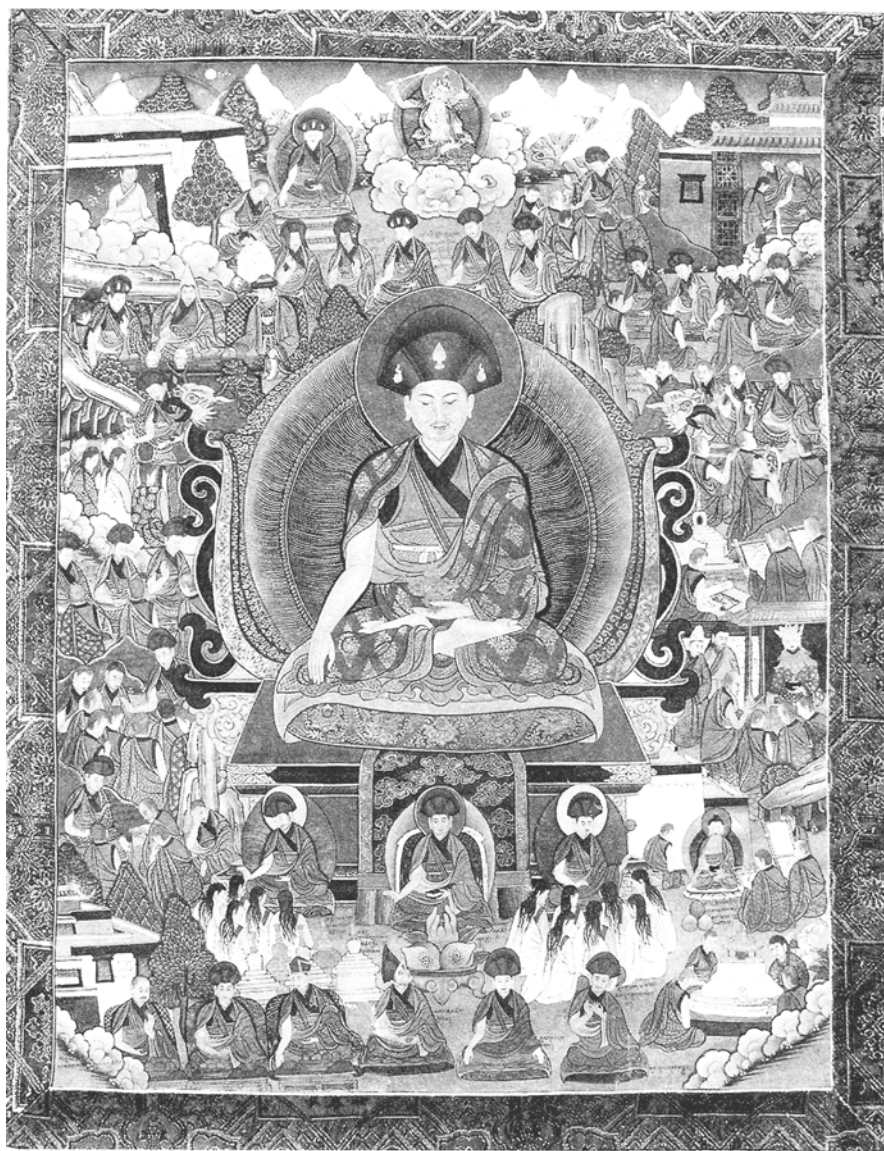
KHO TÀNG LỜI KHUYÊN QUÝ BÁU,
MỘT TRĂM GIÁO LÝ TÂM HUYẾT



của Drigung Bhande Dharmaradza

DRIGUNG BHANDE DHARMARADZA

Từ một bộ thangka mô tả toàn bộ dòng Drigung được cất giữ tại Tu viện Drigung Thil ở Tây Tạng. Các bức tranh được hoàn thành khoảng năm 2005, bởi Penpa Tsering, một đệ tử nổi tiếng của họa sỹ thangka lừng danh Amdo Jampa. Gomchen Chönyi Rangdröl Rinpoche, một tulku dòng Drigung Kagyu thuộc Tu viện Tago ở Nakchu, đã bảo trợ việc vẽ tranh. Bức hình chụp thangka này do Balok Rinpoche, Tenzin Dorje thực hiện.



Những Văn kệ Mở đầu



*Tôi ban lời khuyên này như một nhắc nhở
cho bản thân.*

TÁC GIẢ, Drigung Bhande Dharmaradza (1704-1754), được coi như Drigung Kyabgon Chungtsang thứ hai. Chungtsang Rinpoche thứ nhất được gọi là Drigung Dharmakirti Vĩ đại. Do bởi ngài là một đại thành tựu giả giác ngộ, và là một học giả vĩ đại lão luyện trong nhiều loại kiến thức khác nhau, ngài được nhiều người thừa nhận là một hóa thân của Saraha. Trong một bài ca kim cương của ngài, Drigung Dharmakirti đề cập: “Không có chút nghi ngờ, xưa kia tôi là Bà la môn vĩ đại Saraha, tổ tiên của tất cả tám mươi bốn thành tựu giả.” Ngài là người đương thời với Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ năm, vị này vô cùng tôn kính ngài vì sự uyên bác và thành tựu trong thực hành thiền định. Drigung Dharmakirti đã viết các luận giảng về nhiều chủ đề khác nhau, đáng chú ý nhất là *Nhất Niệm* và *Tâm Yếu của các Giáo lý Đại Thừa*, là những bản văn chứa đựng các giáo lý sâu xa nhất của Đức Jigten Sumgön. Nhiều vị Thầy vĩ đại khác cũng viết các luận giảng về những bản văn này. Các tác phẩm đầy đủ của ngài đã được thu thập khoảng mười lăm quyển sách lớn.

Drigung Bhande Dharmaradza là hóa thân của Drigung Dharmakirti và cũng là một vị Thầy và học giả vĩ đại. Một

tường thuật ngắn gọn về cuộc đời ngài được bao gồm trong quyển sách này. Những gì Dharmaradza viết ở đây là một tóm tắt súc tích của cốt tủy của *Nhất Niệm, Tâm Yếu của các Giáo lý Đại Thừa*, và *Pháp Bảo của sự Giải thoát*.

Tác giả bắt đầu bản văn như một nhắc nhở bản thân giảm bớt bản ngã. Điều này cho thấy ngài khiêm tốn, giống như một hành giả đơn sơ, vững chắc. Nó cũng cho thấy ngài đã viết như một thực hành thiền định. Điều này nhắc nhở chúng ta rằng khi nghiên cứu sách vở, ta cũng phải thực hành. Theo cách này, chúng ta sẽ có thể dẫn mình vào các thực hành thiền định một cách đúng đắn bởi ta thấu hiểu ý nghĩa của Giáo pháp. Sự hiểu biết thực sự Giáo pháp sẽ chỉ đến từ những kinh nghiệm được dựa trên thực hành.



***Với sự nhất tâm, con khẩn cầu Đấng siêu việt,
chiến thắng Ratna Shri
và đấng có tên là Bhadra,
hiện thân của mọi sự quy y.
Xin ban những gia hộ khiến con có thể thực hiện
cuộc đời của Đạo sư.***

TRƯỚC HẾT, tác giả kính lễ dòng truyền thừa và Đạo sư gốc của ngài để thọ nhận những gia hộ và xua tan các chướng ngại. *Ratna Shri* (TT: *Rinchel Pal*, sự Vinh quang của Đấng Tôn quý) ám chỉ Đức Jigten Sumgön, vị sáng lập dòng truyền thừa Drigung Kagyu ở Tây Tạng vào thế kỷ mười hai. Bản thân đấng tôn quý này là một vị Phật, ngài đến trong thân tướng con người để giảng dạy chúng sinh. Nếu ta đọc lịch sử các Đạo sư vĩ đại một cách cẩn trọng, ta có thể khám phá rằng không có tập hội đệ tử nào vĩ đại hơn tập hội của Jigten Sumgön. Các đệ tử này không phải là những người tầm thường chỉ nghe giáo lý và bỏ đi. Họ đã thọ nhận giáo lý và sau đó hoàn toàn dâng hiến cuộc đời mình cho ẩn thất. Có câu nói rằng trong đời ngài và sau này, núi non được bao phủ bằng hàng ngàn hành giả nhập thất Drigung. Quả là một vị Thầy vĩ đại! Ngài đã biên soạn nhiều quyển sách quan trọng được nghiên cứu tới tận ngày nay, đặc biệt là *Nhất Niệm* và *Tâm Yếu của các Giáo lý Đại*

Thừa. Những đệ tử chứng ngộ của ngài đã tích tập *Các Giáo lý Thâm sâu* thành năm quyển sách. Tất cả những giáo lý của ngài bao gồm khoảng mười lăm quyển, được gọi là *Các Giáo lý Trong và Ngoài*. Đệ tử của ngài là Sherab Jungne đã tán thán các giáo lý của ngài, nói rằng:

Đức hạnh nguyên sơ, thuần tịnh như một ngọn núi phủ tuyết.

Nguyện nó khiến cho giáo lý của Ratna Shri nở rộ khắp mười phương!

Nguyện nó hoàn toàn xua tan bóng tối vô minh của mọi chúng sinh

và nguyện tất cả họ đạt được trí tuệ nguyên sơ toàn hảo của Đức Phật!

Đức Jigten Sumgön là hóa thân của Thánh Nagarjuna (Long Thọ), người sống ở Ấn Độ vào thế kỷ thứ hai, khoảng bốn trăm năm sau khi Đức Phật nhập niết bàn. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã tiên tri về việc Ngài đến thế giới này trong nhiều Kinh điển, chẳng hạn như *Kinh Lankavatara* (Lăng Già). Nagarjuna đã chịu trách nhiệm về việc phục sinh Phật giáo nói chung, nhưng đặc biệt là Đại thừa và Kim cương thừa. Một vài trường phái Phật giáo nói rằng giáo lý Đại thừa không do Đức Phật giảng dạy mà đúng hơn là do Nagarjuna. Đó là bởi ngài là đấng đã tái thiết lập Phật giáo Đại thừa sau khi nó hầu như biến mất. Là hóa thân của Nagarjuna, Đức Jigten Sumgön cũng muốn củng cố vững chắc Phật giáo ở Tây Tạng—Phật giáo nói chung và

Đại thừa nói riêng. Thành tựu của ngài đã được nhiều Đạo sư vĩ đại thừa nhận, chẳng hạn như Mipham đã nói:

Ngài đã thiết lập, qua các cánh cửa nghiên cứu và thực hành,

các phương pháp của Đại thừa trong Xứ Tuyết này.

Mặt trời của các hoạt động của ngài trùm khắp toàn thể thế giới.

Con kính lễ ngài, Đức Jigten Sumgön.

Đức Jigten Sumgön đã biểu thị cho ta một cách thức rõ ràng để thấu hiểu thực tại của sinh tử và niết bàn, khiến ta có thể có một tâm thức trong trẻo về cách đạt được Phật quả và cách giải thoát bản thân khỏi sinh tử. Trong một cách thức tuyệt đối, ngài là hiện thân của trí tuệ và lòng bi mẫn của tất cả chư Phật. Tiểu sử của ngài đã được dịch tóm tắt trong những quyển sách *Những Lá Cờ Cầu nguyện*, *Các Đạo sư Kagyu Vĩ đại*, và *Gọi Thầy từ Xa*. Rất cần đọc những tiểu sử như thế bởi chúng không chỉ là các tiểu sử mà còn chứa đựng những Giáo pháp sâu xa.

Bhadra ám chỉ Đạo sư gốc của tác giả, Ratna Karma Bhadra, Drigung Kyabgon Chetsang thứ hai. Nói rằng Đạo sư gốc của ngài là hiện thân của mọi sự quy y có nghĩa là ngài đã thành tựu Phật quả toàn hảo và vì thế hiện thân tất cả ba sự quy y—Phật, Pháp, và Tăng. Tâm ngài ngang bằng tâm Phật. Đức Phật đã giảng dạy Pháp, vì thế ngữ của Ngài là hiện thân của Pháp. Thân Ngài là thân của Tăng đoàn, những vị thực hành một cách thành công. Ratna Karma Bhadra đã làm viên mãn mọi phẩm

tính của một vị Phật, vì thế ngài là hiện thân của Tam Bảo. Tác giả quy y theo cách này.

Thực hiện cuộc đời của Đạo sư có nghĩa là trở nên thành công trong việc thực hành các Giáo pháp và đạt được Phật quả. Đó là cuộc đời của Đạo sư—thực hiện các thực hành trong trái tim ta, thực hiện cuộc hành trình trên con đường dẫn tới Phật quả một cách thành công, đạt được giác ngộ toàn hảo, và làm lợi ích tất cả chúng sinh.



***Tôi không biết nhiều về hai cách sống
và đã không nghiên cứu những loại hiểu biết
khác nhau,
vì thế tôi không đủ tư cách để viết những lời
khuyên này.
Nhưng bởi ông, thị giả thân thiết của tôi, đã
thỉnh cầu tôi vô cùng kiên trì,
Tôi sẽ ghi lại một cách ngắn gọn mọi sự đến
trong tâm.***

VỚI CÂU KỆ NÀY, một lần nữa, tác giả khiêm tốn khi nói rằng ông không đủ tư cách để viết những lời khuyên này.

Hai cách sống là sống có tính chất tôn giáo và sống theo thể tục. Đời sống tôn giáo có liên quan đến việc làm cách nào để nghiên cứu và thực hành những phương pháp khác nhau này được giảng dạy trong Giáo pháp. Cuộc đời thế tục liên quan tới việc kiểm soát hàng ngày của một xã hội hay một tu viện.

Những loại hiểu biết khác nhau ám chỉ mọi sự có thể nhận thức được, chúng vô số như những vì sao trong bầu trời. Tóm lại, kiến thức được phân chia thành mười loại nổi tiếng—năm loại phụ và năm loại chính.

Năm loại kiến thức phụ là

1. *sự trình diễn*, có nghĩa là vũ điệu, kể chuyện, nhạc kịch, những vận dụng lịch sử, v.v..
2. *thuật chiêm tinh*, việc nghiên cứu các hệ thống liên quan tới các vì sao và mặt trăng, bao gồm việc dự đoán thời tiết và tính toán lá số tử vi để khám phá những đòi hỏi trước và sau của ta.
3. *thi ca*, hiểu biết cách thức để viết với những hình thái của ngôn ngữ—các pháp ẩn dụ, so sánh, v.v..
4. *các từ đồng nghĩa*, nghĩa là nhiều tên gọi hay nhãn hiệu được sử dụng để mô tả những phương diện khác nhau của các hiện tượng. Chẳng hạn như có hơn ba mươi cách để ám chỉ mặt trời, như bình minh, bạn của hoa sen, châu báu của bầu trời, và cái làm tan biến bóng tối. Trái đất có thể được gọi là vị hộ trì châu báu, nền tảng của tất cả, v.v..
5. *nghệ thuật sáng tác*, thiện xảo để viết một cách tuyệt đẹp trong những vần kệ hay văn xuôi, sắp đặt các chữ với nhau theo những cách thể đặc biệt.

Năm loại kiến thức chính được phân thành bốn loại kiến thức thông thường đối với mọi xã hội và tôn giáo, và loại thứ năm là độc nhất đối với tư tưởng Phật giáo.

1. *Các nghệ thuật sáng tạo*, chẳng hạn như vẽ và xây dựng. Đây là một chủ đề rộng lớn. Mọi kỹ thuật học tân tiến thuộc về phạm trù này. Có những nghệ thuật vật lý như vẽ, điêu khắc, kiến trúc, điện toán, máy bay, xe chở hàng, xe buýt, nghề xây dựng, kiến tạo đường xá, và cách lái xe.

Đây là những phần chính yếu của kiến thức và sự thiện xảo mà với nó ta có thể làm lợi lạc nhiều chúng sinh. Cũng có những nghệ thuật về ngôn ngữ như lời nói du dương, nói thật và những từ có tính chất xây dựng. Các nghệ thuật về tinh thần bao gồm thiện xảo trong thiền định, duy trì tâm trong hình thức tốt đẹp, và đặt nó ở đúng chỗ qua tu tập thiền định.

2. Các nghệ thuật chữa trị, bao gồm mọi phái y học, cả về vật lý lẫn tinh thần. Ta nghiên cứu cách làm thuốc men từ những vật liệu khác nhau như các loại cây và đá, cũng như cách chẩn đoán bệnh tật và chữa trị chúng. Qua sự hiểu biết này, ta có thể làm lợi lạc nhiều chúng sinh, đặc biệt là những người bị bệnh về mặt vật lý hay tinh thần.
3. *Những nghệ thuật ngôn ngữ*, bao gồm việc thấu biết mọi loại ngôn ngữ và âm thanh khác nhau. Điều này không chỉ giới hạn đối với ngôn ngữ của loài người. Mọi âm thanh có một ý nghĩa—ngay cả những tiếng động của cây cối, đá, nước, và các thú vật. Nhờ hiểu biết những ngôn ngữ khác nhau này, ta có thể có thiện xảo to lớn trong việc viết mà không bị lỗi lầm trong văn phạm hay đánh vần. Các đại Bồ Tát có thể làm lợi lạc mọi loại chúng sinh theo cách này. Chẳng hạn như, có lần một con chim kên kên bay qua Đức Jigten Sumgön khi ngài đang thiền định. Ngài ban giáo huấn cho con kên kên đang bay, thành linh nó đáp xuống và bắt đầu thiền định. Cũng có một tường thuật nổi tiếng về việc ngài Milarepa đưa một con nai và một con chó vào thực hành thiền định.

4. *Luận lý học hay lập luận*. Có một lý lẽ đối với mọi sự hiện hữu. Chẳng hạn như, nếu ta làm điều này, điều đó sẽ xảy ra; điều này đang xảy ra vì điều đó. Khi nhìn vào kết quả, bạn sẽ biết nguyên nhân; khi nhìn nguyên nhân, bạn sẽ biết kết quả. Thiện xảo này đặc biệt ích lợi cho việc giải tan sự rối loạn và hiểu lầm. Ngày nay, các khoa học như các khoa vật lý hạ nguyên tử (subatomic physics) và thuyết lượng tử được bao gồm trong phạm trù này. Với những thiện xảo này, ta có thể có được nội quán vĩ đại về ý nghĩa sâu xa, vì thế các Phật tử coi trọng kiến thức luận lý.
5. *Siêu hình học hay ý nghĩa nội tại*, là sự nghiên cứu về tâm. Để hiểu ý nghĩa nội tại của tâm, ta phải nghiên cứu Phật pháp, ở đó tâm là chủ đề chính yếu. Nếu ta biết rõ tâm, điều này sẽ cho ta một bức tranh rõ ràng về cách tự giải thoát mình khỏi đau khổ không mong muốn và tạo lập sự an bình, hạnh phúc, trí tuệ, và lòng bi mẫn. Nếu ta mê lầm về bản tánh của nó, tâm là kẻ thù tệ hại nhất của ta, mang lại mọi đau khổ và lầm lạc. Vì thế, sinh tử và niết bàn là một phản chiếu, hay sự hiển lộ, của tâm. Khi tâm mê lầm và rối loạn bởi những phiền não, bản chất đích thực của tánh Không trùm khắp tất cả lang thang trong sáu cõi sinh tử. Nhưng khi sự lầm lạc đó hoàn toàn bị tan hòa thành trí tuệ nguyên sơ, mọi sự là một cõi Phật, có bản chất thuần tịnh và viên mãn.

Lần thứ hai, khi biểu hiện sự khiêm tốn, Bhande Dharmaradza nói rằng ngài *không đủ tư cách để viết những lời khuyên này*. Nhưng thực ra, ngài hoàn toàn thông thạo mọi phương diện khác nhau của kiến thức trong và ngoài, như ta có thể nhìn thấy qua những gì ngài viết trong bản văn này. Ngài nói điều này để biểu thị cách khiêm tốn, chân thành, và thực tế.

Könchok Drakden là *thị giả thân thiết* của Bhande Dharmaradza. Ông đã hiểu rằng Bhande Dharmaradza có trí tuệ lớn lao, có thể làm lợi lạc cho chính bản thân ngài và người khác, vì thế ông đã liên tục khẩn cầu Đạo sư biên soạn giáo huấn cốt lõi quan trọng này vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Mọi sự đến trong tâm. Điều này biểu lộ rằng tác giả có trí tuệ và niềm tin to lớn đến nỗi ngài viết một cách tự nhiên. Khi ta viết, ta phải viết lại nhiều lần. Trước hết ta thực hiện một bản nháp, kế đó viết lần thứ hai, rồi thứ ba, và cuối cùng ta kiểm tra một lần nữa để xem có lỗi lầm nào cần sửa chữa. Ở đây, Bhande Dharmaradza ghi chép một cách tự nhiên bất kỳ điều gì đến trong tâm, điều đó có nghĩa là ngài diễn tả những giáo lý này từ tâm giác ngộ của ngài.

Vì thế trong hai câu kệ này, tác giả đã hoàn tất việc khởi đầu cần thiết của một bản văn—tỏ lòng tôn kính và bày tỏ sự cam kết viết quyển sách. Với vần kệ kế tiếp, phần chính yếu của bản văn bắt đầu.

Lời Khuyên Tổng quát



Một thân thể được phú bẩm sự tự do và thuận lợi là nền tảng siêu việt thật khó tìm.

Bạn đã đi vào những giáo lý quý báu của Đức Phật và đặc biệt là đã lắng nghe Giáo pháp Kim cương thừa.

Vì thế đừng lãng phí đời người.

Hãy yêu quý thực hành của bạn.

CÂU KỆ NÀY đề cập đến đời người quý báu của ta, với những phẩm tính tự do và thuận lợi, và những phẩm tính ấy khó tìm thấy ra sao. *Tự do* nghĩa là có thời gian để nghiên cứu và thực hành Giáo pháp quý báu. *Thuận lợi* nghĩa là có đủ những điều kiện cần thiết, như sự quan tâm, thích thú đối với Giáo pháp, các bản văn để nghiên cứu, và gặp được các vị Thầy. Những điều kiện này tạo thành nền tảng trọng yếu để giải thoát bản thân ta khỏi sự mê lầm, nguyên nhân của đau khổ. Chúng là nền tảng siêu việt để đạt được giác ngộ.

Chúng ta có một sự nối kết trực tiếp hay gián tiếp với con đường Phật pháp và *đã đi vào những giáo lý quý báu*. Điều gì đó đã khiến chúng ta trở nên quan tâm đến những giáo lý quý báu của Đức Phật. Các giáo lý quý báu bởi nếu ta đưa chúng

vào lòng và thực hành chúng một cách chân thành, những giáo lý ấy sẽ giải thoát chúng ta khỏi mọi đau khổ. Quả thực như vậy, chúng là phương cách *duy nhất* để đạt được hỉ lạc và hạnh phúc viên mãn. Trái lại, hỉ lạc và hạnh phúc mê lầm mà chúng ta thường cố gắng để có được thì nhất thời và không tồn tại thật lâu dài. Có thể chúng ta hạnh phúc vào ngày hôm nay, nhưng ngày mai ta sẽ lại trải nghiệm đau khổ và lầm lạc. Có thể chúng ta ổn định trong chốc lát, nhưng sau đó ta quay trở lại với thói thường cũ kỹ của sinh tử. Giáo pháp quý báu mang lại cho ta một cơ hội để nhổ bật gốc những mê lầm của ta—mọi phiền não—nguyên nhân đích thực của đau khổ của ta. Ta không thể thay thế Giáo pháp bằng những phương pháp khác; vì thế các giáo lý được gọi là *quý báu* và thiêng liêng.

Ngày nay, từ *Vajrayana*, cỗ xe như-kim cương (Kim cương thừa), đã được thế giới biết đến một cách rộng rãi, nhưng tuyển tập các bản dịch và thực hành thiền định của nó thì không đầy đủ ở khắp nơi. Mãi cho đến gần đây, các tuyển tập này mới được biết đến rất ít ở ngoài Tây Tạng. Ngay cả khi Phật giáo đã hiện diện ở nhiều quốc gia, toàn bộ giáo lý Kim cương thừa, cả bốn bộ tantra (Mật điển), cũng chỉ được phát triển và giảng dạy ở Tây Tạng. Vì thế có thể được lắng nghe và nghiên cứu những giáo lý này là điều vô cùng hy hữu. Chúng ta thật may mắn khi gặp được các giáo lý này, nhưng đôi khi ta coi sự may mắn của mình là điều tất nhiên và không chú tâm nhiều đến chúng hay không nhận thức sâu sắc về chúng.

Ta không thể phí phạm cuộc đời này. Việc kiếm sống là một phần việc để cuộc đời này tồn tại nhưng không phải và phần

quan trọng nhất. Ta nên coi việc thực hành Pháp là phần quan trọng nhất của cuộc đời bởi nó là phương tiện, phương pháp trọn vẹn, để giải thoát bản thân ta khỏi mọi đau khổ trong đời này và những đời sau. Đây là lý do khiến tác giả nói rằng *hãy yêu quý thực hành của bạn*.



Theo các giáo lý nhân quả và các ví dụ v.v., thật khó tìm được sự tự do và thuận lợi.

Cho dù ta được sinh làm con người, vẫn còn những vùng đất rộng lớn không có Giáo Pháp.

Việc chư Phật xuất hiện và giảng dạy Pháp thì vô cùng hi hữu.

Đặc biệt là rất khó được nghe giáo lý Mật thừa.

Cuộc đời không bền vững ngay cả trong chốn lát.

Vì thế hãy suy nghĩ cẩn trọng, liệu bạn có thể lãng phí sự tự do và thuận lợi này?

TA THƯỜNG NGHE NÓI rằng thật khó tìm được một thân người. Không phải là bất kỳ thân người nào mà là một thân người “quý báu” có nối kết với Giáo pháp—đó chính là điều khó đạt được. Điều này được mô tả trong nhiều quyển sách, chẳng hạn như *Pháp Bảo của sự Giải thoát*. Chính Đức Phật đã đưa ra ví dụ này:

Giả sử toàn thể thế giới này là một đại dương. Dưới đáy biển có một con rùa mù, một trăm năm mới nổi lên mặt biển một lần. Trên mặt nước là một cái ách có một cái lỗ ở giữa, bị gió thổi tới lui. Hầu như con rùa không thể chui

đầu vào cái lỗ trong khúc cây đó. Tuy thế điều đó cũng còn dễ dàng hơn là có được một đời người quý báu.

Thường thì ai cũng ước muốn thoát khỏi mọi loại đau khổ. Vì thế, nếu ta sử dụng cuộc đời này một cách tốt đẹp nhất thì điều đó có thể khiến ta hoàn toàn thoát khỏi đau khổ. Nó có thể mang lại cho ta sự giác ngộ—đó là lý do vì sao thân người này vô cùng quý báu. Trong thế giới có nhiều hình thức sống khác nhau như các thú vật v.v.. Một số con vật có thể rất thông minh, nhưng nếu bạn bảo chúng “Đây là điều thiện lành và đây là điều bất thiện; hãy tránh điều bất thiện và thực hành thiện hạnh” hay “Đây là luân hồi sinh tử. Ta phải nỗ lực để thoát khỏi nó,” thì chúng chẳng có ý niệm gì về những điều bạn nói. Nhưng con người có tâm thức như chúng ta có thể hiểu được những điều này, và khả năng hiểu biết đó vô cùng quý báu.

Bạn có thể thấy có biết bao chúng sinh trong thế giới này. Hãy quên các cõi địa ngục và tất cả những cõi ta không nhìn thấy. Chỉ nghĩ về con người và các thú vật thôi, kể cả những loài chim, những con rệp nhỏ bé và các sinh vật biển. Trong số những con vật đó, bao nhiêu con có may mắn học Giáo pháp? Trong chúng ta là những người nghiên cứu và thực hành, ai thực sự nhìn vào tâm—có bao nhiêu người, và bao nhiêu người thành công trong việc thực hành Pháp? Rất ít! Đó là lý do khiến một hiện hữu làm người đầy ý nghĩa được cho là thật khó tìm.

Trong số tất cả các hành giả, có bao nhiêu người giác ngộ? Một ngàn vị Phật được cho là xuất hiện trong thời kiếp này, và

bốn vị đã xuất hiện. Trong lịch sử của ta, chỉ có Đức Phật Thích Ca Mâu Ni xuất hiện và giảng dạy trong hơn 2.500 năm. Vì thế các giáo lý mà ta nghiên cứu và thực hành vào lúc này thì vô cùng hiếm có.

Vì sao thế? Về cơ bản, nguyên nhân để có được một thân người là giới hạnh, chẳng hạn như mười đức hạnh (thập thiện). Nói gọn lại thì đó là

- * ba giới hạnh của thân: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm
- * bốn giới hạnh của ngữ: không nói dối, không nói lời gây chia rẽ, không nói lời khó nghe, và không tham gia vào việc trò chuyện vô ích.
- * ba giới hạnh của tâm: không tham muốn, không có tư tưởng ác hại, và không giữ những tà kiến.

Nhiều bản văn nói rằng ta phải giữ giới hạnh như nền móng cho hiện hữu làm người. Nhưng như ta biết, thật không dễ thực hành mười thiện hạnh. Nếu ta không giữ giới hạnh, rất có thể ta sẽ bị sinh trong những cõi thấp, nơi không có cơ hội để nghiên cứu và thực hành Giáo pháp quý báu. Không chỉ có thế, ta sẽ không có sự an bình ngay cả trong cuộc đời này. Bởi nếu không có giới hạnh, ta sẽ không dễ dàng tìm thấy một đời người cao quý nên các Bồ Tát trì giữ giới hạnh thuần tịnh để trong đời sau các ngài lại có thể tái sinh làm người ở nơi có Giáo pháp.

Trong đời này, trì giữ giới hạnh nói đến việc tránh làm mười ác hạnh và thực hành mười thiện hạnh. Mười thiện hạnh là nguyên nhân chính yếu để có được đời người. Điều tối quan trọng là phải hiểu rằng các thiện hạnh đó là nền tảng của *mọi* giới hạnh; tất cả những giới luật khác được xây dựng trên nền móng này. Chẳng hạn như trên nền tảng này, ta thực hành sáu ba la mật và phát triển một ước nguyện thuần tịnh là luôn luôn được gặp Giáo pháp và đạt được giác ngộ.

Hãy nhìn thẳng vào bản thân bạn và xem việc thực hành Pháp của bạn hiện nay mỹ mãn tới mức độ nào. Hãy thành thật. Nhìn vào tâm và xem các tư tưởng tiêu cực có giảm bớt mỗi tháng hoặc mỗi năm hay không, và các tư tưởng tích cực có phát triển không. Dường như năm này qua năm khác, sự việc vẫn y như thế, đúng không? Đó là lý do vì sao việc tịnh hóa các tập quán tiêu cực của ta được cho là vô cùng khó khăn. Với đời người quý báu này, nếu đủ nỗ lực, ta có mọi khả năng, mọi cơ hội, để giải thoát chính mình khỏi mọi tập khí xấu xa đó.

Mật thừa ám chỉ giáo lý Kim cương thừa. Bởi những giáo lý này không được truyền xuống qua dòng truyền thừa của chúng, một số Phật tử đã nói rằng Đức Phật không giảng dạy các giáo lý đó. Họ tin rằng Kim cương thừa là giáo lý do người Tây Tạng tạo nên bằng cách pha trộn Ấn giáo và đạo Bön. Tuy nhiên, vào thời của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, chỉ có những đệ tử vĩ đại, đặc biệt như Vajrapani (Kim Cương Thủ) mới được nhận giáo lý Kim cương thừa; Mật thừa không được giảng dạy rộng rãi. Vì thế, ta không nên xem thường Kim cương thừa. Nhờ rất may mắn tích tập đầy đủ thiện nghiệp từ nhiều đời

nên ta mới có thể nghe những giáo lý này. Được thôi thúc bởi sự hi hữu đó, ta hãy phát triển lòng can đảm và nhận trách nhiệm tuân theo các giáo lý ấy một cách chân thành.

Đôi khi ta có thể *nghe* giáo lý Mật thừa, nhưng ta có *hiểu* nó hay không? Nếu không hiểu thì ta không thực sự nghe giáo lý đó. Câu truyện ngụ ngôn dưới đây giúp ta hiểu rõ điều đó:

Có người hỏi con cú: “Vì sao đầu của bạn bẹt ra như thế?” Nó trả lời: “Đó là bởi tôi được đặt rất nhiều bình quán đánh lên đầu.” “Vì sao bạn có lông tai?” “Bởi tôi không từng nghe ngay cả một lời Giáo pháp.”

Đây là câu chuyện ngược đời của những con cú. Con cú đã nhận rất nhiều quán đánh nhưng không hiểu Giáo pháp. Tương tự như thế, ta cũng nhận nhiều quán đánh nhưng tâm ta vẫn không thuần thực và vẫn trơ lì. Điều này không có nghĩa là ta không nhận được những gia hộ từ quán đánh mà bởi những trông đợi mãnh liệt của ta đã không mang lại kết quả.

Cuộc đời không bền vững ngay cả trong chốc lát; nó trôi đi trong từng giây phút. Mọi sự trong đời ta đều vô thường. Ta sinh ra và lớn lên; ta đang già đi mỗi ngày. Một ngày kia ta sẽ đi qua đời sau, nhưng ta không biết mình đi đâu và khi nào sẽ đi. Hãy nhìn vào tâm. Có lúc ta tràn đầy nghị lực; ở phút giây kế tiếp, tim ta tan vỡ. Giây phút này ta thấy tốt lành; giây phút kế tiếp ta cảm thấy tệ hại. Giây phút này ta rất được khuyến khích; giây phút sau ta hoàn toàn thất vọng. Tất cả những điều

này diễn ra liên tục. Giống như tâm thật mỏng manh, cuộc đời cũng mỏng manh như thế.

Đời người này có thể tạo nên ác nghiệp mạnh mẽ như thế; không có hình thức sinh tồn nào khác có thể sánh với nó. Trái lại, nếu ta sử dụng đời người một cách tích cực, thân thể này có thể thành tựu rất nhiều và làm lợi ích nhiều chúng sinh; không hình thức sinh tồn nào khác có thể làm được điều đó. Vì thế, đời người của ta như một giao lộ: ta có thể đi xuống địa ngục hay đạt được giác ngộ. Cả hai con đường đều đầy uy lực. Giáo pháp cho ta một hướng dẫn về cách sử dụng cuộc đời này một cách tối ưu. Cùng lúc đó, đời người này hết sức vô thường, vô cùng mỏng manh. Nếu ta thờ ơ và không hít vào, cuộc đời ta đã chấm dứt.

Hãy suy nghĩ cẩn trọng. Xin hãy suy niệm về những điều này. Chắc chắn là mọi chúng sinh đều khát khao hạnh phúc. Cũng thật rõ ràng là mọi chúng sinh đều muốn thoát khỏi đau khổ. Họ là ai, họ được sinh vào loại văn hóa nào, hay họ có hệ thống niềm tin nào, điều đó chẳng có gì là quan trọng. Cho dù họ không tin vào bất kỳ tôn giáo nào, họ vẫn muốn thoát khỏi đau khổ. Nhưng bạn thấy đấy, hạnh phúc không đến chỉ bằng cách nói “Tôi muốn nó.” Đau khổ không ra đi bởi bạn nói là bạn không mong muốn nó. Điều này cho thấy hạnh phúc và đau khổ là những kết quả được tạo ra. Do bởi điều đó, mọi người đều nỗ lực và làm việc cực nhọc trong đời họ, dù họ có tâm linh hay không, dù họ nghiên cứu Giáo pháp hay kỹ thuật. Họ tìm kiếm những gì mang lại hạnh phúc cho họ, điều gì để thoát

khỏi đau khổ. Mọi người đều bận rộn mà không thoát khỏi đau khổ.

Đức Milarepa nói: “Để thoát khỏi đau khổ, chúng sinh tạo thêm đau khổ.” Ta không cố ý làm điều này. Như thế điều gì xảy ra? Kiểu mẫu đau khổ của ta được tạo nên bởi mê lầm và vô minh. Giáo pháp chỉ cho ta con đường, cách thức chân thực để hiểu biết về đau khổ và thoát khỏi nguyên nhân của nó. Điều đó rất quan trọng và đó là lý do vì sao ta hết sức tôn kính Giáo pháp. Dù sao chẳng nữa ta cũng đang làm việc, vì thế tại sao không nỗ lực thêm chút nữa trong việc nghiên cứu và thực hành Pháp, là điều mang lại cho ta trí tuệ sâu sắc để thấu hiểu nguyên nhân đích thực của việc thoát khỏi đau khổ? Điều này vô cùng hợp lý.

Tất cả những Đạo sư vĩ đại trong quá khứ đã làm việc khó nhọc để bảo tồn Giáo pháp, nhờ đó ngày nay chúng ta có được những giáo lý đó. Giờ đây ta có trách nhiệm nghiên cứu và thực hành Giáo pháp quý báu này để duy trì nó cho những thế hệ mai sau. Hãy lấy tiểu sử của Đức Marpa làm ví dụ—ngài đã hy sinh cuộc đời cho Giáo pháp ra sao. Với đôi chân, ngài đã du hành sang Ấn Độ qua những cánh rừng rậm, nóng bức và đầy những kẻ cướp và dã thú. Không có những con đường, không có máy bay hay xe lửa, không có máy điều hòa không khí, không có ngay cả những chiếc quạt điện. Sau khi thọ nhận những giáo lý vĩ đại, ngài nói: “Trong một chuyến du hành dài như thế, ta đã đi bộ trong rừng rậm nóng bức, nơi có nhiều dã thú. Mặc dù tâm ta rất kiên cố, thân ta hầu như quy xuống khi nghe tiếng hổ gầm và tiếng sột soạt của những con rắn.” Ngài

phải mang mọi thứ trên lưng—thực phẩm, quần áo, tiền bạc, kinh sách. Ngài đã du hành tháng này qua tháng khác mà thậm chí không biết mình có thể tìm thấy giáo lý ở đâu. Trong chuyến đi Ấn Độ lần thứ ba, ngài không biết chỗ ở của Naropa, vì thế ngài đã tìm kiếm nhiều tháng trong khi cầu nguyện, thiền định, khẩn cầu, bôn ba khắp nơi. Nhờ ngài hy sinh như thế mà ngày nay chúng ta có được Giáo pháp quý giá này. Vì thế ta nên gánh vác trách nhiệm duy trì Giáo pháp và đừng xem thường những giáo lý ấy.

Marpa nhận giáo lý vào ban ngày và sau đó thực hành vào ban đêm. Nhờ nỗ lực như thế, ngài đã thành tựu như một Đạo sư vĩ đại và đã dịch nhiều bản văn Giáo pháp quan trọng từ Phạn ngữ sang tiếng Tây Tạng. Đó là cách khiến ngài có thể sản sinh ra một đại đệ tử như Milarepa. Vì thế ta không nên thực hành chỉ vì lợi lạc của riêng mình, nghĩ rằng: “Làm sao tôi có thể hạnh phúc trong sinh tử?” Thay vào đó, hãy mở rộng trái tim bạn và tạo lập một tâm thức to lớn. Hãy phát triển lòng dũng cảm và làm việc để củng cố Giáo pháp. Mỗi cá nhân quan tâm đến Giáo pháp đều có trách nhiệm thoát khỏi đau khổ vì lợi lạc của những thế hệ mai sau, giống như đại dịch giả Marpa đã làm.

Khi suy xét một đời người quý báu ra sao và việc tạo lập mọi nhân duyên để đạt được giác ngộ khó khăn thế nào, làm sao ta có thể lãng phí cơ hội quý báu này khi giờ đây ta đã sở hữu một đời người?



Cội gốc của Phật giáo là giới hạnh Vinaya.

***Không có nó, cho dù bạn được gọi là một hành giả,
bạn vẫn là một con người sinh tử.***

Vì thế, hãy trì giữ giới luật như bạn giữ gìn đôi mắt.

VIỆC NGHIÊN CỨU và thực hành Pháp đòi hỏi một tâm thức minh mẫn. Giới luật là nền móng tạo nên một con người tốt lành và đúng đắn. Không có nền móng giới luật, cuộc đời ta hoàn toàn là một sự hỗn loạn và lầm lạc, vì thế trước hết Đức Phật đã giảng dạy *Vinaya* (Luật). Về mặt nền tảng, *Vinaya* thuộc hệ thống tu viện, nhưng nó bao gồm những giới hạnh cho cả bốn tập hội hành giả:

* *bhikshu* (tăng, Tỳ khuru)

* *bhishuni* (ni, Tỳ khuru ni)

* *upasaka* (nam cư sĩ)

* *upasika* (nữ cư sĩ)

Trong bốn tập hội này, hai tập hội đầu tạo thành cộng đồng tu viện hay thọ giới xuất gia, và hai tập hội sau được gọi là các gia chủ (cư sĩ).

Tu thọ giới hạnh cho cư sĩ là năm giới luật:

- * không sát sinh, đặc biệt là sinh mạng của con người
- * không trộm cắp của người khác
- * không nói dối, đặc biệt là những lời nói dối thuộc về tâm linh
- * không tà dâm
- * không dùng các chất gây say như rượu hay ma túy

Những người là cư sĩ phải trì giữ những giới luật này. Các hành giả *brahmacharya* giữ năm giới, kể cả giới độc thân. Ngoài năm giới này, các *gomigenyen* giữ giới không ăn chiều, không sử dụng ghế cao hay đắt tiền, và không sử dụng các món trang sức hay nước hoa. Thậm chí các tăng và ni phải tuân giữ giới luật nhiều hơn nữa. Năm giới luật căn bản này được giảng dạy để tạo lập một môi trường an bình và trong trẻo trong tâm thức. Từ một tâm thái như thế, ta có một cơ hội to lớn để thành công trong việc thực hành Pháp. Đôi khi người ta có một cảm nhận không tốt về việc thọ các giới nguyện, cho rằng đó là một cái bẫy hay một nhà tù. Hoàn toàn không phải thế. Các giới luật lập ra giới hạn giữa việc gây thêm đau khổ và việc tạo thêm an bình, hỉ lạc và hài hòa.

Những giới luật này không chỉ dành cho những người theo Phật giáo. Hãy tưởng tượng nếu mọi người đều giữ năm giới luật này! Mọi sự sẽ hài hòa và an bình biết bao! Các giới luật tạo thành phương pháp trọng yếu để trở thành một con người tốt hơn với ít mê lầm và nhiều trí tuệ và lòng bi mẫn hơn. Các giới luật là nền móng, điểm khởi đầu cho mọi cấp độ thực hành Giáo pháp và cho việc tạo lập một môi trường hòa bình trong

thế giới nói chung. Nhờ giới luật, cuối cùng ta có thể tịnh hóa mọi che chướng và viên mãn mọi phẩm tính tuyệt hảo.

Dù bạn là một vị tăng, ni hay cư sĩ, trừ phi bạn trì giữ đúng đắn các giới nguyện này, bạn vẫn là một *con người sinh tử* lầm lạc và không phải là một hành giả thành công. Bạn có thể có một nối kết đối với giác ngộ qua một vài khóa thiền định, nhưng bạn không thể trông đợi thật nhiều kết quả chỉ từ điều đó. Giới hạnh là một thực hành chân chính mà ta thực hiện hai mươi bốn giờ một ngày. Vì thế, *cội gốc của Phật giáo là giới hạnh Vinaya*.

Tất cả chúng ta, đặc biệt là những người đã thọ giới xuất gia, phải bảo vệ các giới hạnh của mình vô cùng cẩn trọng. Đôi mắt là bộ phận vô cùng nhạy cảm trong thân thể ta. Nếu có ai đánh vào đầu bạn, bạn vẫn nhắm mắt lại. *Vì thế, hãy trì giữ giới luật của bạn như bạn giữ gìn đôi mắt*. Điều này không chỉ nói đến giới luật của thân thể mà cũng nói đến giới luật của tâm. Khi ta bảo vệ giới luật của tâm ta, giới luật của thân sẽ theo sau, và giới luật của ngữ (lời nói) sẽ theo sau nữa. Nếu giới luật của tâm không được củng cố vững chắc thì việc chỉ siết chặt giới luật của thân và ngữ sẽ không đầy đủ. Ta không thể bỏ qua giới luật của thân, nhưng ta nên quan tâm đến giới luật của tâm nhiều hơn nữa để thân, ngữ và tâm cùng được trang bị đầy đủ cùng với thực hành giới hạnh Vinaya.



***Những khát khao là kho tích trữ ác hạnh.
Bỏ sang một bên đời sống tâm linh, ngay cả
trong đời sống bình thường, thế tục
có nhiều người mất mạng, của cải và quyền lực.
Vì thế, hãy coi khát khao như một kẻ thù.***

Ở ĐÂY KHÁT KHAO ám chỉ sự bám luyến, ham muốn xác thịt và tham lam, là những điều tạo nên đau khổ trong tâm thức. Việc tiếp xúc với ham muốn xác thịt khiến một số người *mất mạng*, và những người khác *mất của cải* hay tước vị. Bám luyến mạnh mẽ mang lại mọi điều kiện bất lợi. Đây là lý do khiến Vinaya (Luật) trở nên vô cùng cần thiết. Ta giữ những giới luật khác nhau để bảo vệ bản thân thoát khỏi sự vô minh, thoát khỏi tất cả những đau khổ này. Những tư tưởng bất thiện là các kẻ thù tối thượng hủy diệt sự an bình và hạnh phúc sâu xa của ta.

Dĩ nhiên là Giáo pháp được dựa trên nền tảng này. Nếu một người không hiểu biết sâu xa về Phật giáo, tôi nói với họ: “Đây là một giáo lý của Đức Phật.” Nhưng khi bạn hiểu biết nhiều về giáo lý, bạn hiểu rằng Giáo pháp không bị giới hạn trong Phật giáo, mà đúng hơn đó là định luật của an bình và hạnh phúc đối với toàn thể thế giới. Nếu một người thực hành loại giới luật này, mọi người sẽ tôn kính ông bất luận ông ta đang duy trì niềm tin nào. Cho dù người ấy là một người bình thường,

mọi người sẽ nhận ra sự trung thực và chân thành của ông. Trong Giáo pháp thì cũng thế. Ta nên tiết trừ hay ít nhất là giảm bớt sự bám luyến mạnh mẽ càng nhiều càng tốt.

Những khuynh hướng tham luyến thâm căn cố đế trong mọi hình thức của nó—có thể là khao khát tính dục, của cải, quyền lực, danh tiếng, hay sự kiêu ngạo—là một trong những ô nhiễm khó tịnh hóa nhất. Cho dù đã thực hành Pháp trong nhiều năm, ta vẫn thấy khó có thể giảm bớt tham luyến của ta, một hàng rào của ham muốn. Câu chuyện sau đây về một tu sĩ học giả mất hết mọi sự sẽ minh họa cho đề mục này:

Một tu sĩ đi tới một tu viện để nghiên cứu triết học Phật giáo. Sau khi nổi danh là một học giả, ông rời tu viện và bắt đầu tự mình thuyết giảng giáo lý. Nhờ tài hùng biện và uyên bác, ông tập hợp được nhiều đệ tử và nhà bảo trợ. Nhưng thật không may là ông yêu một nữ tín chủ. Các đệ tử cảm thấy họ không thể tin ông được nữa, vì thế họ bỏ ông như tất cả những nhà bảo trợ khác đã làm. Vị tu sĩ cảm thấy hổ thẹn và nghĩ rằng ông nên đi xa, nhưng nữ tín chủ nài xin ông ở lại với bà và bà sẽ coi ông như một hoàng tử trong căn nhà của bà. Ông chấp nhận lời đề nghị này, nhưng cuối cùng thì ông bị vứt bỏ và kết thúc như một đầy tớ trong căn nhà đó. Sau khi chết, bởi những ác hạnh đã làm, ông bị tái sinh trong các cõi thấp.

Khi ta nghiên cứu và thực hành Pháp, ta phải làm điều đó thật chân thành. Với quyết tâm to lớn, ta hiến mình cho sự tịnh hóa mọi phiền não của ta—tham muốn và v.v.. Với đầy đủ nhận thức, những phiền não này sẽ không hiển lộ nữa.

Đôi khi, những người không thể hoàn thành những tham luyện của họ vào hoạt động thể gian sẽ thực hành Pháp để bảo vệ sự tham luyện đó. Họ sử dụng các phương pháp tâm linh để đáp ứng ham muốn hay tham luyện của họ. Vì thế, ta nên hiểu rõ rằng việc bám luyện trong bất kỳ hình thức nào sẽ đem lại đau khổ. Nhờ có nội quán này, ta sẽ sử dụng Pháp để tịnh hóa sự tham luyện bằng mọi giá mà không bao giờ làm nó tăng trưởng.

Đôi khi ta phải vô cùng vất vả mới có thể đập vỡ tập khí sâu dày này; đôi khi nó mang lại sự sợ hãi. Nhưng nếu ta thấu hiểu về sinh tử, ta sẽ hiểu được tầm quan trọng của việc chặt đứt tận gốc sự tham luyện. Ta nên hiểu rằng nếu ta có đủ nỗ lực để tịnh hóa thói quen như nhuốc này, sự thành tựu vĩ đại đó sẽ mang lại trạng thái vô úy, và trong trạng thái này có một đại lạc nội tại. Bài ca *Đáng để Chiêm ngưỡng* trích dẫn lời của acharya vĩ đại Nagarjuna:

Khi các khuynh hướng sinh khởi, thêm nhiều hạt giống khuynh hướng được gieo trồng.

Nhờ những khuynh hướng tích tập này, mầm chồi-sinh tử được phát triển.

Tương tự như thế, cũng có một trích dẫn từ Đức Jigten Sumgön:

Mặc dù những truyền thống khác nhau kết luận rằng tâm hay thân lang thang trong sinh tử, tôi không có ý kiến đặc biệt nào về điều này. Nhưng tôi sẽ nói rằng các nhân và duyên làm sinh khởi tư tưởng khái niệm. Bởi điều đó, các khuynh hướng hiện thân lang thang [trong sinh tử].

Sự bám luyến vào của cái, dù là của ta hay của người khác, tạo ra nỗi đau khổ ghê gớm.

Vào thời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, có một tu sĩ học giả được một nhà bảo trợ cúng dường một bình bát. Ông sống giản dị, hàng ngày đi khất thực trong làng, nhưng ông rất bám luyến chiếc bình bát đó. Trong thời gian ông nghiên cứu và thiền định, ông bị cuốn hút vào chiếc bình bát, thường xuyên đánh bóng và chùi rửa nó. Khi ông mất, Đức Phật nói: “Tất cả tài sản của ông ta nên được phân chia trong cộng đồng tu sĩ.” Đức Phật biết trước là vị sư quá cố sẽ bị tái sinh làm một con rắn nguy hiểm ở trong bình bát đó, vì thế Ngài bảo các tu sĩ đừng đụng vào bình bát trước khi Ngài có thể chăm sóc nó. Đức Phật ban giáo lý cho con rắn và yêu cầu nó rời bỏ việc làm hại chúng sinh. Sau đó Đức Phật giảng cho các tu sĩ những lỗi lầm của việc tham luyến và khuyên họ thực hành Pháp một cách chân thành. Mọi người hiện diện đều xúc động và hết lòng thực hành thiền định.



Bia và những thứ cùng loại là nguồn mạch của mọi tai họa.

***Cho dù bạn đun sôi rượu,
nó vẫn có những lỗi lầm to lớn.***

Dần dần, thậm chí hãy đi đến chỗ coi bia là thuốc độc.

NHỮNG CÂU KỆ ĐẦU TIÊN NÀY nói về cách làm một người tốt lành và tử tế. Khi bạn trở nên say sưa, bạn mất tất cả sự chánh niệm và tỉnh giác. Điều này ảnh hưởng đến đời sống tâm linh cũng như thế tục của bạn. Nếu thậm chí bạn không thể lái xe một cách đúng đắn khi bạn say rượu thì làm thế nào bạn có thể mong đợi việc thiền định? Rõ ràng là không có chánh niệm, bạn sẽ không biết cách thực hành Pháp. Khi một người say sưa, gia đình họ không có sự hòa hợp. Thay vì an bình, sẽ là rất nhiều sự oán ghét và lăm lặc.

Lời khuyên này nói đến mọi loại rượu và ma túy không hợp pháp; mọi loại say sưa đều không tốt cho tâm và thân ta. Một số người nói rằng rượu có thể được chấp nhận nếu ta đun sôi nó bởi tất cả rượu đã bốc hơi. Nhưng nó vẫn tạo nên những tác dụng phụ vi tế, vì thế tốt nhất là hoàn toàn tránh uống rượu. Nếu bạn đã quen với việc uống rượu, hãy dần dần từ bỏ nó. Nếu bạn không uống, điều đó thật tuyệt vời. Khi ta thực hành,

ta có thể trở thành những người thực sự phi thường bằng đủ mọi cách.

Đôi khi việc uống rượu được cho phép trong hệ thống Kim cương thừa, nhưng điều này tùy thuộc vào cá nhân. Một vài Đạo sư thành tựu cao cấp và có thể thực sự biến rượu thành cam lồ trí tuệ, vì thế việc uống rượu không ảnh hưởng đến các ngài. Nhưng chúng ta nên hiểu rõ về khả năng của mình.

Khi ta say rượu hay ma túy, tâm ta không còn minh mẫn. Trong tâm thái đó, ta rất khó có thể tỉnh giác về điều thiện lành hay bất thiện, vì thế rất có nguy cơ dẫn mình vào sự bạo động, trộm cắp, tà dâm, nói dối và v.v.. Việc say sưa khiến một người trở nên ngu đần và theo cách đó, trở thành một nguồn mạch của sự bất thiện và ác nghiệp. Khi đó rất nhiều vô minh và đau khổ sinh khởi trong đời này và đời sau. Những người uống rượu hay sử dụng ma túy quá độ trở nên đau yếu.

Vì thế nếu ta nghiên cứu và thực hành Pháp thoát khỏi các tư tưởng bất thiện, và thấm đẫm tâm ta với lòng từ, bi và Bồ đề tâm, thì tâm ta và cuộc đời ta sẽ an bình, hỉ lạc và kiên cố. Nếu ta nỗ lực để thành tựu những phẩm tính tốt lành này, ta sẽ không cần uống rượu hay sử dụng ma túy. Thay vào đó, hãy uống một tách trà ngon hay một ít nước trái cây. Hãy uống bia của lòng từ ái và say sưa với Bồ đề tâm. Lời khuyên này dành cho người bình thường lẫn hành giả tu tập.



***Ngoài ra, lang thang lãng đãng, chịu thua tánh
tự phụ và lòng bông phù phiếm, xem người
khác múa hát v.v..***

***thì giống như những âm thanh quyến rũ thú vật
hoang dại đến chỗ chết.***

***Những điều này tăng trưởng sự ham muốn và
lạc lừa của sinh tử.***

Vì thế hãy tránh xa chúng.

LÀ NHỮNG HÀNH GIẢ, ta phải luôn luôn có chánh niệm. *Lãng đãng, tự phụ, lòng bông phù phiếm* và v.v.. là những trở ngại to lớn bởi chúng làm rối loạn sự chánh niệm của chúng ta. Nếu ta có chánh niệm mạnh mẽ thì dù ta ở đâu, điều đó không có gì là quan trọng. Cho dù ta đang ở giữa một khung cảnh hát ca và nhảy múa, ta sẽ không mất chánh niệm và việc thực hành Pháp của ta vẫn kiên cố. Tâm ta sẽ không bị xao lãng hay ô nhiễm bởi những hoàn cảnh như thế; ta có thể duy trì tâm ta thanh tịnh và trong trẻo, không bị những tác động này vấy bẩn. Nhưng cho đến khi ta có phẩm tính này, sẽ thật tốt nếu ta tự bảo vệ mình khỏi những hoàn cảnh làm rối loạn và xao lãng tâm ta.

Những âm thanh quyến rũ thú vật hoang dại đến chỗ chết— một số thợ săn tạo nên âm thanh tuyệt trần bằng cách sử dụng ống sáo hay nhạc cụ khác để quyến rũ hươu nai. Khi các con

thú đến gần để nghe rõ hơn, những người thợ săn giết chúng bằng cung và tên. Ta không nên để mình bị lạc thú và hạnh phúc bề ngoài lọc lừa. Ở tận thâm sâu, chúng tạo nên đau khổ và nguyên nhân của đau khổ. Càng nhìn thấy chúng, ta càng muốn nhìn thêm nữa. Như một tác dụng phụ, sự chán nản và mọi tư tưởng bất thiện xuất hiện, và việc thực hành Pháp của ta sụp đổ. Ngay cả các cư sĩ không để hết tâm trí vào việc thực hành Pháp cũng bị ảnh hưởng theo cách này.



***Nhờ đắp y, ta nuôi dưỡng một tâm thức thiện lành.
Mặc y phục thể gian và đeo vũ khí là một nguyên
nhân của tâm bất thiện.
Đặc biệt là y phục tu sĩ thô thúc và nhắc nhở
người có tâm xả ly.
Nó là một biểu hiện vinh quang của giáo lý của
Đấng Chiến Thắng.
Vì thế, hãy từ bỏ y phục vô nghĩa.
Hãy là một món trang sức để thô thúc những
người có lòng kính ngưỡng.***

BÀI KỆ NÀY bao gồm lời khuyên cho người xuất gia. Khi bạn trở thành một vị tăng hay ni, việc đắp y tu sĩ trở thành một phương pháp đặc biệt để hỗ trợ cho sự chánh niệm của bạn. Ý tưởng: “Tôi được hỗ trợ để nghiên cứu và thực hành hơn người khác,” là một loại bảo vệ. Nếu sau khi trở thành một vị tăng hay ni, bạn trở về để mặc lại y phục thế gian và không còn nghĩ rằng bạn khác biệt với người khác, chánh niệm của bạn có thể bị suy giảm. Trước hết hãy mặc chiếc y này cho sự *xả ly* (từ bỏ) của chính bạn—tự nhắc nhở rằng bạn mặc chiếc y này để giải thoát khỏi sinh tử và đạt được giác ngộ—và kể đó để *thôi thúc* những người khác.

Chỉ mặc y không thôi thì không có gì là phi thường hay kỳ diệu. Điều tối quan trọng là bạn phải thực hành hơn người

khác. Điều thiết yếu là bạn phải đáp y trong tâm giống như bạn khoác nó trên thân thể bạn. Hãy cố gắng biểu lộ mọi phẩm tính tốt lành của tâm khi bạn mặc y tu sĩ. Dĩ nhiên là bạn không có những phẩm tính này ngay lúc bắt đầu. Điều đó gây hứng khởi cho người khác và sẽ trở thành một nguyên nhân cho sự tôn kính của họ.

Nếu bạn đáp y như một phương tiện để khuyến khích người khác phục vụ bạn theo một cách thức không thể có được trong đời sống bình thường của bạn, điều này trở thành một nguyên nhân của sự lăm lặc và đau khổ cho bản thân bạn và những người khác. Thay vì gây hứng khởi cho người khác, bạn sẽ làm cho người ta bực tức bạn. Họ sẽ nói: “Những người đáp y là những kẻ phá rối. Thay vì xây dựng Tăng đoàn, họ là những người hủy hoại nó.” Chúng ta phải hết sức cẩn trọng. Các vị tăng và ni là những người đã chính thức bắt đầu việc nghiên cứu và thực hành giáo lý, những người đã nhận trách nhiệm để trở thành một gương mẫu tốt đẹp, một nguồn mạch của trí tuệ, an bình, và hòa hợp—không phải là nguồn mạch của vô minh và lăm lặc.

Vì sao *từ bỏ y phục vô nghĩa*? Nếu bạn mặc bộ y giản dị, tinh sạch với giới hạnh trang nghiêm, bạn có thể là một món trang sức, một gương mẫu thôi thúc lòng kính ngưỡng. Nếu ngẫu nhiên có một vị tăng hay ni không tốt, điều này mang lại ác nghiệp nặng nề cho bản thân họ và cho những người khác. Những người nói những điều không hay về họ sẽ tạo ác nghiệp, và những người đáp y tu sĩ đó cũng sẽ tạo nghiệp xấu, bởi cả hai có sự tương duyên. Vì thế, như tôi đã nói, việc đáp y

không có gì là kỳ diệu. Nó không phải điều gì tạo ra những hy vọng, trông chờ. Đúng hơn, nó tạo nên trách nhiệm để tịnh hóa những tư tưởng và hành vi bất thiện, phát triển những phẩm tính tốt lành của trí tuệ và lòng bi mẫn nội tại, và để giải thoát bản thân khỏi sinh tử. Tác giả hiểu rõ tầm quan trọng của việc đấp y tu sĩ nên đã đề cập đến điều đó ở đây.

Bạn sẽ không hoàn hảo trong ngày đầu tiên bạn đấp y tu sĩ. Việc thọ giới xuất gia chỉ là sự bắt đầu hứa nguyện của bạn đối với hành trình tu tập Giáo pháp để thoát khỏi sinh tử và thành tựu giác ngộ. Mặc Pháp y là một biểu hiện của sự không dính mắc và hứa nguyện thực hành Pháp để đạt được giác ngộ hay Phật quả, và vì thế trở thành một món trang sức để thôi thúc người có lòng kính ngưỡng. Hiện nay cộng đồng tu sĩ đang phát triển ở Tây phương. Đời sống này không dễ dàng bởi các tăng và ni ngày nay không được sự hỗ trợ của người khác như trong quá khứ. Vì thế điều quan trọng là mỗi vị phải có sự dũng cảm, sức mạnh để duy trì hứa nguyện của mình, và để đối mặt với nghịch cảnh bằng một cách thể tích cực. Họ cần có Bồ đề tâm vô cùng mạnh mẽ để thực hiện những điều này. Nếu ta có thể làm như thế, Tăng đoàn sẽ phát triển và được các thế hệ mai sau tôn kính hơn nữa, và nhờ đó, sự hỗ trợ sẽ tăng lên và Phật giáo có thể được củng cố vững chắc ở nhiều nơi.



Những trò tiêu khiển vô nghĩa và những câu chuyện vắn vơ

***là nguyên nhân khiến đời ta bị lãng phí
và ngăn che tâm Giáo pháp và v.v...***

Bạn nên phát triển đức hạnh càng nhiều càng tốt.

RẤT NHIỀU CUỘC TRÒ CHUYỆN của chúng ta thật là vô nghĩa—những câu chuyện chỉ làm lãng phí thời gian và năng lực của ta và khiến ta phí phạm cuộc đời mình. Những trò chuyện đó hầu hết đều có liên quan đến những tham luyến và oán ghét của ta và không có nhiều ý nghĩa. Cuộc đời ta vô cùng ngắn ngủi. Nếu ta sống một trăm năm, nó chẳng là gì. Cho dù ta sống hai trăm năm thì dù thế nào chẳng nữa ta cũng phải chết. Cuộc đời không dài lâu hay vững chắc. Điều này được dạy không phải để gây nên sợ hãi mà là để giúp ta hiểu rằng ta có thể sử dụng thời gian của mình một cách tốt đẹp hơn.

Đôi khi ta phải hy sinh chút ít. Giữa chừng cơn giận dữ, tham muốn, căm thù v.v., ta có thể có một sự thực hành Pháp thành công hay không? Không, rõ ràng là ta không thể thụ hưởng mọi lạc thú của cuộc đời sinh tử và thành công trong việc thực hành Pháp. Vì thế ta phải hy sinh một số sự việc nhất thời và phát triển sự giác ngộ tối hậu. *Tâm Giáo pháp* có nghĩa là sự chánh niệm trong việc thực hành Pháp. Việc chú tâm vào Pháp

khiến cho tâm sắc bén, như ta có thể thấy trong câu chuyện dưới đây:

Ngày xưa có một vị vua tên là Geö Dzepa, người rất tốt lành và khéo léo trong việc dạy dỗ thần dân của mình. Khi nhà vua nhìn thấy nỗi khổ của chúng sinh, ông khẩn cầu Phật, Pháp và Tăng chỉ dẫn cho ông cách cứu giúp họ. Mỗi ngày vua thực hiện những lễ cúng dường trọng thể. Một hôm có một giọng nói từ không trung: “Tất cả chúng sinh đều tham luyến sinh tử. Nếu ai muốn thành tựu trí tuệ nguyên sơ viên mãn, không có mâu thuẫn giữa ngôn từ và ý nghĩa, hãy lấy bầu trời làm khuôn mẫu. Chẳng có gì hơn nữa để diễn tả hay tỏ bày.” Khi vua và các thần dân của ông nghe điều này, tất cả đều thành tựu quả vị Bất Lai.

Điều này có nghĩa là họ đã chứng ngộ ý nghĩa tối thượng của sự không dính mắc, chứng ngộ của Mahamudra (Đại Ấn). Nguyên nhân của sự thành tựu này đến từ một đời trước. Thuở xưa nhà vua từng sinh ra làm một gia chủ không trò chuyện vô ích và sống một cuộc đời thuần tịnh. Bởi điều đó, ông được sinh làm vua trong đời này. Nhờ sự thanh tịnh của ông trong đời trước, ông đã thọ nhận các giáo lý thuần tịnh và thể nhập ý nghĩa tối thượng.



***Mọi của cải giống như mật của những con ong.
Nó trói buộc ta vào sinh tử và bị người khác lấy đi
một cách tùy thích.
Nhiều của cải bị mất mát và lãng phí không mục
đích.
Vì thế, điều quan trọng là rút ra được tinh túy
của của cải bằng cách sử dụng nó cho Giáo
pháp.
và bằng thực hành bố thí.***

CHÚNG TA DÀNH quá nhiều năng lực để tích tập của cải. Ta dự tính nhiều kế hoạch và chịu đựng gian khổ, thậm chí phải mất mạng, để thu thập của cải. Khi đã thu thập một số của cải, ta phải dùng rất nhiều nỗ lực để bảo vệ nó. Nhưng bạn có thể thấy rằng hầu hết của cải mà bạn tích tập bị người khác sử dụng, bạn không giữ được bao nhiêu cho bản thân bạn. Ta làm việc cực nhọc để kiếm tiền, và vào một lúc nào đó, ta mất hầu hết tiền của đó. Trong cuộc đời ngắn ngủi này, ta không có nhiều cơ hội để sử dụng của cải của ta một cách tích cực.

Điều này được minh họa bằng một câu chuyện về một đời trước của Đức Phật.

Ngày xưa có một ngàn con ong mật, nữ hoàng của chúng là một vị Bồ Tát. Tất cả những con ong này thu thập

một lượng mật ong khổng lồ, và một thời gian sau, một người săn mật đi tới tổ ong và lấy mật đi. Những con ong đau khổ ghê gớm! “Chúng ta làm việc cực nhọc trong nhiều năm nhưng bây giờ không được hưởng kết quả. Ta nên làm gì?” Chúng di chuyển đến nơi khác và sản xuất mật trong vài năm nữa, chịu đựng những cơn mưa và sự nóng nực. Một lần nữa, sau một thời gian, một người đến và lấy đi tất cả số mật. Cuối cùng nữ hoàng của những con ong mật nói: “Hãy nghe ta nói vài lời. Ta có điều muốn nói. Đã nhiều lần chúng ta thâm thập phần từ đủ loại cây và hoa khác nhau và làm việc vô cùng khó nhọc. Nhưng người ta cứ lấy đi mất. Đây là bản chất của sinh tử. Mặc dù thế, cho dù ta có nỗ lực nhiều tới đâu chẳng nữa để thâm thập phần hoa và chế tạo mật, điều tương tự vẫn sẽ xảy ra. Chúng ta chẳng có được một ngày nào trong cuộc đời này để hưởng hạnh phúc và an bình. Từ nay trở về sau, điều chúng ta nên làm là quy y Phật, Pháp và Tăng, từ bỏ sinh tử, và thực hành Giáo pháp quý báu. Đây là cách duy nhất để thực sự mang lại an bình và hạnh phúc.” Tất cả những con ong tuân theo ong chúa và thoát khỏi sự tham luyến vào việc tạo ra mật. Chúng chân thành thực hành Pháp, và đó là sự bắt đầu của an bình và hỉ lạc trong đời chúng.

Điều này không có nghĩa là ta không nên có của cải. Nó có nghĩa là ta nên cắt đứt sự tham luyến của ta đối với của cải, phát triển sự hài lòng, và sử dụng của cải mà ta có bằng một

cách thức tốt hơn cho bản thân ta và những người khác. Theo cách này, của cải không trở thành một nguồn mạch của đau khổ.

Vì thế hãy sử dụng *tinh túy của của cải của bạn* cho Giáo pháp. Chẳng hạn như, khi bạn có nhiều một thứ gì đó, bạn có thể hỗ trợ cho người chân thành thực hành nhưng không có phương tiện để nhập thất. Nhiều câu chuyện trong thời Đức Phật kể về những bậc vĩ đại đã hỗ trợ cho các vị tăng và ni, xây dựng tu viện, và thiết lập các địa điểm dành cho việc nghiên cứu và thực hành Pháp để bảo tồn và truyền bá những giáo lý cao quý này. Đây là một câu chuyện như thế:

Ngày xưa có một gia chủ tên là Dawa Sangpo có một gia đình lớn và một địa vị rất cao. Một hôm có một vị Tỷ kheo đến khất thực ở nhà ông. Gia đình cúng dường cho vị tu sĩ và hỏi nhà sư có biết cách nào để mang lại của cải không. Nhà sư ban cho họ hình tượng Dzambhala và bảo họ đặt tẩm hình trong két sắt và cúng dường. Vị sư bảo đảm với họ rằng của cải của họ sẽ tăng trưởng theo cách này. Gia chủ Dawa Sangpo cúng dường theo lời chỉ dạy, và tẩm hình lớn dần lên. Về sau, họ tìm thấy nhiều châu báu—vàng, bạc v.v.—trong nhà.

Nghiệp tạo nên tất cả những kết quả này như sau: trong một đời trước, Dawa Sangpo sinh vào một gia đình có người cha là một tên trộm chuyên nghiệp. Khi đứa trẻ lớn lên, người cha cố gắng dạy nó trộm cướp v.v., nhưng cậu bé không cộng tác. Do bởi điều đó,

người cha trở nên giận dữ và đuổi cậu ra khỏi nhà. Cậu bé đi tới một vị Thầy, thọ giới không bao giờ trộm cắp, và chân thành tuân giữ giới nguyện đó. Về sau, khi cậu được sinh làm gia chủ Dawa Sangpo, cậu gặp lại vị Thầy đó, khi ấy vị Thầy hóa thân làm một tu sĩ, ban cho ông pho tượng và các giáo huấn Dzambhala.

Quyển sách này là một ví dụ hay khác. Việc chuẩn bị và in sách đòi hỏi một số phí tổn. Nhưng nhờ sự rộng rãi của những người khác, giờ đây chúng ta có nó, có thể đọc và nghiên cứu sách để thấu đạt trí tuệ. Nó mang lại cơ hội cho những người khác để thực hành và phát triển trí tuệ. Khi nhận ra tính chất nhân và quả, ta nên được gây truyền cảm hứng để thọ nhận giới luật không trộm cắp và xa rộng hơn nữa, thực hành sự bố thí. Bản thân ta sẽ được lợi lạc chứ không ai khác.



***Huyền thuyên không dứt là một nguồn mạch của
những lỗi lầm
và bị người khác xem thường,
nhưng nếu hoàn toàn im lặng, ta không thể vạch
ra con đường.
Vì thế, điều quan trọng là biết khi nào cần nói.***

KHI NÓI, ta nên có một vài đề tài trong tâm. Nếu không, ta không có lý do gì để nói. Sự huyền thuyên không ngừng nghỉ cho thấy có nhiều điều tiếp diễn trong tâm ta đến nỗi không đủ chỗ để chứa tất cả những điều đó. Trong hoàn cảnh này, ta không có sự an bình hay yên ả, đừng nói gì đến hỉ lạc. Trong tâm của một người như thế không có phẩm tính của sự thiền định.

Cuộc trò chuyện huyền thuyên bao gồm rất nhiều đề tài vô ích. Điều này mang lại sự dính mắc và oán giận và khiến tâm không được nghỉ ngơi, thanh thản. Sự trò chuyện này thường tạo nên những câu chuyện về lỗi lầm của người khác. Khi ta nói về những người khác, ta bị coi là người không đáng tin cậy. Không ai thích những người có thói quen nói huyền thuyên này, và tránh sự hiện diện của họ. Hiện nay, những người dẫn mình vào sự chuyện trò luôn miệng này không chỉ làm lãng phí thời gian và năng lực mà còn tạo nên cả chồng hóa đơn điện thoại. Theo cách này, ta lãng phí thời gian cần thiết. Trái lại,

những đại hành giả tìm vào núi non và nhập thất nhiều năm ở đó. Thay vì nói luôn miệng, các ngài suy niệm ý nghĩa của Giáo pháp cao quý và an định tâm mình. Các ngài phát triển lòng bi mẫn, sử dụng thời giờ và những tiêu khiển gần gũi của mình để đạt được giác ngộ.

Trái lại, nếu ta hoàn toàn không nói năng, sẽ không có sự liên lạc, và người ta sẽ không hiểu được những gì ta đang nghĩ. Không có sự trò chuyện, bàn cãi, và đàm luận tối thiểu, ta không thể truyền đạt một cách rõ ràng. Ta cần giải thích những kinh nghiệm bằng một cách thức rõ ràng và chính xác khiến người khác hiểu được vấn đề mà ta cần nói. Ta nên sử dụng trí tuệ của mình để làm cho các sự việc trở nên rõ ràng, và sau đó sử dụng thời gian còn lại để nghiên cứu và thực hành Giáo pháp cao quý. Lời khuyên này được đưa ra để giúp ta trở thành những con người tốt hơn, những người có sự an bình lớn lao và tâm thức minh mẫn hơn.



Do bởi thời đại suy hoại, nhiều người bạn mà ta giúp đỡ

sẽ xuất hiện như những kẻ thù.

Bị khiêu khích bởi lời chỉ dạy, niềm tin v.v...,

nhiều người sẽ trở nên thích tranh cãi và oán giận.

Nhiều người lầm lẫn sự giúp đỡ của ta là làm tổn hại họ.

Vì thế, mọi lợi lạc mà ta mang lại qua việc bố thí của cải v.v.,

hãy làm điều đó với tâm cao quý và không mong cầu.

Kết quả này chắc chắn sẽ thuần thực.

Điều quan trọng là phải biết khi nào đưa ra những lời tâm huyết.

BÀI KỆ NÀY đưa ra lời khuyên tổng quát. Ngày nay, những cảm xúc phiền não thô lậu hơn bao giờ hết. Mọi tham, sân, và si đều mạnh mẽ hơn. Những tư tưởng bất thiện này ít có cơ hội mang lại cho ta hạnh phúc. Chúng trói buộc ta và hủy diệt sự bình an và hỉ lạc của ta. Chúng ta trắng tay và đau khổ trong sự bất lực. Ta phải nhận ra rằng những tư tưởng bất thiện này là kẻ thù đích thực của ta. Vũ khí hữu hiệu nhất để chống lại chúng là Bồ đề tâm, vì thế ta nên tận lực để nuôi dưỡng tư tưởng vị tha trên nền tảng trí tuệ và lòng bi mẫn.

Một câu chuyện truyền thống dưới đây có thể giúp ta nhớ rằng những người bạn không phải lúc nào cũng đáng tin cậy. Ta phải tin tưởng ở chính mình và phát triển những khả năng của mình:

Ngày xưa, không rõ vì một lý do gì đó mà một con khỉ và một con rùa trở thành bạn thân của nhau. Dĩ nhiên là khỉ sống trong rừng và rùa sống trong đại dương. Mặc dù thế, họ thệ nguyện là không làm điều xấu cho nhau và đặc biệt là không bao giờ làm hại nhau. Thời gian trôi qua, một hôm long vương ngã bệnh. Bác sĩ bảo ông rằng để có thể phục hồi, ông cần tìm một trái tim khỉ. Không có nó, chắc chắn ông ta sẽ chết. Long vương tuyên bố rằng ai mang lại cho ông một trái tim khỉ sẽ được trọng thưởng.

Rùa thấy điều này như một cơ hội trọng đại. Nó đi tới khu rừng thăm bạn và đề nghị cả hai cùng đi tới chỗ ở của nó ở biển. Điều này rất hấp dẫn đối với khỉ bởi ở đó có rất nhiều điều thú vị để xem và để ăn, vì thế chúng cùng đi. Khi đến nơi, rùa nói: “Long vương của chúng tôi đang bệnh và ngài muốn có một trái tim khỉ để ngài khỏe lên. Bạn tôi ơi, bạn có thể cho ngài trái tim của bạn?” Ngay lập tức, khỉ hiểu rõ những tư tưởng ác độc của rùa và đồng ý hiến tặng trái tim, nhưng không phải ở đây. “Tôi sẽ phải leo lên một ngọn cây và chỉ ở đó tôi mới có thể lấy trái tim và đưa nó cho bạn. Hãy trở lại khu rừng để tôi có thể đưa cho bạn trái tim của tôi.”

Khi chúng trở lại khu rừng, khỉ trèo lên một cái cây và gọi to: “Bây giờ tôi sẽ ném cho bạn trái tim của tôi. Hãy há miệng càng lớn càng tốt.” Khỉ trèo lên cây và ném phân của nó xuống cái miệng đang chờ đợi của con rùa và nói: “Một người bạn xấu là nguồn mạch của mọi điều xấu ác. Chẳng có lý do gì để bạn đưa tôi ra biển và hầu như tôi mất mạng ở đó. Nếu bạn muốn có trái tim khỉ này, bạn có thể ăn thứ này!” Con rùa bỏ đi, thất vọng và bối rối.

Con rùa đã thường trải cả đêm trong động với khỉ, vì thế sau này thỉnh thoảng nó tới hang động vì cho rằng khỉ có thể ở đó. Không có sự hiểu biết của khỉ, rùa ẩn núp trong một góc. Cuối cùng từ trên cây khỉ leo xuống và đến gần hang động bởi nghĩ là rùa có thể ở đó. Khi ấy con khỉ kêu lên: “Ồ, hang động!” Rùa nghĩ rằng nếu nó trả lời, khỉ có thể đi vào vì thế nó gọi to: “Xin chào!” Nghĩ rằng một cái hang biết nói là một dấu hiệu không tốt, khỉ không ở đó mà trở về cây của nó.

Trong khi chúng ta trì giữ giới nguyện Bồ Tát, ta phải cẩn trọng để không tạo ra bất kỳ điều tiêu cực nào quanh ta. Nhưng các sự việc có thể bất ngờ xảy ra. Ngay cả trong thời của Đức Phật, một vài người oán hận và tranh cãi với Ngài. Cũng có những tường thuật tương tự như thế trong tiểu sử của Milarepa. Mỗi cá nhân đều có một tính cách khác nhau, một tâm thái khác nhau. Một lời khuyên có thể rất ích lợi cho một người nhưng có hại cho người khác, vì thế bạn phải khéo léo

và biết khi nào sử dụng những lời nói hữu ích. Đôi khi ta chân thành giúp đỡ người khác, nhưng người khác cũng có thể coi sự giúp đỡ của ta là điều tai hại. Thoạt đầu, các bạn trở thành những người bạn tốt, nhưng về sau các bạn trở thành những kẻ thù. Nếu bạn cho họ một lời khuyên chân thành, họ bị khiêu khích. Cho dù bạn nói những điều ý nghĩa, họ tranh cãi với bạn và nói: “Anh đang nói những điều xấu về tôi.” Nếu bạn nói: “Đừng làm điều này,” họ trở nên oán giận.

Khi bạn hiến tặng của cải, lời khuyên, hay những giáo huấn, hãy làm những điều đó mà *không mong cầu*. Đây là một cách xử sự vô cùng quan trọng đối với mọi thực hành của ta. Dù bạn có nhận lại được điều gì hay không, dù nó thành công hay không, dù điều đó có đáng cảm kích hay không, khi bạn bố thí điều gì, hãy hiến tặng nó để người khác có thể được hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ. Hãy làm điều này hơn là nghĩ: “Người này sẽ đền đáp ân huệ của ta ra sao?” Thái độ đó có thể mang lại sự thất vọng.

Nếu bạn hiến tặng những tài vật hay một lời khuyên như, hãy làm điều đó với một *tâm cao quý*, một tâm thức được thúc đẩy bởi lòng bi mẫn. Nếu bạn hành động theo cách này, bạn sẽ thực sự làm các thiện hạnh. Những kết quả sẽ đến cho dù bạn không trông chờ. Các kết quả có thể không đến trực tiếp từ người đó, nhưng đôi khi—có thể trong đời này mà cũng có thể trong đời sau—bạn sẽ thọ nhận chúng. Không có gì phải nghi ngờ về điều đó.



***Hãy từ bỏ những gì làm hại bạn mà cũng chẳng
làm lợi lạc người khác.***

***Nếu bạn hy vọng quá nhiều ở những việc làm tốt
lành của bạn,***

bạn sẽ luôn thất vọng.

Hãy lưu giữ điều này trong tâm.

ĐIỀU NÀY NÓI ĐẾN những hành động được đặt nền trên sự oán ghét hay tham luyến, những việc như nói dối hay dùng những lời cay nghiệt. Khi ta làm việc dưới tác động của chúng, điều đó luôn luôn mang lại cho ta tai họa. Chẳng hạn như, do bởi mê lầm, những lời nói cay nghiệt có thể phát khởi. Chúng không giúp ích cho ta, và cũng không cứu giúp người khác. Có nhiều trường hợp giống như thế.

Có lần tôi được nghe một bài tường thuật về một người đàn bà, con gái bà bị một người đàn ông giết chết và anh ta bị xử tù chung thân. Trong một thời gian dài, bà ghét người ấy ghê gớm và gặp ai bà cũng nói là bà muốn anh ta bị tử hình. Sự oán thù làm bà héo hon; bà cảm thấy bất an và sức khỏe bắt đầu suy sụp. Nhưng cuối cùng, bà nhận ra rằng những lời nói oán thù và tàn nhẫn của bà không có kết quả tốt—chúng không làm con gái bà sống lại được và không tác động đến người tù bằng một cách nào đó. Cho dù anh ta bị tử hình, điều đó không làm con gái bà sống lại. Bà nhận ra rằng bà đang tự làm hại mình.

Vì thế bà đi đến nhà tù và tha thứ cho kẻ sát nhân về những gì anh đã làm, và tích cực xin cho anh ta được phóng thích. Khi bà thoát khỏi sự thù ghét và oán hận của mình, sức khỏe của bà cũng tốt hơn. Tôi không nghĩ bà là một Phật tử, nhưng đó là một thực hành Pháp đích thực!

Ta nên giúp đỡ những người khác càng nhiều càng tốt. Nhưng đồng thời, nếu ta cố gắng làm quá nhiều mà không được yêu cầu, họ sẽ không cảm kích về điều đó hay không chấp nhận sự giúp đỡ của ta. Vì thế, họ sẽ không nhận được lợi lạc gì, và ta sẽ bị tổn thương và ngã lòng. Vì thế *hãy từ bỏ những gì làm hại bản thân bạn mà cũng chẳng làm lợi lạc người khác.*

Điều này không chỉ ích lợi cho các hành giả tu tập mà cho tất cả mọi người trên thế giới. Đây là một lời khuyên đặc biệt tốt lành cho những người làm việc trong một nhóm hay trong một văn phòng. Quá nhiều hy vọng dẫn đến những thất vọng to lớn. Vì thế, điều vô cùng quan trọng là phải hành động bởi lòng bi mẫn và sự khéo léo. Hãy chân thành giúp đỡ người khác, nhưng đừng trông đợi.



Một số người có cách cư xử tốt lành nhưng giống như một con rắn độc.

Xử sự của những người khác có thể khó ưa, nhưng họ có thể có những tư tưởng cao quý và có thể thực hiện nhiều hoạt động thuộc về Pháp v.v..

Vì thế, đừng tin vào những ấn tượng đầu tiên.

Hãy nhìn kỹ vào tính cách của họ.

MỘT SỐ NGƯỜI có vẻ dễ thương, nhưng ở bên trong họ nuôi dưỡng những tư tưởng ác hại và bất thiện. Những người khác có thể khó ưa nhưng sẽ thực sự giúp ích cho sự phát triển của một nhóm hay làm cho một cá nhân được hưng thịnh. Vì thế đừng vội đi tới một kết luận, thay vào đó hãy dùng một ít thời gian để hiểu rõ hơn. Hãy tin tưởng ở bản thân bạn, và sau đó dần dần tin những người khác. Tốt nhất là hãy luôn luôn chú tâm đến những gì người ta làm hơn là nghe những gì họ nói.

Một con rắn độc sẽ trườn đi thật lặng lẽ và nhẹ nhàng đối với con mồi của nó và sau đó tấn công mà không báo trước. Cách xử sự dịu dàng của nó không dựa trên tư tưởng tích cực mà đúng hơn đến từ một ước muốn làm hại chúng sinh khác vì những lợi lạc ích kỷ. Một con mèo sẽ hành động tương tự khi nó nhìn thấy một con chuột hay chim, lén đuổi theo bằng một cách thức nhẹ nhàng và hiền hòa vì những lý do vị kỷ, tràn đầy

tham muốn và hiểm độc. Tương tự như thế, một vài người có thể tạo ra một ấn tượng dễ chịu để dành lợi thế hơn người khác. Những người khác có thể biểu lộ cách xử sự thô lỗ và dùng những lời lẽ khó ưa nhưng hành động vì lợi ích của người khác. Có một câu tục ngữ: “Con cọp biểu lộ tính cách của nó ra bên ngoài, nhưng bản chất của con người thì dấu kín ở bên trong.” Ta khó có thể phán đoán người khác ngay từ những ấn tượng đầu tiên. Vì thế đừng nhìn vào cách họ nói; hãy nhìn cách họ cư xử.

Câu chuyện sau đây minh họa điều này:

Có hai người bạn thân tên là Dawa và Nyima. Dawa có hai con trai. Nyima là người giàu có nhưng độc thân. Có một lần Nyima phải vắng nhà trong một năm, vì thế anh yêu cầu người bạn tốt Dawa giữ cho anh một túi vàng cám. Dawa đồng ý, nhưng sau đó nghĩ rằng anh có thể lừa gạt bạn mình và dùng cát thay cho vàng để chiếm đoạt túi vàng.

Khi Nyima trở về, anh hỏi xin lại túi vàng. Dawa nói: “Tôi thật bối rối. Một điều kỳ lạ đã xảy ra khi anh đi xa. Thật là không may, tất cả vàng cám đã biến thành cát. Tôi chẳng thể làm được gì.” Nyima không phản ứng một cách bi quan. Anh nói: “Anh là bạn tốt nhất của tôi, vì thế tôi biết anh không lừa dối tôi. Nếu điều đó xảy ra, chúng ta có thể làm gì?” Tuy nhiên, anh nghĩ là anh nên kiểm tra thật khéo léo xem điều gì thực sự xảy ra.

Nyima mua hai con khỉ và lấy tên hai con trai của Dawa đặt cho chúng. Anh huấn luyện chúng thật kỹ lưỡng. Các con khỉ vâng lời răm rắp mọi mệnh lệnh anh đưa ra. Một hôm, Nyima đến nhà Dawa và nói: “Tôi là người độc thân và không thể một mình giải quyết mọi công việc. Bởi anh là bạn tốt của tôi, tôi có một khẩn cầu. Xin để hai con trai của anh ở nhà tôi một thời gian.” Dawa đồng ý. Sau một thời gian, Nyima cho hai thanh niên đi chơi một tuần tới một thắng cảnh trong xứ. Sau đó anh tới gặp Dawa và nói: “Tôi vô cùng bối rối. Một điều kỳ lạ đã xảy ra khi chúng ta không gặp nhau. Thật không may, hai con trai của anh đã bị biến thành khỉ. Tôi chẳng thể làm gì được.” Dawa choáng váng: “Tôi chẳng bao giờ nghe nói một điều như thế—người biến thành khỉ!” Nyima nói rằng Dawa có thể tới nhà anh để đích thân nhìn thấy điều đó, hoặc là anh sẽ mang những con khỉ tới nhà Dawa. Họ cùng đi tới nhà của Nyima.

Khi gần tới nhà, Nyima gọi tên những con khỉ và chúng chạy đến lập tức. Anh chỉ chỗ cho chúng ngồi và chúng ngồi xuống. Dawa ngồi, ứa nước mắt và nói: “Bây giờ tôi sẽ làm gì?” Nyima trả lời: “Phải, cả hai chúng ta thật bất hạnh—trước đây là vàng của tôi, và bây giờ là hai con trai của anh.” Dawa đưa các con khỉ về nhà với trái tim nặng trĩu.

Sau đó Dawa đi gặp một thầy bói để hỏi có cách nào lấy lại hai con trai hay không. Thầy bói nói trước hết anh nên xin lỗi về điều sai lầm anh đã làm. Vì thế ngày

hôm sau Dawa mang tất cả số vàng cám cùng với những tặng phẩm khác đến gặp Nyima. “Tôi vô cùng hối tiếc về điều tôi đã làm và xin tạ lỗi. Xin nhận lấy những tặng vật này và trả lại các con tôi.” Nyima nói: “Mặc dù cát đã biến trở lại thành vàng, các con trai của anh không thể trở lại thành người được.” Dawa khóc nức nở và nài nỉ khẩn thiết, vì thế cuối cùng Nyima trả lại các con trai cho anh ta.

Vì thế, khi bạn thực hành Pháp hay kết bạn với ai, hãy làm điều đó do bởi lòng chân thành và trung thực, với lòng từ, bi và sự tôn kính mà không có nhiều mong cầu. Như thế, khi thời gian qua đi, kết quả sẽ xác thực.

Một ví dụ khác từ lịch sử Phật giáo cũng chứng minh điều này:

Shantideva là một đại học giả tại Đại học Nalanda, ngài cũng đạt được thành tựu rất cao trong thực hành thiền định. Trước tiên, ngài nghiên cứu triết học Phật giáo và những chủ đề khác với những Đạo sư đương thời. Ngài đặc biệt cảm kích đối với các giáo lý Madhyamaka (Trung quán) và Bồ đề tâm, điều đó khiến ngài hoàn toàn tập trung vào thực hành thiền định đến nỗi ngài hồ hững với những nhu cầu cần thiết của cuộc đời. Kết quả là những tu sĩ khác ở Nalanda cho rằng ngài đứng đưng đối với mọi sự trừ việc ăn, ngủ và vệ sinh. Họ nghĩ rằng ngài là một sự ô nhục cho cộng đồng tu sĩ bởi họ chẳng thấy ngài làm việc gì. Họ quyết định làm nhục ngài bằng

cách yêu cầu ngài ban một bài giảng công khai với hy vọng rằng ngài sẽ tự nguyện rời bỏ cộng đồng. Vào ngày được định trước, một cuộc nhóm tu sĩ cảm thấy xấu hổ. Shantideva ban một giáo lý hàm xúc, sâu xa và tuyệt đẹp. Giáo lý vẫn được tôn kính và nghiên cứu đến tận ngày nay, đó là giáo lý *Bodhicaryavatara* (Bồ Tát Hạnh) lừng danh. Tâm thức của những bạn đồng tu của ngài hoàn toàn được chuyển hóa, và họ đã phát triển lòng ngưỡng mộ và kính ngưỡng sâu xa đối với ngài.

Như bạn có thể thấy, người trí không phán đoán người khác bằng những hình tướng hay cách cư xử bề ngoài.



Nếu bằng cách thích hay không thích, bạn phản ứng dữ dội đối với chút lợi lạc hay tai hại, rốt cuộc bạn không biết ai sẽ giúp đỡ hay làm hại bạn. Thật tốt khi đáp lại mà không quá vui thích hay giận dữ.

Hãy có những tư tưởng cao quý.

Hãy điềm đạm, như những sợi giây đàn ghi ta.

TRONG ĐỜI SỐNG SINH TỬ BÌNH THƯỜNG, khi ta phản ứng với *thích* hay *không thích* một cách mạnh mẽ, điều này tạo nên một cuộc đời rất nhiều màu sắc. Thật là phấn khích khi ta thích điều gì đó và vui mừng khôn xiết hay khi ta không thích một điều gì nhiều đến nỗi ta trở nên rối loạn và chán nản—thậm chí tự tử. Sự biểu lộ cảm xúc này khiến cho cuộc đời trở nên bi thảm, và ta đi đến chỗ coi một khuynh hướng điềm đạm là tẻ nhạt. Nhưng cuối cùng, để kinh nghiệm sự an bình và hỉ lạc, điều tốt nhất là điều phục các cảm xúc của ta.

Ta không nên phản ứng quá mạnh mẽ đối với những điều không đáng kể. Thái độ này giúp cho việc thực hành Pháp được tốt đẹp cũng như khiến gia đình và xã hội được yên bình. Việc phản ứng quá nhiều, dù là tích cực hay tiêu cực, sẽ làm cho ta không kiên cố và cho thấy tâm ta yếu ớt biết bao. Nếu bạn gặp điều bạn không thích, hãy chuyển hóa cách bạn nhận thức nó. Bạn nên nhận ra rằng bản chất của nó là vô thường,

hay thậm chí hư huyền, và hãy sử dụng nó để nâng cao các thực hành trí tuệ và bi mẫn của bạn. Nếu bạn thích điều gì đó, đừng tham luyến nó. Là một hành giả tu tập, hãy xem mọi sự như một trò phô diễn. Hãy giữ tâm bạn dịu dàng, an bình, bi mẫn, và tràn đầy Bồ đề tâm.

Đôi khi người làm hại bạn lại là người thực sự giúp bạn nhiều nhất, thậm chí còn hơn cả người thích bạn. Vì thế, đừng trông đợi, hãy giảm bớt giận dữ đối với những việc bạn không thích, và bớt tham luyến đối với những việc bạn thích. Khi ta chơi *đàn ghi ta*, giây đàn phải có độ căng thích hợp, không căng quá mà cũng không chùng quá. Tương tự như thế, điều quan trọng là luôn luôn duy trì một tâm thức *điềm đạm, cao quý*.



Nếu có người nói những lời cay nghiệt, hãy cố gắng xem chúng có chân thực hay không.

Nhiều người lầm lạc, như con thỏ nghe âm thanh “chal.”

Nếu có người tin tưởng ở bạn từ tận đáy lòng, điều quan trọng là hãy xử sự với họ như với bản thân bạn.

Nếu bạn lừa dối họ, bạn sẽ kinh nghiệm hậu quả đó.

Vì thế hãy cẩn trọng.

NẾU CÓ NGƯỜI NÓI LỜI CAY NGHIỆT với bạn, đừng chỉ nghe âm thanh của sự giận dữ mà hãy nhìn vào ý nghĩa của lời nói để xem lời phê bình có ý nghĩa không. Nếu nó chẳng có ý nghĩa gì hết thì dĩ nhiên là không cần phải nghe. Một số người, do bởi lòng thương yêu và tôn trọng, muốn bạn làm việc cật lực, vì thế bởi lòng từ ái, họ đã quở trách bạn như một người mẹ quở trách đứa con. Nhưng nếu điều đó đầy ý nghĩa, hãy truy xét sâu xa hơn nữa để xem lời họ nói có chân thực không. Hãy nhìn vào bản thân bạn xem bạn có phạm sai lầm không. Nếu có, hãy chấp nhận điều đó và nhận lời chỉ trích như một giáo lý, và hãy thay đổi những tập khí sâu dày của bạn.

Không cần phải phản ứng với mọi âm thanh mà bạn nghe. Hãy nhìn một cách cẩn trọng trước khi bạn phản ứng. Câu chuyện sau đây minh họa cho ý tưởng này:

Trước kia có một con thỏ ở trong rừng, nó đi tới một cái ao để uống nước. Trong khi nó đang uống nước, một cành cây lớn rơi xuống nước và tạo thành âm thanh *chal*. Con thỏ vô cùng sợ hãi. Nó nghĩ rằng có một con dã thú đến giết nó và không kiểm tra lại, nó bỏ chạy. Nó chạy nhanh đến nỗi mọi con thú nhìn thấy nó đều nghĩ rằng hẳn là đang xảy ra điều gì thật khủng khiếp. Khi chúng hỏi con thỏ có vấn đề gì thế, nó nói: “Có một con yêu quái đang đến, và nó tạo ra âm thanh *chal*! Tôi hoảng sợ và chạy thoát khỏi nó.” Vì thế con này sau con khác, tất cả các con thú chạy theo thỏ. Một lát sau thì đã có một đám rất đông cùng chạy với con thỏ. Cuối cùng chúng gặp một con sư tử, sư tử hỏi: “Chuyện gì xảy ra ở đây?” Chúng trả lời rằng một con yêu quái đang đến, và nó kêu *chal* thật lớn. Sư tử nói: “Hãy chờ một phút. Để ta tìm hiểu ngọn nguồn đã.” Cuối cùng, sư tử tìm ra con thỏ, thỏ giải thích câu chuyện của nó. Sư tử nói: “Hãy trở lại và xem con yêu quái này ra sao.” Tất cả chúng quay lại và thấy rằng âm thanh khủng khiếp chỉ là một cành cây rơi xuống nước. Chúng nhieć móc con thỏ, nói rằng nó thật là ngu và đã gây quá nhiều phiền phức không cần thiết cho tất cả bọn chúng.

Bài học mà câu chuyện này mang lại là ta nên khảo sát tất cả những lời nói đến với ta. Ta không phải chạy theo mọi điều ta nghe thấy. Hầu hết những chuyện trò tán gẫu của ta không có quá nhiều ý nghĩa. Xét cho cùng, nó chỉ làm phí phạm thời gian và năng lực của ta mà không có nhiều ý nghĩa. Vì thế đừng tạo ra cả một chồng hóa đơn! Thay vào đó, hãy quán chiếu về sự chánh niệm.

Nếu có ai tin tưởng ở bạn, hãy chân thành làm bất kỳ điều gì bạn có thể. Đối với bản thân tôi, tôi hiểu rằng hạnh phúc và sự bình an của tôi là trách nhiệm của riêng tôi và hoàn toàn tùy thuộc vào cách thức tôi hành động. Nếu tôi thực hành Pháp một cách chân thành và giữ tâm tôi một cách chính đáng, thì tôi cảm thấy là tôi đang nhận lãnh trách nhiệm của mình theo một đường hướng đúng đắn. Nếu tôi hủy hoại đức hạnh và những phẩm tính tốt lành của tôi bằng những ác hạnh thì tôi không chịu trách nhiệm về bản thân mình. Tương tự như thế, nếu có ai chân thành tin tưởng ở tôi, tôi phải làm điều tốt nhất trong khả năng của tôi. Rất có thể có nhiều điều tôi không làm được, nhưng tôi nên cố gắng làm việc cho họ một cách chân thành giống như tôi làm cho tôi. Điều này vô cùng quan trọng. Đây là cách để làm một người tốt.

Chỉ lo lợi dụng người khác sẽ chỉ đưa bạn đến việc tạo ra ác nghiệp. Nếu bạn lừa dối người khác, thực ra bạn lừa dối chính bạn. Khi ta làm điều tốt cho người khác, ta đang làm điều tốt cho bản thân. Khi ta nói điều xấu về người khác, ta đang tạo nên những hoàn cảnh xấu cho chúng ta. Ta kinh nghiệm thế giới mà ta tạo ra, như trong tục ngữ “Gieo nhân nào gặt quả nấy” (Ăn cây nào rào cây nấy). Vì thế, cách thức chúng ta giúp đỡ nhau thì rất quan trọng bởi nó mang lại một ý thức chân thành của cộng đồng. Hãy cẩn trọng những gì bạn làm. Bài kệ này cho ta trí tuệ để thực sự thấu hiểu Giáo pháp nghĩa là gì, khả năng của Pháp ra sao—làm thế nào để sống cuộc đời thường nhật của ta một cách trọn vẹn, không lầm lạc hay ảo tưởng.



Việc hiểu biết những phương diện khác nhau của nghi lễ, nhảy múa, giai điệu v.v.. là một nguồn mạch của sự nâng cao .

Điều quan trọng là nỗ lực làm điều đó.

Nhưng nếu bạn bị trói buộc vào sự ganh tị và kiêu ngạo, kết quả của thực hành là bị sinh ra trong các cõi thấp.

Vì thế, hãy thiết lập ý nghĩa chân thực của đời này và những đời sau bằng cách có tư tưởng cao quý và phát triển lòng từ ái.

NHƯ ĐƯỢC NHẮC ĐẾN trong bài kệ mở đầu, có mười phương diện kiến thức. Nhờ nâng cao những kiến thức này mà các đại học giả thấu suốt chúng. Có những người biết cách hát thật du dương, có người có những thiện xảo như làm torma, vẽ tranh thangka, và có người có thể trình diễn những vũ điệu thiêng liêng v.v.. Trong vũ điệu thiêng liêng, mỗi Bốn Tôn có một chuyển động vật lý đặc biệt; vị phẫn nộ và an bình có một cách diễn tả bằng điệu bộ riêng. Nhờ những biểu diễn này, người xem có cơ hội thoáng nhìn các Bốn Tôn giác ngộ, điều đó gieo trồng trong họ một hạt giống đánh thức sự giác ngộ viên mãn. Một vị Bồ Tát có thể sử dụng một cách khéo léo những phương diện khác nhau của kiến thức, cũng như những thiện xảo kỹ

thuật hiện đại, để làm lợi lạc chúng sinh. Vì thế, nếu ta có thời giờ, việc phát triển nỗ lực ở những chủ đề này thì rất tốt.

Việc nghĩ rằng “Tôi biết điều này và người khác không biết” có thể tạo nên sự *kiêu ngạo*, và nếu có người nào khác biết nhiều hơn ta, *ganh tị* có thể sinh khởi. Những nghiệp bất thiện này không cần thiết. Nếu ta không hiểu rõ mục đích của kiến thức, nó chỉ trở thành một nguyên nhân của đau khổ. Vì thế khi bạn có một sự hiểu biết hay thiện xảo đặc biệt, hãy sử dụng chúng bằng một phương cách làm lợi lạc chúng sinh. Để làm lợi lạc cho cuộc đời này, hãy sử dụng những sự khéo léo ấy để hỗ trợ những cá nhân, trợ giúp tu viện hay giúp đỡ cho xã hội. Để làm lợi lạc cho những đời sau của bạn, hãy làm việc mà không ghen tị hay kiêu ngạo dù người khác có kính trọng bạn hay không.

Nhưng là những hành giả sơ cơ, ta nên biết cách sử dụng mọi nỗ lực của mình khi hiểu rằng những điều này không phải là những gì quan trọng nhất. Những kiến thức này không phải là điều ưu tiên đối với các hành giả, đặc biệt là với những người thực hành nhập thất. Khi bạn nhập thất, bạn nên dành mọi thời gian để phát triển sự kiên cố và sáng tỏ. Việc chú ý quá nhiều vào những điều khác có thể trở thành một sự xao lãng.

Như Pháp Vương Gampopa nói, nếu ta không thực hành Pháp một cách đúng đắn, Pháp có thể tạo nên sự tái sinh trong một cõi thấp. Điều này không có nghĩa là tự thân Giáo pháp là nguyên nhân của sự tái sinh trong một cõi thấp, nhưng nếu ta lạm dụng hay không biết cách sử dụng thực hành Pháp, *điều đó* trở thành một nguyên nhân của sự tái sinh trong cõi thấp. Việc

thâu đạt các sự khéo léo (thiện xảo) và kiến thức cùng với Bồ đề tâm mang lại một điều kiện tốt hơn trong đời này và trong tương lai. Nó làm cho ta trở thành những con người tốt hơn. Tác giả nhắc đi nhắc lại *tư tưởng cao quý*. Điều này vô cùng quan trọng. Tư tưởng cao quý ám chỉ lòng từ, bi, và Bồ đề tâm. Không có gì vĩ đại hơn hay cao hơn tư tưởng này.

Dù ta làm gì, dù ta có tài khéo léo nào, ta nên làm với tư tưởng vị tha và lòng bi mẫn. Cho dù chỉ lau chùi bàn thờ, ta nên làm với lòng tôn kính để tịnh hóa tâm ta. Theo cách này, mọi sự ta làm có thể trở thành một phần của việc thực hành Pháp. Thực hành không nhất thiết chỉ là ngồi một chỗ và tụng thần chú. Khi bạn lái một chiếc xe hơi, đi trên xe buýt hay tắc xi, hoặc nấu nướng, hãy nhìn vào tâm và nghĩ: “Tôi đang làm điều này để làm lợi lạc chúng sinh. Bằng việc làm này, nguyện chúng sinh thoát khỏi đau khổ. Nguyện họ được an bình và hạnh phúc.” Theo cách này, mọi sự có thể trở thành bộ phận của một thực hành Pháp tuyệt vời.



Bạn có thể nghĩ rằng những thiện hạnh và ác hạnh nhỏ bé

không thể giúp ích hay có hại.

Nhưng nghiệp nhỏ bé làm sinh khởi những kết quả to lớn.

Vì thế hãy cẩn trọng ngay cả trong những sự việc không đáng kể.

CÓ NHIỀU CÂU CHUYỆN về những nghiệp nhỏ bé mang lại những kết quả to lớn. Một số được đề cập trong những quyển sách tên là *Tìm kiếm chất Cam lồ Bất nhiễm* và *Chuyển hóa Đau khổ*. Trong đó có một câu chuyện về một người có lần nói với một tu sĩ: “Ông giống như một con chó,” và chính người ấy bị tái sinh năm trăm đời làm con chó. Trong câu chuyện khác, một gia đình đưa xác của một người thân tới một nghĩa địa và chợt gặp một tu sĩ. Đứa trẻ nói: “Nhìn kia—nhà sư kia trông giống một con quạ!” Một vị Thầy vĩ đại nghe nói về điều này và thấy đứa trẻ bị tái sinh làm một con quạ trong năm trăm đời. Gia đình phản đối và nói rằng đứa trẻ vô tội; nó thực sự không có ý gì về điều nó nói; trong lời bình luận của nó không có sự giận dữ hay thù ghét. Đạo sư trả lời rằng nếu như thế thì đứa trẻ sẽ bị tái sinh trong một cõi địa ngục. Những hành động mà ta làm trong đời này, dù tốt hay xấu, cũng có thể thuần thực trong đời này, như được biểu thị trong câu chuyện sau:

Thuở xưa, khi Đức Phật đang ở Kapilivastu, một cặp vợ chồng Bà la môn sinh một con trai và một con gái. Cô con gái tên là Da Wö, Ánh Trăng. Sau khi những đứa trẻ lớn lên thì người cha qua đời, người mẹ và cậu con trai lang thang khắp nơi. Cô con gái Ánh Trăng trở thành người hầu của vua Shakya Mingjin. Cô có thói quen dùng bữa trong vườn, nơi cô thường thâm thập hoa và làm những vòng hoa. Một hôm, cô nhìn thấy Đức Phật khi Ngài đi khát thực và lập tức phát triển lòng kính ngưỡng đối với Ngài. Cô than van: “Con là một kẻ bất hạnh. Một đối tượng quy y cao quý ở ngay đây mà con không có cơ hội để cúng dường. Giá như con có thể, chắc chắc là con sẽ cúng dường.” Đức Phật đọc được tâm cô và với lòng đại bi, Ngài đến gần cô và nói: “Nếu con có bất kỳ món cúng dường nào, hãy đặt chúng trong bình bát này.” Ánh Trăng run lên, làm đầy bình bát, và lễ lạy dưới chân Phật một cách sùng mộ. Sau đó cô nói lời cầu nguyện hồi hướng này: “Nhờ bất kỳ công đức nào con đã tạo nên từ hành động này, cầu mong con không bao giờ làm một người hầu một lần nữa.”

Một thời gian sau đó, một người bạn của cha cô, một người Bà la môn có thể tiên tri, chú ý đến cô gái đeo vòng hoa và hỏi cô từ đâu tới. Cô nói cô đến từ miền quê và giải thích: “Con là người giúp việc của ngôi nhà này.” “Cha con đâu?” Cô đáp: “Cha con đã mất một thời gian rồi.” “Mẹ và anh của con đâu?” Cô nói: “Con không biết. Họ lang thang ở nơi nào đó.” Nhà tiên tri nói: “Đưa tay cho ta xem.” Ông ta thấy những dấu hiệu quan trọng trên bàn tay cô; thực ra, khuôn mặt và toàn thân cô có

những dấu hiệu tuyệt đẹp. Ông bảo cô: “Đừng lo, con sẽ không làm người giúp việc lâu nữa đâu, con sẽ trở thành một hoàng hậu.”

Một thời gian sau, khi nhà vua xứ Kosala đi săn, con ngựa của vua ngừng lại gần ngôi vườn, và nhà vua nhìn thấy cô gái từ xa. Vua chú ý đến mọi biểu hiện đáng chú ý và sự dịu dàng của cô. Vua gọi lớn: “Cô là ai?” cô trả lời: “Tôi là một người hầu của vua Shakya Mingjin.” Vua nói: “Cô không thể là một người hầu, cô phải là con gái của nhà vua!” Vua Shakya Mingjin nhìn thấy vua xứ Kosala, mời vua đến cung điện của mình, và tổ chức một bữa tiệc thịnh soạn. Vua Kosala hỏi Vua Shakya Mingjin: “Thiếu nữ đeo vòng hoa này từ đâu tới?” Khi lại nghe nói rằng cô là một người hầu, vua phản đối: “Đây không phải là người hầu, mà là con gái của ngài. Xin cho tôi cô gái này.” Vua Shakya Mingjin quả quyết: “Trong vương quốc của ngài có nhiều thiếu nữ xinh đẹp. Ngài có thể có bất kỳ cô nào trong số đó. Vì sao ngài muốn cô này?” Nhà vua nài nỉ: “Tôi muốn cô ta.” Vì thế họ sắp xếp, và Ánh Trăng trở thành hoàng hậu và sống an bình và hạnh phúc.

Sự thuần thực của nghiệp cũng có thể được hiểu bằng phép loại suy. Khi bạn trồng một hạt giống lúa, bạn có thể thấy rằng kết quả là hai hay ba bông lúa, mỗi bông lúa có rất nhiều hạt. Nếu bạn gieo trồng một hạt giống nho duy nhất, nó tạo ra hàng trăm trái nho. Các hành vi tốt lành và bất thiện thì cũng thế. Một quyển Kinh nói: “Chớ làm điều ác. Hãy làm mọi điều lành. Hoàn toàn điều phục tâm bạn. Đây là lời Phật dạy.”

Khi ta thực hành, ta có thể thoáng thấy nhân và quả, nhưng một sự hiểu biết chi tiết thì rất vi tế và khó có được. Tuy nhiên, ta có thể nhận thức phần nào về nghiệp qua một vài thí dụ:

- * Nếu bạn dùng lời lẽ tử tế, đây là một nguyên nhân. Khi người nào đó trả lời một cách tử tế, đây là kết quả.
- * Nếu bạn trồng hạt giống của một loại cây độc, chất độc sẽ phát triển.
- * Nếu bạn gieo trồng một hạt giống của một cây thuốc, thuốc men sẽ phát triển.

Ngay cả những đại A La Hán cũng không thể luôn luôn nhận ra toàn thể phạm vi của nghiệp.

Vào thời của Đức Phật, một nông dân tới gặp ngài Xá Lợi Phất và xin xuất gia làm một tu sĩ. Ngài Xá Lợi Phất khảo sát ông ta nhưng không tìm ra chủng tử, không tìm ra nguyên nhân, để đạt được quả vị A La Hán trong đời đó, vì thế ngài nói: “Không, ta không nhận ông làm tu sĩ.” Người nông dân vô cùng thất vọng và kêu khóc: “Những người tạo ác nghiệp khủng khiếp còn được cho phép làm tu sĩ. Tại sao tôi không được? Suốt cả đời tôi chẳng làm điều gì xấu xa.” Một thời gian sau, Đức Phật đi đến và hỏi: “Điều gì đã xảy ra ở đây? Điều gì khiến ông đau khổ?” Người nông dân thuật lại tình cảnh của mình. Với lòng bi mẫn lớn lao, Đức Phật cầm tay ông và nói: “Ta sẽ cho ông xuất gia. Ông có chủng tử để đạt được quả vị A La Hán.” Sau đó ngài Xá Lợi Phất hỏi: “Ngài thấy loại tiềm năng nào mà con không thấy?”

Đức Phật giải thích: “Hàng triệu kiếp trước, người này là một con ruồi. Nó đang đậu trên một đồng phân bò thì tình hình một luồng nước chộp lấy đồng phân bò cùng với con ruồi và ném chúng xuống sông. Theo dòng nước chảy, người nào đó đã đặt một bánh xe cầu nguyện (kinh luân) trong nước, và phân bò cùng con ruồi liên tục xoay quanh kinh luân đó. Nhờ sự đi nhiều đó, giờ đây người này có một chủng tử để đạt được quả A La Hán trong đời này.”

Nhân và quả vi tế tới nỗi chỉ có trí tuệ toàn trí mới có thể nhận thức được mọi chi tiết. Đó là lý do vì sao ta phải hết sức cẩn trọng để các hành vi của ta thực sự có lợi lạc.

Trì tụng một thần chú, bảo vệ mạng sống của ngay cả một con rệp nhỏ bé, bố thí một vật nhỏ bé—ta không nên phớt lờ những hành động như thế bằng cách nói: “Điều này chẳng là gì hết; tôi có làm hay không làm nó thì chẳng có gì khác biệt.” Nhiều hành vi nhỏ bé sẽ tích tập và phát triển lớn như một đại dương. Đây không đơn thuần là những niềm tin của Phật tử; đây là những nguyên nhân tạo nên thế giới của ta cho dù ta là ai. Việc nghiên cứu và thực hành của ta mang lại cho ta cơ hội để hiểu biết về điều này và thành thật với chính mình ngay cả trong những sự việc nhỏ bé.



***Khi nói hay làm bất kỳ điều gì khởi lên trong tâm,
nhà kho của mọi ác hạnh.***

Hãy suy xét trước khi bạn hành động.

***Cho đến khi bạn đạt được kết quả của những gì
bạn làm, điều quan trọng là hãy tiếp tục.***

ĐỪNG NÓI HAY LÀM bất kỳ điều gì khởi lên trong tâm. Hầu hết những gì khởi lên trong tâm ta là những tư tưởng tiêu cực có liên quan đến sự tự phụ, ganh tỵ, thù ghét và tham luyến. Không có quá nhiều tư tưởng tích cực. Các tư tưởng tiêu cực sinh khởi mà không cần dụng công, giống như một dòng suối trôi chảy, bởi ta đã quá quen với kiểu mẫu đó. Những tư tưởng tốt lành thì hiếm có hơn bởi chúng đòi hỏi rất nhiều nỗ lực và chánh niệm. Vì thế khi các tư tưởng sinh khởi, hãy khảo sát chúng. Hãy suy xét chúng thật cẩn trọng trước khi bạn nói hay làm điều gì. Hãy nhìn vào động lực của bạn. Nếu các tư tưởng của bạn tiêu cực, hãy tịnh hóa chúng và thực hiện những thực hành khác. Khi một tư tưởng bất thiện mạnh mẽ sinh khởi, nó có khuynh hướng xô đẩy bạn vào hành động. Như thế, sau một thời gian, bạn trải nghiệm sự hối tiếc. Vì thế, tốt nhất là hãy chờ đợi. Nói thế không có nghĩa là ta nên đè nén sự giận dữ của ta. Đúng hơn, đây là cách thức để thực hành và nhận ra những giới hạn của ta, một phương cách để tịnh hóa tư tưởng và phát triển những phẩm tính tốt lành.

Dù bạn làm điều gì, hoạt động đầu tiên là nhìn vào tâm bạn. Hãy thở một hơi dài trong ít giây. Đó là sự chánh niệm. Khi điện thoại reo, hãy để nó reo ba lần. Với tiếng reo đầu tiên, hãy phát triển tư tưởng cao quý và nghĩ: “Đây là một dấu hiệu của sự vô thường.” Hãy để tâm ngơi nghỉ trong lần reo thứ hai. Sau lần reo thứ ba, hãy cầm điện thoại lên và nói: “Xin chào.” Khi bạn lái xe, có thể bạn có khuynh hướng hơi vội vã. Thay vào đó, hãy bước vào xe và giữ một hơi thở sâu. Nhìn vào tâm bạn và lái xe với những tư tưởng an bình. Theo cách này, mọi sự đều có thể trở thành một thực hành thiền định.

Ta có nhiều phương pháp và thực hành. Đó là những phương pháp giúp các tư tưởng bất thiện không sinh khởi. Như thế, nếu chúng sinh khởi, đó là một phương pháp để tịnh hóa hay chuyển hóa chúng mà không cần đè nén.

Đè nén sự giận dữ thì không tốt. Thay vào đó, hãy nhìn vào bộ mặt sự giận dữ của bạn. Nó làm được điều gì tốt đẹp cho bạn? Nó làm được điều gì tốt lành cho người khác? Hãy suy xét cho đến khi bạn nhận ra chân tánh của sự giận dữ. Cho dù bạn có lý do đúng đắn để giận dữ, việc làm theo sự giận dữ đó vẫn mang lại đau khổ cho bạn. Có câu tục ngữ rằng: “Bạn muốn đúng hay muốn hạnh phúc?” Nếu bạn bám chặt vào các lý do để giận dữ, bạn sẽ không bao giờ hạnh phúc. Cho dù bạn có lý lẽ để bào chữa cho sự giận dữ của bạn, hãy tịnh hóa giận dữ; đó là cách thức tốt đẹp nhất.

Thường thì ta bắt đầu một kế hoạch và sau đó từ bỏ nó. Ta bắt đầu một kế hoạch khác và sau đó từ bỏ nó. Theo cách này, ta chẳng mang lại điều gì cho bản thân, và ta chẳng có gì để

biểu thị cho người khác. Một khi ta suy xét và quyết định rằng việc gì đó là điều đáng làm—nó nhất định có ích cho ta và cho người khác—ta nên theo đuổi nó cho đến khi được hoàn tất. Đây là dấu hiệu của một người cao quý, một dấu hiệu của sức mạnh. Mọi người sẽ tin tưởng một người như thế.

Nếu bạn không thể hoàn thành điều gì đó thì tốt hơn là bạn đừng nhận làm nó. Nếu do sự kiêu ngạo, bạn nói rằng bạn sẽ làm điều gì đó, mọi người sẽ tin cậy vào bạn. Nhưng nếu bạn không thể thực sự hoàn tất nó, mọi người sẽ mất lòng tin. Một khi bạn đã cam kết, khi bạn nhận trách nhiệm làm điều gì đó, thì bạn nên làm dù điều gì xảy ra. Nếu bạn không thể làm điều đó, hãy nói như thế. Đây là điều mà tác giả đang nói đến.

Đôi khi người ta nghĩ rằng tất cả những chi tiết này có phần tế nhị, nhưng chúng rất, rất quan trọng. Đây là cách ta củng cố việc thực hành Pháp của ta—với những chi tiết. Ngay cả trong quan điểm tối thượng của Đại Ấn và Đại Viên mãn, ta cũng cần hiểu rõ những chi tiết này. Đại Ấn không tách lìa chúng. Như *Tâm Kinh* có nói: “Không là sắc, sắc cũng là không. Sắc không khác không, và không cũng không khác sắc.” Ngoài những giáo lý này, ta không thể tìm ra một quan điểm cao siêu và tôn quý hơn. Khi ta có những sự hiểu biết cận kề này, đặc biệt là về việc duy trì giới luật của ta, sự chứng ngộ của ta về Đại Ấn sẽ vô cùng hữu hiệu.



***Nếu quá thẳng thắn, bạn sẽ tạo ra những kẻ thù.
Hành vi không đúng đắn làm thuần thục nghiệp
nặng nề.***

Hòa hợp với mọi người thì cạn cợt.

Không hòa hợp với bất kỳ ai thì tệ hại.

***Vì thế, điều quan trọng là khéo léo với những
phương pháp khác nhau***

***và thoát khỏi sự dối trá, xảo quyệt, và tâm bất
thiện.***

BÀI KỆ NÀY cho ta thấy làm thế nào để thiện xảo. Nếu bạn quá thẳng thắn, cho dù bạn đúng hay sai, bạn sẽ tạo ra rất nhiều kẻ thù và không ai lắng nghe bạn. Để hóa giải điều này, trước hết hãy hiểu rằng không ai là hoàn hảo; mọi người tạo ra rất nhiều lỗi lầm. Mọi người đều có sự hiểu biết đúng đắn và những phẩm tính tuyệt vời, nhưng họ cũng có những khiếm khuyết. Nếu bạn biến tất cả những người bất toàn thành kẻ thù chỉ sẽ chẳng còn ai. Các bạn sẽ chỉ tạo nên nghiệp bất thiện khi các bạn cãi cọ và làm hại nhau.

Trừ phi ta tránh né trách nhiệm và không làm bất kỳ điều gì, ta không thể hợp với tất cả mọi người. Nếu ta cố gắng, kết quả sẽ không có giá trị, như ta có thể thấy từ câu chuyện này.

Trong một ngôi làng nhỏ có một nhà quý tộc già thích sống một mình và không dính dáng đến bất kỳ điều gì hay kết giao với ai. Người trưởng thôn muốn mời ông tham dự những công việc của làng nên đến gặp ông lão và nói: “Bởi chúng ta phải sống hòa hợp và giúp đỡ nhau, hãy đi dã ngoại với chúng tôi.” Người đàn ông nói: “Tôi không muốn đi. Tôi chỉ muốn ở một mình, không muốn có ai ở quanh mình.” Vị trưởng thôn cứ nói mãi, vì thế người đàn ông đi gặp quan tòa và nói: “Những người này không để tôi đơn độc. Tôi muốn sống trong sự yên bình và tĩnh lặng. Quan tòa, xin cho phép tôi làm điều này.” Quan tòa nói: “Vâng, ông đúng.” Sau đó người trưởng thôn đến gặp quan tòa và nói: “Chúng tôi muốn giúp người này khi ông ta có một vấn đề. Chúng tôi muốn là bạn hữu và giúp đỡ ông ta; chúng tôi muốn đưa ông vào hội của chúng tôi. Quan tòa, xin cho phép tôi làm điều này.” Quan tòa nói: “Được, điều đó rất tốt.” Vị phụ tá của quan tòa nghe được điều này và nói với quan tòa: “Hai phán xét này không thể cùng đúng.” Quan tòa nói: “Phải, anh cũng đúng luôn.” Như thế, chẳng có vấn đề nào được giải quyết.

Đặc biệt là khi ta đang làm việc, một vài người sẽ hành động một cách đúng đắn và mọi số người thì không. Ta không thể sống cùng với điều sẽ làm cho các sự việc trở nên tệ hại; ta phải làm điều đúng đắn. Ngay cả Đức Phật cũng không thể sống cùng mọi người. Chẳng hạn như, người em họ Devadatta

của Ngài luôn luôn chỉ trích Đức Phật. Có một tu sĩ khác đã học với Đức Phật trong mười hai năm và sau đó nói: “Chúng ta ngang hàng nhau. Tôi không đồng ý với Ngài.” Vì thế ngay cả Đức Phật cũng không thể làm hài lòng mọi người, nhưng Ngài đã làm những gì đúng đắn.

Ta không thể tiếp tục nếu người nào đó đang tạo nghiệp bất thiện. Ta cần nương tựa vào trí tuệ và sự thiện xảo của riêng ta. Nếu những người khác theo ta, điều đó thật tuyệt vời. Nếu người nào đó không đồng ý với ta, ta có thể làm gì? Không có gì là quan trọng. Hãy khéo léo—hãy hiểu biết khi ta nói, khi ta thảo luận các sự việc, khi ta đi theo người khác. Ta không thể chịu trách nhiệm về tâm của người khác, nhưng ít nhất ta có thể chịu trách nhiệm về tâm của mình. Khi ta nghiên cứu những Giáo lý quý báu này, đặc biệt là giáo lý Bồ đề tâm, ta có thể có được những thiện xảo khiến ta biết phải hành động ra sao. Tâm ta nên luôn luôn thoát khỏi sự xảo quyệt và dối trá. Những điều này không tốt cho ta, và hiển nhiên là không tốt cho người khác. Điều quan trọng là lưu giữ những chi tiết nhỏ này trong sự tỉnh giác của ta.



***Bồ đề tâm là nguồn mạch của tất cả chư vị Bồ Tát,
và toàn bộ Giáo pháp chỉ để lợi lạc chúng sinh.
Đặc biệt là trên con đường đạt đến Phật quả
trong một đời,
điều trọng yếu là phải thực hành giáo lý
phát triển và thành tựu của Mật thừa.***

DO BỒI BỒ ĐỀ TÂM mà Phật pháp là một giáo lý quý báu và thiêng liêng. Bồ đề tâm là xương sống, trọng tâm, của Phật pháp. Không có nó, Phật pháp không có gì đặc biệt. Bồ đề tâm là tâm phổ quát, thái độ mà ta phát triển để mọi chúng sinh, bất luận là ai, có thể đạt được Phật quả, tâm toàn giác. Đây là điều riêng biệt quan trọng nhất cần lưu giữ trong tâm. Nó là thực hành tuyệt vời của Phật pháp.

Bồ đề tâm gồm có hai yếu tố—đại bi và trí tuệ. Sự phóng chiếu của tâm bi mẫn là khát khao nhận lãnh trách nhiệm để giải thoát tất cả chúng sinh khỏi đau khổ. Phóng chiếu của tâm trí tuệ là sự toàn giác. Tâm trí tuệ có sự nhận thức vĩ đại, qua đó nội quán trọng yếu hiển lộ. Phật quả vượt thoát đau khổ và mọi nguyên nhân của đau khổ mà không loại trừ điều gì. Vì thế, để tất cả chúng sinh hoàn toàn thoát khỏi đau khổ, họ phải đạt được sự toàn giác.

Bồ đề tâm là nguồn mạch của tất cả chư vị Bồ Tát trong quá khứ, hiện tại, và tương lai. Bồ Tát Hạnh nói: “Giây phút bạn

nuôi dưỡng Bồ đề tâm, ngay cả giữa những phiền não bất thiện, bạn trở thành một Bồ Tát và là một đối tượng quy y cho tất cả chúng sinh.” Ngay cả giữa sinh tử với mọi khuynh hướng của nó, ngay giây phút bạn nuôi dưỡng Bồ đề tâm, thân bạn chuyển hóa thành thân của một Bồ Tát. Đây quả là thuật giả kim vĩ đại! Thuật giả kim bình thường có thể biến sắt thành vàng, nhưng Bồ đề tâm có thể biến một con người bình thường thành một Bồ Tát, một báu vật cho tất cả chúng sinh.

Hãy nhìn vào tiểu sử của Milarepa. Trong phần đầu của đời ngài, ngài sử dụng huyền thuật để làm tổn hại nhiều người. Nhưng sau này, khi đã nuôi dưỡng Bồ đề tâm, ngài trở nên vô cùng quý báu. Ngài đã thành tựu Phật quả và trở thành một suối nguồn của an bình và hạnh phúc của tất cả chúng sinh do bởi thực hành Bồ đề tâm này.

Đức Phật không ban tất cả những Giáo pháp này vì lợi ích của riêng Ngài, hoặc để trở nên nổi tiếng hay giàu có. Đức Phật hoàn toàn viên mãn, thoát khỏi mọi đau khổ, vì thế Ngài không cần bất kỳ điều gì từ chúng sinh. Ngài chỉ giảng dạy *để lợi lạc chúng sinh*. Vì thế, ta cũng phải nghiên cứu và thực hành những giáo lý này vì lợi ích của chúng sinh. Trước hết, điều tối quan trọng là ta phải bắt đầu việc thực hành của ta; thứ hai, ta thực hiện việc tu tập (thực hành) của ta; và thứ ba, ta hoàn thiện việc thực hành. Đức Phật giác ngộ nhờ sự viên mãn của Bồ đề tâm. Tất cả những thực hành khác là những phương pháp để làm viên mãn Bồ đề tâm. Trong Kim cương thừa, mọi quán tưởng, trì tụng thần chú, và “các thực hành bên trong” về

các luân xa và kinh mạch không là gì khác ngoài các phương pháp để làm viên mãn Bồ đề tâm.

Đức Phật đã giảng Pháp vì lợi lạc của chúng sinh, điều này có nghĩa là ta cũng có thể nhận được lợi lạc này. Trừ khi chúng ta được lợi lạc từ Pháp, ta không thể hiến tặng lợi lạc này cho người khác. Hoàn toàn không thể được. Ta phải thực hành tu tập, không chỉ để có sự hiểu biết tri thức. Hiểu biết tri thức là một bước quan trọng đầu tiên, nhưng còn quan trọng hơn nữa là phải thành tựu những gì ta đã học. Nuôi dưỡng Bồ đề tâm có nghĩa là đưa Giáo pháp vào thực hành để đạt được Phật quả. Như thế, Bồ đề tâm là cần thiết để đạt được Phật quả. Với sự hỗ trợ của Bồ đề tâm, ta có thể thành tựu Phật quả chỉ trong một hay hai cuộc đời.

Ta đau khổ trong sinh tử do bởi những mê lầm và tư tưởng bất thiện của ta. Ngoài Bồ đề tâm và những Giáo pháp tôn quý, không điều gì có thể chắc chắn giải thoát ta khỏi đau khổ này. Cho dù ta dùng loại kỹ thuật hiện đại nào hay dù những nghiên cứu khoa học có hiệu quả đến đâu chẳng nữa, chúng không có cách nào để vĩnh viễn giải thoát ta khỏi đau khổ.

Bồ đề tâm là một người bạn vĩ đại và đáng tin cậy như thế! Một người bạn bình thường không thể cho ta loại hạnh phúc và vô úy (không sợ hãi) mà Bồ đề tâm có thể. Ngay khi ta nuôi dưỡng Bồ đề tâm và thực hành tâm tôn quý này, ta thoát khỏi mọi sợ hãi. Cho dù ta làm điều gì trong sinh tử, ta luôn luôn bắt gặp nỗi sợ hãi. Ta xây dựng một căn nhà tuyệt đẹp và đắt tiền với rất nhiều sự bảo vệ và bảo hiểm. Bởi vui thích, ta mua những chiếc xe tuyệt đẹp và đắt tiền, nhưng sau đó vì sợ hãi ta

phải mua bảo hiểm để bảo vệ nó. Nhưng khi ta kết bạn với Bồ đề tâm, mọi sợ hãi được chuyển hóa—không chỉ trong đời này mà còn trong tương lai. Vì thế hãy xây dựng ngôi nhà Bồ đề tâm và lái chiếc xe Bồ đề tâm. Cuối cùng, Bồ đề tâm sẽ mang lại cho ta cơ hội vô song để trở thành một vị Phật. Vì thế, ta nên kết bạn với Bồ đề tâm. Đức Milarepa thường nói: “Nếu bạn ăn, hãy ăn thực phẩm Bồ đề tâm. Nếu bạn uống, hãy uống nước Bồ đề tâm. Nếu bạn du hành, hãy du hành với bạn hữu của bạn, Bồ đề tâm.”

Ta đánh lễ và tôn kính Đức Phật và các đại Bồ Tát như một suối nguồn của sự an bình. Các ngài thật đáng tin cậy; ta có thể quy y (nuơng tựa) các ngài. Đó là bởi Bồ đề tâm. Bồ đề tâm là tài sản tối hảo mà ta có thể có trong đời mình. Của cải khác có thể bị mất mát hay đánh cắp; bất kể điều gì cũng có thể xảy ra cho nó. Nhưng nếu ta có Bồ đề tâm, của cải này mang lại mọi an ủi, hạnh phúc. Người sở hữu Bồ đề tâm sẽ sở hữu của cải của vũ trụ.

Các đại Bồ Tát có lòng dũng cảm bất khuất do bởi thực hành Bồ đề tâm của các ngài. Khi ta có Bồ đề tâm, ta sẽ hạnh phúc nếu ta giàu có; ta sẽ hạnh phúc nếu ta nghèo khổ. Ta sẽ hạnh phúc khi ta thành công trong sự nghiệp; ta sẽ hạnh phúc khi ta thất bại. Bồ đề tâm sẽ cho ta cơ hội để sống một cách điềm đạm.

Nếu ta không có Bồ đề tâm, bản ngã của ta luôn luôn làm suy yếu công việc của ta bằng cách này hay cách khác. Không có Bồ đề tâm, mọi thực hành khác trở nên cạn kiệt; thậm chí đôi khi chúng không phải là những thực hành Phật giáo. Không có Bồ

đề tâm, cho dù ta thực hành Mahamudra (Đại Ấn) hay Dzogchen (Đại Viên mãn), những thực hành ấy sẽ không mang lại kết quả mong muốn. Nhưng nếu ta có Bồ đề tâm, ta sẽ đạt được Phật quả cho dù ta không mong chờ nó. Không có Bồ đề tâm, cho dù ta thực hành Mật điển du già tối thượng hay các luân xa và kinh mạch, những thực hành này sẽ không mang lại kết quả là sự giác ngộ viên mãn.

Phát triển và thành tựu ám chỉ Kim cương thừa, cũng được gọi là tantra (Mật điển) hay Bốn Tôn du già, là những thực hành cao cấp. Thực hành Kim Cương thừa là một phương pháp đặc biệt để tịnh hóa dấu vết của những che chướng vi tế nhất đối với Phật quả. Thực hành này trực tiếp khám phá Phật tánh toàn hảo, tự thân nó là Phật quả. Vì thế Kim cương thừa bao gồm những phương tiện thiện xảo bao la và sâu xa. Để thấu hiểu phương pháp này, ta phải có thiên khiếu, dũng khí, và có tâm từ bỏ sinh tử vĩ đại. Để đi vào Kim cương thừa, ta phải hiểu rõ những giáo lý căn bản và thực hành thiền định, chẳng hạn như Bốn Chân lý Cao quý (Tứ Diệu Đế), Bồ đề tâm chuẩn bị, và ý nghĩa của tánh Không.

Giai đoạn phát triển xảy ra khi bạn quán tưởng thân tướng của Bốn Tôn thiền định, hay yidam—là bản thân bạn hay ở trước mặt bạn—như sự bất khả phân của hình tướng và tánh Không. Hình tướng của nó xuất hiện từ tánh Không và là một phản chiếu của phẩm tính không ngừng nghỉ của nó. Trong trạng thái đó, ta thực hành sự thành tựu, nơi mọi che chướng thuộc về thân, ngữ, tâm được tịnh hóa. Có hai loại thực hành thuộc giai đoạn thành tựu: với những biểu hiện và không biểu

hiện. Trong sự thành tựu với các biểu hiện, mọi hiện tượng thuộc về thân, ngữ và tâm được tịnh hóa nhờ sự quán tưởng, bằng cách tụng các thần chú, và bằng cách thực hành với các luân xa và kinh mạch. Thành tựu không có các biểu hiện là thực hành Mahamudra, nó khám phá phương thức an trụ đích thực của mọi hiện tượng, tính chất thuần tịnh của giác tánh không ranh giới. Khi ta thực hành với động lực Bồ đề tâm, thực hành trở nên mãnh liệt đến nỗi ta có một cơ hội để thành tựu Phật quả ngay cả trong một đời người.



Trong thời đại suy hoại này, nhiều người nương tựa vào quỷ ma.

Thờ phụng te rang như các Bốn Tôn thì giống như cái chết sát cạnh một lưỡi dao.

Nó gây nên tổn hại và lấy đi sinh mạng của ta một cách vô ích.

Vì thế, đối với Tam Bảo luôn luôn có thể tin cậy, hãy quy y các ngài từ tận đáy lòng bạn.

TE RANG là những tinh linh có hại mà đôi khi vướng mắc vào việc cờ bạc. Khi tôi là một đứa bé ở Tây Tạng, tôi nghe nói rằng khi bạn đánh bạc, *terang* một chân sẽ xuất hiện. Có lẽ ở phương Tây các bạn không có loại mê tín này. Người ta làm cho những điều này trở nên quan trọng bởi họ muốn thắng khi chơi cờ bạc hay trong việc kinh doanh. Những người này có sự quan tâm bị thúc đẩy bởi sinh tử, chỉ chú tâm đến đời này và đến bản thân họ, vì thế họ nương tựa vào quỷ ma. Nếu ta thấy Đức Phật thật xa xôi thì những vị thần địa phương như thế dường như ích lợi. Những người có tâm trí nhỏ hẹp trở nên dính mắc vào những điều như thế, nhưng đôi khi sự dính mắc ấy khiến cho những vấn đề của họ tệ hại, gây nên sự cãi cọ và tranh chấp trong đó họ chết *sát cạnh một lưỡi dao*.

Nếu ta quy y Phật, Pháp và Tăng, ta nhận ra các Ngài luôn luôn có thể tin cậy được vào lúc này và trong tương lai. Không có những tác động phụ tiêu cực. Giáo pháp luôn luôn dạy ta

cách trở thành những con người tốt hơn. Nó không dính dáng bất kỳ loại tư tưởng bất thiện nào, nhưng *te rang* và những loại thần địa phương khác thì có. Vì thế, điều quan trọng là phải hiểu rõ quy y ra sao.

Mặc dù là Phật tử, nhiều người trong chúng ta không có một sự hiểu biết đúng đắn về việc quy y Phật, Pháp, và Tăng. Khi đi đến chùa, ta thấy tượng Phật được đặt ở giữa. Ta nhớ rằng Ngài vĩ đại, là đấng đã giảng dạy Giáo pháp—ta vô cùng tôn kính Ngài. Có thể ta cúng dường một cây nhang hay đốt một ngọn nến. Rồi ở một góc chùa hay dưới một thân cây hay một tảng đá, ta nhìn thấy hình tượng của vị thần địa phương nào đó và tim ta bị kéo đến vị đó. Ta nghe nói vị thần ấy vô cùng mạnh mẽ và huyền diệu, vị ấy có thể mang lại cho ta của cải và điều này điều nọ. Ta khẩn cầu họ: “Xin xua tan mọi chướng ngại của con!” “Xin gia hộ cho con!” Ta kết thúc bằng việc quy y vị thần địa phương này. Ta nghĩ rằng Đức Phật không có thật nhiều năng lực để giúp đỡ ta, nhưng vị thần địa phương có năng lực để làm mọi sự. Loại vô minh và hiểu biết sai lạc này mang lại nhiều vấn đề.

Đức Phật là đấng đã đạt được giác ngộ, đấng đã viên mãn mọi phẩm tính, trí tuệ, và lòng bi mẫn tốt lành. Nhưng khi ta đến với Phật, ta không chuyên chú. Điều này có nghĩa là ta không thực hành một cách đúng đắn. Ta nên coi Đức Phật là quan trọng nhất. Các vị Hộ Pháp bảo vệ các hành giả và tất cả chúng sinh nói chung, nhưng ta nên chú tâm vào việc thực hành Pháp của ta hơn là vào các vị Hộ Pháp.

Các quỷ ma, các vị thần địa phương, hay những hiện thể mạnh mẽ khác không giải thoát khỏi sinh tử. Họ lầm lạc, và nếu ta nương tựa họ ta cũng sẽ lầm lạc. Hầu hết các vị thần địa phương

là các nga quý. Chúng ta là con người. Như thế vì sao một chúng sinh cao cấp lại nương tựa một chúng sinh thấp hơn? Vì thế, ta nên quy y Tam Bảo xác thực, là Phật. Pháp và Tăng.

Phật là bản tánh của Pháp Thân, trạng thái không bị tạo tác của sự an bình tuyệt đối, và bản tánh của sự sáng tỏ. Ngài hoàn toàn viên mãn với những phẩm tính được tạo lập một cách tự nhiên. Chư Phật đã đạt được Phật quả bằng cách xua tan những mê lầm và bằng cách nhận ra Phật tánh của các Ngài. Vì thế, Đức Phật có phẩm tính toàn trí, trí tuệ vĩ đại thấu suốt mọi sự. Cùng với trí tuệ đó, Ngài có lòng bi mẫn bất biến. Nếu Phật có trí tuệ vĩ đại mà không có lòng bi mẫn thì Ngài không phải là điều gì đặc biệt. Vì thế tại sao ta tôn kính Đức Phật nhiều như thế? Đó là bởi lòng đại bi, Đức Phật nhận lãnh trách nhiệm về mỗi chúng sinh. Lòng bi mẫn của Ngài không thiên vị, không bị khuất phục, không vơi cạn, và không điều kiện. Đây là cách thức chúng sinh và Đức Phật được nối kết.

Pháp là lời dạy của Đức Phật, được ban cho chúng sinh để họ có thể nhận ra bản chất của sinh tử, tuân theo phương pháp để giải thoát bản thân họ khỏi nó, và đạt được giác ngộ. Tăng đoàn Cao quý gồm những hành giả thành công đã thể nhập những mức độ chúng ngộ cao cấp và là những người có lòng kính ngưỡng, sự tin cậy, và dũng cảm trọn vẹn đối với Phật quả. Họ là những gương mẫu của các hành giả hoàn hảo. Vì thế, hãy quy y Tam Bảo từ tận đáy lòng bạn nếu bạn muốn thoát khỏi đau khổ và đạt được giác ngộ. Đó là con đường không sai lạc.



Một số người không hoàn toàn tin vào những lợi lạc của lời Phật dạy, Giáo pháp thiêng liêng.

Thay vào đó, họ đặt niềm tin vào mo và bön.

Loại tà kiến này là một nguyên nhân cho sự tái sinh trong các địa ngục.

Hậu quả của những che chướng về của cải và hành vi sai lầm v.v...

Có thể không xuất hiện lập tức, nhưng chắc chắn là sẽ thuần thục.

Vì thế hãy hoàn toàn tin tưởng.

ĐỨC PHẬT đã giảng rằng ta nên tránh mọi loại ác hạnh bởi chúng là nguyên nhân chính yếu của mọi loại đau khổ. Ngài cũng dạy rằng ta nên dẫn mình vào và phát triển những loại đức hạnh khác nhau để trải nghiệm điều tốt lành tương đối và chắc chắn. Vì thế trong Pháp không quá chú trọng đến các việc như tiên tri và mê tín. Nếu ta tuân theo Pháp một cách chân thành và trọn vẹn, ta sẽ đạt được bất kỳ an bình và hạnh phúc nào mà ta mong muốn. Nếu ta tránh làm điều bất thiện, mọi đau khổ sẽ biến mất; chắc chắn là như thế. Nhưng thay vì đưa những giáo lý này vào trái tim, đôi khi ta lạm dụng chúng để có được chút lợi lạc thế gian trong cuộc đời này. Thay vì chân thành thực hành Pháp, ta tìm kiếm sự huyền diệu và quyền

lực. Đây không phải là phương cách tốt nhất để giải quyết sự vô minh và những vấn đề của ta, vì thế tác giả khuyên đề phòng nó.

Mo là một hệ thống tiên tri. Một số người hoàn toàn dựa vào *mo* để được may mắn. Nhưng ta không cần *mo* bảo ta có nên thực hành Pháp hay không. Giả sử bạn hỏi một thầy bói về việc bạn có nên nhập thất ba năm không. Nếu *mo* nói bạn không nên nhập thất, điều đó trở thành một chướng ngại cho việc thực hành Pháp của bạn và không giúp ích cho bạn. Đôi khi *mo* được sử dụng cho những người kinh doanh và du khách, nhưng trái lại, ta không kiểm soát được những ngày quan trọng nhất của đời ta, việc sinh và tử của ta, có rơi vào những ngày tốt lành hay không.

Ở đây, từ *bön* ám chỉ một loại nghi lễ đặc biệt, chứ không nói đến đạo Bön là hệ thống niềm tin của Tây Tạng. *Bön* bao gồm những thực hành thần linh được nghi thức hóa để nhận được sự che chở từ những lời nguyện, xua tan các chướng ngại của các tinh linh độc ác, hay để thâm hoạch một vài lợi lạc khác. Để xua tan những chướng ngại trong đời này, đôi khi ta trở nên vướng mắc vào những điều này và sau đó phát triển một tà kiến về nghiệp, là điều đối nghịch với những gì Đức Phật đã giảng dạy thật rõ ràng trong giáo lý của Ngài.

Thay vì trở nên dính mắc trong những hoạt động này, tốt hơn, hãy hoàn toàn nương tựa vào lời Phật dạy và toàn tâm tuân theo các giáo lý của Ngài mà không phóng dật. Khi đối mặt với nghịch cảnh, hãy thực hành Pháp để xua tan các chướng ngại và những hoàn cảnh bất lợi. Có một câu tục ngữ

nói rằng: “Bằng cách nhìn hoàn cảnh trong đời này, bạn biết được những gì bạn đã làm trong quá khứ. Bằng cách nhìn trạng thái tâm của chính bạn, bạn sẽ biết được tương lai bạn ra sao.” Như thế, ta không phải tin cậy vào *mo* và các nghi lễ *bön*.

Nếu chúng ta tịnh hóa ác nghiệp và phát triển thiện nghiệp của ta, rõ ràng là chẳng sớm thì muộn kết quả sẽ tốt lành. Ta nên nương tựa Giáo pháp tôn quý và thực hành nó một cách chân thành. Cho dù toàn thể thế giới sụp đổ, nếu cá nhân ta có thiện nghiệp, ta sẽ không bị tổn hại. Nếu ta có nghiệp phải trải nghiệm những điều xấu thì cho dù ta được bảo vệ kỹ lưỡng đến đâu, những điều này sẽ xảy ra. Điều này cho thấy tầm quan trọng của Giáo pháp, rằng nó không phải là một khái niệm cạn cợt. Nếu ta có tà kiến, không tuân theo những gì Giáo pháp nói về điều thiện lành hay bất thiện, và hoàn toàn vướng mắc trong những sự việc như *mo* và *bön*, ta có thể bị tái sinh trong một cõi địa ngục.

Thay vì những hoạt động mê tín, con đường lợi lạc nhất là thực hành Bồ đề tâm và hướng mọi kinh nghiệm tốt hay xấu của bạn đến giác ngộ. Khi bạn gặp các chướng ngại hay mắc bệnh, bạn có thể dùng điều đó như một cơ hội đặc biệt để tịnh hóa ác nghiệp và làm lợi lỏng ảnh hưởng của những cảm xúc phiền não. Hãy thiền định với lòng bi mẫn và nhận thức sáng suốt: “Nhờ nỗ lực này, cầu mong tôi tịnh hóa những phiền não của mọi chúng sinh.” Nếu bạn kinh nghiệm hỉ lạc và hạnh phúc, hãy nghĩ: “Cầu mong hỉ lạc và hạnh phúc tràn ngập khắp sinh tử. Cầu mong mọi người thành tựu sự an bình, hạnh phúc và Phật quả toàn hảo.”



***Cội gốc của sự thành tựu là Đạo sư kim cương.
Việc phát triển niềm tin nơi mọi hoạt động của
ngài,
tin rằng các giáo huấn của ngài là đúng đắn,
phụng sự và chăm sóc ngài một cách tôn kính
không đạo đức giả
là cội gốc của mọi Giáo pháp.
Nhưng những kẻ nghĩ rằng giới nguyện giống
như một quả trứng thì tự lừa dối mình.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.***

THÀNH TỰU ám chỉ sự hoàn toàn đạt được Phật quả, giác ngộ, giải thoát khỏi mọi đau khổ. Để là một *Đạo sư kim cương*, trước hết ta phải có những phẩm tính được mô tả trong Vinaya (Luật) cũng như trong Đại Thừa, là điều được phác họa trong chương ba của *Pháp Bảo của sự Giải thoát*. Trong *Đại Thừa Trang nghiêm Kinh Luận* (Phạn: *Mahayanasutralankara*), Đức Phật Di Lặc cũng mô tả các phẩm tính của một Đạo sư tâm linh. Một Đạo sư tâm linh phải

- * quán triệt ba tu tập: giới luật đạo đức, thiền định, và trí tuệ nội quán biện biệt (giới, định, tuệ)
- * có tâm từ bỏ sinh tử mãi liệt, ít quan tâm đến đời sống của riêng mình và có thể xua tan vô minh của những người khác

- * tinh thông giáo lý Kinh điển
- * đã thể nhập nội quán đặc biệt
- * có biện tài trong việc giảng dạy
- * có một bản tánh bi mẫn
- * không ngã lòng, chán nản

Bảy phẩm tính này là cần thiết, nhưng cũng còn một số phẩm tính khác. Trong hệ thống Kim Cương thừa, một Đạo sư kim cương phải có trí tuệ và sự hiểu biết về những hệ thống Mật điển khác nhau, và đặc biệt là phải từng thực hiện những thực hành thiền định và giữ samaya thật tốt đẹp. Trên tất cả, kinh nghiệm về Bồ đề tâm là điều thiết yếu. Vì thế, chỉ đơn thuần mang danh hiệu “Lạt ma” (Đạo sư) thì không nhất thiết cho thấy người ấy là một Đạo sư kim cương đầy đủ phẩm tính. Mọi đệ tử nên truy xét thật cẩn trọng các phẩm tính của Đạo sư của mình—không bằng một sự phán đoán hạn hẹp đầy cảm tính, mà với sự suy xét được dựa trên giáo lý của Đức Phật. Đức Jigten Sumgön nói: “Đạo sư kim cương phải có ít nhất ba phẩm tính: trí tuệ sắc bén qua đó ngài có thể chỉ ra con đường không có sự lầm lạc; lòng bi mẫn vĩ đại khiến ngài có thể chịu đựng đau khổ của những người tu tập; và không quan tâm hay dính mắc đối với bản thân.”

Nếu một Đạo sư kim cương thực sự đầy đủ phẩm tính, đệ tử phải phát triển niềm tin nơi những hoạt động của ngài, bởi các hoạt động của một Đạo sư đầy đủ phẩm tính chỉ được thực hiện vì lợi lạc của chúng sinh. Những ai nhận ra điều này sẽ hoan hỉ, và bởi sự nối kết của họ, sự tin cậy và kính ngưỡng sẽ tăng trưởng. Đây không phải là một truyền thống có tính chất văn hóa. Đúng hơn, đó là một phương pháp nối kết tâm ta với

con đường tâm linh khiến dần dần, ta có thể tiến bộ và thoát khỏi những lầm lạc của ta.

Ta không thể tìm ra một Đạo sư kim cương toàn hảo như Đức Phật. Và cho dù một Đạo sư kim cương có toàn hảo, ta cũng không thể nhận thức được điều đó. Tâm vô minh và lầm lạc của ta luôn luôn tìm thấy các lỗi lầm. Nhưng thay vì nghĩ rằng Đạo sư kim cương là “sai lầm,” ta nên tịnh hóa cái nhìn bất tịnh của ta về Đạo sư. Đối với chúng ta, Đạo sư kim cương còn quan trọng hơn Đức Phật bởi ngài đại diện cho Đức Phật trong thời đại suy hoại này, khi mà chúng ta không có cơ hội nhìn thấy Phật. Thậm chí ta không biết đâu là đúng đâu là sai. Nhưng ta có thể nhìn Đạo sư kim cương trong hình tướng bình thường và nhận các giáo lý về cách đi theo Giáo pháp từng bước một. Nhờ ánh sáng của những giáo lý này, ta có cơ hội xua tan bóng tối của ta và nhận ra những phẩm tính đích thực của Phật, Pháp, và Tăng đoàn. Như thế, ta có được sự hứng khởi và dũng khí để đạt được Phật quả. Đối với tất cả những lý do này, ta cần biểu lộ lòng biết ơn và tôn kính đối với Đạo sư kim cương.

Cho dù các phẩm tính của Đạo sư không hoàn toàn hoàn hảo, ta vẫn nên nhận giáo lý của ngài và đưa nó vào lòng. Ta có thể đạt được giác ngộ chỉ nhờ việc nghiên cứu và thực hành, và những điều này tùy thuộc vào những giáo huấn của các Đạo sư tâm linh. Hãy khảo sát một cách cẩn trọng xem Đạo sư có những phẩm tính cần thiết hay không và lời dạy của ngài có được đặt nền trên các Kinh điển hay luận giảng của các Đạo sư vĩ đại hay không, và sau đó hãy chấp nhận những giáo lý đó nếu chúng đúng đắn và xác thực. Như thế, nếu ta thực hiện một cách chân thành những gì được giảng dạy, điều này trở

thành một nguyên nhân đặc biệt để giải thoát ta khỏi những mê lầm của ta. Nếu ta nói “Tôi là hành giả tốt lành,” nhưng các hành động của ta cho thấy ta không tốt, điều này được gọi là “đạo đức giả.” Ta phải hết sức chân thành.

Sự thể nhập Giáo pháp của ta tùy thuộc vào việc đưa giáo lý vào trái tim và phụng sự Đạo sư tâm linh bằng mọi cách thức cần thiết. Điều này cho phép ta tịnh hóa mọi tư tưởng và khuynh hướng bất thiện của ta. Đây là trách nhiệm của đệ tử. Cách thức tuyệt hảo nhất để biểu lộ sự tôn kính đối với một Đạo sư là trở thành một hành giả chân thành và tốt lành. Ngoài ra, đệ tử phải có những phẩm tính của riêng mình. Đức Aryadeva (Thánh Thiên) mô tả một đệ tử tốt lành thì

- * trung thực và kiên cố
- * có khả năng nhận thức để hiểu biết giáo lý
- * có hứng khởi chân thành để đi theo con đường.

Một ví dụ được dùng để minh họa cho việc trì giữ samaya (giới nguyện) là hình ảnh *một quả trứng* có hai mặt. Để quả trứng không bị bể thì phải bảo vệ cả hai mặt của quả trứng. Nhưng nếu một mặt của quả trứng bị bể thì trứng cũng bị hư hỏng. Người ta thường nói rằng đệ tử và Đạo sư kim cương đều có trách nhiệm đối với khía cạnh của riêng họ trong quả trứng-samaya. Nhưng ở đây, tác giả đang nhấn mạnh rằng là các hành giả, ta phải có trách nhiệm duy trì samaya vì lợi lạc của ta và sự phát triển tâm linh.



Những người bình thường không thể giữ giới luật của các Thanh Văn, nhưng nhiều người nghĩ rằng các giới nguyện của Mật thừa, giới luật của maha-arya, thì dễ trì giữ hơn.

Mặc dù những hoạt động của sự hợp nhất và giải thoát v.v.. được nói đến trong các Mật điển, đây là những công hạnh chỉ dành cho những bậc ở các quả vị thanh tịnh.

Nhân danh Mật thừa, một số người quan hệ tính dục với phụ nữ, uống rượu, mặc những y phục kỳ lạ, và hành động như những kẻ điên v.v..

Nếu lừa dối mình bằng cách này, ta sẽ bị vướng kẹt trong vũng lầy sinh tử và rơi xuống đáy sâu địa ngục.

NHỮNG NGƯỜI BÌNH THƯỜNG ám chỉ những người ở trong sinh tử, không giác ngộ, chịu sự sai sử của vô minh. Đối với những người như thế, mọi loại giới luật được giảng trong Giáo pháp đều khó trì giữ. *Giới luật của các shravaka* (Thanh Văn) ám chỉ các thực hành Vinaya (Luật) căn bản gồm việc tuân giữ các giới luật của tăng, ni và cư sĩ, như được mô tả trước đây. Đôi khi người ta cho rằng những giới nguyện này khó giữ, giới nguyện Đại thừa dễ giữ hơn, và giới nguyện Kim cương thừa còn dễ hơn nữa. Thực ra, đó là con đường đối nghịch. Vinaya dễ giữ hơn bởi chỉ vì bản

thân ta mà ta không làm hại người khác. Các giới nguyện Đại thừa được trì giữ vì bản thân ta và vì lợi lạc của tất cả chúng sinh, và giới nguyện Kim cương thừa được trì giữ trong thị kiến thanh tịnh về tính chất của Phật quả. Như thế càng lúc các giới luật càng nhiều hơn và khó giữ hơn.

Các giới nguyện của Mật thừa ám chỉ các giới nguyện Mật thừa, được gọi là *samaya*. Những người bình thường không dễ trì giữ các giới nguyện này. Trong Phạm ngữ, *maha* có nghĩa là vĩ đại, và *arya* có nghĩa là những bậc cao quý, những hành giả thành tựu cao cấp đã đạt được cấp độ (địa, *bhumi*) thứ tám của Bồ Tát hay hơn nữa. Các vị này đã điều phục được những cảm xúc phiền não, và có những chứng ngộ vĩ đại của nội quán sâu sắc. Bởi có năng lực tinh thần vĩ đại như thế nên các ngài có thể trì giữ những giới nguyện cao cấp này. Nếu những người vô cùng tầm thường như chúng ta không thể giữ các giới nguyện căn bản này thì làm thế nào ta có thể nghĩ đến việc trì giữ những giới nguyện cao hơn?

Trong Kim cương thừa, mỗi một và mọi biểu tượng đều có một ý nghĩa sâu xa. Những nhân vật nam và nữ được biểu thị trong sự hợp nhất tượng trưng cho sự không thể tách lìa của hình tướng và tánh Không, hay lòng bi mẫn và trí tuệ không ưu phiền. Người nam tượng trưng cho hình tướng, và người nữ tượng trưng cho tánh Không. Ta phải nhận ra là hình tướng và tánh Không thì không thể tách lìa, là một phương pháp thâm sâu và hữu hiệu để trực tiếp tiệt trừ sự tham muốn tính dục. Vì thế những nhân vật trong sự hợp nhất không miêu tả hoạt động tính dục của sinh tử.

Một số Bốn Tôn xuất hiện trong một hình tướng hung dữ, phần nộ. Điều này không có nghĩa là vị Bốn Tôn có bản tánh

giận dữ. Đúng hơn, điều này cho thấy sự lầm lạc của giận dữ đã bị tiêu diệt và nhổ bật gốc một cách mạnh mẽ. Những món trang sức bằng xương của Bốn Tôn tượng trưng cho sự vô thường và tâm từ bỏ (xả ly) sinh tử. Tương tự như thế, khi ta thấy một Bốn Tôn với vương miện có năm đầu nhọn, điều này cho thấy là bạn nên khát khao thể nhập điều mà vương miện biểu thị: năm bộ Phật, hiện thân của năm trí tuệ là kết quả của việc tịnh hóa năm loại cảm xúc phiền não.

Những món trang sức khác của Bốn Tôn cũng có ý nghĩa. Hai hoa tai tượng trưng cho hai chân lý tương đối và tuyệt đối. Ba chuỗi hạt tượng trưng cho ba thân của một vị Phật. Các vòng tay, giải đeo tay, nhẫn và chuỗi mắt cá chân tượng trưng sáu toàn thiện (sáu ba la mật). Ngoài ra, tòa ngai của các Bốn Tôn cũng có ý nghĩa. Tòa ngọc báu tượng trưng sự quý báu của mọi phẩm tính tuyệt hảo. Tòa sư tử tượng trưng cho sự không sợ hãi (vô úy). Tòa sen tượng trưng cho tính chất thuần tịnh của trí tuệ và lòng bi mẫn không bị bùn lầy của sự che chướng vậy bản. Đĩa mặt trời tượng trưng cho tính chất sáng tỏ của trí tuệ xua tan bóng tối vô minh. Đĩa mặt trăng tượng trưng cho sự mát mẻ của tâm bi mẫn, thoát khỏi sự nóng bức của tham luyến và thù ghét. Việc an tọa trong tòa kim cương biểu thị rằng vị Bốn Tôn không an trụ trong sinh tử hay niết bàn. Nói chung, các hình ảnh miêu tả những phẩm tính đầy đủ, toàn hảo của một vị Phật. Ta nên nỗ lực kinh nghiệm và thể nhập những phẩm tính mà chúng tượng trưng.

Giải thoát, hay giết người bằng những lời nguyện và huyền thuật, cũng được đề cập trong các Mật điển. Loại giải thoát này không làm hại mạng sống của chúng sinh, mà đúng hơn giải thoát họ khỏi sự mê lầm của sinh tử, khiến họ đạt được giác

ngộ. Nhưng chỉ có những Bồ Tát chứng ngộ cao cấp, là những vị đã thành tựu trong thực hành thiền định và đạt được địa (quả vị) thứ tám hay hơn nữa, được gọi là “những địa thanh tịnh,” mới có thể làm được điều này. Đạo sư Ấn Độ vĩ đại Tilopa là một gương mẫu của một Bồ Tát như thế. Ngài có biệt danh là “Người bắt cá” bởi ngài luôn luôn đánh bắt rồi ăn cá. Tuy nhiên, ngài không bắt cá do bởi lầm lạc hay thèm muốn cá, mà bởi lòng đại bi và nội quán trực giác. Tất cả những con cá này đều được giải thoát; chúng không còn lang thang trong sinh tử. Tuy nhiên, việc thực hiện những thực hành như thế một cách máy móc không nhất thiết biểu thị một thực hành chính thống và chân thực. Bạn phải là một nhân chứng chân thành của chính bạn để quyết định xem bạn có sự chứng ngộ để làm điều này hay không.

Từ lúc bắt đầu cho tới khi kết thúc, mọi Giáo pháp và thực hành là để tịnh hóa những che chướng hiển nhiên và vi tế trong tâm thức. Đôi khi, do bởi những mê lầm, các hành giả không hiểu trọn vẹn ý nghĩa của những việc như hợp nhất và giải thoát. Thay vì được tịnh hóa bằng việc thực hành Pháp, tâm họ càng lúc càng trở nên thô nặng, tệ hại hơn với những tư tưởng bất thiện. Đây là một vấn đề nghiêm trọng. Bởi ta không hoàn toàn thấu hiểu Pháp, ta có thể tự lừa dối mình về việc tâm ta có trở nên sáng tỏ hơn không. Điều quan trọng là phải biết làm thế nào để cản trở và trung thực đối với chính mình.

Bao giờ ta còn có những tư tưởng bất thiện như tham luyến hay giận dữ, thì tự những tư tưởng này là một nguyên nhân của đau khổ. Ta đừng bao giờ làm điều bất thiện, đặc biệt là trong việc nhân danh Giáo Pháp. Ở trong sinh tử là mê lầm lắm rồi, ta không cần sử dụng Pháp để tạo mê lầm thêm nữa. Điều tối

quan trọng là trì giữ Giáo Pháp càng thanh tịnh càng tốt. Nếu ta không thể thực hành Pháp một cách đúng đắn, ta nên nói: “Tôi không thể làm điều đó.” Điều đó không làm tổn hại hay suy giảm Giáo pháp. Hãy tôn kính Giáo pháp; đó là cách thức duy nhất để tịnh hóa những tư tưởng và hành vi bất thiện của ta.

Ta phải làm gì để đạt được thị kiến thanh tịnh? Trước hết, ta nên tránh mọi điều bất thiện, và sau đó hãy phát triển mọi đức hạnh. Ngay từ lúc đầu, điều này sẽ bắt đầu để làm tâm ta thanh tịnh. Bằng cách tịnh hóa tâm ta, ta sẽ thành tựu thị kiến thanh tịnh. Kế đó, trong Đại thừa, có những giáo lý chi tiết về lòng từ, bi, và Bồ đề tâm. Việc tịnh hóa những tư tưởng bất thiện bằng cách sử dụng những phương pháp này là cội gốc của việc thành tựu thị kiến thanh tịnh cho tất cả chúng sinh. Trên nền tảng của những thực hành này, Kim cương thừa đem lại cơ hội để thấy tất cả chúng sinh là những Bốn Tôn. Không có một ý thức thanh tịnh và chân thành về lòng từ và bi, làm thế nào ta có thể quán tưởng kẻ thù của ta như Bốn Tôn hay Đức Phật? Khi ta có thể thấy mọi người như một Bốn Tôn, làm thế nào giận dữ và tham luyến có thể sinh khởi? Khi tham luyến và giận dữ được tịnh hóa, thì đó là thị kiến thanh tịnh. Sự phát triển từng bước đó là mối quan tâm chính yếu trong việc thực hành của ta.



Ta không thể thành tựu Phật quả mà không trì giữ ba giới nguyện.

Nếu bạn tuân giữ một cách thuần tịnh giới luật Vinaya, hãy buộc chặt mọi sự bạn làm vào Bồ đề tâm.

và hãy thực hành các giai đoạn phát triển và thành tựu của Mật thừa,

bạn sẽ không gặp khó khăn để thấu đạt kết quả của ba thân.

BÀI KỆ NÀY LÀM SÁNG TỎ và mở rộng câu kệ cuối cùng. Như được đề cập ở trên, *ba giới nguyện* là (1) các giới nguyện Vinaya, (2) các giới nguyện Bồ Tát, và (3) các giới nguyện Kim cương thừa.

Để đạt được Phật quả trong một đời, chúng ta phải trì giữ cả ba loại giới nguyện. Ta nên giữ giới Vinaya và không làm mọi ác hạnh là nguyên nhân của đau khổ. Kế đó, với thực hành này làm nền móng, trên con đường Bồ Tát, chúng ta thực hành Pháp vì lợi lạc của chúng sinh: phát triển lòng từ ái, bi mẫn, và Bồ đề tâm; thực hành bố thí, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ; làm lợi lạc chúng sinh; làm mọi sự mang lại an bình, hạnh phúc nhất thời, và cuối cùng là giác ngộ. Theo cách này, ta thực tập đầy đủ những thực hành này và tu tập tâm thức kiên cố như một quả núi. Sau đó, để thành tựu những thực hành này một cách nhanh chóng và hiệu quả, ta phải thực hành Kim cương thừa và xuất

hiện như một Bốn Tôn hoàn toàn giác ngộ tượng trưng cho hình tướng và tánh Không bất khả phân trong trạng thái giác ngộ. Khi ta xuất hiện như một Bốn Tôn, ta tịnh hóa mọi thị kiến bình thường, những tư tưởng tầm thường, và sự xuất hiện. Đó là mục đích của thực hành Bốn Tôn, hay yidam. Sau khi đạt được thị kiến thuần tịnh này, ta có thể thực hành trí tuệ tối thượng. Đây là những phương pháp khám phá Phật tánh, tâm nguyên sơ toàn hảo và viên mãn.

Trước hết, Đức Phật giảng dạy theo một cách thức đơn giản, và sau đó giáo lý của Ngài dần dần trở nên thâm sâu hơn. Quy y giống như việc học mẫu giáo. Kế đó, việc giữ các giới nguyện tu viện như trường sơ cấp. Thực hành Bồ Tát giống như trường trung học. Sau đó, ta có thể học Đại học và nghiên cứu Kim cương thừa. Khi ta lấy một văn bằng Tiến sĩ, ta vẫn có đủ mọi phẩm tính mà ta nhận được từ trường mẫu giáo trở lên. Theo cách này các giáo lý được xây dựng cái này trên cái kia. Không có gì bị lãng phí; không có gì là mâu thuẫn. Đúng hơn, mỗi cấp độ hỗ trợ cho những cấp độ kia.

Một hành động duy nhất có thể bao gồm cả ba loại giới nguyện. Chẳng hạn như, một giới nguyện căn bản của Vinaya nói không sát sanh, không giết người. Ta trì giữ giới nguyện đó cho chính ta bởi ta không muốn kinh nghiệm những hậu quả của việc tạo nghiệp bất thiện và đau khổ. Các giới nguyện Bồ Tát dạy ta không giết hại bởi ta hiểu rằng, giống như chúng ta, tất cả chúng sinh đều khát khao an bình, hạnh phúc và muốn thoát khỏi đau khổ. Trong thực hành Bồ Tát khác, ta coi tất cả chúng sinh như mẹ của ta, một người thân thuộc, hay một

người bạn của ta, là những người mà ta không thể giết hại. Trong Kim cương thừa, ta không giết hại chúng sinh bởi ta hiểu rằng bản tánh của họ là bản tánh của một Bồ Tôn, của Phật quả. Làm sao ta dám giết một vị Phật? Như thế, một hành động không sát sinh bao gồm cả ba giới nguyện.

Hãy lấy một ví dụ khác là việc uống rượu. Trong Kim cương thừa, việc uống rượu được cho phép tuy nhiên giáo lý Vinaya (Luật) nói rằng không được phép uống rượu. Một số người thấy có mâu thuẫn trong điều này. Trong Kim cương thừa bạn được phép uống rượu *nếu* bạn có thể nhận thức rượu là cam lồ. Nếu bạn có thể thực sự làm điều này, bạn đang uống cam lồ, vì thế trong trường hợp này việc uống rượu không mâu thuẫn với Vinaya. Nhưng nếu bạn uống rượu như rượu mà không chứng ngộ nó là cam lồ, bạn đang vi phạm cả hai giới nguyện Kim cương thừa và Vinaya. Khi bạn có khả năng để chắc chắn nhận thức rượu là cam lồ, rượu không thể làm bạn say nữa, vì thế việc uống rượu không vi phạm giới nguyện nào trong ba giới nguyện. Vì thế, những giới nguyện này không mâu thuẫn nhau; đúng hơn, chúng hỗ trợ nhau. Nếu ta có thể thực hành cả ba giới nguyện theo cách này mà không có sự mâu thuẫn, ta sẽ không khó khăn trong việc đạt được Phật quả trong một đời.

Khi ta thực hành ba loại giới nguyện này, ta không nên trông đợi các giới nguyện sẽ làm điều gì cho ta, như mang lại cho ta sự giác ngộ. Thay vào đó, ta nên hoàn toàn nhận trách nhiệm tự mình làm điều này bằng cách thực hành ba giới nguyện. Ba giới nguyện là khí cụ giúp ta hiểu thực hành Pháp ra sao. Chẳng hạn như, một số người nói rằng nếu bạn thực hành

Quán Thế Âm thì mọi sự sẽ tốt lành: Quán Thế Âm sẽ chăm sóc mọi sự và giải quyết mọi vấn đề của bạn. Với ý tưởng này, họ tiến hành với ý hướng vô cùng trông đợi. Sau đó, nếu các sự việc không như ý, họ tự hỏi có điều gì rắc rối: “Quán Thế Âm không giúp ta đầy đủ” hay “Có lẽ Quán Thế Âm không có khả năng giúp ta.” Theo cách này, thiền định đã pha trộn lẫn sự hoài nghi và do dự. Trong những trường hợp như thế, ta nên biết rằng thiền định Quán Thế Âm là một khí cụ đặc biệt dùng để tịnh hóa các che chướng trong tâm ta. Nó có khả năng tịnh hóa mọi che chướng của ta mà không loại trừ cái nào. Bản thân ta có trách nhiệm nhận khí cụ đó và dùng nó để giải tan các che chướng trong tâm ta và tịnh hóa tâm thức.

Hãy lấy một ví dụ khác: nếu ta có một cái cưa xích sắc bén và mạnh mẽ mà ta muốn dùng để cưa một cái cây, việc nghiêng cái cưa gần thân cây sẽ không làm công việc được hoàn tất. Ta phải thực sự đặt cưa vào thân cây. Tương tự như thế, ta nên sử dụng khí cụ hữu hiệu là Giáo pháp để nhổ bật gốc cây là các che chướng.

Khi ta thực hành Pháp bằng cách trì giữ ba giới nguyện, việc đạt được *ba kaya* (thân) không khó. Ba thân là nirmanakaya, thân hóa hiện (Hóa Thân); sambhogakaya, thân hỷ lạc hoàn hảo (Báo Thân); và dharmakaya, thân trí tuệ viên mãn (Pháp Thân). Thực hành Vinaya tịnh hóa các che chướng thô lậu, là điều trở thành một nguyên nhân để nhận thức và thành tựu Hóa Thân. Thực hành Bồ đề tâm tịnh hóa những che chướng vi tế hơn, là điều trở thành một nguyên nhân để nhận thức và thành tựu Báo Thân. Thực hành Kim cương thừa tịnh hóa những che chướng

vi tế nhất, là điều trở thành một nguyên nhân để nhận thức và thành tựu Pháp Thân. Nhưng dĩ nhiên là mỗi giới nguyện là một khí cụ để thể nhập tất cả ba thân. Vì thế, tất cả các hành giả ước muốn thoát khỏi sinh tử và đạt được Phật quả viên mãn nên thực hành đồng thời ba loại giới nguyện.



*Như thế, tôi đã trình bày ngắn gọn lời khuyên
tổng quát này.*

*Bây giờ, đối với những người ước muốn thực
hành Thánh Pháp*

từ tận đáy lòng,

*Tôi sẽ giảng nghĩa những điều này bằng phương
pháp tương đồng.*

BÀI KỆ NÀY CHẤM DỨT phần đầu của bản văn, lời khuyên dạy những hành giả tâm linh và người bình thường có quan hệ với việc nghiên cứu Giáo pháp và đời sống hàng ngày. Nếu bạn thâm nhập những bài kệ này một cách cẩn trọng, bạn sẽ hiểu được cách thực hiện lời dạy phổ quát này. Nếu bạn thực hành chúng thật đúng đắn, mọi nền văn hóa sẽ tôn kính bạn, dù bạn có tâm linh hay không, bởi những lời dạy này chính là nền móng Giáo pháp đưa đến sự thành tựu giác ngộ. Cho tới lúc này, bản văn đã giới thiệu lời dạy tổng quát từ đó mọi người đều có thể được lợi lạc. Từ đây trở đi, hàng trăm bài kệ về lời khuyên tâm huyết của Bhande Dharmaradza đề cập nhiều hơn đến việc thực hành Pháp.

Tám vạn tư loại phiền não trong tâm thức của mỗi cá nhân là nguyên nhân khiến ta lang thang trong sinh tử. Vì thế, Đức Phật đã giảng dạy 84.000 phạm trù Giáo pháp (tám vạn tư Pháp môn) như cách đối trị hay phương thuốc để tịnh hóa

những phiền não này. Những người có tâm từ bỏ sinh tử mãi liệt nhận ra rằng sinh tử không mang lại an bình và hạnh phúc tuyệt đối, và phương cách duy nhất để đạt được an bình không ô nhiễm và hỉ lạc không muộn phiền là nhờ sự giác ngộ viên mãn. Đối với những hành giả như thế, hàng trăm lời khuyên dưới đây được giảng bằng một hình thức súc tích, chính xác và đầy đủ. Vì thế điều quan trọng là từng bước một thâm nhập những lời khuyên dạy đó, suy niệm và thiền định về ý nghĩa của chúng, và đưa chúng vào thực hành.

Lời Khuyên dành cho các Thiền giả

TỪ LÚC NÀY TRỞ ĐI, Bhande Dharmaradza chấm dứt mỗi đoạn kệ với câu *Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi*. Ngài ban lời khuyên này từ tận đáy lòng, hoàn toàn vì sự lợi lạc của chúng sinh. Vì thế ta nên chân thành đưa nó vào trái tim.



1 *Vô thường và cái chết giống như bóng tối trải dài của buổi hoàng hôn ở cửa một ngọn đèn.*

*Nó đến gần không hề ngại nghỉ ngay cả trong chốc lát.
Ngoài Giáo pháp, không điều gì có thể trợ giúp được.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.*

Bài kệ này nói về sự *vô thường*, bản chất nhất thời của mọi hiện tượng. Bốn suy niệm sau đây áp dụng cho mọi hiện tượng hiện hữu trong thế giới này và biểu thị tính chất vô thường:

- * Chấm dứt của sự gặp gỡ là chia ly. Mọi người mà ta gặp trong cuộc đời, dù là bằng hữu hay kẻ thù —cuối cùng thì ta cũng phải chia lìa họ mà không có chọn lựa nào khác. Hãy nghĩ về một hộp hạt vĩ đại trong một sảnh

đường nơi hàng ngàn người cùng tụ hội và sau một thời gian, tất cả đều phân tán đi, mỗi người theo cách của mình. Đây là một biểu hiện của sự vô thường. Ngay cả gia đình yêu quý của ta—vợ, chồng, con cái—chúng ta sống với nhau trong nhiều năm. Mặc dù như thế, một ngày kia, bởi năng lực của sự vô thường, chúng ta buộc phải chia lìa mà không có chọn lựa nào khác. Vào ngày đó, ta chỉ có thể tìm được nguồn an ủi từ việc thực hành Pháp của ta.

- * Cửa cải mà ta tích tập cũng không tránh khỏi sự tiêu tan. Một số người thâm thập rất nhiều, nhưng trong chốc lát có thể mất sạch tất cả. Một số người rất giàu có và trong chốc lát có thể trở nên vô cùng nghèo túng. Đây cũng là một biểu hiện của sự vô thường.
- * Mọi sự được xây dựng—các dinh thự, những con đường, tòa tháp, máy bay—cuối cùng đều vỡ tan thành từng mảnh.
- * Tất cả những ai sinh ra trong thế giới này đều phải đối mặt với cái chết. Từ ngày ta sinh ra, hành trình đi đến cái chết của ta không hề ngưng nghỉ ngay cả một giây phút. Trong quá khứ, nhiều người đầy quyền uy về mặt chính trị hay tâm linh ra đời, nhưng tất cả đều đã chết. Chỉ có lịch sử của họ là còn lại. Cho dù ta có sống hàng trăm hay hàng ngàn năm, một ngày nào đó cuộc đời ta sẽ chấm dứt.

Bóng tối trải dài của buổi hoàng hôn được sử dụng ở đây như một ẩn dụ cho điều không thể tránh khỏi. Từ lúc bình minh ở phương đông cho tới hoàng hôn ở phương tây, mặt trời di chuyển không ngơi nghỉ ngay cả một giây phút. Không ai có

bất kỳ nghi ngờ nào về điều này, đúng không? Tương tự như thế, từ lúc sinh ra, ta đang làm một cuộc hành trình hướng về cái chết trong từng giây phút. Ta không tỉnh giác về điều đó, nhưng mỗi ngày ta vẫn xông tới để nhìn mặt Thần Chết, mặc dù ta đang chạy marathon. Ta cho rằng mình đang sống, nhưng về cơ bản thì bản chất của ta là sự chết. Thân thể này chỉ là một cái xác sống. Cho dù kỹ thuật của ta có mạnh mẽ tới đâu chẳng nữa, không ai có thể làm mặt trời ngừng lặn. Cái chết cũng giống như thế. Không ai có thể khước từ cái chết. Chết là điều không thể tránh khỏi.

Vào lúc chết, hiển nhiên là không điều gì có thể giúp đỡ ta. Cho dù một người có thể mạnh mẽ đến đâu chẳng nữa, cho dù người ấy là nhà cai trị uy quyền nhất của thế giới, quyền lực ấy cũng không thể giúp họ ngăn cản cái chết của chính họ. Một người có thể có nhiều bạn hữu và người thân thuộc, nhưng không ai có thể giúp được gì cho người ấy vào lúc chết. Một người có thể đã tích tập của cải bao la, nhưng vào lúc chết, điều này cũng vô ích. Vị bác sĩ tài giỏi nhất, người hiểu biết mọi sự về thuốc men và bệnh tật, người ấy cũng bất lực trước cái chết. Cho dù chính Đức Phật xuất hiện trước bạn, Ngài không thể làm điều gì cho bạn trừ phi bạn có một nối kết với Pháp. Vào lúc chết, mọi máy móc và kỹ thuật tinh vi trong thế giới đều bất lực. Hiện nay, bạn có thể nhìn thấy người ta hấp hối trong bệnh viện có máy móc bao quanh. Vào lúc ấy, Pháp là phương cách duy nhất để trợ giúp những người đang trải nghiệm cái chết.

Giáo pháp là điều duy nhất có thể giúp đỡ ta—*nếu* ta có kinh nghiệm trong việc thực hành. Người nào đó có thể nói với ta: “Hãy an bình, hãy chánh niệm,” nhưng trừ phi ta thực hành điều này, tất cả những lời nói đó chỉ là ngôn từ. Hiểu biết tri thức suông thì không đủ. Cho dù ta có tài giỏi đến đâu hay dù ta đã đọc bao nhiêu quyển sách, nếu không thực hành—không có kinh nghiệm về ý nghĩa chân thực của Giáo pháp trong tâm ta—chỉ có kiến thức không thôi thì chẳng ích lợi gì. Đây là lý do vì sao mọi người đều có trách nhiệm nghiên cứu và thực hành.

Ta không có nhiều thời giờ để thực hiện điều này. Cuộc đời trôi qua trong từng giây phút, vì thế hãy thực hành Pháp một cách chân thành. Khi đến lúc, bất chấp những viện cớ của ta, Thần Chết sẽ không cho phép ta ở lâu hơn nữa. Ta cũng không thể thương lượng với Thần Chết. Vì thế ta phải chuyên chú thực hành trong khi còn cơ hội. Nếu ta không có cơ hội để thực hành thì ta có thể làm điều gì? Nhưng bởi hoàn cảnh của ta cho phép ta làm điều đó—bởi ta có sự quan tâm, có thời gian và cơ hội—ta nên thực hành ngay khi quan tâm của ta phát khởi. Câu chuyện dưới đây minh họa việc tận dụng những cơ hội mà ta có:

Một hôm, một người đang đi theo một đường mòn nguy hiểm, một mặt của nó là vách đá và mặt kia là dốc đứng trên mặt biển. Bởi không chú ý, ông ta hụt chân và ngã xuống bờ vực. Khi đang rơi xuống, ông ráng hết sức để chụp lấy bất kỳ thứ gì lướt qua. Khi rơi nửa chừng, tay ông nhận ra một bụi cỏ và ông nhanh chóng chụp lấy nó.

Ông cũng tìm thấy một mỏm đất nhỏ để tựa chân, vì thế ông nghỉ ngơi an toàn một lát. Ông nhanh chóng khám phá một tổ ong đầy mật ở trong tầm tay khiến ông tha hồ thưởng thức. Mật vô cùng thơm ngon; mỗi lần thưởng thức mật thì ông lại càng dính mắc vào nó hơn nữa.

Có hai con chuột đến thăm ông ta mỗi ngày, một con trắng và một con đen, chúng luân phiên nhau ăn một chiếc lá trong đám cỏ mà ông đang nằm. Ông rất lo lắng là có ngày tất cả đám cỏ sẽ bị hai con chuột này gặm hết. Nhìn xuống dưới, ông có thể thấy ba con vật ở trên mặt đất—một con heo, một con chim và một con rắn. Trên mặt đất là một con sông cuộn cuộn đổ nước ra đại dương. Khi nhìn lên, ông thấy xa xa là những cung điện lộng lẫy. Đặc biệt là có một cung điện rất đẹp, vô cùng trang nhã và thanh khiết, khiến các vị trời vui thích.

Ý tưởng bị rơi xuống làm ông khiếp sợ và khát khao được leo lên những cung điện đó. Chỉ cần ông ta yêu cầu là những người ở phía trên sẵn sàng giúp kéo ông lên. Ông ta nghĩ: “Một ngày nào đó ta thực sự phải làm điều này. Được sống ở đó thì thật là tuyệt vời.” Cùng lúc đó, ông dính mắc vào mật ong đến nỗi không thể từ bỏ nó. Ông nhìn bụi cỏ đã thu nhỏ lại và nghĩ: “Ta phải mau chóng ra khỏi chỗ này,” nhưng mật ong luôn luôn giữ ông ta lại. Cuối cùng, chẳng làm được gì về những điều đã nghĩ, ông rơi xuống và chết.

Trong đoạn văn này, các cung điện tượng trưng cho các cõi trời và người, và trên đó là trạng thái giác ngộ. Chuồng heo tượng trưng cho cõi súc sinh, tổ chim là cõi nạ quý, và hang rắn là cõi địa ngục. Nước là đại dương sinh tử vô tận. Mật mô tả những vui thú sinh tử của ta. Mặc dù ta có hạt giống giác ngộ, Phật tánh vô thủy, ta vẫn lang thang theo lối mòn sinh tử với những mê lầm của ta. Bụi cỏ là thọ mạng của ta. Thay vì sử dụng đời người đó để thực hành Pháp, ta chỉ lãng phí nó trong việc thụ hưởng năm giác quan. Chuột trắng tượng trưng cho ban ngày và biểu thị cho sự trôi chảy của thời gian, chuột đen tượng trưng cho ban đêm và cũng biểu thị cho sự trôi đi của thời gian, thọ mạng liên tục ngắn dần đi của ta. Nếu ta khẩn cầu sự giúp đỡ bằng cách quy y Phật, Pháp và Tăng, ta có thể nhận được sự trợ giúp và thoát khỏi việc rơi xuống những cõi thấp hay thậm chí thoát khỏi toàn bộ sinh tử luân hồi. Nhưng thay vào đó, ta không chú tâm vào việc chân thành thực hành Pháp và cuối cùng lãng phí cuộc đời ta mà không tạo ra nhiều lợi lạc. Hãy suy xét điều này thật kỹ càng và tận lực thực hành Pháp.

Mục đích khi kể ra câu chuyện này không phải là để ta sợ hãi. Cái chết sẽ đến dù ta có sợ hay không. Nhưng sự tỉnh giác về cái chết mang lại thôi thúc cần thiết cho việc nghiên cứu và thực hành nghiêm cẩn, sự tịnh hóa mọi lầm lạc và phiền não của ta. Nếu không, ta có thể lãng phí rất nhiều thời gian và cơ hội khi mê đắm trong những tưởng tượng và ảo ảnh của ta. Đức Milarepa nói: "Vì sợ chết, tôi trốn vào núi. Khi lên núi, tôi thực hành bèn bĩ bằng cách thiền định về thời gian bất định

của cái chết. Nhờ thế, tôi đoạt được thành trì bản tánh bất biến của tâm. Giờ đây tôi thoát khỏi nỗi sợ chết.” Bởi ta có những phương pháp, giáo lý và giáo huấn như thế khuất phục nỗi sợ chết của ta, và giúp ta nhận ra bản chất của cái chết như một sự huyền hóa, điều quan trọng là phải chuyên chú càng nhiều càng tốt. Nếu ta không có các phương pháp để chiến thắng nỗi sợ chết, thì bàn về cái chết chỉ là điều vô ích. Sẽ không có giải pháp, không có cách chữa trị nó. Nhưng bởi ta có những phương pháp đó nên việc thực hành rất quan trọng.

Khi ta chết, ta không biết mình sẽ đi đâu. Ta sẽ hoang mang và lang thang trong bóng tối mịt mù. Chúng sinh rất lo lắng và sợ hãi về điều này. Ta sẽ đi đâu? Điều gì sẽ xảy đến cho ta? Nhưng việc thực hành Pháp tốt lành thì giống như một bản đồ. Nhờ Pháp, ta sẽ được chuẩn bị chu đáo, và biết rõ nơi ta đi và điều gì được cho là sẽ xảy ra. Đây là điều mà thực hành Pháp nhắm đến. Bạn có nhận thấy nó quý báu thế nào không? Đây là lý do vì sao Đức Phật đã ban những giáo lý quý báu này. Nếu ta áp dụng Giáo pháp thành công, ta có thể chết mà không sợ hãi. Ta có thể chết một cách hoan hỷ, hay ít nhất là có thể chết mà không hối tiếc. Vì thế, điều quan trọng là phải liên tục quán chiếu về sự vô thường của mọi hiện tượng để chiến thắng tánh lười biếng và thực hành Pháp một cách hữu hiệu.

Hãy dành ra một lát để suy nghĩ. Nếu bạn thất vọng, hãy quán chiếu về sự vô thường. Mọi sự đều phù du, như gió thoảng. Nếu bạn đau khổ vì sự tham luyến, hãy quán chiếu về lẽ vô thường. Mọi sự đều nhất thời, tạm bợ, giống như sự phai tàn của một bông hoa tuyệt đẹp. Nếu bạn đang đau khổ vì sự

oán giận hay cuồng nộ, hãy quán chiếu về lẽ vô thường. Chắc chắn là một ngày nào đó đối tượng của sự giận dữ của bạn sẽ phải chết mà không kiểm soát được. Theo cách này, ta nên nỗ lực để giảm bớt những đau khổ này và khuyến khích mình phát triển trí tuệ và sức mạnh hơn nữa để tâm trí thêm minh mẫn. Quá khứ là quá khứ; nó không có mặt ở đây vào lúc này. Tương lai thì chưa tới. Giây phút hiện tại trôi đi trong chớp lát, như một tia chớp.



2 Niềm vui và hạnh phúc của cuộc đời này giống như những giấc mộng và ảo ảnh.

Ta chẳng còn gì vào lúc chết.

Hãy thực hành Thánh Pháp mà không xao lãng.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

PHÁP BẢO CỦA SỰ GIẢI THOÁT nói rằng ta nên suy niệm về sự vô thường để giải thoát bản thân khỏi sự tham luyến cuộc đời này. Nhưng dĩ nhiên là ta tham luyến cuộc đời này, vì thế thực hành này không dễ dàng. Ta nên giữ chánh niệm và thực hành để quen thuộc với sự vô thường. Ta cần rất nhiều năng lực và can đảm để làm điều này, và bởi tham luyến quá nhiều vào cuộc đời nên ta không ưa thích nó.

Nhưng hãy suy xét điều này: Vào lúc chết, có bao nhiêu điều mà ta quá tham luyến thực sự mang lại lợi lạc? Chúng có chút ý nghĩa nào không? Không. Đó chỉ là một giấc mộng. Giả sử trong một giấc mộng, ta đi tới một nơi tuyệt đẹp, kết giao với những người bạn tuyệt vời, và trải nghiệm những lạc thú thần tiên. Rồi nửa chừng giấc mộng, tỉnh linh ta thức dậy. Bây giờ thì bao nhiêu núi non tuyệt đẹp đó đâu cả rồi? Tất cả những người ấy ở đâu? Chẳng thấy đâu nữa! Thật là khó hiểu! Nếu bạn thực sự nghĩ về điều này thì chẳng thể nói được gì. Giấc mộng đó có chút thực chất nào không? Nó có mang lại lợi lạc? Ngay khi ta thức dậy, nó hoàn toàn biến mất. Một màn biểu diễn ảo thuật

thì cũng giống như thế. Trong một trò ảo thuật, khi ảo thuật gia biểu diễn, ta có thể nhìn thấy những con voi, ngựa, thỏ và chim. Nhưng ngay khi trò ảo thuật chấm dứt, chúng hoàn toàn biến mất; chúng không hiện hữu.

Giả sử ta có một thời gian tuyệt vời vào ngày hôm qua. Ta đã đi tới một nơi nào đó với những người bạn thân và có một khoảng thời gian tốt lành như thế—điều mà ta nghĩ là sẽ chẳng bao giờ quên. Mặc dù thế, điều đó như một giấc mộng vào ngày hôm nay. Cho dù bạn sống hàng trăm năm và vui hưởng những điều tuyệt vời, lúc bạn chết, hãy xem hàng trăm năm vui thú ấy có mang lại chút lợi ích gì không. Lợi lạc nào được tạo nên qua sự tham luyến vào hạnh phúc đó? Chẳng có gì hết! Nó chỉ là một giấc mộng, một ảo ảnh. Hãy nhìn một cầu vồng—nó tuyệt đẹp, thật sống động, thật rõ ràng và thật trong trẻo. Nhưng thực ra nó chẳng là gì hết. Bản thân ta giống như cái “không là gì” đó khi ta chết. Không chỉ có thế, cái “không là gì” ấy làm ta thêm đau khổ vào lúc chết—thêm đau đớn và thêm những tình huống khó khăn.

Vào ban ngày, các kinh nghiệm của ta dường như rất thật. Chẳng hạn như bạn có thể nhức đầu ghé góm trong một lát nhưng rồi điều đó qua đi. Trong khi bạn nhức đầu, sự đau đớn thật đến nỗi bạn không thể ăn hay ngủ. Nhưng khi cơn nhức đầu biến mất, bạn nói: “Tôi hết nhức đầu rồi.” Nó đi đâu? Nó tan biến vào không khí chẳng? Nếu bạn suy xét một cách cẩn trọng, bạn có thể hiểu rằng cơn nhức đầu thì hư huyền. Cuộc đời là như thế. Ta chẳng còn gì vào lúc chết. Ta làm việc khó

nhọc cho cuộc đời này, hy sinh mọi sự để tạo lập điều gì cụ thể. Nhưng khi ta cần đến nó nhất thì nó không có mặt.

Nhưng nói như thế không có nghĩa là ta không nên làm việc để kiếm sống. Ta cần làm việc. Nhưng đừng tham luyến chúng. Đừng bị xao lãng bởi hạnh phúc của đời này. Thay vào đó, hãy đưa Pháp vào thực hành. Nếu bạn có thể làm như thế, rất có khả năng là bạn có thể chết một cách hoan hỷ, an bình, và hạnh phúc. Bạn cũng có thể sống một cách yên bình. Điều đó kỳ diệu biết bao! Vì lý do này, ta cần phát triển một tỉnh giác sắc bén về lẽ vô thường của riêng ta.

Trong đời ta, ta có cơ hội để làm nhiều việc. Khi ta chết, những cơ hội này không còn nữa. Bởi Pháp là cái gì thiêng liêng, bạn trở nên linh thánh nếu bạn chân thành thực hành Pháp phù hợp với ý nghĩa của nó. Pháp là giáo lý về cách thành tựu sự an bình và sáng tỏ nội tại. Nó quý báu biết bao!

Hãy suy nghĩ một lát và thiền định về mọi sự như giấc mộng ra sao. Chẳng hạn như, giả sử một người tìm được một vật quý giá nhất trong một giấc mộng và rất sung sướng về điều đó. Một thời gian sau, anh ta mất nó; do sự mất mát đó anh ta buồn bã và đau khổ ghê gớm. Rồi khi anh thức dậy thì chẳng có gì được tìm thấy hay mất đi. Hãy nhìn mọi sự theo cách này. Thực hành này cho ta một cơ hội vô giá để làm nhẹ bớt gánh nặng trong tâm ta.



3 *Tám mối bận tâm thế tục giống như một cạm bẫy.
Suy kiệt bởi nỗ lực vô nghĩa, ta chấm dứt cuộc đời
trong bất mãn.
Hãy thiền định sâu xa về sự từ bỏ.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.*

NHƯ ĐỨC NAGARJUNA đã giảng, *tám mối bận tâm thế tục* là:

- * được và mất
- * sướng và khổ
- * khen và chê
- * vinh và nhục

Trong sinh tử, ta dính mắc với những khái niệm này. Trong thực tế, đây là những bận tâm mà ta tiêu phí hầu hết năng lực của mình trong cuộc đời này. Ta hết sức nỗ lực để có được các sự vật, kinh nghiệm lạc thú, được khen ngợi, trở nên nổi tiếng, và sau đó ta phải bảo vệ những gì ta có. Ta cũng vô cùng nỗ lực để tránh sự mất mát, đau khổ, chê trách, và nhục nhã. Đây không chỉ là một cái nhìn của Phật giáo về các sự việc—toàn thể thế giới bị dẫn dắt bởi tám sự bận tâm này, và vì thế ở đây ta đau khổ một cách bất lực. Chúng ta bị mắc kẹt trong *cạm bẫy* của tám mối quan tâm thế tục này.

Cho dù ta đạt được một vài thành công trong sự nỗ lực, nhưng ta vẫn không mãn nguyện. Ta liên tục cần những điều gì khác. Một số người trong thế giới đang chết vì không có thực phẩm hay quần áo. Những người khác có mọi sự mà họ muốn nhưng vẫn khổ. Tất cả chúng ta đều đau khổ vì *bất mãn*. Ta không hài lòng với những gì ta thành tựu hay với những gì ta có.

Nếu bạn trở nên nổi tiếng, bạn sẽ gặp thêm các khó khăn. Khi bạn có chút tiếng tăm, bạn được tự do. Khi bạn rất nổi tiếng, bạn phải làm việc để bảo vệ sự nổi tiếng đó. Vì thế hãy cố gắng để không tham luyến sự nổi tiếng của bạn, cũng như không dính mắc vào sự tán tụng, vui sướng hay lợi lạc của bạn. Hãy làm việc một cách chân thành. Nếu bạn không tham luyến những điều này, chúng sẽ không trở thành nguyên nhân của đau khổ. Tương tự như thế, nếu bạn không ghét bỏ sự mất mát, đau khổ, chê trách và nhục nhã, những điều này sẽ không trở thành nguyên nhân của đau khổ. Ta càng ghét bỏ chúng thì chúng càng là một nguyên nhân của đau khổ.

Từ bỏ (xả ly) nghĩa là bỏ đi sự tham luyến và ác cảm đối với tám mối bận tâm thế tục này và tất cả những mê lầm khác là nguyên nhân chính yếu của đau khổ. Đôi khi người ta nghĩ rằng điều này có nghĩa là từ bỏ cuộc đời, không có gì hết, không ăn, hay không mặc quần áo. Đó là một loại từ bỏ, nhưng ở đây từ bỏ có nghĩa là không-tham luyến. Với loại từ bỏ này, bạn có thể nổi tiếng nhưng bạn vẫn không tham luyến sự nổi danh của bạn. Nếu bạn có được điều gì đó, bạn không tham luyến nó. Các đại Bồ Tát có thể có nhiều thứ nhưng không

tham luyện chúng. Các ngài giống như một hoa sen sinh ra từ bùn lầy. Một hoa sen bồng nở tươi tắn và thuần khiết trên mặt nước nhưng hoàn toàn không bị bùn nhơ làm ô nhiễm. Tương tự như thế, cho dù bạn nổi tiếng hay sở hữu nhiều thứ, chúng sẽ không làm bạn đau khổ nếu bạn không tham luyện.

Hãy hít một hơi dài và thiền định đúng đắn về sự từ bỏ. Hãy nhìn vào tâm—điều gì khiến bạn đau khổ? Chính trạng thái tâm của bạn. Vì thế, hãy chú tâm vào việc tịnh hóa những tư tưởng bất thiện. Hãy từ bỏ sự vô minh và mê lầm, những nguyên nhân của đau khổ. Hãy nhận thức sâu sắc những gì bạn có và hoan hỉ với những phẩm tính tốt lành của bạn. Hãy phát triển lòng đại bi và trí tuệ đối với những người mê mải bám mỗi bận tâm thế tục này.



4 *Bề ngoài của hạnh phúc giống như tro nóng.
Không tỉnh giác về điều này, ta không thể đi tới
cùng đích.
Hãy nỗ lực phát khởi tâm chán ngán.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.*

KHI MỘT NGỌN LỬA đã thiêu rụi và toàn thể khu rừng không còn nữa, ở địa điểm cháy rừng đó sẽ còn lại một số than. Than có vẻ nguội ở bề mặt, nhưng ở dưới lớp tro thì chúng vẫn cháy. Nếu bạn bước lên đó, chắc chắn là bạn sẽ bị phỏng. Nếu bạn biết điều này, bạn sẽ tránh được lớp tro một cách tự nhiên. Tương tự như thế, các lạc thú có thể xuất hiện để mang lại niềm vui, nhưng ta không thể biết chắc được cái gì nằm ở bên dưới bề mặt đó. Ở phía dưới, chúng có thể mang lại rất nhiều đau khổ.

Đôi khi, khi ta nhìn vào người khác, sự thành công của họ dường như thật đáng ngưỡng mộ. Cũng thế, ta có thể hoàn toàn bị đảo lộn khi đạt được một vài hạnh phúc, nhưng ta không biết những gì sẽ đến sau đó hay những tác động thứ yếu sẽ là gì. Không nhận ra đó là tro nóng, ta có thể trở nên mê mải trong những lạc thú nhất thời, nó ngăn cản không cho ta đạt được mục đích cuối cùng, là sự giác ngộ. Vì lý do này, ta nên nỗ

lực phát khởi *tâm chán ngán*. Ở đây, chán ngán và từ bỏ có cùng một ý nghĩa: không tham luyến.

Bài kệ này nói về đau khổ của sự biến dịch (hoại khổ). Trong sinh tử, trước hết bạn muốn được giàu có. Bạn có thể nghĩ: “Khi tôi giàu, tôi sẽ rất hạnh phúc. Mọi vấn đề của tôi sẽ biến mất; đời tôi sẽ hoàn hảo.” Sau đó, khi bạn trở nên giàu có, bạn bắt đầu lo làm thế nào duy trì tài sản của bạn. Vì thế ở bề ngoài thì của cải tạo nên hạnh phúc, nhưng tận thâm sâu thì đau khổ vẫn còn đó. Khi ta kinh nghiệm *bề ngoài của hạnh phúc*, ta nên hiểu nó như một nguồn mạch của đau khổ, bản chất nền tảng của sinh tử.

Có một câu chuyện minh họa vấn đề này:

Trước kia có một vị vua được toàn thể thần dân tán thán. Họ nói: “Ngài vô cùng bi mẫn và minh triết. Ngài chăm lo cho dân chúng,” v.v... Một hôm có một người đàn ông tán thán nhà vua: “Ngài là người hạnh phúc nhất trong thế gian. Ngài sống trong một cung điện rộng rãi như thế. Ngài ăn thực phẩm thơm ngon và đắt tiền nhất. Ngài ngồi trên một ngai vàng.” Nhà vua trả lời: “Cảm ơn những lời khen ngợi của ông. Tôi muốn mời ông đến đây đêm nay và ngủ trong giường vàng của tôi.” Dĩ nhiên là người ấy hết sức vui mừng về điều này.

Khi người ấy đến, ông được phục vụ một bữa ăn như chất cam lồ. Sau đó nhà vua đưa ông ta đến phòng ngủ, ở đó vua treo một thanh gươm rất sắc bén trên trần nhà hướng thẳng vào giường. Nhà vua nói: “Thanh gươm

này có thể rơi bất kỳ lúc nào, nhưng ta ra lệnh cho ông: hãy ngủ một đêm trên chiếc giường này.” Người đàn ông cố gắng nhưng không thể nào ngủ được. Suốt đêm, ông ta sợ thanh gươm rơi xuống và giết chết ông bất kỳ lúc nào.

Sáng hôm sau, nhà vua trở lại và hỏi: “Ông có thích giường vàng của ta không?” Người ấy nói: “Không, tôi không thể.” Nhà vua nói: “Hoàn cảnh của ta cũng thế đấy. Ông cho rằng ta rất sung sướng khi được ăn ngon và hưởng thụ những xa hoa. Nhưng đôi vai ta gánh toàn bộ trách nhiệm về hạnh phúc của cả đất nước. Ta lo lắng về việc làm sao bảo vệ nó và làm cách nào che chở dân chúng của ta. Ta không thấy an bình chút nào.”

Dĩ nhiên là một số của cải vật chất rất ích lợi, nhưng ta nên truy xét xem chúng có phải là cội gốc đích thực của hạnh phúc hay không. Chẳng hạn như tôi có thể không có một chiếc xe hơi, vì thế tôi muốn có một chiếc. Sau đó tôi nghĩ: “Tôi muốn đi lại tự do và đi bất kỳ nơi đâu mà không tùy thuộc vào người khác.” Mặc dù thế, ngay khi tôi có một chiếc xe hơi, tôi phải lo lắng về việc bảo hiểm và xăng dầu. Và nếu chiếc xe có một vết trầy, tôi sẽ không thích nó. Ta bắt đầu với một nỗi khổ, một chiếc xe hơi, và điều đó lập tức bắt đầu việc tạo lập nhiều nỗi khổ khác. Điều này không có nghĩa là ta không nên sở hữu một chiếc xe hơi, nhưng bao giờ ta còn ở trong sinh tử thì ta không thể tránh được sự không mãn nguyện.

Bởi ta không tỉnh thức về nỗi nguy hiểm của sự tham luyến, ta làm rất nhiều điều để bảo vệ sự sung túc của ta. Sau đó ta chấm dứt việc phí phạm toàn bộ cuộc đời mình bằng cách bảo vệ hết của cải này sang của cải khác, nhưng cuối cùng thì chẳng còn lại điều gì. Cho dù ta có bảo hiểm tới đâu chăng nữa, khi cái chết đến, ta sẽ ra đi. Vì thế hãy thực hành sự không tham luyến và Giáo pháp quý báu, và hãy thu đạt của cải vô tận của những phẩm tính giác ngộ.



Các hoạt động chỉ được làm vì cuộc đời này như một con bướm đêm bị cuốn hút vào ngọn lửa.

Tự lừa dối mình theo cách này chỉ là một nguyên nhân của đau khổ.

Hãy từ bỏ sự tham luyến sinh tử.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

MỘT CON BƯỚM ĐÊM NHÌN ánh sáng của một ngọn nến như một cung điện huy hoàng và nghĩ: “Giá như tôi có thể đi vào cung điện tuyệt đẹp đó, tôi sẽ vô cùng hạnh phúc.” Cho dù bạn bảo vệ con bướm đêm đến mức độ nào chẳng nữa, nó sẽ bay vào ngọn lửa. Tương tự như thế, trong đời sống hàng ngày của ta, cuộc đời sinh tử mà ta bị hấp dẫn để tích lũy của cải và trở nên nổi tiếng là do bởi ta tham luyến cuộc đời này. Cho dù ta đã thực hành Pháp, chừng nào mà sự tham luyến này còn tồn tại thì ta không thể được gọi là hành giả chân thực. Ta chẳng bao giờ nghĩ đến đời sau nhưng ta vận dụng mọi nỗ lực lầm lạc để mời gọi đau khổ đến. Nếu có người nào khác lừa dối ta, ta sẽ có người để đổ lỗi, nhưng khi ta tự lừa dối mình thì không có ai khác để trách móc và ta đau khổ trong sự bất lực. Vì thế, hãy từ bỏ tập quán tham luyến này, và bằng cách ấy hãy phát triển lòng bi mẫn đích thực đối với bản thân bạn và chúng sinh.

Một vài người không hiểu điều này và có thể nghĩ là bạn điên khi nói theo cách này. Bạn không làm việc cho cuộc đời này? Bạn không nỗ lực để kiếm sống? Họ nghĩ điều này sẽ hủy hoại cuộc đời bạn. Thực ra, đây là cách bảo vệ cuộc đời bạn bởi bằng cách này, bạn sẽ không tiếp tục tạo ra các nguyên nhân của đau khổ. Nếu ta tham luyện lạc thú sinh tử, ta không có sự từ bỏ. Những hành động đức hạnh đầy phiền não được thực hiện cho việc thành tựu sinh tử không thiết lập nền tảng cho việc thoát khỏi sinh tử. Nếu bạn có thể thực hiện các thiện hạnh cho đời sau và không chỉ cho đời này, bạn sẽ có một sự hiểu biết sâu xa hơn về cuộc đời và bạn được gọi là “nhìn xa trông rộng.”

Trong mục này, tác giả giảng về cách nhổ bật gốc rễ các nguyên nhân của đau khổ bằng cách nói: “Đừng làm điều này, đừng làm điều kia.” Bằng cách nói như thế, ngài đang chăm lo cho lợi lạc của riêng ta. Nếu ta có những tham luyện này, ta không thể thực hành lòng từ và bi. Ta cũng không thể thực hành pháp Bốn Tôn du già. Thậm chí ta không thể quy y Phật, Pháp và Tăng một cách đúng đắn, nói gì đến việc thành tựu giác ngộ.

Hãy nghĩ một lát về con bướm đêm được nhắc đến ở trên. Do bởi vô minh, nó bay thẳng vào ngọn lửa với sự hoàn toàn tin tưởng và không chút nghi ngờ hay sợ hãi. Do bởi tham luyện, cuộc đời nó chấm dứt ngay ở đó mà không có mục đích tốt đẹp nào. Tương tự như thế, có rất nhiều người trong thế giới này lao vào đau khổ bởi không có mục đích tốt lành.



**6 Các hoạt động của sinh tử như những ngọn sóng.
Trước khi chúng ngừng lại, cuộc đời ta kết thúc.
Hãy nhanh chóng từ bỏ mối quan tâm về chúng.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.**

CHO TỚI KHI ĐẠI DƯƠNG khô cạn, *những ngọn sóng* của nó không ngừng xuất hiện cái này sau cái kia. Tương tự như thế, chừng nào sinh tử còn tồn tại, *các hoạt động* của ta sẽ chẳng bao giờ chấm dứt. Suốt trong cuộc đời này có vô số hoạt động. Các bậc cha mẹ thường nói: “Khi con cái tôi lớn, tôi sẽ nghỉ ngơi và thụ hưởng cuộc đời.” Nhưng khi chúng lớn lên thì họ lại có những việc khác để làm như trông nom những đứa cháu. Ta nói: “Nếu tôi chấm dứt việc này, tôi sẽ thực hành Pháp.” Khi ta chấm dứt một việc, việc quan trọng khác xuất hiện. Vì thế, trước khi mọi hoạt động quan trọng của chúng ta hoàn tất, cuộc đời ta kết thúc. Bạn sẽ được lợi lạc gì khi quá bận rộn suốt cuộc đời bạn?

Ta hy sinh ngày hôm nay cho sự an bình và hạnh phúc của ngày mai. Ta hy sinh năm này cho an bình và hạnh phúc của năm tới. Vì thế, sử dụng cùng lý lẽ đó, vì sao ta không hy sinh lạc thú của đời này cho sự giác ngộ? Câu chuyện dưới đây cho thấy làm thế nào sử dụng cuộc đời này để đạt được giải thoát khỏi đau khổ:

Xưa kia, một người thợ săn ngẫu nhiên gặp Đức Milarepa trong hang thiền định của ngài. Nhờ năng lực của sự thiện xảo, trí tuệ, và lòng bi mẫn của Milarepa, những tư tưởng tiêu cực của người thợ săn hoàn toàn được giải trừ. Cách sống của Milarepa gây hứng khởi cho ông, ông nói: “Con muốn nghiên cứu và thực hành dưới sự dẫn dắt của ngài, nhưng trước hết con phải về nhà và cho gia đình con một vài hướng dẫn. Một tuần nữa con sẽ trở lại.” Milarepa trả lời: “Dĩ nhiên là việc ông có muốn thiền định hay không là chọn lựa của ông. Nếu ông thực sự muốn thực hành, hãy ở lại đây. Ông sẽ không bị đói. Có ê hề đồ ăn.” Một lần nữa, người thợ săn nói: “Chắc chắn là con muốn nhận giáo lý của ngài, nhưng trước hết con phải về nhà và lo liệu công việc.” Milarepa trả lời: “Dĩ nhiên, nếu ông muốn đi, ông có thể đi. Nhưng có thể ta không còn ở đây khi ông quay lại. Nếu ông thực sự quyết định thực hành Pháp, hãy ở lại trong hang.” Vì thế người thợ săn ở lại và trở thành một đại hành giả. Nếu ông ta trở về nhà, làm sao biết được điều gì xảy ra. Có thể ông ta sẽ đổi ý, hay ông có thể trì hoãn việc quay trở lại và cuối cùng đánh mất cơ hội của mình.

Ta nên cầu nguyện và suy niệm: “Từ nay cho đến thời gian này ngày mai, tôi sẽ thực hiện những thiện hạnh với thân, ngữ và tâm.” Đây là thái độ ta nên theo. “Từ nay cho đến thời gian này ngày mai” nghĩa là trong ít giờ tới, bạn nên dốc mọi nỗ lực để tránh nghiệp tiêu cực. Bạn sẽ hết sức nỗ lực để phát triển tư

tưởng tích cực. Theo cách này, bạn có thể tiếp tục công việc của bạn, nhưng động lực được thay đổi. Rồi qua ngày hôm sau, bạn cầu nguyện một lần nữa. Bạn tiếp tục làm mới hứa nguyện đó mỗi ngày. Đây là thực hành thực sự. Điều này vô cùng đẹp đẽ!

Khi đại dương cạn kiệt thì những gợn sóng không còn nữa. *Từ bỏ mối quan tâm* nghĩa là từ bỏ sự tham luyến vào những kế hoạch bất tận chỉ cho cuộc đời này. Ta vẫn làm những gì cần thiết nhưng không hoàn toàn bị nô lệ. Ta từ bỏ các nguyên nhân của nghèo khó, các nguyên nhân của đau khổ và thay vào đó làm những gì ích lợi. Ta làm những việc ích lợi cho bản thân và chúng sinh. Ta làm những điều tốt lành cho đời sau của ta và cho hành tinh. Giống như ta cần an bình và hạnh phúc trong cuộc đời này, ta cũng cần có những điều ấy trong đời sau. Vì sao ta hủy hoại đời sau chỉ để lo cho đời này? Hãy nỗ lực để giải thoát bản thân khỏi mê lầm này.

Hãy suy niệm chút ít bằng cách nhìn vào một dòng sông đang trôi chảy. Trong nước, những gợn sóng liên tục trôi chảy không ngừng nghỉ cho đến khi con sông khô cạn. Tương tự như thế, dòng hoạt động của ta không chấm dứt cho đến khi cuộc đời kết thúc. Khi quán chiếu về điều này, hãy dành thời gian để thực hành Giáo pháp quý báu và đem an bình vào tâm thức.



**7 Những người thân thuộc và bạn hữu có thể giống
như những lính canh tù.**

**Nhiều người ngăn trở những ai muốn thực hành
Thánh Pháp từ tận đáy lòng.**

Hãy cắt đứt những sợi giây bám chấp trong tâm.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BÀI KỆ NÀY dễ bị hiểu lầm, vì thế ở đây ta nên thận trọng. Tác giả không nói rằng ta nên ghét bỏ hay không quan tâm đến gia đình và bạn hữu của ta. Ngài chỉ nói rằng những trói buộc của sự bám chấp không mang lại ích lợi thực sự. Có một sự khác biệt giữa việc bám luyến vào những người thân yêu và việc thực sự làm lợi lạc cho họ. Ta có thể mang lại lợi ích to lớn cho những người thân thuộc và bạn hữu của ta bằng lòng từ, bi và sự khéo léo. Để làm điều này, ta cần nghiên cứu và thực hành Giáo pháp, và kể đó ta có thể giúp đỡ để giải thoát họ khỏi sự mê lầm và chỉ cho họ con đường của trí tuệ và lòng bi mẫn. Việc mê lầm bằng cách bám luyến với họ sẽ không mang lại nhiều lợi lạc. Việc dính mắc với những người thân thuộc không cho phép ta làm những điều vĩ đại và trong thực tế, nó có thể tạo nên các chương ngại. Những người trong chúng ta muốn thực hành Pháp một cách chân thành và thành công phải hy sinh một số điều nhỏ nhặt cho mục đích to lớn hơn này. Đây là phương cách của trí tuệ và sự khéo léo.

Hãy lấy cuộc đời của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni làm ví dụ. Thân phụ của Ngài dính mắc vào người con trai Tất Đạt Đa đến nỗi ông không muốn cậu từ bỏ vương quốc và cố gắng dùng nhiều cách để Ngài đừng ra đi. Nhưng cuối cùng Tất Đạt Đa nhận ra rằng sẽ không có lợi lạc tối thượng nếu Ngài ở lại. Nếu Ngài tham luyến vương quốc, Ngài không thể giúp đỡ những người trong cung điện, nói gì đến toàn thể đất nước. Ngài thấu hiểu ý nghĩa sâu xa của nỗi khổ do lão, bệnh và tử, và Ngài đã hiểu rằng Ngài không có khả năng giúp đỡ bất kỳ ai chiến thắng những điều kiện này. Vì thế bởi lòng đại bi và trí tuệ, Ngài đã từ bỏ lòng từ và bi hạn hẹp. Để thành tựu những điều rộng lớn vô biên, Ngài đã từ bỏ sự tham luyến vào Ngài của thân phụ. Đó là điều bài kệ này nhắc đến. Không phải là Tất Đạt Đa ghét bỏ thân phụ hay gia đình của Ngài; đúng hơn, Ngài nhận ra rằng Ngài đã có thể thực sự giúp đỡ họ chỉ nhờ trí tuệ và lòng bi mẫn vĩ đại.

Sau khi đạt được Phật quả, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cùng với Tăng đoàn vĩ đại đến thăm thân phụ của Ngài. Ngài đã ban những giáo lý rộng lớn giải thoát tất cả dân chúng trong vương quốc thoát khỏi sinh tử. Cuối cùng thân phụ của Ngài đã nhận ra những gì con trai của ông đang làm, và vua vô cùng ngưỡng mộ Đức Phật, tuyên bố: “Ngài không chỉ là vua của loài người; Ngài đã trở thành vua của tất cả chúng sinh, kể cả những vị trời!”

Tương tự như thế, ta phải có một tâm thức phóng khoáng và tạo một không gian rộng lớn trong tâm để mang lại lợi lạc thực sự cho bản thân và tất cả chúng sinh, kể cả gia đình ta. Ta cần

có sự can đảm để làm điều này, lòng can đảm được đặt nền trên trí tuệ và lòng bi mẫn. Không có Giáo pháp quý báu, những gì ta làm sẽ không có ý nghĩa. Ta có thể luôn luôn thực hiện những hành vi sinh tử. Nhưng bởi ta có Pháp, trong tâm ta, ta nên cắt đứt những trói buộc của sự bám chấp và đầu óc hẹp hòi. Điều này không có nghĩa là ta không biết đến bạn hữu và những người thân thuộc của ta mà ta nên giúp đỡ họ một cách chân thành với lòng bi mẫn bằng cách cắt đứt sự tham luyến của ta.



8 *Những người tình có thể như người hàng thịt cầm dao.
Cho dù ta làm lợi lạc cho họ, họ đáp lại lòng tốt của ta
bằng sự ác hại.
Hãy từ bỏ sự bám luyến với mọi người.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.*

BÀI KỆ NÀY RẤT GIỐNG bài kệ trước. Những người thân thiết với bạn có thể cắt đứt trái tim bạn và đưa bạn tới các cõi địa ngục. Khi đó bạn sẽ chẳng có điều gì—không thành tựu sinh tử, không thành tựu Pháp. Nhiều người trong chúng ta đau khổ ghê gớm về điều này. Hãy xem những người mà bạn bị hấp dẫn có bản chất huyền hóa, như một cầu vồng. Khi bạn nhìn họ, họ có vẻ rất đẹp và sống động. Nhưng bạn không thể mặc vào người một ánh cầu vồng hay dùng nó cho bất kỳ mục đích nào khác. Bạn có thể nhìn nó và nói: “Có một cầu vồng. Đẹp biết bao!” nhưng đừng cố gắng nắm giữ nó. Nếu ta có thể nhìn mọi sự theo cách này thì tâm ta sẽ thực sự đạt được giải thoát.

Nếu không, những tình cảnh này thật đau khổ và khó có thể từ bỏ. Sinh tử giống y như một thứ keo dính tóm chặt những con chuột vào giấy mà không có cách nào thoát ra được. Bạn gỡ được chân ra thì tay bạn bị tóm lấy. Căn nhà của bạn thì ổn nhưng rồi xe hơi của bạn tệt hại. Đây là lý do vì sao bản văn nói

hãy từ bỏ sự bám luyến với mọi người, chứ không chỉ một ít sự vật.

Một lần nữa, điều này không có nghĩa là bạn không nên yêu, không nên tôn kính, và quan tâm đến gia đình bạn. Hãy chăm sóc họ và làm mọi sự bạn có thể để đem lại lợi ích cho cuộc đời họ. Mặc dù thế, khi ta thoát khỏi tham luyến, ta có thể làm lợi lạc cho những người thân yêu của ta nhờ Bồ đề tâm, giống như Đức Phật, Milarepa, và những vị Thầy vĩ đại khác đã làm. Đây là lý do vì sao ta được nghe nói rằng khi một Bồ Tát sinh ra trong thế gian, vị ấy được cho là giống như một hoa sen, hoàn toàn thuần tịnh và tươi tắn, không bị bùn lầy sinh tử vấy bẩn. Khi ta thực hành Pháp, ta đang cố gắng phát triển phẩm tính đó. Dĩ nhiên là điều này không dễ dàng. Có rất nhiều việc để làm nhưng đó là việc đáng làm. Cuối cùng, sau mọi hy sinh, khi bạn kinh nghiệm một sự thành tựu, bạn sẽ nhận thức được con đường này. Bạn sẽ hoan hỉ với những gì bạn đã làm.



9 Những hoạt động của thời đại suy hoại này giống như điệu vũ của người điên.

Cho dù ta làm gì, chẳng thể nào làm hài lòng người khác.

Hãy nghĩ về những gì thiết yếu.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

TRONG BẤT KỲ NHÓM NGƯỜI NÀO, luôn luôn có sự hiểu lầm, bất hòa. Cho dù làm gì thì bạn cũng không thể làm hài lòng mọi người. Bồ Tát Hạnh nói rằng mỗi người đều có một cách suy nghĩ khác nhau. Vì thế, thật khó làm hài lòng mọi người. Ngay cả Đức Phật cũng không thể làm điều đó thì làm sao ta có thể? Thay vì cố gắng làm vui lòng người khác, hãy hoàn toàn chuyên chú vào Bồ đề tâm.

Hãy truy xét tình cảnh của bạn thật cẩn trọng và phù hợp với Pháp. Đối với chúng ta, biết cách làm hài lòng mọi người thì không quan trọng bằng việc biết điều gì là tốt nhất. Hãy biết điều gì là đúng, và trên nền tảng của trí tuệ và thiện xảo của bạn, hãy chỉ làm điều đó. Đừng hy vọng người khác sẽ hài lòng với bạn hay họ sẽ hoan hỉ về những gì bạn làm. Đúng hơn, hãy làm những gì tốt nhất, những gì ích lợi cho bạn và cho những người khác. Nếu họ không vui lòng thì ta có thể làm được gì?

Hầu hết thời gian ta vui hưởng rất nhiều hoạt động nhưng ta không thực sự phân tích những gì ta đang làm. Ta dự định những gì sẽ làm vào năm sau, bàn cãi và vạch ra rất nhiều kế

hoạch, nhưng thực ra ta không biết những gì sẽ xảy ra vào ngày mai. Đây là hành vi của một *người điên*. Ta cố gắng làm vui lòng người khác, nhưng điều đó rất khó khăn. Vì thế hãy nghĩ về *những gì thiết yếu*—đó là, làm việc với tâm bạn để giải thoát bản thân khỏi những mê lầm và tư tưởng tiêu cực. Một khi bạn tịnh hóa những mê lầm của bạn, bạn sẽ có cơ hội để làm những người khác vui lòng. Cho tới khi đó, đó là điều không thể thực hiện được.



10 *Hầu hết mọi lời nói thì giống như âm thanh “chal”
gây kinh ngạc.*

Nó không có thực chất và dẫn đến nhiều mê lầm.

Hãy truy xét cẩn trọng.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

TRONG THỜI ĐẠI SUY HOẠI NÀY, do bởi tâm thức phóng túng, nhiều người mê mải trong những cuộc trò chuyện vô ích, tán gẫu về thể sự. Điều này có thể bao gồm lời nói gây bất hòa khiến chia rẽ bạn bè, gia đình hay các tập hội. Nó có thể bao gồm những lời nói thô lỗ và những lời nói dối. Những lời nói thô lỗ có thể cắt đứt trái tim của người khác thành nhiều mảnh và tạo nghiệp với kết quả không tốt cho tương lai. Câu chuyện về âm “chal” ở phần trên của quyển sách này.

Hầu hết các cuộc trò chuyện không có nhiều ý nghĩa và chỉ là một sự lãng phí thời gian. Khi bạn tham dự một cuộc trò chuyện, hãy sử dụng những lời lẽ dễ thương và sử dụng lượng thời gian thích hợp để tỏ bày ý kiến. Hãy truyền đạt vấn đề một cách chính xác và nói năng với trái tim tốt lành để làm lợi lạc chúng sinh. Khi bạn nhìn chúng sinh khác, hãy nhìn với lòng từ ái và bi mẫn. Hãy nghĩ: “Dù những hoàn cảnh này tốt hay xấu, bởi tùy thuộc vào những chúng sinh này, tôi có một cơ hội to lớn để phát triển các phẩm tính Bồ Tát của tôi. Họ đang giúp tôi tịnh hóa mọi chướng ngại tiêu cực, ngu xuẩn và

nhANH chóng đạt được giác ngộ.” Ta phải truy xét các sự việc một cách cẩn trọng. Nếu bạn đã nghiên cứu Giáo pháp thâm sâu, bạn sẽ phân biệt một cách khéo léo những gì đúng và những gì sai. Nếu không, bạn có thể bị lầm lạc thật dễ dàng. Vì thế đừng chú ý vào những gì người ta nói về bạn, dù xấu hay tốt. Hãy bảo vệ tâm bạn bằng Pháp. Điều này rất quan trọng.



11 *Mọi khát khao giống như thực phẩm độc hại.*

Chúng là nguyên nhân của bất thiện và cắt đứt cội rễ của sự giải thoát.

Hãy áp dụng sự tỉnh giác không phóng dật.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BÀI KỆ NÀY MÔ TẢ sự khát khao sinh tử—tham muốn và khát khao dục lạc—không phải là khát khao giác ngộ! Mọi tham muốn sinh tử là những nguyên nhân của ác hạnh. Khi ta có một tham luyến mạnh mẽ điều gì đó, bất kỳ điều gì ta dựa trên sự tham muốn đó sẽ luôn luôn tạo ra những vấn đề. Sẽ xuất hiện nhiều loại chướng ngại mà ta không thích. Khi đó kiêu ngạo và ganh tị xuất hiện từ sự tham luyến của ta, và điều đó lần lượt khuyến khích sự thù hận và căm ghét xuất hiện. Như thế, ta tạo nên ác nghiệp nặng nề. Không có tham muốn, thì không có lý do gì để sân hận hay căm ghét xuất hiện. Không có vô minh, không có lý do gì để có dục vọng hay tham luyến. Vì thế, bạn có thể thấy rằng chúng có mối liên hệ với nhau một cách chặt chẽ. Sự tham luyến, căm ghét, kiêu ngạo, và ganh tị—những thứ này là những chướng ngại đích thực ngăn giữ ta không đạt được giác ngộ, ngăn giữ ta không thành tựu giải thoát. Chúng không chỉ cản trở sự giải thoát mà còn ngăn trở ta không kinh nghiệm sự an bình và hạnh phúc ngay cả trong sinh tử.

Bài kệ này nhằm vào những hành giả nghiêm cẩn và chân thành. Trong khi bạn ở trong sinh tử, hãy sử dụng trí tuệ của bạn một cách cẩn trọng. *Áp dụng sự tỉnh giác* có nghĩa là sử dụng giác tánh trí tuệ của bạn để nhận thức loại thực chất nào thực có trong sinh tử. Hãy tỉnh giác về mọi hành động bạn làm, và không để những khát khao sinh tử, độc hại làm xao lãng bạn. Hãy nhận ra nguyên nhân chính yếu đích thực của đau khổ và nguyên nhân chính yếu đích thực của sự giải thoát.

Bài kệ này cũng liên quan tới đau khổ của sự biến đổi (hoại khổ). Trước hết, *thực phẩm độc hại* có thể thơm ngon, nhưng sau một thời gian bạn cảm thấy độc chất; thậm chí nó có thể giết chết bạn. Mọi tham muốn nhục dục thì như thế. Chúng có vẻ mang lại lạc thú, hạnh phúc, và niềm vui, nhưng chúng lấy mất đi cuộc sống của hạnh phúc và an bình không ưu phiền. Thay vì tham luyến hạnh phúc và niềm vui nhất thời, hãy thực hành Pháp để thành tựu hạnh phúc và niềm vui tuyệt đối. Sân hận là khổ khổ bởi ngay khi sân hận xuất hiện trong trái tim ta, nó hủy diệt hạnh phúc và làm sinh khởi đau khổ. Sự vô minh là đau khổ của những điều kiện (hành khổ) bởi chừng nào vô minh còn hiện hữu, đau khổ sẵn sàng hiển lộ. Đức Milarepa nói:

Thoạt đầu, khi bạn nhìn sinh tử, nó rất hấp dẫn.

Rồi ở khoảng giữa, nó vô cùng đối trá.

Cuối cùng, ta phải chịu đau khổ.

Vì thế, tôi đã từ bỏ sinh tử.

Hãy dành một lát để suy niệm về bài kệ này. Trước hết, các sự việc rất hấp dẫn, thuận lợi và tuyệt đẹp. Ta khát khao chúng. Nhưng cuối cùng, sự hấp dẫn ấy đem lại những tình cảnh không mong muốn, và ta đau khổ trong sự bất lực. Vì thế hãy thiền định về tầm quan trọng của sự tiết chế, và hãy nhận thức sâu sắc cơ hội để nghiên cứu và thực hành Giáo pháp quý báu này.



12 *Kết quả của thiện hạnh và ác hạnh như bóng của những con chim đang bay.*

Có thể bây giờ ta không nhìn thấy chúng, nhưng chúng sẽ xuất hiện vào giờ chết.

Hãy nỗ lực từ bỏ ác hạnh và thành tựu các thiện hạnh.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BÀI KỆ NÀY mô tả luật nhân quả không thể lay chuyển mà chúng ta phải hoàn toàn chú ý. Một số người phát triển sự nghi ngờ về nghiệp khi họ nhìn thấy những người độc ác, dính dáng với nhiều hành vi tiêu cực, hay tạo ra rất nhiều ác nghiệp nhưng vẫn là những người rất thành công. Những người khác rất sùng đạo, có trái tim nồng ấm, và tốt lành, nhưng liên tục đối mặt với bất hạnh và những chướng ngại. Làm sao có thể như thế?

Khi một con chim bay lên, ta có thể nhìn thấy bóng của nó. Nhưng ngay khi con chim đáp xuống, cái bóng biến mất. Đức hạnh và ác hạnh thì như thế. Khi vào lúc đầu ta thực hiện một hành vi, và dù nó thiện lành hay ác hại, ta biết ta đã làm gì. Nhưng sau một thời gian, ta quên lãng đi mất. Điều này không có nghĩa là nghiệp ta tạo nên đã biến mất. Khi các nhân và duyên cùng tụ hội, ta sẽ kinh nghiệm các kết quả. Điều này không thể thay đổi được. Bây giờ có thể ta không nhìn thấy những kết quả này, nhưng chúng sẽ xuất hiện vào lúc chết hay

sau đó. Cho dù vào lúc chết, ta trải nghiệm sự ân hận, lúc ấy đã quá trễ. Đây là lý do vì sao Pháp nhấn mạnh những loại đau khổ khác nhau. Đôi khi thật chán nản khi lúc nào cũng nghe nói về đau khổ. Nhưng nhờ quán chiếu về đau khổ, ta có được một cơ hội để tỉnh thức.

Những đau khổ không hiển lộ mà không có nguyên nhân hay nhờ một nguyên nhân không có liên quan. Mỗi một sự việc có một nguyên nhân chính xác. Giáo pháp không khám phá trí tuệ trực giác của ta để nhận thức điều này một cách chính xác. Bởi thế, những giáo lý này có thể cho ta cảm hứng và sức mạnh. Thực hành Pháp chuẩn bị cho ta đối mặt với đau khổ trong một cách thể tích cực mà không đổ lỗi cho người khác. Với việc thực hành Pháp, ta có một cơ hội để tỉnh thức từ đau khổ; ta có thể tìm kiếm các giải pháp. Việc sử dụng đau khổ theo cách này đưa ta tới sự phát triển trí tuệ. Vì thế, ta nên thực hiện mọi nỗ lực để tịnh hóa ác hạnh và thành tựu những phẩm tính tốt lành.

Đôi khi ta có thể làm điều gì tốt lành và sau đó chẳng bao lâu gặp sự bất hạnh. Thậm chí ta có thể nghĩ: “Có lẽ điều bất hạnh này là một kết quả của hành vi tốt lành của tôi. Tôi sẽ không làm gì nữa.” Khi ta gặp những tình cảnh này, ta không nên nghi ngờ điều gì. Mọi điều tốt lành mà ta đã làm—hãy hồi hướng nó cho sự hoàn toàn giác ngộ, cho sự giải thoát khỏi sinh tử. Nếu bất hạnh xuất hiện, hãy hiểu rằng đây là kết quả của việc chín muồi của một vài nghiệp tiêu cực khác nào đó—không phải bởi đức hạnh này. Hãy luôn luôn tin tưởng vào bản tánh kiên định của nghiệp, cả tích cực lẫn tiêu cực. Ngay cả Đức Phật cũng đã trải nghiệm những kết quả của nghiệp tiêu cực.

Khi Đức Phật ở Ấn Độ, mỗi năm Ngài duy trì một khóa nhập hạ ba tháng. Mỗi khóa nhập hạ có một vị bảo trợ, thường là nhà vua hay một thương nhân quan trọng. Có một năm, vua của một xứ gần Shravasti đã hứa sẽ là người bảo trợ cho Đức Phật và năm trăm tăng sĩ, và ông tuyên bố với dân chúng của mình là không ai được phép cúng dường cho Đức Phật và các đệ tử của Ngài trong thời gian ba tháng đó. Ông không đề cập rằng chính ông sắp sửa chuẩn bị mọi sự, nhưng chỉ nói với dân chúng rằng họ không được phép cúng dường vào thời gian đó.

Đêm đó, nhà vua mơ thấy vương quốc của ông bị đường ruột vây chặt. Đây là một điềm chưa hề xảy ra, vì thế ngày hôm sau ông tham khảo một vị Bà la môn nổi tiếng về ý nghĩa của nó. Vị Bà la môn nói với ông: “Đây là một dấu hiệu khủng khiếp; mạng sống của ngài đang nguy hiểm. Ngài phải nhập thất trong ba tháng, bắt đầu từ hôm nay.” Nhà vua trở nên hoảng sợ và lập tức vào thất, nói với mọi người rằng trong thời gian ba tháng tới không ai được phép tới gặp hay trò chuyện với ông.

Ngày hôm sau, Đức Phật và các đệ tử đến nhập hạ. Xá Lợi Phất bị bệnh và Mục Kiền Liên chăm sóc cho ngài, vì thế các ngài không thể tham dự cuộc nhập thất và thay vào đó đi tới Cõi Trời thứ Ba mươi ba. Nhà vua đã đi khỏi, và không ai trong vương quốc dám cúng dường thứ gì bởi nhà vua đã cấm, vì thế không ai bảo trợ cho khóa nhập thất. Tin đồn về điều này lan đi khắp nơi. Một

thương gia ở nơi khác có một số cỏ khô cho ngựa, một số đã mục nát. “Nếu nó làm hài lòng Đức Phật, tôi có nhiều thứ này để cúng dường,” ông ta nói, và Đức Phật chấp nhận nó một cách vui vẻ.

Ngài Ananda nhìn những điều này với những giọt lệ trong đôi mắt. Ngài nghĩ: “Đức Phật này đã thực hành trong ba thời kiếp vô hạn, đã thành tựu Phật quả, trạng thái toàn thiện, mà vẫn phải ăn những thứ như thế. Làm sao điều này có thể xảy ra?” Đức Phật nói: “Đừng bối rối. Mọi sự đều tốt đẹp.” Khi Ngài đang ăn, một hạt thực phẩm rơi khỏi miệng, và Đức Phật bảo Ananda nếm nó. Ananda đã trải nghiệm nó là tuyệt đối thơm ngon, với một trăm hương vị tinh khiết khác nhau. Đức Phật nói: “Dù đối với ông nó tốt hay xấu, ta kinh nghiệm mọi thực phẩm và nước uống đều như thế.”

Trong những vương quốc khác, người ta nghe nói rằng Đức Phật không có thực phẩm. Các vị vua như Bimbisara (Bình Sa) cố gắng mang thực phẩm, nhưng một trận mưa xối xả xuất hiện và họ không thể vượt qua những con đường lầy lội. Không có con ngựa nào có thể thực hiện chuyến đi xuyên qua mưa gió. Vì thế họ mất toàn bộ ba tháng trong chuyến đi này. Khi nhà vua ra khỏi ẩn thất và nghe nói về những gì đã xảy ra, ông đã xin lỗi Ananda về kế hoạch tồi tệ của mình. Nhà vua cũng đi tới Đức Phật và hết lời xin lỗi về lỗi lầm của mình.

Đức Phật nói: “Ngài không phải xin lỗi. Nó không phải là lỗi của ngài; điều đó xảy ra là do nghiệp của ta. Vô

lượng kiếp về trước, có một vị Phật với nhiều tu sĩ. Một hôm, một vị vua giàu có, hùng mạnh thỉnh mời tất cả các vị tới dự một bữa tiệc rất đặc biệt, một bữa ăn như cam lồ. Vào lúc đó có một người Bà la môn với năm trăm đệ tử, là những người rất đố kỵ với Đức Phật. Ông ta nói: ‘Họ không đáng được hưởng một bữa ăn ngon như thế. Thay vào đó, họ nên ăn thực phẩm thối rữa.’ Trừ hai người trong số đệ tử, còn tất cả đều vui thú với những gì ông ta nói ra. Hai người này nói: ‘Không, họ nên vui hưởng những gì được cúng dường cho họ.’ Vì thế đây là kết quả của nghiệp đó. Ta là vị Bà la môn đã hướng dẫn năm trăm vị sư, và giờ đây tất cả chúng ta kinh nghiệm kết quả này ngoại trừ Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên. Họ đã không hoan hỉ về điều vị Bà la môn nói, và vì thế họ dùng thời gian này trong cõi trời, và ăn cam lồ trong ba tháng thay vì ăn thực phẩm thối rữa của ngựa.”

Như thế, chúng ta nên tin tưởng những gì Đức Phật đã giảng về bản chất không thể lay chuyển được của nhân và quả, và cách thức nó hiển lộ. Khi chúng ta gặp sự bất hạnh, phiền muộn, hay những chướng ngại—bất kỳ điều kiện tiêu cực nào—ta nên suy niệm một cách đơn giản rằng đây là kết quả của nghiệp tiêu cực và là một cơ hội to lớn cho sự tinh hóa. Như thế, khi những điều tốt đẹp xảy ra, ta nên hoan hỉ trong nghiệp tốt lành mà ta đã tạo ra và, không tham luyến, tiếp tục tạo ngay cả nghiệp tốt—không chỉ vì lợi ích của cuộc đời sinh tử, mà đúng hơn để đạt được giác ngộ vì lợi lạc của chúng sinh.

Thiện hạnh và ác hạnh, thiện nghiệp và ác nghiệp không chỉ là một hệ thống của niềm tin. Chúng là định luật của vũ trụ. Tất cả những gì ta làm trở thành một nguyên nhân hiển lộ một kết quả. Chẳng hạn như, nếu người nào đó nói dối, dù điều đó có tính chất tâm linh hay không, những người khác sẽ không cảm kích nó và sẽ không kính trọng người nói dối. Trái lại, nếu bạn luôn luôn nói thật, mọi người sẽ cảm kích và kính trọng những lời bạn nói. Đây là một chân lý phổ quát. *Đáng để Chiêm ngưỡng*, một tiểu truyện về cuộc đời của Đức Jigten Sumgön, trích dẫn một câu nói của vị Đạo sư tôn quý này như sau:

Bản tánh của thiện hạnh và ác hạnh là chúng không thể được hoán đổi. Đạo sư vĩ đại, tôn quý Nagarjuna (Long Thọ) đã nói: “Nếu ta hành động với tham, sân hay si, đó là ác hạnh. Nếu ta hành động với tâm không tham, không sân và không si, đó là thiện hạnh.”

Vì thế hãy quán chiếu về mười thiện hạnh và trở nên hứng khởi để sống cuộc đời của bạn theo phương cách đó và thoát khỏi mười ác hạnh. Trong đời này, chúng ta đang nghiên cứu và thực hành Pháp một cách chân thành. Nhưng nếu ta cảm thấy không thể thành tựu mọi thực hành này trong đời người này, ta sẽ cần có được một đời người khác trong tương lai. Vì thế, ta cần nhớ lại những nguyên nhân của một đời người cao quý và thực hiện những hoạt động thiện lành.

Trước hết, điều tối quan trọng là trì giữ những giới luật đạo đức. Kế đó, để thực hành và nghiên cứu Giáo pháp trong đời

sau, một lần nữa, ta sẽ cần phải có thực phẩm và quần áo, vì thế hãy thực hành bố thí trong đời này. Hãy hiến tặng tất cả những gì bạn có thể chia sẻ. Khi bạn cho đi một cái gì đó, nó chẳng uổng phí chút nào. Hãy thực hành bố thí mà không có sự mong cầu và không quá nhiều nỗ lực, điều này sẽ bảo đảm cho bạn những điều kiện để nghiên cứu và thực hành Pháp trong đời sau. Sáu ba la mật được dành cho mục đích này một cách riêng biệt và không thể sai lạc.

Tuy nhiên, nếu ta thực hành bố thí mà không có giới luật đạo đức thì có thể có những kết quả không được mong đợi. Đôi khi ta nhìn thấy những con chó và mèo sống với những người giàu có. Chúng được đối xử tốt hơn một số người. Bởi những con vật này đã thực hành bố thí trong quá khứ nên chúng được đối xử vô cùng tốt lành, nhưng vì thiếu giới hạnh nên chúng bị sinh ra làm thú vật. Tất cả những kết quả này xảy ra không sai lạc, vì thế hãy nỗ lực phát triển đức hạnh theo một phương thức hoàn hảo.



13 *Việc tích tập của cái giống như những con ong thu thập mật.*

Ta bị nó trói buộc, và nó bị người khác lấy đi một cách thoải mái.

Vì thế, hãy tích tập công đức nhờ thực hành bố thí.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

VIỆC TÍCH TẬP CỦA CÁI do sự tham lam để trở nên giàu có trong cuộc đời này thì giống như *những con ong thu thập mật*. Của cải đó *trói buộc ta vào sinh tử* và dễ dàng *bị người khác lấy đi* bằng nhiều cách, kể cả việc trộm cắp và v.v.. Điều đó trở thành một nguồn mạch của đau khổ, vì thế câu kệ này giảng nghĩa thực hành bố thí. Trong khi ta đang tích tập của cải, ta cũng nên tích tập công đức bằng cách thực hành bố thí. Bố thí đưa đến của cải thực sự có thể được sử dụng trong đời này và những đời sau. Của cải này có thể được dùng để đạt được giác ngộ. Quả là của cải tuyệt vời!

Trong *Pháp Bảo của sự Giải thoát*, Đức Gampopa giảng về sự bố thí bằng cách dùng một trích dẫn từ *Kinh Gia chủ Drakshulchen Thỉnh vấn*:

Một vật được bố thí là của bạn; những vật được để lại trong nhà không phải là của bạn. Một vật được cho đi có thực chất; những vật được để lại nhà không có thực

chất. Một vật được cho đi không cần được bảo vệ; những vật được giữ trong nhà phải được bảo vệ. Một vật được cho đi thì gần với sự giác ngộ hơn; những vật được để lại trong nhà đi theo hướng của ma quân. Thực hành bố thí sẽ dẫn đến của cải bao la; những vật để lại trong nhà không mang lại nhiều của cải. Một vật được cho đi sẽ mang lại của cải vô tận; những vật được giữ trong nhà có thể bị cạn kiệt.

Đức Milarepa nói: “Cảm tưởng đầu tiên của ta về của cải là nó giống như viên ngọc như ý. Sau đó, tới bước thứ hai, ta không thể sống mà không có nó. Cuối cùng, nó trở thành một cái móc lôi kéo những kẻ trộm cướp.”

Có lần Milarepa đang lang thang từ nơi này sang nơi khác và những người dân làng ở địa phương nói: “Đừng đi con đường đó; nguy hiểm lắm.” Ngài hỏi: “Nguy hiểm ra sao?” Họ nói với ngài là có rất nhiều kẻ cướp trên con đường đó. Milarepa chỉ cười. “Nhưng ta không có của cải để trộm cướp!” Ngài vô cùng tự do.

Vào một dịp khác, Milarepa đang thiền định vào ban đêm trong một hang động. Một tên trộm lẻn vào hang của ngài, tìm kiếm mọi xó góc để lấy cắp món gì đó. Milarepa bật cười. Tên trộm hỏi vì sao ngài cười, và Milarepa nói: “Nếu anh tìm thấy điều gì vào ban đêm mà ta không thể tìm được vào ban ngày thì cứ tự do lấy nó.” Tên trộm cũng cười và bỏ đi.

Vì thế việc giàu có và nhiều của cải không nhất thiết sẽ mang lại một cuộc đời hay hạnh phúc tốt lành. Một con lừa chuyên

chở vàng trên lưng, nó có rất nhiều vàng nhưng điều đó không làm nó sung sướng, bởi nó không biết ý nghĩa của của cải và không biết làm cách nào trải nghiệm của cải đó. Dù ta giàu hay nghèo, việc biết hài lòng và nhận thức sâu xa những gì ta có chính là điều mang lại hạnh phúc. Thực ra ta chỉ cần đủ sống nếu ta nhận thức và hài lòng với những gì ta có.

Hãy dành một lát để suy niệm về những con ong mật làm việc ngày này sang ngày khác bất kể thời tiết để thâm thập mật. Những con ong có rất ít cơ hội để thưởng thức mật của chúng bởi hầu hết chất mật ấy bị người khác thoải mái lấy đi. Cũng thế, nhiều người trong chúng ta làm việc mà không có giờ ăn uống hay nghỉ ngơi đúng mức để tích tập chút ít của cải. Sự tiếp cận này tạo ra đau khổ cho bản thân và những người khác mà chẳng mang lại kết quả thực tiễn nào. Vì thế hãy thực hành bố thí chừng nào bạn còn của cải.



14 *Rất nhiều điều bạn hy vọng hay nương tựa vào giống như một ảo ảnh.*

Nó sẽ lừa dối và làm bạn khó chịu khi bạn cần đến nó nhất.

Vì thế, hãy hướng tâm bạn vào Pháp.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

TRONG CUỘC ĐỜI NÀY, ta bận rộn với nhiều việc bởi ta hy vọng một sự tưởng thưởng hay đáp trả. Nhưng trong thực tế, tất cả những điều này giống *như một ảo ảnh*. Trong sa mạc có những con vật không tìm ra nước trong nhiều ngày; vì thế chúng rất khát. Khi chúng thấy một ảo ảnh, chúng nghĩ là đã thấy một dòng sông ở xa và đuổi theo ảo ảnh đó với vô cùng hy vọng. Nhưng không có con sông, vì thế chúng trở nên suy sụp và đôi khi mất mạng.

Điều đó cũng xảy ra trong đời ta. Ta làm việc ngày này sang ngày khác, và khi ta cần đến những điều mà ta hy vọng hay nương tựa nhất thì kết quả như một ảo ảnh. Ta không có được những gì ta trông đợi, và điều đó làm tim ta tan vỡ. Ta cảm thấy thất vọng và khốn khổ. Ta có rất nhiều giấc mơ và rất nhiều kế hoạch: “Sẽ thật là kỳ diệu nếu tôi làm điều này.” Tất cả chỉ là một ảo ảnh. Ta giống như những dã thú đuổi theo những con số không. Điều đó không nói rằng cuộc đời là xấu xa, nhưng ta cần có một cái nhìn đúng đắn. Cuối cùng, tất cả đều không có thực chất. Mọi hoạt động sinh tử trở thành một ký ức. Khi ta

khám phá ra điều này, nó khiến ta bối rối và ngã lòng, đặc biệt là khi ta già và gần kết thúc cuộc đời. Giả sử bạn là một người rất có quyền lực trong lãnh vực chính trị hay kinh doanh, nơi mọi người đều kính trọng bạn. Nhưng khi bạn nghỉ hưu và không còn quyền thế, lúc ấy bạn sẽ cảm thấy đời bạn thật vô nghĩa. Mọi thành tựu của bạn đã ra đi, giống như một ảo ảnh.

Điều duy nhất mà bạn có thể tin tưởng là Giáo pháp. Pháp là ánh sáng chói ngời; nó xua tan bóng tối vô minh mà không ánh sáng nào có thể làm được. Pháp là một người bạn vô cùng vĩ đại, một người bạn xứng đáng để tin cậy mà ta có thể đi theo đời này sang đời khác không như những người bạn khác. Pháp là viên ngọc vô cùng lộng lẫy làm hài lòng khát khao hạnh phúc của ta mà không viên ngọc nào khác có thể làm được. Khi ta ngã lòng, khi ta đau khổ, nếu ta thực hành thì Pháp có mặt ở đó để nâng đỡ ta và mang lại cho ta trí tuệ. Ta còn cần gì hơn nữa? Pháp là một tặng vật vô cùng vĩ đại. Khi ta mang lại cho bạn bè ta món quà Giáo pháp, nó giải thoát họ khỏi những mê lầm mà không có tặng vật nào có thể làm được. Nếu ta kết bạn với Pháp, ta có của cải Giáo pháp trong bàn tay. Nếu ta có ánh sáng Giáo pháp, tất cả chư Phật và các Đạo sư vĩ đại sẽ hài lòng. Đó là lý do vì sao ta cần hướng trái tim và tâm ta vào việc nghiên cứu và thực hành Pháp.

Thực hành Pháp có nghĩa là tránh các tư tưởng và hành động bất thiện và phát triển tư tưởng tốt lành cùng các thiện hạnh. Việc trì tụng các thần chú không nhất thiết là thực hành Pháp. Các bài nguyện không nhất thiết là thực hành Pháp. Điều đó tùy thuộc vào động lực sâu xa của ta. Việc bạn đeo một chuỗi quanh cổ không nhất thiết bạn là một con người tâm linh. Đây là những ý niệm quan trọng để xem xét và quyết định những điều

đó có chân thực hay không—không chỉ đối với các Phật tử, mà cả ở ngoài xã hội. Sự truy xét như thế mang lại cho ta niềm tin và sức mạnh tinh thần. Dựa trên cảm xúc này, ta có thể nói: “Tôi thích thực hành này. Tôi muốn mua một xâu chuỗi và tụng thần chú này.” Nhưng rồi sau vài năm, tâm vẫn không có gì thay đổi. Một người như thế có thể nhìn vào số lượng thần chú mà mình đã tụng và tự hỏi: “Tôi rút ra được điều gì từ việc này? Tôi đã tụng rất nhiều bài nguyện nhưng chẳng có gì xảy ra. Nó có lợi ích gì? Tôi không muốn làm việc này nữa.” Mặc dù có một ít lợi lạc, rất nhiều thời gian đã bị phí phạm theo cách này.

Ở mặt nền tảng, ta phải hiểu biết bản chất của sinh tử. Như vậy trên căn bản đó, ta học cách phát triển thái độ của ta. Pháp không dính dáng gì tới văn hóa. Đúng hơn, nó liên quan tới việc tạo lập một động lực đúng đắn trong tâm ta, tịnh hóa chứng loạn thần kinh, và phát triển những phẩm tính của tâm thức. Khi được tiếp cận theo cách này, các thực hành Pháp trở nên vô cùng ích lợi. Ta sẽ có thể nhận thức chúng khi ta hiểu rõ lợi lạc của chúng và theo đuổi việc nghiên cứu và thực hành của ta trên căn bản lý luận và trí tuệ.

Hãy dành một lát để quán chiếu về sự tương đồng của ảo ảnh này. Trong sa mạc nóng bỏng, những con thú hoang thấy ảo ảnh như một dòng sông. Bởi quá khát, chúng chạy theo ảo ảnh mà không thoát khỏi cơn khát. Tương tự như thế, trong sinh tử, nhiều người đuổi bắt ảo ảnh của những bận tâm thế tục và cuộc đời họ tiêu mòn bởi chúng mà không nhận được nhiều lợi lạc. Hãy lập nguyện: “Từ nay trở đi, tôi sẽ thực hành Giáo pháp.”



15 *Ngay cả thân thể yêu quý này cũng như một cánh hoa mùa thu.*

Trong khoảnh khắc, nó bị sương giá của sự vô thường hủy diệt.

Vì thế, chớ lãng phí thời gian, hãy suy niệm về cái chết.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

NHỮNG ĐÓA HOA MÙA HẠ thì mỏng manh, nhưng những cánh hoa mùa thu còn mỏng manh hơn nữa. Đặc biệt là ở các độ cao, sự hiện diện của chúng thật mong manh. Vào buổi sáng, các đóa hoa tươi thắm và tuyệt đẹp; nhưng nếu một trận sương giá ngẫu nhiên xuất hiện đêm hôm đó, ngày hôm sau tất cả các đóa hoa không còn nữa. Người ta mang hoa đến chùa như những món cúng dường tuyệt đẹp; họ phải trả rất nhiều tiền để có được chúng. Nhưng sau một vài ngày, ta phải ném chúng vào thùng rác. Ta yêu quý thân thể này quá mức, ăn những món ăn thơm ngon nhất mà ta có thể, mặc những quần áo đắt tiền và tuyệt đẹp, ngủ trên chiếc giường tiện nghi nhất mà ta có thể tìm thấy, nhưng thực ra tất cả những điều này như một cánh hoa mùa thu. Ta trông chờ hạnh phúc từ việc yêu quý và làm vừa lòng thân thể ta, nhưng thân thể này thật vô thường! Khi bạn mắc một căn bệnh trầm trọng, chỉ trong một ngày mọi sự hoàn toàn thay đổi. Hãy nghĩ về lúc bạn bị

nhức đầu ghê gớm; hãy quan sát khuôn mặt bạn—trông nó thật khủng khiếp. Mọi sự mà bạn yêu quý hàng tháng và hàng năm bị hủy diệt trong một giờ.

Điều này không có nghĩa là thân thể thật vô ích mà ta nên hủy diệt nó hay không chăm sóc nó. Nhưng mục đích của việc có thân thể này là để ta có thể nghiên cứu và thực hành Pháp, không phải để khuyến khích cho sự tham luyến. Hãy sử dụng thân thể này như một chiếc cầu để vượt qua đại dương sinh tử. Hãy coi thân thể này như một con tàu có thể vượt qua sinh tử đi đến niết bàn. Ta cần phải ăn uống, mặc quần áo, và chăm sóc thân thể này. Nếu ta quan tâm đến nó, ta có thể sử dụng nó tốt hơn. Giống như một con tàu, ta phải bảo vệ thân thể để nó không bị hư hỏng và chăm sóc nó để ta có thể vượt đại dương. Tương tự như thế, ta ăn và v.v.. trong khi sử dụng thân thể này để giải thoát bản thân khỏi đại dương sinh tử.

Trong quá khứ, một số hành giả vĩ đại ở Tây Tạng thường xuyên thiền định miên mật trong ẩn thất. Đôi khi việc thiền định của họ rất tốt và họ nói: “Hôm nay thân thể ta rất hữu ích. Ta sẽ cho nó một bữa ăn ngon.” Dĩ nhiên là ở Tây Tạng, ngay cả một bữa ăn hấp dẫn cũng không quá nhiều—chỉ có tsampa, pho mát khô, và bơ. Những ngày khác thiền định của họ không tốt, vì thế họ nói: “Hôm nay thân thể này không làm việc giỏi. Ta sẽ không cho nó bữa ăn ngon.” Đây là một phương pháp đơn giản mà họ dùng để nhắc nhở mình về việc sử dụng đời người này một cách tốt đẹp nhất.

Một ngày nào đó ta sẽ chết, vì thế không còn thời gian để tham luyến thân thể này. Ta phải sử dụng thời gian hạn hẹp

của ta một cách khôn ngoan để nghiên cứu và thực hành Pháp. *Suy niệm về cái chết* thì tốt hơn là chỉ suy nghĩ về cái chết. Ta biết cái chết sẽ đến. Ta phải giải thoát sự tham luyến của ta vào thân thể này và học cách sống an bình và hoan hỷ, giống như trở về nhà của mình, bằng cách đưa Pháp vào trái tim ta. Khi cái chết đến, bốn yếu tố (tứ đại) lần lượt ngưng hoạt động cho đến khi hơi thở ngừng dứt và trái tim thôi đập. Tiếp theo sau là những biểu hiện vi tế của cái chết.

Sau những kinh nghiệm này, ý thức rời bỏ thân thể và lang thang trong bardo. Ta có thể lang thang tới 49 ngày, trải qua những kinh nghiệm khác nhau và cuối cùng nối kết với đời sau. Kế đó ta được sinh vào một trong sáu cõi, tùy thuộc vào nghiệp của ta. Theo cách này, ta lang thang bất tận trong sinh tử. Trong *Bài Ca Minh họa cho việc Hồi tưởng*, Đức Jigten Sumgön nói:

Khi bạn nhìn thấy sự phát triển và suy hoại của bốn
yếu tố của thân thể,
sự hư huyễn của sức mạnh và khả năng cũng không có
gì là chắc chắn.

Đóa hoa mùa thu của tuổi trẻ—

Hãy nghĩ đi! Bạn có thể đặt niềm tin của bạn vào nó?

Hãy suy niệm về bản tánh này. Hãy thực hành Pháp để tỉnh thức từ sự mê lầm này. Cho dù ta tham luyến cuộc đời đến đâu chăng nữa, một ngày nào đó, ta buộc phải đối diện với cái chết và bỏ lại thân thể này. Nếu ta phát triển sự không tham luyến

thân thể này và chân thành thực hành Pháp, ta có thể kinh nghiệm hỉ lạc to lớn hơn. Các đại Bồ Tát đã không ngần ngại đi xuống cả các cõi địa ngục để cứu giúp chúng sinh. Các ngài có thể làm điều đó với sự hoan hỉ bởi các ngài không tham luyến thân thể. Trái lại, ta không thể chịu đựng nổi nếu có ai cấu véo ta.

Hãy nhìn một đóa hoa tươi tắn và đẹp đẽ trong chốc lát. Nó đẹp đến nỗi bạn phải chú ý. Bạn nghĩ nó —thơm tho biết bao! Nhưng trong vài giờ, nó phai tàn và không còn là đối tượng của sự chú ý của bạn. Chẳng mấy chốc bạn sẽ ném nó vào thùng rác. Cũng giống như thế, mọi sự đều nhất thời, giả tạm. Hãy bảo vệ tâm bạn bằng sự thiền định, và hãy làm nó quân bình với sự hòa hợp.



16 *Các đối tượng của giác quan giống như rác rưởi dơ bẩn. Chúng không có bản chất, ngay cả trong phần nhỏ nhất của chúng.*

Vì thế, ta nên phát triển sự nhàm chán và mãn nguyện.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

CÓ NĂM ĐỐI TƯỢNG của giác quan: các sắc tướng mà ta nhìn; âm thanh ta nghe; mùi thơm ta ngửi; hương vị ta nếm; và những vật chất ta xúc chạm. Trong thế giới này, tất cả chúng ta đều vướng mắc vào những đối tượng này. Ta thường xuyên chạy theo những kinh nghiệm giác quan này và chịu đựng gian khổ ghê gớm để cố chiếm hữu chúng. Nhưng cuối cùng, giống như *rác rưởi dơ bẩn*, chúng chỉ mang lại đau khổ.

Hãy suy nghĩ về những tương đồng này và ta đã liều mạng chẳng vì mục đích gì ra sao:

- * Tham luyến sắc tướng giống như một con bướm đêm nhìn ngọn lửa nến. Nó chết vì tham luyến ngọn lửa đẹp đẽ.
- * Tham luyến âm thanh giống như một con thú hoang chết vì bị âm thanh quyến rũ. Ở một vài nơi, các thợ săn quyến rũ hươu nai và những thú vật khác bằng khí cụ giống như cái sáo của họ. Khi các thú vật bị họ hấp dẫn, chúng trả giá bằng thân mạng của chúng.

- * Tham luyện mùi thơm giống như con ong bị mắc kẹt trong những bông hoa. Những con ong tham luyện mùi thơm của hoa, nhưng sau đó hoa bao vây chúng và chúng mất mạng.
- * Tham luyện hương vị giống như một con cá bị vướng lưới câu có mồi. Để lấy con tròng, nó phải trả giá mạng sống của nó.
- * Tham luyện sự xúc chạm giống như một con voi bị sa lầy trong bùn. Khi trời nóng, các con voi nghịch nước và bùn, nhưng chúng bị sa lầy trong đó bởi chúng quá nặng.

Như trong các ví dụ này, ta cũng trở nên tham luyện các đối tượng giác quan và bị chúng lừa dối. Hãy suy niệm điều này và phân tích xem đâu là lợi ích thực sự của chúng. Ngay cả trong phần nhỏ bé nhất của chúng, các đối tượng giác quan không có ý nghĩa lâu dài.

Thực ra, các đối tượng giác quan là những phản chiếu của hoạt động tâm thức của ta; tất cả chúng đều tùy thuộc vào trạng thái của tâm ta. Chẳng hạn như, khi ta gặp một người bạn, người bạn mới đó có vẻ là một người hết sức tuyệt vời và ta trở nên hết sức dính mắc với anh ta. Sau một thời gian, ta và người bạn đó có thể có những bất đồng và tranh chấp, và khi ấy ta coi người bạn đó như kẻ thù. Tất cả những điều này đều giả tạm và là đối tượng của sự thay đổi. Vì thế hãy thực hành sự không tham luyện và hoan hỷ với những gì bạn có.

Nhàm chán có nghĩa là không tham luyện; *mãn nguyện* có nghĩa là một nhận thức đơn sơ thoát khỏi sự bám chấp hay dính mắc đối với những gì bạn đã sở hữu. Hãy hoan hỷ với những gì bạn có; bạn không thể sở hữu toàn thể thế giới. Là

một hành giả tu tập, khi nhìn thấy những điều dễ chịu (đẹp đẽ), ta có thể cúng dường chúng trong tâm thức cho tất cả chư Phật và Bồ Tát ở mười phương như một cách thức tích tập công đức và trí tuệ vĩ đại. Khi bạn lái xe và chợt bắt gặp ở một nơi có những bông hoa tuyệt đẹp, hãy nói: “Con cúng dường tất cả những bông hoa này cho các đấng giác ngộ.” Khi bạn nghe một âm thanh tuyệt đẹp, hãy biến nó thành một món cúng dường cho tất cả các đấng giác ngộ. Cũng làm như thế với mùi, vị và sự xúc chạm. Nếu bạn đi siêu thị, hãy nhìn vào tâm và đưa tất cả những món hàng đáng ao ước vào tim bạn. Hãy cúng dường chúng cho các Đạo sư giác ngộ. Theo cách này, không chỉ bạn rút ra được lợi lạc từ việc cúng dường, nhưng những người sở hữu những món đồ này cũng được lợi lạc như thế. Như thế, khi ta gặp những đối tượng giác quan này, chúng không còn khiến bạn vướng kẹt trong sinh tử mà trở thành một nguyên nhân của giác ngộ. Đây là một phương pháp đặc biệt để thực hành Pháp.

Hãy hít một hơi dài và suy nghĩ về con ruồi. Con ruồi bị thu hút vào những nơi chồn dơ bẩn. Đối với nó, càng dơ bẩn thì càng vui thú. Cho dù ta có xua đuổi nó thì nó vẫn tiếp tục liêu mạng vì sự dơ bẩn đó. Tương tự như thế, nhiều người đau khổ trong bất lực bởi sự tham luyến của họ. Vì thế hãy thiền định: “Bản chất của điều đó là gì?” Nếu bạn thấy mình quá tham luyến, hãy truy xét thật cẩn trọng để tìm ra bản chất đối tượng của sự hấp dẫn. Nếu ở đó bạn không thấy điều gì có ý nghĩa, hãy từng bước thực hành sự không tham luyến, và kéo tâm bạn khỏi đối tượng đó. Hãy an lập tâm bạn ở nơi nó an tĩnh và yên bình. Hãy phát triển thiện tâm và lòng bi mẫn sâu xa.



17 *Sinh, lão, bệnh và tử giống như cá dầy dựa trên cát nóng,*

Sự dày vò và đau khổ khủng khiếp của nó thật không thể chịu đựng nổi.

Ngoại trừ Pháp, không điều gì giúp được ta.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

ĐỜI NGƯỜI QUÝ BÁU NÀY thật kỳ diệu. Ta có nhiều cơ hội, nhưng cơ hội tốt đẹp nhất là nó cho phép ta thực hành và nghiên cứu Giáo pháp. Nhưng cuộc đời cũng rất khó khăn. Không ai mong muốn những đau khổ của sinh, lão, bệnh và tử, nhưng dù ta có học vấn hay không, dù ta giàu hay nghèo, tầm thường hay đầy quyền lực, mọi người đều phải trải nghiệm những nỗi khổ đó.

Sinh ra là sự bắt đầu của cuộc đời ta. Ta được sinh ra trong nỗi khổ to lớn nhưng đừng quên điều đó bởi đau khổ vô cùng dữ dội. Nó khiến ta đau đớn đến nỗi ngăn che ký ức của ta về đời trước. Sau đó, ta già đi theo năm tháng. Khi ta là một thiếu niên hay ở độ tuổi hai mươi, ta không chú ý xem các sự việc sẽ ra sao trong tương lai. Nhưng khi ta bốn mươi hay năm mươi, ta có nhiều trách nhiệm hơn nhưng lại ít năng lực hơn, và ta muốn sống lại những năm hai mươi.

Trước kia có một Lạt ma vĩ đại ở độ tuổi sáu mươi. Ngài có nhiều đệ tử và đã ban những giáo lý rất quý báu. Một số đệ tử

liên tục xin ngài kể về cuộc đời của ngài. “Ngài đã bắt đầu việc thực hành Pháp ra sao?” v.v.. Ngài luôn luôn trả lời: “Ta không có điều gì đặc biệt để nói. Bây giờ ta già rồi.” Họ nài ép ngài liên tục vì thế ngài trả lời: “Cho đến khi ta ở độ tuổi hai mươi, ta không nghĩ gì về việc thực hành Pháp. Cuộc đời trôi qua khi ta mãi vui chơi đây đó. Trong hai mươi năm kế tiếp, ta nghĩ là mình nên nỗ lực để nghiên cứu và thực hành Pháp. Nhưng không thực sự bắt đầu, ta đã trải qua thời gian bận rộn với cuộc đời này. Bây giờ ta sáu mươi tuổi. Hãy nhìn xem ta đã lãng phí cuộc đời của mình ra sao. Ta vẫn không thực hành tu tập Pháp. Đó là câu chuyện của ta. Ta vô cùng hối tiếc vì đã lãng phí biết bao nhiêu thời gian của mình.” Hãy quán chiếu về những lời này và nhớ rằng ta đang già đi trong từng giây phút.

Trước kia có một người kết bạn với Thần Chết. Ông hỏi Thần Chết: “Ông sẽ cảnh báo cho tôi vài năm trước khi tôi chết để tôi có thể chuẩn bị cái chết chứ?” Không chú ý là thời gian trôi qua, ông trở nên già nua với mái tóc bạc và cái lưng còng. Một hôm Thần Chết xuất hiện và nói; “Ngày mai ông sẽ chết.” Người đàn ông vô cùng đau khổ bởi ông không có thời gian để chuẩn bị chuyển đi đến cái chết. Ông ta nói: “Ông thật tàn nhẫn, tôi đã yêu cầu ông cảnh báo cho tôi.” Thần Chết trả lời: “Nhưng tôi đã cảnh báo ông. Hãy nhìn thân thể, mái tóc và khuôn mặt của ông.” Người ấy nói: “Ông có lý, tôi đã không chánh niệm và quá tham luyến những công việc của cuộc đời này.”

Ở tuổi già, việc nhìn ngắm, tiêu hóa thức ăn, đứng lên ngồi xuống trở nên khó khăn. Tóc ta bạc đi, mặt mày nhăn nhúm, và

rụng rã. Mọi người trong thế giới đau khổ khi họ già đi. Thể chất và tinh thần của ta bị giới hạn. Sống ở phương Tây, dường như ta còn khổ hơn. Ở đây khi về già, ta không có nhiều việc để làm. Ta rút lui khỏi thế giới. Nếu ta có một gia đình hạnh phúc, con cái cố gắng săn sóc ta, nhưng chúng cũng phải làm việc để chăm lo đời sống của chúng. Sau đó nếu ta có đủ tiền, chúng gửi ta vào nhà an dưỡng. Không ai nghe những lời ta nói và ta cảm thấy thật cô độc. Ta rất đau khổ và cảm thấy đời không đáng sống. Ta có thể làm được gì?

Khi tôi ở Tây Tạng vào năm 1998 và 1999, tôi để ý thấy những người già đi nhiều các đền chùa, bảo tháp, và tu viện, và liên tục trì tụng những thần chú với lòng kính ngưỡng mãnh liệt. Mặc dù họ từng chứng kiến tai ương khủng khiếp trong cuộc đời họ, nhiều người vẫn quán chiếu về sự quý báu của Giáo Pháp. Họ không cảm thấy cô độc hay thấy cuộc đời không có ý nghĩa. Tôi nghĩ rằng điều này thực đáng kinh ngạc. Cho dù không có ai chăm sóc họ, mỗi buổi sáng họ làm những gì họ có thể, có thể là đi tới ngôi chùa với chiếc gậy chống. Nếu ngày nào họ có thể tụng khoảng một ngàn thần chú, họ cảm thấy vô cùng hoan hỉ. Đây là cách mang lại ý nghĩa cho cuộc đời của ta. Ở nơi đây ta cũng cần có điều gì như thế, thay vì để cho những người già cảm thấy cô độc, lười nhác, vô dụng và buồn chán.

Già là một căn bệnh mà không loại thuốc nào chữa được. Nhiều người cố gắng chống lại nó và làm cho trẻ lâu bằng cách dùng thuốc và giải phẫu thẩm mỹ. Nhưng dù thế nào chăng nữa thì họ đang già đi. Ngoài ra, tuổi già lôi cuốn những bệnh

tật khác, và ta dễ dàng chịu thua chúng. Và như thế cuộc đời chấm dứt như nó đã bắt đầu—với sự đau khổ.

Khi ta già, bạn hữu hay gia đình có thể giúp ta nấu nướng hay rửa ráy. Khi ta bệnh, ta có thể tìm được sự giúp đỡ từ các bác sĩ hay thuốc men. Nhưng vào lúc chết thì không có sự trợ giúp nào. Cho dù tất cả những người bạn tốt nhất bao quanh ta, ta ra đi một mình và không mang theo bất kỳ điều gì. Như một sợi lông được rút ra khỏi thỏ bọt, ta để lại đằng sau mọi sự.

Nếu bạn câu một con cá đang bơi lội thật dễ thương trong nước và thỉnh linh quăng nó trên cát nóng. Con cá cảm thấy điều gì? Nó dấy dựa trong sự bất lực như thể nó đang ở trong một địa ngục. Có lần tôi nhìn thấy trên ti-vi một con cá đang bị kéo ra khỏi một hồ chứa trong một nhà hàng. Người bếp trưởng mở toang dạ dày của con cá, nạo sạch các bộ phận và ném nó vào dầu sôi—tất cả những động tác đó được làm trong khi con cá vẫn còn sống. Ở trong chảo, con cá kêu xèo xèo trong vài giây rồi nhảy lên. Hãy hình dung nỗi đau khổ đó! Đây là loại đau khổ bất lực mà ta kinh nghiệm trong sinh, lão, bệnh, và tử. Trong *Bài Ca Minh họa cho việc Hồi tưởng*, Đức Jigten Sumgön nói:

Khi bạn nhìn thấy đau khổ của sinh và tử,
hạnh phúc của các tập hội trời và người không có gì là
chắc chắn.

Sương và khổ của bánh xe sinh tử—
hãy nghĩ xem! Bạn có thể đặt niềm tin ở chúng?

Những giáo lý này khai mở cho ta thực tại của sinh tử. Mỗi người chúng ta đều phải trải qua những điều này. Để đối mặt với những kinh nghiệm này một cách tích cực, ta phải thực hành Giáo pháp. Không có Pháp, ta sẽ nhận ra là không thể đối mặt với chúng một cách tích cực. Với Giáo pháp, cho dù ta già hay yếu, bệnh tật hay phải chết; ta sẽ luôn luôn có sự tin cậy. Hãy đặc biệt chú tâm vào bản chất của đau khổ và đào sâu thêm việc thực hành Pháp của bạn. Việc hiểu biết về đau khổ giúp ta chuẩn bị đối phó với nó. Khi ta bàn về những điều này, dường như ta quá sức tuyệt vọng bởi ta đào quá sâu vào văn hóa chối từ. Ta cố gắng cắt đứt đau khổ sau tấm màn che. Nếu ta đã có thể tránh được đau khổ, ta sẽ không khổ khi học tập về nó. Nhưng ta phải đối mặt với nó, vì thế ta nên tự chuẩn bị. Như thế, khi ta trải nghiệm đau khổ, ta sẽ thực sự nhận thức sâu sắc những giáo lý này về việc chuyển hóa tư tưởng của ta và nhìn vào khía cạnh tích cực.

Câu chuyện này cho ta một ví dụ về cách chiến thắng đau khổ của sinh, lão, bệnh và tử:

Xưa kia, ở miền trung Ấn Độ, có một vị vua tên là Dawa Sangpo và con trai là hoàng tử Daway Ö, Nguyệt Quang (Ánh sáng Mặt Trăng). Khi hoàng tử lớn lên, nhà vua nói: “Bây giờ là lúc con cai trị vương quốc.” Hoàng tử trả lời: “Con không muốn làm vua và cai trị đất nước.” Nhà vua cảm thấy khó chịu và nói: “Nhưng bổn phận của một hoàng tử là lên ngôi vua và điều phục mọi kẻ thù của đất nước.” Hoàng tử nói: “Con không thể làm

việc này. Chúng ta đã có một kẻ thù vô cùng mạnh mẽ rất khó đương cự, và con sợ kẻ thù ấy hơn tất cả những kẻ thù khác của đất nước ta. Trước hết, chúng ta phải điều phục kẻ thù đó.”

Nhà vua hỏi: “Con đang nói đến kẻ thù nào?” Hoàng tử đáp: “Vị thống lĩnh đội quân thù địch đó là sự chấp ngã, và binh lính của đội quân đó là sinh, lão, bệnh và tử. Lực lượng hùng mạnh đó được trang bị vũ khí năm độc. Bởi chúng ta đã không chiến thắng kẻ thù đó nên trong tương lai sẽ còn khó điều phục họ hơn nữa.”

Vua Dawa Sangpo hỏi: “Kẻ thù này ở đâu?” Con trai ông trả lời: “Mọi hình tướng của nhà vua là những bám chấp và chấp ngã của những phiền não lớn lao, các vị thượng thư của năm độc. Ngài bị các kẻ thù sinh, lão, bệnh và tử vây quanh. Chúng khoác áo giáp mười ác hạnh và sử dụng vũ khí tư tưởng khái niệm.”

Nhà vua hỏi: “Làm cách nào có thể đánh bại một kẻ thù như thế?” Người con trả lời: “Ta phải hỏi Đức Phật.” Vì thế họ cùng đi tới Shravasti, nơi Đức Phật đang an trụ, và khẩn cầu Ngài dạy cho các phương pháp để chiến thắng những kẻ thù này. Đức Phật nói: “Nếu nhà Vua muốn đánh bại những kẻ thù này, hãy từ bỏ sự tham luyến của cải và hãy thực hành bố thí. Hãy mặc áo giáp nhẫn nhục và cưỡi con ngựa tinh tấn. Hãy xây một cung điện trên cánh đồng sùng mộ, và trong sảnh đường thiền định của nó, hãy mang vũ khí trí tuệ phân biệt. Hãy chống lại kẻ thù này bằng mười thiện hạnh.”

Cả hai cha con đã thực hành miên mật như lời Đức Phật dạy. Sau một thời gian, các che chướng trong tâm họ hoàn toàn được tịnh hóa, khiến họ giải thoát khỏi những đau khổ của sinh, lão, bệnh và tử. Mặc dù họ già yếu, bệnh tật và chết, họ không trải nghiệm bất kỳ đau khổ nào liên quan đến những sự việc này. Bởi họ đạt được chứng ngộ to lớn như thế, từ không trung, các vị trời tán thán bằng bài kệ này:

Vị chỉ huy lẽ vô thường của sinh tử
đã tiến hành một cuộc Pháp-chiến chống lại lực
lượng sinh, lão, bệnh và tử.
Được trang bị đầy đủ và chuẩn bị kỹ càng, ngài đã
chiến thắng vẻ vang.
Quả là một cuộc chiến đấu phi thường!

Cũng thế, nếu ta muốn thoát khỏi bốn con sông lớn đau khổ, ta phải thực hành Pháp một cách chân thành và tinh tấn từ tận đáy lòng ta khi ta có cơ hội và khả năng.

Trừ phi ta chứng ngộ, ta không có sự hỗ trợ vào lúc bắt đầu hay chấm dứt cuộc đời. Dĩ nhiên là ta sẽ già. Nhưng nếu ta thực hành Pháp, đặc biệt là Bồ đề tâm và Mahamudra (Đại Ấn), những đau khổ này chỉ là điều huyễn hóa. Đức Milarepa nói: “Nếu bạn không nhận ra sinh, lão, bệnh, và tử là huyễn hóa, đau khổ mà chúng mang lại thật không thể chịu đựng nổi.” Chừng nào mà sinh, lão, bệnh, và tử có thực đối với ta, mọi đau khổ mà ta kinh nghiệm trong cuộc đời này sẽ là điều thật có. Khi ta

thực sự đối mặt với hoàn cảnh này, chắc chắn là Pháp sẽ có ích lợi. Các hành giả Giáo pháp sẽ không đau khổ quá nhiều như những người không thực hành Pháp. Vì thế, ta phải thực hành Giáo pháp quý báu ngay bây giờ, trước khi ta gặp phải những đau khổ này.

Trong chốc lát, hãy quán tưởng một *con cá dấy dựa trên cát nóng* tại một bãi biển. Trong sự bất lực, nó chết ở đó mà không có một hỗ trợ nào. Có nhiều người trong thế giới; một số người giàu có, nổi tiếng, hay có học vấn, và một số thì không. Nhưng tất cả đều phải đối mặt với nỗi khổ của lão, bệnh và tử. Hãy phát triển lòng bi mẫn lớn lao và cầu nguyện rằng bạn có thể chấp nhận những đau khổ này. Hãy lập một thệ nguyện thành tựu Phật quả và cứu giúp tất cả chúng sinh.



18 *Trong bardo, ý thức của ta giống như một chiếc lông chim bị gió thổi tung.*

Một cách bất lực, nó bị ngọn gió nghiệp thổi dạt và bị Thần Chết dẫn đi.

Ngoài Tam Bảo, không có nơi nào khác để nương tựa.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

NÓI CHUNG, những người chết từ từ, từng bước một, trên giường của họ, sẽ trải nghiệm nhiều giai đoạn khác nhau trong tiến trình chết. Thân thể ta được cấu tạo bởi bốn yếu tố: đất, nước, gió, và lửa. Khi yếu tố đất (địa đại) ngừng vận hành, nó tan biến thành nước, và người hấp hối cảm thấy giống như bị chìm trong lòng đất. Sau đó yếu tố nước (thủy đại) tan biến thành lửa, và người hấp hối cảm thấy mình bị quét đi trong một trận lụt lớn. Khi yếu tố lửa (hỏa đại) tan biến thành yếu tố gió (phong đại), người hấp hối cảm thấy như bị thiêu đốt trong một ngọn lửa. Khi yếu tố gió tan biến thành ý thức, người hấp hối cảm thấy giống như bị một cơn lốc xoáy cuốn đi.

Những thay đổi vật lý tương ứng rất rõ ràng. Khi yếu tố nước tan biến, miệng trở nên khô khốc. Khi yếu tố lửa tan biến, thân thể trở nên lạnh. Khi hơi ấm rút vào tim, tứ chi trở nên lạnh. Khi yếu tố gió tan biến, người hấp hối trở nên khó thở. Sau đó, hơi thở ngừng lại. Ý thức chưa rời đi vào lúc này. Cái được gọi

là *hơi thở bên trong* vẫn còn ở đó. Sau đó người hấp hối kinh nghiệm ánh sáng trắng như một mặt trăng tròn, trong trẻo ở giai đoạn được gọi là *hình tượng trắng*. Tâm trở nên vi tế hơn khi những tư tưởng thô nặng tan biến. Sau đó đến giai đoạn được gọi là *sự tăng trưởng đỏ*, một kinh nghiệm về ánh sáng đỏ, sâu thẳm, sáng chói, và tâm trở nên vi tế hơn nữa. Khi ấy, người hấp hối cảm thấy mình đang ở trong một giấc ngủ sâu, giống như một đêm trong trẻo không có mặt trăng. Sau đó người hấp hối trở nên mất ý thức trong một thời gian vào giai đoạn được gọi là *tối tăm gần thành tựu*. Theo sau nó là sự chói ngời, được gọi là *ánh sáng trong trẻo (tịnh quang)*. Dù có là hành giả Giáo pháp hay không, mọi người đều phải trải qua những giai đoạn này. Những người bình thường kinh nghiệm các giai đoạn này mà không có sự tỉnh giác, như trong giấc ngủ. Tuy thế, nếu ta có một sự chứng ngộ vĩ đại và kiên cố về Mahamudra, ta có cơ hội tỉnh giác về những kinh nghiệm này, để giải thoát bản thân khỏi sinh tử, và đạt được giác ngộ.

Độ dài của tiến trình chết thay đổi từ một chốc lát cho tới vài giờ, hay dài tới hai hay ba ngày, tùy thuộc vào cá nhân. Đến lúc chấm dứt, tâm trở nên thô nặng hơn và từ tối tăm trở thành đỏ và trở lại hình tượng trắng. Khi người sắp mất hoàn toàn ý thức, họ cảm thấy một thôi thúc mạnh mẽ phải ra đi: “Tôi đang ở trong một căn nhà mục nát. Tôi không thể sống ở đây. Mái nhà đang sụp và sàn nhà không tốt. Bây giờ tôi phải ra đi.” Khi ấy ý thức rời khỏi thân, và người ấy thực sự chết.

Mặc dù không còn một thân thể thịt-và-xương nữa, người chết có một thân tâm thức, trong trạng thái *bardo*, giai đoạn giữa cái

chết và sự tái sinh. Thân tâm thức này di chuyển tới lui do bởi các tập quán nghiệp. Khi gió nghiệp phương đông xuất hiện, nó bị thổi sang phía tây. Khi gió nghiệp phương nam đến, nó bị thổi sang phương bắc, cứ tới lui như thế. *Như một chiếc lông chim trong gió*, ta không kiểm soát được phương hướng mà nó sẽ đi. Ngay bây giờ, mặc dù tâm ta rất tích cực, do bởi thô nặng nên thân thể vật lý của ta không thể di chuyển nhanh chóng. Để đi đây đó, ta cần có một chiếc xe hơi hay máy bay. Nhưng chỉ với một thân tâm thức trong bardo, ta có thể đi sang một quốc gia khác trong một giây chỉ bằng cách nghĩ về quốc gia đó. Nhanh hơn một tia chớp! Mặc dù như thế, do bởi thân tâm thức không có gì là vững chắc, ta còn kinh nghiệm đau khổ hơn nữa. Ta bất lực và kinh nghiệm rất nhiều nỗi sợ hãi, như được mô tả trong *Tử Thư Tây Tạng*. Đây là điều tác giả nhắc đến khi ngài sử dụng ẩn dụ *bị ngọn gió nghiệp thổi dạt đi*.

Bạn ở trong trạng thái bardo này tối đa bốn mươi chín ngày. Mỗi tuần, bạn kinh nghiệm một cái chết ngắn và sau đó, tùy thuộc vào nghiệp của bạn, bạn được tái sinh vào một trong sáu cõi. Trong thời gian này giữa cái chết và sự tái sinh, không có nơi nương tựa nào khác ngoài Tam Bảo. Bạn không thể nương tựa ở những người có quyền lực, những người thân, hay bạn bè tốt nhất của bạn trong một chốc lát. Nguồn an ủi duy nhất là nghĩ đến Phật, Pháp và Tăng.

Nếu bạn thiện định tốt đẹp, bạn có thể an trú trong thực hành của bạn mà không bị thổi đi khắp nơi. Nếu bạn quy y Tam Bảo trong đời này và thực hành tinh tấn thì vào lúc bạn

chết, các ngài sẽ là những vị bảo hộ đích thực của bạn. Đó là lý do vì sao việc quy y rất quan trọng.

Pháp Bảo của sự Giải thoát mô tả sự suy niệm về lẽ vô thường và cái chết như sau: “Cuộc đời ta chấm dứt, hơi thở này ngưng lại, thân thể này trở thành một tử thi, và tâm này phải lang thang ở những nơi chốn khác nhau.” Ta thật bất lực nếu không có thực hành Pháp. Hãy nhìn vào tình thế của ta ngay lúc này. Ta có chút ít năng lực để kiểm soát tâm mình bởi ta không có đủ kinh nghiệm về sự an định. Ta muốn thiền định, nhưng tâm không tuân theo. Ta muốn nuôi dưỡng lòng từ ái, nhưng sân hận mạnh mẽ đến nỗi nó đưa tâm ta đi theo hướng đối nghịch. Ngay cả khi ta đang sống, ta cũng bất lực dù ta có các giáo lý và có thể thực hành. Những tập quán chông chất của ta, nghiệp mà ta đã tạo ra, sẽ đưa ta đi mà không thể chọn lựa. Ta dự tính rất nhiều nhưng ta thực sự không biết điều gì sẽ xảy ra bởi nghiệp dành mất quyền quyết định của ta.

Ta nói về các đối tượng quy y, Tam Bảo (Phật, Pháp, và Tăng), là những gì ở bên ngoài ta. Nhưng vấn đề ở đây là thực hành của riêng ta. Việc hoàn toàn nương tựa vào Đức Phật và thực hành Giáo pháp là sự quy y chân thực. Một ý thức về sự sáng tỏ trong tâm, sự tin cậy ở Bồ đề tâm, sự tịnh hóa các tư tưởng tiêu cực—nếu ta thực hành Pháp trong một tâm thái như thế, thì đó là sự quy y chân thực mà ta có thể thực sự trông đợi. Không có nó, dù ta có thông minh, tài trí đến đâu chẳng nữa, ta sẽ không thể thoát khỏi sinh tử.

Hãy tạm ngừng một lát và nhìn vào tâm. Tâm thật dao động, như một chiếc lông chim trong gió. Tâm bị lôi cuốn liên tục bởi

những phóng chiếu của nó và bởi không có sự vững chắc. Nó không thể an trụ một cách êm ả. Những loại đau khổ khác nhau trong tâm được tạo nên từ công việc này. Hãy ngừng lại, hít một hơi dài và cố gắng làm tâm an định. Hãy nghỉ ngơi như một ngọn núi kiên cố. Điều này sẽ mang lại an bình sâu xa và hỉ lạc thực sự. Hãy lập một hứa nguyện: “Tôi sẽ thực hành Pháp trong phần đời còn lại của tôi.”



19 *Ba cõi thấp giống như một căn nhà sắt không cửa.
Ở đó, ta bị đau khổ hành hạ và không có cơ may
giải thoát.*

Vì thế, hãy hết sức chú tâm đến nhân và quả.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BA CÔI THẤP là các cõi địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh. Mỗi cõi có một loại đau khổ đặc biệt. Chẳng hạn như có tám địa ngục nóng. Một ngọn lửa đàn hương được cho là nóng hơn một ngọn lửa bình thường bảy lần và địa ngục đầu tiên nóng hơn địa ngục ở phía trên nó bảy lần. Khi ta đi xuống, mỗi cõi địa ngục nóng hơn cõi trên nó bảy lần, và ở đó đau khổ dữ dội hơn. Cũng có tám địa ngục lạnh. Khi chúng sinh bị sinh ra ở đó, thân thể bị vỡ nứt ra thành nhiều mảnh và không thể phân biệt được thân thể và băng đá. Kể cả các địa ngục lân cận và không thường xuyên thì có tất cả mười tám cõi địa ngục.

Các ngạ quỷ chịu đau khổ không thể tưởng tượng nổi vì đói và khát. Câu chuyện dưới đây mô tả những kinh nghiệm của một ngạ quỷ bị đau khổ bởi những che chướng bên ngoài:

Thủa xưa, khi Đức Phật đang ở Rajgir, ngài Mục Kiền Liên và Xá Lợi Phất đã phát khởi Bồ đề tâm và thực hành pháp này hết sức chân thành. Để chứng minh cho giáo lý này, các ngài đi tới những cõi thấp để làm lợi lạc

các chúng sinh ở đó. Các ngài gặp một nữ ngạ quỷ già có cái bụng lớn như một thung lũng và miệng nhỏ như một lỗ kim. Toàn thân bà ta đầy lông và lửa bốc cháy từ trong miệng. Bà ta đau khổ khủng khiếp, than van và kêu khóc trong nỗi thống khổ. Thức ăn và nước uống xuất hiện với bà như máu và mỡ. Bà ta không có chút may mắn để ăn hay uống, ngay cả việc ăn uống phân và nước tiểu mà bà ta nhận biết. Ngài Mục Kiền Liên và Xá Lợi Phất hỏi bà: “Bà đã tạo ra loại nghiệp nào mà phải chịu đựng đau khổ khủng khiếp này?” Bà ta trả lời: “Xin hỏi Đức Phật vấn đề này.” Các ngài đi gặp đức Phật và hỏi về những gì các ngài nhìn thấy. Đức Phật kể câu chuyện này:

“Nhiều đời về trước trong quá khứ, có một thương gia giàu có ở Rajgir có một nhà máy làm đường mía. Ở khu rừng bên cạnh có một vị Duyên Giác (Phạn: *pratyekabuddha*) cô độc với rất ít của cải. Ngài phải chịu đựng một cơn khát không thể thỏa mãn, do đó ngài hỏi một bác sĩ về cách chữa trị. Bác sĩ khuyên ngài uống nước đường mía. Vì thế, vị Duyên Giác đi gặp chủ nhà máy và xin nước đường mía. Vị thương gia đồng ý cho ngài nhưng bởi đang vội tham dự một công việc kinh doanh quan trọng, ông yêu cầu người giúp việc dâng tặng nước đường mía. Người giúp việc rất keo kiệt, ngay cả với của cải của người khác, và bà ta nghĩ: ‘Nếu bây giờ ta cho ông ta đầy đủ nước đường mía thì ông ta sẽ trở lại hoài.’ Để tránh điều này, thật vô lễ, bà ta đã đổ

đầy nước tiểu dê vào tô khát thực (bình bát). Ở trên lớp mặt, bà đổ một ít bột đường mía và đưa nó cho vị Duyên Giác. Vị Thầy tôn quý này biết rõ bản chất của bà ta và ném cái tô xuống đất. Hành động này là nguyên nhân khiến bà ta tái sinh làm một nạ quý với đau khổ ghê gớm. Khi suy xét câu chuyện này, ta nên tịnh hóa sự keo kiệt và tham lam trong tâm ta, và không tham muốn của cải của ta hay của người khác.”

Một số nạ quý đau khổ bởi những che chướng bên trong như được minh họa trong tường thuật sau đây:

Có lần ngài Mục Kiền Liên và Xá Lợi Phất đi tới một miền quê, các ngài gặp một nữ nạ quý cái có khuôn mặt đầy những vết phỏng. Bà ta đau đớn khủng khiếp: nước và những con sông khô cạn khi bà nhìn chúng; khi mưa đổ xuống, những giọt mưa biến thành tia lửa; tất cả những gì bà ta ăn biến thành sắt trong bao tử. Các ngài hỏi nữ nạ quý: “Bà đã tạo ra loại nghiệp nào mà phải chịu đựng đau khổ khủng khiếp này?” Bà ta trả lời: “Xin hỏi Đức Phật vấn đề này.”

Các ngài đi gặp đức Phật và hỏi về những gì các ngài nhìn thấy. Đức Phật kể câu chuyện này:

“Trong quá khứ, một thiếu nữ đang khiêng một bình nước lớn về nhà. Trên đường đi, cô gặp một tu sĩ đang khát và xin cô nước. Ông nói: ‘Nếu cô cho tôi nước, cô sẽ tích tập đức hạnh.’ Cô nói: ‘Cho dù ông có chết khát, tôi

cũng không cho ông giọt nước nào.’ Bởi cô keo kiệt chút nước đó, cô bị tái sinh trong hoàn cảnh này và chịu đau khổ không thể tưởng tượng nổi. Khi nhìn điều này, ta nên tịnh hóa mọi che chướng của ta về sự keo kiệt và tham lam, và hãy thực hành bố thí, ngay cả với chút ít nước.”

Các thú vật trải qua việc bị giết và bị ăn thịt. Nói chung, chúng vô cùng ngu dại, và không có cơ hội để nhận thức thấu đáo về đức hạnh và tránh sự bất thiện. Chúng không nhận thức được các lợi lạc của thần chú. Vì thế chúng cũng không có cơ may để giải thoát. Điều này thì giống như việc bị mắc kẹt trong một *căn nhà sắt* với những bức tường dày và không cửa.

Trong các cõi thấp, chúng sinh có thể sở hữu tâm thức minh mẫn nào đó, với tâm thức này họ hiểu biết về đức hạnh và điều bất thiện, nhưng do bởi ác nghiệp nên các chúng sinh này chỉ có thể chịu đựng đau khổ. Ba cõi thấp này được mô tả chi tiết trong *Pháp Bảo của sự Giải thoát* và *Chuyển hóa Đau khổ*. Mục đích của giáo lý này không phải để làm cho mọi người thất vọng. Các giáo lý này là nền móng quan trọng nhất cho các giáo lý cao cấp. Chúng gây hứng khởi cho ta để tránh việc tái sinh trong những hoàn cảnh này, và để nuôi dưỡng một nhận thức sâu sắc về sự hiện hữu làm người quý báu này. Chúng trở thành một nền móng vững chắc cho việc thực hành lòng bi mẫn vĩ đại. Càng suy niệm về những giáo lý này, ta càng phát triển lòng bi mẫn, đặc biệt là đối với chúng sinh không được giúp đỡ như các thú vật.

Ta phải xem xét kỹ lưỡng các nguyên nhân của những cõi thấp và quay lưng lại với chúng. Hậu quả tệ hại nhất của việc dẫn mình vào mười ác hạnh là bị tái sinh trong các cõi địa ngục. Hậu quả trung bình dẫn đến việc tái sinh làm một ngựa quỳ. Ít nhất, mười ác hạnh sẽ khiến bạn bị tái sinh làm một súc sinh. Việc thực hành mười thiện hạnh khiến bạn được tái sinh trong ba cõi cao hơn. Đó là lý do vì sao việc tránh mười ác hạnh và bảo vệ mười thiện hạnh thì vô cùng quan trọng đối với việc thực hành Pháp của ta. Trong các cõi thấp, chúng sinh không thể gặp được Giáo pháp quý báu, nói gì đến việc nghiên cứu hay thực hành. Vì thế hãy yêu quý cơ hội có được một tái sinh làm người cao quý này và hãy giữ gìn mười thiện hạnh.

Như đã được đề cập ở trên, việc quán chiếu về đời người quý báu của ta giải thoát ta khỏi sự ngã lòng, chán nản. Nó nâng cao tâm hồn ta. Sinh ra làm người có nghĩa là ta có thể giải quyết những vấn đề của mình, mở rộng trái tim, và phát triển mọi phẩm tính tốt lành. Điều tối quan trọng là phải có những tư tưởng tích cực, cao cả. Nếu bạn nhìn bản chất của sinh tử với một tâm thức tích cực, đặc biệt là nếu bạn suy niệm về ba cõi thấp và hiểu rõ nguyên nhân của đau khổ đó, bạn sẽ tránh được mọi điều bất thiện một cách vui vẻ và sẽ hoan hỉ chuyên chú vào các thực hành tốt lành. Khi Đức Phật giảng Bốn Chân lý Cao quý (Tứ Diệu Đế), Ngài nói: “Đây là Chân lý Đau khổ.” Ta suy niệm về đau khổ bởi đó là cách thức để thoát khỏi đau khổ.

Hệ thống giáo lý Hinayana (Thanh Văn Thừa) chú trọng đến đời người quý báu và việc thật khó có được đời người đó, nhưng chỉ để đạt được sự giải thoát cá nhân. Trên con đường

Bồ Tát, đời người quý báu còn quan trọng hơn nữa bởi có được nó có nghĩa là ta có thể nuôi dưỡng Bồ đề tâm, tư tưởng vĩ đại dẫn đến Phật quả viên mãn. Đây là tâm thức có thể mang lợi lạc đến cho tất cả chúng sinh. Trong Kim cương thừa, thậm chí đời người còn quý báu hơn nữa bởi với nó, ta có thể thiền định về bản chất của Phật (Phật tánh); năm skandha hay năm uẩn, có thể được coi là năm vị Phật; và có thể thành tựu giác ngộ trong một đời. Khi bạn tiến bộ qua những giai đoạn khác nhau này của Phật pháp, đời người trở nên càng lúc càng quý báu hơn.

Hãy nghĩ tưởng trong chốc lát về một nhà tù có những bức tường bằng sắt và không có cửa. Các tù nhân ở bên trong không có cơ may ra khỏi đó. Tương tự như thế, những người ở trong sinh tử có ít cơ hội để giải thoát bản thân và đạt được giác ngộ. Vì thế hãy suy niệm về điều này và tạo cảm hứng bằng cách nói: “Tôi sẽ giải thoát bản thân khỏi sinh tử và đạt được Phật quả, và dẫn dắt tất cả chúng sinh thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.”



20 Hỉ lạc của những cõi cao giống như thực phẩm độc hại.

Nó có bề ngoài hạnh phúc nhưng chỉ là nguyên nhân của đau khổ.

Sinh tử không có bản chất.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

NHỮNG CÔI CAO ám chỉ cõi người và đặc biệt là các cõi trời. Ấn dụ *thực phẩm độc hại* có cùng ý nghĩa như câu kệ 11. Thực phẩm độc hại này trông thơm ngon, rất nhiều màu sắc và hấp dẫn. Thật hồn nhiên, ta nghĩ: “Nếu tôi ăn món này, tôi sẽ hạnh phúc. Nó sẽ mang lại cho tôi niềm vui và sự mãn nguyện.” Nhưng sau khi ăn món đó, ta kết thúc với rất nhiều đau đớn, khổ khổ. Tương tự như thế, ta bị tham luyến bởi hỉ lạc và hạnh phúc của sinh tử. Ta ném mình vào sinh tử và hoàn toàn bị sai khiến bởi năng lực của nó. Nhưng cuối cùng thì không có hạnh phúc hay an bình lâu dài. Điều này mô tả đau khổ của sự biến hoại hay lạc thú hay thay đổi; đó là hỉ lạc nhất thời.

Giả sử bạn có một buổi tiệc tối quan trọng, và bạn đã mời bạn hữu và một vài người có thể lực. Bạn phải mặc những y phục đắt tiền nhất của bạn. Khi bạn uống trà, bạn phải hết sức thận trọng để không có giọt trà nào đổ lên quần áo. Nếu một giọt trà đổ, bạn cảm thấy bối rối và lập tức rút chiếc khăn ăn và lau sạch nó. Đây là đau khổ thực sự. Bạn phải cư xử thật tốt, hết

sức cần trọng về cách bạn đi, cách bạn ngồi, cách bạn trò chuyện. Bạn hoàn toàn mất tự do! Bàn của bạn phải hoàn hảo, với mọi chén đĩa được sắp xếp đúng chỗ. Mọi sự đều giả tạo, bề ngoài. Đây là bản chất tối thượng trong việc này? Đây là lợi lạc lâu dài mà nó mang lại. Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa là ta nên cầu thả trong xã hội.

Những giáo lý này khai mở cho ta thực tại của sinh tử. Giáo lý này không biến đổi sinh tử thành một cái gì tiêu cực, mà đúng hơn nó khai mở cho ta bản tánh chân thực của sinh tử. Toàn bộ sinh tử không có hạnh phúc hay an bình trường cửu. Như thế vì sao không hy sinh chút hạnh phúc nhỏ nhoi để nghiên cứu Pháp, và sau đó thực hành để thành tựu hạnh phúc tối thượng?



21 *Như thế, đau khổ của sinh tử giống như một ngục tù.
Không có cơ may để hạnh phúc và tự do ở đó.
Vì thế, hãy phát triển lòng thương xót và nhàm chán.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.*

CÂU KỆ NÀY TÓM TẮT những loại đau khổ khác nhau được mô tả ở trên. Tóm lại, từ các cõi trời đến các cõi địa ngục, toàn bộ sinh tử *giống như một ngục tù*. Cho dù sinh ra ở đâu trong sáu cõi, ta không có cơ may được hạnh phúc hay tự do thực sự. Đau khổ còn đồng hành với ta chừng nào ta còn ở trong trạng thái sinh tử. Đau khổ thường được chia làm ba loại:

- * Đau khổ của đau khổ (khổ khổ)
- * Đau khổ của sự biến đổi (hoại khổ)
- * Đau khổ toàn khắp, hay đau khổ của hoàn cảnh (hành khổ)

Đau khổ thứ nhất hiển nhiên nhất. Nó ám chỉ đau khổ thuộc về thân và tâm, là điều đã được thảo luận trước đây trong sự nối kết với đau khổ của những cõi thấp, và trong việc sinh, lão, bệnh, và tử của cõi người. Ngoài ra, ta đau khổ trong mối quan hệ với những người khác và trong khi tạo lập của cải. Ta không có được những gì ta muốn, và ta có những gì ta không mong muốn. Khi ta có được của cải thì khó có thể bảo vệ nó. Dù ta có tâm linh hay không, dù ta tin tưởng ở một tôn giáo hay không

tin bất kỳ điều gì, tất cả chúng ta đều nỗ lực để giải thoát bản thân khỏi sự đau khổ vật lý và có một vài hạnh phúc. Không chỉ con người mà các thú vật cũng khéo léo trong việc giải thoát bản thân chúng khỏi loại đau khổ thứ nhất này. Chẳng hạn như chúng xây tổ hay tìm kiếm những nơi chốn đặc biệt để tránh nguy hiểm.

Loại đau khổ thứ hai được gọi là đau khổ của sự biến đổi (hoại khổ). Các thú vật có ít cơ hội để nhận ra hạnh phúc nhất thời là một loại đau khổ. Tuy thế, nhiều người và các hành giả tâm linh có ý thức về loại đau khổ này và cố gắng giải thoát bản thân họ khỏi nó bằng những hành xử khác nhau và các thực hành thiền định. Mọi niềm vui, hạnh phúc, an bình, và lạc thú của ta trong sinh tử đều bị lệ thuộc vào sự biến đổi. Nhưng mặc dù những hạnh phúc này thì nhất thời, người ta vẫn tiếp tục bám chặt vào chúng cho đến khi chúng cạn kiệt.

Ta phải hiểu điều này thật rõ ràng. Lấy ví dụ một bữa ăn ngon. Ta quá tham luyến nó, đặc biệt là khi ta thực sự đói. Nhưng nếu bữa ăn đó là một nguyên nhân đích thực của lạc thú thì càng ăn ta càng thêm vui thú. Tuy nhiên, khi ăn quá nhiều, ta gặp những vấn đề về dạ dày. Điều ta nghĩ là những thay đổi thích thú biến thành một nguyên nhân của đau khổ. Điều này được gọi là đau khổ của sự biến đổi (hoại khổ). Tốt hơn là ta nên chọn lựa một cách thức tiết chế (điều độ), hay một cách trung dung, trong mọi sự.

Đau khổ thứ ba được gọi là đau khổ toàn khắp, hay đau khổ của hoàn cảnh. Chừng nào ta còn bị quy định bởi sự vô minh thì ta còn hiện hữu trong trạng thái đau khổ. Cho dù ta đi tới

nơi đâu, cho dù ta có thể sống ở quốc gia nào, ta không thể tìm ra một nơi không có đau khổ. Điều này chỉ rõ bản tánh chân thật của cuộc đời ta, của sinh tử, và hướng dẫn ta khao khát sự giải thoát khỏi trạng thái đau khổ này. Ta cần có một trí tuệ hay nội quán đặc biệt để nhận thức sâu xa về đau khổ này; việc thấu suốt bản chất của nó sẽ khiến ta thoát khỏi sinh tử. Đức Phật đã giảng dạy điều này để cuối cùng ta có thể nhận thức đau khổ của hoàn cảnh như đau khổ bằng sự nội quán phán đoán. Giáo pháp vô cùng sâu xa; nó cho phép ta thâm nhập thực tại tuyệt đối của sinh tử và đạt được giác ngộ bằng cách vượt qua đại dương sinh tử. Để làm được điều đó, ta cần phải phát triển lòng *thương xót* và *nhàm chán*. Khi ta biết cách phát triển lòng thương xót và nhàm chán, ta sẽ thực sự được thúc đẩy để toàn tâm thực hành Giáo pháp.

Ta kinh nghiệm hạnh phúc, hỉ lạc, và an bình, nhưng điều này được gọi là hạnh phúc *ưu phiền* bởi nó được trải nghiệm bởi một tâm thức chưa thoát khỏi những cảm xúc phiền não và vô minh. Điều này không nói rằng không có an bình hay hạnh phúc, nhưng đúng hơn, kinh nghiệm của ta không phải là an bình và hạnh phúc tối thượng. Đó là lý do vì sao ta không nên bị dính mắc vào những hỉ lạc nhất thời. Ta nên hoàn toàn từ bỏ sinh tử và nuôi dưỡng tâm khao khát sự giác ngộ viên mãn. Những khác biệt vi tế này vô cùng quan trọng. Chúng vạch rõ lằn ranh giữa sinh tử và niết bàn.

Vì thế, việc quán chiếu về đau khổ nhắc nhở ta nhiều phẩm tính tích cực. *Bồ Tát Hạnh* nhắc nhở ta:

Ngã lòng bởi đau khổ, thái độ kiêu kỳ được tẩy trừ.
Lòng bi mẫn sinh khởi đối với chúng sinh trong sinh tử.
Ác hạnh được từ bỏ, và hỉ lạc được tìm thấy trong đức
hạnh.
Đây là những lợi ích của việc quán chiếu về đau khổ.



22 *Của cải-cúng dường, thật và của cải của những người tội lỗi thì như tro nóng.*

Chúng mang theo tội lỗi và che chướng nặng nề và ngăn trở mọi phẩm tính tốt lành của ta.

Vì thế, hãy nỗ lực trong việc tịnh hóa thiền định và sự trì tụng.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

KHI CÚNG DƯỜNG CỦA CÁI cho Phật, Pháp và Tăng, người ta làm điều này với lòng kính ngưỡng và vô cùng trân quý. Họ làm việc vất vả để phát triển của cải cho bản thân họ và dâng cúng những kết quả cho các tăng ni với lòng tôn kính lớn lao. Chẳng hạn như tại một trung tâm Giáo pháp, tiền bạc được thu thập từ các buổi giảng dạy và những chương trình khác nhau phải được sử dụng một cách thận trọng—không được lãng phí mà không có mục đích hay lợi ích, hay được sử dụng để làm giàu cho những cá nhân. Những của cải này nên được sử dụng một cách nghiêm chỉnh cho việc phát triển các hoạt động Phật pháp, tạo các điều kiện thuận lợi, và ấn hành các bản văn. Nếu ta không ý thức rằng những của cải được cúng dường đó không giống như những của cải khác và lạm dụng chúng, điều đó sẽ dẫn đến ác nghiệp nặng nề.

Có nhiều câu chuyện minh họa vấn đề này. Đây là một trong những chuyện đó:

Trước kia có một tu sĩ là người quản lý của một tu viện và chịu trách nhiệm giữ gìn các món cúng dường. Ông ta đã lạm dụng bằng cách mời bạn hữu và các cư sĩ hưởng thụ các món cúng dường này, và cũng bằng cách tích trữ một ít cho bản thân. Khi những người ấy chết, người quản lý bị tái sinh trong hình dạng của một cái cây, và tất cả những người đã lợi dụng các món cúng dường một cách ích kỷ bị tái sinh làm những con châu chấu ăn cái cây đó. Loại cây này tạo ra một âm thanh khủng khiếp bởi nó đã trải nghiệm nỗi thống khổ của việc bị ăn thịt.

Từ điều này ta có thể thấy là các tham luyến của ta gây ra cho ta tai họa to lớn. Về bề ngoài của chúng thật phi thường, nhưng ở bên dưới, *tro nóng* thiêu đốt đức hạnh của ta.

Mọi người, đặc biệt là những người không xuất gia, nên tránh sử dụng của cải đã được cúng dường. Việc lạm dụng của cải cúng dường khiến tâm thức chậm lụt và thiếu minh mẫn. Việc thực hiện thiền định tịnh hóa như thực hành Kim Cương Tát Đỏa sẽ khiến tâm ta sắc bén hơn, và nhờ đó ta sẽ có thể đạt được sự nội quán và tỉnh giác.

Về việc liên quan đến thịt: mọi chúng sinh đều yêu quý và bảo vệ mạng sống của mình. Nếu bạn chỉ đe dọa hay ra vẻ kẻ cả đối người nào đó, họ sẽ không hoan hỉ về điều đó. Khi các thú vật vô tội bị giết hại và bị ăn thịt, chúng đau khổ ghê gớm nhưng không thể biểu lộ điều đó. Vì lý do này, ta phải tôn trọng mạng sống của nhau và thực hành lòng từ và bi thuần

tịnh. Khi loại quan hệ này được tạo lập, ta có thể có được sự an bình và hỉ lạc không tạo tác trong xã hội của ta và trong thế giới nói chung. Nhưng nếu ta lấy đi sinh mạng của chúng sinh khác để cứu sinh mạng của ta hay để vui thú, điều này mang lại một tác động tiêu cực cho môi trường. Bởi ta ăn nhiều loại chúng sinh khác nhau, rất nhiều bệnh tật khác nhau xuất hiện, nhiều loại bệnh không được nghe nói đến trước đây. Vì thế, bởi lý do sức khỏe và để thoát khỏi những tác động tiêu cực, ta nên tránh ăn thịt.

Không phí phạm những gì được cúng dường cũng rất quan trọng. Về mặt này, nhiều người trong chúng ta có một số tập quán xấu. Dĩ nhiên là ta phải sử dụng những gì ta cần, nhưng đôi khi ta lãng phí quá mức cần thiết. Đức Jigten Sumgön là một khuôn mẫu tốt đẹp để ta noi theo. Ngài nhận hàng núi vật cúng dường từ các vua của những vị trời, người và rồng, nhưng chẳng bao giờ phí phạm một xu. Tất cả đều được sử dụng cho hàng trăm và hàng ngàn tăng ni của Tăng đoàn, và cho những mục đích Giáo pháp khác. Điều này dạy ta chớ liều lĩnh sử dụng cơ hội quý giá này để đổi lấy những điều nhỏ bé. Trong số nhiều điều quan trọng mà ta có thể làm trong thế giới này, Pháp là điều quan trọng nhất đối với người có sự xả ly và tâm từ bỏ những điều xấu ác.

Nếu ta đã tạo ác nghiệp trong đời này hay trong quá khứ xa xưa thì điều tối quan trọng là phải tịnh hóa nó. Các thức để làm điều này là sử dụng bốn năng lực (xem câu kệ 34). Được thúc đẩy bởi ước muốn thoát khỏi những kết quả của ác nghiệp này, hãy sử dụng các phương pháp của Bồ đề tâm hay bất kỳ

pháp Bốn Tôn du già nào. Hãy quán tưởng một Bốn Tôn, chẳng hạn Đức Quán Thế Âm, là bản thân bạn hay an trụ trên đỉnh đầu bạn, kể đó tụng thần chú với sự hoàn toàn tin cậy và kính ngưỡng. Lúc kết thúc, hãy thực hành sự giải tan và tụng lời nguyện hồi hướng. Cuối cùng, hãy lập một hứa nguyện không tái phạm ác hạnh.

Nếu của cải được cúng dường cho Tăng đoàn không được sử dụng một cách đúng đắn, điều đó sẽ gây ra một hậu quả nghiêm trọng. Câu chuyện sau đây minh họa điều đó:

Vào thời của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, có một đầm lầy lớn và dơ bẩn ở gần nơi Ngài cư trú tại Shravasti. Một sinh vật lạ sống ở đó; nó có đầu người nhưng toàn thân bị phủ bởi hàng triệu côn trùng châm chích. Dĩ nhiên là sinh vật này đau khổ khủng khiếp, đau đớn đến nỗi nó chạy tới chạy lui trong đầm lầy ngẫu đục. Tin tức về cảnh tượng này được lan truyền và nhiều người tìm đến để xem sinh vật lạ này. Đức Phật cũng nghe tin này. Với trí tuệ tràn đầy bi mẫn, Ngài biết đã đến lúc để cứu giúp chúng sinh đó cũng như làm lợi lạc cho nhiều chúng sinh khác. Vì thế Ngài đi đến đầm lầy cùng với phái đoàn đông đảo tu sĩ và những vị Thầy khác. Các tu sĩ chuẩn bị một tòa ngồi đặc biệt cho Đức Phật ở bên cạnh đầm lầy. Đức Phật an tọa trong tư thế thiền định và hỏi: “Có phải ông là người được gọi là ‘Đạo sư Tam Tạng’ không?” Sinh vật trả lời: “Vâng, đúng thế.” Đức Phật hỏi: “Ai làm cho ông có mặt ở đây mà đau khổ khủng khiếp như

thế?” Sinh vật đáp: “Ngoài tôi ra chẳng có ai khác.” Đức Phật nói tiếp: “Có phải ông đau khổ như thế là bởi những ác hạnh ông đã phạm với thân, ngữ và tâm?” Sinh vật thú nhận: “Vâng, tôi đã làm thế.”

Tập hội các tu sĩ và cư sĩ rất muốn biết về điều gì xảy ra và gây nên tình huống này, vì thế ngài Ananda thỉnh cầu đức Phật giảng về nghiệp của sinh vật này. Đức Phật trả lời:

“Trong vô lượng kiếp trước, Đức Phật Toàn Trí đang đi kinh hành. Một gia chủ hiểu được bản chất của sinh tử và được thôi thúc để trở thành một tu sĩ. Ông ta giàu có nhưng ông đã cúng dường tất cả của cải cho Đức Phật Toàn Trí và được xuất gia. Với sự hoàn toàn chuyên chú, ông đã nghiên cứu thật tinh cần và trở thành một học giả. Ông rất giỏi về mọi phương diện tri thức, nhưng đặc biệt là am tường Tam Tạng Kinh điển, vì thế ông được gọi là Đạo sư Tam Tạng. Ông nổi danh là một vị Thầy và được nhiều người tôn kính.

“Ở vùng lân cận của Đồi Đen, có các tu sĩ đã thành tựu những cấp độ chứng ngộ khác nhau: con đường tu tập, con đường vô học v.v.. Tất cả có 70.000 tu sĩ đã lập nguyện thực hiện một khóa nhập thất mùa hè ở đó. Họ khẩn cầu Đạo sư Tam Tạng làm người quản lý của họ và ông đã chấp nhận. Trong khóa nhập thất, một nhóm gồm năm trăm thương gia trở về sau một chuyến vượt biển thành công. Họ cư trú tạm thời ở gần địa điểm đó và để ý thấy có nhiều tu sĩ trong ẩn thất. Họ vui mừng và

phát triển lòng sùng mộ to lớn. Họ tới gặp vị quản lý và nói: ‘Chúng tôi có những món cúng dường cho các tu sĩ đang nhập thất này. Nếu Thầy có thể nhận những đồng vàng và bạc thì xin nhận cho. Nếu không, chúng tôi sẽ sắp xếp để cúng dường món khác.’ Sau khi vị quản lý nhận những món cúng dường này, ông khởi lòng tham muốn những món này và thay vì sử dụng nó để hỗ trợ cho những người nhập thất, ông ta giữ vàng và bạc cho riêng mình và cung cấp thực phẩm vô cùng tệ hại cho các tu sĩ.

“Sau một thời gian, các tu sĩ phàn nàn với vị quản lý: ‘Chúng tôi không thể sống bằng thực phẩm đạm bạc này. Ông có thể cố tìm thực phẩm tốt hơn một chút cho chúng tôi không?’ Vị quản lý trả lời một cách giận dữ: ‘Tôi đã mang lại cho quý vị tất cả những gì tôi có. Nếu quý vị không hài lòng, hãy đi khát thực trong làng và tự quản lý khóa nhập thất.’ Một số tu sĩ nhìn thấy các thương gia ở gần đó và yêu cầu họ bảo trợ cho khóa nhập thất. Các thương gia đuổi họ ra và nói: ‘Chúng tôi đã cúng dường quý vị đầy đủ vàng và bạc cho toàn bộ khóa nhập thất.’ Khởi ý nghi ngờ, các thương gia đến gặp vị quản lý và hỏi: ‘Điều gì đã xảy ra cho của cải cúng dường của chúng tôi? Vì sao ông cho các tu sĩ thực phẩm tệ hại như thế?’ Đạo sư Tam Tạng bối rối và lúng túng. Ông ta nói với các tu sĩ: ‘Quý vị đang cố làm nhục tôi! Thay vì phục vụ tu sĩ các ông, tôi chìm trong một đầm lầy chất thải của con người thì tốt hơn.’ Khi ấy, các tu sĩ

vẫn im lặng. Về sau, Đạo sư Tam Tạng hối hận về những gì ông đã làm và xin thứ lỗi.

“Sinh vật trong đầm lầy này là tái sinh của vị tu sĩ rất am tường Tam Tạng. Ông ta bị sinh ra như thế là bởi sự oán giận và những lời nói thô lỗ đối với 70.000 tu sĩ giữ giới luật nghiêm cẩn và đã thành tựu trạng thái bất lai (A Na Hàm). Ông ta bị sinh ra như thế trong nhiều đời. Trong mỗi cuộc đời, ông sinh trong một đầm lầy dơ bẩn như đầm lầy này. Trong tương lai, sau khi một ngàn vị Phật xuất hiện trên trái đất này, Đức Phật Xuất Hiện sẽ ra đời. Do bởi có sự nối kết với Đức Phật Toàn Tri, Đạo sư Tam Tạng sẽ trở thành một tu sĩ trong Tăng đoàn của vị Phật đó và sẽ đắc quả A La Hán.”

Như thế Đức Phật đã giảng dạy thật rõ ràng về bản tánh không thể sai lạc của nhân quả và bản chất của sinh tử. Các tu sĩ và cư sĩ vô cùng xúc động và quy y Phật, Pháp và Tăng. Họ tiếp tục trì giữ các giới luật và chân thành thực hành Pháp. Nhiều người đã thành tựu những cấp độ giác ngộ khác nhau.

Khi quán chiếu về câu chuyện này, ta nên luôn luôn tỉnh thức về những hậu quả của nghiệp và giữ giới luật thật tốt. Vì lợi lạc của riêng ta và chúng sinh, ta phải thực hành Pháp một cách chân thành và tịnh hóa các tư tưởng xấu ác của ta. Chỉ biết một ít Giáo pháp thì không đủ. Điều tối quan trọng là tận đáy lòng ta, ta phải kinh nghiệm ý nghĩa của các giáo lý và làm cho tâm ta vô cùng thuần tịnh.



23 *Việc nhớ tưởng chân thành về Giáo pháp giống như tóc ta bắt lửa.*

Không có gì quan trọng hơn điều đó.

Vì thế, chớ lười biếng hay tham luyến lạc thú.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

VỚI SỰ CHÂN THÀNH, HÃY NHỚ LẠI các giáo lý đã được đề cập trước đây: sinh tử không có thực chất; nó như đồng tro tàn hay thực phẩm có chất độc. Nó chẳng là gì ngoài sự khổ đau vô tận. Hãy nhớ tưởng bản tánh của sinh tử: đời người quý báu, nhân và quả không thể sai lạc, những đau khổ của sáu cõi, sự vô thường của mọi hiện tượng, và sự mê lầm. Sau đó hãy thực hành một cách chân thành. Đức Jigten Sumgön đã nói: “Hãy nhớ tưởng bản chất của sự giác ngộ—các thực hành từ ái, bi mẫn, và Bồ đề tâm.” Ngài cũng nói: “Chánh niệm liên tục là xa lộ của chư Phật.”

Khi ta bắt đầu nhận ra Giáo pháp quý báu ra sao, ta muốn thực hành một cách chân thành. Ta cảm thấy là không có gì có thể thay thế cho Pháp, và ta hoan hỉ cam kết thực hành với một cảm nhận về sự may mắn và hỷ lạc. Pháp là điều vĩ đại nhất mà ta có thể muốn làm. Đó là sự *nhớ tưởng chân thành*—không đơn thuần là một bài tập có tính chất thông tuệ, nhưng là một cảm xúc chân thành trong trái tim. Đây là cách thoát khỏi sinh

tử. Nhưng sức cảm dỗ của sinh tử vô cùng mạnh mẽ và những thiên hướng của ta bị lấn át khi ta đánh mất sự nhớ tưởng.

Nếu tóc bạn bắt lửa, bạn sẽ làm gì? Bằng mọi cách, bạn sẽ muốn dập tắt ngọn lửa tức thì. Dù bạn đang nấu một món rất đặc biệt cho những vị khách quan trọng, bạn sẽ ngừng lại và quan tâm đến ngọn lửa. Trong *Lá thư cho một Người bạn*, Long Thọ nói: “Hãy mặc cho tóc bạn bắt lửa. Hãy tiếp tục thực hành Pháp bởi hoàn toàn không có điều gì quan trọng hơn nó.” Ở đây trong bản văn này, tác giả cũng khuyên ta có thái độ này đối với Pháp, khiến ta không quên ngay cả một cơ hội thực hành trong chốc lát. Nếu bạn đốt cháy tóc bạn, tóc sẽ mọc trở lại. Nhưng nếu bạn không thực hành khi có thời gian, bạn sẽ không chấm dứt đau khổ. Bạn sẽ không thể tìm lại được thời gian đó. Nó đã trôi đi vĩnh viễn.

Ta phải có sự hồi tưởng hay chánh niệm vô cùng mạnh mẽ. Mỗi khi những tư tưởng tiêu cực như tham muốn, sân hận, kiêu ngạo và ghen tị xuất hiện trong tâm, hãy lập tức hồi tưởng về đau khổ chắc chắn sẽ đến từ chúng. Hãy nhớ rằng những tư tưởng này là nguyên nhân của sinh tử. Vào lúc đó, hãy ngưng bất kỳ điều gì bạn làm, và nhớ lại thực hành Pháp của bạn. Đây là cách đối trị cần thiết cho ba loại lười biếng: tham luyến lạc thú, tham luyến những hoạt động thế gian, và lười dè và trì hoãn.

Một câu chuyện xảy ra vào thời Đức Phật minh họa cho điều này:

Một vị vua không đi theo Đức Phật nhưng vợ của ông là một Phật tử hết sức sùng mộ. Một hôm, họ chuẩn bị một

buổi lễ vô cùng xa hoa. Nhà vua mời tất cả những vị Thầy quan trọng của mình, và hoàng hậu cũng yêu cầu được mời vị Thầy của bà. Bà gửi thư mời Đức Phật đến dự lễ hay gửi các đệ tử mang lại nhiều lợi lạc nhất. Đức Phật phái đệ tử của ngài là Katyayana đến dự.

Lễ kỷ niệm được tổ chức linh đình với vũ điệu, thực phẩm và thức uống. Vào cuối ngày, nhà vua hỏi tất cả những vị thượng thư và các vị khách quan trọng là họ đã thưởng thức lễ hội ra sao. Mọi người trả lời: “Lễ hội thật tráng lệ! Thật phi thường!” Khi vua tới chỗ tu sĩ Phật giáo, ông cũng hỏi câu đó. Tu sĩ nói: “Tôi không có khả năng thưởng thức nó.” Thật sững sốt, nhà vua kêu lên: “Sao ông lại có thể nói một điều như thế? Sự phô diễn tráng lệ này được chuẩn bị để ông thưởng thức ngay trước mặt ông!” Tu sĩ trả lời: “Tôi hiểu sự bối rối của ngài. Không dễ gì hiểu được phản ứng của tôi. Liệu tôi có thể khẩn cầu ngài làm điều gì đó để ngài hiểu được điều tôi muốn nói?” Nhà vua đồng ý. “Ngày mai, xin thực hiện lại màn trình diễn và âm nhạc này. Xin đưa đến một tử tội cùng hai lính gác, một người đứng trước và một người đứng sau. Xin đưa cho anh ta một cái tô đầy nước và bảo anh ta đi vòng quanh và thưởng thức lễ hội. Nhưng cũng nói với anh ta rằng nếu anh ta làm đổ ngay cả một giọt nước khỏi cái tô, anh ta sẽ bị hành quyết tức thì, và nếu anh ta không làm đổ nước, anh ta sẽ được trả tự do.” Nhà vua đồng ý.

Mọi sự được thực hiện như vị tu sĩ đề nghị. Tù nhân đi vòng quanh và không làm đổ ngay cả một giọt nước. Vào cuối ngày, tu sĩ yêu cầu nhà vua hỏi xem tù nhân có thưởng thức các bài hát và những màn trình diễn tuyệt vời hay không. Tù nhân nói: “Tôi không thấy hay nghe bất kỳ điều gì. Tâm tôi hoàn toàn tập trung vào cái tôi này. Nếu làm đổ một giọt, tôi sẽ bị giết.” Vị tu sĩ nói: “Đây là nhân chứng của tôi. Tương tự như thế, tôi không có thời gian để vui hưởng. Tôi thấu hiểu sự vô thường và nhìn mọi sự như ảo ảnh. Nếu tôi có thể duy trì việc thiền định, tôi cũng sẽ thoát khỏi ngục tù sinh tử.” Nhà vua rất cảm kích và nói: “Thật tuyệt vời! Tu sĩ này hoàn toàn chánh niệm về nỗi khổ của sáu cõi và sự vô thường.” Vào lúc đó, nhà vua quy y Phật, Pháp và Tăng đoàn, và sau đó chân thành tuân theo giáo lý.

Không có gì quan trọng hơn Pháp. Vì thế, *chớ lười biếng hay tham luyến lạc thú*. Ta phải chiến thắng sự lười biếng của ta bằng cách suy tưởng về bản tánh quý báu của Giáo pháp.

Hãy quán chiếu trong chốc lát. Khi tóc của người nào đó bị bắt lửa, người ấy sẽ chấm dứt bất kỳ điều gì đang làm và dập tắt ngọn lửa bởi sự nguy hiểm cho sinh mạng của họ. Tương tự như thế, có quá nhiều việc để hoàn thành trong cuộc đời ta, nhưng điều tối quan trọng là việc thực hành Pháp. Nếu ta không toàn tâm toàn ý dẫn mình vào việc thực hành này, ta sẽ mất cơ hội để có được một cuộc đời an bình sâu xa và cuối cùng thoát khỏi sinh tử.



24 *Sự xả ly và tâm từ bỏ điều bất thiện giống như một thuyền trưởng điều khiển một con tàu.*

Việc thoát khỏi sinh tử tùy thuộc vào những tâm đó.

Vì thế, luôn luôn nghĩ về điều này không chút xao lãng.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BƯỚC ĐẦU TIÊN CỦA CHÚNG TA là từ bỏ sinh tử, đặc biệt là tư tưởng bất thiện. Ít nhất, ta có thể lập một hứa nguyện từ bỏ những điều như tham lam, sân hận, si mê, thù ghét, kiêu ngạo, ganh tị v.v.. Những tư tưởng đó là nguyên nhân chính yếu của đau khổ. Trên nền tảng của sự từ bỏ mãnh liệt, bất kỳ loại thực hành Pháp nào, ngay cả một thực hành hết sức đơn giản, cũng có thể là một nguyên nhân cho sự giác ngộ. Trái lại, không có sự từ bỏ như thế, ngay cả Mật điển vô cùng cao cấp hay bất kỳ thực hành Pháp sâu xa nào khác, cũng sẽ không đưa dẫn ta thoát khỏi sinh tử. Tất cả các hành khách trong một chiếc tàu và vị thuyền trưởng đều phải chia sẻ một cảm xúc mạnh mẽ là họ muốn đi sang bờ bên kia. Không có cảm xúc này, trước hết, họ sẽ không quan tâm tới việc ở trên tàu. Nhờ có thái độ từ bỏ này, ta sẽ thoát khỏi mười ác hạnh.

Chẳng hạn như, hãy suy nghĩ về người phi công lái chiếc máy bay vượt qua đại dương với nhiều hành khách. Cho đến khi viên phi công tới phi trường, dù việc này mất bao nhiêu thời

gian chẳng nữa, ông ta phải cảnh giác trong từng giây phút. Tương tự như vậy, để vượt qua đại dương sinh tử, ta cần có sự từ bỏ mạnh mẽ. Nếu tâm bị xao lãng và bị những hoạt động sinh tử lôi kéo, ta sẽ đối mặt với nhiều trở ngại, và việc thoát khỏi sinh tử và thành tựu giác ngộ sẽ không thể thực hiện được.

Từ bỏ điều bất thiện có nghĩa là từ bỏ mọi ác hạnh thuộc về tâm và thân là nguyên nhân chính yếu của đau khổ.

Cho dù các thực hành của ta sâu xa đến đâu chẳng nữa, chúng đều bắt đầu với những giáo lý then chốt này. Những chuẩn bị hay nền móng này được coi là quan trọng hơn rất nhiều so với những thực hành mà ta gọi là giáo lý cao cấp. Hãy luôn luôn suy niệm về điều này, bởi không có gốc và thân cây thì không thể có lá, hoa và quả.



25 *Có một cuộc đời với những tự do và thuận lợi thì giống như đến một đảo ngọc.*

Ta có giải thoát hay không thì tùy ở ta.

Vì thế, hãy bảo đảm là bạn sẽ không về tay không.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

MỘT LẦN NỮA, câu kệ này nói đến đời người quý báu. Tự do có nghĩa là thoát khỏi tám điều kiện bất lợi, đó là không bị sinh ra

- * trong ba cõi thấp: địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh
- * như một người man dã không có ý thức về đức hạnh hay sự bất thiện
- * như một vị trời trường-thọ, nơi tắt mất mọi cảm thức, hay nơi các vị trời bị xao lãng bởi những lạc thú thế gian và không có thời giờ để suy niệm về Pháp
- * không có đầy đủ khả năng
- * giữ tà kiến về lý nhân quả
- * vào lúc không có Phật xuất hiện.

Khi thoát khỏi những điều kiện bất lợi này, ta có khả năng suy niệm về Giáo pháp cao quý.

Thuận lợi, hay may mắn, bao gồm mười điều kiện cốt yếu, được chia làm hai phần. Năm thuận lợi liên quan đến bản thân ta:

- * là một con người

- * sống ở một nơi Pháp được giảng dạy
- * có đủ mọi khả năng
- * không có ác nghiệp nặng nề
- * có lòng kính ngưỡng Tam Bảo và thừa nhận Vinaya (Luật) là nền móng của mọi thực hành tâm linh.

Và năm thuận lợi là những điều kiện tuyệt hảo phải phát khởi hay gặp được:

- * một vị Phật phải xuất hiện trong thế gian
- * một vị Phật phải giảng dạy Giáo pháp
- * Giáo pháp mà Ngài giảng dạy tiếp tục tồn tại
- * các thành viên trong Tăng đoàn thực hành Pháp và đi theo các Đạo sư
- * có sự hỗ trợ đầy bi mẫn

Khi ta sở hữu mười thuận lợi hay mười phẩm tính, ta có khả năng, cơ hội, và điều kiện cần thiết để nghiên cứu và thực hành Giáo pháp.

Việc sở hữu mười tám phẩm tính thuận lợi giống như đến một *đảo ngọc*, nơi có thể tìm thấy những viên ngọc như ý. Nếu một người có một cơ hội như thế mà trở về tay không, cả thế giới sẽ coi người đó là ngu xuẩn hay điên khùng. Tương tự như thế, người đã đến cổng của sự giác ngộ và không vào mà quay trở lại nhà tù sinh tử thì vô cùng bất hạnh.

Giờ đây ta đã có một đời người quý báu, ta đã nghe giáo lý và có thời gian để thực hành. Việc ta có thoát khỏi sinh tử hay không thì *tùy ở ta*. Ta hoàn toàn có trách nhiệm về điều này. Khi ta chết, nếu ta không nhận được lợi lạc nào từ Pháp thì

điều đó còn ngu xuẩn hơn việc đến được đảo châu báu mà về tay không. Các viên ngọc như ý có thể mang lại cho ta của cải cho cuộc đời này, nhưng một đời người cao quý có thể giải thoát ta khỏi sinh tử mãi mãi.

Milarepa là một hành giả Giáo pháp thành công như thế. Ngài đã đạt được Phật quả trong một đời duy nhất bởi ngài có sự từ bỏ sinh tử thật mãnh liệt. Ngài suy xét về đời người quý báu của ngài và nhận ra là cơ hội mà nó mang lại thì vô cùng vĩ đại. Nhưng ngài cũng thấy là nó vô thường và mỏng manh biết bao. Ngài đã thiền định về bản chất của sinh tử. Đối với ngài, sinh tử là một nhà tù tồi tệ nhất, một nơi chẳng có chút cơ may nào để có sự an bình. Với ngài, tính chất của nhân và quả sống động và rõ ràng đến nỗi tâm ngài hoàn toàn thấm đẫm Giáo Pháp. Ngài không hoài nghi, thậm chí không có chút do dự nào khi hy sinh cuộc đời ngài cho Giáo pháp. Chính bởi những lý do này mà ngài trở thành một hành giả Pháp thành công như thế.

Hãy quán chiếu. Chẳng hạn như nếu bạn tìm thấy một viên ngọc vô cùng quý giá và đắt tiền, bạn sẽ cảm thấy vui mừng biết bao nhiêu. Bạn sẽ xem xét cẩn thận cách sử dụng của trời cho ấy một cách khéo léo. Tương tự như thế, ta nên nhận ra đời người quý báu như một viên ngọc quý báu nhất. Nó mang lại cho ta mọi khả năng để đạt được Phật quả. Vì thế hãy quyết tâm sử dụng cuộc đời này một cách tốt đẹp nhất trong khả năng của bạn để giải thoát bản thân và chúng sinh khỏi sinh tử. Bạn nên hoan hỉ về điều này.



26 *Cố ý làm điều sai thì giống như một người điên cướp đi mạng sống của chính mình.*

Ta chỉ hủy diệt bản thân theo cách này.

Hãy thường xuyên nhớ tưởng điều này.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

TRƯỚC HẾT, điều quan trọng là phải có một ý niệm về điều gì đúng và điều gì sai. Khi bạn được khai mở và hiểu rõ Bốn Chân lý Cao quý (Tứ Diệu Đế)—những hình thức đau khổ khác nhau, nguồn gốc của đau khổ, sự chấm dứt đau khổ, và con đường dẫn đến sự chấm dứt—thì bạn sẽ không còn quan tâm đến việc liên tục tạo ra ác nghiệp nữa. Hãy suy xét các ví dụ về bệnh tật, nguyên nhân của bệnh tật, sự thoát khỏi bệnh tật, và việc sử dụng thuốc để chữa khỏi bệnh tật. Trước hết, ta nên nhận dạng bệnh tật. Kế đó, ta nên hiểu biết và từ bỏ nguyên nhân của bệnh tật. Tiếp theo, ta nên có một khát khao mãnh liệt được chữa lành, và sau đó ta nên sử dụng thuốc một cách thích đáng. Tương tự như thế, vì bạn yêu quý hạnh phúc của riêng bạn, bạn nên hết sức nỗ lực để tránh các ác hạnh và thực hiện các thiện hạnh. Người cố ý tạo ra ác nghiệp mặc dù có hiểu biết thì giống như một *người điên*. Ông ta đang phạm tội tự sát tâm linh. Điên khùng đã là tệ rồi, nhưng thêm vào đó còn lấy đi sinh mạng của chính mình thì còn tệ hại hơn nữa. Tương tự như thế, chỉ ở trong sinh tử không thôi đã đủ tệ, thêm vào đó lại còn tạo thêm ác nghiệp thì thật là bất hạnh.

Trong thế gian này không ai không chân thành quan tâm, chăm sóc bản thân, ngay cả một thú vật hay con côn trùng cũng làm thế. Trong thực tế, một số người sẽ hy sinh bất kỳ điều gì để có được hạnh phúc và hỉ lạc cho riêng họ. Dĩ nhiên là điều này chỉ tạo nên rất nhiều bất thiện và hủy diệt cội gốc đức hạnh, và kết quả là họ sẽ còn đau khổ hơn nữa. Điều này là do bởi mê lầm, một loại mù quáng trong tâm thức. Shantideva đã nói: “Mọi người đều khát khao hạnh phúc, nhưng do bởi vô minh, họ hủy diệt nó như thể nó là một kẻ thù. Họ chạy theo đau khổ mặc dù ước muốn thoát khỏi chúng.”

Đau khổ mà ta kinh nghiệm đến từ ác hạnh của chính ta. Không ai mang đau khổ đến cho ta. Không sức mạnh nào có thể ném ta vào cõi địa ngục ngoại trừ những ác hạnh của ta. Ta hy sinh rất nhiều thứ và hết sức nỗ lực để mang lại chút ít hạnh phúc cho cuộc đời ta. Nhưng việc cố gắng tạo lập hạnh phúc bằng những ác hạnh chỉ có thể hủy diệt hạnh phúc của ta. Chẳng hạn như, nếu bạn lấy đi sinh mạng của người khác, bạn có thể cho rằng bạn đang hủy diệt nguyên nhân đau khổ của bạn, nhưng thực ra bạn chỉ đang hủy diệt chính mình. Chính bản thân bạn là nạn nhân thực sự, và bạn sẽ phải đau khổ trong nhiều cuộc đời. Khi bạn bị giận dữ và kiêu ngạo khuất phục, con mắt trí tuệ bị mù lòa. Vì thế, hãy nhìn vào nghiệp quả một cách cẩn trọng và nhớ lại ví dụ về người điên để làm lợi lạc cho bản thân bạn và cho người khác.

Câu chuyện sau đây cho ta một ví dụ về một chúng sinh bị sự giận dữ của mình tiêu diệt:

Ngày xưa có một con sư tử mỗi ngày giết một con thú trong lãnh thổ của mình để làm thức ăn. Một hôm, đến

lượt con thỏ bị ăn thịt. Con thỏ khiếp sợ và nghĩ xem làm thế nào để thoát khỏi cái chết sớm này. Khi đi loanh quanh và đầy lo lắng, tình cờ nó thấy một cái giếng ở gần đó. Nhìn xuống giếng, nó thấy bóng phản chiếu của nó. Nó lúc lắc cái đầu và ánh phản chiếu cũng làm tương tự. Nó nhả răng thì phản chiếu cũng nhả răng. Điều này mang lại cho nó một ý tưởng.

Một lát sau, nó đến trình diện sư tử. Sư tử rất giận dữ và muốn biết vì sao con thỏ làm trễ bữa ăn trưa. Con thỏ nói: “Tôi đến trễ bởi trên đường đến đây tôi gặp một sinh vật hung dữ đến thách thức ngài.” Sư tử vô cùng khó chịu và hỏi: “Kẻ nào có thể làm điều đó? Hãy chỉ nó cho ta!” Con thỏ dẫn sư tử đến cái giếng và nói: “Xin nhìn xuống dưới. Đó, ngài có thể nhìn thấy nó rõ ràng.” Sư tử nhìn xuống giếng và dĩ nhiên là nhìn thấy phản chiếu của nó. Khi nó lắc đầu thì sinh vật trong giếng cũng làm như thế và khi nó nhe nanh thì kẻ xa lạ cũng làm thế. Sư tử điên tiết, nhào xuống tấn công kẻ lạ mặt và chết trong giếng.

Tương tự như thế, ta nên hiểu rõ sự bất lợi của việc giận dữ. Nó hủy diệt môi trường và khiến cho mọi người xuất hiện như kẻ thù của ta. Vì thế, ta phải khảo sát thật cẩn trọng sự giận dữ và những lỗi lầm của nó và tịnh hóa chúng bằng việc thực hành Pháp.



27 *Đạo sư tâm linh giống như một người dẫn dắt trên con đường.*

Ngài bảo vệ ta khỏi những cõi thấp và đưa ta đến giải thoát.

Hãy phụng sự ngài thật kính cẩn với thân, ngữ, và tâm.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

ĐIỀU HẾT SỨC QUAN TRỌNG là một Đạo sư tâm linh có mọi phẩm tính cần thiết (xem ở phần trên). Một Đạo sư tâm linh với mọi phẩm tính cần thiết, đặc biệt là vị Thầy có Bồ đề tâm, sẽ trợ giúp bạn trên con đường dẫn đến giác ngộ. Khi bạn du hành tới một miền xa lạ, một người dẫn đường sẽ chỉ cho bạn một cách chính xác nơi nào để đi. Tương tự như thế, một Đạo sư tâm linh sẽ dẫn dắt bạn trên con đường đúng đắn bằng cách giảng cho bạn biết làm thế nào tránh ác nghiệp, nguyên nhân của sự tái sinh trong những cõi thấp, và làm thế nào để thực hành con đường hướng đến giác ngộ. Khi ta đi theo những giáo huấn của Đạo sư tâm linh một cách đúng đắn, đó là cách ngài *bảo vệ ta khỏi những cõi thấp và đưa ta đến giải thoát.*

Phụng sự một Đạo sư tâm linh có nghĩa là lắng nghe giáo lý của ngài một cách cẩn trọng và sau đó chân thành đưa chúng vào thực hành. Ta *kính cẩn* bởi Đạo sư tâm linh tượng trưng

cho giáo lý, nguồn ánh sáng khơi dậy tâm trí tuệ của ta. Thật quý báu biết bao khi tìm ra phương cách để thoát khỏi mọi đau khổ, phương cách để đạt được mọi an bình và hạnh phúc! Ta nên coi một Đạo sư tâm linh chân chính như một vị Phật, bởi nhờ đó ta sẽ nhận được đầy đủ những gia hộ. Điều quan trọng không phải là những gì Đạo sư tâm linh ban tặng, mà đúng hơn là ta sẽ kinh nghiệm được bao nhiêu phẩm tính của Đức Phật.

Nếu bạn đọc những câu chuyện về sự giác ngộ của Đức Phật, bạn sẽ nhận ra rằng Ngài đã tu học trong ba vô lượng kiếp trước khi thành Phật. Những tiểu truyện về cuộc đời của Ngài cũng sâu xa và bao la như giáo lý của Ngài. Đây là một trong những tiểu truyện đó:

Thuở trước, vị Phật tương lai là một vị vua. Vua đi vào rừng gặp một Đạo sư, lễ lạy, cúng dường một chuỗi ngọc vô giá, và thỉnh cầu giáo lý. Đạo sư nghĩ rằng nhà vua có thể lấy lại chuỗi ngọc, vì thế ngài nói: “Trước hết, hãy nhảy từ vách núi này xuống thung lũng.” Vị vua Bồ Tát trả lời: “Nhưng nếu tôi chết trước khi nhận được giáo lý thì điều gì sẽ xảy ra? Xin ban cho tôi giáo lý trước rồi tôi sẽ nhảy.” Đạo sư ban giáo lý về mười đức hạnh. Khi chấm dứt, ngài nói: “Bây giờ hãy nhảy đi.” Nhà vua hoàn toàn hài lòng và cảm thấy hạnh phúc và may mắn đến nỗi ông nhảy xuống mà không có chút sợ hãi hay do dự. Thật may mắn, ông không có nghiệp phải chết vào ngày hôm đó và ông vẫn sống. Đây là một ví dụ về cách

Đức Phật phụng sự một Đạo sư tâm linh và thực hành giáo lý, dù phải hy sinh mạng sống của mình.

Ta cũng nên xem Đạo sư tâm linh như một bác sĩ. Bệnh nhân nên làm tất cả những gì bác sĩ nói phải làm. Việc nghiên cứu và thực hành Pháp cũng giống như thế. Đạo sư tâm linh nên được coi như một người bạn thân yêu hay một bậc cha mẹ vô cùng nhân từ và có thể tin cậy.



28 *Giáo pháp thiêng liêng mà ngài giảng dạy giống như chất cam lồ bất tử.*

Xua tan tất cả lỗi lầm và sở hữu mọi phẩm tính tốt lành không thiếu điều gì.

Hãy cúng dường ngài theo ba cách làm hài lòng.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

GIÁO PHÁP THIÊNG LIÊNG, thanh tịnh do Đạo sư tâm linh giảng dạy giống như chất cam lồ, một chất trường sinh bất nhiễm chuyển hóa mọi tiêu cực của ta thành điều tốt lành và biến mọi chất độc thành cam lồ. Nếu chúng ta đưa những giáo lý này vào tim, chúng tịnh hóa mọi tư tưởng và nghiệp tiêu cực của chúng ta. Giáo pháp có mọi kỹ thuật cần thiết để chuyển hóa sự tiêu cực của ta nếu ta có đủ nỗ lực. Vào lúc bắt đầu, ta không nên trông đợi sự hoàn hảo. Nếu chúng ta hoàn hảo ngay lúc bắt đầu, ta sẽ không phải nghiên cứu và thực hành. Bởi ta có những tư tưởng tiêu cực và che chướng này nên ta phạm những sai lầm. Nhưng thay vào đó, nhờ thực hành Pháp nên ta có thể nhận ra các sai lầm và hiển lộ những phẩm tính tốt lành.

Nếu ta biết cách thực hành, mọi tư tưởng tiêu cực của ta có thể được sử dụng như thực hành Pháp. Hãy lấy một bông hoa làm ví dụ. Bông hoa tuyệt đẹp vào ngày hôm nay sẽ úa tàn sau một thời gian và ta vất nó vào thùng rác. Nhưng những gì ta ném vào thùng rác có thể trở thành phân bón tốt sẽ đem lại

thêm nhiều bông hoa đẹp khi chúng được sử dụng ở cánh đồng. Tương tự như thế, những tư tưởng tiêu cực của ta là nền tảng từ đó ta có thể phát triển trí tuệ và lòng bi mẫn vĩ đại. Không có những tư tưởng tiêu cực như căm ghét, sân hận, tham lam, và si mê, ta không có cách nào khám phá giác ngộ. Nhưng ta phải biết cách sử dụng chúng. Nếu không, chúng chỉ là rác, một nguyên nhân của đau khổ. Một tâm thức không có những tư tưởng tiêu cực chẳng thể phát triển điều gì; nó giống như một sa mạc khô cằn. Một tâm thức với rất nhiều sự chấp ngã—ở đó Giáo pháp có thể phát triển thật tốt đẹp khi ta thực hành bởi nó có rất nhiều phân bón. Đó là lý do vì sao chúng ta nên tự khuyến khích mình để hiểu rõ cách thức sử dụng điều tiêu cực.

Ta không nên cảm thấy xấu xa khi có rất nhiều sân hận và tham muốn. Đúng hơn, ta nên thừa nhận điều đó và học cách sử dụng những cảm xúc này thay vì theo đuổi chúng. Kỹ thuật này được giải thích trong *lo jong*, hay các thực hành, sự tu tập tâm thức. Hơn là bị sân hận hay tham muốn trói buộc, ta học cách sử dụng chúng để phát triển trí tuệ và lòng bi mẫn vĩ đại. Theo cách này, càng nhiều sân hận thì ta càng hiến mình một cách kiên định cho việc duy trì sự thực hành.

Bởi ta có được những phẩm tính quý báu của chư Phật từ vị Thầy của ta, ta *cúng dường theo ba cách*: bằng cách cung cấp những nhu cầu cần thiết, bằng cách phụng sự, và đặc biệt là bằng việc thực hành Pháp.

Không phải là vị Thầy tâm linh cần đến của cải hay sự phục vụ của ta. Đúng hơn, ta tiến hành pháp cúng dường để tịnh hóa

tánh keo kiệt và tham muốn của chính ta. Để thoát khỏi tánh tự phụ và lười biếng, ta thực hành việc phụng sự. Những điều này được thực hiện vì lợi ích của bản thân ta, để củng cố lòng kính ngưỡng của ta đối với Giáo pháp.

Cho dù ta không thể đạt tới những đỉnh cao mà Đức Milarepa đã làm, ta có thể học hỏi từ gương mẫu của ngài. Sự xả ly (từ bỏ) của ngài vô cùng mạnh mẽ, và lòng khao khát Giáo pháp của ngài mãnh liệt đến nỗi ngài phụng sự Thầy Marpa bằng cách làm hài lòng Thầy theo ba cách, thậm chí phải trả giá bằng sinh mạng của mình. Và sau khi ngài nhận được giáo lý thì ngài thực hành tuyệt vời biết bao! Đây là ý nghĩa đích thực của việc *cúng dường theo ba cách làm hài lòng*.

Khi ngài Atisha ở Tây Tạng, một trong những đệ tử Tây Tạng của ngài là Drom Tonpa. Vị này đã cúng dường sự phụng sự hoàn hảo cho Atisha. Khi Atisha xuyên qua tuyết để vượt rặng Hy mã Lạp sơn, ngài không thể du hành nhanh chóng như những người bản xứ Tây Tạng và phải dừng lại nghỉ dọc đường. Từ vùng đất thấp, trên suốt con đường, Drom Tonpa mang trên lưng một túi đất khô. Khi Atisha cần nghỉ ngơi trên núi tuyết, Drom Tonpa ném đất vào tuyết và thỉnh cầu Atisha ngồi lên đó để không bị quá lạnh. Loại hành giả này trở nên hết sức thành công trong việc thực hành Pháp. Nhưng điều quan trọng là nhớ rằng Đạo sư phải có mọi phẩm tính cần thiết. Nếu không, ta chỉ là những nô lệ vì lý do không tốt lành.

Sự thực hành Pháp là phương cách thứ ba để làm hài lòng vị Thầy, và là phương cách quan trọng nhất. Bất kỳ giáo lý nào bạn thọ nhận, hãy thực hành chúng với sự chân thành tận đáy

lòng. Thực hành Pháp có nghĩa là phát triển những phẩm tính của tâm ta, không phải là việc tính đếm số lượng thần chú ta đã tụng được. Ta có thể tụng nhiều thần chú, nhưng nếu những phẩm tính bi mẫn, rộng mở, khoan dung, can đảm v.v.. của ta không phát triển, thì nỗ lực ta đã bỏ ra không mang lại ích lợi. Ta phải phát triển những phẩm tính tốt đẹp cùng với việc trì tụng thần chú và thiền định. Ta có thể thành tựu thiền định tốt lành, nhưng nếu những tư tưởng tiêu cực của ta không bị nhổ bật gốc nhờ nội quán trọng yếu thì chúng sẽ còn quay trở lại.

Hãy tạm nghỉ và suy niệm trong một lát. Giả sử bạn rất đói; bạn không có bữa ăn nào trong vài ngày. Bạn sẽ sung sướng biết bao khi có được một bữa ăn ngon lành! Không chút do dự, bạn sẽ ăn thực phẩm đó với sự tràn đầy vui thú. Tương tự như thế, chúng ta đã không có cơ hội nghiên cứu và thực hành Pháp trong nhiều đời. Vì thế ta vẫn còn đau khổ trong luân hồi sinh tử. Giờ đây việc ta gặp được Giáo pháp giống như một người đói gặp thức ăn. Không chút bất kỳ hoài nghi hay sợ hãi nào, hãy tận dụng cơ hội này để thực hành Pháp, các giáo lý cao quý.



29 *Không đưa giáo lý vào tim qua việc thực hành thì giống như âm thanh của một tiếng vang.*

Nó trống không và không có ý nghĩa.

Vì thế, hãy đặt tâm bạn vào Pháp.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

TRƯỚC HẾT, TA PHẢI nhận ra đau khổ và những nguyên nhân của nó. Kế đó, để giải thoát bản thân khỏi tình trạng này, ta phải thấy rằng Giáo pháp là giải pháp duy nhất. Hãy có can đảm để quán chiếu trong chốc lát. Hãy quán sát sự yên tĩnh và vắng lặng của tâm. Bản chất của nó an bình và tuyệt đẹp biết bao! Tương tự như thế, ta có thể đi đến chỗ hiểu được Giáo pháp quý báu ra sao, đó là phương pháp để nhổ bật gốc những mê lầm của ta. Ta bắt đầu nhận ra sự an bình và hạnh phúc tuyệt đối mà ta có thể thực hiện. Trên nền tảng này, ta có thể đưa Pháp vào trái tim và thực hành nó. Thay vào đó, nếu ta coi Giáo pháp chỉ là một loại kiến thức khác, giống như nghệ thuật hay toán học, thì nó giống như *một tiếng vang*. Một tiếng vang không có ý nghĩa, không thực chất; nó chỉ là một phản chiếu. Bạn có thể nghe âm thanh của nó khi bạn đi tới một ngọn núi đá, nhưng nó thật vô nghĩa. Bạn chỉ nghe nó và bỏ mặc nó. Vì thế nếu bạn nghe các giáo lý và không tuân theo chúng, bạn

biến chúng thành những tiếng vang —một sự lãng phí thời gian cho cả Đạo sư tâm linh lẫn bản thân bạn.

Cho dù bạn chỉ nghe Giáo pháp trong một giờ, hãy hoàn toàn chú tâm. Hãy thực hiện mọi nỗ lực để áp dụng nó thay vì chỉ tranh cãi. Giáo pháp là cách thức để thành tựu sự an bình, hòa hợp, tĩnh lặng, và một tâm thức dịu dàng. Hãy đưa điều đó vào trái tim bạn bằng cách suy niệm: “Tôi muốn thành tựu những phẩm tính này bằng cách thọ nhận những giáo lý này.” Đây là mục đích của việc nhận lãnh giáo lý—không chỉ để trí thức hóa, không để trở thành một người lão luyện trong triết học, nhưng đúng hơn để học cách thực hành và hòa nhập tâm bạn với giáo lý. Đây là ý nghĩa của câu *hãy đặt tâm bạn vào Pháp*.

Ví dụ như, ta kiên trì cố gắng đưa lòng từ ái và bi mẫn vào tim ta. Điều đó không dễ. Trong thực tế, nó rất khó bởi tâm ta thì quá quen thuộc với sự tiêu cực. Ta có thể nghĩ: “Có lẽ tôi sẽ mất giấy chứng minh, và khi đó ai sẽ bảo vệ tôi?” Tâm ta hoàn toàn tự động đi theo hướng đó. Đôi khi ta nghĩ: “Có hy vọng gì không? Ta đã thực hành rất nhiều năm, và tâm ta vẫn luôn luôn đi về một hướng.” Tuy nhiên, ta không có sự chọn lựa. Ta phải tiếp tục thực hành. Việc tịnh hóa mọi cảm xúc rối loạn là hoạt động tối yếu của ta, vì thế hãy đặt mọi nỗ lực của bạn vào việc hòa nhập tâm bạn với Giáo pháp.

Đạo sư tâm linh giải thích những giáo huấn về cách tu tập và tịnh hóa tâm thức phù hợp với các giáo lý của Đức Phật. Khi ta lắng nghe những giáo lý này, có ba lỗi cần phải tránh:

Không nghiên cứu: Trước hết, không toàn tâm thọ nhận giáo lý thì như một chiếc bình lật úp. Cho dù bạn rót vào đó những

chất thơm ngon đến đâu chẳng nữa, chúng sẽ không thể đi vào bình. Thân bạn có thể hiện hữu, nhưng hai tai bạn đóng lại. Đôi khi tâm bạn lang thang—thân hiện diện nhưng tâm đi ra ngoài hay đang ngủ trong khóa giảng dạy.

Không suy niệm: Thứ hai, không nhớ các giáo lý mà bạn nghe và không suy niệm chúng thì như một chiếc bình có một cái lỗ. Mặc dù chiếc bình đứng thẳng và mở rộng, cho dù bạn đổ bao nhiêu nước vào đó, nó sẽ thoát hết ra ngoài. Tương tự như vậy, bạn có thể nhận các giáo lý và nói chúng thật kỳ diệu và cao quý, nhưng ngay khi bạn rời nệm thiền, các giáo lý ở lại phía sau. Chỉ có một tâm thức trống rỗng ở lại.

Không thiền định: Thứ ba, việc lắng nghe và suy niệm các giáo lý với một động lực bất tịnh thì như một chiếc bình bị nhiễm độc. Khi thực phẩm được đặt vào bên trong một chiếc bình như thế, nó bị hư hỏng và không lợi ích nữa. Tương tự như vậy, nếu bạn không có một động lực thanh tịnh (có nghĩa là tư tưởng Bồ đề tâm) để tịnh hóa tâm bạn, để giúp đỡ tất cả chúng sinh, và để đạt được giác ngộ, và thay vào đó bị làm lạc bởi sự kiêu ngạo, ganh tị, tham muốn, hay sân hận khi bạn thọ lãnh những giáo lý này, giáo lý trở thành “độc hại.” Chúng không còn lợi lạc cho sự tịnh hóa nữa. Thay vào đó chúng hỗ trợ cho sự kiêu ngạo và ganh tị của ta. Theo cách đó chất nước thanh tịnh, nguyên sơ, trong trẻo của Giáo pháp quý báu bị hoen ố bởi tâm thức của động lực bất tịnh và không thể uống được nữa.

Phật Pháp—đặc biệt là giáo lý Đại thừa và Kim cương thừa—giải thích thật chi tiết những cấp độ khác nhau của tâm: làm

thể nào để hiểu biết các hiện tượng bên ngoài, và làm thế nào để duy trì và tịnh hóa tâm thức bên trong. Đây quả là một trí tuệ quý báu! Có rất nhiều loại kiến thức trong thế giới, nhưng không kiến thức nào có thể hoàn toàn giải thích tâm thức của chúng ta. Tâm là cội gốc của sinh tử và niết bàn, hay nói cách khác, nguyên nhân chính yếu của sự đau khổ và giác ngộ của ta. Bản thân Đức Phật đã khám phá một cách toàn triệt phương cách tuyệt đối của sự an định, bản tánh của tâm, và đã giảng dạy cho các môn đồ của ngài bằng trí tuệ nội tại, trù mật khắp và lòng đại bi đối với tất cả chúng sinh. Ngài đã đối đãi với mỗi chúng sinh như Ngài đối xử với mẹ hay con trai của Ngài.

Vì thế, hãy đưa Pháp vào tận đáy lòng bạn. Khi ta thực hành Pháp, điều trọng yếu là củng cố sức mạnh trong động lực của ta hơn là cảm nhận mong manh, yếu ớt về mặt thân xác hay tinh thần. Khi ta nhận lãnh Giáo pháp và sau đó tâm thức trở nên yếu ớt, điều này cho thấy ta không có sự hiểu biết rõ ràng. Ta nên học cách đối mặt với những vấn đề của ta, cách xua tan các chướng ngại với sức mạnh tinh thần, cách chấp nhận đau khổ và vượt qua nó bằng thực hành thiền định. Nếu ta được giảng dạy theo cách này thì các chướng ngại không có gì là quan trọng, đau khổ chẳng thành vấn đề. Ta có thể sử dụng nó dù đó là đau khổ trong thân xác hay tâm thức. Giáo pháp gồm chứa mọi khả năng—đó là lý do vì sao tôi nói nó rất quý báu.

Ta cần có sức mạnh như thế để chiến thắng các xung đột và chướng ngại trong tâm, để nhổ bật gốc làm lạch và để khám phá bản tánh nền tảng của sự hiện hữu của ta. Với sức mạnh tinh

thần, ta sẽ đối mặt với các chướng ngại mà không sợ hãi. Hơn nữa, nhờ trí tuệ và kinh nghiệm, đau khổ và các chướng ngại mang đến một cơ hội để tịnh hóa nghiệp xấu ác bởi chúng làm vững chắc tư tưởng giác ngộ. Điều này khiến Giáo pháp trở thành điều cần thiết.

Hãy dành một chốc lát để quán chiếu. Trên một ngọn núi đá, một tiếng vang không có thực chất hay ý nghĩa. Tương tự như thế, cuộc đời không có Giáo pháp quý báu thì thật trống rỗng và vô nghĩa.



30 *Bốn chuẩn bị giống như nền móng của một tòa nhà nhiều tầng.*

Không có chúng, chẳng điều gì được hoàn thiện.

Vì thế, hãy nuôi dưỡng sự nhớ tưởng kiên trì.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

KHI TA XÂY CẤT một tòa nhà một trăm tầng, nó phải có một nền móng vững chắc. Không có một nền móng vững chắc, tòa nhà có thể sụp đổ bất kỳ lúc nào. Nó giống như việc xây dựng một lâu đài trên cát hay băng đá. Vì thế nền móng cũng quan trọng không kém công trình kiến trúc. *Bốn chuẩn bị* là nền móng cho cung điện tâm linh của chúng ta. Không có chúng, ta không có nền tảng để bắt đầu việc thực hành tâm linh hay nghiên cứu. Ta không có nền móng để phát triển kinh nghiệm của ta. Các thực hành thiền định của ta không thể tiến bộ; không điều gì được cải thiện hay trở nên viên mãn. Ta không có cách nào giải thoát bản thân khỏi sinh tử. Bốn sự chuẩn bị này vô cùng quan trọng; ta phải thường xuyên nhớ tưởng về chúng và yêu quý chúng để nâng cao việc thực hành Pháp của ta. Không có những sự nhắc nhở này, ta sẽ trở thành những hành giả lười biếng. Bị dính mắc vào sinh tử nhưng không tỉnh giác về điều đó, ta sẽ chỉ trải qua cuộc đời mình một cách vô nghĩa. Đây là lý do vì sao bốn chuẩn bị thì vô cùng quý báu.

Bốn sự chuẩn bị là những nhớ tưởng về

- * đòi người quý báu, nền tảng của sự làm việc để đạt được Phật quả
- * sự vô thường của mọi hiện tượng
- * bản chất đau khổ của sinh tử
- * nguyên nhân và kết quả của mọi hành vi của ta.

Bốn nền móng này tạo thành nền móng thiết yếu cho sự thiền định hữu ích. Thông thường thì khi chúng tôi khuyên những người Tây phương “thiền định,” họ nghĩ rằng tâm họ có điều gì sai lầm, nghĩ rằng họ là người không “bình thường”. Họ thiền định để giải thoát mình khỏi khó khăn đó. Thực ra, ta cần có một tâm thức vô cùng tốt lành, sắc sảo và được chuẩn bị kỹ lưỡng cho việc thiền định, là cái gì vô cùng chính xác nhưng thư thả. Không có một tâm thức trong trẻo, thanh thản, ta không thể thiền định. Cho dù ta đã thực hành một vài thiền định nào đó, nó cũng sẽ cạn kiệt, và không phải là một thiền định hữu ích. Chẳng hạn như, khi mặt đất trong một khu vườn được cày xới kỹ càng và mặt đất mềm và màu mỡ, bất kỳ hạt giống nào ta gieo xuống cũng sẽ phát triển. Không có các yếu tố đó, ta không thể hy vọng một kết quả tốt đẹp cho dù một hạt giống được gieo trồng tốt đẹp tới đâu chẳng nữa.

Một số người cho rằng những chuẩn bị này không quan trọng. Họ chú ý đến thực hành Mật điển Du già Tối thượng hay Đại Ấn và nói: “Những thực hành đó thật sâu xa.” Nghĩ rằng các nền móng không quan trọng là một dấu hiệu rõ ràng cho thấy việc tu tập sẽ không thành công. Những thực hành Mật điển Du

già Tối thượng hay Đại Ấn chắc chắn là những thực hành cao cấp và thâm sâu, tuy nhiên để có thể thành công như một hành giả, bạn phải xây dựng một nền móng tốt. Chỉ với một cảm xúc “Ồ, điều này tốt đẹp biết bao!” và những kỳ vọng nhiệt thành, sự thích thú của ta sẽ không kéo dài. Nói cách khác, ta phải có sự chuẩn bị tốt đẹp, một tâm thức tốt lành.

Để thực sự hiểu rõ những điều này, ta phải có một đời người quý báu được nối kết với Giáo Pháp. Pháp mang lại mọi cơ hội để chiến thắng đau khổ và những nguyên nhân của đau khổ, mọi cơ hội để thoát khỏi sinh tử và đạt được giác ngộ. Quý báu biết bao! Việc quan tâm đến Pháp không thể mua được ở bất kỳ nơi đâu. Ta chỉ có thể phát triển nó ở trong tâm. Sự quan tâm này mang lại cho ta trí tuệ vĩ đại, là chìa khóa để xua tan vô minh và mê lầm. Nhờ sự quan tâm này, ta có thể củng cố Bồ đề tâm, tâm giác ngộ. Hãy dành một chốc lát để hoan hỉ và cảm thấy may mắn về bản thân bạn, về đời người quý báu của bạn, và về việc bạn gặp được Thánh Pháp. Một đời người quý báu như thế thật hiếm có và khó gặp.

Mọi hiện tượng, kể cả cuộc đời của chúng ta, đều là đối tượng của sự biến hoại. Đời người quý báu này mong manh như giọt sương trên ngọn cỏ. Ta nghĩ rằng ta khỏe mạnh, nhưng chẳng bao giờ ta biết chắc được điều đó. Đặc biệt là trong thời hiện đại, cuộc đời trôi qua nhanh chóng hơn bao giờ hết. Ngoài cái chết tự nhiên, có những tai nạn do xe hơi, xe buýt và máy bay. Cuộc đời thật mỏng manh. Nó như một chiếc xe hơi; nếu thiếu một sợi giây nhỏ xíu, toàn bộ chiếc xe không sử dụng được. Trong thân thể ta, nếu một hệ thống thần kinh

nhỏ xíu bị hư hỏng, cả thân thể bị suy nhược. Vô thường không phải là điều mà Phật giáo tạo ra. Đây là bản chất đích thực của mọi hiện tượng, của mọi sự duyên hợp.

Bản chất của sinh tử là đau khổ. Điều này không có nghĩa là ta luôn luôn khổ, nhưng đau khổ bắt buộc phải sinh khởi. Cho dù ta làm điều gì, đau khổ cũng đang chờ sẵn ở đó. Cho dù ta có được những gì mong muốn, ta vẫn không thoát khỏi đau khổ. Điều quan trọng là nhận ra điều này. Mọi đau khổ là sự hiển lộ của những nguyên nhân mà chính ta tạo nên. Ta có thể nhìn thấy điều này thật rõ ràng trong bản chất của sinh tử. Điều này khiến ta không có lựa chọn nào khác ngoài việc nghiên cứu và thực hành Pháp.

Không có nền móng tốt lành này, và với sự vô cùng trông cậy vào việc thực hành của ta, ta không thể nghỉ ngơi tâm thức trong thiền định. Việc nghĩ tưởng những điều như: “Có thể trong thời khóa này tôi sẽ đạt được chứng ngộ nào đó. Trong khóa tu này, tôi sẽ đạt được kết quả cao nhất,” sẽ làm ta xao lãng. Kế đó ta đè nén tâm, điều đó làm sự việc trở nên tệ hại. Ta cần để cho tâm ta nghỉ ngơi và sáng tỏ với sự hiểu biết rằng khi các tư tưởng xảy ra, không có gì được thành tựu bên ngoài tâm. Khi các tư tưởng qua đi theo cách này, không có gì để được. Nếu chúng qua đi theo cách kia, cũng chẳng có gì để được. Ta cần có sự tỉnh giác sáng suốt rằng tâm không có nơi để đi. Bạn đừng đàn áp các tư tưởng, mà hãy nhận ra rằng ngoài tâm ra, chẳng có gì để thành tựu, bạn có thể thiền định và tịnh hóa các tư tưởng của bạn một cách đơn giản. Loại trí

tuệ này được thành tựu nhờ bốn nền móng vô cùng quan trọng này.

Không có loại thiện xảo và tỉnh giác này, ta sẽ không cảm thấy cần thiết phải quy y Phật, Pháp và Tăng. Khi ta hiểu rằng sinh tử là đau khổ, đau khổ đó được tạo nên bởi những tư tưởng bất thiện và sự lầm lạc của ta, và ta không biết làm cách nào thoát khỏi đau khổ, thì ta có một lý do để quy y. Ta đi đến chỗ hiểu Phật là gì, đi đến chỗ hiểu Pháp là gì, đi đến chỗ hiểu Tăng là gì, và nương tựa vào các ngài.

Điều vô cùng quan trọng thứ hai là nhờ sự *nhớ tưởng* về bốn nền móng này, ta nâng cao và tiến bộ trong thực hành của ta. Bốn nền móng này vô cùng quan trọng trong việc duy trì cuộc đời trong ấn thất. Nếu ta không xác tín về bốn chuẩn bị này, đặc biệt là về lẽ vô thường và sự đau khổ của sinh tử, mặc dù ta có thể nhập thất trong núi non, tâm ta vẫn lang thang trong sinh tử, săn đuổi điều gì đó. Không chỉ có thế; nếu bạn thúc ép mình và nhập thất chỉ với nhiệt tâm nhất thời và đầy cảm tính thay vì được dựa trên một nền móng của lý trí, có thể bạn sẽ đánh mất sự thích thú sau vài tuần lễ. Trên nền tảng của bốn nền móng, bạn có thể thực hành Quy y, Kim Cương Tát Đỏa, Đạo sư Du già (Guru Yoga), Bồ đề tâm, Bốn Tôn Du già hay Đại Ấn—bất kỳ điều gì bạn thích—và bạn sẽ vui hưởng thực hành của bạn.

Điều quan trọng cuối cùng là sự trống không (tánh Không). Những điều gì trống không? *Tâm Kinh* nói: “Sắc là không, không cũng là sắc; sắc không khác không, và không cũng chẳng khác sắc.” Bản chất rốt ráo của bốn nền móng này là tánh

Không. Không có tánh Không nào hiện diện ở nơi nào khác. Đó là lý do vì sao chúng được gọi là “các nền móng.” Ta không thể hoàn toàn phớt lờ chúng. Nếu ta nghĩ chúng không cần thiết, đây là một dấu hiệu cho thấy ta là một hành giả thất bại.

Năm skandha hay năm uẩn, là sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Chúng là nền tảng của mọi hiện tượng phức hợp, kể cả bốn nền móng, sinh tử và niết bàn. Ngay cả đời người quý báu cũng phụ thuộc vào năm điều kiện này. Chúng thì vô thường một cách tự nhiên, là nền tảng của sự đau khổ của ta, của nghiệp mà ta tạo ra, và là những kết quả mà ta kinh nghiệm. Khi đã hiểu rõ điều này, ta quy y Phật, Pháp, và Tăng đoàn. Ta nuôi dưỡng Bồ đề tâm bằng năm uẩn. Với năm uẩn này ta chuyển hóa thành trạng thái Bốn Tôn. Không có năm uẩn này, không điều gì có thể được tịnh hóa. Ta thực hành Đại Ấn với thân năm uẩn này. Ta thực hành tánh Không với năm uẩn này. Đây là cách ta đặt nền cho thực hành của ta. Trong thực tế, không có gì hiện hữu bên ngoài các uẩn này.

Bốn dấu ấn vĩ đại của Pháp phác họa giáo lý tổng quát của Đức Phật là

1. Mọi hiện tượng phiền não có bản chất đau khổ.
2. Mọi hiện tượng phức hợp có bản chất vô thường.
3. Mọi hiện tượng thì trống không tự bản chất.
4. Niết bàn hoàn toàn an tịnh.



31 *Địa điểm siêu việt của sự cô tịch như một pháo đài được canh giữ kiên cố.*

Tám mối quan tâm thế tục là nguyên nhân của tâm lang thang.

Vì thế, hãy duy trì những ngọn núi và ẩn thất.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

VỚI MỘT SỰ HIỂU BIẾT TUYỆT VỜI về bốn nền tảng, một ý thức thuần tịnh về sự từ bỏ sẽ hiển lộ. Do bởi điều đó, sự tham luyến sinh tử yếu đi, và bạn tìm kiếm một *địa điểm của sự cô tịch* để thực hành thiền định. Khi bạn không vướng mắc một cách chân thành vào sinh tử, bất kỳ nơi đâu bạn tìm kiếm chính mình có thể là một địa điểm siêu việt của sinh tử.

Sự cô tịch thường được tìm thấy trong những núi non hay trong những nơi được bảo vệ kỹ càng khỏi những phóng dật. Nơi này nên như một *pháo đài được canh giữ kiên cố*, nơi không có tai họa nào có thể đến với thân và tâm bạn. Khi tâm bạn thoát khỏi những hoạt động, bất kỳ nơi nào cũng là chốn cô tịch. Căn phòng của bạn có thể là nơi cô tịch. Trái lại, sống trong sự cô tịch không bảo đảm là bạn sung mãn. Nếu tâm bạn không được bảo vệ, thì nơi nhập thất của bạn có thể chỉ là chốn sinh tử khác. Thân bạn có thể ở trên núi, nhưng tâm bạn sẽ vẫn ở trong tiệm tạp hóa.

Mặc dù việc sống trong cô tịch là một trong những phương pháp tốt đẹp nhất để thành tựu sự tĩnh lặng trong tâm, điều này không có nghĩa là những người không có cơ hội này không nên thực hành. Ta phải thực hành bất kỳ khi nào ta có thể. Ta phải thường xuyên nhắc nhở chính mình để đưa Giáo pháp vào trái tim và thực hiện các thực hành an định và trí tuệ nguyên sơ. Vì thế điều quan trọng là tìm một nơi chốn cô tịch, không có nó không thể thiết lập vững chắc những thực hành này.

Người ta thường hỏi vì sao ngày nay ta không nghe nói về rất nhiều Đạo sư chứng ngộ. Phần lớn là bởi tất cả chúng ta quá bận rộn đến nỗi không có thời giờ để tự củng cố trong thiền định. Nếu bạn thực sự muốn củng cố những phẩm tính tâm linh được nhắc tới trong những tiểu truyện từ những thời gian trước, bạn phải quyết định duy trì một sơn thất (ẩn thất trong núi non) trong nhiều năm. Một cuộc nhập thất ba-năm chỉ là một khởi đầu. Một số người thật ưu việt có thể có những thành tựu vĩ đại trong một thời gian ngắn như thế, nhưng những người bình thường hơn thì phải ở trong ẩn thất trong mười lăm, hai mươi, ba mươi năm, hay thậm chí cả đời người. Một khi một người được thiết lập vững chắc việc thực hành trong tâm và đã thành tựu chứng ngộ sự chắc chắn, trong trường hợp đó họ có thể giúp đỡ những người khác một cách hữu hiệu hơn.

Một tâm thức trong treo, kiên định là cốt tủy cho việc thiền định, nhưng *tám mối quan tâm thế tục* không cho phép tâm an định trong một nơi chân chính. Tám mối này—việc được và mất của cải v.v.. —là nguyên nhân căn bản của một tâm thức

lang thang. Vì thế ta có thể thấy rằng một cuộc đời bận rộn không hỗ trợ cho một thực hành thiền định thành công. Để làm an định tâm “khí vượn” bận rộn, những hành giả nghiêm túc phải đi vào một ẩn thất với một môi trường an bình và những điều kiện tốt lành khác.

Khi tâm tràn ngập sự an bình, sự sắc sảo là nguyên nhân thúc đẩy phản ánh hữu hiệu trên bốn nền tảng và Bồ đề tâm. Trên căn bản của thiền định được lặp lại về bốn nền tảng, một sự hoàn toàn xác tín trong niềm tin của chúng xuất hiện, và đưa đến kết quả là sự từ bỏ đích thực. Khi ấy thiền giả sẵn sàng nhập thất trong cô tịch, nơi sự chứng ngộ giác ngộ toàn vẹn có thể được thành tựu. Một khi bạn quyết định theo đuổi thực hành nghiêm túc, giáo lý nào sẽ hỗ trợ cho nỗ lực này? Bạn nên làm các thực hành nào? Trong mục kế tiếp của bản văn, tác giả bắt đầu giảng nghĩa điều này.



32 Các giáo lý quý báu của Drikung Kagyu như kho

tàng của một vị vua,

không thiếu Giáo pháp thiêng liêng nào.

Không cần phụ thuộc vào bất kỳ điều gì khác.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

KHO TÀNG CỦA MỘT QUỐC VƯƠNG CỦA THẾ GIỚI không thiếu món gì; nó bao gồm mọi của cải hiện hữu trong thế gian. Tương tự như thế, dòng Drikung Kagyu trì giữ mọi Giáo pháp mà Đức Phật đã giảng dạy cho những người muốn đạt được giác ngộ toàn triệt. Không lâu trước khi thị tịch, Pháp Vương Gampopa đã tập hợp tất cả đệ tử của ngài. Ngài nói với hội chúng rằng vị nối Pháp của ngài, Đức Phagmo Drupa Dorje Gyalpo, là một trong số những vị thành tựu nhất trong việc hiểu biết triết học Phật giáo và thực hành thiền định. Đức Gampopa nói: “Ông ta và ta—không có khác biệt nào trong sự thành tựu tâm linh. Nếu bất kỳ ai trong quý vị có nghi ngờ hay câu hỏi nào về Pháp, hãy tới ông ấy và thọ nhận giáo lý.”

Phagmo Drupa đã thiết lập tu viện của mình tại Phagdru. Ở đó ngài tập hợp 80.000 đệ tử, trong số đó có 500 vị đạt được thành tựu cao cấp trong các chứng ngộ. Trong nhóm đệ tử tài năng đó, Đức Jigten Sumgön trở thành vị trì giữ-pháp tòa của ngài, có nghĩa là chứng ngộ của ngài và Phagmo Drupa thì như nhau. Đặc biệt là Đức Jigten Sumgön là vị đã hoàn toàn thành

tự Con Đường Năm Nhánh của Đại Ấn, tâm yếu của các giáo lý của Phagmo Drupa bao gồm mọi Kinh điển và Mật điển của Đức Phật.

Sau khi nghiên cứu nghiêm ngặt và miệt mài thực hành, Đức Jigten Sumgön đã thành tựu Phật quả khi ngài ba mươi lăm tuổi và đã thiết lập tu viện của mình tại Drikung Thil năm ba mươi bảy tuổi. Ở đó, ngài đã tập hợp hàng ngàn đệ tử, gồm cả người lẫn phi-nhân, và ban tặng những giáo lý bao la và rộng lớn cho họ trong bốn mươi năm. Nhiều đệ tử của ngài đã đạt được Phật quả toàn triệt bằng cách đi theo năm con đường này, trong khi những người khác đạt được chứng ngộ về các địa (bhumi). Ngay cả những người kém cỏi nhất trong số đó cũng thực hiện toàn bộ bản tánh của tâm. Các tường thuật về cuộc đời và sự giải thoát của Đức Jigten Sumgön đã được xuất bản dưới những tựa đề chẳng hạn như *Gọi Đạo sư Từ Xa*, *Các Đạo sư Kagyu Vĩ đại*, và những tác phẩm khác.

Từ lúc đó, dòng Drikung Kagyu đã giữ gìn và thực hành giáo lý Đại Ấn Năm Nhánh. Giáo lý này bao gồm mọi sự mà một cá nhân cần có để thành tựu Phật quả toàn triệt. Bởi nó chứa đựng mọi yếu tố và thành phần cần thiết, nó *không thiếu Giáo pháp thiêng liêng nào*. Khi bạn hoàn toàn thấu hiểu điều này, bạn sẽ không phải tìm kiếm các giáo lý ở quá nhiều nơi chốn khác nhau. Cuộc đời thì ngắn ngủi và không có nhiều thời gian. Vì thế, hãy hoàn toàn tập trung và hồi hướng cuộc đời bạn cho việc nghiên cứu và thực hành Giáo pháp.

Có một câu tục ngữ: “Đại Ấn giống như một sư tử tuyết, nhưng không có Con Đường Năm Nhánh thì nó bị mù.” Con Đường Năm Nhánh của Đại Ấn bao gồm năm phương diện này:

1. Sự nuôi dưỡng Bồ đề tâm, bao gồm việc nghiên cứu mọi hệ thống Kinh điển—bốn nền tảng, sự quy y, lòng từ ái, bi mẫn, Bồ đề tâm, ba tu tập, sáu ba la mật, và mọi giai đoạn của con đường dẫn tới giác ngộ của Bồ Tát.
2. Thực hành Yidam, nơi ta nghiên cứu mọi giai đoạn của kriya, carya, yoga, và anuttara yoga, các loại quán đảnh, và những giai đoạn xuất hiện và thành tựu, kể cả Sáu pháp Yoga của Naropa.
3. Guru Yoga. Ở đây, guru tối thượng là Đức Phật. “Yoga” có nghĩa là một phương pháp để hợp nhất tâm của riêng ta với tâm Phật—giác tánh bên trong tối thượng, không tạo tác, tâm nguyên thủy. Trong nghiên cứu và thực hành này, bốn thân (kaya, sắc tướng) của Đức Phật là *nirmanakaya* (Hóa Thân), thân vật lý mà một vị Phật hiển lộ khi cần thiết trong bất kỳ cõi nào trong sáu cõi; *sambhogakaya* (Báo Thân), một thân vi tế mà một vị Phật hiển lộ cho những Bồ Tát chứng ngộ vĩ đại, cao cấp; *dharmakaya* (Pháp Thân), Phật quả toàn hảo được nhận thức bởi một vị Phật duy nhất; và *svabhavikakaya* (Thân Tự Tánh), bản tánh hợp nhất của các thân tướng của tất cả chư Phật.
4. Mahamudra, Đại Ấn. Ở đây, ta nghiên cứu mọi hiển lộ của tâm: sinh tử—bị tạo tác và hư cấu do mê lầm—và giác

ngộ, sự toàn thiện không tạo tác của tâm. Trên con đường này, có một sự tiến bộ của các thực hành bắt đầu với *samadhi* (định) (TT: *samten*, sự tập trung thiền định). Có bốn giai đoạn *samadhi* trong sắc giới và bốn giai đoạn trong cõi vô sắc. Thiền giả phải tiếp tục cho đến khi ông được thiết lập tốt đẹp trong và quen thuộc với thiền định này khiến càng lúc càng ít cần đến nỗ lực. Điều này trở thành một nền tảng tốt cho sự chứng ngộ Đại Ấn. Bốn Yoga của Đại Ấn đồng nhất và giới thiệu bản tánh của tâm với nội quán đặc biệt (TT: *lhag thong*). Giáo lý này giảng nghĩa làm thế nào ổn định bản tánh của tâm và làm thế nào tiến bộ qua những giai đoạn cho tới khi Pháp Thân được thực hiện. Tóm lại, Bốn Yoga của Đại Ấn thì như sau:

- * *Yoga nhất-tâm*. Một sự làm ổn định như-kim cương cần cho chứng ngộ Đại Ấn. Để nắm trái Đại Ấn, thiền giả cần một tâm kiên định không bị bối rối bởi bất kỳ che chướng nào.
- * *Yoga thoát khỏi sự tạo tác*. Nhờ nội quán đặc biệt sâu sắc, thiền giả trực tiếp tri giác sự hợp nhất không thể tách lìa của sự sáng ngời và thiền định.
- * *Yoga nhất vị*. Sau khi thực hành những gì ông ta đã chứng ngộ về con đường và tự quen thuộc với những gì đã kinh nghiệm nhờ nội quán đặc biệt, thiền giả sẽ kinh nghiệm nhất vị của bản tánh duy nhất, cốt tủy của

sinh tử và niết bàn, bản tánh không thể tách lìa của sự tương thuộc và tánh Không.

* *Yoga không-thiền định*. Việc tịnh hóa mọi che chướng vi tế và còn lại hoàn toàn khám phá tâm nguyên thủy không được tạo tác, là giác tánh nguyên thủy. Khi không có kẽ hở giữa thiền định và không-thiền định, và mọi sự thì vô dụng công, sự không-thiền định đã được thành tựu, sự giác ngộ toàn triệt.

5. Hồi hướng. Mỗi khi ta bị thu hút vào bất kỳ dự án hay công việc nào, cuối cùng có một kết quả để chính ta vui hưởng hay chia sẻ với những người khác. Việc nghiên cứu và thực hành cũng tương tự như thế. Bất kỳ tích tập nào ta thu thập—đức hạnh, công đức, hay trí tuệ—tất cả được hồi hướng cho sự thành tựu Phật quả, nó mang lại kết quả của an bình và niềm vui tối thượng cho bản thân ta và chúng sinh.

Như thế, ta có thể thấy rằng toàn bộ các giáo lý của Đức Phật được chứa đựng trong hệ thống này.

Con Đường Năm Nhánh của Đại Ấn là tâm yếu của các Kinh điển, Mật điển, và các luận giảng, một chìa khóa để mở ra cánh cửa của mọi giáo lý của Đức Phật. Nó bao gồm điểm tinh túy của mọi loại Mật điển và là kho tàng tâm yếu của các Đạo sư gốc và dòng truyền thừa. Nó bao gồm ba tạng (pitaka), hay những phân chia của những tác phẩm Kinh điển, và bốn Mật điển mà một cá nhân cần có để thành tựu giác ngộ. Con đường

này thì đầy đủ; không có nó, Phật quả không thể thực hiện được. Một cách trực tiếp hay gián tiếp, ta phải thực hành mỗi một trong năm phương pháp này để đạt được Phật quả.

Nếu bạn học tập những giáo lý này và thực hành chúng một cách tốt đẹp, bạn có thể hiểu được làm thế nào ta giải thoát chính mình khỏi sinh tử và làm thế nào để giúp đỡ chúng sinh. Đừng nghĩ rằng năm con đường này quá khó thực hành. Một chốc lát thực hành có thể bao gồm cả năm giáo lý. Nếu ta có những giáo huấn và biết cách thực hành, ta có thể thành tựu chúng chỉ trong một đời duy nhất. Ví dụ như, khi bạn dùng bữa, trước tiên hãy nuôi dưỡng Bồ đề tâm và sau đó chuyển hóa toàn bộ con người bạn thành Bồ đề tâm, nó hiển lộ như một Bốn Tôn yidam. Sau đó, giữa cổ họng, hãy quán tưởng Đạo sư của bạn. Trong sự bất nhị thoát khỏi tham luyến hay ganh ghét, hãy vui hưởng bữa ăn. Cuối cùng, ta có thể thực hiện tất cả năm thực hành này cùng một lúc.

Đức Jigten Sumgön đã cho lời khuyên về điều này, và được ghi lại trong *Viên Ngọc Như-Ý*:

Khi nói về những đức hạnh vào lúc bắt đầu, lúc giữa, và lúc cuối đã được chur Phật trong quá khứ, hiện tại, và vị lai liên tục giảng dạy, Đạo sư siêu phàm bảo ta:

Các đức hạnh của Bồ đề tâm, [thực hành] Bốn Tôn yidam, lòng sùng mộ đối với Đạo sư,

những điểm chính yếu của Đại Ấn tối thượng, và sự
hồi hướng các đức hạnh được tích tập trong ba thời
và bửu sinh—

không có Giáo pháp nào tuyệt vời hơn những Giáo
pháp này.

Hãy thực hành chúng cho đến khi các con đạt được
giác ngộ!

Ngài đã nói như thế.



33 *Tam Bảo như lãnh vực hoạt động của mặt trời.
Lòng bi mẫn của các ngài thì vô tư và không bao
giờ cạn kiệt.
Hãy quy y từ tận đáy lòng bạn.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.*

TAM BẢO là Phật, Pháp, và Tăng. Trong Phạn ngữ, Tam Bảo được gọi là *ratna*, những viên ngọc quý mang lại hỉ lạc. *Lãnh vực hoạt động của mặt trời* là một phép ẩn dụ để chỉ điều gì hoàn hảo, trùm khắp và không bao giờ cạn kiệt, nó xua tan bóng tối và soi sáng một cách vô tư trên tất cả. Phật, Pháp, và Tăng có những phẩm tính đầy đủ và toàn hảo, và sở hữu mọi khả năng xua tan đau khổ và ban những gia hộ cho chúng sinh.

Phật có nghĩa là đấng đã hoàn toàn giác ngộ. Nói cách khác, một vị Phật đã hoàn toàn tỉnh giác khỏi giấc ngủ của sự mê lầm. Ngài thoát khỏi mọi che chướng thô lẫn tế, và đã khám phá hai giác tánh trí tuệ nội tại. Phật quả là bản tánh được thiết lập một cách tự nhiên, không pha trộn, không phụ thuộc vào những điều kiện khác. Một vị Phật có trí tuệ toàn hảo, đã hoàn toàn thành tựu bản tánh của lòng bi mẫn, và có mọi năng lực để hiển lộ mọi hoạt động xuất sắc. Có nhiều vị Phật trong quá khứ, hiện tại, và tương lai. Thực ra, có nhiều vị Phật như vô số hạt bụi. Về cơ bản, thuật ngữ *Phật* ám chỉ bất kỳ ai có tâm thức

hoàn toàn giác ngộ và ám chỉ những vị thoát khỏi mọi đau khổ và những nguyên nhân của nó. Khi ta chỉ rõ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là một vị Phật, Ngài là một khuôn mẫu của điều này. Một vị Phật có bốn thân tướng, tất cả hóa hiện từ Pháp Thân:

1. *Hóa Thân* (Nirmanakaya) là một vị Phật hóa hiện trong một thân tướng vật lý. Một Hóa Thân có thể hóa hiện ở bất kỳ nơi đâu như điều gì có sinh khí hay vô tri vô giác—như một con người, một con vật, hay thậm chí một chiếc cầu, nếu cần thiết. Chẳng hạn như, ta thấy trong tiểu truyện của ngài Asanga (Vô Trước) là Đức Phật Di Lặc đã hóa hiện làm một con chó, nó bị những con dò phủ kín để tạo ra những nhân duyên qua đó Asanga có thể có cơ hội nhìn thấy Ngài. Trong thực tế, những hiển lộ của một vị Phật không thể bị đo lường, bởi chúng thật vô hạn.
2. *Báo Thân* (Sambhogakaya) là sự biểu hiện của hiển lộ đầy đủ, toàn hảo của những phẩm tính xuất sắc, vô hạn của Đức Phật, được gọi là thân vui thú—huy hoàng và chói lọi. Mọi vị Phật xuất hiện và hiển lộ trong những cõi Phật vô hạn trong hình thức này. Các Ngài không tụ họp ở đó, các Ngài cũng không nhỏ bé hơn. Báo Thân thì không thể nghĩ bàn và siêu vượt tư tưởng hay sự đo lường tầm thường. Tuy thế, các đại Bồ Tát là những vị đã thành tựu sự chứng ngộ cao cấp có thể hiểu được hình thức này. Báo Thân có ngôn ngữ vô hạn, nó hòa hợp, du dương và thích hợp với tâm thức của mọi chúng sinh. Hóa Thân và

Báo Thân hiển lộ để làm lợi lạc mọi chúng sinh qua lòng bi mẫn tinh khiết, trùu khắp.

3. *Pháp thân* (Dharmakaya) là sự toàn thiện của riêng ta, hoàn toàn thoát khỏi mọi mê lầm và đau khổ. Pháp Thân vô hạn và siêu vượt mọi ranh giới. Ta không thể nhìn thấy nó bằng đôi mắt vật lý hay xúc chạm nó bằng bàn tay. Tuy thế nó là căn bản của mọi phẩm tính tuyệt vời, vô hạn—trí tuệ bao la, vô hạn, giác tánh nguyên sơ, và lòng bi mẫn. Nó là căn bản cho sự hiển lộ của an bình, hòa hợp, và đức hạnh, ngay cả trong trạng thái tương đối. Mọi hình tướng hay thân khác nhau của một vị Phật hóa hiện từ Pháp Thân.
4. *Thân Tự tánh* (Svabhavikakaya) là bản tánh bất khả phân của ba thân tướng khác. Nói cách khác, bản tánh trống không của thân là Pháp Thân. Từ đó, hiển lộ không ngừng nghỉ của mọi thân tướng là Hóa Thân, và sự không thể chia lìa của hai thân này là Báo Thân. Hóa Thân và Báo Thân cùng được gọi là *rupakaya* (Sắc Thân). Sắc Thân và Pháp Thân thì không thể tách lìa và được bao gồm trong Báo Thân. Chẳng hạn như, tâm trí tuệ của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là Pháp Thân, ngữ của Ngài là Báo Thân, thân Ngài là Hóa Thân, và bản tánh không thể tách lìa của Ngài là Báo Thân.

Giáo pháp có nghĩa là phương pháp để bảo vệ tâm khỏi các *klesha* (các phiền não trong tâm). Các Giáo pháp có liên quan

tới chân lý tuyệt đối và tương đối, trước hết được Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giới thiệu là Bốn Chân lý Cao quý:

- * Chân lý Đau khổ
- * Chân lý Nguồn gốc của Đau khổ
- * Chân lý Ngừng dứt Đau khổ
- * Chân lý Con đường Thành tựu sự Ngừng dứt

Bốn điều này bao gồm hai chân lý—điều thứ nhất, thứ hai và thứ tư được bao gồm dưới chân lý tương đối, và điều thứ ba là chân lý tuyệt đối. Chân lý tương đối là một chiếc cầu dành cho chúng sinh bình thường sử dụng để thể nhập chân lý tuyệt đối. Chân lý tương đối cũng được gọi là “Chân lý của Con Đường,” nghĩa là nó là một phương pháp để tịnh hóa những che chướng thô và tế. Con đường khám phá mọi phẩm tính toàn hảo của Đức Phật, bao gồm lòng đại bi và trí tuệ nội tại. Con đường là cách đối trị tối thượng đối với mọi phiền não trong tâm không loại trừ điều nào. Chân lý tuyệt đối thì không thể nhận thức được, nghĩa là nó không thể được giải nghĩa bởi tâm phiền não. Sự không nhị nguyên không thể được tri giác bởi tâm-nhị nguyên. Tâm bận rộn của ta không thể định nghĩa được ý nghĩa tối thượng, tuy nhiên tự bản chất chúng không thể chia lìa—không có chân lý tương đối thì không có chân lý tuyệt đối.

Chúng ta nghiên cứu Giáo pháp và thực hành chân lý tương đối để kinh nghiệm và chứng ngộ chân lý tuyệt đối, sự giác ngộ. Mọi sự ta nghiên cứu và thực hành có quan hệ với hai

chân lý: ngay từ lúc đầu khi ta bắt đầu đọc bảng mẫu tự abc và học đếm, rồi sau đó khi ta nhận ra mùi đức hạnh và bắt đầu tránh xa mùi ác hạnh. Kế đó ta cố gắng từng bước một và vượt qua Năm Con Đường. Bốn con đường đầu tiên (con đường tích tập, con đường chuẩn bị, con đường nội quán sâu sắc, và con đường thiền định) có liên quan tới chân lý tương đối. Chân lý tuyệt đối (con đường vô học hay con đường của sự toàn thiện) được nhận ra khi ta thành tựu Phật quả.

Ta đi theo năm con đường này với sự hỗ trợ của ba tu tập: *shila* (giới), *samadhi* (thiền định quân bằng, định), và *prajña* (giác tánh thấu suốt phân biệt, tuệ). Khi ta xây một căn nhà, ta cần những vật liệu để làm cột, xây tường, và trần nhà. Bằng cách kết hợp những điều kiện này, ta có thể xây một căn nhà đẹp. Tương tự như vậy, để xây căn nhà giác ngộ, ba tu tập này là những vật liệu thô sơ, thiết yếu. Nếu một trong ba điều này bị bỏ quên, lâu đài giác ngộ không thể được xây dựng. Vì thế mọi hành giả Pháp phải cẩn trọng từng phần và như nhau trong ba tu tập. Hãy yêu quý chúng trong trái tim bạn.

Sangha (Tăng) ám chỉ cộng đồng những người tận tụy với việc nghiên cứu và thực hành Giáo pháp. Có nhiều cách xếp loại Tăng đoàn: Các Shravaka (Thanh Văn), Pratyekabuddha (Phật Độc Giác), và các Bồ Tát, những vị đã thành tựu những giai đoạn khác nhau chẳng hạn như những con đường khác nhau hay mười bhumi (thập địa). Tất cả các ngài đã có những phẩm tính khác nhau, tùy thuộc vào những thành tựu của các ngài trong con đường tâm linh. Tăng đoàn các hành giả cư sĩ

giữ năm giới và có niềm tin không thể lay chuyển nơi Phật, Pháp, và Tăng. Tăng đoàn các tăng và ni là những hành giả giữ các giới luật xuất gia và cam kết hướng cuộc đời mình vào việc nghiên cứu và thực hành Giáo pháp. Những tăng đoàn này là những ví dụ lớn lao về những hành giả thành công, là những vị đi theo bước chân của Đức Phật. Các ngài là những đối tượng của sự tôn kính, sùng mộ, và khát khao. Các ngài hoàn toàn hiến mình cho việc tịnh hóa những mê lầm trong tâm, những tư tưởng tiêu cực và tuân thủ thái độ giác ngộ. Ta có thể quy y Tăng là những vị đã thể nhập Con Đường thứ Ba và ở trên, những vị đã thành tựu sự hiểu biết phê bình sâu sắc. Đặc biệt là, ta quy y Tăng đoàn bao gồm những vị đã thành tựu cao cấp sự chứng ngộ về hai loại trí tuệ và đã thoát khỏi sinh tử. Vì thế, ba quy y này—Phật, Pháp, và Tăng—thì quý báu và là suối nguồn của mọi lợi lạc trong thế gian.

Một viên ngọc như-ý có những phẩm tính này:

- * rất khó tìm trong thế gian
- * có bản chất thanh tịnh
- * có khả năng đáp ứng những ước nguyện của con người trong vùng lân cận
- * là vật trang sức vô song của một quốc gia
- * là của cải siêu việt trong mọi loại của cải
- * có bản tánh không bao giờ biến đổi

Tương tự như vậy, Phật, Pháp, và Tăng sở hữu những phẩm tính tương tự như những phẩm tính của một viên ngọc như-ý:

- * quý hiếm trong sinh tử
- * hoàn toàn tịnh hóa mọi che chướng thô và tế
- * có mọi khả năng đem lại sự an bình tương đối và tuyệt đối và mọi phẩm tính xuất sắc
- * là những vật trang sức siêu việt của thế giới, có thể tạo nên sự hòa hợp tuyệt đối
- * lỗi lạc nhất trong chúng sinh
- * không bao giờ nao núng trong việc làm lợi lạc chúng sinh nhờ trí tuệ, lòng bi mẫn, và các hoạt động.

Trên căn bản của bốn nền tảng, hãy thấu hiểu rằng ba điều này—Phật, Pháp và Tăng—là nơi quy y (nương tựa) không bao giờ voi cạn và bi mẫn. Vì thế tự đáy lòng bạn, hãy quy y ba điều này. Đặc biệt là, Đức Phật có lòng bi mẫn vô điều kiện đối với mọi chúng sinh. Lòng bi mẫn và trí tuệ của Đức Phật đến với mọi chúng sinh không loại trừ ai. Trong tâm Đức Phật không có chút phân biệt nào, ngay cả giữa con người và chúng sanh phi nhân. Ngài đã nuôi dưỡng lòng từ ái một cách không phân biệt. Những gia hộ của Đức Phật không lớn hơn đối với Đạo sư cao cấp, và không suy kém đối với chúng sinh bình thường, ngay cả đối với những côn trùng nhỏ bé. Ta có thể nghe nói rằng một Đạo sư nào đó có một thị kiến của Đức Phật, vì thế ta có thể nghĩ rằng Đức Phật gần vị Thầy này hơn và xa ta hơn. Điều này không đúng. Ta nên cảm thấy hoàn toàn tin tưởng rằng Đức Phật thì vô phân biệt và không bao giờ voi cạn. Mặt trời chiếu sáng một cách vô phân biệt trên ngọn núi

cao và trong thung lũng hẹp. Mặt trời có thể được phản chiếu trong hàng ngàn ao hồ không loại trừ cái nào. Tương tự như thế, các gia hộ của Tam Bảo đến với mọi chúng sinh đều ngang bằng nhau.

Nếu ta thực hiện một nỗ lực, sự hỗ trợ của Đức Phật luôn luôn có đó. Bản tánh không phân biệt của Đức Phật thì chân chính đối với tất cả chúng sinh. Điều này giảng nghĩa vì sao Giáo pháp không chỉ dành cho tăng và ni, nhưng có thể được thực hành bởi bất kỳ chúng sinh bình thường nào. Giáo pháp dạy ta làm thế nào giải thoát khỏi đau khổ phổ quát. Đức Phật luôn luôn có mặt bất kỳ nơi nào có cơ hội để giúp đỡ. Khi ta ở trong khí hậu nóng và chạm vào một cơn gió lạnh, ta có thể cảm thấy rằng điều này là gia hộ khỏe khoắn của Đức Phật. Khi trời lạnh và ta cảm thấy một xúc chạm với ánh nắng ấm áp, điều đó cũng là hoạt động gia hộ không bao giờ rời của Đức Phật. Những gia hộ của Phật, Pháp, và Tăng đồng xuất hiện với khát khao giải thoát khỏi đau khổ và sự quy y của ta. Cả hai đều cần thiết đối với kết quả hoàn hảo.

Ta biết rằng sinh tử là lầm lạc và đau khổ và ta muốn thoát khỏi trạng thái đó, nhưng ta không biết phải làm sao. Vì thế, ta cần một người hướng dẫn có thể cho ta một phương pháp hoàn hảo, có thể chỉ cho ta phương cách để hoàn toàn thoát khỏi mọi mê lầm. Về điều này, ta hướng về sự quy y Phật, Pháp, và Tăng. Đây là những lợi lạc của sự quy y:

* Ta trở thành một Phật tử và có mọi cơ hội để nghiên cứu và thực hành Giáo pháp cao quý.

- * Sự quy y trở thành nền tảng để thọ nhận mọi giới nguyện khác và soi sáng con đường giải thoát.
- * Quy y tịnh hóa và xua tan mọi che chướng không loại trừ điều gì, giống như nước rửa sạch sự bất tịnh.
- * Việc hãm hại từ người và các phi nhân trở nên bất lực.
- * Quy y không chỉ thuộc về trí tuệ; đúng hơn, quy y bao hàm toàn bộ con người của ta.
- * Phật là thân của sự tịnh hóa mọi che chướng, Pháp là phương pháp để tịnh hóa các che chướng, Tăng là nhóm người trong đó ta thực hành Pháp. Vì thế khi ta quy y Tam Bảo và thực hành Pháp, các che chướng không thể hoạt động, giống như bóng tối phai lạt khi mặt trời mọc.
- * Ta thành tựu mọi điều mong muốn. Chẳng hạn như, ta có thể thành tựu sự toàn thiện của bản tánh nội tại, thuần tịnh của trí tuệ. Ta có thể hiển lộ sự an bình, hạnh phúc, danh vọng, và của cải mà không cần nỗ lực và cuối cùng đạt được Phật quả. Trong khi ấy, ta sẽ tái sinh trong các cõi trời và người.
- * Nhờ quy y, mọi phẩm tính của trí tuệ và lòng bi mẫn sẽ tăng trưởng vô hạn.
- * Bằng cách quy y Tam Bảo, ta nhanh chóng đạt được Phật quả. Việc nghiên cứu và thực hành Giáo pháp, từng bước một, tịnh hóa mọi che chướng không loại trừ điều gì và cuối cùng dẫn tới mục đích tối hậu.
- * Khi ta thực hành một cách đúng đắn và chân thành, ta sẽ không tái sinh trong những cõi thấp.

Câu chuyện dưới đây minh họa vấn đề này:

Norbu là một vị thần đầy năng lực, một nhà lãnh đạo trong các vị trời. Ông chơi đùa trong vườn của Cõi Trời thứ Ba mươi ba, ở đó nhiều con trai và con gái của những vị trời khác vây quanh ông. Một hương thơm dễ chịu tỏa ra từ thân ông và những vật trang sức của ông luôn luôn tươi tắn. Những người khác không thể chịu đựng nổi việc xa lìa ông. Họ miệt mài trong hoan lạc đến nỗi một trăm năm đã trôi qua trong một chốc lát ngắn ngủi.

Thật không may, những điềm triệu xấu đã bắt đầu xuất hiện trên thân của Norbu. Những bông hoa và vật trang sức của ông đã phai tàn, và một mùi hôi xuất hiện từ thân ông. Ông trở nên bất mãn với vị trí của mình. Các con trai và con gái của các vị trời nhận ra điều này và từ bỏ ông. Norbu quán chiếu và tự hỏi: “Điều gì đang xảy ra đến cho ta?” Bởi các vị trời có sự thấu thị phân biệt, ông đã nhận ra tình huống và khám phá rằng mọi đức hạnh và thiện nghiệp mà ông thiết lập trong quá khứ đã bị hủy hoại và cạn kiệt. Bận rộn với những lạc thú, ông đã không tích tập công đức mới mẻ trong đời mình. Khi đó ông tìm kiếm nơi ông sẽ tái sinh sau khi chết và nhận ra rằng ông sẽ bị thụ thai làm một con heo trong một vũng bùn khổng lồ. Việc đề phòng số phận này khiến ông đau khổ không thể chịu đựng nổi.

Norbu đi tới Indra (trời Đế Thích), vua của các vị trời, và xin được bảo vệ để thoát khỏi sự tái sinh khủng khiếp này. Nhưng trời Indra nói: “Ta không có khả năng để giúp ông. Ông nên đi tới Đức Phật để xin cứu giúp.” Trong giây lát, Norbu xuất hiện trước Đức Phật và khẩn cầu một cách chân thành và tuyệt vọng. Khi lễ lạy, ông cầu xin được bảo vệ để khỏi bị tái sinh trong những cõi thấp. Đức Phật khuyên: “Hãy quy y Phật, Pháp, và Tăng,” và ban cho ông giới nguyện quy y và giáo huấn trong việc thiền định. Norbu đã nhất tâm thực hành một cách chân thành. Ngay lập tức sau khi chết, Norbu được tái sinh làm vua của cõi trời Brahma (Phạm thiên).

Indra tự hỏi không biết con trai của các vị trời tái sinh ở đâu, vì thế ông hỏi Đức Phật. Đức Phật bảo ông ta tìm kiếm trong cõi Phạm Thiên bởi Norbu đã được sinh ra làm một vị vua ở đó. Khi Indra nhìn thấy điều này là sự thực, ông ngạc nhiên trước năng lực phi thường của sự quy y, và ông đã hát tụng lời tán thán này:

Người quy y Phật, Pháp, và Tăng—
mặc dù được dự định sẽ tái sinh trong một cõi thấp,
thay vào đó, ông được sinh trong một cõi trời khác
bởi ông ta đã quy y khi ở đây trong một cõi trời.
Cao quý biết bao, phi thường biết bao, năng lực và gia
hộ của sự quy y!

Hơn nữa, nếu ta quy y Tam Bảo và đi theo con đường, những đời sau của ta sẽ được những lợi lạc:

- * Ta sẽ được đối diện các vị Phật được tô điểm những dấu hiệu chính và phụ, hay gặp những Đạo sư kim cương vĩ đại.
- * Trong liên tục những cuộc đời, ta sẽ không bao giờ xa lìa việc nghe Giáo pháp.
- * Ta sẽ gia nhập tập hội Tăng đoàn.

Hãy thư thả trong chốc lát và thở một hơi dài. Trong không gian trước mặt bạn, hãy quán tưởng Đức Phật, hiện thân của trí tuệ và lòng bi mẫn; Pháp, giáo lý toàn hảo; và Tăng, các Bồ Tát và A La Hán vĩ đại. Hãy phát khởi lòng sùng mộ vĩ đại và khát khao thoát khỏi sinh tử. Hãy quy y một cách chân thành và tụng lời cầu nguyện này hai mươi mốt lần hay hơn nữa:

Nam mô Phật.

Nam mô Pháp.

Nam mô Tăng.

Sau đó, hãy tan hòa sự quán tưởng thành ánh sáng, kể đó ánh sáng này tan vào bạn. Hãy thiền định rằng bạn thọ nhận những gia hộ về trí tuệ và lòng bi mẫn, chúng tịnh hóa mọi che chướng của bạn. Hãy ngơi nghỉ tâm thức trong trạng thái tự nhiên, là tâm Phật, trong một thời gian. Cuối cùng, hãy hồi hướng công đức.



34 *Như ố của những hành vi xấu xa và che chướng
giống như bùn che phủ một viên ngọc.*

*Mặc dù alaya thì thuần tịnh, nó không thể hiển lộ
các phẩm tính.*

Sự sám hối của bốn năng lực thì thiết yếu.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

MỌI CHÚNG SINH trong sáu cõi bị thống trị bởi những cảm xúc phiền não, bởi nghiệp và kết quả, tuy thế bản tánh bửu sinh của mỗi một và mọi người trong chúng ta ngập tràn Phật tánh toàn hảo. *Như ố của những hành vi xấu xa và che chướng* ám chỉ những tư tưởng xấu ác, những che chướng, và mọi loại nghiệp khác nhau của ta, đặc biệt là những khuynh hướng thâm căn cố đế cắm rễ sâu xa. Những ô nhiễm này giống như bùn lầy che phủ viên ngọc quý báu của Phật tánh. Khi một viên kim cương bị bùn lầy che phủ, phẩm tính của nó có suy giảm? Không, một viên kim cương là một viên kim cương. Nhưng khi nó bị lớp bùn che phủ, ta không sử dụng nó như một vật trang sức. Khi ta khám phá một viên kim cương ở dưới bùn, ta lấy nó ra và lau chùi nó. Tương tự như vậy, bản chất của tâm ta không khác với tâm Phật. Khi nhận ra điều này, ta có thể “khám phá” tâm bằng cách tịnh hóa những tư tưởng xấu ác. Khi ta trực tiếp kinh nghiệm điều này, đó là tâm toàn trí của Đức Phật.

Trước khi ta có thể làm điều gì, ta phải nhận ra rằng một viên ngọc thuần tịnh tự nhiên đang hiện diện trong bùn lầy. Một khi được khám phá, trước hết ta lau sạch viên ngọc bằng miếng vải nhám hay nước muối. Sau đó, ta lau chùi nó nhẹ nhàng hơn. Cuối cùng, ta rửa nó một cách nhẹ nhàng với nước thuốc và đánh bóng bằng một chiếc khăn lụa. Nhờ những nỗ lực này, viên ngọc thanh tịnh được khám phá. Ta khám phá Phật tánh của ta trong cùng cách thế. Trước tiên, ta thực hành bốn nền tảng để tiệt trừ những lớp bùn thô. Sau đó ta thực hiện tu tập *ngöndro*—các thực hành chuẩn bị—để khám phá những che chướng vi tế hơn. Sau đó, Bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối sẽ khám phá lớp tâm thức vi tế nhất, và kết quả là viên ngọc thuần tịnh của tâm giác ngộ!

Từ *alaya* có những nghĩa khác nhau. Đôi khi nó ám chỉ “nhà kho” hay “tâm thức kho tàng” nơi mọi tư tưởng và nghiệp được cất giữ. Đôi khi nó ám chỉ tánh Không, cơ sở cho sinh tử liên niết bàn. Khi chúng ta lầm lạc về ý nghĩa của tánh Không, ta lang thang trong sáu cõi sinh tử. Khi ta trực tiếp dẫn mình vào tánh Không, ta thành tựu niết bàn. Trong trường hợp này, *alaya* được dùng như một đồng nghĩa của Phật tánh, căn bản của các thực hành thiền định của ta và nền tảng cho sự giác ngộ. Nếu ta không thông hiểu Giáo pháp và tạo ra ác hạnh thay vì thực hành tốt lành, đó là căn bản cho sinh tử. Khi ta thực hành với sự hiểu biết, tin cậy, lòng can đảm, và sự sùng mộ, ta trực tiếp khám phá *alaya* thuần túy, Phật-tâm.

Giả sử một gia đình nghèo đang sống trong một căn nhà đổ nát, họ không biết rằng một kho tàng kếp sù nằm dưới đất đai

của họ. Sau đó giả sử như có một thợ mỏ đến và bảo họ rằng họ có một kho tàng to lớn ở dưới đất. Ông ta chỉ dẫn cho họ làm thế nào để khám phá kho tàng, và họ không ngừng đào xới lớp này tới lớp khác theo hướng dẫn của ông ta. Họ không mất can đảm, mặc dù công việc rất khó khăn, mất thời gian và năng lực. Cuối cùng họ khám phá kho tàng và trở nên giàu có. Trong thực tế, họ đã giàu có suốt thời gian đó bởi kho tàng luôn luôn ở với họ.

Chúng sinh lang thang trong sáu cõi sinh tử như gia đình nghèo khó đó. Kho tàng của mọi phẩm tính tuyệt hảo của Đức Phật ở trong họ, nhưng nó bị che dấu bởi bùn lầy của những cảm xúc phiền não thô và tế. Kết quả là chúng sinh cảm thấy nghèo túng và tràn đầy đau khổ. Đức Phật, như một người thợ mỏ, đến thế giới này và giảng dạy Giáo pháp. Ngài đã chỉ ra rằng trong chúng ta, mỗi người đều có Phật tánh, như một kho tàng vô tận. Do bởi điều này, Đức Phật không phải tạo lập bất kỳ điều gì. Ngài chỉ phải chỉ cho ta cách nhận ra thực tại đó. Vì thế, Ngài đã giảng dạy mọi cấp độ khác nhau của Giáo pháp như phương pháp toàn hảo để khám phá Phật tánh của ta. Ta không phải luôn luôn cảm thấy quá cùng khổ và đau khổ. Nếu ta nỗ lực khám phá kho tàng, ta có mọi khả năng để thành tựu hạnh phúc tối thượng. Ta chỉ cần dọn sạch bùn lầy, tịnh hóa những ô nhiễm ngẫu nhiên che ám Phật tánh này.

Đức Phật đã ban cho ta nhiều khí cụ để khai mở hạt giống này của sự giác ngộ. Với niềm tin nơi Giáo pháp, ta nghiên cứu và thực hành bốn nền tảng, lòng từ ái và bi mẫn vô lượng, Bồ đề tâm, các thực hành thiền định Kim Cương Tát Đỏa, và Con

Đường Năm Nhánh của Đại Ấn. Bằng cách áp dụng bộ khí cụ đầy đủ này, không chút nghi ngờ, ta sẽ có thể nhận thức giác ngộ. Từ những khí cụ này, việc áp dụng *bốn năng lực* là một kỹ thuật thiết yếu để tịnh hóa các che chướng. Bốn năng lực là (1) ân hận, (2) cách đối trị, (3) giải pháp, và (4) quy y hay tin cậy.

Ân hận. Ta phải nhận ra rằng các tư tưởng và nghiệp xấu ác mà ta đã tạo ra không có lợi lạc chân thực. Việc nhìn các sự việc theo cách này được gọi là năng lực của sự ân hận. Bị làm lạc bởi tham, sân, và si, ta nghĩ rằng ta đang bảo vệ chính mình hay hủy diệt các kẻ thù, nhưng thực ra ta chỉ tạo ác nghiệp. Tuy nhiên, vào lúc chết, ta sẽ thấy thật rõ ràng là lợi lạc của việc tham luyện bản thân và những người thân thuộc thì ít ỏi biết bao. Ác nghiệp mà ta đã tạo ra sẽ đi theo ta như một cái bóng và là suối nguồn của đau khổ đời này sang đời khác. Những hoạt động của ta có thể đưa đến một vài lợi lạc cạn cợt, nhưng nếu so sánh thì ác nghiệp mà ta tạo ra sẽ to lớn hơn rất nhiều.

Ân hận không phải là một tội lỗi. Đúng hơn, đó là việc nhận ra sự mê lầm đã khiến ta nỗ lực rất nhiều mà không mang lại hạnh phúc. Nó giống như việc trở nên tỉnh giác rằng bạn đã rơi vào một đầm lầy dơ dáy. Bạn cảm thấy bối rối và khẩn thiết ước mong ngay lập tức thoát khỏi bùn nhơ. Những giáo lý này được dựa trên lý trí, không chỉ là sự “cho phép.” Vì thế hãy suy niệm kỹ lưỡng điều này: mặc dù những hy sinh ta đã tạo ra, kết quả là ta để lại không nhiều lợi lạc trong một thời gian dài.

Tịnh hóa có thể được thực hành qua sự áp dụng một trong bốn năng lực, nhưng áp dụng cả bốn thì hiệu quả hơn. Nhưng ân hận là điều quan trọng nhất bởi không có nó, những năng

lực khác không chắc xảy ra. Chúng ta nên phát triển hiểu biết rõ ràng rằng mọi hành vi mê lầm thì không cần thiết và là đối tượng của sự tịnh hóa, và sự tịnh hóa đó nên được thực hiện càng nhanh càng tốt. Chẳng hạn như, nếu ai đó đã dùng độc chất mà không chú tâm, cá nhân đó sẽ kinh nghiệm sự ân hận lớn lao khi anh ta nghiên cứu về những lỗi lầm của mình. Điều này sẽ khiến anh ta dùng hành động khẩn cấp để thoát khỏi độc chất. Cũng thế, ta nên coi nghiệp tiêu cực, cho dù là những hành động vô cùng nhỏ bé, như thuốc độc chết người.

Cách Đối trị. Kế đó là năng lực của cách đối trị. Sự tịnh hóa sẽ không đầy đủ nếu ta chỉ nhận ra độc chất; ta phải hành động để tống khứ nó đi. Điều này giống như thực sự đi vào một trận mưa và rửa sạch bụi bặm. Ta phải sử dụng mọi phương pháp ta có thể để tịnh hóa những che chướng của ta—việc thực hành, thiền định, và trì tụng thần chú. Ta có thể làm gì? Ta có thể sử dụng nhiều kỹ thuật thực hành Giáo pháp khác nhau như một cách đối trị để chống lại độc chất gây nên đau khổ. Chẳng hạn như, ta có thể thực hiện thực hành Kim Cương Tát Đỏa, tụng thần chú Quán Thế Âm, hay thực hành Đức Tara. Ta có thể nuôi dưỡng lòng từ ái và bi mẫn và thực hành Bồ đề tâm và tánh Không.

Quyết tâm. Khi đã áp dụng những phương pháp tịnh hóa này, tiếp đó ta quyết định không bao giờ lập lại những tư tưởng và hành động tiêu cực một lần nữa. Một khi độc chất đã bị tịệt trừ, ta phải cẩn trọng không thực hành nó một lần nữa. Tương tự như vậy, ta quyết định quan sát bước chân ta để không lại rơi vào đầm lầy ấy. Giờ đây ta biết những nghiệp tiêu cực thì

không cần thiết và chỉ mang lại đau khổ, ta thệ nguyện: “Cho dù phải mất mạng, tôi sẽ không bao giờ mắc phạm lỗi lầm này một lần nữa. Trong quá khứ, tôi đã làm điều này không có sự tỉnh giác và thật vô nghĩa. Giờ đây và trong tương lai, tôi sẽ không hành động cách này một lần nữa.”

Tin cậy. Năng lực thứ tư là sự tin cậy vào Phật, Pháp và Tăng. Tin cậy là quy y, nương tựa vào những đấng giác ngộ và vào Bồ đề tâm. Đó là suy nghĩ: “Giờ đây, tôi không có khả năng giải thoát chính mình khỏi mọi che chướng.” Vì thế ta phải nương tựa vào một vị chỉ huy tốt lành để sửa soạn lương thực không bị nhiễm độc hay nương tựa vào một người hướng dẫn đáng tin cậy sẽ chỉ cho ta một con đường nơi ta sẽ không vấp ngã. Điều tối quan trọng là chúng ta thấu hiểu rằng mọi chúng sinh đều có Phật tánh, bởi với sự hiểu biết này, ta có niềm tin rằng: “Chúng ta cũng có khả năng để đạt được Phật quả.” Ta có thể nói với sự xác quyết: “Nếu tôi thực hành Pháp, giác ngộ là điều có thể thực hiện được một cách chân thật giống như đối với chư Phật trong quá khứ.” Trước kia các Ngài còn là những chúng sinh mê lầm như chúng ta, nhưng các Ngài đã áp dụng mọi năng lực để nghiên cứu và thực hành Giáo pháp quý báu cho đến khi các Ngài đạt được Phật quả thoát khỏi đau khổ và nguyên nhân của nó. Vì thế chúng ta cũng có thể nương tựa vào những đối trị với đầy đủ niềm tin rằng sự tịnh hóa, và cuối cùng là sự giác ngộ, sẽ xảy ra. Chẳng hạn như, một chủ trại nuôi dưỡng cánh đồng để phát triển mùa thu hoạch của mình. Ông ta cày cấy mặt đất, làm cho đất mềm, dùng phân bón, làm đất ẩm ướt, gieo trồng hạt giống, và bảo vệ nó khéo léo cho đến khi

nó được gặt hái đầy đủ. Cùng cách đó, ta nên vun trồng thực hành Giáo pháp của ta.

Câu chuyện dưới đây biểu thị khả năng của sự tịnh hóa, ngay cả sau nhiều đời lầm lạc:

Xưa kia có một gia đình trong đó người vợ rất sùng mộ Giáo pháp và vui mừng trong việc thực hành bố thí. Một cậu bé trai được sinh vào gia đình đó, và hiển nhiên là chẳng mấy chốc cậu có một bản chất khốn khổ. Cậu liên tục cản trở ước muốn bố thí của người mẹ. Người cha đã qua đời, vì thế cậu con trai gánh trách nhiệm gia chủ. Bà mẹ tiếp tục gắng sức bố thí cho người khác, nhưng cậu con trai luôn luôn ngăn cản bà đừng làm như thế. Một hôm cậu con trai nói: “Đường như mẹ không muốn bất kỳ của cải nào trong nhà, vì thế hãy đứng ngoài các công việc của chúng ta. Con sẽ trực tiếp chăm sóc ngôi nhà.” Cậu con trai không cho phép bà mẹ có quyền hành gì trong nhà; cậu chỉ cho bà đủ thực phẩm mỗi ngày để sống còn.

Nhưng bởi bản tánh rộng lượng, bà mẹ tiếp tục bố thí một nửa thực phẩm nghèo nàn của bà cho người khác. Cậu con trai giận dữ về điều đó và nói: “Mẹ sắp làm căn nhà này trống rỗng. Con không cho nhà chút thực phẩm nào nữa.” Cậu không cho bà thực phẩm trong sáu ngày, sau đó bà mẹ xin ăn được một ít thực phẩm. Cậu ném một nắm đất vào một cái bát nước và đưa cho bà. Bà mẹ uống nước nhưng chẳng bao lâu chết vì đói ăn.

Như một kết quả của nghiệp chướng này, cậu con trai bị tái sinh vào Địa ngục Gào rú trong nhiều kiếp, và sau đó tái sinh vào cõi ngạ quỷ đói khát trong nhiều kiếp nữa. Ngay cả khi cậu được sinh lại làm người, cậu vẫn giữ tánh keo kiệt, và cuối cùng bị tái sinh làm một ngạ quỷ trong nhiều đời nữa. Cuối cùng, cậu lấy lại được một tái sinh làm người, nhưng bị sinh vào những hoàn cảnh luôn luôn bị đói. Có lần, một vị Phật Độc giác bị bỏ qua trên đường khát thực của ngài. Người đàn ông nhìn thấy vị sư đang nhận cúng dường, và điều này làm nảy sinh sự ghen tỵ và bủn xỉn trong tâm ông. Ông ta đánh cắp bình bát của vị tu sĩ và ném nó trên mặt đất. Do bởi nghiệp lực đó, ông bị sinh liên tục trong những tình huống khốn khổ.

Sau nhiều cuộc đời như thế, Đức Phật Ca Diếp xuất hiện trên mặt đất và người đàn ông sinh khởi lòng sùng mộ đối với Ngài. Do bởi sự nối kết đó, ông ta được sinh làm người trong thời đại của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và có cơ hội gặp Ngài. Hiểu rõ những gì Đức Phật đã giảng dạy, ông ta làm mọi sự có thể để tịnh hóa những tư tưởng và tập quán xấu xa của mình. Ông thành công trong việc tịnh hóa những khuôn mẫu tinh thần tiêu cực và đã thành tựu một mức độ chứng ngộ cao cấp.

Chúng ta nên cảm hứng bởi câu chuyện này để tịnh hóa mọi tư tưởng xấu xa và chân thành thực hành Giáo pháp.

Đức Phật đã giảng dạy, hay “chuyển Pháp luân quý báu,” trong ba giai đoạn. Trong lần chuyển Pháp luân thứ nhất, Đức Phật giới thiệu bản tánh của sinh tử—vì sao và làm cách nào từ bỏ sinh tử—để gây truyền ước muốn đạt được giác ngộ. Trong lần chuyển Pháp luân thứ hai, Đức Phật đã ban các giáo huấn về cách từng bước đi theo con đường. Trong lần chuyển Pháp luân thứ ba, Ngài giảng dạy sự tịnh hóa các che chướng vi tế và việc thực hiện Phật quả trọn vẹn và toàn hảo. Lời khuyên tâm huyết này về cách làm hiển lộ viên ngọc như-ý của Phật tánh của chúng ta—thật kỳ diệu biết bao!

Giống như một viên ngọc thanh tịnh tự nguyên thủy, Phật tánh của ta thì chói ngời tinh khôi. Nó chỉ bị ngăn che bởi sự lùm lạp ngẫu nhiên. Người ta thường nói: “Bạn có thể uống nước này bởi nó đã được tịnh hóa.” Điều đó có nghĩa gì? Nếu bản chất của nước tự nó bị ô nhiễm, ta không thể tịnh hóa nó. Bản chất của nước là tự nó thanh tịnh, nhưng sự ô nhiễm được thêm vào trong một thời gian. Vì thế khi sự ô nhiễm đó bị loại bỏ, ta gọi là nó “được tịnh hóa” để biểu thị rằng ta đã hoàn trả nước về trạng thái đã-thanh tịnh của nó. Tâm ta cũng tương tự như thế. Sự mê lùm và lùm lạp làm ô nhiễm nó cần được loại bỏ. Khi những che chướng này hoàn toàn được loại bỏ, bản tánh chói ngời của tâm hiển lộ một cách tự do. Khi đó ta nói tâm đã được “tịnh hóa” để biểu thị rằng vật che phủ của sự lùm lạp, như bùn lầy, đã được quét sạch. Đây là cách tịnh hóa của tâm.

Hãy dùng một chốc lát để nuôi dưỡng lòng bi mẫn và Bồ đề tâm đối với tất cả đau khổ. Kế đó hãy quán tưởng Đức Kim

Cương Tát Đỏa hay Quán Thế Âm như hiện thân của trí tuệ và lòng bi mẫn an tọa trên một hoa sen và đĩa mặt trăng trên đỉnh đầu bạn. Hãy tụng thần chú một trăm âm hay sáu-âm như ánh sáng phóng chiếu từ Bốn Tôn để tịnh hóa sáu cõi chúng sinh, kể cả bản thân bạn. Sau đó, Bốn Tôn tan hòa vào bạn, ban những gia hộ và tịnh hóa mọi ô nhiễm của bạn. Kế đó hãy thiền định về bản tánh bất khả phân của tánh Không và hình tướng và để tâm ngơi nghỉ. Cuối cùng, hãy hồi hướng công đức.



35 *Người thâm thập hai tích tập giống như một nhà
đầu tư khôn ngoan.*

*Mặc dù người ấy thụ hưởng của cải của mình, của
cải ấy không bao giờ cạn kiệt.*

Vì thế, hãy chuyên chú làm các thiện hạnh.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

HAI TÍCH TẬP là sự thâm thập công đức và trí tuệ. Công đức giống như nhiên liệu, và trí tuệ giống như ngọn lửa. Ta càng tích tập nhiên liệu-công đức thì lửa-trí tuệ sẽ càng to lớn. Việc thâm thập hai tích tập này tạo nên một cơ hội để tiêu diệt mọi che chướng của ta. Trong sáu toàn thiện (sáu ba la mật), sự bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, và thiền định tạo thành sự tích tập công đức. Việc lễ lạy, trì tụng các thần chú, cúng dường đèn, cúng dường các tăng ni hay những Đạo sư thành tựu cao cấp, quán tưởng các Bốn Tôn giác ngộ, đi nhiều các đền chùa, tu viện, hay những ngọn núi thiêng, cúng dường mạn đà la—tất cả những điều này là những phương pháp đặc biệt để tích tập công đức. Nếu những điều này được thực hiện với trạng thái tâm của trí tuệ thuần tịnh, nhờ sự nội quán sâu sắc, chúng cũng dễ dàng trở thành sự tích tập trí tuệ. Khi nhờ những phương pháp này mà một lượng công đức bao la được tích tập, công đức ấy dễ dàng làm khơi dậy ngọn lửa trí tuệ sắc bén. Khi tất cả những điều kiện này cùng tụ hội, kết quả (trí tuệ) sẽ hiển

lộ một cách tự nhiên. Những phương pháp này có thể nhổ bật gốc hai loại che chướng và chuẩn bị để ta kinh nghiệm bản tánh chói ngời của tâm. Chẳng hạn như khi một lượng nhiên liệu lớn được thâu thập, ngọn lửa sẽ lớn và kéo dài. Tương tự như thế, khi ta đã thâu thập một lượng tích tập công đức to lớn, nó sẽ thiêu rụi mọi che chướng và hiển lộ trong sự tích tập trí tuệ.

Nếu một người đầu tư tiền bạc trong ngân hàng, hành động đó thâu thập lợi tức dù người đó có nhận thức về điều đó hay không. Trong khi người ấy thụ hưởng lợi tức đó, lợi tức vẫn được tích tập thêm nữa. Tương tự như thế, khi ta đầu tư bản thân mình một cách tích cực trong việc thực hành Pháp, ta tạo nên sự an bình thực sự trong tâm. Trong khi vui hưởng sự an bình đó, ta tiếp tục việc thực hành không ngừng nghỉ cho đến khi đạt được giác ngộ. Ta cần là một nhà kinh doanh tâm linh tốt lành và dâng hiến đời mình cho các thiện hạnh.

Khi ta làm điều tốt lành cho người khác, ta cảm thấy dễ chịu biết bao! Thậm chí người đó không cần cho ta điều gì, ta cảm thấy hoàn toàn thoải mái khi họ nói cảm ơn ta. Khi bạn làm điều không tốt cho người khác, và mặt họ trở nên giận dữ và họ nói những điều không hay với bạn, bạn cảm thấy ra sao? Sự khác biệt thật rõ ràng, phải không? Không cần có giáo lý đặc biệt nào về điều này. Lợi lạc của việc làm những điều thiện lành cho người khác thì quá rõ ràng. Hãy áp dụng sự hiểu biết này trong đời sống hàng ngày của bạn—hãy tránh mọi hành vi bất thiện, đặc biệt là mười ác hạnh, và hãy dẫn mình vào các hành vi tốt lành, kể cả mười thiện hạnh. Khi bạn biết cách làm

điều này, sự an bình, hòa hợp, hỉ lạc và hạnh phúc của bạn sẽ trắng trướng vô bờ bến, đặc biệt là nếu những hành vi cao quý này được thực hiện với sự hỗ trợ của Bồ đề tâm. Những thực hành này cũng là nền móng cho sự thành tựu giác ngộ hay Phật quả.

Không cần có lý do đặc biệt nào; hãy làm những điều thiện lành cho chúng sinh. Điều này có nghĩa là không gây tổn hại và mang lại an bình. An bình là sự vắng mặt của các che chướng, những tư tưởng bất thiện, mê lầm, và xao lãng trong tâm thức. Hầu hết mọi người nhận thức sâu sắc những điều tốt lành mà bạn làm, nhưng nếu có ai không hiểu, bạn hãy áp dụng lòng bi mẫn.

Hãy dành một lát để quán tưởng toàn thể thế giới chứa đầy của cải tuyệt hảo vĩ đại và châu báu lộng lẫy. Không chút trông đợi, hãy cúng dường mọi sự, kể cả bản thân bạn, cho các đấng giác ngộ. Hãy hoan hỉ và hồi hướng công đức. Mỗi khi bạn tản bộ trong một công viên có cây cối và những đóa hoa duyên dáng hay bắt gặp một bầu trời trong sáng, tuyệt đẹp, hoặc một ngọn núi với một rừng cây, những bông hoa và bãi cỏ quyến rũ, hay một đại dương, hãy cúng dường những thứ này cho các đấng giác ngộ và cầu nguyện: “Cầu mong con thể nhập lòng từ, bi, và Bồ đề tâm. Cầu mong mọi chúng sinh trải nghiệm hạnh phúc, thoát khỏi đau khổ và nhanh chóng đạt được giác ngộ.” Sau đó hãy để tâm thức thư thả.



36 *Sự hồi hướng Đại thừa giống như một kho tàng
được canh giữ cẩn thận.*

*Nó mang lại kết quả mỗi ngày cho đến khi ta đạt
được giác ngộ.*

Nó thành tựu lợi lạc của bản thân ta và chúng sinh.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

HỒI HƯỚNG ĐẠI THỪA có nghĩa là ta không ích kỷ khi giữ đức hạnh, các phẩm tính tốt lành, và công đức cho riêng ta. Từ vô thủy, ta đã có nhiều cơ hội để tích tập đức hạnh và công đức. Nhưng ta đã không có trí tuệ để hồi hướng nó cho chúng sinh, đặc biệt là cho sự thành tựu Phật quả của họ, và vì điều này, ta chưa đạt được giải thoát. Có bốn cách làm đức hạnh cạn kiệt:

- * Đức hạnh không được hồi hướng cho sự thành tựu giác ngộ.
- * Đức hạnh được hồi hướng cho mục đích sai lạc, chẳng hạn như niềm vui sinh tử.
- * Để lộ các thiện hạnh cho người khác để nhận được lời khen ngợi.
- * Hối tiếc đức hạnh và công đức đã được tạo lập trước khi chúng được hồi hướng.

Nếu ta nổi giận với một Đạo sư vĩ đại, chẳng hạn như một Bồ Tát hay Đạo sư kim cương của ta, điều đó cũng khiến cho đức hạnh bị hủy hoại. Vì mọi đức hạnh mà bạn đã tích tập được,

hãy hồi hướng chúng không chút tư lợi cho sự thành tựu giác ngộ viên mãn của tất cả chúng sinh.

Ngoài ra, sự hồi hướng không nên bị giới hạn trong đức hạnh tức thì của riêng ta. Mọi đức hạnh của bản thân ta và chúng sinh được tích tập trong ba thời, mọi đức hạnh trong sinh tử và niết bàn, cũng như đức hạnh bẩm sinh, nên được thu thập trong phạm vi của tâm và được hồi hướng. Hãy hiểu rằng đây là cách thức để thành tựu thực hành hồi hướng:

1. Ta hồi hướng với Bồ đề tâm.
2. Ta hồi hướng trước Tam Bảo và Tam Căn như các nhân chúng.
3. Hồi hướng với sự hỗ trợ của các thành viên trong Tăng đoàn.
4. Hồi hướng trong trạng thái quân bình, thoát khỏi ba phạm vi.
5. Hồi hướng liên tục.

Nếu ta hồi hướng theo cách này, sự hồi hướng sẽ niêm phong các đức hạnh của ta khiến chúng trở thành một nguyên nhân để hiển lộ kết quả, Phật quả. Nhờ thực hành này, ta có thể tịnh hóa sự yêu quý bản thân của ta và trải rộng tâm cao quý. Theo cách này, ta tự do hiến tặng cho tất cả chúng sinh một nguyên nhân đặc biệt của sự giải thoát khỏi đau khổ và của sự thành tựu giác ngộ. Thay vì trở nên dính mắc vào giải thưởng này và sử dụng nó cho sự an bình và hạnh phúc của riêng ta, ta chia sẻ nó cho chúng sinh.

Kho tàng của một vị vua được *canh giữ cẩn thận* sẽ không bao giờ bị lãng phí hay mất mát. Tương tự như thế, ta sẽ không phải lo âu về việc kho tàng công đức của ta bị mất đi nếu ta

niêm phong nó bằng cách chia sẻ nó với tất cả chúng sinh. Đây là một thực hành vô cùng mãnh liệt. Một tâm thức chứa đựng tư tưởng cao quý, vĩ đại này có không gian không giới hạn, đủ dung chứa cho tất cả chúng sinh. Cách thức hồi hướng Đại thừa này cũng là một phương tiện đặc biệt để đạt được dharmakaya (Pháp Thân) vì lợi lạc của riêng ta, để đạt được các sắc thân vì lợi lạc của chúng sinh, và nhờ đó hiển lộ các hoạt động cho chúng sinh mà không cần dụng công.

Nếu ta gieo trồng hạt giống của một cây thuốc, nó sẽ đâm chồi, phát triển, và cuối cùng kết thành trái quả. Quả, cành, lá và ngay cả vỏ cây đều có thể được sử dụng làm thuốc. Mỗi bộ phận đều lợi lạc và có thể liên tục chữa lành và mang lại lợi lạc. Tương tự như thế, công đức và đức hạnh của ta sẽ tiếp tục nếu ta trồng chúng một cách vững chắc bằng cách hồi hướng chúng cho sự thành tựu Phật quả vì lợi lạc của tất cả chúng sinh. Mỗi bộ phận sẽ tiếp tục kết trái. Bản thân ta sẽ thoát khỏi đau khổ, sự vô minh, và lầm lạc. Khi đó, nhờ công đức và đức hạnh của ta, ta có thể trợ giúp tất cả chúng sinh đạt được giác ngộ.

Khi ta nghiên cứu và thực hành Giáo pháp quý báu, điều quan trọng là phải có Ba Tuyệt hảo:

1. Động lực Bồ đề tâm thuần tịnh, là điều thiết lập mục đích của thiền định là sự thành tựu giác ngộ, không phải là sự giải thoát cá nhân hay mục đích sinh tử nào đó
2. Thực hành thiền định thực sự của Bốn Tôn du già, Đạo sư du già, hay Đại Ấn, hành trình đi tới giác ngộ và sự viên

mãn của động lực của ta với sự hoàn toàn chú tâm, không lang thang hay xao lãng trong khi thiền định

3. Sự hồi hướng mọi đức hạnh cho sự lợi lạc của chúng sinh

Hồi hướng là một trong những thực hành quan trọng nhất mà ta có thể làm. Thật đáng mừng là thực hành mãnh liệt này thật dễ thực hiện. Ta hồi hướng lập tức sau mỗi thực hành. Có thể thực hành của ta chỉ là một thời khóa ngắn, nhưng nếu ta hồi hướng nó, nó sẽ trở nên vô hạn. Nếu ta hồi hướng mỗi khi ta nghiên cứu hay thực hành, các kết quả sẽ tiếp tục hiển lộ cho đến khi ta đạt được Phật quả viên mãn. Điều quan trọng là ta phải hồi hướng với Bồ đề tâm và phải sử dụng một cách chân thành thực hành của ta để làm lợi lạc chúng sinh hơn là hồi hướng nó cho lợi ích nhỏ bé của riêng ta.

Mục hồi hướng trong *Viên Ngọc Như ý* nói:

Nói chung, Đại thừa, thừa quý báu và vô song, bao gồm mọi sự trong thừa ba la mật (hay Kinh thừa) và Kim cương thừa. Thực hành của Giáo pháp quý báu này gồm ba phần: chuẩn bị, thực hành thực sự, và phần kết thúc. Mọi thực hành của sự chuẩn bị và thực hành chính yếu đều phát triển các cội gốc đức hạnh.

[Đối với việc thực hành lúc kết thúc:] Mỗi Kinh và luận giảng của Đại thừa đều giảng rằng sự hồi hướng vô cùng quan trọng do bởi mọi cội gốc đức hạnh đều được hồi hướng, rằng chắc chắn là ta sẽ thành tựu. *Kinh Hoa*

Nghiêm đã giảng rộng về tầm quan trọng của sự hồi hướng:

Hãy hồi hướng cho sự giác ngộ viên mãn những cội gốc đức hạnh mà bản thân và tất cả chúng sinh tích tập được trong ba thời và cội gốc đức hạnh bẩm sinh.

Chương “Hồi hướng Rộng lớn của Ngọn Cờ Kim Cương Chiến Thắng” trong *Kinh Hoa Nghiêm* nói:

Nguyện mọi trạng thái tốt lành mà chúng sinh hồi hướng đức hạnh của họ để đạt được—
những đức hạnh họ có và đã phát triển,
sẽ phát triển, và hiện đang phát triển—
là những trạng thái mà họ sẽ trở thành.

Hay nói các khác, hãy hồi hướng cội gốc đức hạnh bẩm sinh và đức hạnh được tích tập của bản thân bạn và tất cả chúng sinh trong ba thời được tìm thấy trong *Kinh Hoa Nghiêm*:

Nhờ cội gốc đức hạnh bẩm sinh
và các cội gốc đức hạnh được tích tập trong ba thời
của bản thân con và tất cả chúng sinh,
nguyện con và tất cả chúng sinh

nhanh chóng đạt được giác ngộ quý báu, vô song,
xác thực, và viên mãn.

Sự hồi hướng cũng có thể trở thành một nguyên nhân để ta thâm nhập mọi phẩm tính tuyệt hảo của trí tuệ, lòng bi mẫn, các hoạt động, và đức hạnh của Đức Phật, công đức của chư vị Bồ Tát và A La Hán, và cũng cả mọi phẩm tính tốt lành, đức hạnh và công đức của tất cả chúng sinh. Hãy thâm nhập chúng cùng với năng lực của Bồ đề tâm vào mạn đà la của trái tim bạn và hồi hướng tất cả những điều đó cho sự thành tựu Phật quả viên mãn, cho sự tịnh hóa mọi che chướng, và cho việc đạt được mọi phẩm tính tuyệt hảo. Hãy thực hiện sự hồi hướng này trong khi nhận ra tánh Không của ba phạm vi—có nghĩa là hành vi hồi hướng, các đức hạnh được hồi hướng, và mục đích của việc chúng được hồi hướng. Đây là tất cả trong “nhất vị,” bản tánh huyền hóa.



37 *Giới nguyện pratimoksha giống như người Năm giữ các Châu báu.*

Không tin cậy vào giới nguyện này thì không có Thánh Pháp.

Nó là nền móng của mọi sự.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BA ĐOẠN KỆ KẾ TIẾP giảng nghĩa tầm quan trọng của giới nguyện *pratimoksha*. Ý nghĩa của *pratimoksha* là gì? *Pratimoksha* được gọi là giới nguyện giải thoát cá nhân qua đó mỗi một và mọi điều bất thiện được tịnh hóa từng cái một và mỗi một và mọi đức hạnh được tích tập cho sự giải thoát. Điều này được giảng nghĩa đầy đủ trong *Vinaya*. Ta đạt được giải thoát và trạng thái toàn trí của Phật quả nhờ thực hành *Vinaya*. Một số học giả nói rằng *Vinaya* chỉ dành cho các hành giả của *Hinayana* (Thừa Nguyên thủy). Những quyết đoán như thế chỉ biểu thị một sự hiểu biết không đầy đủ về *Vinaya*. *Vinaya* là nền tảng của thực hành thiền định; nó là nền móng cho mọi thực hành Phật giáo, và do bởi điều này, Đại thừa và Kim cương thừa được thực hành trên nền tảng của nó. Để thọ nhận các giới nguyện Bồ Tát và *samaya* (hứa nguyện) Mật thừa, ta phải trì giữ ít nhất một trong những giới nguyện *pratimoksha* như một nền tảng.

Dĩ nhiên, giới luật Vinaya được nhấn mạnh đối với các tăng và ni, những vị hoàn toàn hiến dâng đời mình cho việc nghiên cứu và thực hành Pháp, nhưng các hành giả cư sĩ cũng trì giữ các giới nguyện pratimoksha trong hình thức năm giới luật. Những kỷ luật này thật trọng yếu, bởi chúng tạo nên nền móng mà mọi thực hành khác được đặt nền trên đó. Vì thế, tác giả đặc biệt nhấn mạnh đến chúng ở đây.

Người Năm giữ các Châu báu là một ẩn dụ để chỉ đất. Mọi châu báu và những viên đá quý đến từ đất, vì thế nó được gọi là “người năm giữ các châu báu.” Mặt đất là nền móng và nền tảng trên đó con người và những phi nhân tương tự an trụ và di chuyển. Cây cối và mùa màng được gieo trồng và phát triển trong đất. Không có đất, ta không thể hoạt động, vì thế ta nói nó là nguồn mạch và nơi hàm chứa mọi sự quý báu, mọi “châu báu.” Tương tự như thế, mười thiện hạnh, sáu toàn thiện (sáu ba la mật), những phẩm tính tốt lành của trạng thái tương đối, và những phẩm tính của Phật quả được đặt nền trên các giới hạnh. Lòng từ, bi, và Bồ đề tâm được gieo trồng trong và nương nhờ vào mặt đất của giới hạnh. Sự thiền định và nội quán sâu xa cũng được đặt nền trên giới luật cá nhân. Đức Nagarjuna (Long Thọ) cao quý viết trong *Thư gửi một Người Bạn*:

Gới hạnh được nói là nền móng của mọi đức hạnh, giống như mặt đất là nền móng cho mọi sự di chuyển và đứng yên.

Khi ta trì giữ và tuân thủ năm giới luật cư sĩ, hay các giới luật của các tăng và ni, ta có thể nói rằng ta là những hành giả đích thực. Không có ít nhất năm giới luật, ta không được coi là những thành viên của tăng đoàn.

Chỉ một người có kỷ luật mới có thể trì giữ giới hạnh. Điều này thật rõ ràng ngay cả trong đời sống bình thường. Nếu một học sinh không có kỷ luật trong trường học, em đó không thể học giỏi hay được điểm cao. Trái lại, nếu học sinh đó đi học đúng giờ, tập trung làm bài ở nhà, tuân giữ kỷ luật của trường học, và không quá quan tâm đến các buổi tiệc hay lãng phí thời gian, học sinh ấy sẽ thành công. Nói chung, người nghiêm cẩn trong việc tôn trọng đời sống và cảm xúc của người khác, tự chế không trộm cắp của người khác, luôn luôn sử dụng lời nói dịu dàng và nói sự thật, và dùng những lời lẽ khéo léo để đưa người khác vào sự hòa hợp sẽ được toàn thể thế gian vô cùng tôn kính. Một người như thế có khả năng mang lại an bình và lợi lạc cho chúng sinh. Tương tự như thế, người trì giữ giới hạnh sở hữu nền móng để tăng trưởng và hoàn thiện mọi phẩm tính vô song của một vị Phật. Vì thế, ta nên trì giữ giới hạnh như bảo vệ đôi mắt của mình.

Có thêm nhiều lợi lạc trong việc duy trì giới hạnh: Bằng cách trì giữ các giới hạnh Vinaya, ta tịnh hóa các che chướng trong tâm. Những người bảo trợ cho người trì giữ giới nguyện của mình một cách thuần tịnh cũng tích tập công đức lớn lao. Như một cây như ý kết thành trái quả to lớn, giới hạnh thuần tịnh mang lại kết quả lớn lao cho bản thân và chúng sinh. Giới hạnh là món trang sức siêu việt trong mọi vật trang sức.

Người trì giữ giới hạnh đạt được phẩm cách và vinh quang to lớn. Tất cả chư vị Bồ Tát hài lòng về một người như thế, và người ấy được những người có phẩm chất xuất sắc và khôn ngoan ngợi khen. Ngay cả khi những người ấy già yếu, họ vẫn được các vị trời và người tôn kính và là một đối tượng để tán thán. Giới hạnh sẽ mang lại mọi an bình và hạnh phúc nhất thời của các vị trời và người. Cuối cùng, nó sẽ dẫn đến Phật quả viên mãn.

Vào lúc chết, những hành giả siêu việt trì giữ giới hạnh thuần tịnh sẽ được tái sinh trong một hoa sen trong một cõi Phật. Những hành giả trung bình sẽ được sinh trong thời đại của một vị Phật và được thọ giới xuất gia. Những hành giả hạ liệt trì giữ giới nguyện của họ một cách chân thành sẽ có một sự nối kết với sự thọ giới trong nhiều đời liên tiếp và cuối cùng sẽ đạt được giác ngộ. Nơi nào có thêm các tăng và ni thì có cơ hội to lớn hơn để thiết lập Phật pháp và mang lại an bình và hòa hợp cho cộng đồng. Việc trì giữ giới hạnh Vinaya thật đúng đắn là một sự tu tập đặc biệt của tâm mà ta có thể thực hành suốt đời. Mọi người nên tự khuyến khích mình và người khác thực hành Vinaya.



38 *Giới hạnh thanh tịnh như một ngai tòa quý báu,
thấm đẫm năng lực linh thánh.*

*Nó là một đối tượng của những lễ lạy đối với mọi
chúng sinh, kể cả những vị trời.*

Ta nên giữ gìn ba tu tập như giữ gìn con mắt mình.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

CÁC GIỚI LUẬT ĐẠO ĐỨC không chỉ bao gồm một loại giới luật. Chúng bao gồm mọi phương tiện để duy trì một cuộc đời thanh tịnh, ta thoát khỏi những ác hạnh thuộc vật lý và tinh thần. Chúng là nền tảng cho sự tự do đối với sinh tử và đối với sự thành tựu giác ngộ cho các Thanh Văn, Phật Độc Giác, và chư Bồ Tát. Hầu hết mọi người trong sinh tử tôn kính họ là những vị trì giữ đạo đức phẩm hạnh. Như *một ngai tòa quý báu*, những người như thế đã tán dương bằng các lễ lạy và lòng sùng mộ, bởi hành vi của các ngài là suối nguồn của sự thanh thản, chính trực và an bình. Những vị trì giữ đạo đức một cách thuần tịnh, các cư sĩ giữ năm hay tám giới, và đặc biệt là các tăng và ni với giới hạnh trọn vẹn, thì vô cùng tôn quý.

Sau thời đại của Đức Phật, nhiều Đạo sư tâm linh xuất hiện. Nagarjuna nằm trong số những người đã tập hợp số lượng đệ tử đông đảo nhất và truyền bá rộng rãi Phật pháp. Nhiều vị Thầy vĩ đại cũng xuất hiện ở Tây Tạng. Trong số các vị đó, Đức Pháp Vương Gampopa và Đức Jigten Sumgön là những vị có

tầm quan trọng lớn lao nhất. Các ngài làm lợi lạc nhiều chúng sinh, tập hợp hàng trăm ngàn đệ tử, và củng cố vững chắc Phật giáo trên thế giới. Tất cả những bậc vĩ đại này nhấn mạnh các giáo lý về kỷ luật đạo đức và chính mình duy trì hoàn hảo nó.

Giữ gìn các giới luật đạo đức là hình thức bảo vệ tốt nhất của ta. Giới luật này bảo vệ ta khỏi sự mê lầm và những nguyên nhân của đau khổ. Nó cũng cho ta một viễn cảnh trong sáng về cách xử sự với đau khổ. Thật ra, mọi an bình và hòa hợp đối với những cá nhân và xã hội nói chung xuất hiện từ sự thanh tịnh của đạo đức của ta.

Ba tu tập, được gọi là *trishiksha* trong Phạm ngữ, là:

- * tu tập đạo đức phẩm hạnh, hay *shila* (giới)
- * tu tập tập trung thiền định, hay *samadhi* (định)
- * tu tập giác tánh trí tuệ, hay *prajña* (tuệ)

Ba tu tập này có mối quan hệ sâu xa với nhau. Nếu một tu tập bị quên lãng, hai cái kia không thể được thành tựu. Shila có nghĩa là duy trì đức hạnh bằng cách tránh mọi tư tưởng xấu ác. Việc duy trì giới luật hay đạo đức phẩm hạnh mang lại sự mát mẻ của tâm thức an bình, là cái chính nó trở thành nền tảng để thực hiện sự an định và duy trì định tĩnh. Kết quả là định tĩnh trở thành nền tảng cho prajña, hay nội quán đặc biệt. Không được thiết lập tốt đẹp trong tập trung thiền định, cả sự thành tựu nội quán đặc biệt sâu sắc và sự chứng ngộ Đại Ấn đều không thực hiện được. Không có nội quán phê bình nhờ bật rễ mọi mê lầm, ta không thể giải thoát chính mình khỏi sinh tử.

Loại tâm thức được thiết lập và mạnh mẽ này tùy thuộc vào sự an định, giới luật tinh thần của định tĩnh cắm rễ trong đạo đức phẩm hạnh, shila. Khi ta có trí tuệ, ta có thể nhận ra sự cần thiết của tập trung thiền định và sẽ tiếp tục nâng cao thực hành đó. Một khi ta hiểu rõ rằng định tĩnh thì cần yếu cho nội quán đặc biệt, ta sẽ hiểu rằng ta phải thực hành đạo đức phẩm hạnh như nền tảng của nó.

Nhiều người kết hợp ba tu tập dành riêng cho Hinayana (Thanh Văn thừa). Tuy nhiên, bất luận con đường được lựa chọn của bạn, ba tu tập này phải luôn luôn làm việc với nhau nếu bạn muốn giải thoát mình khỏi sinh tử. Trong Đại thừa, khó có thể có Bồ đề tâm mà không duy trì đúng đắn một giới nguyện pratimoksha. Trừ phi bạn bảo vệ tâm bạn khỏi các tư tưởng tham luyến, ganh ghét, sân giận, vô minh, oán hận v.v., làm sao bạn có thể hy vọng phát triển lòng từ và bi? Ta có thể cố gắng, nhưng may mắn lắm thì nó sẽ chỉ là lòng bi miễn cưỡng, ưu phiền. Thay vào đó, trước hết ta phải làm yên bình sự tham luyến, sân hận, oán hận, và ganh ghét bằng những giới nguyện pratimoksha. Rồi thì trên nền tảng đó, ta có thể phát triển lòng từ, bi, và Bồ đề tâm và thuộc về Đại thừa. Trên nền tảng của Bồ đề tâm, ta có cơ hội to lớn để thấy mọi chúng sinh như các Bồ tôn hay chư Phật theo thực hành Kim cương thừa. Vì thế tu tập Hinayana này thật cần yếu cho sự phát triển Đại thừa. Trước hết ta phải tránh làm hại người khác. Sau đó, dựa trên điều đó, ta có thể giúp đỡ chúng sinh.

Những tu tập này được kết hợp với Vinaya (Luật) và Bồ đề tâm thì đặc biệt quan trọng trong Kim cương thừa. Không có

giới luật vật lý và tinh thần, ta không thể thực hành các giai đoạn phát triển hay thành tựu của thực hành. Không có một sự quán tưởng và thiền định kiên cố về Bốn Tôn trong các giai đoạn phát triển và thành tựu, sẽ không thể thành tựu Đại Ấn hay bất kỳ thực hành thiền định nào khác. Không có lòng từ, bi, hay Bồ đề tâm, thực hành Bốn Tôn dù già không hiệu quả và sẽ không dẫn tới việc thoát khỏi sinh tử hay tới sự thành tựu giác ngộ toàn hảo. Thực ra, thực hành Bốn Tôn dù già có thể nguy hiểm nếu thực hiện mà không có Bồ đề tâm đúng đắn. Ta có thể bị tái sinh làm quỷ ma mạnh mẽ, chẳng hạn thế, nếu thực hành của ta bị bóp méo bởi sự sân giận hay oán hận. Hiện tượng này được gọi là “Bốn Tôn xuất hiện như một quỷ ma.” Thay vào đó, hãy điều phục tâm thức mềm mại như bông gòn và mạnh mẽ như một ngọn núi. Hãy phát triển lòng can đảm để đối mặt với các chướng ngại và đau khổ, làm cho các phiền não trong tâm hoàn toàn bất lực. Khi đó các thực hành thiền định Kim cương thừa trở thành một phương tiện vô song để mang lại giác ngộ toàn hảo.

Đôi mắt của ta nằm trong số những bộ phận quan trọng nhất của thân thể ta. Mọi người quan tâm đến việc bảo vệ thị lực và làm cho mắt họ đẹp hơn. Người ta tốn rất nhiều tiền để giữ đôi mắt được khỏe mạnh. Tương tự như thế, ta cần nuôi dưỡng “đôi mắt trí tuệ” để nhận ra bản tánh của nội quán đặc biệt. Không có nó, không có cách nào đạt được giác ngộ. Vì thế, ta giữ gìn đạo đức phẩm hạnh của mình để bảo vệ con mắt trí tuệ, và thực hành định lực để cải thiện thị kiến của ta. Nhờ những hỗ trợ này, ta sẽ có được trí tuệ thâm sâu nhận ra bản tánh của

sinh tử và giác ngộ. Vì thế, ta nên yêu quý ba điều này: đạo đức phẩm hạnh, thiên định và trí tuệ. Đây là một câu chuyện của người đã thực hiện điều đó:

Xưa kia, có một cặp vợ chồng giàu có nhưng chẳng may không có con. Họ cầu nguyện Phật, Pháp, và Tăng đoàn phò trợ, và sau một thời gian, người vợ hạ sinh một cậu con trai. Cặp vợ chồng nuôi dưỡng cậu bé thật cẩn trọng, thương yêu, và với lòng bi mẫn, và đặt tên nó là Padma Dokchen, Như-Hoa Sen, bởi cậu rất đẹp. Do địa vị xuất chúng của họ, cha mẹ cậu nghĩ rằng họ nên sắp xếp một cuộc hôn nhân cho con trai của họ. Nhưng khi lớn lên, cậu con trai nói: “Xin lắng nghe, cha mẹ tốt lành. Cuộc đời của gia chủ như một đầm lầy và con không muốn mắc kẹt trong đó. Cuộc đời gia chủ như một thân cây đầy độc chất mà con không thể ăn. Con muốn từ bỏ sinh tử và trở thành một tu sĩ. Xin cho phép con làm điều đó.” Cha mẹ cậu chấp nhận, và cậu trở thành một tu sĩ chân thành thành tựu chứng ngộ nhờ thực hành thiên định.

Thời gian trôi qua và theo truyền thống, mỗi buổi sáng tu sĩ Padme Dokchen đi ra ngoài để khát thực cho bữa trưa. Có một lần, ông đến một vùng xa lạ và tới một nơi có các cô gái điếm tụ tập. Có một cô gái điếm tuyệt đẹp gây ấn tượng cho ông với sự hấp dẫn đến nỗi nó như thể một mũi tên bắn vào tim cô ta. Không ngần ngại, cô trực tiếp tới gần vị tu sĩ và tôn kính thỉnh mời ông tới nhà cô. Nghĩ rằng cô mời thỉnh mình tới dùng bữa trưa, ông đã

chấp nhận vị trí cúng dường. Cô sắp đặt một bữa trưa và hỏi ông về Giáo pháp. Nhưng khi ông ngồi xuống ghế, cô lại gần và yêu cầu ông ngủ với cô. Tu sĩ bịt mũi và bỏ chạy, la lên: “Đối với tôi, chết thì tốt hơn làm một việc như thế!”

Cô gái điếm hoàn toàn bị mê mẩn bởi dục vọng đến nỗi cô thuê một nữ huyền thuật dùng mảnh lói đưa tu sĩ quay trở lại. Vì được trả rất nhiều vàng, nữ huyền thuật dùng thần chú đưa vị tu sĩ trở về nhà thổ. Cô gái điếm nói với vị tu sĩ: “Hoặc là ông phải ngủ với tôi hoặc phải nhảy vào ngọn lửa này.” Tu sĩ cởi chiếc y và nhìn vào vị huyền thuật, ông nói: “Xin đưa chiếc y này về tu viện. Đối với tôi, ngủ với một người đàn bà thì không thể chấp nhận được, vì thế tôi sẽ nhảy vào ngọn lửa.” Khi ông chuẩn bị nhảy, nữ huyền thuật trải nghiệm sự hối hận sâu xa và rút lại câu thần chú. Sau đó bà lể lạy dưới chân vị tu sĩ. Cô gái điếm đi theo bà, và cả hai khẩn cầu Giáo pháp. Với lòng đại bi và chăm sóc, ông ban cho họ những giáo lý sâu xa về những lỗi lầm của sự tham luyến mà chắc chắn đó là những giáo lý họ cần có. Họ chân thành thực hành và đã thành tựu trạng thái nhập lưu.

Được thúc đẩy bởi bản tường thuật này, ta nên thực hành Giáo pháp một cách chân thành và giải thoát tâm ta khỏi mọi tư tưởng tiêu cực.

Giáo pháp nên được giữ gìn ở giữa trái tim ta. Đây là một cách thức tốt đẹp để hiểu biết và thực hành một cách chân

thành. Một số người chỉ muốn nghiên cứu Phật giáo một cách trí thức. Những người như thế không cần nhận lời khuyên riêng tư này. Họ không phải nhận những giới luật hay quy y nếu họ không chọn lựa điều đó. Bản văn này bao gồm nhiều thông tin để nâng cao kiến thức và sự hiểu biết tổng quát của họ. Nhưng đối với những người thực sự muốn đi theo Giáo pháp và thực hành nó, những câu kệ này định nghĩa một cách chính xác cách thức đưa nó vào trái tim ta và biểu lộ cách thức đi theo con đường trong khi thực hiện cuộc hành trình bên trong hướng về giác ngộ. Ta có làm điều này hay không là tùy ở cá nhân ta. Đôi khi, những người có các ảo tưởng hay khả năng tưởng tượng về con đường và giả sử rằng có một độc chất ma thuật tạo ra Phật quả. Đáng buồn thay, hy vọng này là nguyên nhân để những người lãng phí thời gian và năng lực của mình cho mục đích ngăn ngủi.



39 *Các hậu quả của sự vô đạo đức thì dơ bẩn, như một tử thi.*

Chúng làm sinh khởi sự bận tâm của các bậc linh thánh và hủy diệt cội gốc đức hạnh.

Những kẻ vi phạm đạo đức trở thành đối tượng của sự khinh thường.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

KHI TA KHẢO SÁT giới luật tâm linh chi tiết hơn, ta nhận ra rằng ba thiện hạnh được kết hợp với hành động của thân—tránh sát sinh, trộm cắp, và tà dâm.

Không sát sinh. Thay vì sát sinh, hãy bảo vệ và tôn trọng đời sống của chúng sinh, đặc biệt là con người. Đây là một câu chuyện về người đã thệ nguyện không sát sinh:

Thuở xưa có một cặp vợ chồng hiếm muộn thiết tha cầu xin một đứa con. Cuối cùng, người mẹ mang thai và sinh ra một đứa bé trai dễ thương. Cha mẹ cậu bé và tất cả những người thân thuộc rất vui mừng, vì thế họ tổ chức một buổi lễ long trọng ở gần bờ sông. Trong buổi lễ, mọi người đều muốn chạm vào đứa bé và bế nó. Thật không may, khi một người đàn bà đứng ở gần con sông bế đứa bé, nó tuột khỏi tay bà và rơi xuống sông. Đứa trẻ không có nghiệp phải chết vào lúc ấy, vì thế nó chìm xuống

nước, bị một con cá lớn nuốt chửng và nó vẫn sống ở trong bụng cá.

Không quá xa nơi đó là một ngôi làng nhỏ. Một người đánh cá ở ngôi làng này ngẫu nhiên đánh cá ở cùng con sông đó và bắt được một con cá lớn. Khi mổ bụng cá, ông ta sửng sốt khi thấy có một đứa trẻ còn sống. Trong làng có một cặp vợ chồng hiếm muộn vì thế người đánh cá mang đứa trẻ lại cho họ. Cặp vợ chồng này nuôi dưỡng đứa trẻ thật tử tế và cẩn thận như con của họ.

Những tin tức về đứa trẻ kỳ diệu được tìm thấy trong một con cá lan rộng và cuối cùng lan tới ngôi làng của cha mẹ đứa bé, ở đó cha mẹ thực sự của nó biết được tin này. Người cha đi tới ngôi làng của người đánh cá và giải thích: “Cách đây không lâu, con tôi rơi xuống sông. Có lẽ đứa trẻ của ông chính là con của chúng tôi, vì thế cho chúng tôi xin lại.” Nhưng gia đình thứ hai không muốn đưa lại cho ông và nói: “Hẳn là con ông đã chìm dưới sông. Cho dù nó có bị cá nuốt, làm sao nó có thể sống được? Trong quá khứ, chúng tôi đã khấn nguyện và cầu xin một đứa con. Đứa trẻ này là của chúng tôi và chúng tôi sẽ không giao nó cho ông.” Bởi không thể giải quyết bất đồng này, họ đi gặp nhà vua và xin vua dàn xếp việc tranh cãi.

Nhà vua lắng nghe mọi thông tin được dâng lên cho ngài rồi tuyên bố quyết định của mình: “Đứa trẻ này sẽ được cả hai bên cha mẹ nuôi dưỡng.” Như thế đứa trẻ may mắn có bốn cha mẹ, hai người mẹ và hai người cha

nuôi dưỡng nó trong sự xa hoa. Khi đứa trẻ lớn lên và có thể tự quyết định cho bản thân, nó nói với bốn cha mẹ: “Sau khi được sinh ra, con rơi xuống sông và bị một con cá nuốt mất. Bởi điều đó, con bị một nỗi đau đớn hành hạ. Con không thể chịu đựng nỗi khổ đó được nữa, con phải thực hành Pháp. Xin cho con đi tới một tu viện bởi con muốn thoát khỏi sinh tử và đạt được giác ngộ.” Được bốn cha mẹ cho phép, cậu trở thành một tu sĩ và thành công mỹ mãn trong việc thực hành Pháp.

Nghiệp mang lại những kết quả này như sau: Trong đời trước của đứa trẻ, nó đã cúng dường một đồng vàng cho một Đạo sư vĩ đại và nguyện không bao giờ sát sinh. Bởi hành động đó, cuộc đời của cậu bé được che chở và nó được bốn cha mẹ nuôi dưỡng trong sự xa hoa. Cuối cùng, cậu bé đắc quả A La Hán.

Khi gặp những câu chuyện như thế này, ta cũng được thôi thúc để không sát sanh và xa rộng hơn nữa, bảo vệ mạng sống của chúng sinh.

Không trộm cắp và lừa dối: Mọi người đều yêu quý sức khỏe và của cải của họ, vì thế về phương diện pháp lý hay đạo đức, trộm cắp của người khác là điều không đúng đắn. Thay vào đó, hãy thực hành bố thí.

Không tà dâm: Đối với người tại gia, điều này có nghĩa là không thực hiện hoạt động tính dục có hại và đối với người xuất gia là tránh mọi hoạt động tính dục. Nhiều cặp vợ chồng ly dị một hoặc hai lần trong đời họ là hậu quả của những hoạt

động tính dục sai trái của họ trong đời này hay những đời trước.

Có bốn thiện hạnh được kết hợp với lời nói: không nói dối, không nói lời chia rẽ, không nói lời thô lỗ khó nghe, và không bị cuốn hút vào sự chuyện trò vô ích.

Không nói dối. Hãy tránh nói dối, đặc biệt là những lời nói dối thuộc về tâm linh. Thay vào đó, hãy nói sự thật. Câu chuyện dưới đây cho ta thấy những kết quả của việc không nói dối:

Thuở xưa, có một vị vua ở Varanasi (Ba la nại) tên là Tsangjin. Hoàng hậu của ông hạ sinh một cô con gái, và họ ăn mừng sự ra đời của cô bé thật long trọng. Cô gái lớn lên, trở nên xinh đẹp và thanh tú và được gọi là Con Gái Kashila Tuyệt đẹp. Tiếng tăm của cô lan đến sáu vương quốc lân cận. Tất cả sáu vị vua đều muốn cưới cô con gái cho con trai mình. Vua Tsangjin rất khó khăn để quyết định là nên chọn ai. Ông nghĩ: “Nếu ta trao con gái ta cho một vị thì tất cả những vị kia sẽ không bằng lòng.”

Một hôm, tất cả sáu hoàng tử cùng đến Varanasi cùng với đoàn tùy tùng đông đảo và tô điểm bằng những vật trang sức lộng lẫy. Vua Tsangjin đi đi lại lại trên tầng thượng trong sự muộn phiền và suy nghĩ nên làm gì trong hoàn cảnh tế nhị này. Cô con gái nhận ra tâm trạng phiền muộn của cha mình và hỏi lý do. Thân phụ cô giải thích: “Ta không biết phải làm gì hay xử sự với tình huống này ra sao. Cha của tất cả các hoàng tử mà ta không chọn sẽ tuyên chiến và tiêu diệt vương quốc của

ta.” Cô nói: “Ồ, điều này không khó. Xin cha bảo cả sáu hoàng tử đến đây vào một ngày đặc biệt và con sẽ chọn người chồng của con.” Nhà vua vui mừng và báo cho các vị vua ý kiến của cô.

Vào ngày đã định, sáu hoàng tử đến cùng những vật trang sức lộng lẫy, đoàn tùy tùng tráng lệ, các ngai vàng và v.v.. Mỗi vị đều nghĩ mình sẽ là người được chọn. Không tô điểm bằng bất kỳ món trang sức nào, Kashila và đoàn tùy tùng của cô đến trước sáu hoàng tử. Bằng một giọng du dương và tuyệt diệu, cô nói: “Than ôi! Mọi loại thân xác giống như trò phô diễn của một nhà ảo thuật, chúng thật vô thường. Mọi sắc tướng giống như một cầu vồng sẽ biến mất không để lại một dấu vết. Đừng tham luyến những điều như thế. Thân thể này giống như đóa hoa mùa thu sẽ dễ dàng và không thể tránh khỏi sự phai tàn, vì thế đừng dính mắc vào nó. Vì sao quý vị coi thân thể này quan trọng quá mức như vậy? Sự tự phụ ghê gớm của quý vị trói buộc quý vị vào vương quốc; điều này sẽ đưa đến những cõi thấp. Việc tịnh hóa tánh kiêu mạn khiến hỷ lạc sinh khởi. Tôi không quan tâm đến những hoạt động sinh tử này. Là gia chủ trong luân hồi sinh tử là một nguyên nhân chính yếu của đau khổ. Đừng tham luyến điều này. Mọi của cải được tích tập đều hư huyền; đừng ôm giữ nó như điều gì vĩnh cửu. Tôi đã quyết định không sống ở vương quốc này. Thay vào đó, tôi sẽ hiến mình cho Giáo pháp và

thiền định trong cô tịch.” Sau khi nói những lời này, cô đi đến nữ tu viện và trở thành một sư cô.

Sáu hoàng tử đó bị giọng nói du dương và tuyệt diệu của Kashila quyến rũ đến nỗi họ nghe theo lời cô. Nhờ uy lực của cô, họ cũng tuân theo Giáo pháp. Họ đã thành công trong việc thực hành và thoát khỏi mọi nguyên nhân của đau khổ.

Năng lực của cô có ảnh hưởng như thế đến từ những đời trước. Xưa kia, cô được sinh trong một gia đình ở đó sự nói dối được thực hành và khuyến khích. Nhưng là người vợ của gia đình, cô không bao giờ nói dối và luôn luôn nói thật. Bởi cô đã không bao giờ nói dối trong đời trước, lời cô nói trong đời này có một phẩm tính thu hút mạnh mẽ, và các hoàng tử tuân theo những gì cô nói một cách tự nhiên.

Tránh làm cộng đồng chia rẽ. Đặc biệt là tránh chia rẽ Tăng đoàn. Thay vào đó, hãy cố gắng tạo sự hòa hợp cho người khác.

Tránh dùng lời thô lỗ, khó nghe. Thay vào đó, hãy nói năng dịu dàng. Câu chuyện dưới đây cho ta một ví dụ về những hậu quả có thể xảy ra của việc nói lời thô lỗ:

Thuở xưa, vào thời của Đức Phật, có một gia chủ sinh ra một con khỉ. Về sau, con khỉ trở thành một bé trai. Khi đứa bé trưởng thành, nó nhận ra bản chất của sinh tử và muốn trở thành một tu sĩ. Cậu cầu xin Đức Phật, và Đức Phật cho phép cậu thọ giới xuất gia. Người thanh niên

chân thành nghiên cứu và thực hành Pháp, và đặc quả A La Hán. Sau đó vị tu sĩ này hỏi Đức Phật vì sao ông sinh ra làm khỉ mà lại biến thành một con người.

Đức Phật nói: “Nhiều đời trước, vào thời một vị Phật khác, con là một cậu bé đi theo một tu sĩ. Có lần hai người cùng du hành và đi đến một lạch nước. Vị tu sĩ nhảy qua bờ lạch và cậu bé nói: ‘Thầy giống một con khỉ nhảy thật giỏi.’ Vị tu sĩ quả trách cậu: ‘Đừng nói như thế! Khỉ là một con vật và con sẽ tạo ác nghiệp nặng nề bởi đã so sánh ta, một A La Hán, với một chúng sinh ở cõi thấp hơn.’ Là một cậu bé, con đã cảm thấy vô cùng hối tiếc và chân thành xin lỗi. Mặc dù con không nói năng với sự giận dữ hay tiêu cực, con bị sinh làm khỉ trong năm trăm đời. Bởi con đã tạ lỗi, con biến thành con người trong mỗi lần sinh ra.”

Ta nên luôn luôn nhìn vào lời nói cũng như các hoạt động của thân và tâm ta. Ta phải vô cùng cẩn trọng với mỗi loại nghiệp mà ta tạo ra, dù lớn hay nhỏ. Ta không thể bỏ qua nghiệp ta đã gây ra cho dù được tạo lập từ một trăm kiếp trước, bởi nó sẽ không biến mất trừ phi được tịnh hóa. Khi đến lúc và các điều kiện cùng tụ hội, chắc chắn nghiệp đó sẽ hiển lộ.

Tránh chuyện trò vô ích. Thay vào đó, hãy nói những điều có ý nghĩa và đi vào vấn đề.

Có ba hành vi đạo đức được kết hợp với hoạt động của tâm: tránh tham muốn, tránh những tư tưởng hiểm độc và tránh các tà kiến.

Tránh tham muốn. Thay vì tham muốn, hãy thực hành sự hài lòng. Câu chuyện này liên quan đến người thành công trong việc tránh tạo ra lỗi lầm này:

Trước kia có một cậu bé sinh vào gia đình một thương gia thành đạt. Ngay khi cậu sinh ra, của cải và sự thịnh vượng của gia đình tăng trưởng, ngay cả mùa màng trong vùng đó cũng thịnh vượng một cách đặc biệt. Bởi những điều này, đứa bé được đặt tên là Lekye, Thiện Sinh. Một thời gian sau người cha chết, vì thế Lekye tốt lành đi vào lãnh vực thương mại để giúp đỡ gia đình. Trong khi du hành, anh mượn một căn phòng ở một thị trấn và ngủ ở đó. Người địa chủ xảo trá mang một pho tượng vàng ở nhà ông ta và giấu nó giữa hàng hóa của Lekye. Hắn dự định sáng hôm sau sẽ kết tội Lekye ăn cắp pho tượng vàng.

Nhưng vào ban đêm, cha của Lekye xuất hiện với anh trong giấc mơ và cảnh báo: “Xứ này không phải là một nơi yên bình. Con nên biết rằng địa chủ đã giấu một pho tượng vàng trong cửa của con. Hãy đưa pho tượng đó ra ngoài và giấu nó dưới đất.” Sau khi ra khỏi giấc mơ, Lekye trở nên tò mò và bắt đầu xem qua hàng hóa của mình. Anh thật ngạc nhiên khi thấy quả là có một pho tượng vàng trong đồ đạc của mình. Anh nhanh chóng

dấu nó đi, như giấc mộng đã khuyên bảo. Đến sáng, người địa chủ nói: “Anh đã ăn cắp pho tượng của tôi.” Người thương gia phủ nhận điều này, và địa chủ yêu cầu kiểm tra tài sản của anh. Tất cả những người trong nhà tìm kiếm thật kỹ càng nhưng không thể tìm thấy nó. Lekye đóng gói lại tất cả của cải và trở về quê hương của mình. Những người dân làng lấy làm ngạc nhiên về tất cả những gì đã xảy ra cho anh.

Nguyên nhân của các sự việc này đến từ những đòi trước của anh. Trong quá khứ, Lekye cũng được sinh làm con trai của một thương gia. Mặc dù bận bịu trong việc buôn bán, anh luôn luôn tránh tham lam, tư tưởng ác hại, xảo quyệt, và dối trá. Anh luôn luôn hài lòng với những gì đã nhận được và mãn nguyện với tất cả những gì mình có. Bởi đã thực hành theo cách này trong nhiều đời, anh luôn luôn thọ hưởng những cuộc đời thịnh vượng và an bình.

Câu chuyện này có thể thôi thúc ta thực hành Pháp bằng cách giải thoát bản thân khỏi những tư tưởng tham muốn và ác hại. Ta nên luôn luôn hoan hỷ và nhận thức sâu sắc những gì ta có.

Tránh những tư tưởng hiểm độc. Thay vào đó, hãy thực hành lòng từ và bi. Hiểm độc là một trong những ác hạnh rất dễ đưa đến sự tái sinh trong một cõi địa ngục. Câu chuyện dưới đây có liên quan đến người đã tránh được một tái sinh như thế:

Trước đây có một vị vua tên là Lekjin, được một thượng thư có nhiều tài năng phò tá. Một thời gian sau, vị vua và thượng thư bị chia rẽ vì sự xảo quyệt của một vài thượng thư khác. Vị thượng thư thực sự là người hiền lành, chánh niệm và minh mẫn, luôn luôn lặng lẽ và an bình. Nhưng nhà vua bắt đầu không tin thượng thư bởi vài người nói rằng vị này đang cố gắng áp đảo nhà vua. Nhà vua lo âu đến nỗi ra lệnh tử hình vị thượng thư và đưa ông tới nghĩa địa để hành quyết. Thượng thư nói: “Không chỉ trong đời này mà trong nhiều đời trước, tôi không bao giờ có một tư tưởng ác hại với bất kỳ ai và đặc biệt là đối với nhà vua. Bởi điều này, cho dù vua có cố giết tôi, tôi sẽ không chết.”

Nghĩ rằng: “Ông ta thật lắm lời. Hãy xem điều gì xảy ra,” nhà vua ra lệnh cho đao phủ làm việc. Khi đao phủ đưa lưỡi kiếm lên, nó gãy thành nhiều mảnh. Nhà vua sai anh ta ném thượng thư xuống sông. Ngay khi đao phủ làm điều đó, con sông hoàn toàn khô cạn. Sau đó nhà vua giam cầm vị thượng thư trong một hang động của quỷ thần. Các quỷ thần báo cho nhà vua: “Hãy lấy thân ông làm gương và từ bỏ việc làm hại người khác. Hãy nhìn xem ông yêu quý cuộc đời ông ra sao, và hãy bắt đầu yêu quý cuộc đời của chúng sinh theo cách đó. Hãy lắng nghe giáo lý của Đức Phật và trì giữ mọi giới nguyện.” Sau khi nói điều này, các quỷ thần nhận ra vị thượng thư là một vị Phật và đi nhiễu quanh ông bởi lòng tôn kính. Về sau, họ tránh sinh khởi những tư

tướng ác hại. Sau việc này, nhà vua lại tin tưởng ở vị thượng thư và chân thành xin lỗi ông.

Nghiệp tạo nên tất cả những kết quả này như sau: Trong đời trước, vị thượng thư có một kẻ thù vô cùng ác độc liên tục đe dọa mạng sống của ông. Tuy nhiên, ông luôn luôn canh giữ tâm mình để không phát khởi các tư tưởng ác hại. Ông chân thành và cẩn trọng thực hiện điều này, và không bao giờ nuôi dưỡng ngay cả trong chốc lát một tư tưởng ác hại đối với chúng sinh. Vì lý do đó, vị thượng thư sống an bình, hài hòa, và tốt lành trong đời này. Kẻ thù ác hại từ đời trước của ông sinh ra làm vua. Cuối cùng cả hai đạt được Phật quả sau khi sống hòa hợp trong phần đời còn lại của họ.

Tránh tà kiến. Thay vì tà kiến, hãy tin tưởng và hiểu biết giáo lý nhân quả. Đây là một câu chuyện về người bị vô minh khuất phục:

Ngày xưa có một người ngu đần kiếm sống bằng cách leo lên cây tìm hoa quả. Một hôm anh ta ngồi trên một cành cây trong khi chưa chín. Một người tình cờ nhìn thấy và cảnh báo: “Đừng chặt cành theo cách đó. Cả anh và cành cây sẽ rơi xuống đất, và anh có thể chết.” Người hái trái cây này nói: “Điều gì xảy ra khi ta chết?” Người khách qua đường đáp: “Đổ máu, một cái miệng mở và đôi mắt nhắm,” và bỏ đi. Người ngu đần

tiếp tục chặt cây và dĩ nhiên là cuối cùng anh ta và cành cây rơi xuống đất.

Mặc dù chân tay bị thương nặng nhưng anh không chết. Nhưng vì máu chảy ra và v.v.. nên anh nghĩ: “Bây giờ ta phải chết.” Anh đi về nhà và nói với gia đình: “Xin đưa tôi ra nghĩa địa bởi tôi sắp chết.” Người nhà phản đối nhưng anh nài nỉ: “Xem này! Tôi đang đổ máu, miệng tôi mở và mắt tôi nhắm.” Do sự kiên trì của anh, gia đình đưa anh ra nghĩa địa. Anh ở đó, không có gì để ăn ngoại trừ các xác chết ở xung quanh. Đúng lúc đó, mắt anh ta có màu vàng ệch; thân thể ngả sang màu xanh dương bởi không được quần áo và chỗ cư trú che chở. Lông anh ta mọc dài và phủ khắp người.

Một vị Thầy tình cờ đi qua nghĩa địa và nhận xét: “Bộ lông của anh làm anh giống một con mèo.” Người ngu đàn trả lời: “Thưa Đạo sư, nếu thế cầu mong con được sống với ngài, như thú cưng của ngài.” Vị Đạo sư đồng ý, và anh ta ở với vị Thầy một thời gian cho đến một hôm có một cuộc tụ hội vĩ đại được tổ chức ở thị trấn bên cạnh. Vị Đạo sư bảo người ấy đi tới thị trấn và xem tất cả những cuộc trình diễn và trưng bày ở đó. Người ngu nói: “Nhưng nếu con lang thang ở một cuộc tụ hội lớn, con có thể bị lạc.” Vị Thầy trấn an anh ta, nói rằng: “Con sẽ không bị lạc. Những người khác có vật trang sức khác nhau, bông tai, chuỗi hạt v.v.. để nhận dạng. Hãy đeo sợi chỉ này quanh cổ và con sẽ không bị lạc. Đây sẽ là dấu

hiệu của con.” Vì thế người ấy đeo sợi chỉ và đi đến nơi tụ hội.

Anh ta nhìn thấy những điều thú vị và vô cùng hạnh phúc trong đám đông. Nhưng rồi, giữa tất cả những người hối hả tới lui, anh ta làm mất sợi chỉ. Anh ta nghĩ: “Ta bị lạc rồi. Ta nên làm gì?” Anh kêu gào thảm thiết: “Tôi bị lạc. Có ai nhìn thấy tôi không?” Mọi người nói: “Anh là anh, bởi anh luôn luôn là như vậy.” Anh ta nói: “Không, tôi mất sợi chỉ, vì thế tôi bị lạc.” Anh ta nhìn quanh, nhìn đi nhìn lại đám đông và cuối cùng gặp một người tử tế. Người ấy nói: “Anh ngồi xuống đây. Tôi sẽ tìm kiếm và xem có thể tìm được anh không.” Bởi đã kiệt sức, người hái trái cây ngồi xuống đó và ngủ thiếp đi. Người đàn ông tử tế tìm thấy một sợi chỉ, ông quay lại và buộc nó quanh cổ anh ta. Khi thức dậy, anh nhìn thấy sợi chỉ và la to trong niềm vui sướng: “Ta đã tìm thấy ta! Ta đã ở đây từ đầu đến giờ!” Và thế là anh quay trở lại với vị Đạo sư và thuật lại cho ngài những cuộc phiêu lưu của mình.

Đây là một ẩn dụ về chính chúng ta. Ta có Phật tánh, hạt giống giác ngộ nội tại. Ta đã có mọi cơ hội để giải thoát bản thân khỏi sự mê lầm và đạt được giác ngộ viên mãn. Nó ở ngay trong năng lực trí tuệ của ta để xua tan mọi vô minh, nhưng ta tiếp tục tìm kiếm một giải pháp ở bên ngoài ta. Vì thế, ta phải tin tưởng ở bản thân mình và tin cậy vào khả năng thể nhập

mọi phẩm tính tuyệt hảo của chư Phật và Bồ Tát nhờ việc thực hành Pháp.

Những người duy trì mười thực hành này được gọi là “những người có giới hạnh thanh tịnh.”

Danh sách mười thiện hạnh và ác hạnh này được nhắc đến trong nhiều bản văn khác nhau. Cuộc thảo luận này chỉ là một nhắc nhở cho các hành giả và độc giả. Dĩ nhiên là có những giới luật bổ túc cho người xuất gia; họ nên nghiên cứu những bản văn khác và tuân theo tất cả những giới nguyện họ đã thọ nhận. Những người vi phạm các giới nguyện của mình và tham dự vào những ác hạnh này được gọi là vô đạo đức, dù họ là người tại gia hay xuất gia.

Trong bài kệ này, *vô đạo đức* đặc biệt ám chỉ sự vi phạm các giới nguyện. Hậu quả của những hành động như thế hủy hoại tâm linh của ta. Mọi thực hành mà bạn đã đảm nhận thì vô hồn, như một xác chết. Những người không thể trì giữ giới hạnh là một nguồn mạch của sự vô minh cho người khác cũng như cho bản thân họ. Đó là lý do vì sao họ được coi là vô đạo đức và dơ bẩn về mặt tâm linh, và bị người khác khinh thường. Những người đau khổ về tinh thần hay thể xác, đặc biệt là những người ngã lòng và tuyệt vọng, có thể cảm thấy như thể họ bị ô nhiễm hay vấy bẩn. Việc dẫn mình vào những điều bất thiện tạo nên loại đau khổ này, vì thế nó cũng được gọi là “dơ bẩn.” Đây không chỉ là những niềm tin của Phật giáo mà là một thực tại phổ quát. Những người ở trên con đường tâm linh, cũng như các nhà lãnh đạo các quốc gia hay các cộng đồng, có một trách nhiệm đặc biệt dù họ có là Phật tử hay không. Họ phải

duy trì giới hạnh và an trụ vững vàng trước sự yếu kém của con người.

Các bậc linh thánh là những vị chân thành thực hành Pháp, trì giữ các giới hạnh này một cách thuần tịnh, và là những bậc đã đạt được thành tựu cao cấp hay đang trên đường đi tới sự thành tựu. Các Đạo sư tâm linh, những vị có lòng từ và bi không phân biệt, cảm thấy buồn rầu khi thấy các hành giả không thể giữ giới nguyện của mình. Các ngài biết rằng những hành giả này đã hủy hoại đức hạnh của bản thân họ, cội gốc của an bình và hạnh phúc, và của sự giác ngộ của họ.

Hầu hết chúng ta có thể thực hiện một hay hai khóa thực hành thiền định mỗi ngày mà không quá khó nhọc, nhưng trì giữ giới hạnh thì không dễ chút nào. Ta phải nhìn bản thân mình hai mươi bốn giờ một ngày, mỗi tuần, mỗi tháng, mỗi năm. Người làm điều đó là một hành giả *đích thực*. Cuộc đời rất sôi nổi, rộn ràng; so với thời trước, hành giả ngày nay ít có sự hỗ trợ cho việc thực hành tâm linh. Hãy nhìn vào các vị tăng và ni có thể trì giữ các giới nguyện của họ. Họ không cần phải bay trên bầu trời hay phô diễn những năng lực thần diệu; chỉ trì giữ giới nguyện trong ngày hôm nay và trong thời đại này đã là một điều huyền diệu vĩ đại. Trong hoàn cảnh như vậy, các cư sĩ nên tôn kính và quý trọng các tu sĩ hơn nữa. Họ đang giương cao ngọn cờ chiến thắng của sự giải thoát.

Trì giữ giới hạnh là phương pháp thực tiễn để thực hành Pháp thuần tịnh. Đó là phương pháp vững chắc để trở thành một người tốt, một công dân tốt. Bạn trở nên nhiệt tâm với một nhân cách tốt lành, đáng tin cậy, và xác thực. Nhờ thực

hành trì giới, ta có thể giải thoát bản thân khỏi sự mê lầm và những tư tưởng tiêu cực. Giới hạnh không phải là một nhà tù hay một cạm bẫy, hay một phương cách để giới hạn cuộc đời bạn. Đúng hơn, nó là một phương pháp đặc biệt để giải thoát bạn khỏi những tư tưởng và hành động tiêu cực và sự đau khổ mà chúng gây nên. Hãy coi giới hạnh như một món trang sức thay vì như một gánh nặng.

Cho đến lúc này những bài kệ đã trình bày các giáo lý nền tảng của mọi trường phái Phật giáo. Vì thế, điều quan trọng là các Phật tử phải hiểu rằng tất cả chúng ta đang thực hành Phật pháp và có sự tôn trọng lẫn nhau. Tất cả chúng ta đều là những môn đồ của cùng một vị Phật lịch sử.

Lời khuyên Dành cho các Hành giả Đại thừa



40 *Lòng từ ái giống như một chiến sĩ chiến thắng trong chiến trận.*

Trong chốc lát, nó tiêu diệt mọi ma quân không sót một ai.

Hãy thiền định về mọi chúng sinh như cha mẹ của bạn.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

ĐỨC PHẬT NÓI: “Nếu các con không thể giúp đỡ chúng sinh, ít nhất hãy tự chế không làm mọi điều ác hại.” Như thế, ý nghĩa cốt tủy của Phật pháp được bắt rễ trong một sự hiểu biết về lòng từ ái và bi mẫn. Mặc dù bốn Tư tưởng Vô lượng được mọi trường phái Phật giáo nghiên cứu và thực hành, chúng tạo nên một nền tảng đặc biệt cho thực hành Đại thừa và sự nuôi dưỡng Bồ đề tâm. Mọi Phật tử cần phải hiểu rõ ý nghĩa của chúng và từng bước thực hành Bốn Tâm Vô lượng càng nhiều càng tốt. Bốn tâm này là:

* từ

* bi

* hỉ

* xả

Từ ái là tâm thức muốn tất cả chúng sinh được hạnh phúc và có các nguyên nhân của hạnh phúc. Các nguyên nhân của hạnh phúc là thực hành mười thiện hạnh v.v.. Từ ái là tâm thuần tịnh thoát khỏi sự tham luyến, không phải là một tâm thức thiên vị, cảm xúc. Tâm từ ái thuần tịnh đó giống như một *chiến sĩ* chống lại mọi tư tưởng tiêu cực, đặc biệt là sân hận và thù ghét. Thực hành lòng từ ái rất cần thiết để củng cố ý nghĩa chân thực của lòng bi mẫn trong trái tim ta.

Ta có thể thoát khỏi những kẻ thù và chướng ngại bên ngoài. Nếu ta có một thời gian tệ hại trong một thành phố, ta có thể di chuyển tới nơi khác và cảm thấy tốt hơn ở đó. Nhưng kẻ thù bên trong cùng di chuyển với bạn và thường xuyên lấy cắp của cải là sự hài hòa và an bình của bạn. Dù bạn ở đâu, chúng luôn luôn đi theo bạn như một chiếc bóng. Nếu bạn đi lên núi, chúng đi cùng với bạn. Nếu bạn đi tới thành phố hay bãi biển, chúng đi với bạn và hủy diệt sự an bình của bạn. Trong trận chiến đấu với những kẻ thù bên trong, sự mê lầm và vô minh, lòng từ ái là một trong những vũ khí hữu hiệu nhất mà bạn có thể sử dụng.

Ma quân là những quỷ ma hay những kẻ gây chướng ngại. Trong lịch sử, bạn có thể thấy Đức Phật đã chiến thắng chúng ra sao khi ngài là một Bồ Tát vĩ đại trên con đường đi đến Phật quả. Ngài an tọa trên tòa kim cương ở Bodh Gaya, và tự nhủ: “Ta sẽ ngồi ở nơi đây cho đến khi thành tựu Phật quả, cho dù

điều gì xảy ra. Cho dù thân ta vỡ vụn và bị nghiền nát, ta nguyện đạt được giác ngộ.” Với động lực mãnh liệt này, Ngài an tọa và thiền định. Trong thời gian đó, hàng trăm và hàng ngàn ma quân đến gây ra các chướng ngại cho việc thiền định và giác ngộ của Ngài. Các yêu quái vây quanh Ngài. Một số khiêng những quả núi khổng lồ và ném vào Đức Phật trong khi những yêu quái khác phóng vũ khí vào Ngài. Với sự nhất tâm, Đức Phật thiền định về lòng từ ái thuần tịnh và rộng khắp. Toàn bộ con người Ngài, bản tánh hoàn hảo của tâm, ngập tràn lòng từ ái chân thật. Không giả tạo, Ngài nhìn tất cả những quân ma ấy như mẹ của Ngài và mong muốn họ có mọi hạnh phúc và an bình mà họ tìm kiếm được. Nhờ năng lực của tâm đó, cảnh tượng hoàn toàn thay đổi. Núi non và vũ khí được biến thành những đóa hoa, và ma quân không còn năng lực. Chiến sĩ tâm linh chiến thắng trong trận chiến không phải bằng phương tiện của lòng thù ghét và vũ khí mà nhờ lòng từ ái vĩ đại. Vì thế, các ma quân bên ngoài và bên trong đều hoàn toàn bị đánh bại theo cách này.

Thực hành lòng từ ái có lợi ích to lớn. Khi bạn phát triển lòng từ ái, trước hết trong tâm bạn có sự an bình, nó dần dần mang đến cho gia đình bạn và xã hội chung quanh sự an bình to lớn hơn. Có thể phải mất một thời gian trước khi cảm xúc chân thực sinh khởi. Trước tiên, bạn có thể cảm thấy thực hành là giả tạo và chỉ đơn thuần là trí thức. Nhưng hãy nhớ lại biết bao nhiêu lợi lạc bạn đã nhận được và bao nhiêu lợi lạc bạn có thể hiến tặng cho người khác, và hãy tiếp tục từng bước một. Khi ta chuyển hóa tâm ta theo cách này, những người khác sẽ kính

trọng và bảo vệ chúng ta. Loại tư tưởng thuần tịnh này là tặng vật tốt lành nhất. Nó đem lại nụ cười trên khuôn mặt bạn và không chỉ chuyển hóa tâm bạn, nó còn biến đổi hình tướng vật lý của bạn, khiến bạn trở thành một người đẹp đẽ. Nếu ta thành công trong thực hành này, các chất độc sẽ biến thành thuốc chữa lành. Thậm chí ta có thể thành tựu những phẩm tính này trước khi ta thoát khỏi sinh tử; vì thế, hãy hết sức nỗ lực thực hành điều này.

Vì sao bản văn nói tất cả chúng sinh là *cha mẹ của bạn*? Điều này được đưa ra như một ví dụ bởi hầu hết mọi người đều có một nối kết tốt lành với cha mẹ của họ. Bạn có thể thiền định về bất kỳ nối kết tốt đẹp nào bạn có, dù là với một người bạn, người thân thuộc, hay con cái. Hãy thực hành coi tất cả chúng sinh như thế họ là những người thân thiết nhất với bạn.

Ta có thể suy niệm về lòng từ ái của cha mẹ ta theo bốn cách:

- * lòng từ ái của họ trong việc họ cho bạn thân người quý báu này, nó dùng làm nền tảng cho việc nghiên cứu và thực hành Pháp
- * lòng từ ái của họ trong việc họ cho bạn một cuộc đời vững chắc và mạnh mẽ, và sở hữu mọi năng lực
- * lòng từ ái của họ trong việc họ mang lại cho bạn của cải
- * lòng từ ái của họ trong việc họ giới thiệu với bạn thế giới và cung cấp cho bạn một nền giáo dục

Bốn sự hỗ trợ này là những gì phân biệt bạn như một con người. Chúng rất quan trọng và khiến cho bạn quán chiếu và

nuôi dưỡng lòng từ ái chân thật đối với cha mẹ của bạn, là những người mà bạn mắc nợ mọi sự. Cha mẹ bạn nuôi dưỡng bạn với một động cơ thuần tịnh. Dù họ giàu hay nghèo, có giáo dục hay không được giáo dục, họ muốn bạn thành công và duyên dáng. Vì thế bạn có trách nhiệm đền đáp thiện tâm của họ bằng cách phát triển lòng từ ái và mang lại cho họ sự an bình và hạnh phúc, theo một phương cách tổng quát hay trong một ý nghĩa tâm linh hơn.

Bạn có thể thực hành thiền định từ ái như sau: Trước hết, hãy ngồi trong một lát. Hít một hơi thật sâu và thở ra mọi căng thẳng của bạn để làm tâm an tĩnh. Quán chiếu rằng bạn ước muốn mọi điều tốt lành—của cải, an bình, và hạnh phúc—cho cha mẹ bạn, hay cho những người gần gũi bạn nhất. Hãy suy niệm rằng bạn yêu quý những người đó biết bao. Sau đó mở rộng tư tưởng đó để bao gồm toàn thể gia đình bạn theo cách tương tự, bởi họ cũng khát khao hạnh phúc và thịnh vượng. Kế đó hãy nghĩ đến những người láng giềng, rồi đến cả làng hay thành phố của bạn, và cuối cùng nghĩ đến ngay cả những người là kẻ thù của bạn. Hãy hết lòng ước muốn tất cả những người ấy được hạnh phúc và lợi lạc. Hoàn toàn vượt lên sự thù ghét và oán hận của bạn đối với mọi người. Tiếp theo, hãy mở rộng điều đó đến tất cả những người trong đất nước, xứ sở của bạn, toàn thể thế giới, và tới các thú vật, côn trùng, và mọi chúng sinh trong sáu cõi. Hãy lập đi lập lại thực hành này mỗi ngày. Thiền định này cho phép bạn chuyển hóa môi trường của bạn thành một xứ sở thanh tịnh. Hãy coi tất cả chúng sinh như bạn hữu của bạn, và chăm sóc họ như bạn chăm sóc con cái của

bạn. Khi ta có lòng từ ái chân thật thì hỉ và xả được bao gồm trong đó một cách tự nhiên. Như trong những bài kệ khác trong bản văn này, Đạo sư vĩ đại Dharmaradza ban tặng lời khuyên này từ trái tim của ngài, vì thế ta nên đưa thực hành này vào trái tim của ta.



41 *Lòng bi mẫn siêu việt giống như một bà mẹ khéo léo nuôi dưỡng đứa con của mình.*

Từ bỏ an nhàn, nó dẫn mình vào việc làm lợi ích chúng sinh.

Vì thế, hãy phát triển lòng dũng cảm của tư tưởng vị tha.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

LÒNG BI Mẫn SIÊU VIỆT là gì? Mỗi một và mọi chúng sinh đều có một mức độ bi mẫn nào đó. Ngay cả những con chó sói và điều hâu, là những kẻ thường xuyên cố gắng cướp đi mạng sống của chúng sinh, cũng có lòng bi mẫn đối với con của chúng. Trong việc giết hại chúng sinh, chúng đang hành động để bảo vệ gia đình của chúng. Có một tâm thức mong muốn giải thoát chúng sinh khỏi nỗi khổ của họ được gọi là “bi mẫn.” Bi mẫn *siêu việt* trải rộng đến tất cả chúng sinh, kể cả những kẻ thù hung ác nhất của ta. Hơn là một sự thương cảm; đó là tâm thức ước muốn hoán đổi hạnh phúc của riêng mình để nhận đau khổ của người khác. Khi bạn thực hành lòng từ ái, bạn ước muốn tất cả chúng sinh được hạnh phúc, nhưng trong thực tế họ đang đau khổ và tạo ra những nguyên nhân để đau khổ hơn nữa. Khi nghĩ rằng họ là nạn nhân của đau khổ, hãy để cho lòng bi mẫn mãnh liệt phát khởi trong bạn.

Một bà mẹ *khéo léo* sẽ nuôi dưỡng con của mình thật tốt. Bà sẽ chịu đựng rất nhiều gian khổ về mặt thể chất và tinh thần và

sẽ từ bỏ sự an nhàn của mình để bảo vệ đứa con của bà. Lòng bi mẫn thì giống như thế: nhìn mỗi chúng sinh như thể họ là con của bạn. Ban đêm, khi một đứa trẻ đau đớn và kêu khóc, bà mẹ sẽ từ bỏ sự an nhàn và giấc ngủ của mình. Khi đứa con bị nhấn chìm trong nước, bà sẽ lao xuống cứu con. Trong mọi hoàn cảnh, bà mẹ sẽ liều mình vì sự an toàn và hạnh phúc của con bà. Tương tự như thế, các vị Bồ Tát có lòng đại bi sẽ hy sinh mạng sống của mình vì lợi lạc của chúng sinh. Khi có loại bi mẫn đó, ta không sợ hãi hay ngại ngần hy sinh bản thân mình cho người khác, và ta sẽ hành động một cách hoan hỉ vì lợi lạc của chúng sinh. Đây thực sự là *lòng dũng cảm của tu tưởng vị tha*.

Tuy thế, trước khi ta hành động, ta phải phát triển tư tưởng này trong tâm ta và thực hành nó. Đó là điều Milarepa đã làm. Ngài sử dụng mọi thời gian của ngài trong núi non để vun trồng những phẩm tính này. Sau khi ngài thể nhập các phẩm tính đó, ngài trở lại thế gian và làm lợi lạc chúng sinh không chút hoài nghi hay sợ hãi về việc làm như thế. Ngài có sự thiện xảo vĩ đại như thế! Vì thế, chúng ta cũng phải hiểu rõ lòng bi mẫn là gì và sau đó hãy nỗ lực thể nhập nó trong tâm ta trước khi đưa nó vào hành động cho chúng sinh.

Để thực thành lòng bi mẫn, hãy ngồi xuống và thở một hơi thật sâu. Hãy thở ra mọi căng thẳng và làm an tĩnh tâm bạn. Hãy nhìn vào đau khổ của riêng bạn hay đau khổ của người thân thiết với bạn. Bạn khát khao thoát khỏi đau khổ đó biết bao! Hãy phát triển quyết tâm mãnh liệt đến nỗi không ai có thể lấy nó đi khỏi bạn! Kế đó, hãy trải rộng tâm này để bao gồm những người thân yêu của bạn. Hãy nuôi dưỡng đầy đủ lòng bi mẫn để giải thoát họ khỏi mọi đau khổ. Kế đó hãy bao

gồm thị trấn hay thành phố của bạn, thậm chí cả những kẻ thù hủy diệt hạnh phúc của bạn và mang lại đau khổ cho bạn. Trong tâm bạn, hãy nuôi dưỡng lòng bi mẫn chân thành, ước muốn mỗi người thoát khỏi đau khổ. Một lần nữa, hãy trải rộng tâm đó để bao gồm những người trong quốc gia, xứ sở của bạn, và toàn thể thế giới. Cuối cùng, hãy trải rộng bản thân bạn đối với tất cả chúng sinh ở khắp mọi nơi, không chỉ có con người. Thực hành này không tốn nhiều thời giờ; chẳng mất gì cả. Nó chỉ đòi hỏi sự quan tâm, chánh niệm, và tỉnh giác của bạn. Thực hành này chữa lành các vết thương trong tâm bạn và mang lại nụ cười trên khuôn mặt bạn. Đây là phương cách để làm sinh khởi sự an bình và hỉ lạc không giả tạo.

Đây là những giáo lý quan trọng và phi thường. Các thực hành Bốn Tôn có thể được coi là “cao cấp” và “tuyệt diệu,” nhưng ngay cả những thực hành này cũng phải được thực hiện với động lực bi mẫn. Thực hành lòng bi mẫn vô cùng thâm thúy, sâu xa và có thể có nhiều cấp độ, tùy thuộc vào sự phát triển tâm linh của hành giả. Đạo sư vĩ đại Chandrakirti đã giải thích điều này trong phạm vi của một tiến trình ba phần:

1. Lòng bi mẫn có thể được phát triển dựa trên việc nhận ra đau khổ của sáu cõi. Hãy nhìn vào đau khổ về mặt thể chất và tinh thần của chúng sinh. Hãy suy niệm về việc già đi, bệnh tật, cái chết, sự đói khát và đau đớn ghê gớm về mặt thể chất của họ. Chúng sinh không có được những gì họ muốn nhưng có những gì họ không mong muốn. Ngã lòng và kiệt sức bởi những cảm xúc phiền não, họ trở nên mất can đảm và tuyệt vọng. Dù họ là bạn hữu hay kẻ thù của bạn, mọi người đều nỗ lực để thoát khỏi những

đau khổ này. Thêm nữa, hãy nghĩ rằng những đau khổ của những loại thú vật khác nhau và những sinh vật trong biển thật mênh mông vô hạn. Khi nhìn vào tình cảnh này, hãy phát triển lòng bi mẫn.

2. Tất cả những đau khổ khác nhau này được tạo nên bởi tâm mê lầm. Sự lầm lạc và những cảm xúc phiền não, ba độc (tham, sân, si) và những hoạt động của chúng, tiếp theo nhau lập lại trong chúng ta mà không ngừng nghỉ, giống như một bánh xe xoay chuyển. Hãy suy niệm điều này để hiểu rõ sự thật của nó. Trên nền tảng đó, hãy phát triển lòng bi mẫn chân thực, ước muốn tất cả chúng sinh thoát khỏi những nguyên nhân này của đau khổ. Bởi chỉ riêng một phẩm tính sẽ bị giới hạn nên thực hành lòng bi mẫn bắt buộc phải dựa trên trí tuệ và thực hành trí tuệ được dựa trên lòng bi mẫn.
3. Mọi hiện tượng giống như một ảo ảnh, cầu vồng, hay sự biểu diễn của nhà ảo thuật. Chúng thật huyền hóa. Nhưng còn chúng sinh trong sinh tử? Tâm thức của họ hoàn toàn được tập trung trên sự mê lầm. Họ nhận thức mọi sự là hiển nhiên, nhưng cho dù họ hy sinh biết bao nhiêu, lợi lạc mà họ đạt được thật ít ỏi. Bản ngã của họ rất mạnh mẽ, sự kiêu mạn của họ thật lẫy lừng. Do đó, những con sóng khổ đau của họ không bao giờ ngừng dứt. Khi nhận ra điều này, Bồ Tát thành tựu cao cấp phát triển lòng bi mẫn vô bờ, và các hoạt động của ngài hiển lộ không ngại nghĩ.

Trong Bốn Tâm Vô lượng, Tâm Vô lượng thứ ba, hỉ, không được nhắc đến trong bản văn gốc. Hãy hoan hỉ khi người nào khác trải nghiệm hỉ lạc, an bình, thành công, hay hạnh phúc.

Thay vì trở nên ganh tị, hãy tự nhủ: “Tôi rất hài lòng là họ thật hạnh phúc. Cầu mong hạnh phúc của họ tồn tại lâu dài.”

Khi thực hành Tâm Vô lượng thứ tư, xả, có nghĩa là thấy ngay cả bằng hữu tốt nhất và kẻ thù tệ hại nhất của bạn cũng ngang bằng nhau. Cả hai đều có quyền như nhau để kinh nghiệm an bình và hạnh phúc. Hãy tịnh hóa sự dính mắc vào bằng hữu và sự thù ghét kẻ thù của bạn. Điều này trở thành một suối nguồn chân thực của an bình và hỉ lạc.

Như chúng tôi đã đề cập ở trên, bốn tư tưởng này được mọi Phật tử và đặc biệt là các hành giả Đại thừa thực hành. Bồ đề tâm sinh khởi từ những tâm thái mãnh liệt này. Các hành giả Đại thừa và Kim cương thừa không nên xử sự với chúng bằng sự dửng dưng, bởi chúng là nền tảng để phát triển Bồ đề tâm. Chúng là con đường dẫn đến sự viên mãn của Bồ đề tâm. Chúng là kết quả, Phật quả, từ đó các hoạt động giác ngộ hiển lộ không ngừng nghỉ.

Bản văn của Dharmaradza là một nguyên tắc chỉ đạo tốt lành. Hãy đọc một hay hai bài kệ mỗi sáng và trì giữ chúng trong tâm suốt ngày. Khi bạn trở về nhà, hãy đọc thêm một ít bài kệ. Cho dù bạn hiểu rõ bản văn, nó sẽ tiếp tục hỗ trợ bạn khi bạn đọc đi đọc lại nó.



42 *Bồ đề tâm siêu việt như một hạt giống không hư thối.*

Không có nó, ta không thể đạt được giác ngộ viên mãn.

Vì thế, hãy yêu quý việc nuôi dưỡng tâm Đại thừa.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BÀI KỆ NÀY chỉ ra sự khác biệt giữa Hinayana và Mahayana. Những người không có Bồ đề tâm vẫn có thể thực hành Phật giáo. Thực hành này gọi là *Hinayana*, một từ Phạn ngữ có nghĩa là “thừa nhỏ,” (cỗ xe nhỏ). Các hành giả Hinayana được cảm hứng bởi và quan tâm đến sự giải thoát cá nhân hay A La Hán quả. Những người nuôi dưỡng Bồ đề tâm thuộc về *Mahayana*, “thừa lớn,” (cỗ xe lớn). Nó “lớn” bởi nó gồm có những người nhận trách nhiệm mang lại hạnh phúc cho tất cả chúng sinh. Bất luận thực hành của bạn thuộc về loại nào, điều phân biệt một thực hành với thực hành khác là Bồ đề tâm. Nếu bạn sở hữu Bồ đề tâm, thì cho dù bạn chỉ ngồi và quán xét hơi thở để làm an tĩnh và tịnh hóa tâm thức, đó là một thực hành của Bồ Tát. Không có Bồ đề tâm, bạn không ở trên con đường Mahayana cho dù bạn thực hiện những pháp du già tối thượng và những nghi lễ phức tạp nhất.

Chỉ riêng lòng từ ái và bi mẫn không thôi thì không phải là Bồ đề tâm. Hai phẩm tính này tạo thành nền tảng chính yếu cho Bồ đề tâm nhưng không nên lầm lẫn đó chính là tâm giác ngộ

(Bồ đề tâm). Một số bản văn nói rằng lòng bi mẫn thì giống như Bồ đề tâm, nhưng điều này không luôn luôn như thế. Có nhiều người phát triển lòng từ và bi, nhưng không nhất thiết là họ có Bồ đề tâm. Trái lại, nếu bạn có Bồ đề tâm thì nhất định là lòng từ và bi cũng hiện diện, bởi chúng là những hiển lộ của Bồ đề tâm.

Điều tối quan trọng là nhận biết chính xác Bồ đề tâm nghĩa là gì trước khi ta cố gắng thực hành nó. Để phát triển Bồ đề tâm (tâm giác ngộ), có hai yếu tố cần thiết: lòng bi mẫn và trí tuệ. Lòng bi mẫn liên quan tới đau khổ của tất cả chúng sinh, nó có nghĩa là ta có một khát khao mạnh mẽ tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ. Trí tuệ liên quan đến sự thành tựu Phật quả viên mãn, trạng thái hoàn toàn an bình. Như thế, để nuôi dưỡng Bồ đề tâm một cách đúng đắn, điều thiết yếu là trước hết phải nghiên cứu và thực hành hai phẩm tính này. Hãy gieo trồng hạt giống Bồ đề tâm trong mảnh đất được cày bừa kỹ lưỡng của một tâm được làm cho màu mỡ với lòng từ ái và được làm ẩm ướt bằng lòng bi mẫn. Việc nghiên cứu và thực hành lòng từ và bi vô hạn là những nguyên nhân bắt buộc để phát triển tâm giác ngộ vô hạn, Bồ đề tâm.

Trên một trang trại, *hạt giống không hư thối*, hoàn hảo, được cần đến để tạo nên một vụ thu hoạch. Nếu hạt giống bị hư thối, cho dù đất có tốt đến đâu chẳng nữa, dù phân bón được sử dụng nhiều đến đâu chẳng nữa, dù có bao nhiêu ánh nắng, và dù bạn có tưới nước đầy đủ, sẽ chẳng có gì mọc lên bởi không có nguyên nhân chính yếu. Nhưng khi hạt giống tốt kết hợp với những điều kiện đúng đắn, ta sẽ có những vụ thu hoạch mỹ

mãn. Tương tự như thế, Bồ đề tâm là *hạt giống không hư thối* tạo nên mọi phẩm tính để một vị Phật hiển lộ.

Khi Bồ đề tâm hiện diện, giác ngộ ở trong bàn tay bạn. Không có nó, không thể có Phật quả. Chắc chắn là bạn cần có tâm thức phổ quát khát khao thành tựu Phật quả để thành một vị Phật. Nếu không, cho dù bạn thực hành quan điểm sâu xa nhất, bạn sẽ chẳng có cách nào để đạt được Phật quả. Đức Atisha có kể một câu chuyện về một người tinh tấn tu tập pháp Hevajra, một Mật điển du già tối thượng. Nhưng bởi ông thiếu Bồ đề tâm, vị hành giả ấy đã đạt được quả vị A La Hán thay vì Phật quả.

Ở đây, điều quan trọng là xác định Bồ đề tâm là gì. Bàn về nó mà không có một sự hiểu biết sơ đẳng tối thiểu thì giống như bán một mũi tên mà không có mục tiêu. Bồ đề tâm đề cập đến việc làm lợi lạc tất cả chúng sinh, bất luận họ là ai. Họ theo đuổi niềm tin nào hay họ xuất thân từ nền văn hóa nào, điều đó không quan trọng. Cho dù họ không tin tưởng bất kỳ điều gì, tâm này không loại trừ họ hay bất kỳ chúng sinh nào trong sáu cõi. Bồ đề tâm trải rộng tâm thức để bao gồm tất cả chúng sinh và hiển lộ sự hoàn toàn viên mãn của tâm thức.

Chúng ta ngưỡng mộ Phật giáo không phải vì các nghi lễ, quán tưởng, hay thần chú mà bởi nó hứa hẹn sự giải thoát khỏi đau khổ và mê lầm. Để thành tựu những mục tiêu này, Bồ đề tâm là thực hành hữu hiệu nhất. Vì Đức Phật đã viên mãn Bồ đề tâm, ngài hiển lộ lòng bi mẫn không ngừng nghỉ cho chúng sinh. Theo cách đó, người ta nói rằng Phật quả là sự viên mãn của Bồ đề tâm. Vì thế, hãy hiểu rõ các yếu tố tạo nên Bồ đề tâm và hết sức nỗ lực để nuôi dưỡng nó. Hãy *yêu quý* tâm này.

Năm yếu tố—nền tảng của mọi cuộc đời—thực hiện chức năng của chúng mà không mong cầu. Tương tự như thế, với sự hài hòa và trong sáng như nền tảng của tâm, hãy làm lợi lạc chúng sinh mà không cần nỗ lực. Ta nên tăng trưởng hết tiềm lực Bồ đề tâm của ta giống như vàng trắng non. Giống như mặt trời xua tan bóng tối, Bồ đề tâm xua tan bóng tối mê lầm. Và như vua các loài thú lang thang trong khu rừng của mình mà không sợ hãi, hành giả Bồ Tát du hành vô úy trong luân hồi sinh tử.

Bồ đề tâm là xương sống của Phật giáo Đại thừa. Các Bồ Tát nghiên cứu và học hỏi mọi phương diện của kiến thức để thành tựu trí tuệ toàn tri và để làm lợi lạc vô số chúng sinh bằng vô vàn hoạt động. Trong các Kinh điển, Đức Phật sử dụng hơn hai trăm sự loại suy để mô tả Bồ đề tâm. Dưới đây là một ít ví dụ:

- * Bồ đề tâm như một ánh sáng xua tan bóng tối vô minh.
- * Bồ đề tâm như một thanh kiếm chặt đứt thân cây tham luyến.
- * Bồ đề tâm như một ngọn giáo tiêu diệt quân thù—đau khổ và những cảm xúc phiền não.
- * Bồ đề tâm như một viên ngọc như ý ban tặng mọi phẩm tính tuyệt hảo.
- * Bồ đề tâm như một bóng cây vĩ đại dưới đó mọi chúng sinh có thể nghỉ ngơi tránh cái nóng bức của sinh tử.
- * Bồ đề tâm như một cây cầu trên đó ta có thể vượt qua đại dương sinh tử.

- * Bồ đề tâm như một bậc cha mẹ cung cấp mọi an nhàn sung túc.
- * Bồ đề tâm như một hạt giống tạo ra các mùa màng giác ngộ và Phật quả.
- * Bồ đề tâm như một bảo tháp, một đối tượng của sự tôn kính, sùng mộ, và cúng dường. Nó khiến ta trở nên siêu việt giữa các vị trời và người. Ngay cả bụi đất dưới chân một Bồ Tát cũng là một sự gia hộ.
- * Bồ đề tâm như vàng dưới lòng đất, không bao giờ bị ô nhiễm bởi chất gỉ cảm xúc phiền não.
- * Bồ đề tâm như mặt trời, làm chín muồi trái giác ngộ.
- * Bồ đề tâm như một thuật giả kim vĩ đại chuyển hóa tâm thức tầm thường, trì trệ thành vàng giác ngộ.
- * Bồ đề tâm như một đám cháy lớn thiêu rụi khu rừng rậm mê lầm.
- * Bồ đề tâm như chiếc cửa sắt đứt cây bản ngã.
- * Bồ đề tâm như áo giáp bảo vệ che chở ta khỏi các đạo quân thù ghét.
- * Bồ đề tâm như vị bảo hộ mạnh mẽ nhất bảo vệ ta trước những hãm hại của các loài rồng, trời, dạ xoa, người và phi-nhân.

Ngoài ra các pháp loại suy về những lợi lạc của Bồ đề tâm được rút ra từ bảy đặc trưng của một vị Chuyển Luân Vương:

- * Bồ đề tâm giống như một bánh xe vàng thu hút mọi phẩm tính tuyệt hảo trong sinh tử và niết bàn.

- * Bồ đề tâm giống như một con tuấn mã phi nhanh đến xứ sở giác ngộ.
- * Bồ đề tâm giống như một vị thượng thư hoàn thành các ước nguyện của tất cả chư Phật và Bồ Tát bằng cách thực hiện các hoạt động không cần dụng công.
- * Bồ đề tâm như một vị tướng tiêu diệt mọi quân thù—bốn loại ma—không bỏ sót loại nào.
- * Bồ đề tâm như một con voi chuyên chở mọi sự một cách vô tư và mang vác gánh nặng của chúng sinh mà không kiệt sức.
- * Bồ đề tâm như một hoàng hậu mang an bình và hỉ lạc cho tất cả chúng sinh.
- * Bồ đề tâm như một viên ngọc đáp ứng các ước muốn của tất cả chúng sinh trong sinh tử và niết bàn.

Ngoài ra, giống như một lượng chất độc nhỏ không thể làm ô nhiễm một đại dương rộng lớn, một số nhỏ tư tưởng tiêu cực không thể làm ô nhiễm Bồ đề tâm bao la. Nếu ta có Bồ đề tâm, ngay cả một lượng đức hạnh nhỏ bé cũng trở thành vô hạn. Chẳng hạn như, nếu một Bồ Tát cho một thú vật một miếng thực phẩm, đức hạnh của hành vi này tăng gấp nhiều lần như số chúng sinh trong thế giới. Điều này được gọi là phương tiện thiện xảo của một Bồ Tát.

Người có Bồ đề tâm chân chính sẽ không bị giòng thác sinh tử cuốn dạt đi, sẽ không bị ngăn che bởi bóng tối vô minh, và sẽ không bị rối trí bởi của cải của thế gian. Giả sử tất cả chúng sinh trở thành các vị A La Hán, và bạn cúng dường cho các ngài

thực phẩm, nước uống, quần áo, thuốc men và chăn nệm. Việc an lập ngay cả một người trong Bồ đề tâm mang lại lợi lạc to lớn hơn lợi lạc có được bởi tất cả những sự cúng dường trang lệ ấy. Khi hiểu rõ những phẩm tính vô hạn này, ta nên tăng trưởng Bồ đề tâm bằng thực hành cúng dường bảy nhánh:

1. Cúng dường tất cả những bậc giác ngộ với thân, ngữ và tâm bạn.
2. Dâng những món cúng dường ngoài, trong và tối thượng.
3. Tịnh hóa mọi che chướng.
4. Tùy hỉ mọi phẩm tính và đức hạnh tuyệt hảo.
5. Thỉnh cầu chuyển bánh xe Pháp cao quý.
6. Khẩn cầu các đấng giác ngộ thực hiện các hoạt động và không nhập niết bàn.
7. Hồi hướng công đức.

Đây là những phương pháp đặc biệt để tích tập công đức và trí tuệ vĩ đại để làm kiên cố Bồ đề tâm. Mỗi hành động có thể trở thành hoạt động của một Bồ Tát. Hãy luôn luôn hành động vì lợi lạc của giác ngộ. Hãy làm mạnh mẽ sự quan tâm của bạn trong Bồ đề tâm. Có sự kính ngưỡng mãnh liệt đối với Bồ đề tâm và luôn luôn tỉnh thức, chánh niệm trong khi đi, ngồi, ăn hay uống. Hãy an trụ trong phạm vi của Bồ đề tâm.

Mỗi người trong chúng ta có cơ hội để nuôi dưỡng tâm này bởi Bồ đề tâm không tạo ra sự phân biệt giữa nam và nữ, giàu hay nghèo, cao hay thấp. Mọi người có thể được cảm hứng để

trì giữ tâm thanh tịnh, thiêng liêng, cao quý này trong trái tim họ và đưa nó vào thực hành một cách hoan hỷ và tinh tấn.

Có nhiều yếu tố khác nhau có thể khiến cho ta nuôi dưỡng Bồ đề tâm. Chẳng hạn như việc thực hành lòng đại bi và nhận ra nỗi khổ của sinh tử sẽ làm cho một số người nuôi dưỡng Bồ đề tâm. Họ sẽ không thể chịu đựng nỗi nỗi khổ mênh mông của chúng sinh và sẽ nhận ra rằng phương cách duy nhất để giải thoát các chúng sinh ấy là nuôi dưỡng Bồ đề tâm và thành tựu Phật quả. Những người khác sẽ nuôi dưỡng Bồ đề tâm bằng cách nhận ra những phẩm tính toàn hảo của một vị Phật: thanh thản, tráng lệ, hài hòa, an bình, và giải thoát khỏi mọi lầm lạc. Những người như thế hiểu rằng phương cách duy nhất để đạt được những phẩm tính này là nhờ sự nuôi dưỡng Bồ đề tâm. Một số được thúc đẩy để nuôi dưỡng tâm giác ngộ nhờ nguồn cảm hứng của một Đạo sư tâm linh. Đạo sư tâm linh giảng dạy cho các đệ tử của ngài về Bồ đề tâm quan trọng ra sao, việc thoát khỏi sinh tử v.v.. cần thiết như thế nào, và điều này dẫn dắt các đệ tử để vun trồng tâm thức. Một số người được hướng dẫn để nuôi dưỡng Bồ đề tâm bằng sức mạnh của việc tích tập công đức và trí tuệ của chính họ. Những điều này được giảng dạy chi tiết trong *Pháp Bảo của sự Giải thoát và Tâm Yếu của Giáo lý Đại thừa*.

Quyển sách mang lại cảm hứng tuyệt vời *Bao la như Thiên đường, Sâu thẳm như Biển cả* hiện có thể đọc bằng Anh ngữ. Trong bản văn này, Khunu Lama Rinpoche giải thích về tầm quan trọng của Bồ đề tâm với những ẩn dụ và tương đồng tuyệt đẹp, như những dòng sau:

- * Bồ đề tâm quả là một kho tàng bao la! Khi một Bồ Tát sở hữu nó, ngài không cần đến của cải nào khác. Quả là một tư tưởng quý báu!
- * Bồ đề tâm quả là một thần dược vĩ đại! Nó có thể chữa lành bệnh mê lầm kinh niên mà không loại thuốc tầm thường nào có thể làm được.
- * Bồ đề tâm quả là một chiếc cầu vĩ đại! Chỉ có bồ đề tâm mới có thể đưa ta vượt qua sinh tử, điều mà không chiếc cầu tầm thường nào làm nổi.
- * Bồ đề tâm quả là một y sĩ vĩ đại! Ông ta chữa lành mọi tư tưởng tiêu cực và sự mê lầm của tâm thức, những cội gốc của đau khổ, điều mà không bác sĩ tầm thường nào có thể làm được.
- * Bồ đề tâm quả là một máy bay tuyệt diệu. Nó đưa chúng ta đến đại lục giác ngộ, nơi không máy bay tầm thường nào có thể bay tới.

Bồ đề tâm là mọi sự. Nó là con đường tuyệt vời dẫn đến Phật quả. Nếu chúng ta chỉ nỗ lực để vun trồng nó, Bồ đề tâm giống như một viên ngọc như ý. Nó có thể đáp ứng mọi ước muốn của ta và giải thoát ta khỏi mọi đau khổ. Nếu chúng ta thoát khỏi đau khổ, ta còn cần đến điều gì khác? Mỗi người trong chúng ta đều có cơ hội để nuôi dưỡng tâm này, duy trì nó, và trân quý nó. Không loại trừ ai. Đó là lý do vì sao nó vô cùng quý báu. Xin gìn giữ lời khuyên này trong trái tim các bạn, và hãy sử dụng nó để chữa lành tâm thức bị thương tổn.

Người ta đi nghỉ mát để có thêm những môi trường an bình, để thấy những điều mới lạ ở những xứ sở khác, hay để trải qua thời gian phấn chấn trong núi non hay bãi biển. Người ta làm điều này để có những kinh nghiệm khác nhau, để có một vài hiểu biết, hay để nghỉ ngơi, nhưng những điều này không tồn tại thật lâu dài. Chẳng tốt hơn sao khi viếng thăm hòn đảo Bồ đề tâm cho một kỳ nghỉ? Chẳng tốt hơn sao khi leo núi Bồ đề tâm? Hay bơi lội ở bãi biển Bồ đề tâm? Hay ăn phong cách ẩm thực ngon lành Bồ đề tâm? Thưởng thức bia Bồ đề tâm? Nghỉ ngơi trên chiếc võng Bồ đề tâm? Quả là một phương cách tuyệt vời để có một kỳ nghỉ từ nỗi khốn khổ của những mê lầm sinh tử! Hãy để ra một chốc lát và suy nghĩ điều này.



43 *Bồ đề tâm nguyện như một du khách đang sắp đặt một chuyến du hành.*

Chẳng bao lâu nữa, anh ta sẽ đi tới Phật quả.

Vì thế, hãy lập một nguyện ước thuần tịnh.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

VỀ MẶT NỀN TẢNG, có hai loại Bồ đề tâm: Bồ đề tâm ước nguyện (Bồ đề tâm nguyện) và Bồ đề tâm hành động (Bồ đề tâm hạnh). Ở đây, Bồ đề tâm nguyện được mô tả.

Trước hết, một *du khách* chuẩn bị để bắt đầu một chuyến du hành bằng cách lập nguyện ước “Tôi muốn đi Hawaii.” Đó là một nơi nghỉ mát tuyệt vời—một nơi thật tuyệt để nghỉ ngơi, cùng với việc bơi lội và thời tiết tuyệt đẹp quanh năm. Khi nhận ra những phẩm tính tốt đẹp này, du khách khao khát được đến đó bởi đó là nơi tuyệt diệu hơn nhiều so với những nơi anh ta đã đến. Nhưng sau đó anh phải trù tính việc đến đó ra sao: bằng máy bay, xe hơi, xe buýt, hay tàu thủy. Anh phải nghĩ về những gì anh sẽ cần đến ở nơi đó và những gì anh sẽ cần đến trên đường đi. Tương tự như thế, nếu chúng ta muốn đạt được giác ngộ, ta phải thực hiện những chuẩn bị tốt đẹp, và phải có một nguyện ước thuần tịnh. Trước hết, hãy nhìn vào bản chất của sinh tử và biết rõ đau khổ của chúng sinh—không chỉ của riêng bạn mà của tất cả chúng sinh. Sau đó hãy nhìn vào những phẩm tính của giác ngộ, một trạng thái thanh thản lớn lao. Giác ngộ luôn luôn

thoát khỏi những cực đoan của nóng và lạnh, thoát khỏi những đám mây của tư tưởng khái niệm. Ở đó ta có thể nhìn thấy màu xanh thẫm của bầu trời Pháp Thân rộng khắp và thở không khí trong lành của lòng từ và bi. Nhờ nhận ra những phẩm tính này, chúng ta được hứng khởi để đạt được trạng thái đó. Nhưng ta phải biết những gì cần làm và bảo đảm đóng gói mọi sự ta cần có để đạt được giác ngộ.

Một *nguyện ước thuần tịnh* là một ước nguyện không bị trộn lẫn với những tư tưởng sinh tử. Trên chuyến du hành của ta, ta không cần những tư tưởng tiêu cực, tham, sân, si, v.v., vì thế ta bỏ chúng lại sau lưng. Chúng chỉ là rác rưởi, phải không? Hãy để riêng tất cả những thứ tiêu cực này và thâm thập tất cả những phẩm tính tốt lành mà bạn cần để đạt được giác ngộ.

Việc nuôi dưỡng Bồ đề tâm nguyện mang lại nhiều kết quả lợi lạc mà dưới đây chỉ là một ít:

- * Nhờ nuôi dưỡng tâm này, ta gia nhập gia đình Đại thừa. Không có Bồ đề tâm, ta không thể đạt được Phật quả.
- * Việc nuôi dưỡng Bồ đề tâm lập tức trở thành nền tảng cho thực hành ba giới hạnh của một Bồ Tát (xem bài kệ 46), vì thế nó giống như mặt đất nuôi dưỡng mọi mùa màng và cây trái.
- * Bồ đề tâm là cách đối trị siêu việt tịnh hóa mọi ác hạnh và mê lầm không loại trừ điều nào. Bồ đề tâm tiêu diệt những điều đó giống như ngọn lửa vào lúc kết thúc một thời kiếp thiêu rụi toàn thể thế giới.

- * Bồ đề tâm là cội gốc của giác ngộ. Khi hạt giống giác ngộ bén rễ, cây giác ngộ có thể hoàn toàn hiển lộ và kết thành trái quả của mọi phẩm tính giác ngộ. Cây ấy cung cấp bóng mát để chúng sinh nương tựa thoát khỏi cơn nóng bức của sinh tử.
- * Việc nuôi dưỡng Bồ đề tâm tích tập vô lượng công đức. Có nhiều cách để tích tập công đức và đức hạnh, nhưng Bồ đề tâm là một trong những phương pháp siêu việt để tích tập công đức vô tận và trí tuệ. Đức Phật nói: “Nếu Bồ đề tâm có hình tướng, nó sẽ bao la hơn không gian.” Nếu không có Bồ đề tâm, cho dù ta tích tập công đức vĩ đại qua nhiều thiện hạnh, điều đó không mang lại Phật quả.
- * Bồ đề tâm là phương pháp hoàn hảo để làm vui lòng chư Phật bởi tâm đó hứa hẹn làm lợi lạc tất cả chúng sinh không bỏ sót một ai. Các hoạt động của chư Phật hiển lộ để giải thoát tất cả chúng sinh khỏi đau khổ và tịnh hóa mọi che chướng của họ, trong khi Bồ đề tâm hứa nguyện tịnh hóa mọi thiếu sót, mê lầm, và che chướng. Đó là lý do vì sao Bồ đề tâm là một phương pháp đặc biệt để làm vui lòng tất cả chư Phật. Đức Phật nói: “Nếu ta kính lễ chư Phật bằng cách chấp tay với Bồ đề tâm, điều đó sẽ khiến các ngài vui lòng hơn việc ta chắt đầy thế giới bằng châu báu và cúng dường chúng cho các ngài.”
- * Bồ đề tâm là suối nguồn cho mọi chúng sinh. Có nhiều phương pháp bình thường để làm lợi ích chúng sinh—bố thí tiền của, an ủi, v.v.. Nhưng Bồ đề tâm cam kết nhổ bật gốc *mọi* nguyên nhân của đau khổ. Nó là một suối nguồn

không vơi cạn của an bình và cảm hứng. Nó được thực hành đời này sang đời khác trong vô lượng cuộc đời cho đến khi ta đạt được Phật quả. Bồ đề tâm như không gian, không có biên bờ hay giới hạn. Giống như bốn yếu tố (tứ đại), nó luôn luôn duy trì đời sống.

- * Khi ta có Bồ đề tâm, ta sẽ nhanh chóng đạt được Phật quả, bởi Bồ đề tâm là phương pháp đặc biệt để tịnh hóa những cảm xúc phiền não và các che chướng vi tế. Nó khiến ta đạt được mọi phẩm tính tuyệt hảo của Đức Phật. Nó là tâm thức không an trụ trong sinh tử mà cũng không an trụ trong niết bàn, vì thế ta thành tựu Phật quả viên mãn, vô trụ, vô song. Mọi người nên có hứng khởi để thể nhập nó. Tâm này sẽ làm cho sự thuần tịnh hoàn hảo của giác tánh của bạn được biểu lộ, và sẽ mang lại một cơ hội để tâm thức kiệt lực của bạn được ngơi nghỉ.

Khi nhận ra những kết quả lợi lạc này, ta phải có sự tỉnh giác sắc bén để không đánh mất hay quên lãng Bồ đề tâm. Đặc biệt là có bốn ác hạnh có thể phát khởi:

1. Đối gạt Đạo sư gốc của bạn, các vị Bồ Tát khác, hay những bậc đáng tôn kính. Đạo sư gốc là người từ đó bạn nhận các Giáo pháp và giáo huấn, đặc biệt là những giáo lý về Bồ đề tâm.
2. Làm tổn hại giới nguyện Bồ đề tâm của bạn bằng cách si nhục các Bồ Tát khác, đặc biệt là nếu việc này làm cho họ

đánh mất giới nguyện của họ. Ác nghiệp này thậm chí còn nặng nề hơn năm hành vi vô cùng tàn ác (tội ngũ nghịch).

3. Làm người khác hối tiếc về những thiện hạnh mà họ có thể đã thành tựu đối với Pháp.
4. Lừa dối người khác bằng một động lực không chân thật.

Hãy tránh bốn ác hạnh này và dẫn mình vào bốn đức hạnh như cách đối trị của chúng:

1. Hãy tôn kính Đạo sư gốc và không bao giờ nói dối ngài hay nói dối những bậc đáng tôn kính, dù bạn phải mất mạng.
2. Hãy coi tất cả các vị Bồ Tát như chư Phật và tán thán các ngài.
3. Hãy tùy hỷ các thiện hạnh của người khác và thôi thúc họ thực hiện thêm các hoạt động về Pháp, đặc biệt là các thực hành Đại thừa.
4. Hãy nhận thức mọi chúng sinh như những bằng hữu tốt lành nhất của bạn hay như chính bản thân bạn và đối xử với họ một cách tử tế và chân thành.

Đây là một ít nguyên tắc chỉ đạo sẽ giúp bạn bảo vệ Bồ đề tâm nguyện. Hãy thực hiện bốn thiện hạnh này, hoan hỷ với chúng, hồi hướng công đức của chúng, và làm chúng tăng trưởng. nếu bạn trải nghiệm một sự sa sút, hãy chân thành tịnh hóa các ác hạnh của bạn.



44 *Bồ đề tâm hạnh như một ống dẫn rộng lớn.*

Qua đó, ta có thể viên mãn hai tích tập mà không phải lo âu.

Công đức sẽ sinh khởi liên tục.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BÀI KỆ NÀY giới thiệu Bồ đề tâm hạnh. Khi một *ống dẫn rộng lớn*, tất cả nước của nó được hướng tới đúng chỗ mà không cần nỗ lực hay bị lãng phí. Cũng thế, việc thệ nguyện Bồ đề tâm hạnh dốc mọi thiện hạnh của ta đến việc đạt được giác ngộ. Ta có thể chính thức lập lời nguyện này từ một Đạo sư có phẩm tính. Sau đó, cho dù bạn chỉ trì tụng một thần chú, thực hiện một lễ lạy, hay nói một lời tử tế, hành động nhỏ bé đó trở thành một nguyên nhân để đạt được giác ngộ.

Công đức sẽ sinh khởi liên tục, giống như lợi tức tích tập trên số tiền gửi trong một ngân hàng; nó tăng trưởng ngày lẫn đêm mà không cần nỗ lực. Nếu ta ký gửi những phẩm tính tốt lành của ta trong ngân hàng Bồ đề tâm, lợi tức công đức sẽ tích tập không ngừng nghỉ. Khi ta trì giữ giới nguyện Bồ đề tâm hạnh, đức hạnh của ta sẽ tăng trưởng dù ta thức hay ngủ cho tới khi ta đạt được Phật quả. Nó sẽ liên tục làm lợi lạc chúng sinh, trực tiếp và gián tiếp, vì thế Bồ đề tâm là suối nguồn vĩ đại của cảm hứng và lòng dũng cảm để thực hành Pháp.

Khi hiểu biết lợi ích của giới nguyện này ra sao, ta phải chăm sóc và trì giữ nó thật cẩn trọng như ta giữ gìn đôi mắt mình.

Nếu ta vi phạm nó, điều ấy như thể ta lấy đi sinh mạng của một con người. Vì thế, điều quan trọng là phải tỉnh giác về những gì có thể khiến ta vi phạm giới nguyện. Những lý do quan trọng nhất là

1. Hiểu sai về tánh Không bằng cách tin rằng chẳng có điều gì, kể cả nhân quả, hiện hữu trong tánh Không
2. Bị khuất phục bởi tính chất vô tận của luân hồi sinh tử
3. Bị khuất phục bởi số lượng chúng sinh bao la
4. Từ bỏ sự cảnh giác
5. Bị khuất phục bởi giòng thác những cảm xúc phiền não

Hãy ngăn ngừa bốn sa sút gốc phá vỡ giới nguyện:

1. Từ bỏ Giáo pháp
2. Từ bỏ giới nguyện Bồ đề tâm
3. Sự bủn xỉn hiểm độc
4. Tư tưởng ác hại, điên cuồng

Pháp Bảo của sự Giải thoát nói tới tám cách thức khác nhau mà những cảm xúc phiền não mạnh mẽ có thể khiến cho ta vi phạm giới nguyện của Bồ đề tâm hạnh theo hệ thống của Asanga (Vô Trước):

1. Ca ngợi bản thân qua sự tham luyến của cải và thanh danh
2. Sĩ nhục người khác do bởi ganh tị qua sự tham luyến của cải và thanh danh

3. Không bố thí Pháp do bởi bủn xỉn đối với những người không có sự hướng dẫn
4. Không bố thí của cải do bởi keo kiệt đối với những người nghèo khổ (với người có của cải để cho)
5. Trừng phạt người khác bởi giận dữ
6. Không chấp nhận lời xin lỗi của người khác do bởi oán giận
7. Từ bỏ giáo lý Đại thừa
8. Ban giáo lý sai lạc do bởi động lực bất tịnh

Theo hệ thống của Shantideva, có mười tám sa sút gốc và bốn mươi sáu sa sút phụ. (Những điều này được liệt kê ở cuối quyển sách này, trong Bảng Thuật ngữ Liệt kê). Những ranh giới hay khác biệt này không được sắp đặt để cấm đoán các hành giả. Đúng hơn, những nguyên tắc chỉ đạo này là một phương pháp thiện xảo nhằm nhận dạng những hành động nên tránh và những hành động nên theo. Thay vì nhìn những sa sút này như những hạn chế được áp đặt từ bên ngoài, hãy khảo sát tâm bạn và yêu quý kho tàng Bồ đề tâm. Một số người có thể nghĩ rằng những giới nguyện này thật khó giữ gìn, và tốt hơn là ta không nên thọ nguyện và có một cuộc đời dễ dàng. Nhưng ta không thể thoát khỏi đau khổ và đạt được Phật quả hay làm lợi lạc chúng sinh bằng cách coi sự việc là dễ dàng. Chẳng hạn như, ta phải liều mạng để đạt được thành công trong việc kinh doanh bởi không liều mạng, ta không thể thành công trong công việc của ta.

Hai tích tập—công đức và trí tuệ—được Đức Phật giảng dạy khéo léo nhờ lòng bi mẫn của Ngài. Nhờ đó chúng ta hiểu được

cách thức tịnh hóa các loại đau khổ khác nhau và an lập hỉ lạc tối thượng. Ta càng thu thập hai tích tập, Bồ đề tâm của ta càng viên mãn. Khi Bồ đề tâm phát triển mạnh mẽ hơn, ta có thể tịnh hóa các tư tưởng tiêu cực của ta mãnh liệt hơn và hiệu quả hơn. Nếu Bồ đề tâm của ta yếu ớt, ta khó có thể tịnh hóa những cảm xúc thô lậu, tiêu cực.

Để duy trì và thực hành Bồ đề tâm tốt đẹp, ta nên nỗ lực giải thoát bản thân ta khỏi sự tham luyến đối với sự tán tụng và thanh danh, đối với của cải và những đối tượng giác quan. Nếu có thể, ta nên duy trì thân, ngữ, và tâm trong sự cô tịch. Hãy làm mới và nâng cao giới nguyện của bạn bằng cách liên tục quán tưởng chư Phật và Bồ Tát trong không gian trước mặt bạn và phát nguyện một lần nữa. Đây là những thực hành của Bồ đề tâm. Hãy thường cầu nguyện:

Cầu mong tất cả được hạnh phúc thoát khỏi đau khổ và nhanh chóng đạt được Phật quả.

Cầu mong con ích lợi cho tất cả chúng sinh bằng thân, ngữ, và tâm con, giống như bốn yếu tố (tứ đại) đã làm.

Con đường Bồ Tát này đã được trình bày trong các phạm trù để ta dễ đi theo. Chẳng hạn như hai tích tập có thể được thực hành như sáu toàn thiện (sáu ba la mật), được mô tả chi tiết trong những câu kệ dưới đây. Các thực hành bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, và thiền định bao gồm tích tập công đức, và việc nuôi dưỡng sự tỉnh giác sắc bén bao gồm tích tập trí tuệ.

Để tự nhắc nhở mình về thực hành Bồ đề tâm, bạn có thể tụng những lời cầu nguyện sau đây, và quán chiếu về lời bình giảng của chúng.

NUÔI DƯỠNG BỒ ĐỀ TÂM NGUYỆN

Tất cả những bà mẹ chúng sinh—
đặc biệt là những kẻ thù căm ghét tôi, những người
ngăn trở làm hại tôi,
và những người gây chướng ngại trên con đường dẫn
đến giác ngộ và toàn trí của tôi—
cầu mong họ trải nghiệm hạnh phúc và xa lìa đau khổ.
Tôi sẽ nhanh chóng an lập họ trong trạng thái của Phật
quả vô song, viên mãn, hoàn hảo và quý báu.

Đây là một lời cầu nguyện đặc biệt để tụng ngay lúc bắt đầu để nuôi dưỡng động lực đúng đắn. Bằng cách đặc biệt tập trung vào những kẻ ngăn trở và kẻ thù gây chướng ngại, ta có thể trực tiếp cắt đứt sự thù ghét và oán hận của ta. Câu nói “Cầu mong *họ* có mọi hạnh phúc và hỉ lạc” là một thực hành Pháp chân thực mang lại an bình cho tâm ta. Loại cầu nguyện này là một phương pháp trực tiếp và mãnh liệt để tập trung vào tâm ta. Nó mang lại cho ta sức mạnh để kiên trì trong việc thực hành của ta và không mang lại các chướng ngại.

Thật là dễ dàng cảm thấy lòng từ và bi đối với những người hỗ trợ ta và công việc của ta và đối với những người đang đau khổ, nhưng trong những lúc khó khăn, thực hành này sẽ trợ

giúp ta cảm thấy lòng từ và bi đối với những người không hỗ trợ ta. Vấn đề thực sự nằm trong tâm ta, nhưng thật khó để chấp nhận điều đó. Lời cầu nguyện này giúp làm lộ mặt vấn đề; nếu không, sự tiêu cực của ta tiếp tục ẩn dấu và ta vẫn không biết về nó. Vì thế, vào lúc ta cầu nguyện theo cách này, ta đang nhìn vào tâm ta và chuyển hóa những tư tưởng tiêu cực của chính ta, hơn là tập trung vào một người khó chịu và sự sân hận và thù ghét của họ. Ta có thể vượt lên và nhổ bật gốc những cảm xúc tiêu cực của ta bằng cách cầu nguyện cho những kẻ thù của ta thành tựu giác ngộ viên mãn.

Thực hành này không chỉ ích lợi cho đời sống hàng ngày, hay ngay cả đời này, mà còn ích lợi cho những đời sau của ta. Một ngày nào đó, những gì ta trải qua trong đời này sẽ chỉ là một giấc mộng. Mọi kinh nghiệm của ta sẽ thuộc về quá khứ. Tuy nhiên, thực hành này sẽ ở lại với ta đời này sau đời khác. Thực hành này dạy ta cách nuôi dưỡng tâm ta và đặt nó trong một phương hướng đúng đắn. Nó sẽ chỉ cho ta những nguyên nhân của đau khổ và các nguyên nhân của hạnh phúc. Như ta biết, các tập khí của ta dẫn ta đi theo một hướng mà không cho ta chọn lựa. Ta biết những gì tạo nên hạnh phúc, nhưng ta miễn cưỡng đi theo con đường đó bởi nó có thể nhọc nhằn. Thực hành này dạy cho ta làm thế nào nhận ra những khiếm khuyết đó và cho phép ta thay đổi phương hướng. Hy sinh sự mê lầm của mình để thành tựu hạnh phúc và an bình tối thượng là điều đáng làm. Thực hành này mang lại một phương pháp để nuôi dưỡng tâm thức rộng khắp và phát triển lòng bi mẫn đối với mọi chúng sinh.

Khi thiền định, đôi khi ta cảm thấy an bình và có thể nghĩ: “Ồ! Ta phải giác ngộ ngay bây giờ!” Nhưng sau đó những tư tưởng khác xuất hiện và lôi ta đi khắp nơi. Ta nói những điều như: “Người ấy thật khủng khiếp..” và đau khổ ghê gớm. Tôi đang nói điều này từ kinh nghiệm riêng. Tôi cảm thấy lời cầu nguyện này là một thực hành Pháp *đích thực*. Một ý nghĩa sâu xa như thế đã được cô đọng thành lời cầu nguyện ngắn gọn này. Ta nên tụng lời nguyện này một cách chân thành và thường thiền định về ý nghĩa của nó.

NUÔI DƯỠNG BỒ ĐỀ TÂM HẠNH

Như thế, cho đến khi tôi đạt được giác ngộ, tôi thực hiện các thiện hạnh với thân, ngữ và tâm.

Cho đến khi chết, tôi thực hiện các thiện hạnh với thân, ngữ, và tâm.

Từ nay cho đến thời điểm này vào ngày mai, tôi thực hiện những thiện hạnh với thân, ngữ, và tâm.

Ta cần thay đổi những tư tưởng tiêu cực của ta và dần dần củng cố những tập quán mới một cách nhẹ nhàng. Thực hành thiền định này là một tiến trình của kỷ luật. Việc tọa thiền trong một giờ không tạo nên kỷ luật; nó phải là một nỗ lực liên tục và vững chắc.

Cho đến khi tôi đạt được giác ngộ có nghĩa là cho đến khi tôi hoàn thiện tư tưởng này. Giác ngộ có thể xảy ra trong một đời hay phải mất nhiều đời, vì thế ta nói “cho đến khi tôi đạt được

giác ngộ viên mãn,” bất kỳ lúc nào. Đây là một kế hoạch to lớn, vì thế ta phải sử dụng mọi nguồn lực thân, ngữ và tâm ta. Ta phải hướng *mọi* năng lực vào việc thực hiện các thiện hạnh với thân, ngữ và tâm cho tới khi đạt được mục đích.

Cho đến khi chết, tôi thực hiện những thiện hạnh với thân, ngữ, và tâm. Lời trì tụng này thừa nhận rằng ta có một đời người quý báu và một cơ hội hiếm có để nghiên cứu và thực hành Pháp. Vì thế, ta không được lãng phí nó mà thay vào đó hãy dẫn mình vào nỗ lực tốt lành cho đến khi ta chết. Cuộc đời này có thể là một chiếc cầu vượt qua đại dương sinh tử, vì thế ta phải sử dụng nó theo phương cách đó càng nhiều càng tốt. Khi nói về đời người quý báu của ta, ta nhận ra rằng mỗi người đều có một cơ hội quý báu để nghiên cứu và thực hành các giáo lý và khi ta thực hành những giáo lý này, thân, ngữ, và tâm ta sẽ phát triển những phẩm tính tốt lành. Những giáo lý này tượng trưng cho con đường dẫn đến sự giải thoát khỏi những vô minh và đau khổ và chỉ cho ta cách thức để thành tựu những phẩm tính tuyệt hảo. Để thành tựu điều này, ta phải tập trung thời gian và nỗ lực để đạt được cùng đích đó. Để nhận diện rõ ràng, ta phải phát triển những phẩm tính tinh thần cần thiết và sự sâu thẳm của tâm thức mà đời người quý báu của ta có thể thực hiện được. Những phẩm tính tuyệt hảo này của đời người quý báu của ta mang lại cho ta một cơ hội hiếm có—ta có thể thành tựu giác ngộ trong cuộc đời này. Việc ta có tận dụng được cuộc đời này hay không thì tùy thuộc vào sự chọn lựa của riêng ta.

Từ nay cho đến thời điểm này vào ngày mai, tôi thực hiện những thiện hạnh với thân, ngữ, và tâm. Điều này có nghĩa là ta phải bắt đầu ngay bây giờ. Ta tự nhắc nhở mình mỗi hai mươi bốn giờ để tiến bộ. Khi bạn đọc cuộc đời của Milarepa, bạn có thể thấy rằng ngài đã hy sinh biết bao nhiêu bởi ngài đã nhận ra là ngài được ban cho một cơ hội hiếm có. Sau khi nghiên cứu Giáo Pháp, ngài biết ngài không thể phí phạm một giây phút của cuộc đời ngài. Thời gian mà ta phí phạm không thể lấy lại được cho dù ta có nỗ lực đến đâu chăng nữa. Ai biết được khi nào cái chết đến—có thể là tối nay? Có thể ngày mai? Đức Phật đã nói: “Ta không thể biết được ngày mai hay đời sau của ta, cái nào đến trước.” Vì thế ta nên chuẩn bị cho đời sau của ta và không chỉ chuẩn bị cho ngày mai.

Cuộc đời ta ngắn ngủi và phù du; nó hoàn toàn tùy thuộc vào một hơi thở ngắn ngủi. Mặc dù ta phải nuôi dưỡng tâm ta để thành tựu giác ngộ, ta vẫn phải sống từng ngày riêng biệt. Bây giờ là lúc để thực hành. Khi những tư tưởng tiêu cực khởi lên trong tâm, đó là lúc để thực hành Pháp. Cho dù ta ở đâu—ở nhà, đang làm việc, đang lái xe, bất kỳ nơi đâu—nếu ta thực hành theo cách này, ta sẽ trở thành người tốt hơn và tâm ta sẽ dần dần minh mẫn hơn. Với loại động lực này, ta sẵn sàng làm việc hướng tới giác ngộ, không phải vào ngày mai hay tuần tới mà là ngay bây giờ. Đây là điều mà ta gọi là Bồ đề tâm *hành động* (Bồ đề tâm hạnh).

Lời Khuyên về Sáu Ba la mật



45 *Việc cho đi của sự bố thí, thoát khỏi sự tham luyến, như một người chủ trại gieo trồng những hạt giống.*

Nó thành tựu những ước muốn và ý hướng của ta mà không phí phạm.

Hãy khám phá bản chất sự giàu có của bạn.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

MỘT KHI TA PHÁT TRIỂN MỘT CÁCH ĐÚNG ĐẮN và nuôi dưỡng Bồ đề tâm, bằng mọi phương tiện, ta nên tu tập tâm thức với sự hoàn toàn chú tâm để thành tựu những kết quả lợi lạc đã được mô tả. Thực hành sáu toàn thiện, hay *paramita* (sáu ba la mật), thì cần thiết để toàn thiện Bồ đề tâm và đạt được giác ngộ toàn hảo. Khi toàn thiện tâm mình, ta thoát khỏi mọi làm lạc. Tâm đích thực này mà ta có hiện nay, khi được toàn thiện, là tâm hoàn toàn giác ngộ của Đức Phật.

Bố thí là cái thứ nhất trong sáu ba la mật. Nó được đặt trước tiên bởi nó dễ thực hành nhất.

Việc cho đi của sự bố thí có một phạm vi ý nghĩa rộng lớn. Cho đi thời gian, các thiện xảo, khuynh hướng, trí tuệ, sự vô úy, tình thương, thuốc men, lòng bi mẫn, sự hỗ trợ tinh thần, của cải, thực phẩm, nước uống, quần áo, và ngay cả thân thể của

riêng bạn—tất cả những điều này được gọi là bố thí. Một cách nền tảng, bố thí là một tâm thức thoát khỏi sự bủn xỉn và tham luyến, một trái tim mở rộng sẵn sàng giúp đỡ chúng sinh. Từ việc cho tặng những điều vô cùng đơn giản tới việc trao tặng sự giác ngộ toàn diện, tối thượng—tất cả những hoạt động này là thực hành bố thí. Nó là một phương cách để ném đi chiếc kén sinh tử của ta và khám phá tâm phổ quát.

Như một người chủ trại gieo trồng những hạt giống: một người chủ trại gieo những hạt giống một cách thoải mái, không giữ lại điều gì. Ông ta phải làm điều này trong mùa xuân để có được những kết quả vào mùa thu. Sẽ không có nhiều ý nghĩa đối với ông khi có sự tham luyến đối với các hạt giống và không gieo trồng chúng trong khi vẫn còn giữ những mong đợi lớn lao đối với một vụ mùa vào mùa thu. Nhưng những người chủ trại biết họ đang làm gì và làm điều đó một cách tự do, bởi nhiều thứ sẽ đến từ đó. Thực hành bố thí của ta cũng tương tự như vậy. Nếu ta tự do gieo trồng hạt giống bố thí này trong cánh đồng Bồ đề tâm, mùa gặt vĩ đại của sự giác ngộ chắc chắn sẽ mang lại kết quả.

Mục đích chính yếu của thực hành bố thí là giải thoát tâm ta khỏi ba độc—tham, sân, và si. Thực hành này giảm thiểu bản ngã của ta và sự yêu mến chính mình và giải thoát sự bám chấp của ta. Nếu bạn cho đi thứ gì đó và hy vọng điều gì được đáp trả, điều này không phải là bố thí chân thực; nó chỉ là sự đổi chác thông thường. Thực hành bố thí nghĩa là ban tặng cho những người đau khổ về vật chất và tinh thần, cho những người không bè bạn, những người không người dẫn dắt hay bảo hộ, những người lang thang bối rối trong khu rừng rậm

của sự lằm lạc. Tất cả họ phụ thuộc vào chúng ta trong việc lo liệu cho những nhu cầu của họ.

Việc bố thí cho chúng sinh theo cách này mang lại cho bạn niềm vui to lớn. Khi bạn làm điều gì tốt cho người khác mà không hy vọng được đền đáp, người ấy cảm thấy hạnh phúc và thư thái, và với một tâm thức rộng mở, bạn chia sẻ niềm vui của họ. Nếu có ai đau khổ và bạn giúp đỡ họ, bạn và người ấy cảm thấy sự an bình như thế. Điều đó tự nó là một kết quả to lớn; bạn không cần tìm kiếm điều gì hơn nó. Nếu bạn hy vọng điều gì hơn nữa, bạn có thể trở nên thất vọng và hối tiếc hành vi bố thí của bạn.

Theo Đại thừa, mọi chúng sinh được coi là ngang bằng nhau, bởi trong một đời người hay trải qua vô lượng cuộc đời khác, họ đã từng là cha mẹ hay bằng hữu của ta. Trong Kim cương thừa, họ hoàn toàn bình đẳng trong việc sở hữu bản tánh của Bốn Tôn. Trong trạng thái giác ngộ, ta nhận ra Pháp Thân hoàn toàn-trùm khắp và nhận ra rằng mọi chúng sinh đều có Phật tánh. Bồ đề tâm thì siêu vượt giới hạn, vì thế nó đi tới mọi chúng sinh. Như thế, cho dù bạn bố thí một số lượng nhỏ bé, các kết quả trở nên vô hạn. Các hạt giống mà ta gieo trồng không bị phí phạm. Chúng thành tựu các ước nguyện của ta. Khi đạt được giác ngộ, bạn sẽ có mọi thứ bạn ao ước. Vì thế thay vì keo kiệt và bám chấp vào các sự việc, hãy trao tặng chúng với động lực Bồ đề tâm và hồi hướng hành vi của bạn cho sự lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Kết quả đầu tiên của sự bố thí là sự hiển lộ của của cải, nhưng nhiều kết quả khác cũng có thể được thành tựu. Chẳng hạn như, có một lần khi đang còn trên đường đi tới giác ngộ, ngài Xá Lợi Phất đã cúng dường một vị Phật một súc vải, một

con dao, một cây kim, và một ống chỉ, và ngài đã hồi hướng công đức cho thực hành này. Do bởi hành động này, trí tuệ của ngài sắc sảo, thông minh, và thâm thúy. Khi ngài Ananda ở trên con đường dẫn tới giác ngộ, ngài đã cúng dường một vòng tay, điều đó đưa ngài tới sự tích tập vĩ đại của trí tuệ nhờ sự nghe và tới việc ngài có tâm thức kiên định, khó quên. Như thế, thực hành bố thí mang lại nhiều loại kết quả khác nhau.

Có nhiều câu chuyện cảm động về các đại Bồ Tát đã thực hành bố thí. Khi ta nghe những câu chuyện đó, chúng có thể gây cảm hứng cho ta để thực hành với một trái tim thuần tịnh. Ngay khi một Bồ Tát nghe một người đang khó khăn kêu cầu: “Ông có thể giúp tôi? Ông có thể cho tôi thứ gì đó?” ngài vui mừng khôn xiết và nghĩ: “Giờ đây tôi có một cơ hội để thực hành bố thí. Tôi có một cách thức để hoàn thành Bồ đề tâm của tôi. Kỳ diệu biết bao!” Tương tự như vậy, ta cũng nên cố gắng thực hành như thế. Nếu ta cố gắng, ta có thể từng bước thành tựu sự viên mãn; mọi người đều có thể. Dưới đây là một câu chuyện như thế:

Xưa kia có một chủ hộ rất giàu có nhưng bủn xỉn và thiếu lòng bi mẫn. Ông ta có một người đầy tớ rất già. Người đầy tớ sống rất gian khổ bởi người chủ nhà giàu có chỉ cung cấp cho bà những quần áo rách để mặc và vừa đủ thực phẩm để sống.

Một hôm bà được gọi tới một con sông với một bình khổng lồ để mang nước về nhà. Khi bà tới bờ sông, bà kêu khóc và than van lớn tiếng. Bà cảm thấy không thể chịu đựng những tình huống của mình và ước muốn tự vẫn. Một nhà sư tên là Katyayana tình cờ có mặt và hỏi vì

sao bà kêu khóc. Bà ta trả lời: “Đấng Tôn quý, con già rồi và có quá nhiều việc để làm. Thực phẩm con dùng chỉ vừa đủ duy trì sự sống. Con muốn tự tử.” Nhà sư hỏi: “Bà có muốn bán đi sự bần cùng của bà không?” Người đầy tớ chế diễu: “Ai muốn mua một thứ như thế?” Tuy nhiên nhà sư dạy bà tắm rửa và cúng dường bất kỳ thứ gì bà có. Người đầy tớ già phản đối: “Con nên làm gì? Con không ngay cả một mảnh vải để bố thí. Ngay cả chiếc bình này cũng không phải của con, nó thuộc về sở hữu chủ của căn nhà.” Nhà sư nói: “Bà không biết cách thực hành bố thí. Bà có thể cho đi ngay cả nước hay một ít củi. Nếu bà thực sự không có thứ gì, chỉ làm đầy bình khát thực của ta bằng nước và ta sẽ tụng một lời nguyện hồi hướng cho bà.” Vì thế bà lão đã cúng dường một chén nước cho nhà sư. Nhà sư hồi hướng công đức hành vi của bà và sau đó ban cho bà các giáo lý.

Sau đó nhà sư hỏi: “Bà có một nơi để ngủ không?” Bà lão trả lời: “Con ngủ ở nơi làm việc, đó là một nơi vô cùng dơ dáy. Đôi khi con ngủ với rác rưởi.” Nhà sư nói: “Hãy tiếp tục làm công việc của bà mà không oán giận. Hãy kiên trì trong mọi việc mà bà đang làm, nhưng giờ đây luôn luôn quán tưởng về Phật, Pháp, và Tăng như công việc của bà.” Bà ta trở về nhà và làm như nhà sư khuyên dạy. Một hôm bà được cho một bó cỏ khô để ngồi và nằm, và bà tiếp tục không nghĩ điều gì ngoài Phật, Pháp và Tăng. Một hôm vào lúc bình minh, bà qua đời và được tái sinh trong Cõi Trời thứ Ba mươi ba.

Người chủ của căn nhà để ý là bà lão đã mất và thuê người tống khử tử thi. Một người tới cột một sợi thừng

vào cổ bà, và kéo tử thi tới nghĩa địa. Tại nghĩa địa, nhiều vị trời và thiên nữ trút xuống hoa và hương trầm. Ánh sáng chiếu tỏa khắp thị trấn và mọi người ngạc nhiên trước những sự kiện này.

Câu chuyện này cho ta thấy việc ta có thể tạo một nối kết với Pháp thì dễ dàng biết bao. Đôi khi, ta cũng có thể cảm thấy rằng ta đối diện với những tình huống khó khăn khi xử sự với mọi người hay với công việc của ta. Điều quan trọng là giữ những tư tưởng tích cực trong tâm ta và cố gắng tìm ra những giải pháp tốt lành cho những tình huống khó khăn của ta. Hãy nghĩ tới Phật, Pháp, và Tăng và hãy làm những điều tốt lành cho người khác. Các kết quả sẽ xảy ra phù hợp với những nguyên nhân mà ta tạo ra. Thay vì trông mong những điều không thể gặp, hãy thực hành Pháp và giải thoát mình khỏi sinh tử.

Trong một câu chuyện tương tự, một nhóm tu sĩ đang khát thực cho bữa trưa và đi qua một người nữ mắc bệnh hủi.

Trên đường đi, mọi người cúng dường cho các nhà sư. Người phụ nữ bị bệnh hủi cảm thấy lòng sùng kính mạnh mẽ đối với họ nhưng lại rất nghèo, điều đó khiến bà than khóc: “Tôi thật bất hạnh. Không ai quan tâm đến tôi, và tôi chẳng có gì để cúng dường.” Bà ta chỉ cầm trong tay một chén nước luộc gạo. Đức Đại Ca Diếp đi qua và chú ý tới bà. Ngài hiểu được ý định của bà và ra dấu là ngài chấp nhận món cúng dường của bà. Khi bà ta đổ nước luộc vào cái chén của ngài, ngón tay của bà rơi vào đó. Bà nhặt ngón tay ra và lo lắng khẩn nài ngài đừng dùng

nước lộc. Nhưng bởi lòng bi mẫn, ngài chấp nhận món cúng dường và uống nó. Bà ta vui mừng khôn xiết. Sau khi chết, bà ta được sinh trong cõi đời Đâu suất. Vì thế những gì ta có thể cúng dường—bất kỳ điều gì—ta nên cúng dường một cách hoan hỉ và với động lực Bồ đề tâm.

Ta luôn luôn có một số cơ hội để thực hành bố thí. Bảo vệ người nào đó thoát khỏi sự bệnh tật, trộm hay cướp là một thực hành bố thí. Do bởi sự vô úy và bi mẫn của một Bồ Tát, những người ở quanh ngài sẽ bị thu hút vào cá nhân đó và không cảm thấy sợ hãi. Đó là sự bố thí của sự vô úy. Nếu có ai tuyệt vọng, việc nói một ít lời tốt lành hay thậm chí chỉ mỉm cười một cách tử tế là những quà tặng không quá đắt. Khi ta thảo luận về Giáo pháp, hay chia sẻ Pháp với những người khác tùy theo mối quan tâm và mức độ tâm thức của họ, sẽ có vô cùng lợi lạc. Đó là món quà vĩ đại nhất. Nó ngập tràn tim ta với niềm vui và khiến cuộc đời ta có ý nghĩa.



46 *Ba loại giới hạnh giống như thanh kiếm của một chiến sĩ.*

Nó chặt đứt xiềng xích của những cảm xúc tối ám.

Bạn nên có sự hồi tưởng, đúng đắn, tỉnh giác, và suy xét.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

KHI BẠN HOÀN TOÀN tham dự vào thực hành bổ thí, tâm bạn càng lúc càng được thôi thúc để thoát khỏi những tư tưởng bất thiện và dẫn mình vào các thực hành đức hạnh. Một tâm thức như thế được cho là *giống như thanh kiếm của một chiến sĩ*. Thanh kiếm trong tay một chiến sĩ phải thật sắc bén và mạnh mẽ. Với nó, người chiến sĩ có thể dễ dàng chiến thắng kẻ thù. Tương tự như thế, thực hành giới hạnh này có thể *chặt đứt xiềng xích của những cảm xúc tối ám* trói buộc ta vào đau khổ của sinh tử. Trì giới, loại thứ hai trong sáu toàn thiện (sáu ba la mật), có thể chặt đứt cành nhánh của những mê lầm của ta. Với nó, ta sẽ thành tựu sự giải thoát chân thực.

Trong chiến trận, một chiến sĩ luôn cảnh giác, quan sát mọi hướng xem quân địch có tấn công hay không. Nếu địch quân xuất hiện, người ấy sẽ nhanh chóng tự bảo vệ mình để khỏi bị giết hại. Các Bồ Tát có giới hạnh thì giống như các chiến sĩ trong trận chiến sinh tử. Nhưng có một sự tỉnh giác, quyết tâm, kính ngưỡng và chánh niệm như thế không phải là điều dễ

dàng. Các kẻ thù của ta—tham lam, sân hận, si mê, kiêu mạn, và ganh tị—thì vô cùng mạnh mẽ. Trong chốc lát, chúng có thể cướp mất sự an bình và hỉ lạc của ta, và hủy hoại cội gốc của mọi đức hạnh. Là những hành giả-chiến sĩ, ta không được để cho bản thân bị những kẻ thù như thế đánh bại. Ta phải cẩn trọng nhìn vào tâm với sự bền bỉ, cho dù mất bao nhiêu thời gian chẳng nữa để chiến thắng những kẻ thù ấy. Bằng cách này, cuối cùng thì những kẻ thù của ta sẽ bị tiêu diệt. Khi đó ta sẽ đạt được chiến thắng là Phật quả và hiển lộ vô số hoạt động giác ngộ mà không cần dụng công.

Trong *ba loại giới hạnh* được đề cập ở đây, giới hạnh thứ nhất là tiết chế những ác hạnh. Như được mô tả ở trên, có mười ác hạnh cần tránh bởi chúng là cội gốc của sinh tử—sáu cõi với những mức độ đau khổ khác nhau. Với động lực Bồ đề tâm, các tăng, ni, Bồ Tát và tantrika (hành giả Mật thừa) nên tự chế mọi ác hạnh. Câu chuyện sau đây về một cặp vợ chồng giữ giới không tà dâm là một ví dụ hay về điều này:

Ngày xưa có hai cặp vợ chồng là bạn rất tốt của nhau. Họ thường nói về những dự định của mình đối với con cái. Họ nói rằng nếu cả hai gia đình có con trai thì chúng cũng sẽ là những người bạn tốt; nếu hai gia đình có con gái thì cũng thế. Họ đồng ý là nếu một gia đình có con gái và gia đình kia có con trai thì chúng sẽ cưới nhau khi đã trưởng thành. Thật ngẫu nhiên, một gia đình sinh con trai và gia đình kia sinh con gái. Những đứa trẻ

được nuôi dưỡng với thiện tâm và sự khéo léo, nhờ đó chúng rất lành mạnh về thể xác và tinh thần.

Khi cô con gái đến tuổi trưởng thành, cô nói với cha mẹ là cô muốn xuất gia. Cha mẹ cô nói: “Con không thể làm điều đó. Trước đây, cha mẹ có hứa cho con kết hôn, vì thế không thể có việc con đi theo Giáo pháp.” Nhưng người con gái không nghe cha mẹ và bỏ trốn để gia nhập một giáo đoàn của các sư cô. Ở đó, cô thành công trong việc nghiên cứu và thực hành Pháp và đã đắc quả vị A La Hán, thoát khỏi sinh tử luân hồi.

Trong gia đình kia, người con trai nghe nói cô gái đã bỏ trốn. Cùng với vài người bạn thân, anh đi tới ngôi chùa mà cô gái đang cư trú. Họ tìm thấy cô gái đang thiền định, cạo đầu và đắp Pháp y. Người con trai chạm vào chân cô gái để cô chú ý, nhưng bởi đã đắc quả A La Hán, cô lập tức bay lên không trung và nói: “Cuộc đời sinh tử không có ý nghĩa gì. Nếu anh quay lưng lại nó và thọ giới xuất gia, anh sẽ đạt được giải thoát. Những hoạt động của sinh tử chỉ tạo nên đau khổ. Tôi không muốn làm phần việc đó. Anh cũng nên từ bỏ sự bám luyến vào sinh tử, hãy thọ giới xuất gia, và theo đuổi sự an bình và hạnh phúc *đích thực*.” Người con trai và các bạn của anh tràn đầy cảm hứng và vô cùng xúc động. Ngay khi nghe những lời này, anh đắc quả Nhập Lưu, và sau đó xuất gia làm một tu sĩ. Sau này, anh thành công trong việc thiền định và cũng đắc quả A La Hán.

Hai vị này có thể thành tựu những điều như thế là nhờ các nguyên nhân từ những đời trước. Thuở xưa, họ là một đôi vợ chồng đã thọ giới không tà dâm từ một Đạo sư. Về sau, họ chân thành thực hành Pháp và giúp đỡ nhau, ước nguyện mỗi người đều thoát khỏi sinh tử. Họ đã hồi hướng những thiện hạnh và thiện định này để thành tựu quả vị A La Hán trong đời sau. Vị Đạo sư đã làm lễ thọ giới cho họ chính là tái sinh của vị Đạo sư đã chứng kiến sự hồi hướng trước đây của họ. Vì thế, khi nguyên nhân đã thuần thực, cả hai thành tựu quả vị A La Hán nhờ nêu gương mẫu tốt lành cho nhau.

Loại giới hạnh thứ hai là giới hạnh nghiêm cứu và thực hành Giáo pháp và thâm thập mọi trí tuệ. Điều này được hoàn thành bằng cách dẫn mình vào việc thực hành mười thiện hạnh và sáu ba la mật. Đây là nguyên nhân chính yếu của an bình và hạnh phúc trong sinh tử và là một chiếc cầu đưa đến sự thành tựu giác ngộ. Cho đến khi ta đạt được Phật quả viên mãn, ta nên luôn luôn được thúc đẩy để thực hành Pháp, nghiêm cứu, và thâm thập hai tích tập công đức và trí tuệ.

Loại giới hạnh thứ ba là giới hạnh làm lợi lạc tất cả chúng sinh. Khi ta hoàn toàn được củng cố trong Pháp và an trú trong phạm vi thuần tịnh của Bồ đề tâm, khi ấy ta có thể hỗ trợ, giúp đỡ, và truyền cảm hứng cho người khác để thoát khỏi sinh tử và đạt được giác ngộ.

Để có sự *hồi tưởng*, *đúng đắn*, và *tỉnh giác*, người tu tập sẽ nhận được lợi lạc khi tuân giữ các nguyên tắc chỉ đạo liên quan tới giới hạnh. Nói chung, ta phải

- * nhận lãnh các giới luật đạo đức
- * tránh làm mọi ác hạnh
- * an trụ ở một môi trường tốt lành
- * cảnh giác tránh làm ngay cả những ác hạnh nhỏ bé
- * trì giữ hoàn hảo các giới hạnh, là nền tảng của mọi tu tập khác
- * canh giữ các giác quan với sự chánh niệm bền bỉ

Hãy tôn trọng giới hạnh của bạn bằng cách luôn luôn giữ tâm bình đẳng, thư thả và giữ tâm quân bình.

Đối với việc ăn uống: Không ăn trong khi bị mê lầm bởi những tư tưởng khái niệm hay sự tham muốn, chẳng hạn như khát khao củng cố sự kiêu ngạo hay sức mạnh, hay khát khao muốn được đẹp đẽ. Đúng hơn, hãy duy trì thân thể bạn với động lực thanh tịnh trong việc ăn uống chỉ để giải trừ căn bệnh đói khát. Hãy ăn để trì giữ giới luật và giải trừ các khiếm khuyết, mê lầm, và sai lạc. Hãy ăn với động lực Bồ đề tâm. Hãy ăn và uống như một cách cúng dường cho Bốn Tôn yidam.

Đối với việc ngủ: Để thành tựu mọi phẩm tính xuất sắc, hãy ngủ với động lực Bồ đề tâm. Để rút ra được toàn bộ thuận lợi của đời người quý báu này—điều kiện tốt nhất để giải thoát bản thân khỏi sinh tử và đạt được giải thoát—hãy thực hành Pháp trước khi đi ngủ và vào sáng sớm. Hãy ngủ với động lực Bồ đề tâm.

Đối với đời sống hàng ngày:

- * Thường nhớ đến Pháp với sự hỉ lạc.
- * Trì giữ giới luật bằng cách thoát khỏi mọi sa sút.
- * Giữ tâm bạn không hối tiếc bằng cách không tạo nên các sa sút.
- * Từ bỏ sự tham luyến mạnh mẽ đối với bất kỳ người hay sự việc nào.
- * Thoát khỏi sự chán nản ngã lòng bằng cách nhận thức sâu sắc cơ hội bạn có để hiểu rõ và thực hành Bồ đề tâm.

Theo những cách này, ta có thể được sinh ra trong thân tướng con người đời này sang đời khác, có thể tránh không rơi vào ba cõi thấp, có thể vui hưởng Giáo pháp quý báu, và cuối cùng có thể duy trì giới hạnh không phiền não

Có sự *suy xét* có nghĩa là có ý thức về những gì Đức Phật và chúng sinh nghĩ tưởng. Tất cả chư Phật có sự tỉnh giác trong trẻo, sâu xa, không bị che chướng về hành vi của ta. Mọi sự đều rõ ràng đối với các ngài. Ta nên chánh niệm rằng ta luôn luôn sống trong sự hiện diện của chư Phật. Nếu ta cư xử không đúng đắn, Đức Phật sẽ nhận thức điều đó và thất vọng. Đặc biệt là trong các thành viên của Tăng đoàn, hãy luôn luôn quan tâm đến những người khác và canh giữ giới hạnh của bạn qua lời nói hay hành vi. Hãy nhìn vào tâm bạn một cách cẩn trọng. Việc không trì giữ các giới nguyện sẽ là nguyên nhân khiến ta bị sinh ra trong những cõi thấp. Khi bị rơi vào cảnh ngộ đó, ta sẽ khó tìm thấy cơ hội để nghiên cứu hay thực hành Giáo pháp quý báu, và ta sẽ không có phương tiện để tạo lập đức hạnh

hay công đức. Không có những điều này, ta không có cơ may để tạo ra hỉ lạc và hạnh phúc. Việc trì giữ giới hạnh là một món trang sức quý báu và tuyệt đẹp, hãy sử dụng nó để tô điểm cho thân, ngữ và tâm bạn. Đây là con đường dẫn đến giác ngộ.

Trước hết, ta phải kềm chế những tư tưởng và hành động tiêu cực. Điều này khiến cho tâm ta an bình và minh mẫn hơn. Nếu không như vậy, ta sẽ không thể giúp đỡ những người khác. Người đang đắm chìm trong bùn lầy sinh tử không thể giúp đỡ người khác thoát khỏi bãi lầy đó. Trước hết, bản thân ta phải thoát khỏi trạng thái đó. Sau đó, khi ta nỗ lực giúp đỡ người khác, sự trợ giúp đó sẽ hiệu quả hơn. Sau khi điều phục tâm mình, ta có thể nghiên cứu và thực hành nhiều hơn nữa để tạo lập sức mạnh tinh thần. Một khi đã tu tập những thực hành này thật tốt đẹp, ta có thể giúp đỡ chúng sinh dễ dàng hơn nữa cho dù họ là ai.

Trong *Madhyamakavatara* (Nhập Trung Luận), Chandrakirti so sánh hành giả với một chiến sĩ. Trong một trận chiến, bạn phải bảo vệ bản thân và đánh bại kẻ thù. Bạn có mọi cơ hội để chiến thắng cho tới khi thua trận. Nhưng một khi kẻ thù bắt được bạn, họ có thể đoạt vũ khí của bạn, giam giữ bạn bằng xích hay giây, và ném bạn vào tù. Từ lúc đó, bạn sẽ có rất ít cơ hội đánh thắng kẻ thù. Tương tự như thế, giờ đây bạn đã có một đời người quý báu, đã gặp một Đạo sư kim cương, và đã nhận những giáo lý cao quý, đây là cơ hội phi thường để chiến thắng những kẻ thù phiền não và giải thoát bạn khỏi sinh tử. Nếu bị các mê lầm giam hãm, bạn sẽ bị tái sinh trong các cõi thấp và ít có cơ may thoát khỏi sinh tử.

Những câu chuyện sau đây minh họa các phương cách thiện xảo mà ta có thể làm lợi lạc chúng sinh. Ta phải thực hiện mọi nỗ lực để tu tập những phương pháp bi mẫn này và sau đó sử dụng chúng.

Xưa kia, khi Đức Phật an trú tại Shravasti, Ngài đi bộ với Ananda và chợt thấy một tu sĩ đang lâm bệnh trầm trọng và đau đớn khắp người. Quần áo của tu sĩ này dơ bẩn và hôi thối. Với lòng đại bi, Đức Phật yêu cầu tu sĩ đưa quần áo để Ngài giặt. Khi Đức Phật bắt đầu giặt quần áo, Ananda nói: “Con sẽ giặt chúng.” Đức Phật nói: “Tốt. Ta sẽ đổ nước.” Bằng cách này, Đức Phật và Ananda giặt tất cả quần áo của vị tu sĩ. Đức Phật cũng ban thực phẩm còn lại trong bát của Ngài cho tu sĩ bị bệnh. Chẳng mấy chốc vị tu sĩ hồi phục, ông xúc động khi nghĩ rằng mình đã được chính Đức Phật phục vụ. Ông nghĩ: “Giờ đây ta không thể lười biếng.” Vị tu sĩ củng cố dũng khí và nhiệt tâm, và ngày đêm kiên trì tu tập, nhờ thế ông nhanh chóng đạt được quả vị A La Hán.

Câu chuyện thứ hai kể về một người đàn bà có đứa con trai duy nhất chết bất ngờ.

Người mẹ của đứa trẻ chết bất ngờ đó không thể chấp nhận được cái chết đột ngột này. Bà lang thang khắp nơi, hy vọng người nào đó sẽ làm con của bà sống lại. Cuối cùng, bà gặp Đức Phật. Bà rên rỉ: “Con không chấp

nhận được cái chết của đứa con. Nếu không ai có thể làm nó sống lại, cuộc đời con sẽ vô nghĩa. Con cũng chết thôi.” Bà kêu khóc và khẩn nài Đức Phật làm con bà sống lại. Thấu hiểu nỗi thống khổ của bà, Đức Phật dịu dàng nói: “Ta hoàn toàn hiểu được nỗi khổ của con. Để ta xem có thể làm được gì.”

Ngài nói: “Ta sẽ trông coi tử thi. Con hãy đến từng nhà trong làng này và mang về một nắm hạt giống mù tạc xin được ở nhà nào không có người chết. Nếu con có thể tìm ra những hạt giống như thế, ta có thể cố gắng làm con của con sống lại.” Bà mẹ vui mừng khôn xiết và lên đường, hy vọng là có thể tìm ra những hạt giống cần có. Bà mất trọn cả ngày để đến từng nhà lập lại cùng một câu hỏi, nhưng không tìm ra căn nhà nào không từng có người chết.

Đến cuối ngày thì bà vô cùng thất vọng nhưng cũng bắt đầu có một vài nhận thức sâu sắc. Cuối cùng bà nhận ra rằng con bà không phải là người duy nhất phải chết. Rốt cuộc thì dù già hay trẻ, mọi người đều phải chết. Buồn phiền và mỏi mệt, người đàn bà trở lại gặp Đức Phật và nói: “Con không tìm được hạt giống mù tạc. Con nên làm gì bây giờ?” Vội lòng bi mẫn và trí tuệ, Đức Phật giảng cho người mẹ đau khổ bản chất vô thường, bản chất phù du của vạn pháp. “Đây là những gì bản thân con đã trải nghiệm vào ngày hôm nay. Giả sử con của con có sống lại thì một ngày nào đó nó cũng phải chết. Con và ta cũng thế. Một ngày nào đó chúng ta cũng phải

chết. Cách duy nhất để thoát khỏi nỗi khổ này là thoát khỏi sinh tử. Cách duy nhất để kinh nghiệm hỉ lạc chân thực là đạt được niết bàn.” Với những lời này, nỗi khổ của bà mẹ được nguôi ngoai. Sau đó, bà đi theo con đường của Đức Phật và cuối cùng đạt được giải thoát.

Đây là cách Đức Phật giải thoát chúng sinh khỏi đau khổ.



47 Áo giáp nhẫn nhục giống như một bộ quần áo bảo hộ.

**Nó không bị sự giận dữ xuyên thủng, và sẽ làm tăng
trưởng mọi phẩm tính tốt lành của ta.**

**Nhờ nhẫn nhục, ta sẽ có thân thể tô điểm các hảo
tướng chính và phụ.**

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

TOÀN THIÊN THỨ BA là nhẫn nhục. Nếu một chiến sĩ được áo giáp bảo vệ chắc chắn, anh ta sẽ có thêm niềm tin và bớt sợ hãi. Các vũ khí của người khác sẽ không thể làm hại anh, vì thể sức mạnh và niềm tin của kẻ thù của anh ta sẽ suy giảm và cuối cùng hoàn toàn biến mất. Cũng chính nguyên tắc này nuôi dưỡng ta trong trận chiến sinh tử. Ta cần áo giáp che chở ta khỏi tai họa. Sự bảo vệ đó là nhẫn nhục. Khi ta được bảo vệ chắc chắn, kẻ thù của ta, những cảm xúc bất thiện, không thể đâm thủng sự an bình của tâm ta.

Ở đây nhẫn nhục có nghĩa là gì? Đó là một tâm thức thoát khỏi sự thịnh nộ, oán hận, và những tư tưởng ác hại, một tâm thức không bị rối loạn bởi sự chỉ trích của người khác, không đổ lỗi cho người khác trong sự giận dữ. Có lẽ từ *nhẫn nhục* (patience) trong Anh ngữ cho ta một cảm tưởng về sự yếu đuối và lãng phí thời gian. Nhưng ở đây, nhẫn nhục có nghĩa là giận dữ không được phép thâm nhập vào tâm an bình của ta. Loại nhẫn nhục này đòi hỏi sức mạnh và dũng khí to lớn.

Trong hiện tại, sự giận dữ và những tư tưởng bất thiện dễ thâm nhập vào tâm ta, và ta bị suy yếu bởi những tư tưởng này. Nhưng khi giận dữ không được phép sinh khởi trong tâm thì đó là sức mạnh và sự sáng tỏ của tâm thức. Vì thế hãy nỗ lực nuôi dưỡng thực hành nhẫn nhục này. Không để gì tịnh hóa và nhổ bật gốc những cảm xúc phiền não bắt rễ thật sâu trong tâm ta. Ta cần có sự hồi hướng mạnh mẽ và nhẫn nhục lâu dài để hoàn toàn diệt trừ chúng.

Thực hành nhẫn nhục thực sự là cách thức sử dụng thời gian tốt nhất của ta. Với sự nhẫn nhục, ta có sức mạnh và dũng khí như Đức Milarepa đã có. Milarepa có sự nhẫn nhục lớn lao khi chịu đựng những gian khổ trong núi non. Tuy nhiên ngài rất không kiên nhẫn nếu người nào đó làm phí phạm thời gian và năng lực của ngài. Ngài sẽ nói: “Ta không có thời giờ cho việc này. Ta sẽ đi con đường của ta và ông đi con đường của ông. Cả hai chúng ta đều làm những gì cần làm.” Được xây dựng trên trí tuệ và lòng bi mẫn, loại sức mạnh và dũng khí đó được gọi là “nhẫn nhục.” Câu chuyện sau đây biểu thị điều đó:

Nhiều kiếp trước, có một nhà vua tên là Tso Jung. Trong xứ của ông, một đại hành giả về sự nhẫn nhục sống trong rừng với năm trăm đệ tử. Một hôm nhà vua cùng các hoàng hậu và thượng thư của ông đi tới một vùng quê để nghỉ ngơi. Nhà vua thăm mệt sau khi lên đến đỉnh núi, vì thế họ nghỉ ở đó và ông ngủ thiếp đi. Khi các hoàng hậu thám hiểm khu vực lân cận, tình cờ họ gặp một đại hành giả đang ngồi rất thẳng lưng trong một

trạng thái an bình và thanh thản. Nhìn ngài, các hoàng hậu cảm nghiệm một lòng kính ngưỡng mạnh mẽ. Họ cúng dường hoa và ngồi bên cạnh ngài để nhận những gia hộ và giáo lý.

Khi thức dậy, vua nhận thấy vắng mặt các hoàng hậu của mình, vì thế ông phái bốn vị thượng thư đi tìm. Họ tìm thấy các hoàng hậu cùng với vị thánh. Nhà vua tức tốc đến trước mặt vị thánh và hỏi: “Ông đã thành tựu bốn trạng thái thiền định?” Vị thánh trả lời là ngài không thành tựu. “Ông đã đạt được bốn ‘thần túc thông’?” Một lần nữa, vị thánh trả lời là không. Nhà vua trở nên giận dữ: “Không có sự hiểu biết này, ông nghĩ ông đang làm gì? Ông chỉ là một kẻ tầm thường lừa dối các phụ nữ.” Đại thánh nói: “Tôi ở đây để thực hành nhẫn nhục.” Nhà vua đáp: “Chúng ta sẽ xem ông có đang thực hành nhẫn nhục hay không.” Và với lời này, vua rút thanh kiếm sắc ra và chặt đứt hai bàn tay của vị thánh. “Bây giờ ông là ai?” Đại thánh chỉ nói: “Tôi thực hành nhẫn nhục. Nhà vua chặt đứt đôi bàn chân của vị thánh và hỏi: “Ông là ai?” và vị thánh chỉ nói: “Tôi thực hành nhẫn nhục.”

Vào lúc này, mặt đất rung động sáu lần và từ không trung, năm trăm vị trời tán thán: “Mặc dù vị Thầy vĩ đại này bị thương tổn khủng khiếp và đau khổ ghê gớm, tâm ngài không hủy bỏ việc thực hành nhẫn nhục.” Nhà vua hỏi: “Họ đang nói về ông?” Vị Thánh nói: “Phải. Thực hành nhẫn nhục của tôi không suy giảm chút nào.”

Nhà vua hỏi: “Làm sao ta biết được là ông đang thực hành nhẫn nhục?” Vị thánh trả lời: “Nếu thực hành nhẫn nhục của tôi không dao động, nguyện máu này biến thành sữa và nguyện thân tôi hoàn toàn hồi phục.” Ngay khi ngài nói điều này, máu đang chảy biến thành sữa và tứ chi của ngài được nối lại. Nhà vua vô cùng khiếp sợ và than khóc thảm thiết: “Tại sao tôi hãm hại vị đại thánh này? Xin ngài gia hộ cho con! Con thành tâm xin lỗi. Con rất ân hận về hành động của con.” Vị thánh đáp: “Ông vẫn nắm chặt trong tay thanh kiếm ông đã chặt đứt chân tay tôi. Nhưng lòng nhẫn nhục của tôi vững chắc như mặt đất này, và nhờ thực hành này mà tôi đã tịnh hóa các che chướng, những tư tưởng và nghiệp bất thiện. Chắc chắn là trong tương lai tôi sẽ thành tựu Phật quả. Vào lúc đó, nguyện tôi chặt đứt ba độc của ông bằng thanh gươm trí tuệ.”

Các vị trời và rồng tức giận vị vua đó và chuẩn bị giết ông. Những đám mây vần vũ trên không, tạo thành sấm sét và những cơn giông mưa đá nguy hiểm. Nhưng vị đại thánh ngăn họ lại và nói rằng: “Đừng làm điều này vì tôi. Đừng làm hại vị vua bất hạnh này.” Các vị trời và rồng xúc động vì điều này và phát khởi lòng kính ngưỡng đối với vị thánh. Họ quy y vị thánh đó và lễ lạy ngài. Về sau nhà vua đi theo vị thánh, chân thành thực hành Pháp, và đạt được quả vị Bất Lai.

Vị hành giả nhẫn nhục này thành tựu vô cùng cao siêu. Có lẽ chúng ta không thể so sánh với ngài, nhưng ít nhất ta có thể nhận ra tầm quan trọng của sự nhẫn nhục. Được khuyến khích bởi câu chuyện này, chúng ta cũng hãy tận dụng cơ hội vĩ đại này để thực hành Pháp và tịnh hóa những tư tưởng bất thiện của ta. Điều đó sẽ mang lại bình an cho trái tim và tâm ta và qua đó, những gia hộ sẽ trải khắp những vùng phụ cận của ta. Cầu mong mọi người đều được bình an và hạnh phúc!

Khi bạn chịu đựng nỗi đau khổ về tinh thần hay thể xác, hay khi bạn đối mặt các chướng ngại, thay vì đổ lỗi cho người nào khác, hãy quán chiếu rằng tình cảnh này là kết quả của những ác hạnh trước đây của bạn. Hãy chấp nhận những tình cảnh này và phát triển lòng bi mẫn đối với những người phải đối mặt với những tình cảnh tương tự, hay thậm chí những tình cảnh khó khăn hơn, các chướng ngại. Hãy nhìn vào sự lầm lạc của những người phỉ báng và chỉ trích bạn, hay những người sử dụng những lời không dễ chịu đối với Phật và Pháp. Hãy xem họ mê lầm ra sao và hãy phát triển lòng bi mẫn hơn là sự sân hận và oán hờn. Đây là cách thức mang lại an bình và hòa hợp.

Cho dù thân thể bạn đẹp đẽ, ngay khi giận dữ phát khởi trong tim bạn, bạn trở nên xấu xí và mọi người không muốn kết giao với bạn. Nhưng một người nhẫn nhục thì luôn luôn tươi đẹp. Mọi người ngưỡng mộ và thích ở gần một người như thế. Do bởi điều này, đức hạnh sẽ tăng trưởng.

Khi ta giận dữ, ta không bình an. Và nếu ta cứ giữ chặt sự oán hận đó, điều đó hủy diệt sự trong trẻo của tâm cũng như sức khỏe của ta. Nếu giữa một bữa trưa ngon lành, một người nào

đó mang đến một chủ đề khiến bạn tức giận, đồ ăn của bạn mất đi hương vị của nó; gương mặt bạn thay đổi. Từ lúc đó, bạn không còn thụ hưởng bữa trưa nữa.

Đôi khi ta có thể cảm thấy mình có lý do chính đáng để giận dữ. Điều đó có thể đúng, nhưng sự giận dữ đó vẫn sẽ mang lại cho ta đau khổ. Dù bạn có quyền giận dữ hay không, đừng để cho sân hận sinh khởi trong tâm bạn. Nó chỉ hủy diệt sự an bình —an bình trong tâm bạn, gia đình và xã hội của bạn. Nó chẳng bao giờ mang lại kết quả tốt lành. Những người phóng túng tràn đầy toàn thể thế giới. Ta không thể chiến thắng hay kiểm soát tất cả họ. Nếu ta xoay sở để điều phục năm người, mười người sẽ xuất hiện. Tốt hơn, bạn nên kiểm soát tâm bạn, hoàn toàn làm an định và điều phục tâm thức bằng cách củng cố một thực hành nhẫn nhục. Điều này có kết quả tương tự như việc chế phục tất cả chúng sinh trong thế giới này. Giả sử như xứ sở phủ đầy gai góc và bạn đi chân trần. Bạn không thể dùng da để bao phủ toàn bộ gai góc. Nhưng thay vào đó, nếu bạn đặt miếng da ở dưới bàn chân, điều này giống như việc bao phủ toàn thể xứ sở đầy gai. Cùng cách đó, khi tâm ta hoàn toàn được điều phục và tu tập trí tuệ và lòng bi mẫn, mọi người mà bạn gặp sẽ hiến tặng cho bạn cơ hội để tu tập Bồ đề tâm, dù bạn gặp họ trong những hoàn cảnh tốt lành hay bất lợi.

Đặc biệt là ta cần có sự nhẫn nhục mạnh mẽ để thực hành Giáo pháp cao quý. Ta cần có sự nhẫn nhục vô cùng mạnh mẽ để nghiên cứu và thực hành từng bước một, hoàn toàn nhận trách nhiệm tịnh hóa bản thân với những phương pháp khác nhau của Pháp. Đôi khi thật khó hiểu được ý nghĩa của Pháp,

đặc biệt là khi không có kinh nghiệm trực tiếp. Điều này giống như ngồi xuống để ăn một bữa ăn ngon—thức ăn sẽ không nhảy vào miệng ta. Ta phải đặt nó vào miệng, nhai, và cảm nhận hương vị của nó. Nếu ta muốn mặc quần áo đẹp, chúng sẽ không đơn giản nhảy lên thân thể ta. Ta phải mặc chúng vào và xem chúng có vừa với ta không.

Đôi khi ta thực hành với sự vô cùng trông đợi, nghĩ rằng mọi vấn đề và đau khổ của ta sẽ được giải quyết bằng một khóa thiền định hay bằng cách tụng một ít thần chú. Khi điều đó không xảy ra, ta trở nên mất kiên nhẫn và nghĩ rằng thiền định đó không “tác dụng” hay các thần chú đó không ích lợi, và ta từ bỏ thực hành của mình. Điều này cho thấy một sự hiểu biết hoàn toàn sai lạc về việc thực hành Pháp. Bạn có thể cảm thấy những giáo lý không giúp ích cho bạn, hay bạn có thể không bằng lòng chúng. Vào những lúc khác có thể khó làm hài lòng các vị Đạo sư, hay bạn có thể phật ý vì hành vi của các ngài. Vào những lúc đó, hãy kềm chế những tư tưởng bất thiện. Hãy duy trì sự nhẫn nhục để làm an dịu tâm bạn. Khi nghe nói về những phẩm tính vô hạn của Đức Phật, bạn có thể hỏi: “Làm thế nào tôi có thể thành tựu những phẩm tính như thế?” Hay bạn có thể khiếp sợ khi nghe nói về tính chất sâu xa của tánh Không hay thấy những giáo lý như thế thật khó tin. Vào những lúc này, hãy lập tức tự nhắc nhở mình rằng Giáo pháp thì quý báu, sâu xa và bao la biết bao. Hãy thực hành nhẫn nhục và tự gây truyền cảm hứng cho mình. Hãy nhớ lại rằng tâm bạn cũng bao la vô hạn và vô cùng thâm sâu như thế. Hãy nhớ rằng

không nghiên cứu, hiểu biết và thực hành thì bạn không thể thành tựu Phật quả.

Tô điểm các hảo tướng chính và phụ ám chỉ thân thể hoàn hảo, không có bất kỳ khiếm khuyết nào của Đức Phật. Một trăm mười hai thuộc tính như thế cho thấy Đức Phật là bậc vô song giữa tất cả chúng sinh. Những loại phẩm tính tuyệt hảo này được thành tựu nhờ thực hành nhẫn nhục. Nói chung, khi một người có lòng bi mẫn và nhẫn nhục, dường như người ấy tuyệt đẹp đối với chúng ta. Nhẫn nhục hỗ trợ cho mọi người dù họ già hay trẻ, đẹp hay xấu—*tất cả* mọi người.

Câu chuyện sau đây cho thấy Đức Phật đã biểu lộ thiện xảo và lòng nhẫn nhục của Ngài ra sao.

Ngày xưa có một tên cướp ẩn núp ở một nơi hoang vắng để chờ các nạn nhân. Hắn không khoan dung bất kỳ ai đi qua vùng đó. Hắn cướp bóc của họ hay giết chết họ. Một hôm Đức Phật tình cờ đi qua đó. Tên cướp chặn Đức Phật lại và nói: “Hãy đưa tôi mọi của cải của ông nếu không tôi sẽ giết ông.” Đức Phật nói: “Ta không có của cải gì để cho ông,” vì thế tên cướp trả lời: “Như thế tôi sẽ phải giết ông.”

Với lòng bi mẫn đầy thiện xảo, Đức Phật nói với tên cướp: “Trước khi ông giết ta, ta có vài điều hỏi ông. Có một cây lớn ở trên kia. Ông có thể chặt đứt tất cả lá của nó?” Tên cướp làm điều này thật dễ dàng, chứng tỏ hắn rất mạnh mẽ và kiêu của hắn rất sắc bén.

Đức Phật khen anh ta và nói: “Tốt lắm! Thật là ấn tượng!” Và tên cướp hỏi: “Câu hỏi kế tiếp của ông là gì?”

Đức Phật hỏi: “Bây giờ ông có thể đặt tất cả những chiếc lá này lên cây không?” Tên cướp trở nên bối rối, lúng túng và hỏi: “Làm sao có thể làm được một điều như thế?” Đức Phật đáp: “Bởi ông chặt đứt chúng, ông phải có thể đặt chúng trở lại.”

Tên cướp bắt đầu nghĩ về những điều hắn được hỏi và quên mất việc giết Đức Phật. Đức Phật gia hộ cho anh ta và nói: “Ông có thể giết ta thật dễ dàng giống như ông chặt đứt những chiếc lá kia. Nhưng ông không thể cho ta cuộc đời, giống như ông không thể đặt những chiếc lá trở lại thân cây. Hãy nhớ lại xem ông đã hãm hại bao nhiêu người trong đời ông. Bao nhiêu người được giúp đỡ hay trao tặng cuộc đời? Nếu có ai lấy mạng ông, ông cảm thấy ra sao? Nếu có ai trả lại cuộc đời cho ông, ông nghĩ sao? Mọi người đều cảm nhận về những điều này. Hãy suy nghĩ về những điều đó.”

Khi ấy tên cướp cảm thấy vô cùng ân hận vì đã giết rất nhiều người trong quá khứ. Hắn nhớ lại tất cả những người ấy và tuyệt vọng về những cuộc đời mà mình đã hủy diệt cho đến khi tâm anh hoàn toàn thay đổi. Anh ta kên khóc: “Hắn là Ngài phải có lòng bi mẫn và trí tuệ mãnh liệt để chuyển hóa tâm con như thế này. Con hiểu rằng con đã tạo nên những sai lầm trong quá khứ. Giờ đây con muốn đi theo bước chân của Ngài. Xin chấp nhận con.” Đức Phật trả lời: “Hãy theo ta.” Sau đó Đức

Phật ban cho người ấy giáo huấn về thực hành lòng bi mẫn, sự an định, khoan dung, và đặc biệt là thiền định nội quán sâu sắc. Người học trò mới chân thành thực hành những giáo lý này và đạt được một cấp độ chứng ngộ cao cấp.

Ta cần có loại thiện xảo và nhẫn nhục vĩ đại này để làm lợi ích chúng sinh. Thật dễ dàng tiêu diệt sự bình an và hạnh phúc của người khác. Chỉ một lời nói cay nghiệt là có thể dễ dàng làm thương tổn trái tim của người khác như thể bạn sử dụng một con dao. Thật khó có thể an ủi người khác, nhưng đây đúng là điều mà họ cần. Vì thế, hãy sử dụng thanh gươm nhẫn nhục để chặt đứt cây vô minh và kiêu ngạo. Hãy tỉnh giác và hồi tưởng những phẩm tính tốt lành của tâm thức tô điểm vẻ đẹp của bạn.

Điều tối quan trọng là phải chánh niệm về hành vi của ta khi cư xử với các vị Bồ Tát. Nếu ta trở nên giận dữ hay sỉ nhục các vị Bồ Tát, điều này tạo nên một hoàn cảnh hủy diệt vô vàn công đức. Đó là bởi tâm của một vị Bồ Tát trải rộng cho tất cả chúng sinh. Vì thế, nếu ta làm tổn hại một vị Bồ Tát, điều này giống như làm hại tất cả chúng sinh. Ta nên tôn kính và ngưỡng mộ tất cả các vị Bồ Tát vì tâm dũng mãnh của các ngài quả quyết làm lợi ích chúng sinh.

Khi bạn thực hành nhẫn nhục, hãy hoàn toàn hồi hướng nó cho sự thành tựu giác ngộ để làm lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Bạn có thể nói: “Nhờ thực hành nhẫn nhục này, nguyện mọi chúng sinh kinh nghiệm hỉ lạc, hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ.” Việc nói lời cầu nguyện này từ trái tim bạn sẽ làm bạn

khỏe khoắn như một luồng gió mát trong tiết trời nóng nực. Khi một cơn giận dữ vô cùng mạnh mẽ xuất hiện, hãy nói: “Nguyện cơn giận dữ của tôi thay thế cho sự giận dữ của tất cả chúng sinh, và nguyện họ thoát khỏi sự giận dữ. Nguyện tất cả chúng sinh bao la như bầu trời đạt được hạnh phúc và những nguyên nhân của hạnh phúc.” Việc lặp lại lời cầu nguyện này nhiều lần, như một thần chú, sẽ làm giảm bớt sự giận dữ.

Một vị Phật nhìn các phiền não, klesha, như những kẻ thù, nhưng nhìn chúng sinh đau khổ vì phiền não với lòng bi mẫn. Như thế, điều tối quan trọng là phân biệt giữa hai điều này. Ta cố gắng tiệt trừ các phiền não, nhưng ta mong muốn những người đau khổ bởi các phiền não được an bình, hạnh phúc và đạt được Phật quả. Ta nên hiểu rằng bất kỳ điều gì xảy ra trong đời ta, dù tốt hay xấu, đều là nghiệp quả của ta. Bằng cách nhận ra những kinh nghiệm là kết quả của các nguyên nhân mà ta đã tạo ra, trong tương lai chắc chắn ta sẽ phát triển thiện nghiệp và thực hiện những thiện hạnh.

Khi bạn đau ốm hay đối mặt với các chướng ngại, hãy nghĩ về các chúng sinh, hãy có lòng bi mẫn đối với những người trải nghiệm những loại đau khổ tương tự, và cầu nguyện như sau: “Bằng đau khổ của tôi, nguyện mọi bệnh tật và chướng ngại của chúng sinh hoàn toàn được tiêu trừ. Nguyện mọi chúng sinh trải nghiệm sức khỏe tốt lành và thoát khỏi các chướng ngại.” Đây là cách thực hành nhẫn nhục hoàn hảo.



48 *Ba loại tinh tấn giống như những chiếc roi da thôi thúc một con tuấn mã.*

Chúng là phương pháp siêu việt để làm hoàn hảo Giáo pháp thiêng liêng.

Và nhanh chóng giải thoát bản thân ta khỏi sinh tử.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

TINH TẤN, toàn thiện (ba la mật) thứ tư, có nghĩa là nghiên cứu và thực hành Pháp một cách hoan hỉ mặc dù gặp phải những gian khổ. Chức năng duy nhất của Giáo pháp là giải thoát chúng ta khỏi mọi đau khổ và mang lại sự hỉ lạc tương đối và tuyệt đối. Ta nên hoan hỉ trước cơ hội tráng lệ này. Một số người liều mạng để có được niềm vui khi trượt tuyết, nhảy tự do từ máy bay (sky diving), hay đua xe. Họ tin chắc rằng đây là con đường dẫn đến hạnh phúc và nhất tâm theo đuổi những hoạt động này. Họ hăng hái đối mặt với các nguy hiểm bởi niềm vui mà họ trải nghiệm. Đây là loại động lực mà ta cần có khi nghiên cứu và thực hành Pháp. Đây không chỉ là một sở thích riêng. Ta phải hướng thẳng toàn bộ con người và mọi nỗ lực của ta vào Phật quả.

Một con *tuấn mã* lanh lẹ và mạnh mẽ ngay cả khi không bị thúc dục. Mặc dù vậy, khi *bị thôi thúc bằng roi da*, thậm chí nó sẽ chạy nhanh hơn và không ngừng lại cho tới khi đạt đến đích. Tương tự như thế, ta nên nghiên cứu và thực hành Pháp quý

báu với sự khuyến khích của việc nhận ra những đau khổ của sinh tử và với sự hiểu biết rằng mọi hiện tượng (vạn pháp) đều vô thường. Đây là những suy niệm trọng yếu, nền tảng. Cho dù ta làm gì, nỗi khổ trong luân hồi sinh tử không chấm dứt. Được dẫn dắt bởi sự hiểu biết này, ta nên đi theo con đường dẫn đến Phật quả.

Có ba loại tinh tấn

- * tinh tấn như áo giáp
- * tinh tấn trong sự tích tập công đức
- * tinh tấn không giới hạn

Với loại tinh tấn thứ nhất, bạn lập một hứa nguyện đưa Giáo pháp vào thực hành cho đến khi bạn đạt được Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Bạn kiên quyết một cách vững chắc để tịnh hóa mọi che chướng trong tâm và khám phá chân tánh của tâm. Khi đó bạn “mặc” sự quyết tâm hay kiên quyết đó như áo giáp để không điều gì có thể ngăn trở bạn trong việc đạt được mục đích. Điều này được gọi là mặc áo giáp nỗ lực hoan hỉ.

Bạn đưa hứa nguyện này vào hành động bằng cách tích tập đức hạnh qua các thực hành bố thí, trì giới, nhẫn nhục, thiền định và trí tuệ. Tinh tấn là phương thuốc chữa lành mọi loại lười biếng, kể cả sự chần chừ và biếng nhác. Lười biếng sẽ không mang lại lợi ích cho bản thân và người nào khác. Từ vô lượng cuộc đời tới nay chúng ta đã lười biếng về mặt tâm linh và chỉ quan tâm tới việc bảo vệ cho bản thân và sự tham luyến

của ta đối với các hoạt động sinh tử. Ta đã không thể thành tựu bất kỳ điều gì, và nếu ta tiếp tục theo cách này thì kết quả sẽ vẫn y như thế. Không có thực hành Pháp, cho dù ta vẫn sống và thụ hưởng mọi sự xa hoa có thể có được trong một ngàn năm, cuối cùng ta vẫn phải bỏ lại tất cả. Giống như một giấc mộng kỳ diệu, và ta sẽ đi sang đời sau với bàn tay không.

Sự tinh tấn của ta không nên có giới hạn. Cho đến khi ta thoát khỏi luân hồi sinh tử và đạt được giải thoát, ta đừng bao giờ thỏa mãn với những thành tựu nhỏ bé. Thay vào đó, ta nên nỗ lực trong sự hoan hỉ cho đến khi tịnh hóa mọi che chướng và đạt được những phẩm tính của một vị Phật. Ngay cả những Thanh Văn và Phật Độc Giác cũng hoàn toàn dâng hiến dòng tâm thức của các ngài cho sự giác ngộ. Cho dù thân thể tan nát, các ngài vẫn theo đuổi con đường mà không đầu hàng. Thấu hiểu bản chất của sinh tử, các ngài thấy rằng cho dù đi đến chốn nào trong sinh tử, các ngài cũng không thể tìm ra hạnh phúc hay niềm vui chân thật. Trái lại, các Bồ Tát không chỉ theo đuổi sự giải thoát của riêng mình mà còn làm điều đó vì lợi lạc của chúng sinh trong khắp thế giới. Đặc biệt là trong trường hợp này, điều thiết yếu là duy trì nỗ lực hoan hỉ và nhất tâm.

Ta không thể thỏa mãn với sự tinh tấn của mình. Nếu bạn làm một thời khóa thiền định vào buổi sáng, đừng hài lòng với điều đó. Thay vào đó, trong suốt ngày, hãy đem theo bạn sự tỉnh giác đó dù bạn làm việc gì. Theo cách này, toàn bộ một ngày của bạn trở thành một thực hành. Trong bất kỳ trường hợp nào, ta phải thực hành cho đến khi ta đạt được giác ngộ. Mỗi ngày, hãy thực hiện những thiện hạnh với động lực Bồ đề tâm và sau đó

hồi hướng công đức. Hãy tránh những tư tưởng và hành động ác hại.

Việc nỗ lực tích tập đức hạnh trong sự hoan hỉ nhằm đạt được giác ngộ vì lợi ích của chúng sinh đã được chư Phật và Bồ Tát vô cùng tán thán. Nó giống như sức mạnh của một con sông lớn đổ xuống từ ngọn núi và đi ra đại dương không chút ngừng nghỉ. Nếu ta thực hành theo cách này, thực hành của ta sẽ không chỉ đạt được một vài danh hiệu hay uy quyền, thay vào đó, nó sẽ là một việc phụng sự cho tất cả chúng sinh. Vì thế, hãy hoan hỉ thực hành tinh tấn theo ba cách này.

Không nhận những lời dạy rõ ràng trong Giáo pháp, ta có thể làm việc cật lực bằng nhiều cách để mang lại an bình, hạnh phúc, và hỉ lạc cho cuộc đời ta. Đôi khi các nỗ lực của ta mang lại hạnh phúc và đôi khi chúng mang lại đau khổ. Ta chẳng bao giờ biết chắc chắn những gì ta đang làm. Ta biết rằng ta đang nỗ lực, nhưng ta không thể luôn luôn bảo đảm kết quả sẽ ra sao. Trái lại, nếu ta có một sự hiểu biết rõ ràng và thực hành phù hợp với Giáo pháp, ta có thể quét sạch những chướng ngại của ta và trải nghiệm an lạc và hạnh phúc. Ta nên áp dụng tinh tấn một cách kiên định mà không trở nên mệt mỏi trong thân và tâm ta. Cách thực hành Giáo pháp này giống như bước đi của một con voi—một bước chân nhẹ nhàng, êm ả, vững chắc, không ngừng nghỉ. Nó cũng giống như câu chuyện nổi tiếng về con rùa và con thỏ:

Một hôm một con rùa và một con thỏ gặp nhau và kết bạn. Chúng đồng ý tổ chức một cuộc đua xem ai có thể

vượt qua một ngọn núi nhanh nhất. Rùa bước đi êm ả và nhẹ nhàng theo sức của mình, giữ một bước chân vững chắc. Thỏ phóng lên với tốc độ nhanh nhất. Nhưng khi đi được nửa đường, nó nghĩ: “Ta bỏ xa bạn rùa. Ta có thể nghỉ ngơi ở đây một lát.” Thỏ chuồn vào triền núi để nghỉ ngơi, và chẳng mấy chốc rơi vào giấc ngủ. Rùa tiếp tục bò đi với những bước chân chậm chạp nhưng vững chắc, không ngơi nghỉ cho đến khi về tới đích. Mãi sau đó, thỏ mới thức dậy và lại phóng nhanh về đích, chỉ để nhận ra rằng rùa đã chiến thắng.

Câu chuyện này cho ta thấy ta cần nỗ lực mỗi ngày để tiến triển trong thực hành của ta.

Khi ta đang theo đuổi một con đường vui và đến gần một kết quả hỉ lạc, làm sao ta có thể ngã lòng? Vì sao ta ngưng lại? Ta thực hành Pháp một cách hoan hỉ, điều này được gọi là “tinh tấn.”

Đã có nhiều lần Đức Phật hy sinh mạng sống của mình để có thể thọ nhận giáo lý. Ngài làm điều này một cách hoan hỉ, cảm thấy mình thật may mắn. Ngài nghĩ: “Dầu sao chẳng nữa, cuộc đời này thật vô thường. Nếu ta có thể hy sinh nó để tìm kiếm—để đạt được giác ngộ viên mãn vì lợi ích của chúng sinh—điều đó thật xứng đáng. Cuộc đời ta sẽ có ích lợi.” Bất luận chúng ta là những tăng, ni, hay cư sĩ, tất cả chúng ta đều khát khao hạnh phúc và ước muốn thoát khỏi đau khổ. Vì thế mỗi người trong chúng ta phải nhận lãnh trách nhiệm về sự thực hành của mình.

Hãy dùng một chốc lát và quán chiếu về điều này. Trong thời tiết nóng bức, thật là vui sướng khi đi tới bãi biển hay viếng thăm một ngọn núi thoáng mát. Cũng thế, thật sung sướng khi thoát khỏi mọi đau khổ, và đặc biệt là đau khổ của những cảm xúc phiền não. Hãy ước nguyện điều này, và hãy hiến mình để thực hiện một nỗ lực hoan hỉ nhằm đạt được trạng thái hỉ lạc đó.



49 *Quân bình thiền định giống như một cung điện
lộng lẫy.*

*Ta có thể an trụ ở đó trong sự an bình và hỉ lạc và
có thể ngơi nghỉ thoát khỏi sinh tử.*

*Hãy thực hành samadhi không có một tâm thức
lang thang.*

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

QUÂN BÌNH THIỀN ĐỊNH hay sự tập trung là ba la mật thứ năm. *Một cung điện lộng lẫy* là một cung điện thích hợp cho một Chuyển Luân Thánh Vương sinh sống. Một cung điện như thế thì được tô điểm một cách hoàn hảo và tuyệt đẹp với các châu báu, gấm kim tuyến, lụa, và mọi món trang sức đẹp đẽ nhất. Nó bao gồm mọi sự xa hoa có thể hình dung được, như các vườn hoa, ao hồ, và những buổi biểu diễn, mọi thứ được sắp xếp để làm hài lòng quốc vương. Mọi sự thú vị nhất trong thế giới được tập trung ở đó. Không có nơi chốn nào tốt đẹp hơn hiện hữu, và Chuyển Luân Thánh Vương vui hưởng đời mình ở đó trong sự hoàn toàn thoải mái. Tương tự như vậy, không có hỉ lạc lớn lao nào hiện hữu trong thế giới hơn một tâm đức hạnh, sự nhất tâm. Khi tâm ta bị biến thành nô lệ bởi những tư tưởng tham, sân, si, kiêu mạn, và ghen tị, ta hoàn toàn rơi vào ảnh hưởng của những phiền não này. Trái lại, khi tâm ta an bình, được tô điểm bởi mười đức hạnh, và thấm đẫm

lòng từ ái, bi mẫn, và Bồ đề tâm, chính điều này là cung điện vinh quang của an bình và hỉ lạc đích thực. Cho dù ta có thể giàu có hay nổi tiếng thế nào chẳng nữa, người bị tràn ngập bởi phiền não, đau khổ và sợ hãi thì không có hạnh phúc.

Khi ta thành tựu quân bình thiền định, một sự nhất tâm trên đức hạnh, ta có thể *an trụ ở đó trong sự an bình và hỉ lạc*. Khi tâm ta yên tĩnh và thư thả, chính điều đó là niềm vui. Không cần tìm kiếm niềm vui ở nơi nào khác. Không kinh nghiệm nào trong sinh tử có thể so sánh với niềm vui này. Điều này không có nghĩa là ở một “cung điện” như thế ta hoàn toàn thoát khỏi sinh tử, nhưng ta có thể nghỉ ngơi ở đó trong sự kiên cố và trong trẻo.

Một sự hiểu biết có tính chất trí tuệ về thiền định thì không đủ. Ta phải lặp đi lặp lại *thực hành samadhi không có một tâm thức lang thang*. Có một tục ngữ nói rằng thân thể ta nên ở nơi có gối thiền định, và tâm ta nên ở nơi thân thể ở. Tâm nên thư thả và thoát khỏi việc bám chấp và dính mắc. Điều này giúp ta thành tựu samadhi, hay tập trung thiền định.

Dưới những hoàn cảnh thông thường, các điều kiện (duyên) không hiện diện để tâm an trụ một cách an tĩnh. Và không thiết lập sự an định, nội quán phê phán không thể thâm nhập vào kinh nghiệm của ta. Vì thế, bước đầu tiên là để ít nhất giảm bớt năng lực của tâm thô thiển của chúng ta. Để thành tựu điều này, hãy suy niệm về lẽ vô thường, những đau khổ của sinh tử, lòng từ ái, và bi mẫn. Những suy niệm này thì vô cùng quan trọng, và đây là lý do vì sao các giáo lý đưa ra rất nhiều mô tả về đau khổ và những nguyên nhân của nó. Với sự kiên cố trong

tâm và nội quán vào bản tánh của sinh tử, ta có thể phát triển động lực để giải thoát. Khi đó tâm ta có thể tìm thấy sự thoải mái, và ta có thể xây dựng lòng tự-trọng chân chính do bởi trí tuệ thay vì sự kiêu ngạo.

Nhờ thực hành thiền định thực sự ta có thể đạt được ba phẩm tính của samadhi:

1. Ngay khi ta kinh nghiệm sự an-định, một cảm xúc nghỉ ngơi và niềm vui sẽ xuất hiện.
2. Khi ấy điều này trở thành một nền tảng trên đó thành tựu những phẩm tính vô hạn và không mệt mỏi của chư Phật và chư Bồ Tát.
3. Bởi ta sở hữu những phẩm tính vô hạn này, khi ấy ta có thể làm lợi lạc chúng sinh mà không cần nỗ lực.

Những phương pháp khác nhau để hướng tâm ta vào Pháp thì hoàn toàn được mô tả trong *Pháp Bảo của sự Giải thoát* và những bản văn khác. Chẳng hạn như:

- * Để chống lại sự sân hận và thù ghét, hãy suy niệm lòng từ ái và bi mẫn và nói lời cầu nguyện này: “Nguyện sự sân hận của tôi làm cạn kiệt sự sân hận và oán giận của tất cả chúng sinh, và nguyện họ đạt được sự trong trẻo tuyệt đối của samadhi.”
- * Để chống lại sự khao khát và tham muốn, hãy suy niệm sự vô thường và bản tánh trống không của mọi hiện tượng và hãy nói lời cầu nguyện sau: “Qua sự tham muốn của tôi,

nguyện mọi chúng sinh được thoát khỏi mọi sự khao khát và tham muốn của chính họ, và nguyện họ vui hưởng sự an bình không phiền não của samadhi.”

- * Để chống lại sự kiêu hãnh và ghen tị, hãy thực hành sự ngang bằng và chuyển hóa chính bạn và những người khác. Để làm điều này, hãy giữ một hơi thở dài và trục xuất mọi căng thẳng. Hãy đưa tâm bạn vào trái tim, và quán chiếu: “Giống như chính chúng tôi ước ao an bình và hạnh phúc, tất cả các chúng sinh cũng thế. Nguyện mọi người thoát khỏi sự kiêu hãnh và ghen tị, và nguyện mọi người vui hưởng an bình không phiền não.” Với tư tưởng này, chúng ta có thể chữa lành sự ngạo mạn và kiêu hãnh của mình.
- * Để duy trì sự quân bình khi đối diện các chướng ngại hay đau khổ, hãy cầu nguyện: “Nguyện đau khổ nhỏ bé của riêng tôi hoàn toàn làm cạn kiệt đau khổ của tất cả chúng sinh.”
- * Thay vì trở nên dính mắc vào sự an bình, hạnh phúc, hay thành công, ta nên kinh nghiệm và nghĩ: “Nguyện tôi mang lại an bình cho tất cả chúng sinh. Nguyện an bình thắng thế khắp vũ trụ.” Hãy đặc biệt tập trung những tư tưởng này trên những người mà bạn ganh tị với họ.

Nếu tâm bạn nhận thức các hiện tượng là cụ thể và hữu hình, và bạn bám chấp vào chính bạn và chúng sinh như thật có, điều chủ yếu là phát triển một cảm thức về sự tương thuộc. Chẳng hạn như, nếu bạn nhìn thấy một chiếc áo sơ mi đẹp và kinh

nghiệm việc dính mắc đối với nó, hãy khảo sát rằng chiếc áo không thực sự là một toàn thể độc lập. Trước tiên, người thiết kế đã sử dụng hoạt động tinh thần để tạo nên bản phác thảo. Sau đó một người nào khác tạo nên kết cấu, và lúc này những người khác điều khiển máy móc làm nên chiếc áo, chuyên chở, và bán nó. Chỉ sau khi tất cả những bước này đã hoàn toàn thành công, chiếc áo mới hiển lộ trước bạn. Đây chỉ là một ví dụ về việc làm thế nào các sự việc được tạo lập một cách tương thuộc. Bằng cách nhận ra rằng mọi hiện tượng có mối liên hệ với nhau một cách tương tự, ta có thể tịnh hóa quan niệm sai lầm rằng đối tượng hiện hữu một cách độc lập. Với sự hiểu biết đó, sự tham luyến hay thù ghét đối với đối tượng giảm bớt một cách tự nhiên.

Tương tự như vậy, khi ta có nỗi khổ trong tâm, ta có thể cảm thấy hoàn toàn bị nó thu hút hết tâm trí. Khi một tình huống khó giải quyết, ta có thể thấy rằng sự khó khăn thì rất mạnh mẽ và cụ thể. Không có sự nội quán về cách đau khổ xuất hiện, ta có thể nhận thức nguyên nhân đau khổ của ta như điều gì độc lập và bị tổn thương đến nỗi ta cảm thấy tự cuộc đời là vô nghĩa. Tuy nhiên, nếu ta phải truy xét và suy niệm một cách cẩn trọng, ta sẽ thấy rằng nỗi khổ đau trong tâm tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân và điều kiện (duyên). Trước hết, sự mê lầm của ta nhận thức một đối tượng nào đó là “thật có.” Kế đó ta trở nên vướng mắc hoặc bằng cách trở nên tham luyến đối tượng hoặc bằng cách cảm nhận sự ganh ghét. Chỉ nhờ những nhân và duyên này mà ta kinh nghiệm đau khổ. Bằng phương tiện của một phân tích thấu đáo, ta có thể đi tới sự hiểu biết rằng không

có điều gì hiện hữu một cách độc lập, và khi đó ta có thể có được sự thiện xảo trong việc sử dụng các hoạt động và hoàn cảnh của ta một cách khôn ngoan và sẽ không tạo ra những nguyên nhân của đau khổ nữa.

Để chuyển hóa tâm thức, ta phải để mặc những khuynh hướng tập quán cũ kỹ của ta và mở rộng trái tim. Nếu ta làm điều này, ta sẽ nhận ra rằng mọi cảm xúc phiền não—kể cả chính sự vô minh—thì không hiện hữu, như một ảo ảnh. Nội quán này hướng vào sự tương thuộc được gọi là “tâm giác ngộ.” Tóm lại, khi những phương pháp khác nhau này được sử dụng, những tư tưởng thô lậu có ít chỗ trong đó để hoạt động, và điều này hỗ trợ thực hành thiền an định, là nơi ta có thể kinh nghiệm hỉ lạc, sự trong sáng, và tư tưởng không khái niệm.

Không có sự kiên cố của an định, nội quán đặc biệt và những phẩm tính tuyệt hảo khác của một Bồ Tát sẽ không xuất hiện ở bên trong. Nhưng chỉ có nền tảng tốt lành về sự quân bình và trong trẻo tinh thần thì không đủ. Không có nội quán đặc biệt, hai điều này sẽ không mang lại kết quả giác ngộ. Có những câu chuyện trong quá khứ của những hành giả vĩ đại đã thành tựu những cấp độ rất cao cấp về tập trung thiền định nhưng họ không thoát khỏi sinh tử bởi thiếu nội quán phê bình. Thay vào đó, họ đạt được một trong bốn trạng thái thiền định trong cõi sắc hay cõi vô sắc.

Hai phẩm tính này, an định và nội quán đặc biệt, phải được kết hợp. Khi đó, giống như nước từ nhiều con sông chảy vào một đại dương duy nhất, các phẩm tính của tất cả chư Phật và

Bồ Tát sẽ cùng chảy vào đại dương giác ngộ, và ta sẽ kinh nghiệm hỉ lạc và hạnh phúc đích thật.

Có rất nhiều lợi lạc xuất hiện từ thực hành an định. Trong hiện tại, tâm ta bị kích động và không vững chắc, như một ngọn nến trong một cơn gió mạnh, vì thế ta quên nhiều việc. Trong một trạng thái như thế, thật khó thành tựu những phẩm tính tốt lành. Nhưng khi tâm ta hòa hợp, an bình, và trong sáng, có nhiều điều được nhận thức trong những chiều sâu vô tận của tâm, kể cả những đời quá khứ và tương lai.

Bây giờ, hãy dùng một lát để thực hành. Với tư thế thân thẳng đứng nhưng thư thả, hãy thở một hơi dài và thở ra mọi căng thẳng của bạn. Hãy hướng mắt xuống và thư thả. Hãy thở một cách tự nhiên, và nhìn như hơi thở của bạn trôi chảy ra vào. Làm thực hành này từ năm cho tới mười phút hay lâu hơn. Hãy bỏ đi mọi hy vọng và sợ hãi. Hãy để cho tâm bạn an định và yên bình. Cuối cùng, hãy hồi hướng công đức của bạn.



50 *Giác tánh phân biệt như một con mắt nhìn-trong trẻo.*

Nó có thể phân biệt mọi pháp không sai lầm.

Nó là ngọn đèn trên con đường dẫn tới giải thoát.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

GIÁC TÁNH PHÂN BIỆT là ba la mật thứ sáu, và giống như *một con mắt nhìn-trong trẻo*. Khi con mắt của người nào đó thoát khỏi bệnh đục thủy tinh thể, bệnh tăng nhãn áp, v.v., người đó có cái nhìn trong trẻo. Một người như thế có thể đọc sách, đi dọc theo một con đường mà không nguy hiểm, lái một xe hơi, điều khiển một máy bay, và nhận biết những người khi người ấy gặp họ. Cùng cách đó, người có con mắt nội quán sắc sảo có thể nhận ra mọi hiện tượng một cách phân biệt và hiểu rõ cách thức hoạt động. Tâm thức đó có thể hoàn toàn “nhìn thấy” thực tại và hiểu biết không sai lạc điều gì tạo nên đau khổ và điều gì tạo ra hạnh phúc. Do bởi điều này, ta sẽ tránh làm hành động phi đạo đức và đi theo con đường đức hạnh.

Trí tuệ nguyên sơ như một ánh đèn soi sáng con đường dẫn tới tự do thoát khỏi sinh tử. Không có sự nhận thức như thế, con đường vẫn tối ám và ẩn dấu khỏi tầm nhìn. Chân lý vô tận là bản chất của mọi hiện tượng—sinh tử và niết bàn. Để thấm nhập ý nghĩa đó, ta cần có ánh đèn không tạo tác này. Không có trí tuệ thấm nhập bản tánh của các hiện tượng, ta không có cách nào để thoát khỏi sinh tử. Mặc dù chân lý vô tận của mọi

hiện tượng trong sinh tử và niết bàn thì thuộc về một cách thức an trụ duy nhất, chỉ có người có trí tuệ mạnh mẽ mới có thể nhìn nó một cách hoàn hảo.

Có hai chân lý—chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối, và có hai loại trí tuệ để nhận thức chúng. Chân lý tương đối bao gồm “thực tại” mà mọi người hiểu theo cách riêng của họ qua kinh nghiệm riêng hay qua những giải thích của người khác. Từ chúng sinh trong các cõi địa ngục cho đến các đại Bồ Tát, mỗi cá nhân kinh nghiệm thực tại theo nghiệp của họ. Những phóng chiếu này thay đổi tùy theo các nhân và duyên, và bởi điều này, chúng được cho là giống như một ảo ảnh, cầu vồng, thủ thuật của nhà ảo thuật, giấc mộng, hay bong bóng nước. Những phép loại suy này giúp ta nhận ra rằng mọi hiện tượng thì huyễn hóa, mặc dù chúng có thể giống như rất thật và cụ thể. Mọi quan hệ nhân quả được nhận thức bởi trí tuệ thấu biết mọi phương diện có thể nhận thức.

Trong thực tại tối thượng, không có chướng ngại cho chân lý. Tâm hoàn toàn được giải thoát, và mọi che chướng về tinh thần đã được tịnh hóa để ta nhìn thấy qua mê lầm. Bởi mọi hiện tượng như một ảo ảnh, ảo tưởng, hay giấc mộng—không được tạo tác trong bản chất nền tảng của chúng—trí tuệ nhận ra điều này được gọi là trí tuệ “biết như-nó-là.” Để hiểu rõ hơn các hiện tượng như một ảo ảnh hay giấc mộng ra sao, hãy khảo sát ví dụ này: Giả sử bạn có một người bạn tốt mà bạn thân thiết, và một việc bất ngờ nhỏ bé xảy ra làm thay đổi mối quan hệ khiến giờ đây các bạn nhìn nhau như kẻ thù. Hãy quan sát năng lực của trạng thái tinh thần của bạn và nhìn xem nó thay

đổi nhận thức ra sao. Nhận thức đó được gọi là “huyễn hóa” bởi kinh nghiệm mà trước đây ta từng có hiện nay không hiện hữu. Nó đã biến mất như một giấc mộng. Những kẻ thiếu nội quán phê bình trở nên hoàn toàn vướng mắc vào thế giới của họ. Họ bị dính chặt bởi mê lầm, và đau khổ của họ tiếp tục không chấm dứt. Mặt khác, những người nhận thức mọi kinh nghiệm như một giấc mộng hay trò biểu diễn huyễn hóa thì thậm chí không có chút lo âu. Ta phải hoàn toàn hiểu rõ bản chất của thực tại thông thường để đi theo con đường thoát khỏi đau khổ.

Trong sự nối kết với điều này, điều tối quan trọng là khảo sát một “ngã” có hiện diện hay không. Sau một thời gian, ta đã xây dựng một cái kén của “bản ngã” qua sự vô minh và tự-thối phồng. Do bởi điều này, ta nhận thức bất kỳ điều gì ta kinh nghiệm là thật có và tự-hiện hữu. Điều này được gọi là “làm lạc.” Bản chất của sự hiện hữu và tri giác của ta về nó là hai điều hoàn toàn khác nhau. Các hiện tượng thì như-ảo ảnh, tương thuộc, và huyễn hóa. Nhưng ta tri giác chúng như cụ thể và như thực sự hiện hữu. Trên nền tảng sai lầm đó, sự tham luyến, ganh ghét, và một khuynh hướng thiên về chứng loạn thần kinh chức năng xuất hiện. Như thế, đau khổ và những nguyên nhân của nó sẽ vô tận cho đến khi ta có thể giải thoát chính mình khỏi cái kén đó. Đức Jigten Sumgön đã nói:

Người con trai tài năng của một phụ nữ hiếm muộn
leo một cái thang làm bằng sừng thỏ và
nuốt mặt trời và mặt trăng của bầu trời—

do đó [với những mê lầm như thế], sáu cõi lang thang
trong một đại dương đầy bóng tối.
Đây là cách sự chấp-ngã hoạt động.

Hai loại “tự-hiện hữu” được giảng dạy—đó là tự-hiện hữu của con người và tự-hiện hữu của các hiện tượng. Khi khảo sát sự hiện hữu của con người, ta phân tích điều này hoặc này hiện hữu trong thân ta, trong tên ta, hay trong tâm. Thân thể không phải là một đơn vị; nó là một phức hợp gồm nhiều phần. Vì thế khi theo đuổi sự khảo sát này, ta có thể kết luận rằng thân thể không phải là bản ngã. Nó giống một bù nhìn hơn, xuất hiện như một người nhưng thực ra chỉ mặc quần áo nhồi rơm.

Một tên gọi cũng không phải là bản ngã bởi tên ta đơn thuần là một nhãn hiệu nhất thời. Nếu có ai làm ô danh tên ta hay tán thán danh tiếng của ta, ta có một hành động tương ứng của việc thích hay không thích, như thể bản ngã của ta hiện hữu trong tên đó. Nhưng ta có thể thay đổi tên ta nhiều lần. Vì thế, ta có thể nhận ra rằng cũng không có bản ngã hiện hữu ở đó.

Giả dụ điều này đúng như thế, ta có thể nghĩ rằng bản ngã phải hiện hữu trong tâm. Nhưng ta không thể nhận thức tâm ở trong hay ngoài thân ta, vì thế làm sao ta có thể nói rằng bản ngã hiện hữu trong tâm? Cũng bằng phương tiện của phân tích này, ta không thể tìm ra một bản ngã. Tuy nhiên, “chứng minh” một cách luận lý rằng bản ngã không hiện hữu thì không đủ. Ta phải sử dụng phân tích để hiểu chân tánh của mọi hiện tượng để nhổ tận gốc tập quán bám chấp vào một cái

ngã của ta. Ta cần liên tục thực hành điều này. Một khi ta bị thuyết phục về mặt lý thuyết và kinh nghiệm rằng bản ngã không hiện hữu, ta có thể thoát khỏi sự bám chấp đó. Chỉ bằng cách tiệt trừ những mê lầm của ta về thực tại ta mới có thể thoát khỏi đau khổ.

Khái niệm sai lầm về một bản ngã thì như lông của một con rùa. Người ta có thể nói với bạn rằng lông rùa thì mềm, mịn, ấm, rất nhẹ và, do bởi những phẩm tính này, vải làm bằng lông rùa rất đắt. Những người không biết rằng thực ra một con rùa không có lông có thể tin những chuyện thần kỳ đó và muốn mua một số. Như thế họ lãng phí thời gian khi tìm kiếm lông rùa đó đây và hỏi người khác tìm kiếm nó ở đâu. Nhưng nếu có ai biết rằng một con rùa không có lông, họ sẽ không khao khát sở hữu một áo len dài tay làm bằng lông rùa, cũng không ghét lông rùa bởi họ không thể tìm ra nó. Sự tham muốn và ganh ghét sẽ không có chút nền tảng nào để xuất hiện trên đó. Cũng thế, khi ta sở hữu trí tuệ để hiểu rằng “bản ngã” là điều tưởng tượng, những tham luyến và ganh ghét dần dần biến mất một cách tự nhiên giống như thân, nhánh, và lá của một thân cây khổng lồ sẽ tự khô héo nếu ta cắt thân cây tận gốc.

Một cây gậy thì ngắn khi so sánh với một cái bàn. Nhưng cũng cây gậy đó có thể là dài nếu so sánh với một cây bút. Bạn có thể nói rằng cái bàn thì dài, nhưng khi so sánh với bề dài của một căn phòng thì nó là ngắn. Và chiếc bút trước đây là ngắn thì không ngắn hơn khi so sánh với một cây tăm. Cây bút không vốn hiện diện là “dài” hay “ngắn.” Tất cả những điều này thì tương đối. Đây là ý nghĩa của tánh Không, và đây là lý

do vì sao các hiện tượng được mô tả là như một ảo ảnh hay cầu vồng—rất chính xác và sống động nhưng không hiện hữu theo cách mà ta nhận thức chúng. Mọi đối tượng thì trống không theo cách này. Nếu ta có thể áp dụng sâu xa sự hiểu biết này, mọi mê lầm và ô nhiễm sẽ giảm bớt và biến mất trong tánh Không.

Chức năng quan trọng nhất của những thiền định này là giải thoát sự tham luyến của ta đối với một bản ngã. Nhưng điều này không có nghĩa là những nhãn hiệu hay khái niệm không có mục đích. Mọi sự có một nhãn hiệu phù hợp với chân lý tương đối. Ngay cả Đức Phật, đấng hoàn toàn chứng ngộ và giải thích sự vô ngã, giao thiệp với chúng ta bằng cách sử dụng các nhãn hiệu như “sinh tử” và “niết bàn.” Nhưng chỉ đơn thuần có một danh hiệu và có thể cải thiện một chức năng không có nghĩa là một đối tượng hiện hữu một cách độc lập hay căn bản. Điều quan trọng là không rơi vào sự cực đoan của một thuyết vĩnh cửu hay hư vô.

Năm toàn thiện đầu tiên được gọi chung là “phương pháp” nhờ nó ta có thể mang lại hạnh phúc và tạo nghiệp tích cực. Một đời người quý báu cho phép ta nghiên cứu và thực hành Giáo pháp bao la và sâu xa. Để có được một đời người quý báu, thực hành đạo đức thì cần thiết. Khi ấy bố thí tạo nên các điều kiện để hỗ trợ việc nghiên cứu và thực hành của ta, bao gồm thực phẩm và nơi trú ngụ. Nhẫn nhục đưa đến kết quả là sức khỏe tốt đẹp, một cuộc đời trường thọ, và bằng hữu tốt lành. Không có sự tinh tấn, chẳng có gì có thể được thành tựu. Và sự an định chuẩn bị nền tảng cho sự thành tựu những phẩm tính

tốt lành hơn nữa. Tuy nhiên, tự năm toàn thiện này thì không đủ để giải thoát ta khỏi sinh tử. Trí tuệ, toàn thiện (ba la mật) thứ sáu, là tối cần thiết. Trí tuệ và phương pháp làm việc tay trong tay; chúng không thể tách lìa. Năm toàn thiện bao gồm phương pháp mang lại cho ta sức mạnh của tâm, lòng can đảm, sự kiên cố, và trong sáng, và những điều này cho phép nội quán phê bình của trí tuệ hoàn toàn thấm nhập sự lầm lạc của sinh tử. Khi ấy, sự lầm lạc không gây trở ngại được nữa cho quan điểm của ta về thực tại. Khi phương pháp và trí tuệ được nhận thức như bất nhị, ba tu tập hiện diện một cách tự nhiên và bất khả phân trong một trạng thái tâm.

Cho dù ta có thể cảm thấy thành công ra sao trong sinh tử, nỗi khổ của ta sẽ không chấm dứt. Vì thế, điều tối quan trọng là hiểu rõ những giáo lý này được thực hành ra sao và hãy đưa chúng vào trái tim. Để giải thoát ta khỏi sinh tử qua sự hỗ trợ của phương pháp và trí tuệ, điều quan trọng là nhận ra bản chất bất khả phân của chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối. Ta nên hoàn toàn hồi hướng phần còn lại của đời ta cho sự theo đuổi này. Bản văn *Pháp Bảo của sự Giải thoát* của Gampopa bao hàm những giáo lý và giải thích xa rộng hơn của thực hành này, vì thế xin nghiên cứu chi tiết quyển sách này.

Đối với vấn đề này, bản văn của Bhande Dharmaradza đã giới thiệu việc nghiên cứu và thực hành phù hợp với hệ thống Kinh điển, là nền tảng cho mọi thực hành xa rộng hơn. Một khi ta đã thiết lập tâm ta trong Bồ đề tâm và một sự hiểu biết về tánh Không, ta sẽ có một nền tảng vững chắc cho việc nghiên cứu và thực hành Kim cương thừa.

Lời Khuyên dành cho các Hành giả Kim cương thừa



51 *Cỗ xe kim cương siêu việt như vị thủ hộ của những con voi.*

Trong chốc lát, nó đem lại giác ngộ toàn hảo không chút khó khăn.

Đó là tinh túy của các giáo lý.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

VỚI CÂU KỆ NÀY, tác giả bắt đầu những bình luận của ngài về giáo lý Kim cương thừa. Thực hành Kim cương thừa được nối kết ở đây với *vị thủ hộ* hay lãnh đạo *của những con voi*. Một cách cẩn trọng và không sai lầm, một con voi như thế tự hội bày đàn của mình và dẫn nó tới bãi cỏ và nước uống tốt nhất. Các con voi trong bãi cỏ là một phép ẩn dụ đối với Giáo pháp mà ta đã nghiên cứu và thực hành theo hệ thống sutra (Kinh điển). Khi những giáo lý này được sử dụng cùng những phương pháp Kim cương thừa, ta có thể nhanh chóng đạt được giác ngộ. Ta đi vào các thực hành của Kim cương thừa, hay tantra, bằng cách thọ nhận một quán đảnh, hay *abhisheka*. Nếu một thực hành thiền định yêu cầu một quán đảnh, nó được xếp

loại là một thực hành Mật thừa. Nếu một lễ quán đánh không bị quy định, thực hành được phân loại là Kinh điển.

Mục đích tối thượng, sự giác ngộ, thì giống nhau trong cả Kinh điển lẫn tantra (Mật điển). Trong cả hai hệ thống, phải có lòng can đảm không biết mỗi một để đối mặt với những chướng ngại và nghịch duyên lớn lao. Tuy nhiên, Kim cương thừa mang lại nhiều phương pháp và thiện xảo tiến bộ, với chúng việc thành tựu Phật quả thì dễ dàng và nhanh chóng hơn. Có những tường thuật của các Bồ Tát như Sadaprarudita, bậc đã đạt tới đệ bát hay đệ thập địa trong một đời người nhờ thực hành theo Kinh điển. Nhưng hầu hết các vị Thầy nói rằng cần một thời gian lâu dài—ba vô lượng kiếp hay hơn nữa—để đạt được Phật quả qua hệ thống Kinh điển. Trong Kim cương thừa, ta có thể đạt được giác ngộ trong một đời người, hay ít nhất bảy hay mười sáu đời người.

Theo truyền thống, ta phải chịu đựng nhiều gian khó trên con đường Bồ Tát, chẳng hạn như sự không tham luyến thân thể của riêng ta trong khi vẫn mãi mê trong những trí giác tầm thường. Khi sử dụng những phương pháp của Kim cương thừa, thân thể bình thường của ta biến thành “thân” của một Bổn Tôn giác ngộ mà bản chất thì không tách rời hình tướng và tánh Không. Điều này cho phép ta hoàn tất thực hành giải thoát ta khỏi sự tham luyến thân thể tầm thường mà không phải thực sự cho chúng sinh những bộ phận của nó.

Hệ thống Kinh điển bao gồm các thực hành chay tịnh và gian khổ vật lý. Trong hệ thống Kim cương thừa, thực phẩm và nước uống được sử dụng như *ganachakra*, hay một cúng

dường cho các Bốn Tôn. Ở đây, đối với một mình vui thú của riêng ta, ta không tham luyện thực phẩm và nước uống; đúng hơn, ta dùng nó như một cúng dường. Khi ta nhận thức mọi chúng sinh là những Bốn Tôn giác ngộ, ta phát triển một tâm thức thoát khỏi sự tham luyện và thù ghét. Trong thực hành chuyển hóa này, sự tự-bám chấp và dính mắc hoàn toàn được tịnh hóa. Vì thế Kim cương thừa được gọi là thừa “quả,” bởi trong Kim cương thừa ta liên tục thực hành sự hiển lộ trong hình tướng của một Bốn Tôn giác ngộ, mà tự nó là mục đích tối thượng, hay quả, được thành tựu. Trái lại, hệ thống Kinh điển được gọi là thừa “nguyên nhân,” bởi trong hệ thống đó ta thực hành trong một trạng thái bình thường và tạo ra các nguyên nhân để đạt được Phật quả.

Tất cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại, và tương lai đã thành tựu và đạt được Phật quả nhờ con đường Kim cương thừa. Đối với người có lòng can đảm bất khuất, thiện xảo vĩ đại, và khả năng siêu việt để hiểu được các phương pháp Kim cương thừa, kết quả có thể hoàn toàn được thành tựu trong một thời gian ngắn. Vì thế, Kim cương thừa được gọi là cỗ xe siêu việt.

Trong tantra, thuật ngữ “vajra” (kim cương) thường được sử dụng—như trong Kim cương thừa, Đạo sư kim cương, đệ tử kim cương, địa ngục kim cương, giới nguyện kim cương, hạt giống kim cương, và bình kim cương, chẳng hạn thế. Trong mọi trường hợp, “kim cương” ám chỉ tánh Không, là cái trùm khắp thời gian vô thủy và không thể hủy diệt. Cho dù ta hoàn toàn bị bối rối bởi sự mê lầm, tuy nhiên, bản tánh ấy vẫn hiện hữu. Ngay khi ta nhìn thoáng qua chân lý vô tận này, mọi lầm lạc bị

hủy diệt. Vì thế, Kim cương thừa được cho là phương pháp siêu việt giành lấy giác tánh nguyên sơ.

Tantra được phân loại một cách thông thường nhất thành bốn loại:

- * *kriya tantra*, pháp nhấn mạnh sự trong sạch và tịnh hóa thuộc vật lý trong khi duy trì về mặt nội tại một thực hành Bốn Tôn du già trong đó yidam được xem là siêu việt hơn bản thân ta rất nhiều
- * *carya tantra*, pháp nhấn mạnh kỷ luật ngôn ngữ và hát tụng trong khi duy trì về mặt tinh thần một thực hành Bốn Tôn du già trong đó yidam được coi giống như một người bạn thân.
- * *yoga tantra*, pháp nhấn mạnh kỷ luật tinh thần và sự hợp nhất bản thân với Bốn Tôn
- * *anuttara yoga tantra*, hay tantra yoga tối thượng, trong đó mọi sự được chuyển hóa thành trạng thái giác ngộ qua các thực hành *chakra* (luân xa), *prana* (khí), v.v.. khi sử dụng các giai đoạn phát sinh và thành tựu.

Mỗi phương pháp có thể được nói để nuôi dưỡng các hành giả của nó phù hợp với nhu cầu và khả năng của riêng họ. Chẳng hạn như, *kriya tantra* thông dụng đối với những người quan tâm hơn tới những hình tướng và nghi lễ bên ngoài. *Carya tantra* chia sẻ các đặc tính với *kriya* và *yoga tantra* và hiệu quả nhất đối với các hành giả với một sự quan tâm ở những tiến trình ngoài và trong. Một số người không quan tâm

với những hình tướng bên ngoài thì mê mải về sự phát triển yoga bên trong, và đối với họ các tantra yoga được giảng dạy. Tantra yoga cao cấp nhất được giảng dạy cho những người có thể thiền định trong một trạng thái nơi phương pháp và trí tuệ không thể phân biệt được.

Trước đây, trong bình giảng về câu kệ số 33, có một mô tả nói chung, hay bên ngoài, bản tánh của sự quy y—Phật, Pháp và Tăng đoàn. Ở đây, thật tốt để có được một ít hiểu biết về Kim cương thừa, hay sự quy y bên trong. Các vị Thầy gốc và dòng truyền thừa, hay Lạt ma, được nhận thức là chư Phật. Các Bổn Tôn yidam được coi là Giáo pháp. Các Dakini và Hộ Pháp được coi là Tăng đoàn. Khi chúng ta nói các lời nguyện quy y phù hợp với hệ thống Kim cương thừa, ta quán tưởng mạng lưới quy y theo cách này:

Con và tất cả chúng sinh quy y các Đạo sư gốc và dòng truyền thừa.

Con quy y mạn đà la các yidam.

Con quy y tất cả chư Phật cao quý.

Con quy y Giáo pháp cao cả.

Con quy y tập hội của Tăng đoàn siêu việt.

Con quy y tất cả các daka, dakini, và các Hộ Pháp có con mắt trí tuệ.

Hãy lập lại lời cầu nguyện này càng nhiều càng tốt như bạn muốn. Khi bạn tan hòa các hình ảnh được quán tưởng vào chính bạn, bạn nhận được mọi gia hộ.



52 *Đạo sư gốc như một viên ngọc như ý*

Ngài như suối nguồn của mọi phẩm tính tốt lành.

*Vì thế, hãy phục vụ ngài với sự tôn kính không lỗi
lầm.*

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

CÁC PHẨM TÍNH của một Đạo sư tâm linh đã được mô tả ở trên và trong câu kệ 27. Điều quan trọng là có một sự hiểu biết tốt đẹp về chủ đề này. Nó lại được giải thích ở đây bởi ta phải có một Đạo sư tâm linh chân chính để đạt được thành công trong việc nghiên cứu và thực hành thiền định. Mặc dù sự trợ giúp của một Đạo sư tâm linh là quan trọng ở mọi cấp độ thực hành Pháp, trong Kim cương thừa điều đó trở nên tối yếu.

Đạo sư gốc như một viên ngọc như ý, một trong những sở hữu cao quý nhất trong toàn thể thế giới. Một viên ngọc như thế là cực điểm của của cải, vô cùng hiếm có và tôn quý. Trong các truyền thuyết, các thương gia du hành qua các đại dương hàng nhiều tháng để tìm kiếm châu báu vĩ đại này, và khi họ tìm được nó, họ sử dụng nó để đạt được bất kỳ những gì họ ước muốn. Cùng cách đó, Đạo sư gốc, hay vị Thầy Kim cương thừa, là suối nguồn của ta đối với những giáo lý quý báu, các phẩm tính tốt lành của một vị Phật, và tự thân sự giác ngộ. Đạo sư gốc tượng trưng Đức Phật, ngài trì giữ kiến thức và kinh nghiệm của dòng truyền thừa.

Như thế, để nghiên cứu và thực hành Kim cương thừa, điều chủ yếu là tìm ra một Đạo sư đích thực. Người đã thọ nhận các quán đánh thích đáng, người đã hiểu rõ những hệ thống khác nhau của Mật thừa và đã trải nghiệm ý nghĩa của Giáo pháp qua thực hành thiền định, người thiện xảo trong việc thực hành mạn đà la của một Bốn Tôn, người sở hữu sự chứng ngộ về những giai đoạn xuất hiện và thành tựu và có thể giới thiệu trí tuệ này cho người khác trong một quán đánh, người tu tập xuất sắc và đáng tin cậy, người sở hữu trí tuệ phân biệt, và người không biết mệt mỏi và chân thành—đây là một Đạo sư gốc (Bốn sư) đầy đủ phẩm tính. Các hoạt động của ngài chỉ được thực hiện vì lợi lạc của chúng sinh và không bao giờ do bởi mối quan tâm về thanh danh và của cải. Ngài chỉ ra con đường vô úy cho những người tu tập và luôn luôn đi theo thừa siêu việt, Đại thừa. Giữa những Đạo sư đầy đủ phẩm tính, một Đạo sư hoàn toàn xuất gia là siêu việt, kế đó là một tăng hay ni tập sự, và thứ ba là một Đạo sư cư sĩ-hành giả.

Chúng ta bắt buộc phải có một Đạo sư kim cương bởi việc giải thoát chúng ta khỏi sinh tử thì vô cùng quan trọng. Chẳng hạn như, khi ta đến trường, để việc học của ta tốt đẹp, vị Thầy phải được giáo dục, có khả năng ăn nói lưu loát, kiên nhẫn, và thiện xảo trong chủ đề có liên quan. Đồng thời, đệ tử phải có kỷ luật, chú tâm, và quan tâm tới việc học tập. Khi hội đủ những vấn đề này, một học viên nhận được một nền giáo dục tốt đẹp. Cũng thế, để giải thoát bản thân khỏi sinh tử, thậm chí ta cần đến sự hồi hướng và chuyên tâm lớn lao. Thoát khỏi sinh tử không phải là một công việc dễ dàng, đặc biệt là đối

với những người bình thường như chúng ta, những người nhìn các sự việc từ một quan điểm nhị nguyên và không thể nhận thức những phẩm tính siêu phàm của các bậc giác ngộ. Chúng ta phải áp dụng nỗ lực lớn lao để tịnh hóa những tập quán xấu xa của ta. Trừ phi cả vị Thầy lẫn đệ tử đều có những phẩm tính tốt lành, những kết quả tốt đẹp sẽ không hiển lộ cho dù bao nhiêu nỗ lực được đưa ra. Điều này giống như việc cố gắng ép dầu từ cát.

Nếu ta nhận biết Đạo sư như Pháp Thân, điều này trở thành một nguyên nhân để đạt được Pháp Thân. Nếu ta nhận biết ngài như Báo Thân, ta sẽ thành tựu ý nghĩa của Giáo pháp. Nếu ta coi ngài như Hóa Thân, mối quan hệ sẽ là một nguyên nhân để làm lợi lạc nhiều chúng sinh. Nhưng nếu ta xem Đạo sư chỉ như một con người bình thường, ta sẽ không thành tựu bất kỳ phẩm tính tốt đẹp nào. Vì thế, ta phải thiền định về Đạo sư như Pháp Thân, bản tánh của trí tuệ nguyên sơ. Đây là hiện thân của thân, ngữ và tâm của ba thời chư Phật, và đồng xuất hiện, tự-sinh, và siêu việt tư tưởng khái niệm và biểu lộ bằng ngôn từ. Khi nhận thức Đạo sư theo cách này, hãy cúng dường mọi sự hiện hữu, bao gồm thân, ngữ, và tâm của riêng bạn, mà không hy vọng được hồi đáp. Hãy thu thập hai tích tập vĩ đại gồm công đức và trí tuệ để thành tựu sự toàn thiện những thành tựu thông thường và siêu việt của Phật quả.

Việc phục vụ các Đạo sư tâm linh theo cách này mang lại những lợi ích vô hạn. Ta sẽ không bị ảnh hưởng bởi những ô nhiễm thế gian hay bởi những chướng ngại do con người và chúng sinh phi-nhân tạo nên. Ba loại che chướng sẽ được

tịnh hóa. Thiên định và chúng ngộ sẽ phát triển một cách kiên cố. Sau khi chết, ta sẽ không bị tái sinh trong ba cõi thấp, và ta sẽ gặp những Đạo sư tâm linh chân chính trong tương lai. Cuối cùng, ta sẽ đạt được những thành tựu thông thường và siêu việt.



53 *Lòng sùng mộ không lỗi lầm như một cánh đồng được cày cấy kỹ lưỡng.*

Nó là căn bản cho mọi Giáo pháp và sự thịnh vượng thiện lành.

Hãy khẩn cầu một cách trân trọng.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

ĐỂ CÓ ĐƯỢC một mùa thu hoạch tốt đẹp, một chủ trại phải chuẩn bị một *cánh đồng được cày cấy kỹ lưỡng* bằng cách dọn dẹp mọi đá sỏi, cày xới nó, và làm nó phì nhiêu. Kế đó, khi ông ta gieo trồng những hạt giống, nó sẽ mọc lên không chướng ngại. Tương tự như vậy, khi các viên đá bản ngã được di dời, sự kiêu ngạo sẽ không làm chai cứng đất của tâm ta nữa. *Lòng sùng mộ không lỗi lầm* là nền tảng màu mỡ trong đó các phẩm tính Bồ đề tâm có thể phát triển. Khi ta có lòng sùng mộ đối với Giáo pháp và vị Thầy của ta, ta càng vun trồng tâm ta để giải thoát khỏi sinh tử, và vì thế ta thành tựu những phẩm tính xuất sắc. Đây là một phương pháp thiện xảo để nối kết tâm không giác ngộ của ta với tâm giác ngộ của Đức Phật và để dần dần thành tựu Phật quả.

Lòng sùng mộ không chỉ là một truyền thống bị cột trói với một văn hóa đặc biệt, nó cũng không là niềm tin mù quáng hay sự tham luyến cảm xúc. Đúng hơn, đó là một phương pháp để mở tâm ta trước Giáo pháp quý báu và để cho trí tuệ và Bồ đề

tâm hoàn toàn thiết lập chính mình trong dòng tâm thức của chúng ta. Một số người có thể cảm nhận rằng thực hành sùng mộ có nghĩa là đầu hàng sự tự do ý chí của mình và sự tự do đối với một Đạo sư, chẳng để lại gì cho mình. Nhưng nếu Đạo sư có những phẩm tính tốt lành được mô tả trước đây, và được hướng dẫn bằng Bồ đề tâm, ta chỉ có thể hưởng được lợi lạc. Trái lại, nếu kỷ luật là ích kỷ và tỵ phụ, hay vênh váo với sự lên mặt ta đây, anh ta sẽ mất mọi cơ hội để được giải thoát. Cho dù một Đạo sư cố gắng giúp đỡ cho những đệ tử như thế, những cố gắng đó sẽ không dẫn đến kết quả.

Có một câu tục ngữ: “Đừng xử sự với Đạo sư như một con nai hay con hào, hay xử sự với giáo lý như một hươu xạ hay một viên ngọc.” Trong một trường hợp như thế, bạn sẽ đơn giản săn bắn một con nai hay hào và chiếm đoạt những châu báu mà không có bất kỳ quan tâm nào đến hạnh phúc của chúng. Thay vào đó, hãy xử sự với Đạo sư như một cây thuốc hay một bóng đèn. Hãy bảo vệ và chăm sóc cây cối để nó phát triển trái quả tốt lành một thời gian dài. Hãy sử dụng bóng đèn mỏng manh một cách cẩn trọng để giữ ánh sáng chiếu tỏa.

Để thọ nhận Giáo pháp một cách đầy đủ, và đặc biệt, để hợp nhất ý nghĩa của các giáo lý vào tâm ta, điều tối quan trọng là phải có lòng sùng mộ không lỗi lầm đối với những giáo lý đó và đối với Đạo sư giảng dạy chúng. Mục đích của mọi nghiên cứu và thực hành của ta, như được mô tả trước đây, là để tự giải thoát mình khỏi sinh tử và đạt được giác ngộ toàn hảo. Nhờ quán chiếu, ta có thể thấy rằng sinh tử như một ngục tù, và cho dù một ngục tù tiện nghi, tù nhân vẫn không có tự do và thân

phận của anh ta không chắc chắn. Do bởi điều này, một tù nhân sẽ luôn luôn nghĩ đến việc đào thoát. Nó tương tự với sinh tử—đau khổ luôn luôn cận kề và tương lai luôn luôn bất định. Dù ta có thể “thành công” ra sao trong cuộc đời, khi ta nhận ra bản chất đích thực của sinh tử, ta sẽ được cảm hứng để đi theo Giáo pháp. Nó là cánh cửa duy nhất dẫn ra khỏi ngục tù sinh tử.

Khẩn cầu một cách trân trọng có nghĩa là thỉnh cầu các giáo lý và thiền định về Đạo sư. Càng thực hành, ta càng cảm kích các giáo lý mà ta thọ nhận. Chúng trở nên như một chất cam lồ chuyển hóa mọi tư tưởng tiêu cực và đau khổ của ta. Việc hành xử một cách tôn kính đối với vị Thầy của ta không chỉ là một truyền thống văn hóa mà đúng hơn là điều gì đến từ trái tim. Nếu giáo lý quan trọng đối với chúng ta, ta yêu quý và chăm sóc cả giáo lý lẫn vị Thầy. Khi một người đối, anh ta sẽ tìm kiếm thực phẩm một cách tuyệt vọng và khi cuối cùng anh ta tìm ra nó, anh ta sẽ ăn với sự hoàn toàn chú tâm. Cùng cách đó, nếu bạn thấy sinh tử là đau khổ và biết rằng Giáo pháp là phương pháp duy nhất để giải thoát chính bạn khỏi nó, thì bạn sẽ không ngừng theo đuổi Pháp.

Trong Kim cương thừa, kinh nghiệm và chứng ngộ của ta về các giáo lý tùy thuộc hoàn toàn vào lòng sùng mộ. Ta có thể nhìn thấy điều này một cách rõ ràng trong tiểu truyện của Đức Milarepa. Đức Jigten Sumgön cũng biểu thị tầm quan trọng của lòng sùng mộ khi ngài nói:

Ta, một yogin, đã chứng ngộ sự hợp nhất
của Đạo sư, tâm của riêng ta, và Đức Phật.

Ta không cần lòng sùng mộ giả tạo.
Trong sự không-nỗ lực, ta, yogin, thật hạnh phúc.
Yogin hạnh phúc này kinh nghiệm niềm vui.
Kinh nghiệm này về niềm vui là thiện tâm của Đạo sư.

Bây giờ, hãy ngồi xuống một lát trong tư thế đứng dẫn và hãy phát triển Bồ đề tâm. Hãy quán tưởng Đạo sư như Đức Phật nguyên sơ Kim Cương Trì (Vajradhara): thân tướng hoàn hảo của sự toàn thiện hiện thân Pháp Thân, Báo Thân, Hóa Thân, và Thân Tự Tánh (svabhavikakaya) của tất cả chư Phật. Với lòng sùng mộ sâu xa, khao khát, hãy khẩn cầu từ tận đáy lòng bạn, với những giọt lệ trên đôi mắt và hãy tụng thần chú sau đây:

OM AH VAJRA DRIK MULA GURU MAHAMUDRA SIDDHI
PHALA HUNG

Kế đó hãy thọ nhận các gia hộ và phẩm tính giác ngộ qua năng lực của lòng sùng mộ này. Từ trán của Đức Kim Cương Trì, bản tánh của thân trí tuệ đi vào trán bạn như ánh sáng trắng và tịnh hóa những che chướng vật lý của bạn. Từ cổ họng của ngài, bản tánh của ngữ trí tuệ xuất hiện như ánh sáng đỏ và đi qua cổ họng của bạn, tịnh hóa những che chướng của ngữ. Từ trái tim của ngài, bản tánh của tâm giác ngộ xuất hiện như màu xanh dương và đi vào tim bạn để tịnh hóa những che chướng thuộc về tâm. Từ rốn của ngài, bản tánh hợp nhất của thân, ngữ, và tâm của Kim Cương Trì xuất

hiện như ánh sáng vàng. Điều này được thọ nhận tại rốn của bạn, và tràn khắp thân, ngữ, và tâm của riêng bạn, tịnh hóa những che chướng vi tế đối với sự toàn trí. Bởi lòng sùng mộ nhất tâm của bạn, Kim Cương Trì tan thành ánh sáng xanh dương. Ánh sáng này tan vào bạn qua đỉnh đầu và tràn ngập khắp toàn thân và con người bạn. Như thế, bạn được chuyển hóa thành bản tánh của Kim Cương Trì, hình tướng và tánh Không bất khả phân, không có thực chất và không tạo tác. Hãy đặt tâm bạn trong sự quân bình và nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên đó một thời gian.

Ta có thể liên tục thực hiện thiền định này. Đây là một trong những phương pháp mạnh mẽ và hiệu quả nhất để hợp nhất tâm bạn với tâm giác ngộ của Đức Phật. Vào lúc cuối, hãy tụng lời nguyện hồi hướng.



54 *Các giáo lý của Đạo sư như một phương thuốc chữa lành.*

Những lời lợi lạc của nó được nói ra vì bạn.

Vì thế, hãy thực hành phù hợp với các giáo huấn của Ngài.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

THÂN THỂ TA được kết hợp bởi năm yếu tố: đất, nước, lửa, gió và không gian. Khi năm thứ này quân bình, thân ta khỏe mạnh. Nếu có một sự mất quân bình hay rối loạn giữa các yếu tố, chúng ta mắc bệnh. Khi đó, ta tham khảo một bác sỹ là người quen thuộc với những loại thuốc khác nhau, và dùng thuốc thích hợp với bệnh tật của ta nhất. Ta làm điều này một cách tự do, với một tâm thức rộng mở và rất hy vọng được hồi phục. Ở đây, trong sinh tử, chúng ta bệnh với đau khổ không ngừng dứt tạo nên bởi lăm lặc và thơ ngây. *Các giáo lý của Đạo sư* “chữa khỏi” những phiền não tinh thần giống như một *phương thuốc chữa lành* điều trị một chứng bệnh thông thường.

Trong sinh tử, tâm ta có đặc điểm là tham, sân, và si. Nhiều tư tưởng lăm lặc và ngây thơ hiển lộ không ngừng nghỉ như một kết quả. Khi đó ta phạm sai lầm và tạo những loại nghiệp khác nhau, từ đó những loại đau khổ khác nhau xuất hiện. Chỉ có các giáo lý của Đạo sư là hiệu quả trong việc chữa trị những

vết thương tinh thần. Ở mức độ Kinh điển, Đạo sư giảng dạy bốn nền tảng thông thường, ba tu tập, hai loại Bồ đề tâm, và thực hành sáu toàn thiện (sáu ba-la-mật). Trong Kim cương thừa, ngài sẽ giảng dạy hai thực hành phát sinh và thành tựu. Tất cả các Giáo pháp liên quan tới việc làm thế nào từ bỏ ác hạnh, là nguyên nhân của đau khổ, và làm thế nào tăng trưởng đức hạnh, là nguyên nhân của an bình và hạnh phúc tạm thời và xác định. Vì thế, tất cả những điều được Đạo sư nói ra chỉ để chữa lành tâm lầm lạc của người tu tập. Bởi vậy, hãy hoàn toàn chấp nhận những bài học này và áp dụng chúng trong cuộc đời bạn. Hãy để chúng chữa lành và chuyển hóa tâm bạn.

Đạo sư thay mặt cho Đức Phật như một nhiếp chính của Ngài. Chúng ta không có may mắn để nhìn thấy gương mặt của Đức Phật hay trực tiếp nhận lãnh các giáo lý của Ngài, nhưng ta đủ may mắn để đi theo dòng truyền thừa không đứt đoạn của Đức Phật được tiếp nối bởi Đạo sư đầy đủ phẩm tính. Những lời nói của một Đạo sư chính thức rất quý báu bởi chúng là lời của chính Đức Phật, xuống tới chúng ta qua những gia hộ của dòng truyền thừa. Một Đạo sư sở hữu Bồ đề tâm ban giáo lý cho các đệ tử của ngài một cách chân thành, và không đến từ bất kỳ mối quan tâm ích kỷ nào. Những giáo lý này chỉ được giảng dạy vì lợi lạc của ta hay vì tất cả chúng sinh. Nếu ta thọ nhận những giáo lý này với một trái tim và tâm thức mở rộng, ta sẽ có mọi cơ hội để giống như những vị đã đạt được giác ngộ. Vì thế, với lòng can đảm và sự quyết tâm, và sự hiểu biết rằng các giáo lý là để dành cho ích lợi của

riêng ta, hãy thọ nhận giáo lý đó một cách trọn vẹn và thực hành nó không chút hứa hẹn.

Khi nhận lãnh những giáo lý tôn quý này, ta nên thoát khỏi ba lỗi lầm. Trước tiên, nếu ta cố gắng đổ trà vào một cái tách úp ngược, sẽ không một giọt trà nào lọt vào chén. Thứ hai, nếu có một cái lỗ ở đáy cốc, tất cả trà sẽ rỉ qua đó. Thứ ba, nếu tách chứa chất độc, trà sẽ bị hư hỏng. Cùng cách đó, nếu thân ta hiện diện một cách vật lý vào lúc giảng dạy, nhưng tâm ta lang thang hay chìm đắm trong giấc ngủ, ta sẽ không nhận một lời Giáo pháp nào. Nếu ta không thể duy trì giáo lý trong tim ta, mọi Giáo pháp mà ta đã nghe sẽ dễ dàng bị lãng quên. Cuối cùng, nếu ta nhận lãnh Giáo pháp với một động lực không đúng đắn, chẳng hạn như trở nên nổi tiếng hay giàu có hoặc để ganh đua với những người khác do bởi sự ganh tị hay kiêu ngạo, mục đích của Giáo pháp không trọn vẹn và thậm chí có thể bị lạm dụng.

Vì thế, ta nên có động cơ đúng đắn và thọ nhận Giáo pháp với sự toàn tâm. Ta nên nhận thức vị Thầy tâm linh như một bác sỹ tốt lành, bản thân ta như các bệnh nhân, và Giáo pháp như lương dược. Khi ta thọ nhận giáo lý, điều đó giống như uống thuốc chữa lành bệnh kinh niên là phiền não tinh thần. Theo cách này, ta sẽ có mọi cơ hội để đạt được giác ngộ. Vì thế, ta nên thực hiện mọi nỗ lực để tịnh hóa mọi che chướng không loại trừ điều gì và thể nhập mọi phẩm tính tuyệt hảo của chư Phật và chư Bồ Tát.

Hãy thở sâu trong chốc lát. Hãy quán tưởng Đức Kyobpa Jigten Sumgön như một hiện thân của trí tuệ, lòng bi mẫn, và

những phẩm tính tuyệt hảo của chư Phật và hãy tụng thần chú của Ngài:

OM RATNA SHRI HUNG

Lập lại thần chú nhiều lần nếu bạn thích. Trong khi trì tụng, ánh sáng chiếu rọi từ Ngài và trùm khắp mọi chúng sinh, bao gồm bản thân bạn. Ánh sáng này xua tan lầm lạc và che chướng trong tâm. Khi bạn chấm dứt, hãy quán tưởng rằng bạn nhận lãnh bốn quán đảnh (xem câu kệ 57). Cuối cùng, Đức Kyobpa Jigten Sumgön tan thành ánh sáng, rồi tan vào bạn. Hãy nghỉ ngơi trong trạng thái Đại Ấn. Vào lúc cuối, hãy tụng những lời cầu nguyện hồi hướng.



55 *Cúng dường theo ba cách làm vui lòng giống như việc lau chùi một viên ngọc.*

Nó mang lại trận mưa những thành tựu siêu việt và thông thường.

Đạo sư là hiện thân của mọi đối tượng quy y.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

NHƯ BÀI KỆ trên đã nói, ta nên làm vui lòng một Đạo sư tâm linh đích thực, có phẩm tính theo ba cách. *Ba cách làm vui lòng* bao gồm những điều sau:

1. Cúng dường vật chất như một bộ phận của việc tu tập bố thí của ta. Thực hành này giúp ta tích tập công đức to lớn và cho phép ta xây dựng sự tin cậy nơi Đạo sư này bằng cách gắn liền với ngài qua thời gian. Điều này nên được thực hiện với động lực thuần tịnh và sự chân thành, không giả dối. Hãy chỉ cúng dường những vật phẩm có được nhờ sinh kế đúng đắn, và cúng dường tất cả những gì cần thiết mà không do dự. Điều này tịnh hóa tính bủn xỉn và bám chấp của ta.
2. Dẫn mình vào thực hạnh phụng sự để phát triển thêm lòng kính ngưỡng và niềm tin của ta. Không có lòng kính ngưỡng, bản thân ta không thể nhận lãnh hay kinh nghiệm Pháp, giống như mặt trăng không thể phản chiếu

khi không có ao nước và như mùa màng không thể phát triển nếu không có mảnh đất màu mỡ. Với sự hoàn toàn tin cậy Đạo sư, hãy chăm sóc ngài và mang lại những sự phục vụ khác nhau. Hãy luôn luôn chánh niệm về cách hành xử thuộc về thân và ngữ của bạn trước sự hiện diện của Đạo sư. Đây là một trong những phương cách hiệu quả và quan trọng nhất để thoát khỏi những tập khí ngoan cố của ta. Hãy thường xuyên nghĩ: “Cầu mong tôi phục vụ Đạo sư thật tốt đẹp với thân, ngữ và tâm tôi.” Điều này tịnh hóa sự kiêu ngạo và tự phụ.

3. Nhận thức Đạo sư như một vị Phật và toàn tâm toàn ý nghiên cứu và thực hành Pháp để phát triển tâm thức của ta. Một Đạo sư đầy đủ phẩm tính luôn luôn nghĩ đến những điều tốt đẹp nhất cho chúng sinh và ước muốn họ trải nghiệm mọi an bình và hạnh phúc, thoát khỏi mọi loại đau khổ và những điều kiện không mong muốn, và đạt được sự giác ngộ viên mãn của một vị Phật. Việc thực hành Pháp hoàn thành ước nguyện sâu xa nhất của Đạo sư đối với ta, vì thế đây là điều sẽ làm ngài vui lòng nhất. Việc chân thành thực hành sẽ làm Đạo sư vui lòng hơn là nếu bạn cúng dường số viên ngọc như ý đủ để làm tràn ngập toàn thể thế giới.

Việc làm vui lòng Đạo sư theo ba cách có những lợi lạc to lớn. Nó là một phương pháp trọng yếu mà ta có thể sử dụng để tịnh hóa các che chướng, thoát khỏi các sa sút, và phát triển kinh nghiệm của ta với thực hành thiền định. Nhờ thực hành theo

cách này, ta sẽ không bị tái sinh trong những cõi thấp. Ngoài ra, các thực hành này sẽ tạo nên sự nối kết cho phép ta gặp được các Đạo sư tâm linh vĩ đại trong đời sau. Cuối cùng, ta sẽ đạt được những thành tựu thông thường và phi thường và sẽ làm vui lòng tất cả chư Phật.

Việc lau chùi một viên ngọc có cùng ý nghĩa với điều được giảng trong bài kệ 34. Mặc dù viên ngọc có năng lực ban cho ta những điều ước muốn, nó không thể làm được điều đó nếu nó bị dơ bẩn. Vì thế, khi ta tìm được một viên ngọc như ý, ta phải lau chùi nó một cách cẩn trọng. Khi đó nó có thể ban tặng những điều ước muốn của mọi người trong vùng đất. Tương tự như thế, việc làm vui lòng một Đạo sư đầy đủ phẩm tính theo ba cách lau chùi viên ngọc-tâm như bản của ta. Điều này nên là động lực của những ai muốn đạt được Phật quả mà không phải đối mặt với các chướng ngại.

Khi ta tìm ra một Đạo sư có đầy đủ phẩm tính tốt lành, ta cần loại bỏ những tập quán tham luyến và biểu lộ lòng can đảm và quyết tâm. Ta nên coi Đạo sư đó như một vị Phật thực sự và chăm sóc ngài dù có gian khổ đến đâu chẳng nữa. Không quan tâm đến nỗi khổ, thực phẩm, quần áo, hay chỗ ở của riêng ta, ta nên thực hành nhẫn nhục. Ta nên hoàn toàn nhận trách nhiệm để thông hiểu Giáo pháp và đạt được chứng ngộ.

Một điều cũng rất quan trọng là đừng hài lòng với một sự hiểu biết nhỏ bé về Pháp. Ta phải chăm sóc Đạo sư tâm linh trong một thời gian dài. Ta phải liên tục tu tập nhờ sự nghiên cứu, thực hành thiền định, tịnh hóa, và sự thâm nhập hai tích tập. Nếu ta nhận ra những lỗi lầm trong hành vi của Đạo sư tâm

linh, ta nên lập tức nghĩ: “Đây là lỗi lầm của tâm thức và nhận thức bất tịnh của tôi. Vị Thầy vĩ đại này đang thực hiện những hành động phù hợp với nhu cầu của chúng sinh.” Theo cách này, ta nên coi Đạo sư ngang bằng với Đức Phật. Chúng ta không tạo Đạo sư *thành* một vị Phật, nhưng đây là cách nhận lãnh các gia hộ của Đức Phật *qua* Đạo sư. Ta có thể sử dụng những phương pháp này để khám phá sự giác ngộ của riêng ta và để lòng bi mẫn, trí tuệ, năng lực, và các hoạt động của ta được hiển lộ.

Có hai loại *siddhi*, hay *thành tựu*. Các loại thành tựu thông thường là những năng lực siêu nhiên chẳng hạn như sự thấu thị, bay trên không, biết được tư tưởng của người khác (tha tâm thông) v.v.. Những bậc giác ngộ và những người không giác ngộ có thể thành tựu những điều này nhờ thiền an định. Mặc dù những năng lực này có thể gây ấn tượng sâu sắc, chúng không giải quyết được những vấn đề căn bản của ta. Những thành tựu phi thường gồm có sự nội quán đặc biệt, sự xua tan các che chướng, và sự khám phá bản tánh nguyên sơ của tâm. Được hỗ trợ bởi những chứng ngộ này và thực hành Bồ đề tâm, ta đi theo con đường và cuối cùng thành tựu Phật quả, thành tựu hay *siddhi* tối thượng trong tất cả.

Hiện thân của mọi sự quy y ám chỉ Đạo sư tâm linh đích thực sở hữu mọi phẩm tính vĩ đại và hoàn toàn hiện thân và đại diện cho các đối tượng quy y:

- * Tâm giác ngộ của Đạo sư là Phật; ngữ của Đạo sư truyền dạy giáo lý, là Pháp; thân của Đạo sư là tăng đoàn. Đây là bốn sự quy y bên ngoài.
- * Tâm Đạo sư là Đức Phật Kim Cương Trì; ngữ của Đạo sư là yidam; thân của Đạo sư là dakini hay Hộ Pháp, hình tướng và tánh Không bất khả phân. Đây là ba sự quy y bên trong.
- * Tâm Đạo sư là dharmakaya (Pháp Thân), ngữ của ngài là sambhogakaya (Báo Thân), và thân ngài là nirmanakaya (Hóa Thân). Sự bất khả phân của ba thân này là svabhavikakaya (Tự tánh Thân). Đây là sự quy y của bốn kaya (bốn thân).

Như thế, Đạo sư là hiện thân của mọi sự quy y. Khi ta có sự hiểu biết, kinh nghiệm, và cái thấy thanh tịnh này, ta sẽ thọ nhận mọi gia hộ không loại trừ điều nào.



56 Samaya của Đạo sư giống như tâm thức và sự sống của ta.

Việc vất bỏ nó tạo nên một tử thi không thể sống lại.

Ta không thể làm việc mà không có nó.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

SAMAYA là một từ Phạn ngữ có nghĩa là “lời cam kết.” Thuật ngữ đó trong tiếng Tây Tạng là *damtsig*, một sự kết hợp của các từ *dampa* và *tsig*. *Dampa* có nghĩa đen là thiêng liêng, thanh tịnh, hay cao quý, và nói một cách văn hoa thì nó ám chỉ Đức Phật—đấng thiêng liêng, thanh tịnh, và cao quý nhất—là đại diện của Ngài, Đạo sư tâm linh đích thực trì giữ dòng truyền thừa của Đức Phật. *Tsig* có nghĩa là “ngôn từ,” lời của Đức Phật, và bao gồm mọi Giáo lý mà Đức Phật đã giảng dạy và được Đạo sư tâm linh giảng nghĩa rõ ràng.

Việc giữ gìn samaya đòi hỏi sự duy trì một cái nhìn thanh tịnh của Đạo sư tâm linh; áp dụng mọi hoạt động, nghiên cứu, và thực hành của chúng ta mà không e dè đối với tất cả những gì ngài giảng dạy; và đặc biệt là duy trì một cách thuần tịnh một tâm thái giác ngộ. Điều đó có nghĩa là hoàn toàn điều phục tâm thức của ta bằng cách tránh mọi ác hạnh; dẫn mình vào mọi thiện hạnh có thể thực hiện được; và từ bỏ những tập quán sinh tử của ta nói chung. Cho dù quán đảnh hay giáo lý Kim

Cương thừa nào có thể được ban truyền, tất cả đều rất cần thiết. Tuy thế, cụ thể hơn, samaya là hứa nguyện mà ta thực hiện khi thọ nhận một quán đảnh. Vào lúc đó, ta thệ nguyện tri tụng thần chú của một Bổn Tôn và thực hành thiền định có liên quan. Và bởi ta nhận lãnh những giáo lý và quán đảnh này từ một Đạo sư, hứa nguyện đó được gọi là *samaya của Đạo sư*.

Không có *tâm thức* và *sự sống*, ta sẽ chết, một tử thi không có sinh khí, năng lực, hay khả năng để thành tựu bất kỳ điều gì. Bởi sự sống và tâm thức của ta được nối kết với nhau, ta có thể phân biệt những cảm xúc về hạnh phúc, an bình, đau khổ, và sự buồn bã. Vì thế ta có thể hành động để từ bỏ những nguyên nhân của đau khổ và tạo ra những nguyên nhân của hạnh phúc. Tương tự như thế, samaya của một Đạo sư đích thực là điều cần thiết đối với đời sống tâm linh của ta. Chừng nào mà mối quan hệ của ta với Đạo sư không bị sút mẻ, tâm ta được hoàn toàn nối kết với Pháp. Samaya là chiếc cầu giữa bóng tối sinh tử và sự chói lọi của giác ngộ.

Tuân giữ samaya một cách đúng đắn có nghĩa là ta duy trì thật kiên định mối liên hệ của ta với dòng truyền thừa và giáo lý của Đức Phật dù ta có thể gặp những chướng ngại hay ngăn trở nào. Nếu ta từ bỏ samaya bởi những cảm xúc phiền não của ta quá mạnh mẽ, sự nối kết của ta với Đạo sư tâm linh và Giáo pháp thiêng liêng sẽ bị cắt đứt. Khi ấy chỉ còn lại một xác chết tâm linh, và chừng nào ta còn ở trong trạng thái ấy, sẽ chẳng hy vọng gì phục hồi lại những phẩm tính tâm linh của ta. Ta sẽ chẳng có cách nào thoát khỏi sinh tử. Làm sao ta có thể kinh nghiệm ý nghĩa của Giáo pháp thiêng liêng?

Bởi giờ đây ta có sự nội quán nào đó về các giáo lý thuần tịnh, ta phải hết sức nỗ lực để không từ bỏ Giáo pháp cho dù phải mất mạng sống của mình. Dù điều gì xảy ra, ta nên luôn luôn duy trì mối quan hệ của ta với Phật, Pháp, và Tăng đoàn và với một Đạo sư có phẩm tính, đích thực. Ta không thể thực hành Pháp nếu không có những điều đó. Khi hiểu biết samaya và Đạo sư quan trọng ra sao, hãy hết sức cẩn trọng về việc khảo sát các phẩm tính của Đạo sư, như được mô tả trong bài kệ 27. Đừng nương tựa vào những ấn tượng lúc ban đầu.

Một số người ngộ nhận điều này và cho rằng họ bị mắc kẹt bởi việc chấp nhận và tuân giữ samaya. Họ lo rằng hứa nguyện của họ sẽ không cho phép họ lang thang một cách tự do và làm bất kỳ điều gì họ thích. Trái lại, việc chấp nhận và hoàn toàn tuân giữ samaya có nghĩa là trái tim ta rộng mở hơn khiến ta có thể nhận ra chân tánh của sinh tử và niết bàn.

Luân hồi sinh tử như một hầm lửa. Chừng nào còn ở trong căn hầm đó, ta không thể hy vọng có được sự an bình hay hỉ lạc; ta chỉ có thể kinh nghiệm ngọn lửa dữ dội đó. Giáo pháp là khí cụ duy nhất ta có thể dùng để giải thoát bản thân. Vì thế tuân giữ samaya có nghĩa là giữ gìn thân, ngữ, và tâm ta trong phạm vi của Giáo pháp. Vì sao? Bởi ác hạnh là nguyên nhân của đau khổ mà ta cố tránh. Vì thế, tuân giữ samaya có nghĩa là trải rộng các đức hạnh của ta, bởi các đức hạnh này là suối nguồn của mọi an bình và hòa hợp. Dù ta ở trong một cung điện hay một hầm lửa, ta phải liên tục nhìn vào tâm mình và bằng cách ấy luôn luôn tuân giữ samaya của ta. Trái lại, nếu ta xem thường samaya, nghĩ rằng nó như một cạm bẫy, tâm ta sẽ bị bỏ

ngộ để ác hạnh lọt vào. Sự vô minh và đau khổ thực sự là những chạm bẫy. Bởi thế, hãy luôn luôn nghĩ tưởng đến thiện tâm của Đạo sư tâm linh và sự thuần tịnh của Giáo pháp và nhớ rằng đó là những yếu tố cần thiết để thoát khỏi đau khổ.

Bằng cách tuân giữ samaya một cách thanh tịnh, ta kinh nghiệm cả niềm vui và hạnh phúc nhất thời và tối thượng. Các dakini sẽ xua tan các chướng ngại và hỗ trợ ta tất cả những gì ta muốn làm, và mọi thịnh vượng của cuộc đời này sẽ phát khởi. Các kết quả thông thường và tuyệt đối sẽ hiển lộ giống như ta ước muốn. Các điều kiện trong cuộc đời tương lai của ta sẽ càng lúc càng được hoàn thiện. Nhưng nếu ta không thể tuân giữ samaya một cách thanh tịnh, ta sẽ bị sinh trong những cõi thấp và sẽ không đạt được những gì ta hy vọng thành tựu trong đời này. Ngoài ra, ta sẽ gặp một hay cả tám nỗi sợ hãi. Mọi công đức ta có thể đã đạt được sẽ suy giảm. Và cho dù ta cố gắng để đạt được những thành tựu, ta sẽ không thành công. Vì thế, hãy cố gắng hết sức để tuân giữ samaya.



57 *Sự thuần thực bốn quán đánh giống như một dòng cam lồ.*

Chúng tịnh hóa bốn che chướng và gieo trồng các hạt giống của bốn thân.

Chúng là con đường của Mật thừa.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

NGHI LỄ quán đánh, hay *abhisheka*, là một phương pháp hữu hiệu để tịnh hóa các che chướng. Trong nghi lễ này, ta có cơ hội để trải nghiệm sự tỉnh giác trí tuệ. Mặc dù cái thấy (kiến) về tánh Không thì như nhau trong Kinh điển lẫn Mật điển, Mật điển có nhiều kỹ thuật có thể khiến ta nhận ra cái thấy đó mà không phải trải qua những gian khổ lớn lao. Nhưng các hành giả vẫn cần đến sự dũng cảm, sự chính xác của tâm thức, và sự thiện xảo để thông hiểu những giáo lý này. Tự lễ quán đánh phân biệt một thực hành Kim cương thừa hay Mật thừa với thực hành theo kiểu Kinh thừa. Nếu một quán đánh là điều bắt buộc, thực hành là Kim cương thừa; nếu không bắt buộc, đó là một thực hành theo kiểu Kinh thừa. Người ta nói rằng bằng thực hành giả kim, hàng trăm kim loại thường có thể được biến thành vàng. Tương tự như thế, nhờ quán đánh, tâm thức tầm thường và mê lầm của ta có thể được chuyển hóa thành tâm giác ngộ cao quý, thuần tịnh, siêu việt.

Trong Kim cương thừa, tâm mê lầm được cho là thô lậu và không thuần thực. Ta không thể ăn trái cây chưa chín. Tương tự như thế, tâm phóng túng, không thuần thực của ta không thể tích tập những nguyên nhân của đức hạnh và các phẩm tính giác ngộ. Nhưng khi tâm được thuần thực nhờ Bồ đề tâm và trí tuệ của Đức Phật, nó trở nên hoàn toàn dễ dàng (khả thi). Lễ quán đảnh là tiến trình nhờ đó ta *được thuần thực*, có nghĩa là các phẩm tính giác ngộ của ta được hiển lộ. Để hoàn thiện những phẩm tính này, ta được đưa vào giai đoạn sinh khởi hay phát triển và giai đoạn thành tựu của sự thiền định. Phương pháp làm thuần thực và giải thoát này là tột đỉnh của mọi phương pháp siêu việt của Giáo pháp. Nếu ta đủ may mắn, lễ quán đảnh quét sạch bụi đất của những che chướng và biểu lộ sự chói lọi nguyên sơ, tròn đầy của tâm thức.

Mỗi một trong bốn loại tantra (Mật điển) có loại lễ quán đảnh riêng của nó. *Bốn quán đảnh* được nhắc đến trong bài kệ này thuộc về loại anuttara tantra (Mật điển Vô thượng Du già). Chúng tịnh hóa *bốn che chướng* và cuối cùng giúp ta thể nhập *bốn kaya* (bốn thân) và năm trí tuệ. Những bước này là các yếu tố căn bản của con đường Mật thừa, *cội gốc của con đường Mật chú*. Không có những phương pháp thiện xảo này, ta không có quyền thực hành Kim cương thừa, vì thế ta nên yêu quý chúng và thực hành như được chỉ dạy. Bốn quán đảnh là quán đảnh cái bình, quán đảnh bí mật, quán đảnh trí tuệ, và ngôn từ quý báu, hay quán đảnh “thứ tư.” Bốn che chướng được tịnh hóa là các che chướng thuộc về thân, ngữ, tâm, và vi tế. Bốn kaya được thành tựu là nirmanakaya (Hóa thân), sambhogakaya

(Báo thân), dharmakaya (Pháp thân), và svabhavikakaya (Tự tánh thân). Năm trí tuệ được thể nhập là trí tuệ nền tảng trùm khắp (Pháp giới thể tánh trí), trí tuệ như gương (Đại viên cảnh trí), trí tuệ an tĩnh (Bình đẳng tánh trí), trí tuệ phân biệt (Điều quan sát trí), và trí tuệ hoạt động thành tựu tất cả (Thành sở tác trí).

Quán đánh cái bình. Có bốn loại mạn đà la: cát, hình vẽ trên vải hay giấy, được kết hợp, và quán tưởng trong tâm. Tùy thuộc vào mạn đà la đã được thiết lập, ta thọ nhận quán đánh cái bình bằng các phương tiện cam lồ, mũ miện, chuông và chày, danh hiệu, hay Đạo sư kim cương. Nhờ buổi lễ này, mọi che chướng của thị kiến bất tịnh, năm uẩn (*skandha*), mười tám yếu tố (*dhatu*), và mười hai xứ (*ayatana*) được tịnh hóa, và chúng ta được ban tặng cơ hội nhận ra tính chất bất khả phân của hình tướng và tánh Không trong một thân tướng của Bốn Tôn. Đây là nơi năm trí tuệ được giới thiệu như chân tánh của năm cảm xúc phiền não. Quan niệm thông thường của ta về bản thân ta như những hình tướng có thật gồm thịt và xương là một cội nguồn của đau khổ. Như một kết quả của lễ quán đánh, nếu ta có thể nhận thức một cách rõ ràng bản thân ta trong một hình tướng không thật có, giống như một cầu vồng, ta có thể chuyển hóa thân vật lý của ta thành một thân tướng giác ngộ. Nói cách khác, ta chuyển hóa bản thân ta thành một Bốn Tôn giác ngộ hay Phật, và nhờ đạt được trạng thái của một Bốn Tôn, ta gieo trồng hạt giống để thành tựu Hóa Thân.

Quán đánh bí mật. Nhờ chất cam lồ nhận được trên lưỡi ta trong quán đánh này, chúng ta được củng cố trong bản tánh

của *ali* và *kali*. Ngũ bất tịnh của ta được hoàn toàn tịnh hóa, và ta tịnh hóa các che chướng do ngũ gây ra. Mọi luân xa (chakra) và kinh mạch được thể nhập không gì khác hơn là trạng thái giác ngộ. Trong thiền định, chúng ta được giới thiệu với sự bất nhị của lạc và không, và sự huyền diệu không ngừng dứt và những lời nói tiêu cực của ta được chuyển hóa thành ngữ của một vị Phật. Như thế, bằng cách tịnh hóa các che chướng thuộc về ngũ của ta, ta gieo trồng hạt giống để thành tựu Báo Thân.

Quán đánh trí tuệ. Việc thọ nhận chất cam lồ trang nghiêm này giới thiệu cho ta bản tánh của tâm như giác tánh nguyên sơ và tịnh hóa các che chướng trong tâm ta. Mọi mê lầm của ta được chuyển hóa thành trí tuệ nguyên sơ, và tâm ta được kinh nghiệm là vô hạn. Bằng cách tịnh hóa các che chướng trong tâm ta như thế, ta gieo trồng hạt giống để thành tựu Pháp Thân.

Quán đánh ngôn từ quý báu, hay quán đánh thứ tư. Thành trì nguyên thủy, tối hậu của giác tánh nguyên sơ được giới thiệu bởi quán đánh ngôn từ. Ở đây, ta nhận lãnh những giáo huấn về bản tánh của sự an bình tối thượng, bản tánh vô sanh của các hiện tượng vô ngã. Ta nhận ra rằng mọi hiện hữu thì siêu vượt các khái niệm về hiện hữu và không hiện hữu và vì thế giải thoát sự bám chấp của ta vào các uẩn, các yếu tố, và các xứ (sense-sources). Trong lễ quán đánh này, ta được giới thiệu bản tánh của tâm, và ta có được mọi cơ hội để chứng ngộ Đại Ấn. Nhờ thọ nhận quán đánh này, ta tịnh hóa các che chướng vi tế cho sự giác ngộ và gieo trồng hạt giống để thành tựu svabhavikakaya (Thân Tự tánh).

Nhờ bốn quán đánh này, ta có thể nhận ra rằng mọi hiện tượng của sinh tử và niết bàn có cùng một bản tánh, bản tánh thoát khỏi mọi ranh giới. Khi kinh nghiệm này được hoàn toàn củng cố, ta hoàn toàn được giải thoát.

Bài kệ này nhắc đến *một dòng cam lồ* khiến ta nhớ lại phẩm tính của sự chuyển hóa được đề cập trước đây. Cam lồ trong Phạn ngữ là *amrita*, và trong tiếng Tây Tạng là *dütsi*, là chất chuyển hóa chất độc thành cam lồ hay thuốc men. Trong thuật giả kim, các kim loại thường được biến thành vàng, và trong tantra (Mật điển), tâm ta được chuyển hóa thành vàng của sự giác ngộ nhờ lễ quán đảnh. Khi dòng cam lồ này được đổ vào chúng ta trong buổi lễ, ta nên thiền định rằng ta được chuyển hóa thành một Bốn Tôn, bằng cách ấy tịnh hóa mọi ô nhiễm và che chướng của ta. Theo cách này, toàn bộ con người ta—thân, ngữ và tâm—được chuyển hóa thành mạn đà la của Bốn Tôn. Tuy nhiên, chất độc của các che chướng không được chuyển hóa theo nghĩa đen. Thay vào đó, phương pháp này cho phép ta nhận ra rằng tự thân chất độc vốn không hiện hữu. Khi ta hoàn toàn thấu hiểu rằng chất độc không hiện hữu thì tự nó là chất cam lồ chân thực. Quán đảnh phải được củng cố bởi thực hành thiền định theo sau để tự quen thuộc với trạng thái Bốn Tôn mà ta được giới thiệu.

Việc thọ nhận một quán đảnh có nghĩa là gì? Nếu nó chỉ có nghĩa là tham dự một chương trình thì bạn và con chó ngồi cạnh bạn đều có thể nhận lãnh cùng một thứ. Vì thế chỉ tham dự một nghi lễ không thôi thì không đủ. Thực sự thọ nhận một quán đảnh có nghĩa là mọi chi tiết của buổi lễ được giảng nghĩa

và ta chú tâm đến mọi sự. Ít nhất, ta cần nhìn thoáng qua hay có được sự hiểu biết nào đó về mỗi giai đoạn. Như thế, các đệ tử sẽ thọ nhận một quán đảnh ở nhiều cấp độ khác nhau tùy thuộc vào khả năng của họ để nhận thức hay kinh nghiệm phẩm tính của sự giác ngộ.

Những người đã sẵn sàng có thể đạt được giải thoát ngay thời điểm của buổi lễ. Đức Milarepa là một khuôn mẫu của bậc đã đạt được sự chứng ngộ toàn triệt ý nghĩa của một quán đảnh. Trong lễ quán đảnh Chakrasambhava chính yếu, ngài Marpa, vị Thầy của Milarepa, đã chỉ vào mạn đà la cát như một biểu tượng duy nhất, và chỉ dẫn cho các đệ tử của ngài nhìn mạn đà la Bốn Tôn thực sự hiện diện trước mặt họ. Milarepa nhìn và thấy mọi chi tiết của Bốn Tôn cùng đoàn tùy tùng của mạn đà la. Ngay lúc đó, Bốn Tôn Chakrasambhava ban cho Milarepa danh hiệu bí mật *Mila Shepa Dorje* (Mila Tiếng Cười Kim Cương).

Sau khi thọ nhận một quán đảnh từ một Đạo sư kim cương, ta cần thực hành và sau đó liên tục thọ nhận quán đảnh cho tới khi sự chứng ngộ được viên mãn. Đây được gọi là quán đảnh “con đường.” Khi con đường này được viên mãn—đó là, khi ta không thể tách lìa Bốn Tôn—điều này được gọi là “quán đảnh “kết quả.”

Hãy bỏ một chút thời gian và thư thả, xem lại các giáo huấn trong luận giảng cho bài kệ 53. Hãy tự thọ nhận bốn quán đảnh và thể nhập kinh nghiệm.



58 *Giai đoạn phát triển giống như sự lên ngôi của một vị vua.*

Qua đó, ta trở thành bậc thủ hộ của toàn thể sinh tử và niết bàn.

Vì thế, hãy từ bỏ cách nhìn tầm thường.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

SAU KHI THỌ NHẬN một quán đảnh, ta nên nhận các giáo huấn về *giai đoạn phát triển* từ Đạo sư ban truyền nó, học tập cách theo đuổi từng bước của thực hành thiền định, và sau đó thực hành như được chỉ dẫn để thành tựu chứng ngộ. Mục đích của việc thực hành giai đoạn phát triển này là để tịnh hóa thị kiến bất tịnh, sự mê lầm sinh tử của ta, và để khám phá thân tướng của sự giác ngộ viên mãn.

Khi các che chướng được coi là không hiện hữu, ta kinh nghiệm sự chói ngời và giác tánh nguyên sơ theo một cách thể sống động, trong trẻo. Khi đó, bản tánh của sinh tử được tịnh hóa và bản chất giác ngộ được thể nhập. Ta thành tựu điều này bằng cách quán tưởng bản thân như một Bồ Tôn. Điều này cũng được gọi là “sự sinh khởi như một Bồ Tôn,” “sự hiển lộ trong thân tướng Bồ Tôn,” và “phát triển bản thân như Bồ Tôn.”

Ở đây, tiến trình phát triển bản thân như một Bồ Tôn được so sánh với *sự lên ngôi (đăng quang) của một vị vua*. Không có

một sự lên ngôi hay tôn phong, ta không thể thực hiện như vị lãnh đạo của một quốc gia, cho dù ta có những phẩm chất nào chẳng nữa. Nhưng khi ta được thụ phong, ta lập tức có mọi thuộc tính của một vị vua, tổng thống, hay thủ tướng. Theo đúng nghĩa, ta có năng lực để cai trị; khả năng để bảo vệ các cư dân; trách nhiệm để duy trì hòa bình, hòa hợp, và thịnh vượng; và nói chung, khả năng để mang lại lợi lạc cho toàn thể quốc gia. Tương tự như thế, sau khi nhận một quán đảnh, ta có quyền thực hành giai đoạn phát triển. Khi ta được “lên ngôi” (đăng quang) như Quán Thế Âm hay Tara, chẳng hạn thế, và ta đảm nhận các thuộc tính của các ngài, ta có thể hiển lộ mọi phẩm tính và hoạt động của đấng giác ngộ. Khi ta hiển lộ trong trạng thái giác ngộ vô hạn, ta tịnh hóa mọi giới hạn của ta.

Tuy nhiên, điều này sẽ không đơn thuần xảy ra chỉ bằng cách thọ nhận các gia hộ của một lễ quán đảnh. Ta phải thực hành giai đoạn phát triển; nếu không, ta sẽ không nhận được lợi lạc mà ta trông đợi. Ta cần duy trì thực hành này cho đến khi nó trở nên không cần nỗ lực. Nó giống như việc tập luyện máy vi tính. Khi bạn mới tập, bạn hiểu cách thức mở các file v.v., nhưng nếu không thực hành đầy đủ, bạn sẽ quên nó thật dễ dàng. Cần có thời gian để quen thuộc với những kỹ năng này, nhưng nếu ta thực hành đủ lâu dài thì chúng trở nên không cần nỗ lực.

Khi ta đã hoàn thành việc tự hiển lộ là một Bốn Tôn giác ngộ, nhân vật chính yếu của một mạn đà la, khi ấy mọi phẩm tính tuyệt hảo của Phật—lòng từ, bi, Bồ đề tâm, thân tướng giác ngộ, trí tuệ trùm khắp, khả năng vô hạn, các hoạt động tự

nhiên, v.v.—sẽ được thành tựu một cách viên mãn. Mọi mê lầm được thay thế bằng sự nội quán. Theo cách này, ta trở thành *bậc thủ hộ của mọi sinh tử và niết bàn*. Thủ hộ có nghĩa là vị lãnh đạo, người có thể mang lại lợi lạc và cứu giúp mọi chúng sinh không loại trừ ai.

Trong *cách nhìn tầm thường* của ta, bị mê lầm bởi sự nhị nguyên, ta nhận thức các sự việc là “tốt” hay “xấu” và kết quả là ta phát triển sự thích và không thích. Sự lầm lạc này là nguyên nhân chính yếu của đau khổ. Ta trở nên dính mắc vào những gì ta thích và cảm thấy ghét bỏ những gì ta không thích. Với thực hành của giai đoạn phát triển, ta hoàn toàn siêu vượt mọi sự phân biệt này và thiết lập cái thấy thuần tịnh. Nhưng ta nên hiểu rằng ta không tạo lập sự thuần tịnh ngoài cái gì bất tịnh một cách tự nhiên; đúng hơn, ta đang nhận ra bản tánh tối thượng của riêng ta và của tất cả chúng sinh. Trong Kim cương thừa, *từ bỏ cách nhìn tầm thường* là điều trọng yếu để thành tựu Phật quả. Với sự hỗ trợ của loại thiền định này, ta có thể chuyển hóa bóng tối của những mê lầm thành ánh nắng của trạng thái giác ngộ và nghỉ ngơi tâm thức trong trạng thái hình tướng và tánh Không bất khả phân siêu vượt sự vô minh. Không cần đến gian khổ nhọc nhằn—chỉ cần có khả năng hiểu biết và duy trì thực hành này. Đây quả là một phương tiện thiện xảo!

Ta không chỉ tự hiển lộ như một Bốn Tôn giác ngộ, ta cũng thực hành việc thấy mọi chúng sinh khác theo cùng cách đó. Điều này có thể thực hiện được bởi mọi chúng sinh đều có Phật tánh. Về bản chất cốt tủy, không có sự khác biệt giữa một con

chó, con mèo hay một con kiến. Mỗi con vật này có cùng một Phật tánh mà tất cả chúng ta đều có. Vì thế trước hết hãy thực hành lòng từ và bi để loại bỏ sự thù ghét, oán giận và những tư tưởng ác hại. Trên căn bản này, hãy thực hành xem mọi chúng sinh như bậc giác ngộ thay vì như một chúng sinh tầm thường. Hãy an trụ trong cách nhìn này. Điều này được gọi là thực hành Mật thừa.



59 *Sự rõ ràng của các hình tượng giống như cây cung của Đế Thích.*

Chúng không pha trộn, sống động, hoàn hảo, và không có thực chất.

Hãy từ bỏ việc bám víu vào chúng.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

CÂY CUNG CỦA INDRA (Đế Thích) là một từ đồng nghĩa với cầu vồng. Khi một cầu vồng hùng vĩ xuất hiện, màu sắc của nó rõ ràng, không pha trộn, sống động, và hoàn hảo. Nó có vẻ thật đến nỗi bạn có thể cố gắng chạm vào nó hay nắm bắt nó. Tuy thế tất cả chúng ta đều biết nó không có thực chất và không thể nắm bắt. Tương tự như thế, khi ta thực hành giai đoạn phát triển của một Bốn Tôn giác ngộ, mọi chi tiết của sự quán tưởng xuất hiện rõ ràng và chính xác trong tâm. Thân tướng của Bốn Tôn không có xương, thịt, và máu và giống như một ảnh ba chiều (hologram) hay một phản chiếu. Ngai tòa của Bốn Tôn— bao gồm hoa sen, đĩa mặt trời và mặt trăng—và toàn bộ những món trang sức và những chiếc y xuất hiện rõ ràng nhưng không hiện hữu chân thực.

Hãy gọi lại trong tâm hình ảnh Bốn Tôn theo cách này, ở trên đỉnh đầu bạn, trước mặt bạn, hay như thân tướng của chính bạn. Chẳng hạn như nếu bạn quán tưởng Đức Quán Thế Âm

trong hình thức Báo Thân, có mười ba thuộc tính khác nhau, năm thuộc tính liên quan tới các bộ y và tám thuộc tính liên quan tới các món trang sức. Quần áo lụa của Đức Quán Thế Âm bao gồm một dải ruy băng buộc tóc ở trên đầu, một chiếc khăn, một thượng y, một giầy lưng, và một hạ y. Các món trang sức gồm có vương miện năm đầu nhọn trên đầu ngài, khuyên tai, chuỗi đeo cổ, vòng tay, vòng chân, và nhẫn. Hãy quán tưởng những thuộc tính này thật chi tiết. Ngoài ra, hãy hình dung rõ ràng và đầy đủ gương mặt, tư thế thân thể và các cử chỉ bàn tay (thủ ấn) của ngài.

Việc nhớ lại rằng Bốn Tôn được quán tưởng không có thực chất giống như một cầu vòng hay một phản chiếu là một cách đối trị đặc biệt cho sự tham muốn và bám chấp. Trong bản tánh không có thực chất này, không có gì để bám chấp và không có gì để nắm giữ. Chỉ là một sự xuất hiện. Khi một cầu vòng xuất hiện, ta vui thú ngắm nhìn nó, nhưng ta không nỗ lực để nắm bắt nó. Tương tự như thế, trong pháp Bốn Tôn du già (deity yoga), ta sử dụng quán tưởng như một cách đối trị sự tham luyến vào thân thể của riêng ta. Bằng cách quán tưởng bản thân ta trong trạng thái không có thực chất hay bằng cách thiền định về Bốn Tôn theo cách này, tham muốn và thù ghét tự nhiên tàn lụi. Việc liên tục duy trì thực hành thiền định này mang lại một cơ hội vĩ đại để làm an tĩnh tâm thức chúng ta và làm hiển lộ hay thành tựu thân tướng giác ngộ. Đây là một phương pháp đặc biệt để thể nhập Báo Thân.

Khi trở nên quen thuộc với thực hành này, tâm trở nên càng lúc càng tinh tế và chính xác hơn. Khi bạn xuất hiện như Bốn

Tôn, hãy suy niệm xem thân tướng Bốn Tôn đến từ đâu. Thân tướng bình thường của bạn đã đi đâu? Thân tướng Bốn Tôn không đến từ đâu, và thân tướng của bạn chẳng đi nơi đâu. Bạn phải thiền định một cách đúng đắn về hai vấn đề này. Thực hành này sẽ giải thoát bạn khỏi ảo tưởng của việc đến và đi, và sẽ khiến cho bạn chứng ngộ bản tánh bất nhị, không thể tách lìa của hình tướng và tánh Không.



60 *Chánh niệm thuần tịnh giống như một chuỗi ngọc.
Nó lần lượt phô diễn những phẩm tính khác nhau.
Mỗi phẩm tính của chúng đều cần thiết.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.*

KHI TA SỬ DỤNG *một chuỗi ngọc*, mỗi hạt là một hỗ trợ quý báu cho sự chánh niệm của ta. Ta phải đếm từng hạt một để tạo nên một vòng tròn đầy đủ. Nếu ta quên một hạt, việc thực hành của ta không viên mãn. Thiền định thuộc giai đoạn sinh khởi cũng giống như thế. Mỗi thuộc tính hay phẩm tính của Bốn Tôn được quán tưởng thật quý báu, như một viên ngọc. Tất cả chúng đều nối kết với nhau như những yếu tố của một chuỗi, hay *mala*. Mỗi thuộc tính nên được coi như một phản chiếu trong một tấm gương, hay như một phản chiếu của mặt trăng trong nước.

Mỗi thuộc tính của một Bốn Tôn giác ngộ đóng góp một ý nghĩa quan trọng giúp ta hiểu rõ và thể nhập những phẩm tính phong phú của một vị Phật. Chẳng hạn như tòa sen tượng trưng tâm thuần tịnh, vô ưu, không bị như uế bởi bùn lầy sinh tử. Đĩa mặt trời tượng trưng sự chói lọi nguyên sơ của tâm, nó xua tan bóng tối vô minh. Đĩa mặt trăng tượng trưng lòng bi mẫn hoàn toàn vô tư làm nguội mát sức nóng của đau khổ. Việc an tọa trên một tòa ngòai như thế biểu thị rằng một đấng giác ngộ hiện thân những phẩm tính này. Búi tóc trên đầu một Báo Thân Phật có ý nghĩa là ngài thoát khỏi sự tham luyến sinh tử. Đội vương miện năm mũi nhọn biểu thị sự thành tựu năm trí

tuệ hay năm vị Phật. Ba chuỗi cổ biểu thị sự thể nhập tất cả ba thân tướng, hay *kaya*, của Phật. Hai vòng tai tượng trưng sự viên mãn của hai chân lý. Các món trang sức châu báu—các vòng tay, nhẫn v.v.—biểu thị sự viên mãn của sáu toàn thiện (sáu ba la mật).

Màu sắc của những Bốn Tôn khác nhau cũng có nhiều ý nghĩa. Màu trắng có nghĩa là mọi sự thù ghét được hoàn toàn tan biến vào sự an bình không phiền não. Màu xanh dương cho thấy vô minh được tan biến vào tánh Không trùm khắp. Màu đỏ biểu thị rằng dục vọng và tham muốn được siêu vượt trong bản tánh của trí tuệ trong trẻo. Màu vàng biểu thị sự hoàn thiện của mọi phẩm tính của sự giàu có. Màu xanh-đen đậm biểu thị sự thù ghét đã được siêu vượt. Màu xanh lá cây biểu thị sự ganh tị được chuyển hóa thành trí tuệ hoạt động.

Theo cách này, mỗi một và mọi phẩm tính và món trang sức có một ý nghĩa cần thiết và tượng trưng. Ta phải thực hành những phẩm tính này và cuối cùng thể nhập chúng. Ta không cố gắng kinh nghiệm tánh Không đơn thuần mà đúng hơn, ta kinh nghiệm tánh Không bất khả phân với những phẩm tính viên mãn này của một vị Phật. Điều này vô cùng quan trọng: để trở thành một vị Phật—một đấng giác ngộ—ta phải hoàn thiện mọi phẩm tính. Vì thế khi ta xuất hiện như một Bốn Tôn đặc biệt nhờ sự thiền định, ta nên tập trung vào việc thành tựu những phẩm tính này hơn là khái niệm hóa các phẩm tính như thật có. Hãy quán chiếu về những phẩm tính này khi bạn quán tưởng Bốn Tôn, và thực hành phù hợp với sự chánh niệm thuần tịnh.



61 *Tự hào kiên cố giống như viên ngọc của vị anh hùng.
Không cần tìm kiếm ở bên ngoài, bởi nó hoàn toàn
được thiết lập từ nguyên thủy.
Hãy thấu suốt chân tánh của bạn.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.*

MỘT VỊ ANH HÙNG thì can đảm và mạnh mẽ, không chút sợ hãi, và có khả năng bảo vệ những người khác trong khi thay mặt họ dành được chiến thắng. Nhờ trí tuệ và lòng bi mẫn của mình, một anh hùng-Bồ Tát chiến thắng trong trận chiến đấu với những cảm xúc phiền não. Ngài có thể bảo vệ chính mình bằng cách tự kèm chế không làm các ác hạnh và đồng thời mang lại lợi lạc cho người khác bằng cách chỉ cho họ con đường đúng đắn. Một *viên ngọc* của vị anh hùng ám chỉ của cải không thể tranh cãi thuộc về chủ nhân của nó, vị anh hùng—là điều không ai có thể lấy đi. Vị anh hùng hoàn toàn tin tưởng rằng mình có thể sử dụng của cải này, và tâm ngài được nâng đỡ bằng sự hiểu biết rằng ngài thoát khỏi sự nghèo khó. *Tự hào kiên cố* ám chỉ sự tự hào kim cương, được đặt nền trên sự xác quyết. Việc nhận ra và duy trì bản tánh chân thật, nguyên sơ, không bị tạo tác của bạn được gọi là tự hào kim cương. Khi bạn “trở thành” một Bồ Tôn trong thiền định, lòng tự hào này không sinh khởi từ sự tự phụ hay tham luyến. Nó sinh khởi từ trí tuệ và sự xác quyết về việc ở trong trạng thái đó. Đó là cách thức an trụ tối thượng.

Nhờ những phương pháp và giáo huấn Kim cương thừa, ta có thể hiển lộ một cách tự tin trong thân tướng của một Bồ Tôn yidam. Ta không chỉ đơn thuần tưởng tượng bản thân ta là Bồ Tôn. Đúng hơn, không vô minh hay mê lầm, ta thiền định về việc đảm đương thân tướng Bồ Tôn. Không cần phải tìm kiếm vị Bồ Tôn đó ở bên ngoài ta; ta là Bồ Tôn. Những Bồ Tôn bên ngoài là khuôn mẫu của những gì ta khao khát trở thành, của cách thức ta có thể biểu lộ bằng cách xua tan những ô nhiễm ngẫu nhiên. Trước hết, ta nghiên cứu lịch sử của các ngài để học hỏi xem các ngài đạt được Phật quả như thế nào và các ngài hiển lộ các hoạt động ra sao. Điều này mang lại cho ta một hình ảnh rõ ràng về cách thức ta có thể làm điều tương tự.

Đảm đương một thân tướng Bồ Tôn không phải là một phát minh giả tạo, mà đúng hơn, đó là điều cố hữu ở trong ta từ *nguyên thủy*. Mỗi một và mọi chúng sinh đều có Phật tánh. Chỉ có một vấn đề duy nhất là bản tánh đó có được khám phá hay không. Nếu được khám phá, ta được gọi là một vị Phật. Nếu ta không khám phá nó, ta vẫn khốn khổ trong luân hồi sinh tử. Như câu kệ 34 nói: “Như uế của những hành vi xấu xa và che chướng giống như bùn che phủ một viên ngọc. Mặc dù alaya thì thuần tịnh, nó không thể hiển lộ các phẩm tính.” Nói cách khác, ta đã sẵn có mọi phẩm tính thuần tịnh của một vị Phật; ta chỉ cần khám phá chúng bằng những thực hành thiền định này. Trong ta có một tiềm năng phát triển vô tận. Chẳng hạn như ta học abc trong nhà trẻ và sau đó dần dần tiến tới học vị Tiến sĩ. Nhưng vẫn còn những điều phải biết.

Bởi mỗi chúng sinh đều có Phật tánh, mỗi người chịu trách nhiệm đi theo con đường này đều có thể khám phá Phật tánh nội tại. Chẳng hạn như, hạt giống nhỏ bé của một cây gỗ đỏ gồm chứa trọn vẹn một cây gỗ. Tương tự như thế, ta có thể “phát triển” một vị Phật viên mãn từ hạt giống Phật tánh ở trong ta.

Xưa kia, khi Đức Jigten Sumgön đang nhập thất, một người đàn ông bị một tinh linh ám nhập khiến cho ông ta đau khổ ghê gớm. Chỉ nhờ nghe danh hiệu của Đức Jigten Sumgön, người đàn ông được thôi thúc thực hiện một chuyến đi gian khổ để gặp ngài. Bởi Đức Jigten Sumgön đang nhập thất nên ông ta không thể diện kiến ngài, vì thế ông nhờ một vị thị giả xin ngài ban cho giáo huấn để thoát khỏi tinh linh này. Ông được khuyên là hãy quán tưởng chính mình một cách kiên cố trong thân tướng Đức Quán Thế Âm trong ít nhất là một tuần. Ngay khi ông thiền định về Quán Thế Âm, tinh linh chỉ thấy Đức Quán Thế Âm tại chỗ ở của ông ta. Tinh linh cảm thấy mình đã lạc mất con mồi, tìm kiếm khắp nơi và hỏi: “Người đàn ông của ta đâu?” Cuối cùng tinh linh bỏ đi và người đàn ông thoát khỏi sự đau đớn và khốn khổ. Hãy nhập tâm những giáo huấn này và duy trì chánh niệm của bạn.

Để thực hành Bốn Tôn, ta cần có ba phẩm tính là sự thuần tịnh, sáng tỏ, và kiên cố mà không xa lìa Bồ đề tâm. Khi ta thực hành phương pháp này, toàn bộ thân, ngữ và tâm đều được tận dụng. Mọi hoạt động của ta trở thành hoạt động Phật (Phật sự). Chẳng hạn như khi ta xuất hiện như Bốn Tôn yidam, mọi sự ta ăn và uống đều trở thành một sự cúng dường. Ta nhận ra

thân ta là thân của một vị Phật, một thân tướng thoát khỏi mọi ác hạnh. Bởi thân ta chính là một tập hợp của nhiều bộ phận và không có thực chất, ta có thể trở thành thân huyễn hóa thuần tịnh. Ngôn ngữ của ta, là ngữ giác ngộ, không dính mắc mọi phẩm tính tiêu cực hay bất thiện và là sự biểu lộ của trí tuệ và lòng bi mẫn. Tâm ta, là tâm của Bốn Tôn, không dính mắc sự mê lầm, và sáng tỏ, chói ngời và hỉ lạc. Tâm đó như không gian—siêu vượt mọi ranh giới, tham luyến và bám chấp. Hãy thấu hiểu rằng chân tánh của bạn là tâm Phật, và hãy để tâm bạn ngơi nghỉ. Điều này sẽ giúp bạn tịnh hóa thị kiến bất tịnh của bạn và chứng ngộ Đại Ấn.

Để có được những kết quả từ giai đoạn phát triển này, điều thiết yếu là phải tuân theo những giáo huấn này. Vì thế, hãy ngơi nghỉ tâm bạn trong trạng thái thuần tịnh của Bốn Tôn hơn là để nó lang thang trong một trạng thái bất tịnh của sự mê lầm. Đây cũng là một phương pháp quan trọng để củng cố thiền an định. Điều này hoàn tất giáo huấn về thực hành thiền định Kim cương thừa của việc phát triển bản thân bạn như một Bốn Tôn.



***Sự trì tụng kim cương như một ngọn lửa rừng.
Trong chốc lát, nó thiêu rụi hai che chướng và mọi
bệnh tật, xu hướng và những đôn.
Nhờ phương tiện của nó, ta nhanh chóng thành
tự năng lực.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.***

CÂU KỆ NÀY BẮT ĐẦU tiết mục về các thực hành giai đoạn thành tựu Mật thừa. Có hai loại: những thực hành với các dấu hiệu và những thực hành không có dấu hiệu. Thực hành “với các dấu hiệu” bao gồm việc trì tụng các thần chú và thực hiện các thực hành kinh mạch và luân xa (chakra) trong khi quán tưởng các Bốn Tôn yidam. Việc thực hành “không có các dấu hiệu” là thực hành Đại Ấn, sẽ tiếp theo về sau trong quyển sách này.

Trì tụng kim cương là việc hát tụng một thần chú với sự hoàn toàn chánh niệm trong trạng thái Bốn Tôn. Việc hát tụng bao gồm âm thanh, hơi thở, và bản thân thần chú. Bởi đây là một thực hành tịnh hóa, nếu ta sử dụng bốn năng lực được mô tả trong luận giảng cho câu kệ 34, phương pháp này sẽ là vô song cho sự tịnh hóa và cho việc tự thiết lập trong trạng thái giác ngộ. Đây là một thực hành đặc biệt hiệu quả nhanh chóng thiêu đốt khu rừng của những che chướng, những khuynh hướng tiêu cực, và bệnh tật cùng cách thế mà một *ngọn lửa rừng* hoàn toàn thiêu rụi mọi cây cối, những bãi cỏ, và bụi cây

trong con đường của nó. Nó cũng rất hiệu quả bởi ta duy trì thân, ngữ, và tâm ta trong một trạng thái thuần tịnh: hiển lộ về mặt vật lý trong thân tướng một Bốn Tôn tịnh hóa những hình tướng sinh tử, trì tụng thần chú là ngữ của Phật, và tâm được trì giữ trong trạng thái giác ngộ.

Việc trì tụng một thần chú khẩn cầu năng lực giác ngộ chuyển hóa mọi tiêu cực. Vị Bốn Tôn mà ta quán tưởng trước đây đã vun trồng Bồ đề tâm và thực hành trên con đường. Khi đã phát triển tư tưởng vị tha bằng cách nói: “Cầu mong bất kỳ ai chỉ đơn thuần nghe danh hiệu của tôi hay thấy thân tướng tôi được thoát khỏi sinh tử và đạt được giác ngộ,” Bốn Tôn đó đã tịnh hóa mọi che chướng và đạt được giác ngộ toàn hảo; vì thế, thần chú của các ngài có những gia hộ tráng lệ và đa dạng. Do bởi điều này, ta cũng có thể vun trồng Bồ đề tâm và hiển lộ như các Bốn Tôn yidam.

Hai che chướng là những cảm xúc phiền não ngăn che sự giải thoát, và những che chướng vi tế đối với sự giải thoát. Cả hai có thể được tịnh hóa bởi việc trì tụng các thần chú. Tiến hành ra sao? Hãy an trụ trong trạng thái của tự thân một Bốn Tôn chuyển hóa mọi đau khổ và che chướng của ta. Qua năng lực của việc duy trì trong trạng thái giác ngộ, các bệnh tật, những xu hướng tiêu cực, và các quỷ ma, hay các *dön*, được tiệt trừ một cách tự nhiên. Các *dön* là những tinh linh xấu ác, các thực thể tạo nên các chướng ngại và mối nguy hại. Đặc biệt là, chúng mang lại các năng lực tiêu cực ảnh hưởng một tâm thức đã lầm lạc và ngây thơ. Khi ta an trụ trong trạng thái Bốn Tôn và hát tụng các thần chú với động lực Bồ đề tâm, những chúng

sinh này có thể trở thành những vị Hộ Pháp và tạo ra một môi trường tốt lành cho ta.

Khi các kết quả của sự thực hành được mô tả theo cách này, đôi khi con người phát triển những hy vọng cao cả rằng mọi vấn đề của họ sẽ được giải quyết một cách dễ dàng. Tuy nhiên, khi ta thực hành những thiền định mạnh mẽ này, có thể là, như một dấu hiệu của sự tịnh hóa, đôi khi nghiệp tiêu cực có thể xảy ra và ta sẽ đối mặt với những chướng ngại về bệnh tật và bất hạnh. Chẳng hạn như, khi Đức Jigten Sumgön gần chấm dứt khóa nhập thất bảy năm, nghiệp tiêu cực chín mùi và ngài mắc bệnh hủi. Ngài nghĩ đến tất cả chúng sinh và quán chiếu: “Ta đã thọ nhận những giáo lý sâu xa và bao la như thế. Bởi điều này, cho dù giờ đây ta có chết đi, ta sẽ thoát khỏi sinh tử. Nhưng khi đó tất cả chúng sinh trong sinh tử sẽ không được che chở khỏi đau khổ vô tận của họ.” Tư tưởng này khiến ngài sinh khởi một lòng bi mẫn lớn lao không thể chịu đựng nổi. Ngài tiếp tục thiền định trong trạng thái đó, và điều này đã xua tan những che chướng còn sót lại của ngài. Trong một ít ngày, ngài đã thành tựu giác ngộ toàn hảo.

Khi những chín mùi như thế xảy ra, ta cần can đảm để đem chúng vào con đường như một dấu hiệu của sự tịnh hóa thay vì nghĩ chúng là các chướng ngại cho thiền định của ta. Khi ta đọc các tiểu truyện của những Đạo sư vĩ đại, ta thấy rằng các ngài đã trải qua những kinh nghiệm tương tự. Thay vì nhìn những vấn đề của mình như các chướng ngại, các ngài đã sử dụng chúng như các nguyên nhân cho sự giác ngộ. Nói chung, không có đau khổ ta không có cảm hứng thực hành Giáo pháp.

Khi bạn gặp khó khăn trong cuộc sống trong khi thực hành Pháp, hãy cố nhẫn chịu nó một cách vui vẻ như một cơ hội vĩ đại để tịnh hóa. Ít nhất, đừng sử dụng nó như một bả chữa cho sự từ bỏ việc thực hành Pháp. Điều này sẽ là một chướng ngại tuyệt đối cho việc thực hành của bạn. Không gì chướng ngại to lớn hơn việc từ bỏ Giáo pháp.

Bởi mọi sự được nối kết qua sự tương thuộc, ta biết rằng một bộ đầy đủ các nguyên nhân và điều kiện (duyên) sẽ dễ dàng hiển lộ như một kết quả. Nhưng nếu một nguyên nhân bị lãng quên hay chỉ một phần các điều kiện (duyên) còn hiện diện, kết quả không thể hiển lộ. Vì thế, biết cách quán tưởng thì vô cùng quan trọng khi trì tụng các thần chú. Trước hết, ta cần thiết lập Bồ đề tâm như nền tảng cho thực hành của ta. Sau đó, với chánh niệm hoàn hảo, ta đảm đương thân tướng của một Bồ Tát và hát tụng thần chú phù hợp với những giáo huấn về thực hành của vị Bồ Tát đó. Nhưng nếu tâm ta không kiên cố, lang thang trong mọi phương hướng và không thể duy trì sự thuần tịnh, trong sáng và kiên cố, thì việc hát tụng của ta trở thành tương tự việc hót líu lo của một con vẹt.

Với thực hành đúng đắn, *năng lực* của trí tuệ, lòng bi mẫn, và sự thanh tịnh phát triển nhanh chóng. Khi tâm trở nên trong trẻo, thanh tịnh, và kiên cố, mọi phẩm tính tuyệt hảo của Đức Phật sẽ hiển lộ, và khi đó ta có thể thực hiện các hoạt động để làm lợi lạc tất cả chúng sinh. Như thị, hay bản tánh nội tại, của thân là thân tướng của Bồ Tát. Như thị của ngữ là việc trì tụng các thần chú thoát khỏi sự xao lãng của việc trò chuyện vắn vơ v.v.. Như thị của tâm là an định thoát khỏi sự tán loạn

ting thần. Nếu ta thực hành với một tâm tán loạn, ta sẽ không thành tựu được kết quả mà ta hy vọng. Phật quả sẽ không xuất hiện nếu ta thực hành trong một trạng thái bình thường, cho dù ta đã thực hành sáu ba-la-mật trong nhiều kiếp. Nhưng việc thực hành Mật thừa với thị kiến thanh tịnh của trạng thái giác ngộ được hỗ trợ bởi Bồ đề tâm sẽ khiến cho Phật quả nhanh chóng thành tựu.

Dưới đây là một trì tụng kim cương đơn giản cho mọi hành giả. Thực hành thiền định này được dựa trên việc trì tụng thần chú OM AH HUNG. Ba chữ này là tinh túy và gốc rễ của mọi thần chú khác. Chữ OM trắng có bản tánh của thân trí tuệ của Đức Phật, chữ AH đỏ là ngữ trí tuệ của Đức Phật, và chữ HUNG xanh dương là tâm trí tuệ của Đức Phật. Thực ra có vô số vị Phật, nhưng để làm cho dễ hiểu, các Ngài thường được mô tả như tập trung thành năm gia đình được dựa trên sự tịnh hóa năm phiền não tâm linh nguyên sơ:

- * Khi được tịnh hóa, sự thù oán hay căm ghét được thực hiện trong bản tánh nguyên sơ của nó là Đức Phật Bất Động. Trí tuệ của nó là giác tánh nguyên sơ-như-gương (Đại viên cảnh trí), sự toàn thiện của alaya thuần tịnh.
- * Khi được tịnh hóa, tự phụ hay kiêu ngạo được thực hiện trong bản tánh nguyên sơ của nó là Đức Phật Bảo Sanh. Trí tuệ của nó là giác tánh nguyên sơ bình đẳng (Bình đẳng tánh trí), sự toàn thiện của thức phiền não.
- * Khi được tịnh hóa, khát khao hay tham muốn được thực hiện trong bản tánh nguyên sơ của nó là Đức Phật A Di Đà.

Trí tuệ của nó là giác tánh nguyên sơ phân biệt (Điều quan sát trí), sự toàn thiện của thức thứ sáu.

- * Khi được tịnh hóa, sự ganh tị hay thèm muốn được thực hiện trong bản tánh nguyên sơ của nó là Đức Phật Bất Không Thành tựu (Amoghasiddhi). Trí tuệ của nó là giác tánh nguyên sơ hoạt động trùm khắp (Thành sở tác trí), sự toàn thiện của năm cửa của thức giác quan.
- * Khi được tịnh hóa, sự vô minh được thực hiện trong bản tánh nguyên sơ của nó là Đức Phật Tỳ Lô Giá Na. Trí tuệ của nó là giác tánh nguyên sơ mở rộng Giáo pháp (Pháp giới thể tánh trí), sự toàn thiện của thức alaya.

Mỗi vị Phật cùng có thân, ngữ, và tâm trí tuệ như nhau. Vì thế, nếu ta thực hành một, ta có thể thành tựu cả năm. Chư Phật vô hạn có thể xuất hiện như một, và mỗi vị Phật có thể hiển lộ thành hàng hà sa số hình tướng. Điều này giống như nói rằng vũ trụ có thể được bao gồm trong một nguyên tử duy nhất và một nguyên tử nhỏ bé có thể hiển lộ như toàn thể vũ trụ.

Để thực hành thiền định này, hãy thư thả tâm bạn và hiển lộ thân tướng của một vị Phật mà bạn quen thuộc—Kim Cương Tát Đỏa, Quán Thế Âm, hay Kim Cương Trì, chẳng hạn như vậy. Hãy quán tưởng bản thân bạn hoàn toàn trong thân tướng Bốn Tôn: hình tướng và tánh Không bất khả phân. Sau đó hãy quán tưởng một chữ OM trắng, tượng trưng cho thân trí tuệ, bên trong luân xa đỉnh đầu, trên vị trí lông mày của bạn. Hãy hát thần chú OM AH HUNG trong một chuỗi tròn hay hơn nữa, trong khi ánh sáng trắng phóng chiếu từ chữ OM trắng và hoàn toàn ngập đầy thân

thể bạn, tịnh hóa mọi che chướng và nghiệp tiêu cực liên quan đến thân, đặc biệt là sự vô minh.



OM



AH



HUNG

Kế đó hãy quán tưởng một chữ AH đỏ, tương trưng cho ngũ trí tuệ, ở luân xa cổ họng. Hãy hát thần chú như trước, trong khi ánh sáng đỏ tỏa chiếu và ngập đầy thân bạn, tịnh hóa mọi che chướng và nghiệp tiêu cực liên quan tới ngũ, đặc biệt là sự khát khao và tham luyến.

Kế đó hãy quán tưởng một chữ HUNG xanh dương, tương trưng cho tâm trí tuệ, ở luân xa trái tim trong ngực bạn. Hãy hát thần chú như trước, trong khi ánh sáng xanh dương tỏa chiếu và đầy ngập thân bạn, tịnh hóa mọi che chướng và nghiệp tiêu cực liên quan đến tư tưởng, đặc biệt là sự căm thù và ganh ghét.

Hãy hát thần chú trong bốn vòng. Cùng một lúc từ cả ba chữ, ba màu của ánh sáng chiếu rọi và ngập đầy vũ trụ với lòng bi mẫn và trí tuệ. Trước hết, các ánh sáng tịnh hóa vũ trụ bên ngoài và chuyển hóa nó thành một cõi thuần tịnh. Sau đó ánh sáng chạm vào mỗi một và mọi chúng sinh, tịnh hóa mọi ô nhiễm và nghiệp tiêu cực của họ liên quan tới thân, ngũ, và tâm và thiết lập họ trong trạng thái Phật quả. Ánh sáng quay trở lại và tan hòa vào bạn.

Để chấm dứt thời khóa, hãy tan hòa thân-Phật được quán tưởng của bạn thành ba chữ. Sau đó chữ OM trắng tan hòa thành AH đỏ, và AH tan hòa thành HUNG xanh dương. Kế đó HUNG tan hòa từ đáy hướng lên trên và biến mất vào tánh Không trùm-khắp. Hãy tư thân tâm thức và thiền định trong trạng thái không tạo tác đó. Cuối cùng, hãy hồi hướng công đức.

Thực hành này, đặc biệt là phần tan hòa, cung cấp mọi chuẩn bị sâu xa cho việc chứng ngộ vào lúc chết. Như ta đã mô tả trong luận giảng câu 18, ta kinh nghiệm nhiều cảm giác khác nhau trong tiến trình hấp hối. Sau khi bốn yếu tố tan biến, ba kinh nghiệm vi tế về hình tướng trắng, sự tăng trưởng đỏ, và bóng tối cận-thành tựu xảy ra. Những người bình thường không có kinh nghiệm thiền định trải nghiệm qua ba điều này một cách ngắn gọn không có sự tỉnh giác nào—hoàn toàn vô thức, như trong một giấc ngủ dài.

Trái lại, các thiền giả có thể duy trì sự quân bình kiên cố có thể nhận ra mỗi giai đoạn này khi họ trải qua nó. Giai đoạn đi theo bóng tối cận-thành tựu là kinh nghiệm của sự chói sáng, khuôn mặt nguyên thủy của tâm, bản tánh trực tiếp của tâm thoát khỏi mọi ràng buộc. Những người không có kinh nghiệm thiền định hay không có các giáo huấn liên quan đến các thực hành này trải qua giai đoạn này và đi tới trạng thái bardo tùy theo nghiệp và những xu hướng tập quán của họ. Những người có thành tựu cao cấp trong thực hành thiền định có thể nhận ra kinh nghiệm về sự chói sáng như một cơ hội để trở nên tức thời giải thoát khỏi sinh tử và đạt được giác ngộ. Nếu được

thực hành liên tục với sự chánh niệm, thực hành làm tan hòa các chữ trắng, đỏ, và xanh dương này cho phép giúp đỡ hành giả sử dụng tiến trình hấp hối như một cơ hội để đạt được chứng ngộ.



63 *Giới nguyện Mật thừa như một con rắn trong một khúc tre.*

*Nếu ta giữ nó, nó mang lại sự giác ngộ toàn hảo;
nếu không giữ nó, đó là một nguyên nhân của địa ngục.*

Vì thế, hãy bảo vệ nó khi bạn còn đôi mắt.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

GIỮ GÌN *giới nguyện (samaya) Mật thừa* có nghĩa là tránh mọi tư tưởng và hành vi ác hại và dẫn mình vào những hoạt động đức hạnh, đặc biệt là những hoạt động thành tựu những phẩm tính tốt lành. Có những giới nguyện thuộc vật lý, ngôn ngữ, và tinh thần. Về mặt vật lý, bạn nên duy trì hình tướng của riêng bạn như thân tướng thanh tịnh của một Bồ Tát và hình tướng của vũ trụ bên ngoài như một mạn đà la thuần tịnh. Về mặt ngôn ngữ, hãy coi mọi âm thanh như thần chú, ngữ của Đức Phật. Hay coi mọi âm thanh được đưa ra không có tham luyến hay thù ghét, như thể nó là một tiếng vang. Về mặt tinh thần, hãy an trụ trong trí tuệ và lòng bi mẫn của Đức Phật. Hãy giải thoát thành sự chói lọi bất kỳ những yếu tố tinh thần nào xuất hiện.

Một *khúc tre* chỉ có những lỗ hổng ở đầu và cuối; không có cửa ở giữa. Vì thế một con rắn nằm trong khúc tre chỉ có thể đi lên hay xuống. Nó tương tự như giới nguyện của Mật thừa.

Nếu ta giữ chúng, ta có thể đi lên và đạt được giác ngộ. Nhưng nếu ta vi phạm các giới nguyện, ta sẽ trượt xuống những cõi thấp.

Điều này rất trong sáng: nếu ta không thực hành những giáo lý này và thay vào đó dẫn mình vào những tư tưởng và hoạt động mê lầm, tiêu cực, kết quả của những sự hình thành trong tâm này dẫn ta tới sự tái sinh trong một cõi thấp. Do bởi những tư tưởng xấu ác của ta, ngay cả chính cuộc đời này cũng có thể trở thành như một cõi địa ngục. Điều quan trọng là luôn luôn có những tư tưởng tốt lành đối với các tình huống ta thấy mình trong đó. Nếu ta ở trong trạng thái giác ngộ về tinh thần, giác ngộ thì ngay ở đó. Bạn không phải “đi” một nơi nào khác. Trạng thái đó là trạng thái giác ngộ. Điều này rất giống con rắn bị bắt vào một thanh tre; không có nơi nào ở giữa để đi. Hãy giữ điều này trong tâm và hoàn toàn nhận trách nhiệm để duy trì trạng thái giác ngộ, hay ít nhất để quen thuộc với các phẩm tính giác ngộ. Đây là cách sử dụng chánh niệm để duy trì giới nguyện của ta.

Nếu ta thực hành Giáo pháp một cách đúng đắn—đặc biệt những phương pháp này của Kim cương thừa—ta sẽ gần gũi với trạng thái giác ngộ. Nhưng nếu ta phô diễn sự tự phụ và ra vẻ kẻ cả với những người khác bởi ta thiếu thị kiến thanh tịnh về họ, tự thị kiến bất tịnh đó sẽ tạo nên những cõi thấp cho ta.

Kim cương thừa có thể là giáo lý tối cao của Đức Phật, nhưng nó có nền tảng trong mọi cấp độ khác của Phật pháp. Là các hành giả Kim cương thừa, ta không thể không biết hay ra vẻ kẻ cả đối với các thực hành thiền định căn bản. Trước tiên, ta

phải chú tâm tới bốn nền tảng thông thường, bởi không có chúng thì sẽ không có nền tảng cho sự từ bỏ hay chuyển hóa. Không có thực hành quy y, ta không thể làm được gì ngay cả cái được gọi là “Phật pháp” hay “thực hành thiền định Phật giáo.” Việc tránh mười ác hạnh và dẫn mình vào mười thiện hạnh hỗ trợ cho sự hiểu biết của ta về nghiệp. Không có điều này, ta không thể biết điều gì nên theo và điều gì nên tránh. Các giới nguyện praktimoksha (Biệt giải thoát) bao gồm một trong những nguyên nhân chính yếu của một đời người quý báu và là nền tảng của mọi thực hành Phật giáo—ba tu tập v.v.. Không có một đời người quý báu, ta mất mọi cơ hội để nghiên cứu và thực hành Kim cương thừa tôn quý. Bồ đề tâm là trái tim của thực hành Đại thừa. Không có thực hành về Bồ đề tâm, các phương pháp Kim cương thừa không trở thành một nguyên nhân để giác ngộ. Các giới nguyện của năm bộ Phật giúp ta nhớ lại vấn đề quan trọng này:

- * Phật bộ: Giữ ba giới nguyện tự chế mọi ác hạnh, tích tập các phẩm tính tuyệt hảo của Đức Phật, và làm lợi lạc chúng sinh. Cúng dường cho ba nơi nương tựa vô song—Phật, Pháp và Tăng đoàn.
- * Kim cương bộ: Không từ bỏ chày kim cương và chuông hay từ bỏ Đạo sư tâm linh. Thực hành trí tuệ và lòng bi mẫn, và giữ giới nguyện (samaya) của năm bộ Phật.
- * Bảo sanh bộ: Thực hành bốn loại bố thí: bố thí của cải, sự vô úy, Giáo pháp, và lòng từ ái.

- * Liên hoa bộ: Không bỏ thừa nào trong ba thừa. Nghiên cứu thấu đáo và luôn luôn thực hành thừa ngoại của giới luật đạo đức Vinaya, thừa nội của Bồ đề tâm, và thừa bí mật của Kim cương thừa.
- * Nghiệp bộ: Giữ mọi giới nguyện và dẫn mình vào việc cúng dường và các thực hành torma.

Có mười bốn sa sút gốc:

- * làm mất uy tín Đạo sư kim cương
- * vi phạm ba cấp độ giới nguyện
- * thù ghét các huynh đệ và tử muội kim cương
- * từ bỏ lòng từ ái nhân danh chúng sinh
- * từ bỏ Bồ đề tâm
- * miệt thị giáo thuyết của chính ta và những người khác
- * tiết lộ những bí mật cho những người chưa chín chắn
- * lãng mạ năm skandha hay ngũ uẩn, là những gì thuần tịnh tự nguyện sơ
- * có định kiến về các hiện tượng, trong mọi trường hợp, có bản chất thanh tịnh
- * có tình thương đối với (nghĩa là kết bạn hay hỗ trợ) những chúng sinh xấu ác gây tác hại cho chúng sinh và Giáo thuyết
- * áp dụng sự giải thích cho người không có khả năng
- * xem thường những người có niềm tin
- * vi phạm các hứa nguyện đã được cam kết
- * chê bai phụ nữ, bản chất của trí tuệ

Ta nên nghiên cứu một cách cẩn trọng và giữ gìn những giới nguyện này và trở nên tỉnh giác sống động về chúng, bởi ta sẽ làm gì khi rơi vào các cõi địa ngục? Giờ đây, trước khi điều đó xảy ra, ta có cơ hội để sử dụng giới nguyện một cách khôn ngoan. Đây là một giáo huấn vô cùng quan trọng. Nếu ta chánh niệm và cẩn trọng, những giáo lý này không khó theo. Đôi khi người ta nghĩ: “Tôi đã không sử dụng tốt những giới nguyện này.” Cách suy nghĩ đó không phải là phương cách để thoát khỏi đau khổ. Không thọ giới, nhận lãnh giáo lý, và áp dụng chúng, không có cách nào thoát khỏi đau khổ. Đôi khi tiến trình rất khó khăn. Nhưng nếu bạn áp dụng nó một cách kiên định năm này sang năm khác, bạn sẽ trải nghiệm kết quả—một tâm thức trong trẻo và hỉ lạc thoát khỏi mọi phiền não. Bạn sẽ đánh giá cao con đường và được hứng khởi để tiếp tục đi theo nó.



64 *Các hiệu quả lợi lạc của những gia hộ nguy nga như một phương thuốc siêu việt và hoàn toàn-chiến thắng.*

Nhờ chúng, các cảm xúc phiền não tự-giải thoát, và không khó đạt được giác ngộ trọn vẹn.

Mật chú là con đường siêu việt, nhanh chóng.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

CÂU KỆ NÀY giới thiệu những hiệu quả lợi lạc của việc thực hành Kim cương thừa. Khi ta sử dụng một *phương thuốc siêu việt*, chẳng hạn như *arura namgyel* (Phạn: Haritaki), nó chữa lành đủ loại bệnh tật. Tuy thế, với một phương thuốc vô cùng hữu hiệu, ta không cần phải nuốt nó. Chỉ cần xúc chạm, ngửi, hay ở gần nó sẽ thực hiện sự chữa trị. Có loại thuốc đó ở Drigung, Tây Tạng.

Có lần Đức Jigten Sumgön yêu cầu các đệ tử thân thiết nhất của ngài phô diễn các năng lực huyền diệu đặc biệt của họ. Một trong những đệ tử của ngài lập tức đi tới Ấn Độ và đem về một số cam lồ. Sau khi Đức Jigten Sumgön thị tịch, thuốc đó được đặt trong một bảo tháp cùng những xá lợi khác. Những người không được chữa khỏi bởi những loại thuốc khác được khuyên đi nhiễu quanh bảo tháp này bởi nó có chứa đựng chất thuốc. Có nhiều báo cáo về những người được cứu chữa hay khỏi bệnh bằng cách này. Cùng cách này, *những gia hộ nguy*

nga của thực hành Kim cương thừa có những năng lực phi thường để tịnh hóa mọi che chướng về tinh thần. Nếu những thực hành này được áp dụng đúng đắn, chúng có thể chữa lành những tư tưởng và hành động xấu ác của ta, đặc biệt là với thực hành của con đường năm nhánh Đại Ấn.

Nhờ ba gia hộ nguy nga này, các cảm xúc phiền não *tự-giải thoát*. Khi chúng ta biết cách nhìn vào những tư tưởng tiêu cực, tự chúng biến mất không để lại dấu vết. Đây là ý nghĩa của tự-giải thoát. Đôi khi, ta được giảng dạy để áp dụng một cách đối trị cho việc tịnh hóa các tư tưởng tiêu cực, và vào những lúc khác chúng ta được hướng dẫn chuyển hóa những tư tưởng xấu xa của ta. Mặc dù, với sự tự-giải thoát, ta không đàn áp các phiền não hay xua đuổi chúng. Đúng hơn, ta trực tiếp nhìn vào bản tánh trí tuệ của chúng. Khi bạn hoàn toàn an trụ trong trạng thái thiền định Bốn Tôn và nhìn thẳng vào mặt của các niệm tưởng của Bốn Tôn, bạn nhận ra rằng chẳng có gì để nhìn, chẳng có gì để bám chấp. Đây là điều được cho là “tự-giải thoát.” Như một bức tranh làm bằng nước, các niệm tưởng không thể tồn tại. Ngay cả khi bạn đang vẽ, bức tranh biến mất.

Chẳng hạn như, khi sân hận xuất hiện, hãy nhìn vào sân hận đó. Nó an vị ở nơi nào? Nó không có vị trí đặc biệt và không đến từ đâu. Nó là một khuôn mẫu tiêu cực xuất hiện bởi những tập quán của nhiều cuộc đời. Cùng cách đó, tham muốn và dính mắc xuất hiện từ những thiên hướng tiêu cực nhưng không có nguồn gốc rõ ràng. Để tịnh hóa những nghiệp này, ta cần đến những thực hành này. Thay vì bị quét sạch bởi các tập

quán tiêu cực và cho phép chúng đánh cắp đức hạnh của ta, ta cần áp dụng sự chánh niệm để nhận ra bản tánh chân thật của chúng. Khi ta có trí tuệ để nhận ra khuôn mặt của sân hận, nó là sự tự giải thoát. Bản văn Bồ Tát Hạnh (*Bodhicaryavatara*) của Shantideva nói:

Các ô nhiễm phiền não, bị xua tan bởi con mắt trí tuệ:
bạn sẽ đi đâu?
Giờ đây bạn có thể an trụ và làm việc ở đâu để hủy diệt
tôi?

Hãy khảo sát một cơn lốc xoáy hay một sóng thần (tsunami). Những thứ này rất mạnh mẽ vì có thể hủy diệt toàn bộ những ngôi làng—nhưng chúng chỉ là nước, chỉ là gió. Cùng cách đó, cảm xúc tiêu cực mạnh đến nỗi chúng có thể tẩy sạch sự an bình và hòa hợp của ta trong chốc lát. Ta có thể hoàn toàn cảm thấy bất lực, như thể ta ở trong một cõi địa ngục. Nhưng khi ta tẩy sạch những cảm xúc này với sự trong trẻo, kiên cố, và niềm tin không thể lay chuyển của tâm thức, chúng không có chỗ trong tâm ta. Chúng chỉ là một phản chiếu của tâm. Vì thế, *chánh niệm* là chìa khóa.

Những thực hành này bao gồm những gia hộ huy hoàng, nhưng ta phải có thể hiểu được và cảm kích chúng. Để làm điều này, ta phải xây dựng một nền móng tốt lành bằng cách xây dựng kinh nghiệm, sự tin tưởng, và sức mạnh tinh thần bằng cách thực hành những chuẩn bị. Ta phải có chánh niệm mạnh mẽ, niềm tin nơi thiên định, một ý thức từ bỏ đối với

nguyên nhân của đau khổ, và sự ngưỡng mộ đối với Giáo pháp. Sau đó, việc thành tựu giác ngộ hoàn hảo không khó khăn. Điều ta cần phải làm là tập cho quen thực hành và trở nên bám rễ vào thực hành. Ta phải tinh tấn vun bồi tập quán thiền định để thay đổi những tập quán sinh tử của ta. Khi đó tantra trở thành một con đường siêu việt, nhanh chóng.

Vào lúc bắt đầu, ta phải thiết lập bốn nền tảng. Đây là phương pháp để xây dựng sức mạnh từng bước một, như một đứa trẻ đi qua trường mẫu giáo và trường học. Đức Phật vô cùng thiện xảo! Nhiều người trong chúng ta muốn lập tức nhận những giáo huấn Đại Ấn (Mahamudra) và Đại Viên mãn (Dzogchen). Nhưng tâm thô lậu của ta mạnh mẽ đến nỗi những giáo huấn này vẫn chỉ là những ý niệm thông tuệ đối với ta. Thậm chí bạn có thể nói: “Tôi biết những giáo lý này.” Nhưng chúng không mang lại điều tốt đẹp nào cho bạn bởi ảnh hưởng của những tư tưởng tiêu cực của bạn quá mạnh mẽ, quá thực tế.

Khi ta đã có được một ít kinh nghiệm về các nền tảng, các giáo lý khác trở nên hữu hiệu và ta có thể trở thành các hành giả thành công. Theo cách này, không khó đạt được giác ngộ ngay cả trong một đời. Nhưng ta phải lát đường để tiến bộ và ta phải sử dụng mọi bước chân mà không lùi bước. Cho dù ta chỉ đi được một hay hai bước—ta vẫn thực hiện điều đó nhiều hơn. Điều đó tốt hơn là tiến một bước về phía trước và lùi lại hai bước hay không làm gì nữa.

Khi ta giả bộ trạng thái giác ngộ trong thiền định Mật thừa, thân vật lý của ta là một bậc giác ngộ nhưng những cảm xúc

của ta vẫn hiện diện. Ta có thể nhìn thẳng vào mặt chúng và thấy rằng chúng không có thực chất và bản tánh của chúng là trí tuệ của tánh Không. Ta không thể tìm thấy trí tuệ tách rời các hoạt động tinh thần của ta. Ta không thể tìm thấy trí tuệ tách lìa tâm của riêng ta. Bản tánh của tâm đích thực này mà ta có là trí tuệ và lòng bi mẫn.



65 *Kiến, hành, và thiền giống như vua các loài thú.*

Chúng khuất phục mọi sự mà không sợ hãi.

Chúng tạo thành tột đỉnh của con đường.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BA ĐIỀU NÀY—*kiến, thiền, và hành*—thì vô cùng quan trọng. Khi ta thực hành thiền định, ta cần có một cái nhìn (*kiến*) về mục đích của ta. Ta đang nỗ lực chúng ngộ điều gì? Bản chất của các hiện tượng là gì? Giác ngộ là gì? Sau khi trả lời được những câu hỏi này, ta cần thiền định (*thiền*) để đạt được mục tiêu đó. Hành vi giác ngộ mà ta dẫn mình vào là hành động (*hành*). Sở hữu đồng thời ba điều này là phương tiện hữu hiệu nhất để đạt được giác ngộ. Không có chúng, ta không thể giải thoát bản thân khỏi đau khổ hay đạt được giác ngộ.

Trong Đại thừa, và đặc biệt là trong Kim cương thừa, *kiến* rất quan trọng bởi nó là mục tiêu tối hậu để thành tựu. Đó là cách thức an trụ tối hậu của mọi hiện tượng, thoát khỏi mọi cực đoan, trạng thái không bị tạo tác. Không có một giới thiệu đúng đắn về *kiến* của một Đạo sư kim cương nhiều kinh nghiệm, ta đau khổ vì thị kiến sai lầm.

Kiến là cái thấy về tánh Không trùm khắp, hoàn toàn tự do đối với mọi ràng buộc, bám chấp, và tham luyến. Không có không gian, trái đất này không thể hiển lộ, vận hành, hay tan biến. Tương tự như thế, mọi hoạt động trong tâm ta vận hành

trong tánh Không và tan hòa vào tánh không. *Thiền* của ta phải thoát khỏi sự phẫn khích và hôn trầm. Ta có thể thiền định về tánh Không trùm khắp không có kiến hay hành trái nghịch. *Hành* thoát khỏi sự tạo tác hay đối gạt. Trong thực hành Đại Ấn, điều này bao gồm việc tránh làm các ác hạnh và phát triển mọi thiện hạnh của thân, ngữ, và tâm. Chẳng hạn như, việc trì giữ hệ thống Luật của giới hạnh đạo đức là một “hành,” và thực hành Bồ đề tâm là “thiền” qua đó ta nhận ra “kiến” của Đại Ấn.

Vua các loài thú là sư tử tuyết, con thú khuất phục mọi loài vật khác và cai trị chúng mà không sợ hãi. Khi ta có được cái thấy (kiến) của Đại Ấn, thực hành thiền định Sáu pháp Du già của Naropa, và hành xử phù hợp với Vinaya (Luật) và giới nguyện Bồ đề tâm, thì không điều gì có thể làm ta sợ hãi. Nhờ những phương pháp này, các “loài thú” tư tưởng tiêu cực và mê lầm hoàn toàn bị chế ngự, điều phục, và nhổ bật gốc. Milarepa đã diễn tả điều này trong một bài ca kim cương:

Kiến là nhìn thực tại siêu vượt trí thức.

Thiền là nghỉ ngơi trong một trạng thái không xao lãng.

Hành là duy trì không ngơi nghỉ bất kỳ điều gì xảy ra một cách tự nhiên.

Kết quả là từ bỏ hy vọng, sợ hãi, và tính chất quy ước.

Ba điều này tạo thành *tột đỉnh của con đường*—phương tiện tối thượng, hữu hiệu nhất để giải thoát bản thân ta khỏi mọi mê lầm và đạt được giác ngộ. Khi ta thành tựu chứng ngộ về tâm, không có gì cao hơn để thành tựu. Tâm là trung tâm của

mọi sự. Khi ta chứng ngộ tâm, điều này được gọi là Phật quả. Khi ta bị tâm làm mê lầm, điều này được gọi là luân hồi sinh tử. Không có trạng thái nào ở ngoài tâm.

Dù tâm đang ngơi nghỉ không có những tư tưởng khái niệm trong bản tánh của kiến, và ta cảm thấy hòa hợp, thư thái, an bình, trong sáng, tinh khôi, và hỉ lạc; hay dù tâm bị xáo trộn bởi những tư tưởng tiêu cực, sợ hãi, kích động, và cô độc—tất cả những điều này là sự phô diễn của tâm. Khi ta không hiểu điều này, ta tìm kiếm sự bảo vệ ở bên ngoài ta. Nhưng khi các vị Thầy vĩ đại đã viên mãn thực hành này, cho dù đi đâu, các ngài không hề sợ hãi bất kỳ ai. Đó là năng lực của tâm. Ta có thể nhận ra nó, khám phá nó, và hiển lộ bản tánh của nó nhờ giáo lý và thực hành này.

Đôi khi, sự vô minh sinh khởi về cái thấy (kiến). Ta nghe nói rằng kiến thoát khỏi các biên giới và vô minh, và trong trạng thái đó, không có gì để từ bỏ và không có gì để chấp nhận. Bởi nghĩ rằng không có gì để từ bỏ, ta có thể giữ những tư tưởng ác hại. Bởi nghĩ rằng không có gì để chấp nhận, ta có thể từ bỏ các đức hạnh của ta. Điều này tạo nên sự mâu thuẫn giữa kiến và hành, và giữa kiến và thiền của ta. Một số người nói: “Chẳng có gì để thiền định.” Và trong thực tế thì điều này là đúng. Nhưng để thực sự hiểu rõ điều này, ta phải thiền định. Ta không nên tạo ra mâu thuẫn giữa kiến, hành và thiền của ta. Nếu ta tạo ra mâu thuẫn, phương pháp này sẽ không phải là vua của các loài thú. Có thể nó sẽ trở thành một con côn trùng nhỏ bé! Điều vô cùng quan trọng là phải có một hiểu biết đúng đắn về cách thực hành Giáo pháp quý báu.



66 *Hành vi du già không thích hợp giống như một con bướm đối chọi với đại bàng kim xí điểu.*

Bằng cách này, ta tự sát và rơi vào địa ngục kim cương.

Vì thế, hãy tránh hoạt động thiếu chánh niệm, khùng điên.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

HÀNH VI DU GIÀ KHÔNG THÍCH HỢP là hành vi của một hành giả không hoàn toàn thể nhập ý nghĩa của kiến, thiền, và hành nhưng hành động như thể họ đã thể nhập. Điều cần thiết là phải trở nên quen thuộc với tính chất bất khả phân của chúng. Đức Jigten Sumgön nói:

Ta, một yogin (hành giả), đã chứng ngộ sự hợp nhất của kiến, thiền, và hành.

Không có các thời khóa thực hành.

Ta, một yogin, hạnh phúc trong sự không nỗ lực (không dụng công).

Yogin hạnh phúc này kinh nghiệm hỉ lạc.

Kinh nghiệm hỉ lạc này là thiện tâm của Đạo sư.

Đôi khi, hoạt động tính dục, uống rượu, và những hoạt động khác được nhắc đến trong bối cảnh Mật điển. Chỉ đơn thuần thọ nhận các giáo huấn thực hành, một vài hành giả suy nghĩ

sai lầm là họ đủ tư cách để dẫn mình vào những hoạt động này. Không có chút kinh nghiệm hay chứng ngộ nào, họ nói: “Tôi đã nhận tất cả những quán đảnh và giáo huấn này. Bây giờ tôi có thể thực hiện thực hành Mật điển này.” Đây là hành vi không thích hợp bởi họ không có kinh nghiệm hay chứng ngộ nào về những phẩm tính giác ngộ. Cho đến khi bản thân ta đã chứng ngộ ý nghĩa của Giáo pháp, những hành vi ấy có thể tạo nên một sự lầm lạc to lớn khi toan tính dẫn dắt người khác.

Bởi ta đã thực hành một vài Mật điển, điều này không có nghĩa là ta đã thành tựu chứng ngộ cao cấp và có khả năng để thực hiện những công hạnh du già vĩ đại. Người hành động như thế họ đã thành tựu cao cấp trước khi họ sẵn sàng thì giống như một *con bướm đối chọi với một đại bàng kim xí điểu* (garuda). Ta không cần phải bàn đến việc ai sẽ là người chiến thắng.

Hãy tránh những nguy hiểm không cần thiết này. Hãy bảo vệ bản thân bạn như thể bạn là một cây thuốc nhỏ bé. Ta trồng một cây thuốc nhỏ trên mặt đất và để nó phát triển thành một cây khổng lồ bằng cách dùng hàng rào để bảo vệ nó v.v... Sau đó, khi nó hoàn toàn phát triển, nó có thể sinh ra trái quả, hoa, và lá khiến có thể giúp ích cho nhiều người. Nhưng nếu ta thu hoạch khi cây còn nhỏ thì nó sẽ không mang lại nhiều lợi lạc.

Không một nơi đặc biệt nào được gọi là *địa ngục kim cương*. Địa ngục này không khác biệt với các cõi địa ngục được mô tả trước đây. Đây chỉ là một thuật ngữ được sử dụng trong Kim cương thừa với mục đích nhấn mạnh.

Vì thế, hãy luôn luôn là một hành giả đơn sơ, chân thành, khiêm tốn. Hãy thực hành ngày nào biết ngày nấy và chắc bước. Bắt đầu từ vị trí của bạn thay vì cố gắng thay đổi các điều to lớn ngay tức thì. Khi bạn lầm lạc, bạn có thể tạo nên nghiệp

tiêu cực và trở thành nạn nhân của việc bị người khác sỉ nhục. Thay vào đó, tốt nhất là trở thành người chiến thắng bằng cách dần dần xua tan mê lầm, khai sáng tâm thức, và phát triển trí tuệ và lòng bi mẫn. Đây là những điều cần thiết.

Trong Tăng đoàn, đôi khi những tước vị cao quý được ban tặng một cách vội vã cho những cá nhân hành giả. Sau đó họ lạm dụng những tước vị này và tạo nên lầm lẫn to lớn cho người khác. Điều này thật vô cùng bất hạnh. Như tôi đã đề cập ở trên, các nghiên cứu và thực hành Pháp của chúng ta nhằm vào việc giải thoát bản thân ta khỏi luân hồi sinh tử, không phải để làm giàu thêm sinh tử. Ta có thể nhớ lại chi tiết nổi tiếng này trong tiểu sử của Đức Milarepa:

Một hôm Milarepa đi tới một nơi, những người dân làng ở đó đề nghị: “Bởi Thầy Marpa của ngài có vợ, chúng con sẽ sắp xếp một nơi đặc biệt để ngài ở đây với một người vợ.” Milarepa trả lời: “Ta không thể sánh được với Thầy ta. Ngài là một con hổ và ta như một con cáo. Nếu một con cáo cố gắng nhảy ở nơi hổ đã nhảy, cáo sẽ chỉ gãy lưng.”

Trong ví dụ này, Milarepa chỉ dạy cho các hành giả tương lai về cách cư xử. Thay vì nhận một tước vị cao sang, tốt hơn hết là có “danh hiệu” trí tuệ, bi mẫn, và thiện xảo, và chỉ *khi ấy* hãy thực hiện những hoạt động của một Bồ Tát.



67 Tâm tạo tác-mọi sự như một nhà ảo thuật.

Mọi đau khổ và vui thú của sinh tử và niết bàn xuất hiện từ nó.

Hãy giữ chặt ý nghĩa đích thực của tâm.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

TÂM TẠO RA MỌI SỰ. Nó như một nghệ sỹ có thể vẽ những bức tranh tuyệt đẹp về thế giới, mô tả những quốc gia, thành phố, núi non, thung lũng, sông ngòi, đại dương, cây cối, và những con người khác nhau. Cùng cách đó, tâm có thể tạo nên những loại nghiệp khác nhau, cả tích cực lẫn tiêu cực. Khoa học, kỹ thuật học, các thông tin, và những chuyên chở là tất cả những sáng tạo của tâm. Hãy nhìn một máy tính, chẳng hạn thế. Nó rất phức tạp và tinh vi. Mỗi một và mọi chi tiết được tạo nên bởi tâm. Nhưng đồng thời, người ta không thực sự thấu biết tâm và không thể tìm ra nó. Tâm hiện hữu ở đâu? Ta có thể nói rằng não bộ đóng một vai trò quan trọng trong việc hoạt động của tâm, nhưng mỗi người có một não bộ và mỗi não bộ đều khác nhau, thậm chí trong các đứa con của cùng cha mẹ. Các trẻ con có cùng genes, nhưng những cách thức suy nghĩ của chúng có thể rất khác nhau.

Não và trái tim là nơi tâm thực hiện các hoạt động của nó, nhưng tự tâm thức thì vô hạn và không có thực chất, như

không gian. Đó là tâm thức, là một vấn đề vô cùng trừu tượng; nó không là vật chất; nó không hiện hữu mà cũng không không hiện hữu. Bởi tâm thì vô hạn, có thể không có lúc chấm dứt việc phát minh hay khám phá. Đức Phật hoàn toàn khám phá bản tánh của tâm, của chính Ngài và của tất cả chúng sinh. Đối với Ngài, không có chủ đề hay đối tượng nào bị che dấu. Mọi sự đều hiển nhiên, trong sáng, và rõ ràng, bao gồm những nguyên nhân và kết quả của mọi hiện tượng của sinh tử và niết bàn. Ngài hoàn toàn nhận ra tâm giác ngộ và tâm không giác ngộ của chúng sinh. Vì thế, Ngài có thể giảng dạy và biểu thị con đường một cách hoàn hảo.

Cả niết bàn và sinh tử đều không hiện hữu tách biệt với tâm. Khi tâm mê lầm, khi ta thất bại trong việc nhận ra bản chất của các hiện tượng hay bản tánh của tâm, ta tạo nên đủ loại nghiệp và sau đó đau khổ trong sáu cõi tùy theo nghiệp ta đã tạo. Nhưng khi mê lầm này được tiêu trừ và tâm thanh tịnh được nhận ra, sự nhận ra đó là nguồn mạch của mọi hỉ lạc và hạnh phúc.

Mọi đau khổ xảy ra trong sinh tử là những sáng tạo của tâm ta. Giác ngộ cũng là một hiển lộ của tâm ta. Hiểu rõ điều này, ta nên nỗ lực thực hành mỗi ngày để duy trì ý nghĩa đích thực của trí tuệ. Mục đích của việc thực hành Pháp là để thực sự nhìn thấy tâm bạn. Dù ta tụng các thần chú, hát các bài cầu nguyện, ngồi yên lặng, hay thực hành lễ lạy, tất cả những điều này là phương tiện để duy trì tâm thức ở nơi chốn đích thực của nó. Điều này rất, rất quan trọng. Đó là điểm chính yếu trong việc thực hành của ta.

Tâm như một nhà ảo thuật có thể tạo ra bất kỳ điều gì ông ta muốn—các thú vật, cung điện, những vật tuyệt đẹp và những thứ đáng sợ—và khi ông ta đã làm, chúng tan biến mất. Nếu bạn đi tới Disneyland bạn có thể nhìn thấy rất nhiều biểu diễn khác nhau. Tất cả những thứ này là những sáng tạo của tâm thức. Sinh tử và niết bàn cũng như một giấc mộng. Các kinh nghiệm khác nhau của trạng thái mộng dường như rất thật, nhưng khi bạn tỉnh thức, giấc mộng biến mất. Thế giới-mộng đã đi đâu? Không đâu cả. Nó từ đâu đến? Không ở đâu hết. Và ngay khi bạn tiếp tục ngủ lại, thế giới tỉnh thức tan biến. Đây chỉ là một trạng thái của tâm.

Điều này có thể được nhìn thấy rõ ràng trong đời sống hàng ngày của ta. Khi tâm ta an bình, tĩnh lặng, và thư thái, mọi sự dường như tốt đẹp, và chúng ta hoàn toàn tin tưởng. Mọi người đến chào hỏi ta, và ta cảm thấy rất thoải mái khi trò chuyện với họ. Vào lúc khác tâm ta bị kích động và làm lạc, khiến ta cảm thấy không thoải mái khi nhìn mọi người. Nếu có ai đến gần ta, ta cảm thấy khó chịu. Điều này được gọi là *tâm tạo tác-mọi sự*. Mọi sự do tâm tạo tác bởi những tập quán khác nhau. Khi những tập quán này xuất hiện, chúng ta bị chúng tóm bắt.

Giáo pháp thì không quá khó hiểu, nhưng khó thực hành. Tâm ta thật khó huấn luyện. Người ta nói: “Tôi không thể thực hành điều này. Nó quá nhiều đối với tôi.” Rồi họ trở lại với những cách suy nghĩ xưa cũ, vẫn làm lạc, và tạo thêm đau khổ. Bạn phải biết tâm của chính bạn và làm việc với nó

khó khăn ra sao. Khi bản thư thân và an bình, thực hành dường như đơn giản. Khi đó bạn hạnh phúc và bạn nói rằng thực hành của bạn tiến triển tốt đẹp. Nhưng vào lúc khác mọi sự hoàn toàn lật ngược lại. Bạn quên mất những thực hành của bạn và chìm sâu trong sinh tử. Khi đó bạn tự hỏi điều gì đã xảy ra, điều gì đã sai lầm. Đây chỉ là những trạng thái tinh thần.

Đôi khi ta có thể nghĩ rằng Giáo pháp không hiệu quả. “Tôi đã thực hành nhiều năm,” ta nói, “và tôi không tiến bộ chút nào. Tôi đã trì tụng hàng trăm và hàng ngàn thần chú nhưng chẳng có gì thay đổi. Có điều gì sai lầm?” Ta không nhận ra rằng ta đã không thực hành đúng đắn, vì thế ta đổ lỗi cho thiên định và nói nó không tốt. Sau đó ta có nguy cơ từ bỏ. Điều này thật không may. Đó không phải là lỗi của Giáo pháp nhưng đúng hơn đó là một trường hợp ta không thể sử dụng tâm mình theo đúng cách. Thay vì nói Giáo pháp phải làm điều gì cho ta, ta nên sử dụng Giáo pháp như một khí cụ; ta phải chịu trách nhiệm tịnh hóa bản thân. Những điểm này vô cùng quan trọng. Tâm có thể là một viên ngọc như ý khi chúng ta sử dụng nó tốt đẹp.

Điều này được gọi là nghiên cứu “ý nghĩa nội tại” hay “tâm nội tại.” Tâm nội tại thì khó hiểu bởi nó là một vấn đề sâu xa và phức tạp. Tâm ta luôn luôn đi theo ta, tuy thế ta vẫn không hiểu nhiều về nó—nó sâu xa biết bao. Nếu ta tìm kiếm tâm ta, ta không thể tìm ra nó. Ta không thể tìm ra nó, và tuy thế nó chế ngự cuộc đời ta. Tâm là một vấn đề vô cùng ẩn mật. Ta không thể hiểu biết sự sâu xa của nó, ngay

cả với những khoa công nghệ vô cùng phức tạp. Giáo pháp là khí cụ duy nhất có thể khám phá nó.

Bởi Đức Phật thì toàn trí, các giáo lý mà Ngài ban dạy cho ta về cách sắp xếp lại tâm ta theo cách thế đúng đắn. Đây là lý do ta lập lại những gì Đức Phật nói và tin rằng ta nên đi theo Ngài. Nếu ta có thể thực hành phù hợp ý nghĩa đích thực của giáo huấn của Đức Phật, ta sẽ thoát khỏi đau khổ và mê lầm. Ta sẽ có thể đem hạnh phúc đến cuộc sống hàng ngày của ta và cuối cùng thành tựu hạnh phúc tối thượng. Đây là bản chất cao quý của Phật pháp. Ví dụ như, các nhân vật lịch sử như Milarepa và Đức Jigten Sumgön đã đi theo con đường của Đức Phật và khám phá trạng thái tối thượng, bản tánh tuyệt đối của tâm. Qua điều này, các ngài trợ giúp vô số chúng sinh để họ cũng tự giải thoát mình khỏi đau khổ lầm lạc.

Nếu ta có thể thực hành theo cách này, niềm tin của ta nơi Phật pháp sẽ rất vững chắc và kiên cố. Cho dù điều gì xảy ra, cho dù những gì người khác có thể suy nghĩ, sẽ chẳng có gì lay chuyển nổi niềm tin và lòng sùng mộ của chúng ta. Nếu trên nền tảng này chúng ta có thể phụng sự Giáo pháp, điều này sẽ rất hiệu quả. Ta nên cố gắng để phụng sự tốt và lợi lạc cho mọi người. Cho dù người đó có thể là ai, hãy cố gắng biểu thị cho họ con đường đúng đắn. Đây là cách thức mang lại hạnh phúc và chấm dứt đau khổ—không tùy theo niềm tin của ta, nhưng tùy theo luật nhân quả, “luật” của sinh tử và niết bàn. Đây là lý do vì sao các giáo lý nhấn

manh động lực, và vì sao ta nên luôn luôn vun bồi tâm giác ngộ, Bồ đề tâm.

Chủ đề này thì sâu xa và bao la. Một khi ta hiểu rõ điều này, ta sẽ giữ mọi phương pháp để tự giải thoát khỏi sinh tử và để thành tựu giác ngộ toàn hảo. Ta sẽ biết cách vun trồng và thực hành Bồ đề tâm, và với các thực hành của các giai đoạn phát sinh và thành tựu của Bốn Tôn yidam, chúng ta sở hữu khả năng làm sinh khởi lòng sùng mộ vĩ đại đối với Đạo sư của ta và thực hành bốn kaya (thân) của Guru Yoga. Do bởi điều này, chúng ta sẽ có thể thực hành an định, nội quán phê bình đặc biệt, và Đại Ấn một cách thành công. Và ta sẽ hiểu cách làm thế nào hiển dương những đức hạnh để thành tựu kết quả tuyệt đối.

Do bởi câu kệ này nhấn mạnh tầm quan trọng của tâm, một số người có thể nghĩ nó đẩy mạnh phái Duy Tâm (Phạn: *Cittamatra*) của tư tưởng. Những người như thế có ít kiến thức về Phật pháp. Trước tiên, qua lý lẽ của hệ thống Trung quán (Madhyamaka), chúng ta phải hiểu biết cách phá hủy những khái niệm sai lạc của ta về các hiện tượng bên ngoài và những khái niệm sai lạc về tâm phóng chiếu chúng. Nếu ta có thể làm điều này, Phật quả là điều có thể.

Tâm là nhà máy của sinh tử và niết bàn. Tâm làm lạc và gây thương của ta tạo nên sáu cõi sinh tử và nhiều mức độ trong mỗi một cõi. Một tâm giác ngộ và không làm lạc tạo ra những trạng thái giác ngộ khác nhau và giải thoát ta khỏi mọi đau khổ.



68 *Giai đoạn thành tựu như một phản chiếu trong một tấm gương.*

Nó không thể diễn tả và thoát khỏi những tạo tác của sự hiện hữu và không hiện hữu.

Đó là một vấn đề của sự tự-giác.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

TRONG THỰC HÀNH YIDAM có hai giai đoạn, giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu. Câu kệ này gắn liền với giai đoạn thành tựu mà về nó có hai loại. Loại thứ nhất được gọi là “thành tựu với các dấu hiện,” ám chỉ thiền định sử dụng những luân xa (chakra), kinh mạch v.v... khác nhau. Loại thứ hai, là điều ta đang thảo luận ở đây, được gọi là “thành tựu không có các dấu hiệu” hay “sự tan hòa thành tánh Không trùm-khắp.” Trong cả hai trường hợp, giai đoạn phát triển *không thể diễn tả và thoát khỏi sự tạo tác.*

Các hình tượng như một phản chiếu trong đó các đối tượng xuất hiện một cách rõ ràng và sống động mặc dù không có gì để nắm giữ. Màu sắc, kích thước, và hình dáng của sự phản chiếu của bạn có thể hiện diện trong một tấm gương nhỏ bé mặc dù tấm gương và khuôn mặt bạn không thay đổi kích thước. Tấm gương vẫn giữ đầy đủ hình ảnh. Nhưng phản chiếu đó không có thực chất, nó chỉ là một ảo ảnh. Không có gì để trở nên dính mắc vào hay để từ bỏ. Điều này biểu thị bản tánh bất khả phân

của hình tướng và tánh Không. Một lần nữa, nó chính là tâm bạn khi nó vừa tan hòa thành tánh Không và vừa hiển lộ trong hình tướng như một Bốn Tôn yidam. Cùng cách thế đó, mọi hiện tượng chỉ là một phản chiếu của tâm, không hiện hữu mà cũng không không hiện hữu. Đây là sự bất nhị không thể diễn bày, thoát khỏi mọi cực đoan.

Các ngôn từ không tương xứng để mô tả điều này. Ta chỉ có thể kinh nghiệm nó. Hãy lấy ví dụ một cây mía. Cho dù ta nhớ phẩm tính của nó thật rõ ràng và mô tả nó thật chính xác, ta không thể làm cho ai khác kinh nghiệm nó. Nhưng nếu họ đặt một ít mía trên lưỡi, họ có thể nói: A, đây là cây mía.” Ta có thể nói “ngọt,” nhưng đó chỉ là một nhãn hiệu. Bạn sẽ nói gì nếu có ai hỏi “ngọt” là gì? Bạn chỉ có thể giải thích thật nhiều; bạn không thể biểu lộ bản thân của vị giác. Đây là những gì chúng ta muốn nói khi ta nói giai đoạn toàn thiện *không thể diễn tả*.

Để thành tựu giác ngộ, chính ta phải tịnh hóa tâm không giác ngộ. Một vị Thầy không thể ban cho ta sự giác ngộ, nhưng vị Thầy có thể chỉ cho ta con đường. Tự ta phải du hành nó. Ta phải thiền định và kinh nghiệm nó. Giác ngộ thì không thể diễn tả và thoát khỏi sự tạo tác, siêu việt ngôn từ, siêu việt mọi giới hạn. Đó là phẩm tính của tâm chói lọi.

Chúng ta không thể nói về điều gì đó: “Cái này hiện hữu.” Nếu nó thực sự hiện hữu thì người nào đó có thể giảng nghĩa nó hiện hữu ra sao. Nhưng sau khi phân tích mọi chi tiết của sự việc hiện hữu ra sao, chúng ta vẫn không thể tìm ra bất kỳ sự hiện hữu nào. Nhưng nếu điều gì không hiện hữu, làm sao ta có thể tri giác nó? Thực ra, nó siêu vượt “hiện hữu” và “không

hiện hữu.” Đây là một vấn đề của sự tự-giác. Khi ta nhìn vào tâm và nghĩ rằng nó không hiện hữu, khi ấy điều gì đó dường như xuất hiện. Khi ta có sự tự-giác, ta có thể thành tựu sự tự-giải thoát. Làm thế nào? Ta không phải “giải thoát” tâm. Tâm đã được giải thoát; ta chỉ phải nhận ra điều này. Ta chỉ thư thả và nhận thức về nó.



69 *Giữ gìn thực hành của ta như vui hưởng của cái của riêng ta.*

Nó không đến từ ai khác và được thiết lập một cách tự nhiên bởi chính mình.

Hãy bảo vệ tâm bạn.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

KHI BẠN SỞ HỮU của cái của riêng bạn, bạn không phải tùy thuộc vào bất kỳ ai. Bạn không phải khảo sát hay cảm ơn ai. Cùng cách đó, khi bạn thực hành thiền định và đạt được một kết quả tốt, điều này được khám phá trong kinh nghiệm của riêng bạn. Những sự kiện về nhiệt hay các thị kiến v.v.. không đến từ bên ngoài bản thân ta; chúng không thể được ban cho bạn bởi bất kỳ ai khác. Chúng là những phản chiếu của phẩm tính *được thiết lập một cách tự nhiên* của tâm bạn. Khi bạn toàn tâm thực hành lòng từ ái, bi mẫn, Bồ đề tâm, an định, nội quán đặc biệt, thấu thị, và những phẩm tính vô hạn khác, những điều này là của cái nguyên sơ của riêng bạn từ đó bạn không bao giờ tách lìa. Của cái này có thể mang lại cho bạn mọi tiện nghi và lợi lạc có thể có được trong mọi cuộc đời liên tục cho đến khi bạn đạt được Phật quả. Ta chỉ cần tịnh hóa các che chướng nhất thời và khám phá các phẩm tính bẩm sinh tốt lành của ta.

Nếu ta gieo trồng một hạt giống, nó ra hoa trên mặt đất. Nếu bản tánh riêng của hạt giống không gồm chứa tiềm năng cho bông hoa này, sẽ chẳng có bông hoa nào hiển lộ cho dù ta làm gì. Nếu ta gieo trồng một hạt giống cam, một cây cam sẽ phát triển. Hạt giống cam nhỏ bé đó gồm chứa tiềm năng để sinh sản hàng trăm quả cam toàn mãn. Cùng cách thế đó, tất cả chúng ta đều có tiềm năng để trở thành một vị Phật. Phải sử dụng mọi nỗ lực hoan hỷ để hiển lộ những phẩm tính hoàn hảo đó. Trong khi tiềm năng này còn chưa được nhận ra, ta gọi nó là “Phật tánh.” Khi nó biến thành hiện thực, ta gọi nó là “Phật quả.” Vì thế, *hãy bảo vệ tâm bạn* một cách cẩn trọng khi bạn có thể; đó là của cải lớn lao nhất của bạn.

Ta phải luôn luôn bảo vệ tâm ta chống lại sự mê lầm và giữ nó ở nơi đúng đắn. Đây là cách thức đúng đắn để duy trì của cải như thế. Của cải của tâm thì như một chày kim cương hủy diệt mọi mê lầm. Nó giống như một con sư tử, thoát khỏi mọi sợ hãi. Nó vô tận như không gian. Mọi hỉ lạc và niềm tin đều ở đó. Chúng ta có thể tìm kiếm an lạc, hạnh phúc, và niềm vui, chỉ để khám phá rằng của cải đích thật đó ở trong tâm của riêng ta. Ở một phạm vi nào đó, điều này vô cùng đơn giản bởi không gì gần ta hơn tâm của riêng ta. Nhưng của cải đó cũng có thể dường như thật xa chúng ta! Ta không thể bám chấp vào nó với tâm thức lầm lạc của ta. Tất cả điều này thật sự không thể diễn tả.

Lời Khuyên về việc Chuẩn bị Thực hành Đại Ấn



Từ bỏ sự quan tâm về cuộc đời này giống như một thương gia đã xong việc.

Không có phương pháp nào tốt hơn việc làm toàn thiện Giáo pháp linh thánh.

Nó là vua của các thực hành.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

VÀO THỜI ĐIỂM NÀY trong bản văn, các giáo lý Đại Ấn đã sẵn sàng. Ở đây, một lần nữa tác giả nhắc nhở ta về sự từ bỏ và bốn nền móng bởi trước khi ta bắt đầu thực hành cao cấp nào đó, trước hết ta cần hoàn toàn thiết lập và đặt nền móng trong những chuẩn bị để thực hành Đại Ấn một cách thành công. Tùy thuộc vào khả năng của ta, khi ấy ta có thể từ từ dẫn mình vào các thực hành cao cấp như Đại Ấn.

Từ bỏ sự quan tâm về cuộc đời này ám chỉ việc từ bỏ sự tham luyến. Điều này không có nghĩa là ta không ăn hay mặc quần áo. Ta phải ăn, phải mặc quần áo, nhưng ta nên làm những điều này mà không tham luyến. Cho dù có thể tham luyến ra sao với cuộc đời này, một ngày nào đó ta sẽ phải chết và bỏ lại mọi sự

phía sau. Ngay cả Rechungpa Dorje Drakpa (đại đệ tử của Milarepa), người đã sống với vị Thầy trong nhiều năm, đau khổ vì sự tự phụ và kiêu ngạo sau khi đã học tập thành công những phương diện khác nhau của kiến thức, đặc biệt là hệ thống biện chứng. Có một lần khi ông trở về sau một chuyến du hành Ấn Độ, Milarepa nhận ra điều này và giảng dạy cho ông nhiều cách để tiết trừ vương mắc. Milarepa đã nói: “Chúng ta không cần kiến thức này sinh khởi thành sự tự phụ. Giáo pháp nên điều phục tâm, đừng làm cho nó tệ hơn!” Cuối cùng, Milarepa đã có thể giúp Rechungpa tịnh hóa lỗi lầm. Ta nên đọc những câu chuyện như thế và học từ các ngài cách xử sự với vương mắc của ta đối với cuộc đời này.

Sự từ bỏ là một hỗ trợ thiết yếu để thành công trong việc thực hành. Đây là lý do vì sao chúng ta học về những khổ đau khác nhau của sinh tử. Điều này cho ta trí tuệ để nhận ra rằng cuộc đời này như một giấc mộng. Cho dù ta có thể sống một trăm hay hai trăm năm, cuối cùng ta sẽ chết. Một người bình thường có thể có được ích lợi gì bằng cách sống quá lâu? Nó chỉ tạo ra các nguyên nhân để thêm đau khổ.

Ta thường hy sinh hạnh phúc và niềm vui của ngày hôm nay cho lợi lạc của ngày mai hay sang năm. Ta không cần làm công việc khó nhọc đó chỉ vì nhu cầu của ngày hôm nay. Vì thế, hãy mở rộng quan điểm của bạn và có một cái nhìn rộng lớn hơn bao gồm đời sau và những đời tương lai của bạn. Hãy hoàn toàn mở rộng quan điểm này đến tận cùng của sinh tử và bạn sẽ thấy cuộc đời này chỉ là một ngày ngắn ngủi mà ta có thể dễ

dàng hy sinh cho điều tốt lành trong tương lai. Suy niệm này có thể thay đổi toàn bộ quan điểm của bạn về các sự việc.

Một *thương gia* thành công là người lập các chương trình một cách cẩn trọng và thành công trong mọi nỗ lực của mình. Công việc làm ăn của ông ta tốt đẹp, và ông có đủ lợi nhuận khiến giờ đây ông có thể thư thả và vui hưởng cuộc đời. Một khi ta đã tịnh hóa sự vướng mắc với cuộc đời này, ta cũng sẽ thư thả. Nhưng giờ đây, tâm ta đi mọi ngả bởi những quan tâm về cuộc đời này.

Một số người có thể nói rằng bằng cách từ bỏ sự tham luyến, ta chỉ né tránh trách nhiệm. Nhưng ta đang thực sự nhận thêm trách nhiệm hơn bất kỳ người nào khác. Việc thành tựu giác ngộ toàn hảo là phương cách để thực sự nhận trách nhiệm, bởi ta làm điều này không chỉ cho riêng ra mà cho tất cả chúng sinh. Liệu có thể có trách nhiệm nào lớn lao hơn trách nhiệm này?

Để toàn thiện việc thực hành Pháp của ta thì không có cách nào tốt hơn việc nuôi dưỡng sự không tham luyến cuộc đời này và hoàn toàn an lập tâm ta trong Giáo pháp. Trước hết có thể là không dễ dàng gì để từ bỏ mối quan tâm đối với cuộc đời này. Điều này không thể hoàn toàn thực hiện ngay tức thì—chúng ta phải làm việc với nó mỗi ngày. Đây là một tiến trình tiến bộ từ từ một cách chậm rãi, với sự quyết định trọn vẹn. Đây là *vua của các thực hành*. Không có cách nào tốt hơn để thực hành Pháp.



71 *Sự an định giống như một ngọn đèn bất động trước gió.*

Mặc dù sáu đối tượng hiện diện rõ ràng, chúng thoát khỏi sự bám chấp của tâm.

Đừng để giác tánh chìm đắm.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

ĐỂ THỰC HIỆN Đại Ấn và thành tựu nội quán đặc biệt, chúng ta phải có kinh nghiệm trong thực hành thiền an định (cũng được gọi là *shamatha* và *samadhi*). Mô tả tổng quát và những giáo huấn về an định được đưa ra trong câu kệ 49, vì thế xin xem lại. Khi lửa của *một ngọn đèn* được bảo vệ kỹ càng và *không bị gió lay động*, nó an tĩnh và trong trẻo. Sự quân bằng thiền định cũng thế. Tâm ở trong một trạng thái của giác tánh sâu sắc—sâu xa và bất động như một ngọn núi vĩ đại. Tâm đó có thể tri giác *sáu đối tượng* như những phản chiếu trong một tấm gương không bị lay động bởi các tư tưởng của sự hấp dẫn hay thù ghét. Sáu đối tượng này là

- * hình tướng có thể nhìn thấy—màu sắc và hình dáng;
- * các âm thanh tạo nên bởi những nguồn mạch có sinh khí và vô tri vô giác;
- * những mùi dễ chịu và khó chịu;
- * những vị ngọt, chua, đắng, mặn v.v..

* những xúc chạm mềm mại, xù xì, nhẹ, nặng v.v..

* các hiện tượng của tâm.

Khi tâm được thiết lập tốt đẹp trong thiền định samatha, ta có thể nhìn thấy các hình tướng nhưng tâm không bị xáo trộn. Ta có thể nghe các âm thanh, nhưng tâm không chạy theo chúng. Ta có thể nghĩ điều gì thú vị hay hôi thối, nhưng tâm không có phản ứng. Vị cũng không thành vấn đề. Tâm không bị lay động bởi bất kỳ điều gì trong những thứ này. Tâm trở nên vô cùng trong trẻo và chính xác. Nơi nào có tham luyện thì cũng có thù ghét; hai thứ này tương thuộc nhau. Trước hết ta cần để mặc mối quan tâm về cuộc đời này và sau đó thọ nhận giáo huấn đúng đắn về cách làm an định tâm thức. Khi sáu đối tượng giác quan không quấy rầy ta nữa, tâm có thể kiên cố như một ngọn núi. Cho dù gió có thể thổi mạnh đến đâu chăng nữa, một ngọn núi không thể bị lay động. Hãy thiền định theo cách này.

Mặc dù bạn có thể thoát khỏi sự bám chấp trong tâm, *đừng để giác tánh của bạn chìm đắm*. Một số người nghĩ rằng trong một thiền định “tốt đẹp” bạn sẽ không nhận biết điều gì, nhưng trong tâm thái đó không có sự trong sáng. Một tâm thức trì trệ không thể thâm nhập bản tánh của thực tại. Được hỗ trợ bởi các phương tiện thiện xảo, hãy thiết lập một sự nhất tâm.

Trong tư thế thân đúng đắn, hãy nghỉ ngơi trong chốc lát. Hãy thở vào và ra qua các lỗ mũi. Tập trung vào hơi thở và nghỉ ngơi ở đó.

Lời Khuyên dành cho các Hành giả Đại Ấn



72 *Giác tánh bao quát như một đại dương yên tĩnh, trong trẻo.*

Trong sự trong sáng và hỉ lạc, hãy duy trì việc thừa nhận sự chuyển động và an trụ.

Hãy cắt đứt gốc rễ của tâm-như-vầy.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

GIÁC TÁNH BAO QUÁT là giác tánh rất trong trẻo, bao la, và không chướng ngại như một đại dương yên tĩnh. Khi ta nhìn một đại dương yên tĩnh, ta có thể thấy rõ bề sâu của nó, nhưng khi đại dương ấy bị quấy động bởi những con sóng lớn hay bùn nhơ, ta chỉ có thể nhìn thấy bề mặt. Để đạt được sự chứng ngộ sâu xa, ta phải học cách duy trì tâm thức trong trạng thái tĩnh giác trong trẻo, kiên cố, yên tĩnh, và hỉ lạc. Khi chúng ta yên tĩnh và an bình một cách tự nhiên, ta có thể tỉnh giác về mọi điều đang xảy ra; ta có thể thấy biết tâm một cách trong trẻo. Khi tâm đang chuyển động, ta nên tỉnh giác rằng nó đang chuyển động. Khi tâm tĩnh lặng, ta cũng nên nhận biết điều đó. Tâm càng an trụ yên tĩnh, nó càng hỗ trợ sự thành tựu của nội

quán đặc biệt. Như thế, sự an định, hay shamatha, thì cần thiết cho việc thành tựu nội quán đặc biệt.

Sự an định thì không đủ để giải thoát ta khỏi sinh tử; ta phải tiếp tục thiền định cho đến khi ta cắt đứt bản chất đích thực của tâm. *Việc cắt đứt gốc rễ của tâm-như-vậy* có nghĩa là thâm nhập một cách trực tiếp và trọn vẹn bản tánh của tâm với nội quán phê bình. Khi ta làm điều này một cách thành công, sẽ không còn điều gì ẩn dấu nữa. Điều này được gọi là *lhagton* trong tiếng Tây Tạng hay *vipashyana* trong Phạn ngữ.

Cắt đứt có nghĩa là xuyên qua sự mê lầm tới gốc rễ của tâm khiến ngay cả một dấu vết của che chướng do bởi những ô nhiễm ngẫu nhiên cũng không còn. Khi đã làm điều này, ta có thể trực tiếp nhận ra bản chất của tự tâm. Điều này giống như cắt đứt gốc rễ của một cái cây. Khi ta cắt đứt cội gốc, các nhánh cây tự nó khô héo. Ta không phải cắt đứt mỗi nhánh một cách riêng biệt. Tương tự như thế, nếu ta cắt đứt tận gốc rễ sự mê lầm hay vô minh, mọi phiền não và chứng loạn thần kinh chức năng khác tự chúng tan biến một cách tự nhiên. Ta không phải lần lượt hủy diệt mỗi một và mọi tư tưởng tiêu cực.

Trong thực hành này, sự sân hận, tham luyến hay kiêu ngạo sẽ hiển lộ. Để kháng cự lại chúng, trước hết hãy duy trì tâm thức trong trạng thái yên tĩnh. Được hỗ trợ bởi shamatha này, hãy nhìn vào bản chất của tâm. Hãy tự hỏi sự sân hận ra sao. Nó đến từ đâu? Nó an trụ ở đâu? Nó đi đâu khi biến mất? Hãy nhìn những điều này mà không xô đẩy tư tưởng hay săn đuổi chúng. Chỉ nhìn thẳng vào mặt chúng. Nếu bạn không thể tìm

ra chúng, điều này không có nghĩa là bạn thất bại khi tìm kiếm điều gì hiện hữu. Bạn không thể tìm thấy chúng bởi chúng không hiện hữu. Một khi bạn nhận ra rằng các phiền não không hiện hữu một cách độc lập, hãy duy trì thiền định đó. Hãy để cho tâm bạn nghỉ ngơi trong trạng thái không tạo tác. Đây là một giáo huấn quan trọng về cách giải thoát sự căng thẳng và hãy thực hành với sự hoàn toàn chánh niệm. Đây chỉ là sự đối trị ta cần có.



73 *Việc thiết lập hình tướng của tâm như một tên trộm trong một căn nhà trống.*

Nó siêu vượt sắc màu, hình tướng, dáng vẻ, và các đặc tính.

Không có người tìm kiếm và không có đối tượng của sự tìm kiếm.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Ở ĐÂY, tác giả giải thích những loại tư tưởng khác nhau tiến hành như chúng xuất hiện trong thiền định Đại Ấn. *Hình tướng của tâm* ám chỉ các hiển lộ của tâm thức, những loại tư tưởng khác nhau, bất kỳ điều gì xuất hiện trong tâm. Điều này bao gồm mọi tư tưởng, dù tích cực hay tiêu cực. Bởi các tư tưởng là sự phô diễn của tâm, chúng hiển lộ từ tâm và tan biến vào tâm. Ta phải nhận ra điều này.

Việc thiết lập hình tướng của tâm có nghĩa là ta cắt đứt cội gốc của tâm-như-vầy. Hãy giả sử một tên trộm đi vào một căn nhà trống tìm kiếm điều gì đó để trộm cướp. Hắn tìm kiếm kỹ lưỡng căn nhà nhưng không đạt được điều gì bởi địa điểm trống không. Mặc dù cố gắng tìm kiếm điều gì đó, hắn hoàn toàn thất vọng. Tương tự như vậy, một khi ta thiết lập hình tướng của tâm, ta nhận ra rằng những tư tưởng, tham luyến, ganh tị, thù ghét khác nhau v.v.. mà ta tưởng tượng là quan trọng thực ra không có bản chất. Chúng không là những sự vật

cụ thể, quan trọng chút nào. Khi ta tìm kiếm bản tánh của chúng, điều đó giống như nhìn vào một căn nhà trống. Ta có thể tìm kiếm và tìm kiếm, nhưng chẳng có gì ở đó, không ở trong thân ta, không mà ngoài mà cũng không ở giữa. Thiền định shamatha nhất-tâm là một hỗ trợ thiết yếu cho loại nghiên cứu này.

Các tư tưởng căm ghét, kiêu ngạo, ganh tị v.v.. có thể nhồi nhét tâm ta. Nhưng khi chúng ra đi, tâm trống không. Những tư tưởng này không có màu sắc để ta có thể thấy, không hình tướng để ta có thể cảm nhận, và không có những đặc tính để ta có thể giải thích. Chúng không thể diễn bày. Một số người nói: “Hãy tìm kiếm tâm bạn.” Mặc dù khi ta nhìn gần hơn, ta nêu lên câu hỏi, ai là người tìm kiếm và chính xác là anh ta đang tìm kiếm điều gì? Sau khi ta đã thiết lập tâm ta trong *lhagtong*, hay trạng thái nội quán đặc biệt, không có điều gì để hiểu rõ hay thành tựu, không có điều gì để giữ gìn hay mất đi. Một khi chúng ra đi, những tư tưởng hỗn loạn không để lại dấu vết nào. Thoát khỏi sự tham luyến hay sợ hãi, tâm kinh nghiệm sự an bình, trong sáng, và hỉ lạc không thể diễn bày. Trạng thái tâm này là căn nhà tự nhiên của ta, và mọi cửa của ta được gồm chứa trong đó. Không có gì để tham luyến, tuy nhiên ta phải duy trì nó với sự hỗ trợ của chánh niệm. Trừ phi ta bố trí lính canh chánh niệm bằng cách tiếp tục thực hành thiền định của ta, nó sẽ không mất đi.

Điều này được gọi là “tự-giải thoát.” Không cần đến cách đối trị nào khác. Hãy chỉ nhìn vào bản tánh của tâm. Những con sóng xuất hiện từ đại dương và tan biến trở lại vào đại dương.

Không cần thực hành một cách đối trị để giải tan những con sóng. Tương tự như vậy, những đám mây xuất hiện trong bầu trời và tan biến không chút dấu vết. Ta cần thiền định theo cách này. Việc thực hành rất quan trọng. Không có thực hành, những giáo lý này chỉ là thêm sự hiểu biết tích tập. Nhưng nếu ta thực hành thì chúng trở thành một phương pháp siêu việt cho sự giác ngộ.



74 Tâm và tư tưởng khái niệm như nước và nước đá.

Chúng luôn luôn không thể tách lìa.

tuy thế không thể nói chúng là một vật hay hai.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

CÂU KỆ NÀY tiếp diễn với những giáo huấn sâu xa, từng bước một đối với thực hành Đại Ấn.

Hai vật khác nhau *nước* và *nước đá* là gì? Nếu chúng khác nhau, thì khi nước đá tan chảy ta sẽ có thể phân biệt nước-đá và nước không-đá. Nhưng ta thấy là ta không thể làm điều này. Thay vào đó ta có thể nói chúng là một vật? Không, nếu chúng là thế, ta không thể phân biệt nước đá và nước. Tương tự như thế, tâm và tư tưởng khái niệm xuất hiện là hai điều khác biệt khi ta không nhận ra bản tánh chân thật của chúng. Nhưng ngay khi ta nhận ra bản tánh của tư tưởng khái niệm, ta nhận ra rằng nó không tách lìa với tâm. Tâm và tư tưởng có cùng bản chất.

Có thể không có nước đá không nước, nhưng có thể tồn tại nước không nước đá. Tuy nhiên, nước đá không tách lìa với nước. Nước đá xuất hiện tách lìa với nước, nhưng trong thực tế thì không thể, bởi nước đá không thể được sản xuất mà không có nước. Tương tự như thế, không có tâm thì không có tư tưởng khái niệm. Có thể có tư tưởng khái niệm mà không

có tâm? Các tư tưởng khái niệm tạo nên nghiệp tiêu cực và tích cực để duy trì chúng ta lang thang trong sinh tử. Việc nhận ra chân tánh của chúng tự nó là sự giác ngộ.

Giống như nước và nước đá luôn luôn không thể tách lìa, các tư tưởng khái niệm và tâm luôn luôn bất khả phân. Ta không thể nói: “Đây là tâm và đó là tư tưởng khái niệm,” bởi không thể nói chúng là một hay hai vật. Đây là điều được giảng nghĩa là “bất nhị.” Sự nghiên cứu và phân tích trí tuệ sẽ không đưa ta tới sự nếm trải của thiền định. Để làm điều này, lòng sùng mộ đối với dòng truyền thừa và đối với Đạo sư gốc thì vô cùng quan trọng. Các Đạo sư giống như mặt trời và các tư tưởng khái niệm của ta như nước đá. Gia hộ của ánh nắng của Đạo sư thì cần thiết để làm tan chảy nước đá của tư tưởng khái niệm thành nước của tâm không bị tạo tác.

Tâm và tư tưởng khái niệm cũng có thể được cho là như những con sóng và đại dương. Không có đại dương, không thể có những con sóng, và những con sóng không thể tách lìa đại dương. Tuy thế nếu ta nói chúng là một vật, làm thế nào ta có thể nói chúng là hai? Và nếu ta nói chúng là hai vật tách lìa, làm sao ta có thể biểu thị rằng những con sóng hiện hữu mà không có đại dương? Nếu ta thiền định một cách gằn gỏi về những ví dụ này, ta có thể hiểu rằng vì sao những điều này được nói là “không thể diễn bày.” Sự tham luyến hay khát khao, và sự ghét bỏ, hay sân hận, không tách lìa với tâm ta. Việc thiền định theo cách này với một sự kết hợp shamatha và nội quán đặc biệt là điều chủ yếu để giải quyết mọi mâu thuẫn tâm linh.

Hãy nhìn bản thân tâm thức theo cách này. Không có tâm, không tư tưởng nào được tạo ra. Nhưng tự thân tư tưởng chỉ là một hiển lộ của tâm. Nó không tách lìa tâm. Nó không là một vật mà cũng không là hai. Hãy thiền định về điều này. Ta không thể săn đuổi mọi tư tưởng khỏi tâm thức. Ta chỉ có thể giải quyết chúng bằng cách hiểu biết tự tánh của tâm thức như trí tuệ. Câu kệ dưới đây biểu lộ rõ ràng điều này:

Mọi sự được quán tưởng biến mất vào tánh Không.
Tâm không có hình tướng, màu sắc, hay chất thể.
Nó không được tìm thấy ở bên ngoài hay bên trong thân
thể, cũng không tìm thấy ở giữa.
Nó không được tìm thấy là một vật cụ thể.

Cho dù ta tìm kiếm khắp mười phương,
nó không xuất hiện ở nơi đâu, cũng không an trụ hay
biến mất ở nơi nào.
Tuy thế, nó không phải là không hiện hữu, bởi tâm thì
tỉnh thức một cách sống động.
Nó không phải là một sự duy nhất, bởi nó hiển lộ bằng
nhiều cách.
Nó cũng không là một số nhiều, bởi tất cả những điều
này có một bản chất.
Không ai có thể diễn tả bản chất của nó.
Nhưng trong việc biểu lộ sự tương đồng của nó, không
có lúc chấm dứt đối với những gì có thể được nói.
Đó là nền tảng đích thực của mọi sinh tử và niết bàn.

Nó là niết bàn khi ta nhận ra bản chất của nó, và là sinh tử khi ta lầm lạc.

Ta phải hiểu cách để bảo vệ tâm, làm thế nào để liên hệ với tâm ta theo một cách thể tích cực. Đây là cách ta phát triển lòng bi mẫn và từ ái đối với chúng ta và cách bảo vệ ta khỏi mọi điều tiêu cực. Nó cũng là một trong phương pháp hữu hiệu nhất mà ta có thể sử dụng để tịnh hóa những che chướng trong tâm.

Đến đây, hãy nghỉ một lát. Hãy thư thả tâm thức và quán tưởng Đức Kim Cương Trì là hiện thân của trí tuệ và lòng bi mẫn, sự không thể tách lìa của hình tướng và tánh Không. Hãy khẩn cầu với sự sùng mộ nhất tâm và nhận những gia hộ của ngài trong hình thức những tia sáng. Sau đó Kim Cương Trì tan hòa thành bạn và bạn trở nên bất khả phân với sự trong sáng-tánh Không. Hãy nghỉ ngơi tâm thức trong trạng thái đó, là bản chất của không gian.



75 *Sự bất khả phân của hình tướng và tâm thức như giấc mộng đêm qua.*

Nó có bốn đặc tính và là sự hợp nhất của hình tướng và tánh Không.

Nó không thể được nói là một vật hay hai.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BÀI KỆ NÀY GIẢI THÍCH bản tánh của tâm theo một cách khác biệt. Trong câu kệ cuối, tâm và tư tưởng khái niệm được giảng dạy như bất khả phân. Ở đây, *sự bất khả phân* có liên quan với những đối tượng vật lý và với tâm phóng chiếu hình tướng của chúng. Thường thì ta tri giác và tin tưởng vào tất cả những điều này bao quanh ta. Bởi tâm và các đối tượng xuất hiện là “thật có,” ta sống trong một trạng thái nhị nguyên. Nhưng khi ta hiểu chân tánh của tâm, ta thấy rằng tâm tạo dựng-mọi sự như một nhà huyền thuật. Sinh tử chỉ là một trạng thái của tâm và niết bàn cũng là một trạng thái của tâm. Khi ta thấu hiểu điều này, thật dễ nhận ra rằng mọi sự xuất hiện chỉ là một phóng chiếu của tâm.

Khi bạn nhìn điều gì đó, hãy nhìn tâm liên tục và nhìn những gì bạn thấy trong tâm. Đây là sự khác biệt giữa chúng? Nếu bạn thấy một bông hoa tuyệt đẹp phản chiếu trong tâm bạn, hãy khảo sát hình ảnh của đóa hoa trong tâm bạn, và

bản thân tâm thức. Các sự xuất hiện không xuất hiện hay an trụ ngoài tâm.

Giấc mộng đêm qua là ví dụ được đưa ra trong bài kệ này. Hãy giả sử rằng trong một giấc mộng bạn đi tới một nơi tuyệt đẹp, một xứ sở với những ao hồ, bông hoa, và bãi cỏ xanh. Bạn rất an bình và thư thả ở nơi đó. Bạn gặp các bạn hữu và gia đình ở đó, và mọi người đều vui vẻ. Khi bạn thức dậy, mặc dù họ có thể an trụ sống động trong tâm, nhưng mọi điều này chỉ là một hồi ức. Những điều này hiện diện ở đâu? Chúng ở trong tâm hay bên ngoài? Làm sao chiếc hồ lớn này có thể phù hợp với căn phòng của bạn? Mọi sự ta thấy “bên ngoài” chỉ là phóng chiếu của tâm ta. Không nhận ra điều này, ta phóng chiếu các đối tượng và nhận thức các phóng chiếu như các sự vật hiện hữu một cách độc lập. Sau đó ta cố gắng bám chấp vào chúng một cách vô ích. Hãy xem điều này gây nên bao nhiêu đau khổ! Khi ta biết rằng mọi sự là một phóng chiếu của tâm, ta có thể thư thả và thoát khỏi sự tham luyến và thù ghét.

Đôi khi ta khó hiểu được làm thế nào một vật như chiếc bàn cứng chắc thực sự chỉ là tâm ta. Một câu chuyện từ cuộc đời của Đức Milarepa có thể giúp ta hiểu rõ:

Có một lần, hai nhà luận lý đến tranh luận với Milarepa. Milarepa nói: “Tôi đã giải quyết mọi câu hỏi của tôi. Tôi không còn gì chưa giải quyết để thảo luận với quý vị.” Nhưng các nhà luận lý cứ khăng khăng: “Ngài biết ai thực sự giải quyết xong cuộc tranh luận? Hoặc ngài phải

đặt câu hỏi và chúng tôi sẽ trả lời, hoặc chúng tôi sẽ đặt câu hỏi và ngài phải trả lời.” Khi ấy Milarepa động lòng và nói: “Nếu quý vị thực sự không nghe tôi, bây giờ tôi sẽ hỏi quý vị một câu xem câu trả lời của ai rành mạch đối với mọi người: Không gian có chất thể hay không?”

Câu hỏi rất đơn giản này khiến các nhà luận lý lúng túng. Họ không trông chờ ngài hỏi một câu như thế. “Làm thế nào ngài có thể hỏi một câu như thế?” họ đáp lại. “Rõ ràng là không gian không có thực.” Bởi Milarepa đã chứng ngộ và thành tựu trong thực hành Đại Ấn, ngài nhập định như-kim cương và đi tới đi lui trong không gian. Sau đó ngài ngồi xuống trong không gian và thiền định. Milarepa yêu cầu các nhà luận lý di chuyển, nhưng họ chẳng thể chuyển động được. Như thế họ bị giam giữ giữa những tảng đá lớn. Milarepa xuất định và hỏi họ: “Bây giờ quý vị nghĩ gì?” Các nhà luận lý tuyên bố rằng điều này chỉ là một trò bịp bợm của huyền thuật. Milarepa la lên: “Nhưng chính quý vị thấy rằng quý vị không thể di chuyển!”

Sau đó Milarepa hỏi một câu thứ hai: “Những bức tường đá của hang động này có thật không?” Các nhà luận lý thảo luận điều này và kết luận rằng tảng đá quả là có thật. Sau đó Milarepa đi vào thiền định như-không gian và đi tới đi lui qua những bức tường của hang động. Ngài nhắc tảng đá khổng lồ lên và ném nó về phía những người khách, nhưng họ không cảm thấy gì hết.

Đối với chúng ta, là những người chưa hoàn tất trong thiền định, những câu chuyện này có thể ích lợi. Nếu không, khó thấy được làm thế nào một chiếc bàn có thể chỉ là một phóng chiếu trong tâm.

Căn nhà nhỏ của Đức Gampopa chỉ có thể chứa khoảng năm người. Có một lần thiền giả Loten tới để thực hiện một lễ cúng dường, và thị giả của Gampopa cho phép ông đi vào và đích thân cúng dường. Khi Loten xuất hiện từ căn nhà, ông hỏi: “Ai xây pho tượng Quán Âm ngàn tay khổng lồ đó? Nó tuyệt đẹp và đầy cảm hứng! Nhưng Đạo sư sống ở đâu?” Vị thị giả đưa ông vào trong, và lúc này không có pho tượng nào được nhìn thấy, chỉ còn Đạo sư. Pho tượng lớn như ngọn núi Takla Gampo, nhưng nó phù hợp với căn nhà nhỏ của Đạo sư! Điều này cũng minh họa những gì có thể được biểu thị bởi người có tâm hoàn hảo.

Có một ví dụ đơn giản có thể làm sáng tỏ điều này cho bạn. Khi bạn kết bạn với ai, bạn thấy rằng người đó tuyệt đẹp và hoàn hảo và các bạn yêu mến nhau rất nhiều. Cho dù người đó làm gì, bạn nhìn nó thật vui thích. Cho dù người đó phạm một lỗi lầm, bạn chấp nhận vô điều kiện và rất bảo vệ người đó. Tuy nhiên, sau vài năm trôi qua, các điều kiện có thể thay đổi bởi một bất đồng. Sau đó các bạn không chấp nhận nhau nữa, và tình huống xấu hơn. Phóng chiếu trong tâm của bạn về người đó hoàn toàn thay đổi. Cho dù người đó có làm những điều tốt lành, bạn cũng nói họ ngu si, và thấy bất kỳ điều gì họ làm là tiêu cực hay bất lợi. Điều này biểu thị mọi sự là một phóng chiếu trong tâm thức.

Bốn đặc tính của các hiện tượng được đề cập ở đây là:

1. các hiện tượng thông thường vốn không hiện hữu;
2. chúng có uy lực, hay có khả năng thực hiện một chức năng;
3. chúng cũng được thấu hiểu một cách tương tự bởi ý thức của những người trong cộng đồng;
4. chúng hiện diện bởi phương tiện của sự tương thuộc của nhiều nhân và duyên.

Nếu ta nghiên cứu cẩn trọng, các hiện tượng không hiện hữu một cách độc lập. Cho dù ta làm một tách trà, tách trà đó xuất hiện qua nhiều nhân và duyên. Không có tách trà “thực sự.” Ở đây, *uy lực* có nghĩa là điều gì đó có khả năng thực hiện một chức năng. Tách trà có thể làm hết khát. Cũng thế, mọi người xung quanh có thể nhận thức tách trà đó. Tuy nhiên, không có sự tương thuộc của nước, bếp lò, ấm pha trà, lá trà, những người chủ trại làm trà phát triển, các tách trà v.v.. thì sẽ không có trà. Mọi hiện tượng tương đối có bốn đặc tính này.

Câu chuyện này có thể giúp ta hiểu rõ bốn đặc tính của các hiện tượng:

Một trăm con khỉ gặp một cái giếng. Chúng nhìn vào, thấy phản chiếu của mặt trăng, và trở nên lo lắng: “Mặt trăng đã rơi xuống chiếc giếng này!” “Chúng ta phải kéo mặt trăng ra và trả nó về đúng chỗ của nó.” Cùng chia sẻ

sự mê lầm là mặt trăng đã bị rơi xuống giếng, chúng quyết định giải cứu nó.

Một con khỉ bám chặt cành của một chiếc cây, và tất cả những con khỉ khác giữ chân hay đuôi của con khỉ ở phía trên, vì thế làm thành một chuỗi dài những con khỉ. Nhưng nhánh cây gãy và tất cả chúng rơi xuống giếng. Sau đó chúng nhìn lên và thấy mặt trăng ở phía sau trong bầu trời. “Chúng ta đã làm điều đó!” chúng tán thán. “Mặc dù ta sẽ chết ở đây, chúng ta đã sửa sang trái đất và đặt lại mọi sự vào đúng chỗ của chúng.”

Bởi tất cả những con khỉ đó đã nhìn thấy cùng một sự việc, ta có thể nói rằng hiện tượng được tất cả những con khỉ đó hiểu rõ. Nhưng sự phản chiếu trong cái giếng thì tương thuộc—cả mặt trăng trong bầu trời và nước trong giếng đều cần thiết để sự phản chiếu xuất hiện. Nếu không có mặt trăng, chỉ một mình nước không thể phản chiếu bất kỳ điều gì. Và nếu không có nước, mặt trăng không thể bị phản chiếu.

Sự hợp nhất của hình tướng và tánh Không ám chỉ sự bất nhị của hình tướng và tánh Không.

Mặc dù các hiện tượng xuất hiện, bản tánh của chúng là tánh Không, và chính tánh Không xuất hiện như hình tướng. Không thể nói chúng là một vật hay hai. Sự hợp nhất của hình tướng và tánh Không chỉ có thể được kinh nghiệm trực tiếp bởi một Bồ Tát ít nhất đã đạt được địa thứ tám. Trong Kim cương thừa, khái niệm này được tượng trưng bởi những nhân vật nam và nữ hiển lộ trong sự hợp nhất.

Mọi hiện tượng của sinh tử và niết bàn được bao gồm trong Đại Ấn. Chẳng hạn, giống như một hạt mè ngập tràn chất dầu, mía đường tràn ngập vị ngọt, một bông hoa tràn ngập hương thơm, và sữa ngập tràn chất béo, Đại Ấn tràn ngập khắp mọi chúng sinh. Đại Ấn như không gian, vô sanh tự nguyên thủy. Ta có thể nghĩ những hiện tượng này—những hình thức khác nhau v.v.—không phải là Đại Ấn. Nhưng trong thực tế mọi hiện tượng bên ngoài chẳng hạn như đất, đá, núi, cây cối, rừng, bụi rậm, đàn ông, đàn bà, v.v.—toàn bộ thế giới bên ngoài và bên trong mà ta nhìn thấy—chỉ là những hậu quả của những xu hướng bất rã sâu xa của ta. Hãy nhớ trích dẫn trong bài ca kim cương *Đáng để Chiêm ngưỡng*, của Nagarjuna:

Khi các xu hướng xuất hiện, những hạt giống của các xu hướng xa rộng hơn được gieo trồng.
Nhờ những xu hướng được tích tập này, những mầm chồi-sinh tử được phát triển.

Cũng thế, Đức Jigten Sumgön tôn quý đã nói: “Mặc dù những truyền thống khác nhau kết luận rằng hoặc tâm hoặc thân lang thang trong sinh tử, tôi không giữ một quan điểm đặc biệt trong đó. Nhưng tôi sẽ nói rằng các nhân và duyên khởi sinh thành tư tưởng khái niệm. Do bởi điều đó, các xu hướng hiện thân lang thang [trong sinh tử].”

Một ảo ảnh, một phô diễn kỳ diệu, một giấc mộng, một thành phố của Càn thát bà, một ảo tưởng: tất cả những điều này là những ví dụ hoàn hảo về các hiện tượng có thể được nhìn thấy

nhưng ta biết là không hiện hữu. Cùng cách thế đó, khi ta đã hoàn toàn tịnh hóa các xu hướng sinh tử của ta, mọi nhận thức sai lầm của ta tan biến vào không gian của Đại Ấn. Chân tánh của phiền não là trí tuệ nguyên sơ, nhưng nếu ta không thấu hiểu điều này, ta không thể nói rằng phiền não đó là trí tuệ. Tuy nhiên, thời điểm mà ta hiểu rõ những phiền não không hiện hữu, tự nó là trí tuệ nguyên sơ. Ta không thể tìm thấy trí tuệ tách khỏi những phiền não. Do bởi điều này, sinh tử và niết bàn được cho là bất nhị. Đây là những giáo lý vô cùng sâu xa. Ta sẽ phải thực hiện nhiều nỗ lực để tự thân chứng ngộ những điều đó.

Những trích dẫn sau đây từ *Tâm Yếu của các Giáo lý Đại Thừa* thì tuyệt đẹp và khiến ta dễ dàng hiểu biết bản chất của thực tại, tính chất bất khả phân của hình tướng và tánh Không. Hãy đọc chúng một cách cẩn trọng và đưa chúng vào thực hành.

Mọi sự tỉnh giác, trong giấc và kinh nghiệm mà ta có được về các hiện tượng của sinh tử và niết bàn là do bởi sự nhận thức về chúng như vô sinh, trống không và vô ngã. *Kinh Đèn Trắng* nói:

Bất kỳ điều gì xuất hiện từ những duyên không xuất hiện;

Những việc như thế không có bản chất-thực tại của sự xuất hiện.

Bất kỳ điều gì tùy thuộc vào các điều kiện (duyên) là tánh Không.

Thấu hiểu tánh Không là tận tâm.

Và từ *Mật điển của Tinh túy Bí mật Bất nhị, Hoàn toàn Chiến thắng*:

Bí mật của mọi chư Phật toàn hảo là những hiện tượng phi thường, tráng lệ, đáng ngạc nhiên này luôn luôn xuất hiện từ sự không xuất hiện.

Sự không xuất hiện của chúng thì ở trong chính yếu tố mà chúng xuất hiện.

Vì sao điều này như thế? Đó là bởi, khi đã chứng ngộ là tâm/không-tâm, thân/không-thân, sự xuất hiện/không-xuất hiện, mọi hiện tượng của sinh tử và niết bàn được nhận ra là xuất hiện như các cặp ôm chằm bất nhị, ngừng dứt như những cặp ôm chằm bất nhị, và an trú như những cặp ôm chằm bất nhị, và vì thế đó là hành vi cặp ôm chằm bất nhị. Kinh *Thiền định Vương* nói:

Đã tới lúc để vũ trụ hữu hình xuất hiện,
và là lúc để mọi thế giới trở về không gian,
Nó luôn luôn như thế, và nó sẽ luôn luôn như thế—
hãy biết rằng mọi hiện tượng thì giống y như thế.

Giống như các mạn đà la của những đám mây có thể lập
tức
xuất hiện trong một bầu trời không mây,

bất kỳ điều gì xuất hiện từ vô thủy sẽ luôn luôn trở lại—
hãy biết rằng mọi hiện tượng thì y như thế.

Giống như nhiều bọt nước xuất hiện bất ngờ
được một người đang nổi lênh bênh trong một con sông
nhìn thấy
không có bất kỳ bản chất nào trong cuộc điều tra—
hãy biết rằng mọi hiện tượng thì y như thế.

Giống như mặt trăng, mọc trong một bầu trời trong
xanh
xuất hiện phản chiếu trong một cái hồ trong trẻo
nhưng không có chuyển động của mặt trăng vào nước—
hãy biết rằng mọi hiện tượng thì y như thế.

Giống như những người sống trong những vùng núi non
nghe ca hát, trò chuyện, cười, và kêu khóc
vang dội từ những tảng đá, nhưng không nhìn thấy ai—
hãy biết rằng mọi hiện tượng thì y như thế.

Giống như chỉ có những người thật non nớt
vẫn biết ơn sự khát khao của họ sau khi thức dậy
để tìm kiếm người thân yêu trong giấc mộng đã biến mất—
hãy biết rằng mọi hiện tượng thì y như thế.

Giống như các nhà huyền thuật biết rằng
những hình tượng huyền hóa khác nhau không thật có

ngựa, voi, và những cỗ xe mà họ tạo lập—
hãy biết rằng mọi hiện tượng thì y như thế.

Giống như một người bị tác động mạnh vì đói khát
nhìn những vũng nước trong những ảo vọng
khi đi bộ vào giữa buổi trưa mùa hạ—
hãy biết rằng mọi hiện tượng thì y như thế.

Giống như một thiếu nữ nhìn thấy mình trong một giấc
mộng
hạ sinh một đứa trẻ, sau đó nó chết
thì hạnh phúc khi đứa trẻ sinh ra và đau buồn khi nó
chết—
hãy biết rằng mọi hiện tượng thì y như thế.

Như thành phố tượng tượng của các Càn thất bà,
như một ảo tưởng, như một giấc mộng.
những điều thuộc khái niệm trống không thực thể—
hãy biết rằng mọi hiện tượng thì y như thế.



76 *Tâm-như-vầy đồng xuất hiện như một con sóng của đại dương.*

Mặc dù tư tưởng lan man được ổn định, sáu đối tượng hiện diện rõ ràng.

Sự trong sáng và tánh Không thì bất khả phân.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BÀI KỆ NÀY TIẾP TỤC các giáo huấn về Đại Ấn. Trừ phi ta đã thực hành những điều này, sẽ khó có thể hiểu được những khác biệt vi tế giữa những câu kệ này. Nhưng khi ta thực hành từng bước bằng cách sử dụng các phương pháp như được mô tả trước đây, ta sẽ thấy những dị biệt một cách rõ ràng và chính xác hơn.

Bất kỳ điều gì xuất hiện trong tâm, bất kỳ tư tưởng nào xuất hiện trong tâm, thì *đồng xuất hiện* với tâm thức. Chính tư tưởng đó—dù tích cực hay tiêu cực—thì không tách lìa tâm. Tâm và tư tưởng dường như là hai, giống như đại dương và một con sóng dường như là hai vật khác nhau. Nhưng trong thực tế con sóng đó không tách lìa đại dương. Bản thân đại dương hiển lộ như con sóng. Khi con sóng đó tan hòa thành đại dương, không có thực thể độc lập có thể nhận ra là “sóng” còn tồn tại. Cùng cách thế đó, khi những con sóng của các tư tưởng lan man của ta được an định bởi thiền tĩnh lặng, chỉ có tâm-như-đại dương còn tồn tại.

Đức Jigten Sumgön nói trong *Viên Ngọc Như-ý*:

Đừng tìm kiếm Phật quả ở nơi nào khác.
Tâm là nguyên nhân sự xuất hiện của trí tuệ nguyên sơ.

Tuy thế, hãy yêu quý việc nhận ra bản tánh của tâm
hơn là nhìn thấy chư Phật
an trụ khắp ba thời
và mọi Bốn Tôn yidam ở đó.
Đây là điều “chư Phật” thực sự muốn nói.

Như Bác sỹ Thiện Thệ [Gampopa] đã nói:
Tâm bất sanh là Pháp Thân,
tâm không ngừng nghỉ an trụ như Báo Thân,
tâm không thể nhận biết là Hóa Thân, và
Thân Tự tánh (svabhavikakaya) là ba tâm này, không thể
tách lia.

Vì thế, tâm-như-vầy thì vô cùng tráng lệ.
Khi tâm phóng chiếu, nó là trí tuệ nguyên sơ không
ngừng nghỉ.
Khi tâm tạo tác, nó trở thành nhiều.
Và vì thế Đạo sư sẽ nói [với chúng ta]:

Giác tánh thông thường không tạo tác,
không phải là một đối tượng của người nắm giữ hay ôm ấp.
Sự biến mất của tư tưởng lan man ngẫu nhiên

là cách thức dứt khoát của sự an trụ.

Nói chung, khi ta nghĩ về bản tánh của tâm như điều đặc biệt,
nó không thể nhận biết;
là nhị nguyên, nó không thể tách lìa;
là nhiều, nó không thể phân loại.

Trí tuệ nguyên sơ của ba thời chư Phật,
quan niệm của các Đạo sư siêu việt, và
tâm của chúng sinh trong ba cõi sinh tử
thì không thể tách lìa bởi chúng có cùng bản tánh.

Đó là lý do vì sao *Giới nguyện, Trong trẻo và Tuyệt đẹp* nói:

Đại Ấn vinh quang là thân thể của riêng ta,
và phần tử cấu thành chúng sinh cũng nên được biết theo
cách tương tự.

Đó là điều không khác với bản thân và
là tinh yếu đích thực của thiện thể quả.

Khi tâm-như-vầy được nhận ra, nó là thể này:
Tánh Không không sở hữu thực tại tối thượng.
Giống như *Tâm Kinh* nói:
“Không có trí tuệ nguyên sơ.”

Nói chung, mọi giáo lý về các giai đoạn của các thừa

là để dành cho những bậc thông tuệ trong số những người
đặc biệt.

Cũng có nhiều truyền thống giáo lý
diễn tả tất cả chúng ở đây,
[nhưng] đây là ý nghĩa súc tích của những nguyên lý được
diễn tả trước đây:

Bởi ba cõi không có nền tảng-gốc
không cần tạo một ý nghĩa thiết yếu của việc từ bỏ sinh tử.
Bởi ba cõi được thiết lập một cách tự nhiên từ vô thủy,
không cần tìm kiếm một kết quả bên ngoài.
Bởi tâm-như-vậy thì vô sinh từ vô thủy,
đừng xem sinh tử và niết bàn là hai.

Ở đây tác giả đề cập đến điều này bởi một số người nghĩ rằng
khi bạn có một thiện định “tốt lành,” bạn sẽ không nhìn thấy
hay nghe bất kỳ điều gì, nghĩ rằng tâm bạn hoàn toàn trống
không. Nhưng không phải như vậy. Thay vào đó, sáu đối tượng
(xem câu kệ 71) được tri giác một cách rõ ràng trong giác tánh
bao quát. Ta nhìn thấy các sự việc thật rõ ràng, tuy thế tâm ta
không rối bời. Đối với những người có phẩm tính đó của tâm,
sự trong sáng và tánh Không có thể dễ dàng được nhận ra như
không thể tách lìa.

Bất kỳ điều gì xuất hiện trong tâm có bản tánh của trí tuệ, dù
ta nhận ra nó hay không. Vấn đề này được nhắc lại như *Bốn
Pháp của Gampopa*:

Xin ban những gia hộ khiến tâm con có thể đi theo Pháp.
Xin ban những gia hộ khiến Pháp có thể đi theo con
đường.

Xin ban những gia hộ khiến các chướng ngại có thể bị
tiệt trừ khỏi con đường.

Xin ban những gia hộ khiến sự lầm lạc có thể ló dạng
như trí tuệ.

Bất kỳ điều gì xuất hiện trong tâm là tâm-như-vầy và sở hữu
bản tánh của trí tuệ. Những con sóng xuất hiện từ đại dương,
tuy thế cả sóng lẫn đại dương đều sở hữu bản tánh của nước.
Giống như những con sóng và đại dương có bản tánh của nước,
tâm và trí tuệ thì đồng xuất hiện và không thể tách rời. Dù tâm
được an định hay không, những gì nảy sinh là trí tuệ đồng-xuất
hiện. Các hoạt động tâm linh và bản tánh của tánh Không của
tâm ta thì không thể tách lìa. Đây là Đại Ấn.



77 *Tâm bình thường như trung tâm của bầu trời.
Nó không bị chạm vào bởi những tư tưởng của ba
thời
Và cách thể hiện hữu của nó là giác tánh không bị
tạo tác.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.*

CÂU KỆ NÀY HOÀN TẤT giáo huấn của tác giả về những giai đoạn khác nhau của Đại Ấn. Ta có thể chỉ kinh nghiệm những điều này khi những thực hành của ta phát triển tốt đẹp và thiền định của ta mạnh đến nỗi mọi hoạt động tinh thần của ta được thực hiện như tâm-như-vầy (mind-as-such). Khi đó tư tưởng khái niệm được gộp vào trong bản tánh của trí tuệ, tánh Không. Đây là chứng ngộ trực tiếp về bản tánh trần trụi và tươi mới của tâm.

Ở đây *tâm bình thường* ám chỉ tâm nền tảng, tâm nguyên sơ, tâm không bị tạo tác, và không là tâm phiền não và lầm lạc thông thường của ta. Tâm bình thường không được tạo lập và không bị xúc chạm bởi sự vô minh hay tư tưởng khái niệm; đó là tâm Phật. Thông thường, khi ta nói điều nào đó là “bình thường,” điều này có nghĩa là nó không có gì đặc biệt. Ta nói rằng một người nào đó có giáo dục và có tước vị cao không phải là người bình thường, trong khi một người bình thường

thì thoát khỏi những phân biệt như thế. Nhưng ở đây, tâm bình thường là tâm nguyên sơ, Phật tánh không bị tạo lập. Khi ta đã kinh nghiệm sự chứng ngộ về điều này, không có gì để phân biệt thiền định và không-thiền định. Cho dù loại tư tưởng nào xuất hiện trong tâm, ta sẽ không bị chia tách với tâm bình thường, sự hợp nhất của sự sáng ngời và tánh Không.

Đâu là sự khác biệt giữa *trung tâm của bầu trời* và biên bờ của bầu trời? Bầu trời có thể được cho là có một trung tâm? Không, bởi bầu trời thoát khỏi “trung tâm” và “các ranh giới.” Cũng thế, bất kỳ tư tưởng nào xuất hiện đều là tâm không giới hạn. Không có chút khác biệt nào giữa tâm quá khứ, tâm hiện tại, và tâm vị lai. Điều này không có nghĩa là một vị Phật không có ý thức về quá khứ, hiện tại và vị lai—chỉ bởi tâm Ngài không bị phiền nhiễu bởi những tư tưởng này. Như thế, tâm không bị tạo tác của một vị Phật không khác biệt trong quá khứ, hiện tại, hay vị lai. *Cách thể hiện hữu của nó là giác tánh không bị tạo tác*, giống như nó là.

Nếu ta nhìn vào bản tánh của sự sân hận và tham luyến mạnh mẽ, ta thấy rằng chúng cũng không bị tạo tác. Nhưng ta phải đi tới chỗ thực sự nhận ra cách thể trong đó điều này như thế. Nếu ta theo đuổi những tư tưởng này và bám chấp vào chúng, ta trở nên bị chúng đuổi bắt, biến thành nô lệ, và đau khổ một cách vô vọng. Nhưng điều này không xảy ra nếu ta có thể nhận ra bản tánh của chúng là không bị tạo tác. Ta chỉ cần sự chánh niệm và sức mạnh để duy trì thực hành đó. Khi ta thiền định, các tư tưởng tiêu cực sẽ giảm thiểu một cách tự

nhiên cho tới khi chúng bỏ đi không dấu vết, giống như những gợn sóng lăn tăn trên một cái hồ.

Ta chỉ có thể liên hệ trực tiếp với tâm khi tâm ta thoát khỏi những tạo tác. Khi đó, ta có thể nhận ra bản tánh-bầu trời của tâm, thoát khỏi những quan tâm về “biên bờ” và “trung tâm,” và không có sự phân chia thành quá khứ, tương lai, hay hiện tại. Cách thể hiện hữu của tâm là giác tánh không bị tạo tác và chính tâm bình thường đó là Đại Ấn. Tâm bất biến như không gian. Mặc dù có thể là những giai đoạn của sự chứng ngộ cục bộ, chứng ngộ hoàn toàn, và chứng ngộ viên mãn, vẫn còn đó sự không tăng trưởng hay suy giảm trong bản tánh của tự tâm chói ngời. Bản tánh này của tâm thì siêu việt sự diễn bày và chỉ có thể được hiểu qua kinh nghiệm. Và kinh nghiệm này chỉ có thể có khi ta thực sự từ bỏ sinh tử, đã hoàn toàn đạt được sự kiên cố thiền định, và sở hữu lòng sùng mộ nhất tâm với đạo sư, Đức Kim Cương Trì.

Ở đây là một trích dẫn tuyệt đẹp liên quan đến Đại Ấn từ Đức Jigten Sumgön (trong *Viên Ngọc Như ý*):

Để có một tâm không bị tạo tác, hãy bỏ mặc nó một mình.

Hãy tự quen thuộc với sự vắng mặt tuyệt đối của những nhận thức này:

hiện hữu và không hiện hữu, trống không và không trống không,

ngã và vô ngã, yên bình và không yên bình,

quân bình và làm rối loạn.

Khi sinh tử—những phiền não trong tâm, tư tưởng lan man—
được yogi giải thoát trong những nơi chốn của riêng nó,
sinh tử trở thành Pháp Thân.

Đạo sư tôn quý, vị bảo hộ của ba thế giới, đã giảng dạy rằng
mọi lầm lạc là trí tuệ nguyên sơ.

Khi một người hoảng sợ bởi một bù nhìn
nhận ra rằng không có ai hết, mọi sợ hãi và lo âu biến mất.
Mọi tư tưởng lan man về ngã và sự chấp-ngã thì giống như
thế.

Đối với yogi hiểu rõ không có sự chấp nhận hay từ bỏ
sự hiểu lầm nền tảng về tư tưởng lan man—
mà tính chất căn bản của tư tưởng lan man là vô niệm
được thiết lập một cách tự nhiên—
Giáo pháp nào không được tiếp thu?
Điều gì còn lại để từ bỏ trong đại dương sinh tử?
Có ai khác đạt được niết bàn?

Chớ bao giờ xa lìa sự quân bình hỉ lạc này!

Hơn nữa, trong *Bậc Thang Kỳ diệu* nói:

Bầu trời luôn luôn không có trung tâm hay biên bờ.
Không gian luôn luôn trong sáng.
Mọi loại mây tối ám
sẽ bị hủy diệt bởi một trận bão mạnh.

Trạng thái tự nhiên của đại dương thoát khỏi sự biến đổi.
Nước không có [nước đá] trong đó.
Nhiệt sẽ làm tan chảy mọi lớp-nước đá nào tự nhiên hình
thành
trở lại đúng loại nước đó.

Chúng sinh luôn luôn là các vị Phật.
Tự tâm, chói lợi từ vô thủy—
Khi điều này không được nhận ra, sự lầm lạc gây nên đau
khổ.
Hãy biết điều đó từ khía cạnh riêng của bạn và bạn được
giải thoát ở nơi chốn riêng của bạn.

Viên Ngọc Như ý cũng nói:

Con đường thứ tư [trong năm con đường] là Đại Ấn tự-
xuất hiện,
bản tánh chính yếu của mọi sự trong sinh tử và niết bàn.
Trạng thái vĩ đại và tối hậu không thể nghĩ bàn này
siêu việt [sự lưỡng phân] trống không-không trống
không,

hủy diệt lũ ma quân và những phiền não trong tâm, là
thiện thế quả,
không bị hoen ố bởi tánh Không được tạo tác trong tâm,
và thoát khỏi những ô nhiễm của các kinh nghiệm và
trải nghiệm.

Trí tuệ đồng xuất hiện
được chứng ngộ bởi những bậc tôn quý
nhờ thiện tâm của Vị Bảo hộ Thế giới.

Khi tấm gương trắng-bạc của tâm ta
thoát khỏi sự nhơ nhuốc—những tạo tác của
các che chướng thuộc nghiệp, phiền não và nhận thức
đã được đánh bóng liên tục—
mọi phẩm tính tốt lành và những loại như thế của mọi
sự trong
sinh tử và niết bàn, không còn sót lại điều gì, xuất hiện
từ điều này.



78 *Thực hành không đứt đoạn như một người bảo vệ cảnh giác.*

Nó hoàn toàn không tán loạn và thoát khỏi việc chấp nhận hay chối bỏ.

Không có sự nhị nguyên của các sự việc bị từ bỏ và những đối nghịch của chúng.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

CÂU KỆ NÀY và những giáo huấn theo sau liên quan đến cách tiếp tục với thực hành Đại Ấn. Một khi ta đã thọ nhận các giáo huấn, ta phải hoàn thành chúng và làm toàn thiện thực hành. Tính liên tục của thực hành là cần thiết đối với sự toàn thiện của giác ngộ.

Thực hành không đứt đoạn có nghĩa là ta luôn luôn chánh niệm, *như một người bảo vệ cảnh giác*. Những kẻ trộm và cướp có thể đến bất kỳ lúc nào, vì thế người bảo vệ một biệt thự cất giữ kho tàng vĩ đại phải tỉnh táo hai mươi bốn giờ một ngày. Cùng cách đó, điều quan trọng là canh giữ tâm bạn bởi những kẻ cướp của sự tham muốn, khát khao, sân hận, và sự sao lãng có thể đến bất kỳ lúc nào và đánh cắp của cải của lòng bi mẫn và trí tuệ của ta, cùng với sự chứng ngộ của ta về Đại Ấn.

Một khi sự chánh niệm được liên tục thiết lập, một *tâm không tán loạn* “thật sự ở đó,” ngay tại đó, dù ta đang đi, đang

ăn, đang lái xe, hay đang thực hiện những hoạt động khác. Ta có thể nhìn tâm và xem làm cách nào trạng thái tinh thần của ta hình thành thế giới. Nhưng khi ta nhìn nó, ta nên thư thả, Milarepa khuyên ta trong một bài ca kim cương:

Hãy ngồi nghỉ một cách tự nhiên, như một đứa trẻ nhỏ.

Hãy ngồi nghỉ như một đại dương không có sóng.

Hãy ngồi nghỉ với sự trong trẻo, như một ánh nến.

Hãy ngồi nghỉ không có sự tự quan tâm quá đáng, như một tử thi.

Hãy bất động như một ngọn núi.

Trong trạng thái Đại Ấn, không có gì để chấp nhận và không có gì để từ bỏ. Chừng nào ta còn chánh niệm, ta chỉ cần nhìn bản chất của tâm. Khi ta có thể làm điều này, ta sẽ không bị đảo lộn bởi những tư tưởng tiêu cực. Thay vào đó, ta sẽ chỉ nhìn chúng tan hòa và biến mất. Như được đề cập trước đây, khi những con sóng xuất hiện từ đại dương, chúng vẫn chỉ là một phần của nước. “Sóng là một hiển lộ của đại dương,” Milarepa đã nói. “Nó xuất hiện từ đại dương và tan hòa vào đại dương.” Như thế, không có gì để chấp nhận, không có gì để từ bỏ.

Lòng bi mẫn và trí tuệ, những đối trị của sinh tử, thì không khác biệt với điều này. Vì thế, *không có sự nhị nguyên của các sự việc bị từ bỏ và những đối nghịch của chúng*. Bản chất của cái bị từ bỏ là tánh Không; vì thế, không có gì để từ bỏ. Sự đối trị cũng tan hòa vào tánh Không. Nó chỉ là tri giác mê lầm của

ta về sự nhị nguyên tạo nên sinh tử. Đây là điều ta cần để tiếp tục làm việc bằng sự thiền định với một tập trung mãnh liệt. Với sự hoàn toàn cảnh giác và chánh niệm, ta nên duy trì thiền định Đại Ấn cho đến khi điều này được viên mãn. Mọi sự tạo dựng hiển nhiên, mọi kinh nghiệm về sự bám chấp và đóng chặt, là một vị trong Đại Ấn.

Sự “sinh” và “bất sinh” có cùng một vị. Đức Phật đã nói: “Cái được sinh ra từ những điều kiện (duyên) thì bất sinh bởi nó không có sự sinh ra cố hữu. Điều đó tùy thuộc vào những duyên là tánh Không. Người chứng ngộ tánh Không sở hữu giác tánh trọn vẹn.” Sở hữu giác tánh trọn vẹn có nghĩa là tỉnh giác và cần trọng đối với nguyên nhân và hậu quả. Tánh Không không mâu thuẫn với nguyên nhân của các hiện tượng. Vì thế, người đã chứng ngộ tánh Không thậm chí còn trở nên kỷ luật hơn và sở hữu công hạnh thanh tịnh hơn. Đây là cách ta tiến bộ trên con đường dẫn tới giác ngộ.

Đức Jigten Sumgön đã diễn tả tám giới nguyện Đại Ấn theo cách này trong *Viên Ngọc Như ý*:

1. Không từ bỏ Đạo sư kim cương, ngay cả sau khi nhận ra ngài là tâm bất sinh của riêng bạn.
2. Không thảo luận những lỗi lầm của bằng hữu và những người khác, hay sự sâu sắc tương đối của bất kỳ điều gì trong các giáo lý, từ Giáo pháp cao cả, Luật (Vinaya), cho đến thừa kim cương mật chú.

3. Đừng làm cản trở công hạnh Giáo pháp của bạn, ngay cả sau khi bạn không còn hy vọng nữa đối với Phật quả cao quý.
4. Hãy tiếp tục tránh mọi tà hạnh thô và tế, ngay cả sau khi bạn không còn sợ hãi “sinh tử xấu xa.”
5. Đừng tự-đề cao, cho dù bạn đã tinh thông các thiền định của việc không đắm chìm trong nước v.v..
6. Hãy mở trống đối với kiến và hành của người khác, ngay cả sau khi bạn hiểu rõ sinh tử và niết bàn thì bất nhị.
7. Hãy nhận thức rằng chư Phật và chúng sinh chia sẻ một sự tương tục và hãy để lòng bi mẫn xuất hiện không cần nỗ lực.
8. Hãy an trụ trong sự cô tịch, cho dù sau khi thiền định của bạn thoát khỏi sự lưỡng phân quân bình/hậu-thiền định.



79 *Việc đưa mọi sự vào con đường giống như phương thuốc của Nhà Trị liệu Trẻ Trung.*

Ngay cả những chúng sinh xấu ác cũng không hiện hữu ngoài tâm ta.

Không bám chấp, hãy thoát khỏi mọi sự sinh khởi.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

CÂU KỆ NÀY chỉ dẫn cho hành giả Mahamudra cách sử dụng mọi hoàn cảnh, dù tốt hay xấu, trên con đường. *Nhà Trị liệu Trẻ Trung* là một y sĩ nổi tiếng vào thời Đức Phật. Ông có thể nhận ra những dược tính của mọi loại cây cỏ và đá và biết cách sử dụng bất kỳ điều gì, kể cả chất độc, để làm ra thuốc. Tương tự như thế, ta có thể sử dụng mọi kinh nghiệm của ta trong việc thực hành. Đặc biệt là trong việc nghiên cứu và thực hành Mahamudra, ta biết rằng bản tánh của mọi sự là trống không (tánh Không) nên không có gì để từ bỏ. Ví dụ như nếu tham muốn sinh khởi, hãy kèm chế để không đi theo tư tưởng này và hãy thực hành việc nhìn vào bản tánh của nó như tánh Không. Những tư tưởng tốt, những tư tưởng xấu, và các trở ngại: hãy đưa chúng vào con đường. Tất cả những điều đó đều có thể trở thành một phần của thiền định. Một kẻ thù tiêu diệt ta không hiện hữu ngoài tâm ta. Hãy suy nghĩ về một trận lụt quét sạch mọi sự quý giá và rác rưởi bằng cách thức giống

nhau. Cũng giống như thế, mọi kinh nghiệm về hạnh phúc và đau khổ được cuốn trôi vào phạm vi của tánh Không.

Khi các tư tưởng tiêu cực như sân hận và tham luyến sinh khởi, ta thường cảm thấy tệ hại và nghĩ: “Những tư tưởng này không nên xuất hiện trong tâm ta.” Thay vì xô đẩy chúng, hãy nhìn thẳng vào chúng. Hãy thiền định về bản tánh của tự tâm. Khi bạn gặp những người xấu ác hay những người làm bạn giận dữ, hãy nhìn vào tâm bạn và nghĩ: “Người đó thì huyễn hóa và sự giận dữ này là phản ứng của tâm tôi.” Bản tánh của tâm chính là sự giận dữ hay oán hận đó, nó trống không. Như thế, không giận dữ, bạn có thể liên lạc với người đó và giải quyết vấn đề. Hãy coi sự chạm trán như một nhắc nhở cho thực hành của bạn. Được sử dụng một cách chánh niệm, mọi hoàn cảnh tốt và xấu có thể trở thành các thực hành thiền định mãnh liệt.

Trong việc tu tập Bồ đề tâm, thậm chí ta có thể sử dụng những tư tưởng tiêu cực như một đối tượng thiền định. Nếu ta cảm thấy khó chịu, không thoải mái hay thân thể không khỏe, thay vì vứt bỏ những cảm xúc này hay bị chúng áp đảo hoặc coi chúng như những chướng ngại, ta có thể dùng chúng như con đường: “Nguyện những cảm xúc này tịnh hóa mọi điều tiêu cực và những hoàn cảnh bất lợi của tất cả chúng sinh. Những cảm xúc này cũng tịnh hóa ác nghiệp của tôi, vì thế tôi hoan nghênh chúng.” Nếu ta có sự bất đồng với một người bạn, thay vì hướng sự oán giận hay thịnh nộ đến người đó, ta có thể nhìn vào tâm ta và dùng những cảm xúc này để tịnh hóa những oán giận của tất cả chúng sinh. Theo cách này, sự giận dữ

không trở thành kẻ thù của ta, tiêu diệt sự an bình và hòa hợp trong tâm ta. Thay vào đó, nó có thể mở rộng trái tim ta theo một cách thế vô giới hạn. Đây là cách ta có thể đem mọi sự vào con đường bằng thực hành Bồ đề tâm.

Khi gặp những hoàn cảnh bất lợi, ta nên nhìn xem mình đã tham luyến ra sao khi cảm thấy tốt đẹp. Những hoàn cảnh như thế là những vị Thầy thực sự tốt lành bởi ta không nhận ra là mình đã tham luyến nhiều đến mức độ nào cho tới khi xảy ra điều đối nghịch với chúng. Khi ta tìm thấy những hoàn cảnh bất lợi đó, ta có thể tịnh hóa những tham luyến, oán giận, và những tư tưởng tiêu cực khác. Nói một cách tương đối, ta có thể sử dụng chúng như một phương tiện đặc biệt để phát triển lòng bi mẫn và từ ái đối với chúng sinh. Trong phạm vi tuyệt đối, bản tánh của chúng là sự trống không (tánh Không) huyền hóa và như-ảo ảnh.

Đôi khi ta có thể tin rằng ta thấy một yêu quái, nhưng điều này chỉ là một phóng chiếu của tâm. Yêu quái, tri giác về yêu quái và người tri giác yêu quái thì tương thuộc. Không có cái này thì cái kia không thể xuất hiện. Mặc dù chúng có vẻ hiện hữu, chúng là những ảo ảnh và không hiện hữu bẩm sinh. Theo giáo lý bardo, ngay cả những Bốn Tôn phần nộ cũng là một hiển lộ của tâm ta. Không có chút khác biệt nào giữa những hiển lộ của bardo và những điều mà ta nhìn thấy vào lúc này. Tất cả đều là những phóng chiếu của tâm. Do bởi điều này, ta nên nhìn vào tâm ta và thiền định thoát khỏi mọi trói buộc.

Có sự xả ly (từ bỏ) nhỏ bé và vẫn dính mắc với sự tham luyến và thù ghét thì không phải là cách thức để chứng ngộ

Mahamudra. Sự chứng ngộ xảy ra từ từ. Những trông chờ và ước muốn sẽ không đưa ta đến chứng ngộ. Ta phải thực hành với sự xác tín, được đặt nền trên niềm tin cậy và giáo lý.

Việc nhận ra bản tánh bất khả phân của hình tướng và tánh Không, và của ý nghĩa thông thường và tối thượng: đây là điều được gọi là “cái thấy (kiến) thanh tịnh.” Việc duy trì cái thấy đó trong sự bất khả phân của an định và kinh nghiệm hậu thiền định được gọi là “thiền định thanh tịnh.” Hoạt động hiển lộ trong phạm vi của sự tương thuộc, cái thấy và thiền định thanh tịnh được gọi là “hành vi (hành) thanh tịnh.”

Pháp Thân mà bản tánh là hai loại thuần tịnh, không ngừng hiển lộ hai sắc thân để làm lợi lạc những người tu tập và chúng sinh khác. Đối với hành giả đã thể nhập ý nghĩa của sự bất nhị, mọi sự hiển lộ trong phạm vi của Mahamudra. Và bởi mọi Pháp được bao gồm trong Mahamudra, không còn gì nữa để thành tựu hay tránh né. Việc duy trì thiền định trong sự hợp nhất của bất nhị tịnh hóa mọi ngăn che vi tế. Giống như ở trên đại dương, một con chim bay xa một con tàu sẽ chẳng có nơi nào khác để đáp xuống ngoại trừ chiếc tàu đó, mọi hình tướng của các hiện tượng và hoạt động trong tâm được bao gồm trong Mahamudra. Khi lửa hoành hành trong khu rừng, mọi sự gần đó trở thành nhiên liệu. Cùng cách đó, mọi hành động tốt và xấu mang lại sự chứng ngộ Mahamudra. Sinh tử không chạm được vào hành giả chứng ngộ. Thoát khỏi tám mối quan tâm thế tục, người ấy giống như hoa sen sinh ra trong bùn nhưng không bị bùn vấy bẩn.

Lời Khuyên về Cách Xua tan Khi Gặp phải Chương ngại



Việc dính mắc vào an định giống như mặt hồ đông đá.

Đó là tâm trì trệ và không sáng suốt.

Nó dẫn đến sự sai lầm của cõi vô sắc.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

MẤY CÂU KỆ KẾ TIẾP chỉ cho ta cách thức nhận ra các chương ngại trong việc thiền định và cho ta hiểu rõ làm thế nào để giải tan chúng. Ta cần có một thiền định nhất tâm và kiên cố để phát triển vipashyana, hay sự quán chiếu đặc biệt. Nhưng nếu ta trở nên *dính mắc vào an định* thì điều này phản tác dụng. Thay vì trở thành một phương tiện để giải thoát bản thân khỏi sinh tử luân hồi, nó trở thành một nguyên nhân để tiếp tục lang thang trong sinh tử. Đôi khi, trong khi thực hành thiền an định, ta có thể rất an bình và thoát khỏi các niệm tưởng. Nhưng nếu ta trở nên dính mắc vào kinh nghiệm này, tâm ta sẽ giống như một mặt hồ đông đá—không trong trẻo, *trì trệ*, và *không sáng suốt*, và không có sự tỉnh giác của nhận thức trực tiếp, vững chắc hay nội quán thiết yếu. Điều này sẽ gây nên sự tái sinh trong một cõi sắc hay vô sắc.

Một ngày nào đó ta có thể có một kinh nghiệm thiền định tuyệt vời nhưng hôm sau thì không. Sau đó ta có thể lo rằng mình không kinh nghiệm sự an bình đó một lần nữa. Tâm ta trở nên kích động, và ta dễ cáu kỉnh. Ta nên hiểu rằng những kinh nghiệm về sự an bình này không phải là kết quả cuối cùng và hãy tiếp tục thực hành của ta mà không có sự trông đợi. Những hình tướng khác nhau có thể xuất hiện trong thiền định, nhưng những điều này không phải lúc nào cũng giống nhau. Dù chúng có xuất hiện hay không, ta phải tiếp tục việc thực hành thiền định của mình.

Nếu ta trở nên dính mắc vào sự an bình của an định và cố gắng ôm giữ kinh nghiệm đó, điều này có thể khiến ta bị tái sinh trong một cõi vô sắc hay trong một trong bốn cấp độ thiền định trong sắc giới. Điều quan trọng nhất là một khi đã an định tâm ta, ta cần hợp nhất sự an định đó với nội quán. Chỉ an định không thôi thì không phải là mục đích. Đúng hơn, đó là một khí cụ mà ta sử dụng để đạt được giác ngộ. Việc nhớ lại bốn nền tảng thì đặc biệt cần thiết để thiền định được thành công.

Để chứng ngộ Đại Ấn, chỉ học tập và dẫn mình vào sự nghiên cứu không thôi thì không đủ. Ta cần có sự kính ngưỡng mãnh liệt đối với vị Thầy và các giáo lý, cũng như một sự tích tập công đức to lớn và sự hoàn toàn hiến dâng cho con đường. Dưới đây là một trích dẫn tuyệt đẹp từ *Sử dụng Trí tuệ* (như được trích dẫn trong *Viên Ngọc Như ý*) có thể giúp ta đạt được sự chứng ngộ này:

[Bạn có thể] hiểu biết một lượng Giáo pháp như bầu trời qua việc nghiên cứu và thiền định, nhưng những đám mây niệm tưởng sẽ ngăn che bầu trời đó.
Bạn sẽ không có sự sáng suốt.

[Bạn có thể] thiền định về khái niệm tánh Không cả một kiếp, nhưng, bị cột trói bởi những sợi xích vàng, bạn sẽ không có cơ hội để giải thoát.
Làm sao bạn có thể nhận ra pháp giới, thoát khỏi sự tạo tác và hình tướng, khi thiền định về sự tạo tác có tính chất khái niệm?

Khát khao sự hợp nhất của hồi tưởng và không-hồi tưởng là một cái thấy được xây dựng từ một sự hiểu biết nghiên cứu-và-suy niệm.
Không thấu hiểu bầu trời, con ếch tự đắc với nước khi nhắc đi nhắc lại “Hãy ráng mà nhớ! Hãy ráng mà nhớ!”

Nếu bạn tìm kiếm sự tối thượng với việc nghiên cứu và suy niệm trong khi nói: “Điều không được tìm thấy là tối thượng,” sai lầm này được gộp vào loại “tìm kiếm qua sự tạo tác của tâm thức.”

Làm sao điều này có thể sánh với bầu trời bất nhị?

Nếu bạn thiền định về Đại Ấn thoát khỏi suy niệm,
không thể diễn bày
với mọi vết nhơ của niệm tưởng lan man,
làm sao bạn có thể đạt được Phật quả, thoát khỏi sự tạo
tác?

Ngoài việc an trụ trong trạng thái tự nhiên, bình thường
với chất cam lồ bất nhiễm, sự tôn kính và sùng mộ, và
mọi điều kiện khác, còn điều gì khác
khiến bạn có thể trải rộng vàng trắng viên mãn của bầu
trời giác ngộ?

Có thể các bạn là những người nghiêm túc và tận tụy,
nhưng các bạn thiếu một Đạo sư đầy đủ phẩm tánh.



81 *Việc bám chấp vào sự nhị nguyên của các sự việc cần được từ bỏ và cách đối trị của chúng giống như một người có cái nhìn sai lạc.*

Không hiểu biết cách thể hiện hữu, ta coi các phóng chiếu của ta như kẻ thù.

Hãy yêu quý tâm không tán loạn và không bám chấp.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

ĐÔI KHI, khi các tư tưởng sinh khởi trong thực hành shamatha (thiền chỉ, thiền an định), ta có thể nghĩ rằng việc thiền định của ta không tốt. Đặc biệt là trong trường hợp các tư tưởng tiêu cực, ta có thể coi những điều này như những rối loạn hay như các chướng ngại cho việc thiền định của ta. Thậm chí ta có thể đi tới chỗ ghét bỏ mọi niệm tưởng xuất hiện trong tâm, nhưng điều này chỉ làm kiên cố thêm khái niệm của ta về sự nhị nguyên. Nếu điều nào đó làm vướng mắt ta, ta không muốn nhìn nó. Nếu ta nghe một tiếng động, ta ghét nó. Chúng ta tranh đấu với vấn đề này sang vấn đề khác. Điều này cho thấy ta không biết cách mang mọi sự vào con đường. Giống như *một người có cái nhìn sai lạc*, ta không nhận ra thực tại một cách rõ ràng. Liên tục chiến đấu với tư tưởng khái niệm có nghĩa là ta vẫn không nhận ra rằng cả các niệm tưởng tích cực và tiêu cực đều trống không tự bản chất.

Giống như Nhà Trị liệu Tré trung đã sử dụng mọi cỏ cây, đá, và chất độc như thuốc chữa bệnh, ta cũng phải sử dụng mọi sự xuất hiện trong tâm, cả tích cực lẫn tiêu cực. Nếu không, khi các tư tưởng xuất hiện, ta nhận thức chúng như các chướng ngại, các tư tưởng khái niệm của ta trở thành những “kẻ thù” của việc thiền định của ta. Điều này thật nguy hiểm. Ta phải thực hành để cho dù bất kỳ tư tưởng nào xuất hiện, ta bao gồm chúng trong thiền định của ta.

Một tâm thức *không-tán loạn* không phê phán, một tâm thức *không-bám chấp* cũng không dính mắc vào sự an định hay từ bỏ các tư tưởng và âm thanh. Vì thế, *hãy yêu quý* tâm không tham luyến và thù ghét, bởi không dễ gì có được tâm đó.

Nói chung, người có sự nhất tâm từ bỏ và sùng mộ đối với Đạo sư kim cương và Giáo pháp có thể kinh nghiệm Đại Ấn một cách dễ dàng. Tuy nhiên, một số hành giả có thể gặp các chướng ngại khi thực hành Đại Ấn. Ta được dạy rằng các chướng ngại thường gặp nhất là bốn sự sai lạc và ba lầm lỗi.

Bốn sai lạc, hay bốn cách làm uổng phí kinh nghiệm của Đại Ấn là:

- * uổng phí trên nền tảng của cách thế an trụ, nó bao gồm sự tạo tác niệm tưởng bằng trí thức “Mọi hiện tượng không có sự hiện hữu bẩm sinh,” thay vì có kinh nghiệm thực sự của Đại Ấn
- * uổng phí trên nền tảng của thuốc chữa trị, xảy ra khi ta dùng tánh Không như một cách đối trị các cảm xúc phiền

não thay vì nhận ra rằng bản chất của những cảm xúc
phiền não này chính là tánh Không

- * uổng phí qua con đường, xảy ra khi ta đang thiền định về
Đại Ấn như con đường và hy vọng thành tựu Pháp Thân
như điều gì tách lìa với trạng thái bất tịnh của ta thay vì
nhận ra rằng tựu con đường là Pháp Thân
- * uổng phí qua sự tạo tác, xảy ra trong thực hành Bốn Tôn du
già khi ta nương tựa vào ba thần chú để tịnh hóa các hiện
tượng thay vì trực tiếp chứng ngộ tánh Không

Đây chỉ là một giới thiệu ngắn gọn về chủ đề này. Có thêm
nhiều chi tiết được tìm thấy trong các bản văn Đại Ấn.

Ba sai lầm mà ta có thể gặp khi ta tiến bộ trong thiền định
Đại Ấn là:

- * Ta có thể kinh nghiệm một trạng thái hỉ lạc. Việc tham
luyện trạng thái này hay an trụ ở đó sẽ gây nên sự tái sinh
trong dục giới.
- * Ta có thể kinh nghiệm một trạng thái tịnh quang trong đó
ta sở hữu sự thấu thị, có thể nhìn xuyên qua các vật thể
rắn chắc, thấu suốt các đời quá khứ và tương lai, v.v.. Sự
tham luyện trạng thái này hay an trụ ở đó sẽ gây nên sự
tái sinh trong sắc giới.
- * Ta có thể kinh nghiệm một trạng thái vô niệm, là nơi không
điều gì có thể ảnh hưởng đến thiền định của ta. Sự tham
luyện trạng thái này hay an trụ ở đó sẽ gây nên sự tái sinh
trong cõi vô sắc.

Hành giả Đại Ấn kinh nghiệm những sai lầm và chướng ngại này phải vượt qua chúng với sự nhận thức trực tiếp và vững chắc để tiên bộ hơn nữa trên con đường.



82 *Một cái thấy giả tạo về tánh Không giống như phương thuốc trở thành chất độc.*

Chối bỏ nhân quả và nói rằng không có các Bốn Tôn và ma quỷ:

điều này không thể cứu chữa.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BÀI KỆ NÀY dặn ta phải đề phòng việc chỉ có một sự hiểu biết thô lậu về tánh Không. Ta có thể nghe những giáo huấn đặc biệt về Đại Ấn nói rằng “không có gì hiện hữu” phù hợp với một vài cái thấy cao cấp. Ta cũng có thể được nói rằng “hãy ở chỗ ta là,” và không có điều thiện lành để chấp nhận và không có điều bất thiện để từ bỏ. Tuy nhiên, trước khi ta hoàn toàn chứng ngộ ý nghĩa của Đại Ấn, việc ôm giữ loại tin tưởng này rất nguy hiểm, bởi nó có thể khiến chúng ta chối bỏ nhân và quả. Nghĩ rằng không có Bốn Tôn, không có chư Phật, không có quỷ ma, ta có thể trở thành những người theo thuyết hư vô và tạo ra những nguyên nhân để tái sinh trong các cõi thấp. Như Đức Long Thọ nói: “Tánh Không như một con rắn.” Nếu ta không biết cách bắt rắn đúng cách, việc bắt rắn sẽ thật nguy hiểm. Tương tự như thế, nếu ta không biết cách sử dụng thực hành tánh Không một cách đúng đắn, ta đẩy mình vào đại họa của hư vô chủ nghĩa.

Thiền định về tánh Không được dùng như phương pháp để chống lại những tư tưởng tiêu cực của ta. Nhưng chỉ với một sự hiểu biết thô thiển về tánh Không, tâm ta có thể trở nên thô lậu hơn. Nếu qua sự ngộ nhận về tánh Không, chúng ta lãng quên nghiệp, ta sẽ lại rơi xuống những cõi thấp và không còn cách nào để đối trị. Loại sai lầm này được gọi là *không thể cứu chữa*. Trong một trường hợp như thế, tốt hơn là ta nên chịu mắc kẹt một thời gian trong sự nhị nguyên. Khi đó, ít nhất ta sẽ nỗ lực để tịnh hóa các hành vi bất thiện của ta và phát triển những tư tưởng tích cực.

Cho tới khi các khái niệm nhị nguyên bị khắc phục, đừng phí sức của bạn khi nói “tôi không hiện hữu.” Người vô minh và lầm lạc do bởi sự kiêu ngạo của mình trong Pháp sẽ trở thành nhiên liệu cho lửa địa ngục bởi như được đề cập trước đây, tánh Không không phủ nhận vai trò của nhân quả. Điều quan trọng là thành thực với chính mình và người khác, và hãy theo lời khuyên của Đức Long Thọ:

Nếu bạn khát khao một tái sinh cao cấp hay giải thoát,
hãy có cái nhìn đúng đắn về tập quán của bạn.
Đối với những người giữ một quan điểm sai lạc,
ngay cả đức hạnh cũng sẽ có những kết quả không thể chịu đựng nổi.

Giới luật của các hành giả Đại Ấn cao cấp thì vô cùng thanh tịnh. Giống như Đức Phật và các đệ tử của Ngài, các ngài canh

chừng cách hành xử của mình thật cẩn trọng. Các ngài thấu hiểu cách thức chân thực của sự an trụ—sắc là không và không cũng là sắc. Việc tin rằng các hình tướng hiện hữu ở một bên và tánh Không hiện hữu ở một bên được gọi là một cái thấy giả tạo về tánh Không và không phải là tánh Không không bị tạo tác mà ta tìm kiếm. Nếu ta thực sự hiểu rõ giáo huấn về Đại Ấn, ta sẽ rất cẩn trọng về việc gây nhân. Mọi sự hiển lộ từ tánh Không được tan biến trở lại vào tánh Không; tánh Không và hình tướng thì bất khả phân.

Đây là lý do vì sao *Bát Nhã Ba La Mật Đa, Bà Mẹ của chư Phật*, nói:

Đức Phật Thích Ca đã tuyên thuyết:

“Bồ Tát, đừng tìm kiếm!

Không có trạng thái tối thượng

ngoài việc nhận ra tâm của chính mình.”

Ngoài tâm-như-nó-là, chẳng có điều gì hiện hữu;

không có bất kỳ chứng ngộ hay không chứng ngộ nào.

Như Đức Văn Thù đã nói:

“Đại vương, tâm không có hình tướng hay màu sắc;

Cái gọi là tâm chẳng là gì hết.”

Vì thế, mọi sự chẳng là gì.

Điều này có nghĩa là không có thực thể nào hiện hữu một cách độc lập. Sự truy xét phơi bày rằng mọi sự, kể cả tâm, không hiện hữu cũng không không hiện hữu, tuy thế chúng không ngừng hiển lộ.



83 *Tham luyện sự tận diệt giống như bước đi của một con quạ.*

Nó không đạt được giác ngộ viên mãn.

Và sẽ rơi vào Thanh Văn thừa.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

MỘT CON QUẠ bước đi ra sao và vì sao điều này được sử dụng ở đây như một sự tương đồng? Khi một con quạ bước đi, cái đuôi của nó đu đưa qua lại, khiến cho con vật lắc lư và khó đi tới đích. Tương tự như thế, nếu ta vận dụng như thế, ta sẽ phải mất một thời gian dài để đạt được Phật quả.

Có hai loại niết bàn: niết bàn hữu dư (partial nirvana) và niết bàn vô trú (nonabiding nirvana). Niết bàn hữu dư là trạng thái mà các A La Hán đạt được. Trong hệ thống Thanh Văn, hành giả chủ yếu tập trung vào việc đạt được trạng thái A La Hán của giải thoát cá nhân và thoát khỏi đau khổ của riêng mình. Trạng thái này được gọi *tận diệt* không đầy đủ, hay *nirodha* trong Phạn ngữ, và là trạng thái nơi mọi tư tưởng khái niệm ngừng dứt và không còn bản ngã cá nhân. Các A La Hán an trụ trong trạng thái đó hàng ngàn kiếp. Nhưng bởi nó không phải là giác ngộ cuối cùng, các ngài lại phải nỗ lực để đạt được Phật quả trong nhiều kiếp nữa. Bởi con đường đạt được Phật quả đó phải mất một thời gian dài dằng dặc nên tốt hơn, ta cần nuôi dưỡng Bồ đề tâm từ lúc bắt đầu.

Niết bàn vô trú được thành tựu bởi các Bồ Tát, là những vị tập trung vào các thực hành trí tuệ và phương tiện thiện xảo bao gồm Bồ đề tâm. Trí tuệ siêu vượt sinh tử và thoát khỏi mọi đau khổ. Phương tiện thiện xảo hiển lộ như lòng bi mẫn vĩ đại làm lợi lạc tất cả chúng sinh mà không nghỉ ngơi hay lần lữa trong niết bàn hữu dư. Kết quả của thực hành Bồ Tát là Phật quả, được gọi là niết bàn vô trú bởi nó không an trụ trong sinh tử lẫn niết bàn.

Niết bàn hữu dư được thành tựu nhờ tịnh hóa các che chướng của cảm xúc phiền não (phiền não chướng), trong khi các Bồ Tát đạt được niết bàn vô trú bằng cách tịnh hóa những phiền não chướng thô lậu lẫn các che chướng vi tế đối với sự toàn trí (sở tri chướng).

Được thúc đẩy mạnh mẽ để đạt được sự tận diệt chỉ vì lợi lạc của riêng mình và không quan tâm đến chúng sinh là những trở ngại cho việc đạt được sự toàn giác. Những thái độ này sẽ khiến ta đạt được trạng thái A La Hán của các Thanh Văn, nơi ta có thể an trụ trệch hướng trong một thời gian dài. Nhưng bởi đó không phải là sự thành tựu cuối cùng, nó chỉ là một nơi nghỉ ngơi. Cuối cùng, Đức Phật sẽ đánh thức những vị bị vướng kẹt ở đó và thúc dục họ tiến tới giác ngộ, như được giảng trong chương thứ nhất của *Pháp Bảo của sự Giải thoát*.



84 *Những kinh nghiệm đa tạp giống như một đồng cỏ mùa hạ.*

Sẽ không có gì mà không sinh khởi, chẳng hạn như sự thối rữa v.v...

Hãy tránh sự tự phụ và kiêu mạn.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

TRONG MỘT ĐỒNG CỎ VÀO MÙA HẠ, nhiều loại cỏ, cây, và hoa lá khác nhau và quyến rũ phát triển một cách tự nhiên. Khi ta thiên định một cách tốt đẹp, tâm trở nên kỷ luật; sự trong sáng và kiên cố được thiết lập một cách vững chắc. Cuối cùng, một thiên giả hảo hạng có thể đạt được định, trạng thái quân bình tương ứng với các kinh nghiệm trong bốn cấp độ của sắc giới và bốn cấp độ của vô sắc giới. Ta đạt được một ý thức về sự sâu sắc, sức mạnh và có năng lực. Trong trạng thái đó, những kinh nghiệm hấp dẫn và khác nhau chẳng hạn như *thối rữa*, bay lên, các thị kiến, đại lạc, vô niệm v.v.. có thể xuất hiện, nhưng ta không được dính mắc vào những điều này. Chúng chỉ là sự phô diễn của tâm, chúng xuất hiện và biến mất. Trên con đường, những kinh nghiệm khác nhau có thể xảy ra, nhưng ta nên tiến đến sự giác ngộ viên mãn mà không dính mắc vào những kinh nghiệm đó.

Trong tiểu sử của Gampopa, ta có thể đọc về nhiều kinh nghiệm mà ngài có trong thời gian ngài tu học với vị Thầy

Milarepa. Gampopa có những thị kiến về một ngàn vị Phật, bảy Đức Phật Dược Sư, và các Bốn Tôn yidam Báo Thân. Đôi khi ngài kinh nghiệm bóng tối toàn diện vào ban ngày, và đôi khi ngài trực tiếp nhận thức cả sáu loài trong luân hồi sinh tử. Gampopa thuật lại mọi kinh nghiệm này cho Milarepa, nhưng Milarepa chỉ trả lời: “Điều này không tốt cũng không xấu. Hãy tiếp tục việc thiền định của con. Không có cái nào trong những kinh nghiệm này là chứng ngộ cuối cùng.” Sau đó Milarepa ban cho Gampopa những giáo huấn về cách giải trừ các chướng ngại và làm thế nào nâng cao thực hành của mình. Theo cách này, Gampopa không trở nên hài lòng hay dính mắc vào những kinh nghiệm thành tựu khác nhau này và có thể phát triển trong việc tu tập cho đến khi ngài đạt được Phật quả viên mãn.

Cũng thế, chúng ta không nên có sự *tự phụ hay kiêu mạn* về những điều như thế và nên nhớ rằng mục đích cuối cùng của ta là sự giác ngộ. Thiền định nên làm đơn giản hóa tâm ta chứ đừng làm nó phức tạp. Thay vì trở nên xao lãng bởi những kinh nghiệm thiền định, ta nên tiếp tục thực hành cho đến khi thể nhập Pháp Thân.



85 *Sự chấp ngã và mong muốn sai lầm giống như các mùa màng bị sương giá hủy diệt.*

Nếu Giáo pháp, có nghĩa là điều phục tâm, trở thành một nguyên nhân của sự kiêu mạn, cội gốc đức hạnh bị chặt đứt.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

MỘT NGƯỜI NÔNG DÂN dọn sạch và làm màu mỡ cánh đồng của mình, gieo hạt giống, cẩn thận nhổ cỏ, và cuối cùng thu hoạch kết quả. Tương tự như thế, ta chăm sóc tâm thức một cách cẩn trọng bằng cách quán chiếu về lẽ vô thường của các hiện tượng, những đau khổ của sinh tử, sự tương thuộc của nhân quả, và khả năng và cơ hội quý báu mà ta có. Vì thế, ta dọn sạch đá và sỏi tham, sân và si v.v.. Sau đó ta nên gieo hạt giống Bồ đề tâm trong đất mềm của tâm ta. Bằng cách cẩn trọng nhổ sạch sự kiêu mạn và tự phụ, ta có thể phát triển những cây Bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối. Cuối cùng, ta có thể thu hoạch vụ mùa giác ngộ. Trái lại, nếu ta làm sinh khởi kiêu mạn và tự phụ do bởi một vài kinh nghiệm thiền định, mọi phẩm tính tích cực mà ta đạt được bị hủy diệt. Điều này giống như một vụ mùa sung mãn *bị sương giá hủy diệt* ngay trước khi nó được thu hoạch. Không có một nền tảng đúng đắn và động lực thanh tịnh, nỗ lực của ta bị phí phạm và không có kết quả tốt đẹp. Nếu Pháp *có nghĩa là điều phục tâm* được sử

dụng để mê lầm thêm nữa, *cội gốc đức hạnh bị chặt đứt* và ta không có cách nào để điều phục tâm.

Khi mới vừa giác ngộ, Đức Phật nói: “Trong sinh tử có đủ nguyên nhân để đau khổ. Nếu có cơ hội người ta sẽ lạm dụng Pháp, nếu như ta không giảng dạy thì tốt hơn.” Rõ ràng là có một nguy hiểm về điều này, vì thế ta phải đặc biệt cẩn trọng để tránh nó. Chẳng hạn như, những người nhập thất dài hạn có thể nghĩ: “Bây giờ ta là người đặc biệt bởi ta đã làm được điều mà những người khác không làm được.” Kinh nghiệm tu tập và nhập thất tưởng là để làm giảm bớt bản ngã, rốt cuộc lại làm cho nó thêm mạnh mẽ. Gampopa cũng cảnh báo nguy hiểm này khi nói: “Nếu bạn không thực hành Pháp phù hợp với Pháp, việc thực hành Pháp có thể khiến bạn bị tái sinh trong những cõi thấp.” Điều vô cùng quan trọng là ta đừng phạm sai lầm này.

Ta nên thực hành Pháp để làm bản thân ta trở thành người tốt hơn, chân thực hơn và bớt mê lầm. Pháp không phải là một phương pháp để tìm ra những lỗi lầm của người khác mà đúng hơn, đó là một phương pháp để nhìn vào tâm mình và xem nó có những lỗi lầm nào. Nó là một phương cách để phơi bày những khiếm khuyết của chính mình. Điều này quan trọng nhất. Chừng nào mà tâm ta không toàn thiện, thậm chí ta sẽ nhận ra những lỗi lầm nơi những vị thành tựu cao cấp. Ta phải thường xuyên nhắc nhở mình về điều này. Bản ngã thật quý quýet —nó sẽ tìm kiếm bất kỳ lỗ hổng nào để len vào. Trái lại, Pháp giống như một tấm gương. Mắt ta không thể nhìn thấy khuôn mặt của ta, nhưng ta có thể dễ dàng làm điều đó với sự

hỗ trợ của một tấm gương. Không có Pháp, ta khó nhìn thấy những lỗi lầm của mình. Vì thế, việc nghiên cứu và thực hành Pháp mang lại sự hỗ trợ mà ta cần có để nhận ra những khiếm khuyết và kém cỏi của ta.

Ta nên đặc biệt cẩn trọng về điều này trong các trung tâm Pháp và các nhóm của ta. Càng thực hành, tâm ta càng nên dịu dàng và an bình. Ta nên giúp đỡ những người mới đến thay vì tỏ ra hống hách. Nếu có người mới đến, ta nên chào đón họ, trợ giúp họ, và chỉ cho họ những điều phải làm. Khi ấy Pháp trở thành một sự phụng sự tốt lành cho xã hội. Ta đã có đủ đau khổ trong các nhóm của ta. Đôi khi, các thành viên Tăng đoàn chống đối nhau nhân danh Pháp, nhưng đây không phải là thực hành Pháp. Thay vào đó, ta nên thực hành một cách chân thành để nhổ bật gốc cỏ dại của chứng loạn thần kinh của ta. Hãy cầu nguyện như sau: “Nguyện tôi làm lợi lạc chúng sinh qua thân, ngữ, và tâm tôi. Giống như các yếu tố đất, nước, gió, và lửa, cầu mong tôi phụng sự tất cả chúng sinh.”



**86 Lợi lạc chín vội của chúng sinh giống như một nhà
lãnh đạo không có tầm nhìn.**

**Nó không giúp đỡ người khác và là một nguyên nhân
của đau khổ cho bản thân.**

**Hãy nỗ lực phát triển lòng từ bi, nguyện ước và hiến
dâng.**

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

BÀI KỆ NÀY đặc biệt chứa đựng lời khuyên dạy hữu ích. Chẳng hạn như, nếu một người vội vã trở thành lãnh đạo của một nhóm, chắc chắn người ấy sẽ phạm nhiều sai lầm bởi anh ta thiếu kiến thức và kinh nghiệm cần thiết cho vị thế của mình. Khi ấy, mọi người sẽ trở nên lầm lạc và các xung đột sẽ xảy ra. Mọi người sẽ đau khổ và tạo thêm ác nghiệp.

Điều đó giống như một nhà lãnh đạo tâm linh sở hữu trí tuệ hay kinh nghiệm nhỏ bé. Ta có thể nghiên cứu một vài Giáo pháp và đạt được chút ít hiểu biết, nhưng có thể ta không sẵn sàng để làm một nhà lãnh đạo trong Pháp nếu ta không hoàn toàn được lợi lạc từ việc thực hành của ta. Điều này giống như người mù dẫn dắt người đi. Khi ta đã thực sự an lập mình trong việc thực hành, khi ấy ta có thể làm lợi ích chúng sinh. Bản thân Đức Phật đã tu tập ba a tăng kỳ kiếp. Chúng ta không cần vội vã trở thành một nhà lãnh đạo trước khi ta hoàn toàn thuần thực. Có vô số chúng sinh để giúp đỡ, và ta có thể cứu

giúp họ trải qua nhiều đời sau khi ta tạo lập được sức mạnh và trí tuệ để làm điều đó.

Những hành giả nghiêm túc nhất sống trong ẩn thất và thực hành. Khi họ đã thấm nhuần một cách đúng đắn những gì họ học, trí tuệ, lòng bi mẫn, và Bồ đề tâm của họ không còn là những khái niệm trí thức, giả tạo nữa; chúng trở thành một lối sống. Khi ấy họ có thể giúp đỡ chúng sinh hữu hiệu hơn.

Khi ta hành động quá sớm, ta hành động với sự kiêu mạn, bản ngã, tự phụ, ganh tị, và những trông đợi sai lầm. Khi ấy ta chỉ tạo thêm đau khổ cho bản thân và người khác. Thay vào đó, ta nên đặt mọi nỗ lực vào việc nuôi dưỡng lòng từ ái, thể nhập sự nhẫn nhục. Ta nên liên tục nguyện ước và tu tập bản thân để đạt được giác ngộ và hiển dương mọi đức hạnh và công đức mà ta tạo lập được cho sự giác ngộ của toàn thể chúng sinh. Ta phải lưu giữ những điều này trong tâm để thực hành Pháp một cách chân thành. Ta phải nỗ lực không ngừng, không chỉ trong một thời khóa mà suốt hai mươi bốn giờ mỗi ngày.

Đức Jigten Sumgön đã nói:

Nam tử, chừng nào lòng bi mẫn không đối tượng (nonobjectified compassion) của con chưa kiên cố, hãy tinh tấn thực hành nguyện ước và không tham vọng quá mức về việc làm lợi ích chúng sinh. Con có thể gặp nguy hiểm khi chạy theo những kết quả không có nguyên nhân.



87 *Những dấu hiệu và biểu hiện không thích hợp giống như hoa trời.*

Những kết quả không có nguyên nhân là đối gạt.

Đó là những chướng ngại của ma quân.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

CÁC DẤU HIỆU VÀ BIỂU HIỆN là những biểu lộ của sự thành tựu thiên định. Chúng xuất hiện như các sự việc giống như những giấc mộng đặc biệt hay những thị kiến tuyệt vời, đặc biệt là khi tâm ta mềm mại và được điều phục khéo léo. *Những dấu hiệu không thích hợp* là những dấu hiệu xảy ra khi ta không thực hiện đủ thực hành để kinh nghiệm một cách chân thật những điều như thế và khi ta không thực sự sở hữu những phẩm tính mà những dấu hiệu và biểu hiện đó biểu thị. Chúng giống như hoa trời—một hình ảnh tưởng tượng hấp dẫn không có nền tảng trong thực tế. Nhưng đôi khi chúng xuất hiện trong những điều có vẻ là những giấc mơ hay thị kiến đầy ý nghĩa. Khi đó ta có thể tin tưởng một cách sai lầm là ta đã thành tựu một mức độ thiên định cao cấp. Những dấu hiệu này được gọi là các chướng ngại bên trong, và tác giả đang cảnh báo ta đừng trở nên dính mắc vào chúng và hãy tiếp tục việc thực hành của mình.

Các ma quân (*mara*) không phải lúc nào cũng xuất hiện như những yêu quái nhe những chiếc răng nanh và uống máu.

Chúng cũng có thể có vẻ dễ thương, an bình, và tuyệt đẹp. Đây là những điều nguy hiểm hơn cho chúng ta, bởi khi ma quân đến gần với một vẻ đe dọa thì ta dễ dàng nhận ra chúng và tự động đề phòng, cảnh giác. Vì thế, những dấu hiệu và biểu hiện không thích hợp là *những chướng ngại của ma quân*, được đặc biệt tạo ra để ngăn trở việc thực hành Pháp. Hãy cẩn trọng và đừng để chúng lừa gạt.

Lời Dạy về Sáu pháp Du già của Naropa



88 *Ngọn lửa trí tuệ tummo giống như lửa vũ trụ.
Nhờ tummo, ngay cả thân thể bình thường cũng có
thể đạt được giác ngộ trong đời này.
Nó là tia sáng chính của con đường.
Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.*

VỚI BÀI KỆ NÀY, Bhande Dharmaradza bắt đầu giáo huấn của ngài về Sáu Pháp Du già của Naropa. Các chi tiết của những phương pháp thiền định sâu xa này không được mô tả hay bao gồm ở đây. Nếu muốn thực hành các thiền định này, bạn cần tìm ra một Đạo sư đích thực và thiền định phù hợp với giáo huấn của ngài.

Trong sáu pháp du già này, pháp thứ nhất là nội hỏa, hay *tummo*. Bạn cần có sự hiến dâng to lớn và lòng dũng cảm bất khuất để hỗ trợ cho thực hành *tummo*. Thực hành Bồ đề tâm và một thực hành Bốn Tôn du già được củng cố vững chắc, đặc biệt là trong giai đoạn phát triển, là những điều kiện tiên quyết. Để nuôi dưỡng lửa *tummo*, tâm bạn phải được củng cố vững chắc trong *samadhi* (định), trạng thái quân bình thiền định. Nếu không, điều này sẽ không thể thực hiện được.

Nói chung, thân thể ta được cấu tạo bởi sáu yếu tố: đất, nước, gió, lửa, không và thức. Khi ta chịu sự sai sử của một tâm thức phiền não, thân thể ta là nền tảng của luân hồi sinh tử và lang thang trong sáu cõi tùy theo mức độ phiền não và nghiệp của ta. Trái lại, nhờ cơ cấu của trí tuệ và lòng bi mẫn, thân thể này biến thành trạng thái giác ngộ khi nó được thấm nhuần các thực hành Bốn Tôn yidam, chakra (luân xa), prana (khí), và bindu (giọt) nhờ phương tiện của nội hỏa tâm linh.

Có hai loại thực hành tummo: thông thường và phi thường. Thực hành tummo thông thường phát triển nội hỏa với sự hỗ trợ của chakra, prana, và bindu. Trong thực hành tummo phi thường, ta thể nhập Pháp Thân nhờ năng lực nội hỏa hoàn toàn thiêu đốt nhiên liệu là những dấu vết có tính chất tâm linh. Thực hành này thường được dành cho những người hết lòng dâng hiến và có nhiều năng lực.

Lửa vũ trụ ám chỉ ngọn lửa thiêu rụi hành tinh này vào cuối một thời kiếp. Tương tự như thế, nếu được thực hành một cách đúng đắn, lửa trí tuệ tummo có thể hoàn toàn đốt cháy những che chướng của thân và tâm bình thường, và chuyển hóa chúng thành trạng thái giác ngộ. Điều này sẽ không xảy ra qua thực hành có tính chất nhân quả trong một tuần hay một tháng mà cần đến một thực hành kiên cố, tháng này qua tháng khác, ở một nơi hoàn toàn hẻo lánh.

Việc nhắc đến *tia sáng chính của con đường* có nghĩa là khi ta đã hoàn toàn thành tựu các thực hành tummo, năm yoga khác của Naropa có thể được thành tựu dễ dàng. Trong thực tế, ta có thể đạt được Phật quả chỉ nhờ một mình thực hành tummo.

Đức Milarepa rất thành công trong thực hành tummo và vì thế ngài có thể phô diễn những năng lực huyền diệu tới một mức độ mà những vị Thầy vĩ đại khác không thể bì kịp. Tuy thế, không bằng lòng với các năng lực huyền diệu, ngài đã thành tựu Phật quả chỉ trong một đời người.



89 *Sự quang minh xua tan bóng tối vô minh, giống như một ánh sáng chói ngời.*

Nó giải tan những che chướng của các cảm xúc phiền não và mang lại sự chứng ngộ tính chất tươi mới của tự-tỉnh giác.

Đó là tinh túy của con đường.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Câu kệ này liên quan đến sự quang minh, đôi khi được gọi là *tịnh quang* (clear light)—một sự chói sáng xua tan bóng tối vô minh giống như bình minh hay một ngọn đèn xua tan bóng tối tầm thường. Bóng tối đi đâu khi ánh sáng đến? Nó có bị dồn đuổi tới nơi nào khác? Nó bị hấp thu vào ánh sáng? Thường thì ta nói rằng bóng tối bị xua tan, nhưng thực ra nó không đi đâu hết. Không có ngôn từ nào để diễn tả điều này, giống như việc xua tan các che chướng trong tâm thì siêu vượt sự diễn bày. Tiến trình này mang lại sự chứng ngộ, một sự *tươi mới* của tâm thức không bị tạo tác. Ta trực tiếp nhận ra tinh túy của con đường.

Một thiền giả được củng cố vững chắc trong thực hành Con Đường Năm Nhánh của Đại Ấn có một tâm thức kiên cố như một quả núi, một tâm thức không bị lay động bởi những bão táp của tư tưởng và hoạt động. Nói chung, vô minh bao gồm việc không phân biệt được đúng và sai, đức hạnh và vô đạo

đức, hay những phương diện khác nhau của sự hiểu biết. Ngủ là một trong những hình thức của vô minh. Khi ta ngủ, mọi sự tan biến vào bóng tối như vào lúc chết và ta hoàn toàn mất tỉnh giác và chánh niệm. Nhưng nếu ta có thể duy trì một trạng thái thiền định kiên cố thì ngay cả giấc ngủ cũng sẽ không tạo nên một kẽ hở trong sự tỉnh giác của ta. Khi một hành giả thọ nhận các giáo huấn từ một Đạo sư kim cương, đặc biệt là những chỉ dạy về cách nhận ra trạng thái này, hành giả đó sẽ đi đến chỗ duy trì được sự hoàn toàn tỉnh giác ngay cả trong giấc ngủ sâu. Đối với một thiền giả như thế, không có khác biệt giữa “thức” và “ngủ,” hay “sinh tử” và “niết bàn.” Điều này được gọi là sự chứng ngộ tính chất quang minh hay tịnh quang.

Tinh túy của con đường có nghĩa là thực hành tịnh quang đưa đến một tâm thức không bị ngăn che. Mọi ô nhiễm ngẫu nhiên trong tâm thức, dù thô lậu hay vi tế, hoàn toàn bị giải tan. Nhờ sự nhận thức trực tiếp, vững chắc, tính chất tươi mới của tâm được khám phá. Đó là Pháp Thân, tịnh quang căn bản, sự hợp nhất của lòng bi mẫn và tánh Không.



90 *Những hiển lộ và chuyển hóa của thực hành giấc mộng giống như một con tuấn mã được huấn luyện khéo léo.*

Qua đó, ta tinh thông hiển lộ và chuyển hóa, sự hợp nhất hình tướng của ngày và đêm.

Đó là mức độ của con đường.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

NẾU MỘT CON NGỰA hoang dã, nó thật khó cưỡi và thậm chí nó có thể quăng kỵ mã xuống đất. Nhưng nếu con ngựa được huấn luyện khéo léo, ta có thể có nhiều phương cách để sử dụng nó. Tương tự như thế, một tâm thức không được huấn luyện, hoang dã cũng khó được kiểm soát và có thể ném ta xuống những cõi thấp. Nhưng một tâm thức khéo được tu tập trong thực hành giấc mộng thì thật mạnh mẽ. Nó có thể phô diễn nhiều hiển lộ và có thể thay đổi theo chủ định từ một hình tướng này sang hình tướng khác trong khi ở trạng thái mộng.

Thực hành giấc mộng *hợp nhất ngày và đêm*. Trước tiên, ta thực hành nó trong khi ngủ và sử dụng sự tỉnh giác sắc bén để nhận ra giấc mộng như ảo tưởng trong khi ta đang mộng. Sau đó ta có thể sử dụng nhận thức về sự không có thực chất này để vận dụng thế giới mộng và tạo ra những hiển lộ khác nhau. Đây là điều đôi khi được gọi là giấc mộng minh bạch. Về sau,

sự nhận thức này có thể được đưa vào trạng thái thức, khi đó nó cũng được coi là không có thực chất và không khác với trạng thái mộng.

Mục đích của yoga giấc mộng là để giải thoát bản thân ta khỏi sự tham luyến và thù ghét. Bằng cách coi mọi sự như một giấc mộng, ta có thể thể nhập khả năng của tâm để giải thoát bản thân khỏi sự bám chấp và dính mắc, và để thành tựu sự vô úy (không sợ hãi). Trong hiện tại, ta nhận thức một sự nhị nguyên: giấc mộng của ta không “thực,” còn những kinh nghiệm khi thức của ta là “thực.” Nhờ thực hành này, ta đi đến chỗ nhận ra rằng ban ngày và lúc mộng không khác biệt nhau. Mọi sự như một ảo tưởng; mọi sự là một giấc mộng. Đây là một phương pháp quan trọng để nâng cao thực hành Đại Ấn, và để phô diễn một cách tự do hiển lộ của các hoạt động làm lợi lạc vô số chúng sinh.

Mức độ của con đường có nghĩa là nhờ phương tiện của thực hành giấc mộng, hành giả đạt được cái thấy (kiến) về toàn bộ con đường. Mọi sự được coi như một giấc mộng, như một ảo ảnh hay ảo tưởng—bản tánh phù du, nhất thời. Với phương pháp này, ta có cơ hội để chứng ngộ Đại Ấn, hiện tượng và tánh Không không thể tách rời.



91 *Thân huyễn hóa giống như một phản chiếu của mặt trăng trong nước.*

Giáo huấn này tiêu diệt sự tham luyện hình tướng thông thường, tằm mối quan tâm thế tục, và sự chấp ngã.

Đó là nền tảng của con đường.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

CÂU KỆ NÀY LIÊN QUAN đến sự thực hành về thân huyễn hóa (huyễn thân). Nói chung, ta sử dụng từ “huyễn hóa” để nói về cái gì mê lầm, không thực hay không có thực chất. Nhưng ta có một quan niệm nghịch lý về thực tại. Trong sự mê lầm của ta, ta nhận thức mọi sự là thật có và cụ thể khiến cho nhận thức của ta và bản tánh thực sự của thực tại rất khác biệt. Đây là một khác biệt quan trọng. Ta có thể chứng minh các hiện tượng là huyễn hóa nhờ phép loại suy và những ví dụ, nhưng ta không thể chứng minh là chúng thật có, cụ thể, hay có thực theo cách ta nhận thức chúng. Bằng cách suy niệm điều này, ta có thể nhận ra rằng mọi hiện tượng là những sự huyễn hóa và không có thực chất tự bản chất.

Việc thực hành thân huyễn hóa cho phép ta nhìn mọi hiện tượng giống như cách ta nhìn một *phản chiếu của mặt trăng*. Một phản chiếu của mặt trăng có thể sáng tỏ và rõ ràng và nó có thể có vẻ rất thật. Nhưng mọi người đều biết rằng phản

chiếu không phải là mặt trăng thật. Khi sử dụng phép loại suy này, ta có thể nhìn mọi sự như một phản chiếu và nhận ra rằng mọi hình tướng đều nhất thời và lệ thuộc vào sự biến đổi thoáng qua. Khi ta nhận ra những hình tướng này giống như những phóng chiếu, ta không còn bám luyến vào chúng bởi chúng chẳng là gì để ta bám luyến. Bằng cách ấy, tâm ta thoát khỏi hy vọng và sợ hãi. Và bởi mọi hình tướng thì siêu việt và được tịnh hóa, ta kinh nghiệm đại lạc và niềm vui không thể diễn bày. Thực hành này tiêu diệt sự tham luyến vào những hình tướng thông thường và sự chấp ngã, vì thế nó được gọi là *nền tảng của con đường*.

Ta có thể sử dụng những ẩn dụ khác để tự khảo sát theo những cách tương tự. Hãy suy xét những điều này:

- * Thân ta như một ảo ảnh. Nó đến và đi, hoàn toàn không có thực chất.
- * Tâm ta giống như bầu trời. Những đám mây xuất hiện trong bầu trời và biến mất vào bầu trời. Tương tự như thế, các tư tưởng của ta xuất hiện từ tâm và tan biến vào tâm-bầu trời.
- * Những con sóng xuất hiện từ đại dương và tan biến vào đại dương. Tương tự như thế, các tư tưởng xuất hiện từ tâm-đại dương và tan biến vào tâm-đại dương. Khi bạn đi tới đại dương, hãy nhìn kỹ những con sóng biển khi chúng dạt vào bờ và biến mất. Kế đó hãy nhìn vào tâm bạn và xem những tư tưởng xuất hiện từ tâm và sau đó tan biến ra sao.

Khi ta truy xét theo cách này, sự vướng mắc với *tám mối bận tâm thế tục* cũng biến mất. Dù ta là Phật tử, không là Phật tử, có học hay không học vấn — mọi người, từ nhà lãnh đạo một quốc gia cho tới một người sống trên hè phố, đều cố gắng tránh đau khổ và được hạnh phúc, thoát khỏi sự chê trách và nhục nhã, được nổi tiếng và ngợi khen. Nhưng ta nhận được lợi lạc lâu dài nào từ cuộc chiến đấu vô tận này? Mặc dù tất cả những điều ta làm, ta vẫn đau khổ.

Hãy truy xét điều này thật kỹ càng và tự quyết định điều nào là chân thật. Đức Phật đã nói: “Hãy truy xét lời dạy của ta như một người thợ vàng bạc khảo sát vàng.” Bằng cách làm tan chảy, đánh bóng và chặt đứt, một người thợ vàng bạc biết là vàng có tinh ròng hay không. Vì thế đối với chúng ta, để hiểu được ý nghĩa của Pháp, chỉ có niềm tin hay lòng kính ngưỡng thì không đủ. Sau khi khảo sát những giáo lý này ta thấy chúng chân thực, ta nên đi theo và thực hành chúng.

Ở đây ta nên nhớ rằng có hai loại “ngã” khác nhau. Một là ngã cao quý mà ta truy cầu để nuôi dưỡng bằng cách nghiên cứu Giáo pháp; hiểu biết bản chất của sinh tử; làm việc để thoát khỏi sinh tử; phát triển lòng từ, bi, và Bồ đề tâm; và đạt được giác ngộ để cứu giúp tất cả chúng sinh. Loại “ngã” này là một khái niệm hữu ích: “Tôi sẽ đạt được sự toàn giác và mang lợi lạc đến cho tất cả chúng sinh.” Loại ngã kia bị trôi buộc vào sự tham, sân, si, oán hận, bám luyến, kiêu ngạo, tự phụ, ganh tị và v.v... Nó không mang lại lợi lạc và không ích lợi. Mục đích của sự thực hành của ta là giải thoát sự bám chấp của ta vào cái ngã

có nối kết với bản ngã này, bởi đó là nguyên nhân chính yếu của sinh tử và đau khổ.

Bởi mọi sự đều tương thuộc, cả hai cái “ngã” chỉ là một khái niệm và không thực sự hiện hữu tự bản chất của nó, Bồ Tát nhận ra điều này có thể sử dụng cái được gán cho là “ngã” để tu tập Bồ đề tâm. Không có trí tuệ này, các chúng sinh sinh tử bám chấp vào ngã như thật có và dính mắc vào nó. Sự dính mắc đó trở thành một tập quán, và sau đó sự oán ghét và dính mắc hoạt động mà không kiểm soát được. Đây là cách tiếp diễn của luân hồi sinh tử.



92 *Phowa giống như một con chim garuda khổng lồ bay trong bầu trời.*

Trong chốc lát, nó đi tới cõi thuần tịnh.

Nó là sứ giả của con đường.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

YOGA THỨ NĂM là *phowa*, thực hành nhờ nó ta có thể tổng xuất tâm thức ta qua đỉnh đầu và gửi nó tới một cõi thuần tịnh. Một *garuda* là một con chim thần thoại được cho là rất mạnh mẽ và bay rất xa. Trong hình ảnh, nó thường được biểu hiện là đạp xuống với một con rắn trong miệng. Vì thế, *garuda* tượng trưng cho trí tuệ tiêu thụ con rắn bản ngã và vô minh. Ở đây trong câu kệ này, *phowa* được nối kết với một *garuda*: Vào lúc chết, nó đưa bạn tới một cõi thuần tịnh một cách chắc chắn và nhanh chóng như một *sứ giả* có năng lực.

Trong những câu kệ trước, tâm và tâm thức đã được mô tả tường tận hơn. Tâm là thứ mà con người bình thường không trực tiếp nhìn thấy nhưng nó liên tục tạo ra các tư tưởng. Vấn đề trừu tượng này bao la và sâu xa; tâm không thể bị đo lường bởi công nghệ học nhưng nó tiếp diễn đời này sang đời khác. Các chúng sinh không giác ngộ không nhớ chút nào về sự tương tục này, nhưng điều đó không có nghĩa là không có tâm thức. Chư Phật và chư đại Bồ Tát đã trực tiếp nhận thức tâm và đã mô tả nó một cách chính xác. Các ngài đã cho thấy nhiều

phương pháp để giải thoát chúng sinh khỏi đau khổ. Phowa là một thực hành đặc biệt được sử dụng vào lúc chết, hay trước đó, để chuyển di tâm thức tới một cõi thuần tịnh hay để chứng ngộ Đại Ấn (Mahamudra). Trong cả hai trường hợp, kết quả là dòng tâm thức của ta có thể được đoạn lìa khỏi sinh tử.

Có nhiều loại phowa khác nhau, nhưng phowa siêu việt là thực hành Đại Ấn. Nếu ta nhận ra Pháp Thân (dharmakaya) qua thực hành này, đây là con đường tối hậu. Cũng có các phowa của Báo Thân và Hóa Thân, và sau đó là phowa thông thường. Trong phowa thông thường, là phowa được thực hành vào lúc chết, hành giả chuyển hóa thành Bốn Tôn yidam, và sau đó quán tưởng tâm thức của mình như một chữ hay giọt (*bindu*) ở ngang tầm rốn hay trái tim. Khi sử dụng các kỹ thuật phowa, hành giả chuyển hóa tâm thức mình thành tâm Phật. Qua con đường này, ta có thể thoát khỏi sinh tử và đạt được Phật quả.



93 *Thực hành bardo giống như du hành trên một con đường quen thuộc.*

Thoát khỏi sợ hãi, ta nhận ra mê lầm như phóng chiếu của riêng ta.

Đó là nhân viên tiếp tân của con đường.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

CÂU KỆ NÀY GIỚI THIỆU pháp cuối cùng trong Sáu pháp Yoga của Naropa. Bardo ám chỉ cái gì đó “ở giữa,” Có sáu loại bardo:

- * bardo sinh và chết
- * bardo giấc mộng, giữa ngày và đêm
- * bardo thiền định, giữa lúc bắt đầu và kết thúc một khóa thiền định
- * bardo vào lúc chết
- * bardo Pháp tánh (dharmata), hay kinh nghiệm về bản tánh cốt tủy của thực tại
- * bardo hiện hữu

Ở đây chúng ta đặc biệt quan tâm tới các bardo vào lúc chết, bardo Pháp tánh, và bardo hiện hữu.

Vào lúc chết, người hấp hối kinh nghiệm cảm giác bị tràn ngập bởi bốn sự kiện đáng sợ:

- * một trái núi đổ xuống
- * một chỗ nước xoáy
- * một ngọn lửa dữ dội
- * những cơn bão

Chúng ta thực hành bardo vào lúc chết trong khi vẫn còn sống bằng cách tưởng tượng bốn kinh nghiệm xuất hiện trong tâm ta và nhận ra chúng như những phóng chiếu đơn thuần trong tâm thức. Nếu ta liên tục thực hành điều này và trở nên quen thuộc với kinh nghiệm, kinh nghiệm thực sự về bardo sẽ không làm ta sợ hãi hay bối rối. Thay vào đó, nó sẽ như việc viếng thăm một nơi chốn quen thuộc. Tuy thế, nếu ta không có thực hành bardo này, ta sẽ bị tràn ngập bởi sợ hãi vào lúc chết và trở nên hoàn toàn bối rối. Để giải thoát chính mình khỏi nỗi sợ này, ta có thể theo đuổi những giáo huấn đặc biệt về cách liên hệ và chuyển hóa các sự kiện được nhận biết.

Trong bardo Pháp tánh, các kinh nghiệm về tâm-như-và nguyên thủy thì giống như thực hành về sự chói sáng, và các Bốn Tôn an bình và phần nộ xuất hiện. Thực hành của ta về các giai đoạn phát triển và thành tựu của các Bốn Tôn yidam sẽ đặc biệt ích lợi trong việc làm ta quen thuộc với kinh nghiệm bardo này.

Việc thực hành bardo hiện hữu sẽ giúp ta chọn lựa một tái sinh tốt lành, đặc biệt là tái sinh trong một cõi thuần tịnh. Không có thực hành và sự hiểu biết này, ta có thể sinh ra trong bất kỳ sáu cõi sinh tử nào, tùy thuộc vào nghiệp của ta.

Khi ta tới một khách sạn hay nhà nghỉ, một nhân viên tiếp tân sẽ chào đón ta, cho ta biết phòng của ta, cho ta lời khuyên về những nơi thăm viếng v.v., khiến ta không bối rối hay không rõ ràng về môi trường xung quanh. Tương tự như vậy, nếu ta được kinh nghiệm trong thực hành bardo, ta sẽ trải qua tiến trình chết mà không bối rối. Yoga giấc mộng và các thực hành huyền thân và những sự nhận biết chúng cũng cần thiết cho việc hiểu rõ bardo kinh nghiệm. Vì thế, tất cả Sáu pháp Yoga của Naropa là những phương pháp giải thoát ta khỏi sự rối bời của sinh tử và giúp ta chứng ngộ Đại Ấn.



94 *Con đường sâu xa của Sáu Giáo pháp như một kho tàng châu báu.*

Nó gồm chứa mọi yếu tố cần thiết của các loại tantra.

Đó là giáo huấn siêu việt.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

MỘT KHO TÀNG CHÂU BÁU gồm chứa mọi đá quý và của cải có thể hiện hữu trong thế gian. Tummo (nội nhiệt), ánh sáng chói lọi, giấc mộng, huyền thân, phowa, và bardo—Sáu pháp Yoga này của Naropa như một kho tàng, bởi chúng là một tuyển tập tâm yếu của mọi giáo lý như-đại dương của Mật thừa Phật giáo. Các hành giả nghiêm túc nên tìm kiếm một Đạo sư kim cương sử dụng đời mình trong việc thực hành Đại Ấn và Sáu Yoga trong các núi non và hang động. Do bởi sự tương thuộc giữa đệ tử và vị Thầy, khi đó hành giả đệ tử cũng sử dụng toàn bộ đời người để nghiên cứu và thực hành. Những giáo lý này gồm chứa tinh yếu của việc thực hành mọi *loại tantra*—kriya tantra, carya tantra, yoga tantra, và anuttara yoga tantra. Không có các thực hành nào lớn hơn, cao cấp hơn hay sâu xa hơn những giáo lý này. Với những thực hành này, ta có thể hoàn toàn chứng ngộ Đại Ấn và đạt được Phật quả một cách hoàn hảo.

Một khi bạn đã đạt được những giáo huấn mạnh mẽ, đầy đủ này thì không cần tìm kiếm bất kỳ điều gì nữa. Hãy ngồi và

thực hành. Có một tục ngữ ở Tây Tạng: “Khi bạn đã tìm ra con voi của mình, bạn không cần phải tiếp tục tìm kiếm dấu vết của nó.” Một số người tìm ra con voi của họ, không nhận ra nó, và tiếp tục truy tìm thêm điều gì đó mà họ chẳng bao giờ thấy được.

Lời Khuyên về Kết quả Cuối cùng của việc Thực hành Pháp



95 *Ba giới nguyện như các dụng cụ của một người thợ mộc.*

Không có đủ cả ba thứ, ta không thể thành tựu giác ngộ toàn hảo.

Vì thế, ta nên biết cách trì giữ chúng không chút mâu thuẫn.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

Ở ĐÂY MỘT LẦN NỮA, tác giả nhấn mạnh tầm quan trọng của *ba giới nguyện* và cách trì giữ tất cả chúng mà không có mâu thuẫn. Ta không nên nghĩ rằng một loại giới nguyện thì tốt hơn loại kia. Hãy tôn kính chúng ngang bằng nhau và thực hành một cách phù hợp bởi việc thành tựu Phật quả tùy thuộc vào chúng.

Mọi sự hoạt động đều qua sự tương thuộc. Ngay chính sự giác ngộ cũng tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân và điều kiện (duyên). Vì thế, tác giả chỉ rõ cách thức ta có thể thực hành một cách thành công bằng cách sử dụng các nhân và duyên. Một người thợ mộc phải có đủ mọi dụng cụ để làm một cái tủ hay một căn nhà. Thậm chí nếu thiếu một dụng cụ, dự án không thể

hoàn thành. Cùng cách đó, ba loại giới nguyện—Vinaya (Luật), Bồ Tát, và tantra—là những dụng cụ cốt lõi của một hành giả để “xây dựng” giác ngộ. Ta không thể phủ nhận bất kỳ điều gì trong số đó. Nếu làm thế, ta không thể thành tựu mục đích toàn hảo, bởi ba giới nguyện hỗ trợ lẫn nhau. Nếu ta duy trì kỷ luật Vinaya một cách tốt đẹp và tránh làm ác hạnh, ta có thể thực hành Bồ đề tâm một cách thành công và làm lợi lạc chúng sinh. Và một khi tâm ta được hoàn toàn thiết lập trong Bồ đề tâm, ta sẽ có nền tảng để thực hành thành công Kim cương thừa. Các giới nguyện phát triển theo cách này, cái này sau cái kia.

Vinaya như nền tảng, nền móng từ đó ta có thể nghiên cứu và thực hành tất cả các giáo lý của Đức Phật. Nhờ phân biệt các đức hạnh căn bản và những điều vô đạo đức, ta có thể tạo nên một thứ đất trồng mềm mại, nhẹ nhàng và khả thi. Ta có thể làm ẩm ướt miếng đất đó bằng lòng bi mẫn, gieo trồng hạt giống Bồ đề tâm, và sau đó để cho cây giống nứ lên. Tuy thế điều này chưa đủ. Ta phải để cây Bồ đề tâm phát triển cho đến khi nó ra hoa và trái của Kim cương thừa. Theo cách này, ta có thể đi theo con đường một cách có hệ thống, có được kinh nghiệm với từng bước Giáo pháp. Trong thực tế, để thực hành một cách đúng đắn thì Kim cương thừa khó hơn Vinaya. Atisha đã nói: “Tôi không có vấn đề gì khi trì giữ các giới nguyện Vinaya. Thỉnh thoảng tôi có những kinh nghiệm mâu thuẫn với giới nguyện Bồ đề tâm, nhưng tôi lập tức hồi phục nó. Nhưng trong Kim cương thừa, tôi đã làm lẫn.” Như thế, ta nên thực hành cả ba giới nguyện *không chút mâu thuẫn* để đạt được Phật quả.

Đức Phật đã giảng cả ba phương diện của con đường không loại trừ điều gì. Từ từ, Ngài đã tu tập từ việc là một con người bình thường cho đến khi Ngài đạt được sự giác ngộ toàn hảo và trở nên toàn trí. Được dẫn dắt bởi khuôn mẫu này, ở bên ngoài ta nên thực hành Giáo pháp với Vinaya, ở bên trong với Bồ đề tâm, và một cách bí mật với hai giai đoạn phát triển và thành tựu. Theo cách này, ta có thể tịnh hóa mọi che chướng và đạt được Phật quả.



96 *Hiếu theo nghĩa đen thì như một bác sỹ với sự hiểu biết ít ỏi.*

Không có sự đồng ý, một ý nghĩa có thể lợi lạc, ý nghĩa kia có thể tai hại.

Vì thế, ta nên hiểu rõ ý hướng của các phái Kagyu.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

MỘT BÁC SỸ VỚI SỰ HIỂU BIẾT ÍT ỎI về y học và thiếu kinh nghiệm sẽ không hiểu rõ các loại thuốc khác nhau tác dụng ra sao. Điều này có thể nguy hiểm, bởi họ có thể làm hại bệnh nhân của mình bằng cách đưa ra toa thuốc sai lạc. Về phần chúng ta, ta nên hiểu rõ cách thức liên hệ với tất cả Giáo pháp như thuốc men. Ta không thể coi một số giáo lý là hạ liệt và những giáo lý khác là siêu việt. Đức Phật đã ban 84.000 giáo lý để đối trị với 84.000 loại cảm xúc phiền não. Một cách chính xác, mỗi cách đối trị đối phó với một bệnh tật. Ta phải có thể thực hành tất cả các Giáo pháp, bởi mỗi Giáo pháp là một cách đối trị cho những phiền não và mê lầm của ta. Như thế, mọi Giáo pháp đều cần thiết như nhau để tịnh hóa các chương ngại thô và tế.

Ngày từ lúc khởi đầu, các Đạo sư vĩ đại phái Kagyu đã dạy các đệ tử thực hành Giáo pháp mà không xung đột hay mâu thuẫn. Ví dụ, các đạo đức của Vinaya (Luật) thì cần thiết để thực hành Bồ đề tâm và mật chú. Tham muốn là một cản trở không chỉ

trong Vinaya mà cả trong các thực hành Bồ đề tâm và Mật thừa. Thù ghét là một cản trở cho Bồ đề tâm và cả trong các thực hành Vinaya và Kim cương thừa. Theo định nghĩa của Vinaya thì một hành vi phi đạo đức không thể trở thành một đức hạnh trong Mật thừa. Cũng thế, các hoạt động phẫn nộ gây tác hại cho cuộc đời người khác không được bất kỳ giới nguyện nào thừa nhận.

Đặc biệt, chính Đức Gampopa là người đã thiết lập hình thức Phật giáo hoàn hảo ở Tây Tạng. Ngài đã nghiên cứu một cách triệt để hệ thống Kinh điển phù hợp với truyền thống Kadampa và trở thành một Đạo sư lừng danh. Về sau ngài đã nghiên cứu và thực hành dưới sự chỉ dạy của Milarepa, từ vị này ngài đã thọ nhận toàn bộ giáo lý Kim cương thừa, bao gồm Sáu pháp Yoga của Naropa. Khi thực hành toàn bộ giáo lý này, ngài đã thân chứng trạng thái giác ngộ. Từ trong trạng thái đó, ngài đã giảng dạy *tất cả* những giai đoạn của Giáo pháp không chút mâu thuẫn. Bằng cách chỉ dạy mỗi cách thức hỗ trợ cho chúng sinh, ngài đã đào tạo hàng ngàn đệ tử và Đạo sư vĩ đại. Mọi dòng truyền thừa Kagyu khác nhau đến từ các giáo lý của Gampopa. Ngay cả trong thời hiện đại, nhiều Đạo sư vĩ đại tôn kính các giáo lý của Gampopa. Đây là những gì tác giả khuyên chúng ta hiểu rõ *ý hướng của các phái Kagyu*.

Đức Jigten Sumgön đã tóm tắt ngắn gọn và chính xác ý hướng của các Đạo sư Kagyu vĩ đại trong *Chất Cam lồ của Lời Khuyên Tâm huyết*:

Ta không nên làm tán mạn sự chú tâm cho dù không có gì để thiền định [về] trong trạng thái không giả tạo, trong trống. Đừng tạo nên sự trống không đối với các hình tướng bên ngoài và đừng nỗ lực thiền định về tâm bên trong. Để an định tâm trong sự không tạo tác, trạng thái của tánh Không, hay tự tâm, hãy mở nút bám chấp vào thiền định. Hãy để giác tánh nền tảng an trụ như nó là.

Cái được gọi là Đại Ấn chính là tự-tánh.

Duy trì sự không-phóng dật là thiền định Pháp Thân bảm sinh.

Đề cao Đại Ấn là sự tôn kính và sùng mộ đối với Đạo sư siêu việt.

Hiểu biết rằng các kinh nghiệm là Pháp Thân là sự chứng ngộ Đại Ấn.

Sự xuất hiện của hạnh phúc và niềm vui của sinh tử và niết bàn là phẩm tính tốt lành của Đại Ấn.



97 *Điều trọng yếu của ba giới nguyện giống như một bánh xe ngựa.*

Việc hành xử như một Thanh Văn, thực hành mật chú, và trì giữ Bồ đề tâm thành tựu mục đích.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

ĐỂ ĐIỀU KHIỂN một *cỗ xe ngựa*, mọi bộ phận của nó đều cần thiết, kể cả các bánh xe. Khi mọi bộ phận vận hành, ta có thể đi xe ngựa và tới nơi ta muốn đến. Trong những thuật ngữ hiện đại, ta có thể nghĩ đến một chiếc xe hơi—mọi bộ phận của động cơ và cả bốn bánh xe đều cần thiết để lái xe đi khắp nơi. Nếu thiếu bất kỳ bộ phận nào, chiếc xe sẽ không vận hành đúng đắn. Con đường dẫn đến Phật quả thì cũng thế. Mọi thực hành đều cần thiết để ta có thể tịnh hóa những che chướng thô và tế. Điều này được giải thích trong *Nhất Niệm* của Đức Jigten Sumgön.

Hành xử như một Thanh Văn ám chỉ hành động bên ngoài của thân và ngữ: dịu dàng, kỷ luật, yên bình, hòa thuận, và an định theo Vinaya (Giới luật). Ở bên trong, ta nên duy trì các thực hành từ ái, bi mẫn, và Bồ đề tâm, tư tưởng giác ngộ. Ta nên hoàn toàn điều phục tâm thức để nó có thể trải rộng đến tất cả chúng sinh và thành tựu giác ngộ vì sự lợi lạc của họ. Để nhanh chóng đạt được sự toàn thiện đó, ta nên bí mật thực

hành các giai đoạn phát triển và thành tựu của Mật điển. Nhờ những phương pháp này, ta có thể tịnh hóa mọi che chướng ngẫu nhiên và thành tựu các giai đoạn của con đường dẫn đến Phật quả. Tuy nhiên, ta sẽ chỉ tiến bộ khi những nguyên nhân và điều kiện đầy đủ cùng tụ hội. Đó là lý do vì sao ta cầu nguyện: “Nguyện con không phải kinh nghiệm cái chết non yếu.” Đòi người quý báu này mang lại cùng với nó mọi cơ hội để thành tựu những phẩm tính tuyệt hảo của một vị Phật. Xin đừng lãng phí cơ hội quý báu này.



98 *Mười địa và năm con đường giống như việc leo bậc thang.*

Bởi các nhân và duyên đầy đủ, ta có thể dần dần tiến bộ.

Ta nên duy trì hoạt động của một Bồ Tát.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

MỘT KHI TA BẮT ĐẦU hiểu biết Giáo pháp quý báu, ta có thể đi theo từng bước một như các Bồ Tát trước đây đã làm. Thực hành của Bồ Tát bao gồm *năm con đường* và *mười địa* (bhumi). Năm con đường là

- * con đường tích tập
- * con đường chuẩn bị, hay nối kết, liên kết sinh tử và niết bàn
- * con đường thấy (kiến)
- * con đường thiền định, trong đó ta thực hành và nâng cao những chứng ngộ của mình
- * con đường toàn thiện, hay chính là sự giác ngộ.

Việc hoàn toàn từ bỏ sinh tử và phục vụ một cách đúng đắn một Đạo sư tâm linh bao gồm con đường tích tập. Ta bắt đầu trên con đường tích tập bằng cách suy nghĩ về bốn chánh niệm:

- * chánh niệm về thân là vô thường, là trạng thái của sự suy hoại, v.v..
- * chánh niệm về các cảm xúc—hỉ lạc, đau khổ, và những cảm xúc trung tính—như sự phù du
- * chánh niệm về tâm thức như một đám mây
- * chánh niệm về các hiện tượng như tương thuộc

Sau đó con đường tích tập tiếp tục với thực hành bốn từ bỏ:

- * từ bỏ những ác hạnh đã đảm nhận trước đây
- * không phát triển các ác hạnh mới
- * tuân theo các đức hạnh không sinh khởi trước đây
- * hoàn thiện mọi đức hạnh đã sinh khởi

Ta hoàn tất con đường tích tập tăng dần lên bằng cách tu tập trong bốn bước, hay những hỗ trợ, cho các năng lực huyền diệu:

- * định lực của ước nguyện
- * định lực của nhẫn nại
- * định lực của thiền định
- * định lực của sự nghiên cứu, nó phát triển sự chính xác của tâm trong trạng thái thiền định

Con đường chuẩn bị bao gồm sự áp dụng một cách thành công những giáo huấn của Đạo sư đối với trí tuệ và lòng bi mẫn. Trước tiên ta phát triển năm năng lực (ngũ lực):

- * tín lực
- * tấn lực
- * niệm lực
- * định lực
- * tuệ lực

Khi năm năng lực thậm chí còn trở nên mạnh mẽ hơn, chúng phát triển thành năm sức mạnh (ngũ dũng):

- * tín
- * tấn
- * niệm
- * định
- * tuệ

Mười thứ này là những khí cụ được dùng trong thực hành thiền định. Nhờ tu tập năm lực đầu tiên, hành giả kinh nghiệm các trạng thái thiền định được gọi là “nhiệt của tánh Không” và “nhiệt cực độ của tánh Không.” Nhờ nhẫn nại với những kinh nghiệm này về tánh Không, ta nhận ra pháp thể gian cao cấp nhất, chúng báo hiệu sự toàn thiện của con đường chuẩn bị.

Con đường của sự thấy (kiến) bao gồm việc áp dụng bảy nhánh của sự giác ngộ (thất giác chi) để hiểu một cách trực tiếp và đúng đắn ý nghĩa của chân lý tối hậu. Bảy nhánh này là:

- * niệm giác chi
- * trạch pháp giác chi
- * tinh tấn giác chi
- * hỷ giác chi
- * khinh an giác chi
- * định giác chi
- * xả giác chi

Con đường thiền định được liên tục làm cho quen thuộc nhờ thực hành thiền định. Sau khi hành giả phát triển kinh nghiệm với nội quán đặc biệt sâu sắc, người ấy tu tập Con Đường Tám Nhánh (Bát Chánh Đạo):

- * chánh kiến
- * chánh tư duy
- * chánh ngữ
- * chánh nghiệp
- * chánh mạng
- * chánh tinh tấn
- * chánh niệm
- * chánh định

Khi ta đã hoàn toàn hoàn tất những tu tập này, trạng thái vô song của Phật quả được hoàn toàn thành tựu trên con đường cuối cùng (thứ năm), con đường toàn thiện.

Mười địa (bhumi), hay các cấp độ, bắt đầu trên con đường thứ ba, con đường nội quán đặc biệt. Bhumi (địa) thứ nhất, được gọi là Hoan Hỉ Địa, được thành tựu nhờ nội quán đặc biệt. Bhumi thứ hai bắt đầu khi con đường thiền định bắt đầu. Khi Bồ Tát phát triển hướng về sự giác ngộ, mười toàn thiện được thành tựu trên mười địa:

- * Ở cấp độ được gọi là Hoan Hỉ Địa, bố thí được toàn thiện.
- * Ở cấp độ được gọi là Ly Cấu Địa, các giới luật đạo đức được toàn thiện.
- * Ở cấp độ được gọi là Phát Quang Địa, sự nhẫn nhục được toàn thiện.
- * Ở cấp độ được gọi là Diệm Huệ Địa, tinh tấn hoan hỉ được toàn thiện.
- * Ở cấp độ được gọi là Nan Thắng Địa, sự tập trung thiền định được toàn thiện.
- * Ở cấp độ được gọi là Hiện Tiền Địa, giác tánh trí tuệ được toàn thiện.
- * Ở cấp độ được gọi là Viễn Hành Địa, phương tiện thiện xảo được toàn thiện.
- * Ở cấp độ được gọi là Bất Động Địa, ước nguyện được toàn thiện.
- * Ở cấp độ được gọi là Thiện Huệ Địa, sức mạnh được toàn thiện.

* Ở cấp độ được gọi là Pháp Vân Địa, giác tánh trí tuệ nguyên sơ được toàn thiện.

Sau thập địa, ta thành tựu cấp độ gọi là Chối lợi Trùm Khấp, là Phật quả. Vì thế tiến trình này giống như leo lên *một cầu thang* từng bước một. Một mô tả đầy đủ về năm con đường và mười địa này được bao gồm trong *Pháp Bảo của sự Giải thoát*, ở các chương mười tám và mười chín.

Hoạt động của một Bồ Tát là gì? Các Bồ Tát tịnh hóa các che chướng của các ngài và phát triển mọi phẩm tính của một vị Phật không loại trừ điều gì cho đến khi các ngài cũng đạt được Phật quả. Khi đó các ngài có thể làm lợi lạc vô số chúng sinh. Khi ta giúp đỡ chúng sinh bằng cách bố thí cho họ thực phẩm, quần áo, hay nơi trú ngụ, đây là những hành vi cao quý. Nhưng bởi các Bồ Tát duy trì một trạng thái tâm kiên cố với sự an bình, điềm đạm, và thoải mái, những người ở quanh các ngài cũng cảm thấy an bình và điềm tĩnh. Đến lượt các điều này gây cảm hứng cho họ đi theo con đường, và đó là lợi lạc to lớn nhất bởi cuối cùng nó sẽ giải thoát họ khỏi mọi đau khổ.

Để hoàn tất cuộc du hành này, ta cần sự quyết tâm, sùng mộ, và nhẫn nại. Giác ngộ không phải là thứ gì được ban cho từ bên ngoài. Nó không đến từ việc đọc những quyển sách hay thảo luận, ta cũng không thể đạt tới nó bằng cách đặt các câu hỏi. Hành trình này là một chuyến du hành hướng vào trong, vì thế ta phải vun trồng sự tỉnh giác trong tâm ta và khám phá Phật tánh của ta một cách hoàn hảo.



99 *Trái quả của sự toàn thiện như một chuyển luân vương.*

Không gì sánh bằng và đáp ứng mọi ước muốn.

Nó hoàn toàn thoát khỏi hy vọng và sợ hãi.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

SAU KHI TOÀN THIỆN năm con đường và thập địa, ta đạt được *trái quả của sự toàn thiện* và trở thành một vị Phật. Dĩ nhiên, ngay cả một *chuyển luân vương* cũng không thể so sánh với một đấng giác ngộ, nhưng một vị vua như thế được đề cập ở đây là bởi không ai sánh nổi với ông trong thế giới của riêng ông. Giống như một chuyển luân vương cai trị một cách thiện xảo vương quốc và mang lại hạnh phúc cho các thần dân của mình, một vị Phật có thể đáp ứng các ước muốn của tất cả chúng sinh. Một chuyển luân vương có thể cai trị toàn thể đại lục và mang lại lợi ích cho các thần dân của ông, nhưng ông ta vẫn còn bị ngăn trở bởi sự bất định về những kết quả của các hành động của mình. Bởi một vị Phật hành động một cách tự nhiên do lòng bi mẫn và trí tuệ toàn hảo, không có nghi ngờ gì về các nỗ lực làm lợi lạc chúng sinh của Ngài sẽ thành công, vì thế Ngài được cho là *thoát khỏi hy vọng và sợ hãi*.

Phật quả là niết bàn không trụ chấp được thành tựu bởi giác tánh trí tuệ và lòng bi mẫn toàn hảo. Nó được gọi là “giác ngộ” bởi nó là sự toàn thiện của hai loại Bồ đề tâm, tương đối và

tuyệt đối. Chư Phật được gọi là “toàn trí” bởi những phẩm tính tinh thần bẩm sinh của riêng các Ngài được hoàn toàn chứng ngộ. Các Ngài hiểu thấu tất cả những gì có thể nhận thức; không gì có thể che dấu các Ngài. Các Ngài được gọi là “Thiện Thệ,” các Đấng Khéo-vượt qua, bởi các Ngài đã đi qua cuộc đời một cách hoàn hảo. Các Ngài được gọi là “Phật,” các Đấng Hoàn toàn Giác ngộ, bởi các Ngài đã tỉnh thức từ giấc ngủ của hai che chướng.

Phật quả là sự chứng ngộ về sự đồng nhất của mọi hiện tượng trong sinh tử và niết bàn. Sự toàn thiện của các thực hành đạo đức, Bồ đề tâm và tantra hoàn toàn khám phá bản tánh sâu xa của sự tương thuộc của bên ngoài, bên trong, và bí mật, kết quả đặc biệt. Đó là trạng thái quân bình hoàn toàn không được tạo tác của trạng thái bất nhị của các chủ thể và đối tượng. Đức Jigten Sumgön đã mô tả nó bằng cách này trong *Viên ngọc Như ý*:

Đại Ấn của tâm ta

là vua của sinh tử và niết bàn.

Những tư tưởng lan man khác nhau không có thực chất

là các bộ trưởng của vị vua đó.

Sự bất nhị của vua và các bộ trưởng

là những món phụ thuộc của vị vua đó.

Thiết lập mọi chúng sinh khắp không gian trong hỉ lạc
siêu việt

là luật của vị vua đó.

Trạng thái giác ngộ được mô tả trong bài ca kim cương *Hiện lộ Thân Thần bí* của Chen-nga Sherab Jungne, một tường thuật về cuộc đời và sự giải thoát của Đức Jigten Sumgön:

Ngài là Pháp giới được thiết lập một cách tự nhiên,
thoát khỏi sự tạo tác.

Ngài không nao núng vì sự chói sáng hoàn toàn thuần
tịnh.

Ngài đã hoàn toàn hoàn thiện các phẩm tính không lỗi
lầm của Đức Phật.

Ngài là Đạo sư, thủ hộ của Giáo pháp, vị bảo hộ vô song
của chúng sinh.

Ngài là Chuyển luân vương của Giáo pháp không thể trội
vượt.

Ngài là ngọn lửa thiêu rụi nhiên liệu của những che
chướng của hai loại bám chấp.

Ngài là cây có bóng mát ban tặng sự ngơi nghỉ cho
những người mệt mỏi bởi gánh nặng của cỗ xe thấp
kém.

Ngài là sư tử ban sự vô úy cho những người nhút nhát.

Pháp Thân có bảy đặc tính, thì như không gian.

Nó thoát khỏi sự bám chấp và dính mắc và thoát khỏi những tạo tác của khuôn mặt, các bàn tay, và các thuộc tính.

Nó siêu việt việc là một đối tượng của thấy hay nghe.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

PHÁP THÂN (Dharmakaya) là bản tánh toàn-khắp của tâm nguyên sơ, tính đồng nhất tối thượng của Đức Phật. Nó là sự an bình tuyệt đối, trạng thái viên mãn. Nhưng hình tướng của nó không phải là điều mà ta có thể nhận biết là hiện hữu. Nó giống như không gian. Không gian có hình tướng hay màu sắc? Nó là cái gì có ở đó để xúc chạm hay ngửi thấy? Không gian có một kết thúc hay một bắt đầu? Nếu ta cố gắng mô tả không gian thì không có lời nào để làm; nó không thể diễn tả. Nó thoát khỏi sự tạo tác, vì thế không có gì để bám chấp. Nó tương tự dharmakaya (Pháp Thân). *Khuôn mặt, các bàn tay, và các thuộc tính, thấy, và nghe* toàn là những mô tả tương đối, và dharmakaya siêu vượt sự biểu lộ như thế. Tuy thế nó là nền tảng của những phẩm tính vô hạn của một vị Phật.

Dharmakaya là kết quả của sự tịnh hóa hoàn hảo những che chướng của nghiệp, những cảm xúc phiền não, và những ngăn

che vi tế. Nó là sự toàn thiện của hai sự tịnh hóa; nó thường hằng; là sự toàn thiện của ba tu tập; và nó bao gồm mọi phẩm tính của ba giới nguyện. Phật quả tuyệt đối nên được coi là dharmakaya, không phải là các rupakaya (Sắc Thân) hay các thân hình tướng.

Các phẩm tính của Pháp Thân không thể bị phân biệt, mặc dù chúng có thể được mô tả từ những góc độ khác nhau. Hãy khảo sát một ngọn đèn, chẳng hạn như vậy. Ánh sáng, màu sắc, và hơi nóng của ngọn đèn có thể được mô tả một cách riêng biệt nhưng không thể thực sự bị tách rời. Tuy nhiên, để ta có một vài ý niệm về dharmakaya là gì, nó được mô tả là có *bảy đặc tính*:

- * Dharmakaya thâm nhập mọi hiện tượng. Tánh Không trùm khắp của Dharmakaya tỏa khắp mọi hiện tượng cùng cách thế không gian tỏa khắp toàn thể vũ trụ.
- * Pháp Thân là sự hợp nhất của tánh Không trùm khắp và lòng đại bi không thể hiện khách quan.
- * Pháp Thân là đại lạc không phiền não, hoàn toàn thoát khỏi mọi đau khổ.
- * Pháp Thân vốn không tồn tại và thoát khỏi sự tạo tác trong cách thế an trụ của nó. Nó là sự toàn thiện tuyệt đối vô thủy vô chung.
- * Pháp Thân là hiện thân của lòng đại bi, bất biến đối với trí tuệ đồng xuất hiện.

- * Pháp Thân không bao giờ khác biệt với những phẩm tính đã được mô tả ở trên và thoát khỏi sự xuất hiện, hoạt động, tăng trưởng, hay hủy diệt (sinh, thành, trụ, diệt).
- * Pháp Thân thì luôn hiện hữu và không “hoàn toàn chẳng là gì cả.” Thay vào đó, nó là hiện thân của hỉ lạc tối thượng và các hoạt động giác ngộ sẽ không ngừng dứt cho tới khi sinh tử kết thúc.

Phật quả cũng được mô tả như sự toàn thiện của mười sức mạnh hay lực:

- * biết đúng từ điều sai lạc
- * biết hậu quả của các hành động
- * biết các khuynh hướng tinh thần khác nhau
- * biết các khả năng tinh thần khác nhau
- * biết các cấp độ thông minh khác nhau
- * biết các con đường dẫn đến mọi mục đích
- * biết cả các hiện tượng phiền não lẫn thanh tịnh
- * biết các đời trước
- * biết sự sinh và tử
- * biết sự cạn kiệt của mọi phiền não

Một vị Phật sở hữu bốn sự vô úy. Vô úy thứ nhất và thứ hai trong số này đã được phô diễn khi Đức Phật tuyên bố: “Ta đã tịnh hóa mọi che chướng không loại trừ điều gì và đã thể nhập các phẩm tính đầy đủ và toàn hảo.” Không ai trong thế gian có thể tranh luận về điều này. Vô úy thứ ba và thứ tư đã được

khám phá khi Đức Phật nói với các đệ tử của Ngài: “Đây là các che chướng được xua tan và tịnh hóa và đây là những phương pháp của thực hành thiền định sẽ tạo nên kết quả đó.” Không ai có thể phủ nhận những giáo lý này.

Một vị Phật cũng sở hữu mười tám phẩm tính vô song. Có sáu hành vi liên quan:

- * có những phẩm tính về thể xác không sai lầm
- * có ngữ thiện xảo
- * có trí nhớ không suy giảm
- * thường xuyên an trụ trong quân bình thiền định
- * nhận ra rằng sự tu dưỡng và tiết trù vốn không khác biệt
- * có sự bình đẳng

Có sáu nội quán liên quan:

- * có ước nguyện không suy suyển
- * có nỗ lực không suy suyển
- * có chánh niệm không suy suyển như một phương tiện để điều phục chúng sinh
- * có sự tập trung nhất tâm
- * có trí tuệ không suy suyển
- * có sự không thể thay đổi từ những con đường giải thoát

Có ba hoạt động đức hạnh liên quan:

- * hoạt động đức hạnh của thân

- * hoạt động đức hạnh của ngữ
- * hoạt động đức hạnh của tâm

Có ba thời gian liên quan:

- * trí tuệ thông suốt liên quan tới quá khứ
- * trí tuệ thông suốt liên quan tới tương lai
- * trí tuệ thông suốt liên quan tới hiện tại

Pháp Thân là trạng thái không phức tạp trong đó mọi phẩm tính tuyệt hảo được thiết lập một cách nguyên sơ và tự nhiên. Trạng thái này chỉ có thể được nhận thức bởi bản thân ta. Giác ngộ là Pháp Thân bởi đó là sự toàn thiện của bản tánh bẩm sinh. Nó là Báo Thân bởi đó là sự toàn thiện của tất cả các trí tuệ. Nó là Hóa Thân bởi đó là sự toàn thiện của mọi loại tập trung thiền định.

Các phẩm tính của một đấng giác ngộ được diễn tả một cách hùng hồn trong *Hiển lộ Thân Thần bí*:

Ngài là thân cao quý của Bồ đề tâm siêu việt.

Ngài là nền tảng của sự vinh quang, các dấu hiệu của đại dương công đức.

Ngài là vị dẫn dắt tất cả chúng sinh không loại trừ ai, ngang bằng với sự vô hạn của không gian.

Ngài an trụ trong mùi hương của thế giới.

...

Ngài thoát khỏi sinh, lão, bệnh, và tử.
Ngài đã hoàn thiện các phẩm tính thuần tịnh, bản ngã,
đại lạc, và thường hằng.
Ngài là vua kim cương, đấng không an trụ trong niết bàn.
Con kính lễ Ngài, đấng bất biến trong ba thời.

...

Các hiển lộ của Ngài thì vô hạn nhưng không hiện hữu.
Chúng cũng không phải không hiện hữu,
cả hai điều đó đều không, không phải hai điều đó đều
không.
Chúng siêu vượt giới hạn
và siêu vượt sự phát biểu, tư tưởng, và truyền đạt.

Pháp Thân của Ngài không thể được nhìn thấy bằng bất
kỳ phương tiện nào.
Nhưng tách rời nó thì không thể tìm thấy gì.
Khi trí tuệ phân biệt hiểu được tâm này,
chúng không thể tách lìa, bình đẳng, và là suối nguồn của
đại lạc.



**101 Hai loại thân hình tương giống như mạn đà la
mặt trời và mặt trăng.**

**Mặc dù không có tư tưởng khái niệm, chúng
xuất hiện phù hợp với nhu cầu của chúng
sinh.**

Chúng là các hiển lộ của lòng bi mẫn.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

DO BỞI LÒNG BI Mẫn TOÀN HẢO, một vị Phật hiển lộ *hai loại thân hình tương*—Báo Thân và Hóa Thân. Giống như những đám mây xuất hiện từ không gian trống không, và mưa cùng sấm sét hiển lộ từ những đám mây, Báo Thân xuất hiện từ bên trong không gian của Pháp Thân, và từ nơi này sấm sét của Hóa Thân không ngừng hiển lộ cho tới khi sinh tử ngừng dứt. Một vị Phật xuất hiện trong hình thức Báo Thân đối với các Bồ Tát đã đạt được các bhumi (địa) cao cấp. Đối với chúng sinh, Đức Phật xuất hiện trong hình thức Hóa Thân.

Ở đây, *mạn đà la* ám chỉ một khối cầu—một phép ẩn dụ cho tính chất tròn vẹn hay tinh túy. Báo Thân giống như mặt trời, nó đem hơi nóng và khiến cho mùa màng và cây cối phát triển, thuần thực, và sản sinh trái quả. Hóa Thân như mặt trăng, nó mang lại sự tươi mát khi xuất hiện. Cả hai hiển lộ các hoạt động mà không cần nỗ lực, cả hai xua tan bóng tối, và cả hai an trụ trong không gian. Báo Thân và Hóa Thân xuất hiện từ không

gian của Pháp Thân và không thể tách lìa nó. Như thế, chúng *không có niệm tướng khái niệm*. Hoạt động bi mẫn của chúng thì không ngừng nghỉ và được ban tặng một cách vô tư. Ta có thể nghĩ về nó như sau: mặc dù có thể có hàng triệu vũng nước trên mặt đất, một tia phản chiếu có thể cùng một lúc xuất hiện trong tất cả những vũng nước đó không chút nỗ lực. Điều này được biểu lộ một cách đẹp đẽ trong *Hiển lộ Thân Thần bí*:

Các cõi vô hạn xuất hiện trong thân Ngài
và thân Ngài hiển lộ trong những cõi vô hạn.
Cùng cách đó, tâm, ngữ, các phẩm tính, và hoạt động
của Ngài không loại trừ điều gì
xuất hiện khắp cõi vô tận của không gian.

...

Những hiển lộ của Ngài nhiều như những hạt bụi, di
chuyển và tĩnh lặng,
vô hạn như không gian, và được sắp xếp như những
viên ngọc.
Chúng không ngăn trở hay chen lấn nhau.
Không điều gì cần thêm vào hay lấy đi.

Có nhiều hiển lộ Hóa Thân khác nhau. Một ví dụ của một Hóa Thân hiển lộ siêu việt là vị Phật lịch sử thực hiện mười hai công hạnh, qua đó vô số chúng sinh được an lập trong Phật quả. Từ *Hai mươi Câu Kệ Tán thán*:

Đôi khi Ngài an trụ trong cõi Đâu Suất và từ đó,
đi vào thai tạng, sinh ra v.v..

Từ trong Pháp Thân, Ngài thực hiện vô số hoạt động,
Con kính lễ Ngài, đáng có năng lực gồm những điều
huyền diệu khác nhau.

Một Hóa Thân của hiển lộ thấp kém có thể xuất hiện như một
thợ thủ công, một sư tử, hay một con voi, chẳng hạn thế. Đối
với các hiển lộ mà một vị Phật có thể hóa hiện để làm lợi ích
chúng sinh thì không có giới hạn. Từ *Hiển lộ Thân Thần bí*:

Đôi khi, vì lợi lạc của chúng sinh,

Ngài hiển lộ như một Thanh Văn, một vị Phật Độc Giác,
một sư tử, một con voi, v.v..

Đôi khi Ngài xuất hiện như một thợ thủ công.

Những hiển lộ vô hạn của Ngài làm lợi lạc chúng sinh.

Con kính lễ Ngài, đáng có năng lực của nhiều hiện
thân khác nhau.

Chư Phật cũng ban các giáo lý bằng những ngôn ngữ khác
nhau tùy theo nhu cầu và thiên hướng của chúng sinh mà
không có giới hạn. Từ *Hiển lộ Thân Thần bí*:

Một từ trong ngữ của Ngài thì vô hạn như không gian
và chỉ dạy tất cả chúng sinh tùy theo nhu cầu của họ.

Giáo huấn của Ngài tỏa khắp Pháp Giới.

Theo cách này, Ngài tuyên bố ngữ vô hạn, du dương.

Mặc dù các hoạt động của một vị Phật thì vô hạn, không ngại
nghỉ, và rộng khắp, việc một cá nhân được lợi lạc từ chúng
tùy thuộc vào mức độ may mắn của chúng sinh đó. Bởi mọi
hiện tượng thì tương thuộc, hoạt động của riêng một vị Phật
thì không đủ. Để gặp được những gia hộ, trí tuệ, các giáo lý
của một vị Phật, một cá nhân phải có thiện nghiệp, sự hứng
khởi, sùng mộ và kiên nhẫn. Những người đã tịnh hóa các
chướng ngại vi tế có thể gặp một Báo Thân. Những người chỉ
tịnh hóa các che chướng của nghiệp có thể gặp một Hóa
Thân.



102 Lòng bi mẫn liên tục như một giòng sông.

Nó không mỗi mệ hay trở nên ngã lòng.

Nó ngang bằng các giới hạn của sinh tử.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

LÒNG BI MÃN là suối nguồn của những hoạt động vĩ đại vô hạn, liên tục, và vô điều kiện của Đức Phật. Giống như một con sông trôi chảy không ngừng nghỉ và không chút nỗ lực, các hoạt động của Đức Phật không ngừng đổ xuống tất cả chúng sinh cho tới khi họ thoát khỏi đau khổ. Ngay cả quyển sách này cũng là một hiển lộ hoạt động của Đức Phật. Nó có thể đem lại nhiều lợi lạc cho các độc giả của nó, đặc biệt là nếu họ đưa các giáo huấn của nó vào thực hành. Bởi Ngài đã thành tựu lòng bi mẫn, Đức Phật không bao giờ mỗi mệ hay ngã lòng; các hoạt động của Ngài tiếp tục không có lúc kết thúc.

Nếu chỉ riêng các hoạt động của Đức Phật là đủ để chấm dứt sinh tử, vào lúc này mọi chúng sinh đã thành tựu giác ngộ. Bởi điều này không phải như thế, chúng ta phải hiểu rằng bản thân ta phải lập mối nối kết qua việc nghiên cứu và thực hành. Giác ngộ cũng không là điều gì mà chúng sinh có thể tự mình thành tựu. Chư Phật chỉ ra con đường; trách nhiệm của ta là đi theo con đường đó từng bước một. Vì thế, ta nên xây dựng niềm tin nơi Tam Bảo: Phật, Pháp, và Tăng đoàn.

Chư Phật xuất hiện từ chư Bồ Tát, và chư Bồ Tát xuất hiện từ sự vun trồng Bồ đề tâm. Lòng bi mẫn là nền tảng từ đó ta vun

bồi Bồ đề tâm, sau đó nâng cao thực hành của nó, đạt được Phật quả, và cuối cùng phô diễn các hoạt động của một vị Phật. Giống như cần có nước để các hạt giống nảy mầm và sau đó để một chiếc cây phát triển cho đến khi trái quả của nó hoàn toàn nở rộ, nước của lòng bi mẫn hỗ trợ cho Phật quả trở hoa và mọi hoạt động kèm theo của nó. Lòng bi mẫn thiết lập sự nối kết giữa chư Phật và chúng sinh.

Tất cả chư Phật có lòng bi mẫn, trí tuệ, các hoạt động, và khả năng vô hạn và toàn hảo. Tuy nhiên, một chúng sinh có thể được lợi lạc từ các ngài hay không thì tùy thuộc vào ba nối kết tương thuộc: những gia hộ không phân biệt của Pháp Thân, động lực của chúng sinh, và nguyện ước của Đức Phật. Một hay ngay cả hai nối kết trong những điều này thì không đủ; tất cả ba điều phải tụ hội để người nào đó thoát khỏi sinh tử và thành tựu giác ngộ. Điều này được giải thích chi tiết hơn trong các bản văn như *Pháp Bảo của sự Giải thoát và Nhất Niệm*.

Đôi khi chư Phật và chư Bồ Tát hiển lộ như những bác sỹ và sử dụng thuốc men như nền tảng cho việc chữa trị và hỗ trợ. Để làm lợi lạc chúng sinh, các Ngài cũng hiển lộ như mặt trời xua tan bóng tối hay mặt trăng làm mát mẻ sức nóng không thể kham chịu. Đôi khi các Ngài hiển lộ như một đứa trẻ hay một người già, một người bệnh, hay một tử thi. Tuy thế, Chư Phật và chư Bồ Tát không thực sự biến thành điều gì trong những thứ này. Họ chỉ là những sự xuất hiện của hoạt động giác ngộ, phô diễn không cần nỗ lực cho đến khi tất cả chúng sinh được giải thoát. Từ *Hiển lộ Thân Thần bí*:

Trong chốc lát, Ngài hiển lộ trong một đại dương các thời kiếp.

Ngài có thể biến vô số cõi giới thành một nguyên tử duy nhất.

Mặc dù Ngài phô diễn vô số những mâu thuẫn này, chúng xảy ra, thoát khỏi sai lầm, trong cách thể an trụ.

Một cách thiện xảo, Đức Phật đã ban các giáo lý vì lợi lạc của những người tu tập. Những giáo lý chính thức này được biểu thị bằng bốn dấu ấn (bốn pháp ấn), đó là

- * mọi hiện tượng phức hợp thì vô thường (chư hành vô thường)
- * sinh tử thì đau khổ (nhất thiết hành khổ)
- * các hiện tượng không có một “bản ngã” (chư pháp vô ngã)
- * niết bàn thì an bình (niết bàn tịch tĩnh)

Một khi những người tu tập phát triển sự hiểu biết của họ về những điểm này qua việc thực hành, Đạo sư dần dần giảng dạy các phương tiện thiện xảo và trí tuệ lớn lao hơn. Điều này khiến cho họ đi theo con đường Đại thừa và cuối cùng được thiết lập trong Phật quả.

Khi mặt trăng hiện ra trong bầu trời, nó đồng thời được phản chiếu trong hàng ngàn vũng nước trên mặt đất. Hàng ngàn bộ máy truyền hình có thể phô diễn cùng một chương trình trong chốc lát không chút nỗ lực hay niệm tưởng. Hàng ngàn ra-đi-ô chơi cùng một bản nhạc trong cùng một lúc. Trong những cách

thể tương tự, các hoạt động của Đức Phật lập tức đi tới tất cả chúng sinh. Từ *Hiển lộ Thân Thần bí*:

Ngài đã hoàn thành việc nhận trách nhiệm cho chúng sinh
sinh

không trở nên mệt mỏi, ngã lòng, hay kiệt lực trong
sinh tử.

Ngài hoàn toàn thành tựu mọi mục đích siêu việt xuất
hiện trong tâm.

Đối với Ngài, những thứ này trở thành các nguyên
nhân của hỉ lạc.

Mặc dù đối với lợi lạc của mỗi một và mọi chúng sinh,
Ngài gởi đi những hiện thân ngang bằng với không
gian vô hạn

và hiển lộ trong mười phương và trong nhiều kiếp,
tất cả những điều này xuất hiện thoát khỏi lỗi lầm
trong Pháp tánh.



103 *Lời khuyên này giống như một kho châu báu.*

*Đối với người đưa thánh Pháp vào tận đáy lòng, nó
chẳng thiếu điều gì.*

Hãy thực hành nó một cách phù hợp.

Đây là lời khuyên tâm huyết của tôi.

MỘT TRĂM LỜI KHUYẾN bao gồm mọi châu ngọc của Giáo Pháp mà chúng ta có thể cần có. Vào lúc đầu, những vần kệ giải thích cách liên kết với những người khác trong xã hội và cách duy trì một động lực đúng đắn. Kế đó, các giáo lý dành cho các hành giả được đưa ra từng bước một, không thiếu sót một điểm nào. Vì thế, ta không còn điều gì để bào chữa. Nếu ta chân thành tuân theo những giáo huấn này, ta có thể mang lại lợi ích cho thế giới và phụng sự tốt đẹp cho nhiều người khác trong thời đại khó khăn này. Cuối cùng, ta có thể đạt được Phật quả.

Ta nên nhớ lại những vần kệ này hay ít nhất đọc vài đoạn kệ mỗi sáng hay tối cho đến khi ta đạt được giác ngộ. Điều này sẽ nhắc nhở ta về sự thực hành, về bản chất của sinh tử và về sự quý báu của giáo lý. Trong thực tế, toàn bộ Phật pháp được gồm chứa trong quyển sách nhỏ này.

Ở đây, tôi đã trình bày một luận giảng hạn hẹp để bổ túc cho những vần kệ này với hy vọng chân thành là nó sẽ giúp cho các hành giả đào sâu thêm sự hiểu biết về Giáo pháp quý báu. Bạn có thể nhận thấy là một vài vấn đề được lập đi lập lại. Tôi làm

điều này để luận giảng trùng khớp với bản văn gốc, nhưng cũng là để cho những độc giả và hành giả khác nhau sẽ thấu hiểu ý nghĩa từ những góc độ khác nhau.

Kết luận với Lời Khuyên Súc tích

Như thế, lời khuyên tâm huyết này được đưa ra như một loạt phép loại suy. Bởi chúng là những phép loại suy, cuối cùng thì chúng không thực, nhưng nếu không giống nhau, chúng không thể được sử dụng như những ví dụ. Đặc biệt là, con đường sâu xa, giai đoạn thành tựu, ba thân, v.v.. không thể được định nghĩa bởi phép loại suy. Tuy nhiên, để hiểu biết thêm về từng phần, những phép loại suy này được đưa ra.

BHANDE DHARMARADZA biểu diễn thiện xảo vĩ đại trong việc giới thiệu những giáo lý này trong một phương cách rất rõ ràng. Ngài không chỉ mang lại cho ta triết học nhưng còn cung cấp những giáo huấn thực tiễn về cách áp dụng nó trong thực hành. Ngài ban tặng điều này từ trái tim cho những người quan tâm đến việc tự giải phóng mình khỏi mọi loại đau khổ và những nguyên nhân khác nhau của chúng.

Những loại suy mà ngài sử dụng thì tuyệt đẹp và có ý nghĩa sâu xa. Chúng mang lại cho các độc giả và hành giả một sự hiểu biết nhanh chóng và chính xác về mục đích của Giáo pháp. Như những bài ca của Milarepa, những điều đó cũng sử dụng các phép ẩn dụ và những ví dụ, những loại suy này thật dễ hiểu. Tuy nhiên, ý nghĩa và sự chứng ngộ Đại Ấn và ba thân thì siêu vượt tư tưởng khái niệm của những người bình thường. Sự sâu xa và bao la của ý nghĩa thì vô hạn và siêu vượt ranh giới.

Chúng siêu vượt trạng thái sinh tử, vì thế những loại suy này không thể chỉ ra đầy đủ phạm vi đích thực của chúng. Tuy thế, thi ca giúp ta thoáng thấy ý nghĩa của chúng. Để hiểu biết đầy đủ và kinh nghiệm điều này, ta phải thực hành và nhận ra ý nghĩa trong tâm của riêng ta. Khi ấy, ta sẽ không phải tùy thuộc vào những loại suy.

Than ôi! Hiện tại, một số người làm ra vẻ là những hành giả thành tựu một ít kinh nghiệm về sự an định v.v., và đã có một ít kinh nghiệm về thực hành kinh mạch nội tại. Khi sở hữu thị kiến và v.v., họ bị ma quân dối gạt. Do bởi điều này, họ tin tưởng một cách kiêu căng mình đã thành tựu Pháp Thân.

Một số người nghĩ rằng mục đích của tummo (nội hỏa) là hơi ấm. Nếu điều này chân thật, thì ngay cả lửa, quần áo và mặt trời cũng có thể đáp ứng mục đích của tummo. Nhưng nhờ thực hành tummo, ta có thể đạt được bảy đặc tính trong cuộc đời này. Một số người bị lầm lạc bởi những từ "tịnh quang." Họ nghĩ điều đó giống như ánh sáng chói lọi của mặt trời. Khi họ đạt được một số kinh nghiệm tịnh quang nông cạn, họ nghĩ họ đã thành tựu tịnh quang siêu việt của giấc ngủ sâu.

Thâm chí không hiểu biết việc trì tụng ba chữ, một số người nghĩ rằng họ là những tantrika (hành giả Mật thừa) và miệt thị Vinaya (Luật). Một số người tuyên bố mình đã thành tựu, nhưng năm đọc của họ thì thô thiển hơn của những người khác. Trong sự cô tịch, một số người cư xử không đúng đắn. Họ bào chữa về

bất kỳ điều gì họ làm như sự phô diễn của Pháp tánh. Họ cư xử không đúng đắn và phủ nhận nhân và quả. Tất cả những điều này chỉ là một nguyên nhân của nỗi buồn phiền to lớn.

Vì thế, nếu bạn muốn thực hành Giáo pháp thiêng liêng từ tận đáy lòng, hãy nhận chất cam lồ của các giáo lý từ một Đạo sư đích thực. Sau đó hãy đi tới một nơi chốn cô tịch, xa rời những hoạt động của cuộc đời này. Hơn nữa, đừng dẫn mình vào cách cư xử lơ là. Ở bên ngoài, đừng vi phạm Luật (Vinaya). Hãy từ bỏ những hy vọng về sự thấu thị và năng lực huyền diệu.

Bài văn này rõ ràng và thẳng thắn. *Bảy đặc tính* được đề cập ở đây thuộc về Pháp Thân và được giải thích trong luận giảng cho câu kệ 100. Mục đích duy nhất của việc nghiên cứu và thực hành Giáo pháp là giải thoát chúng ta và chúng sinh khỏi mọi nguyên nhân của đau khổ. Nhưng bởi những mê lầm, ma quân của sự tự phụ có thể xuất hiện và khiến cho các hành giả tạo ra lầm lạc và đau khổ nhân danh tâm linh. Điều này thật bất hạnh. Với lòng bi mẫn, ở đây tác giả chân thành đưa ra lời khuyên từ trái tim và chỉ rõ những tư tưởng mê lầm có thể xuất hiện. Các hành giả nên cẩn trọng đưa lời khuyên này vào tận đáy lòng và thực hành liên tục. Theo cách này, tâm ta có thể vững chắc như những ngọn núi. Sự kiên cố đó sẽ cho phép cây cối của Giáo pháp mọc lên vững chãi, và sau đó nhiều người tu tập có thể được lợi lạc từ trái quả. Đây là cách thức duy nhất để siêu vượt sinh tử. Nếu không, ta sẽ như một người mù lang thang ở giao lộ khi tìm kiếm con đường đúng đắn để đi.

Sự khiếp sợ là chân và vị bảo hộ của thiền định. Hãy trì giữ trong tâm một sự tỉnh giác về lẽ vô thường và những khổ đau của sinh tử. Hãy suy niệm bản tánh vô ngã và hợp nhất thọ mạng của bạn với sự thành tựu.

Việc phát triển một sự tỉnh giác về lẽ vô thường và đau khổ khiến ta nhanh chóng đạt được mục đích. Nếu ta không có sự *khiếp sợ* đối với những nguyên nhân của đau khổ trong sinh tử, ta sẽ không bị khuấy động để thành tựu niết bàn. Vì thế sự khiếp sợ và từ bỏ là những cỗ xe mà, cùng với lòng từ ái, bi mẫn, và Bồ đề tâm, có thể khiến ta đạt được giác ngộ. Không có những hỗ trợ này, cho dù ta có thể nghiên cứu và thiền định nhiều tới đâu chăng nữa, ta sẽ không tiến bộ, bởi những phiền não của sự tham luyến và ganh ghét sẽ vẫn sống động. Dưới đây là một tường thuật về những hiệu quả lợi lạc của sự từ bỏ:

Ngày xưa có một vị vua xứ Magadha (Ma kiệt đà) tên là Shinga Shupa. Ông có một con trai là thái tử Kundukye, là người có lòng sùng mộ lớn lao và một tâm trí trong trẻo. Khi đã khôn lớn, Kundukye không thể chịu đựng nỗi đau khổ của sinh, lão, bệnh và tử, vì thế thái tử quyết định đi vào núi rừng để thực hành Pháp. Những người dân của vương quốc van nài thái tử từ bỏ dự định và ở lại vương quốc với họ, nhưng họ không thể thuyết phục được ông. Vua Shinga Shupa trở nên tuyệt vọng và xin Vua Dawa Ö ở Varanasi cho mình lời khuyên về cách thuyết phục thái tử ở lại vương quốc và không nhập thất.

Vua Daway Ö tới gặp Thái tử Kundukye và nói: “Than ôi! Đáng tiếc biết bao! Ông đang từ bỏ một cung điện rộng rãi để lấy một thân cây. Có lẽ ông đã bị mê lầm bởi quỷ ma hay đã điên loạn. Xin hãy cẩn thận lắng nghe những gì ta nói: Ông có thể cai trị một quốc gia và đồng thời thực hành Pháp.” Thái tử đáp lại: “Than ôi, Đại Vương, chính ngài phải lắng nghe con. Con cảm kích những lời tử tế và lòng bi mẫn của ngài, nhưng con đã quyết định. Khi ngài đã nhìn thấy cung điện thực sự trong sự cô tịch của rừng thẳm, cung điện của một vị vua có vẻ là một tổ kiến.”

Vua Daway Ö vẫn khẳng khái: “Nếu ông không muốn cai trị vương quốc, ít nhất hãy ở lại trong cung điện và thực hành pháp ở đó.” Thái tử đáp: “Than ôi, cung điện thì đầy những phiền não và làm lạc. Quá khứ thì rắc rối, và việc tiếp tục đối mặt với những vấn đề trong tương lai thật mệt mỏi. Căn nhà đó giống như một ổ rắn. Con không muốn ở lại trong vương quốc.”

Sau đó Vua Daway Ö phản đối: “Nếu ông không muốn sống trong cung điện, ít nhất hãy tới một tu viện và nghiên cứu Pháp ở đó.” Thái tử trả lời: “Khi ngài đã nhận ra bản chất của tánh Không, chỉ đơn thuần nghiên cứu các bản văn thì như tiếng huyên thuyên của những con vẹt. Loại tham luyến đó chỉ là việc thương mại và một đối tượng thích đáng cho lòng bi mẫn. Con đã từ bỏ lâu lắm rồi sự huyên thuyên như thế.”

Sau đó Vua Daway Ö nói: “Nếu ông không muốn sống trong cộng đồng các tu sĩ, ít nhất hãy giữ cho mình một ít của cải và thực hành bố thí.” Thái tử trả lời: “Ngay cả một ngọn núi vàng được tô điểm bằng lam ngọc cũng không thể hấp dẫn con đến với của cải. Thay vào đó, với tâm tập trung, con sẽ giữ của cải là sự mãn nguyện.”

Sau đó Vua Daway Ö lý luận: “Nếu ông không muốn của cải, ít nhất ông nên có một vài người bạn đáng tin cậy.” Thái tử phản đối: “Ngay cả một trăm thần dân đáng tin cũng không đáng tin cậy hơn sự giác ngộ.”

Rồi Vua Daway Ö nói: “Nếu ông không muốn những người phục vụ, ít nhất ông nên có một ít quần áo tốt.” Thái tử trả lời: “Khi ngài có quần áo của sự mãn nguyện, mọi lụa là và gấm thêu kim tuyến khác trở thành các đối tượng của lòng bi mẫn.”

“Nếu ông không muốn quần áo, ít nhất hãy có thực phẩm tốt lành để ăn và sau đó thực hành Pháp,” nhà vua nói. Thái tử trả lời: “Được nuôi dưỡng bằng sự bất nhiệm và tư tưởng vô niệm đức hạnh là chất dinh dưỡng tốt lành nhất.”

Vua Daway Ö chẳng thể làm được gì, và nhà vua mất mọi hy vọng về thái tử. Nhưng thái tử nói với vua: “Sinh tử này là hão huyền và vô thường. Những kẻ ngu dốt bám chấp vào nó, nhưng bậc hiền trí thoát khỏi nó. Vì thế, con cũng muốn an trú trong sự cô tịch. Ôi Đức Vua, ngài cũng nên làm như thế. Những nỗi khổ của sinh, lão, bệnh, và tử thì không thể chịu đựng nổi. Sinh tử thật

khốn khổ và vô tận. Cung điện của ngài chỉ là một giấc mộng.” Theo cách này, thái tử cho nhà vua những lời khuyên và mời vua cùng đi với mình vào sơn thất. Kết quả là Vua Daway Ö cũng từ bỏ vương quốc, đi theo con đường thực hành, và trở nên thành tựu.

Khi hiểu rõ lời răn dạy của câu chuyện này, ta nên từ bỏ các nguyên nhân của đau khổ. Thay vì xây dựng một lâu đài to lớn với một “quang cảnh” vĩ đại của sinh tử, ta nên nhìn xa hơn điều đó, đến tận cung điện của niết bàn, nó vĩnh cửu, là cội nguồn của mọi an bình và hạnh phúc, và suối nguồn của lợi lạc chân thật cho mọi chúng sinh.

Lòng sùng mộ là cái đầu và chất xúc tác của thiền định. Vì thế, với lòng sùng mộ, hãy coi Đạo sư là Đức Phật trong thân tướng con người và liên tục khẩn cầu với lòng tôn kính.

Lòng sùng mộ đối với các vị Thầy gốc và thuộc dòng truyền thừa, bao gồm tất cả chư Phật và Bốn Tôn yidam, thì vô cùng quan trọng. Nếu chúng ta bị một đau khổ hành hạ, ta sẽ nhất tâm tập trung vào việc gặp một bác sĩ. Khi ta tìm được một bác sĩ giỏi và nhận toa thuốc của ông, ta sẽ vui vẻ chấp nhận lời khuyên của ông mà không thương lượng hay dàn xếp bởi ta muốn thoát khỏi đau khổ. Cũng thế, khi cuối cùng ta nhận thức bản chất của sinh tử và ước mong một cách tuyệt vọng được thoát khỏi trạng thái đó, ta sẽ phát triển lòng sùng mộ mạnh mẽ đối với Đạo sư tâm linh và niềm tin nơi các giáo huấn của

ngài. Như thế không nghi ngờ là ta sẽ đạt được những gia hộ của sự giác ngộ, giống như Milarepa đã làm.

Chánh niệm là một lính canh và thực hành thực sự. Vì thế, đừng bao giờ xa lìa sự hồi tưởng về cách thức tồn tại.

Ở đây, *chánh niệm* là sự hồi tưởng về các thực hành thiền định của ta. Sự hồi tưởng này chuyển hóa những tập quán sinh tử của ta thành các tập quán của một vị Phật, sự toàn thiện của trí tuệ và lòng bi mẫn. Có hai loại chánh niệm: với nỗ lực và không dụng công. Là những người sơ học, ta phải liên tục tự nhắc nhở mình về việc thiền định. Một khi ta trở nên quen thuộc với thiền định, chánh niệm không dụng công sẽ xuất hiện. Điều này giống như sự vận hành của một bộ máy. Khi một động cơ được bật lên, nó tiếp tục chạy không chút nỗ lực. Với chánh niệm không dụng công, thiền định trở thành một phần tự nhiên của cuộc đời ta. Như thế ta đang lái xe trên một xa lộ, ta duy trì một bước thiền định vững vàng cho đến khi ta đạt được “mục tiêu” Phật quả. Vì thế, bản thân chánh niệm thì không thể tách rời Pháp Thân.

Lòng bi mẫn là hoạt động của thiền định. Vì lợi lạc của chúng sinh, hãy suy niệm Bồ đề tâm, tụng những lời cầu nguyện, và hồi hướng công đức. Nếu bạn không hiểu rõ chính bạn, việc hướng dẫn những người khác và thực hiện những buổi lễ bảo vệ v.v.. một cách thiện cận là những chương ngại của ma quân. Vì thế, hãy từ bỏ những điều đó.

Các hoạt động vô hạn và không cần nỗ lực của chư Phật và Bồ Tát làm lợi lạc cho chúng sinh một cách vô tư tùy thuộc vào lòng từ ái và *bi mẫn*, là những gì được lần lượt dựa trên giác tánh trí tuệ siêu việt. Những người ở trên con đường phải liên tục nhắc nhở chính mình phải hoàn thiện Bồ đề tâm và hồi hướng mọi đức hạnh, công đức, và những phẩm tính tốt lành của họ cho sự giác ngộ của chúng sinh. Chúng ta phải liên tục thực hành cho đến khi đạt được chứng ngộ. Không có một chứng ngộ riêng tư về những phẩm tính này, *việc dẫn dắt người khác một cách cặn cọt* sẽ không giúp ích được gì. Đôi khi, thậm chí nó có thể mang lại lầm lạc và thất vọng và có thể làm sinh khởi sự oán hận. Ở đây, tác giả khuyên chúng ta đừng vội vã trong việc thực hiện các hoạt động trước khi lòng bi mẫn được thiết lập tốt đẹp và ta đã chứng ngộ sự không tồn tại của bản ngã.

Áo giáp của sự thiền định là sự tôn kính đối với bản thân và chúng sinh. Hãy là vị quan tòa của chính mình và đừng làm nảy sinh sự quan tâm của Đạo sư, Tam Bảo, hay các bằng hữu tâm linh của bạn.

Có hai loại *quan tòa*. Loại thứ nhất gồm có các Đạo sư, Tam Bảo, và những bằng hữu tâm linh, là những người chân thành thực hành Pháp. Ta nên cẩn trọng không làm thất vọng họ bởi những hành động của ta. Quan tòa thứ hai và quan trọng hơn là tâm của riêng ta. Ta nên luôn luôn suy nghĩ rằng nếu ta tạo

ra ác nghiệp, điều này sẽ chỉ làm hại chính ta. Một mình ta sẽ kinh nghiệm các hậu quả. Trái lại, nếu ta chân thành thực hành Pháp bằng cách tịnh hóa những mê lầm và phiền não, bản thân ta sẽ nhận được các lợi lạc. Được hướng dẫn bởi hai quan tòa này, ta nên mặc áo giáp thiền định. Hãy sử dụng đời người quý báu này một cách trọn vẹn nhất bằng cách thực hành Pháp.

Hãy hoàn toàn cắt đứt chuỗi tham luyến cuộc đời này. Mặc dù thực hành các giới và kinh mạch với vị phối ngẫu được tuyên bố, nếu xuất hiện ngay cả một lần thị kiến tầm thường, ta sẽ rơi vào địa ngục tru hú hay kim cương. Vì thế đây là hoạt động của những vị ở các địa (bhumi) thuần tịnh, địa thứ tám cho tới địa thứ mười. Nếu nó được thực hiện bởi những chúng sinh bình thường, kết quả của thực hành Giáo pháp này sẽ là một tảng đá nhấn chìm ta xuống những bề sâu của sinh tử. Long não là một vị thuốc siêu việt, nhưng nếu nó được sử dụng để chữa trị sự ón lạnh, điều đó có thể không hy vọng gì. Điều quan trọng là thực hành phù hợp với khả năng của riêng ta. Thực hành không lỗi lầm mang lại thị kiến về khuôn mặt nguyên sơ của ta.

Một lần nữa, giáo huấn này rất rõ ràng và chính xác. Trong bản văn ngắn này, Bhande Dharmaradza giới thiệu toàn bộ con đường của Phật pháp, cả Kinh điển lẫn Mật điển, bao gồm những giáo huấn về Đại Ấn. Điều này giống như một tịnh quang xua tan bóng tối vô minh.

Như thế, tôi đã giới thiệu—như một tràng hoa ngôn từ và những vần kệ—lời khuyên bình thường này, những loạt gồm một trăm giáo lý tâm yếu với những phép loại suy, và thêm nữa những vấn đề cốt lõi của việc thực hành Giáo pháp linh thánh.

Do bởi tôi, Bhande Dharmaradza dòng Drikung—một đệ tử của Đức Ratna Shri Vinh quang—đã khai mở một chút xíu đóa sen trí tuệ do bởi mặt trời chói lọi của Pháp ngữ linh thánh của Đạo sư Karma Bhadra vinh quang, và bởi nỗi buồn phiền sâu xa của tôi về những nỗi khổ của sinh tử, bởi khát khao được nhất tâm thực hành ý nghĩa cốt tủy của con đường, và để tự nhắc nhở mình về Pháp, quyển sách này được viết ra theo yêu cầu của thị giả Könchok Drakden, và cũng để làm lợi lạc những người đưa Giáo pháp vào trái tim.

Tác giả, Bhande Dharmaradza, đã thành tựu cao cấp trong học vấn uyên bác và trong sự thông thạo mọi loại kiến thức khác nhau, và đặc biệt là trong trí tuệ sâu xa và bao la của sự giác ngộ. Ngài đã thọ nhận trí tuệ này từ các giáo lý của Đức Jigten Sumgön vinh quang qua Đạo sư gốc của ngài là Ratna Karma Bhadra. Sau đó ngài đưa trí tuệ này vào ngôn từ để làm lợi lạc các hành giả Pháp tương lai. Giờ đây ta có trách nhiệm nghiên cứu và thực hành những giáo lý này một cách cẩn trọng, vì lợi lạc của riêng ta và để trao truyền chúng cho các môn đồ tương lai. Ta chỉ có thể giúp đỡ các thế hệ tương lai cảm kích và ngưỡng mộ các Đạo sư trong quá khứ giống như ta đã làm. Đây là cách các giáo lý được duy trì, đặc biệt là trong dòng truyền thừa thực hành Kagyu.

Nhờ đức hạnh này, nguyện mọi chúng sinh đạt được cấp độ Phật quả. Nguyện tôi cũng từ bỏ sự lầm lạc của những hoạt động xao lãng. Theo cách này, nguyện tôi hoàn thiện và thành tựu trái quả của ba thân trong đời này.

Ở đây ta có thể nhìn thấy sức mạnh của sự từ bỏ của tác giả. Bởi ngài nhận thức rõ ràng đau khổ của sinh tử, ngài đã hồi hướng toàn bộ đời mình cho sự phục vụ tất cả chúng sinh, khi biểu thị lòng bi mẫn toàn khắp của ngài.

Hồi Hướng

NHƯ TÁC GIẢ hồi hướng đức hạnh của ngài, tương tự như vậy, ta nên hồi hướng công đức và đức hạnh của ta. Có nhiều lời cầu nguyện hồi hướng, nhưng một bài do Đức Jigten Sumgön biên soạn thì đầy đủ và chính xác. Để bắt đầu chúng ta tập hợp các nhân chứng để nghe lời cầu nguyện của ta bằng cách quán tưởng các ngài trong không gian ngay trước mặt và ở trên ta. Ta khẩn cầu các Đạo sư gốc và dòng truyền thừa, những vị duy trì giáo lý sống động bằng cách thọ nhận những giáo huấn linh thánh và truyền chúng cho chúng ta cùng với kinh nghiệm riêng của mình. Các yidam là những hiển lộ đặc biệt của trạng thái giác ngộ thanh tịnh, thoát khỏi sự lầm lạc, tham luyến và những mê lầm. Chư Phật là những nhân vật lịch sử trong quá khứ, hiện tại, và tương lai của thế giới, là những đấng an trụ trong hình thức Pháp Thân. Các Bồ Tát là những vị đang ở trên con đường dẫn tới giác ngộ. Các yogin, yogini, và dakini là những vị thành công trong việc tu tập của mình. Chúng ta củng cố họ như những nhân chứng cho lời cầu nguyện hồi hướng của ta.

Ta không chỉ hồi hướng công đức của chính chúng ta mà cả công đức của tất cả chư Phật, Bồ Tát, và yidam, cũng như công đức của tất cả chúng sinh. Ta thêm vào điều này Phật tánh mà mọi chúng sinh, kể cả chúng ta, có trong tâm mình. Tập hợp

đức hạnh đầy năng lực này là thứ được dùng tới để nhổ bật gốc mê lầm và tịnh hóa che chướng. Chúng ta cam kết sử dụng công đức này để phụng sự chúng sinh. Kế đó ta cầu nguyện để tiệt trừ những ảnh hưởng tiêu cực và thiết lập những nguyên nhân đích thực đối với sự an bình và hạnh phúc. Vì thế, một khi ta đã thiết lập một nền tảng vững chắc bằng cách xua tan sự lầm lạc của ta và tập hợp những phẩm tính tốt lành vô hạn, chúng ta khẩn cầu đạt được sự thành tựu siêu việt, Đại Ấn, Pháp Thân.

Lời cầu nguyện hồi hướng này có thể được trì tụng ba lần hay hơn:

Các Đạo sư gốc và các Đạo sư thuộc dòng truyền
thừa vinh quang, linh thánh, tôn kính, quý báu, và
tốt lành,
tập hội thánh thiện gồm các Bốn Tôn yidam và tập
hội chư Phật, Bồ Tát, yogin, yogini, và dakini đang
an trụ trong mười phương,
xin lắng nghe lời cầu nguyện của con!

Nguyện các đức hạnh được tích tập trong ba thời
bởi con và mọi chúng sinh trong sinh tử và niết bàn
và cội gốc bẩm sinh của đức hạnh
không dẫn đến kết quả là tám mối quan tâm thế tục,
bốn nguyên nhân của sinh tử,
hay tái sinh làm một Thanh Văn hay Phật Độc Giác.

Nguyện mọi bà mẹ chúng sinh,
đặc biệt là những kẻ thù căm ghét con và những gì
của con,
những kẻ cản trở gây tác hại, những ma quân lăm
lạc, và những tập hội quỷ ma
trải nghiệm hạnh phúc, xa lìa đau khổ,
và nhanh chóng đạt được Phật quả vô song, toàn
hảo, trọn vẹn, và quý báu.
Nhờ năng lực của cội gốc đức hạnh bao la này,
nguyện con làm lợi lạc tất cả chúng sinh nhờ thân,
ngữ, và tâm con.
Nguyện những phiền não của khát khao, căm ghét,
vô minh, tự phụ, và ghen tuông không sinh khởi
trong tâm con.
Nguyện sự tham luyến tên tuổi, thanh danh, của cải,
kính trọng, và quan tâm đối với cuộc đời này
không xuất hiện ngay cả trong chốc lát.
Nguyện dòng tâm thức của con đắm ướt lòng từ, bi,
và Bồ đề tâm
và qua điều đó, nguyện con trở thành một Đạo sư
tâm linh
với những phẩm tính tốt lành ngang bằng không
gian vô hạn.
Nguyện con đạt được sự thành tựu siêu việt của Đại
Ấn ngay trong cuộc đời này.

Nguyện sự dẫn dắt của khổ đau không sinh khởi
ngay cả vào lúc chết.

Nguyện con không chết với tư tưởng ác hại.

Nguyện con không chết làm lạc bởi tà kiến.

Nguyện con không trải nghiệm một cái chết non yếu.

Nguyện con chết hoan hỷ trong sự chói ngời vĩ đại
của tâm-như-vầy

và sự trong sáng trùm khắp của Pháp tánh.

Trong mọi trường hợp, nguyện con đạt được thành
tựu siêu việt của Đại Ấn

vào lúc chết hay trong bardo.

Lời cầu nguyện này có thể được lập lại nhiều lần:

Nhờ các đức hạnh được tích tập trong ba thời
bởi con và tất cả chúng sinh trong sinh tử và niết
bàn

và nhờ cội gốc bửu sinh của đức hạnh,
nguyện con và tất cả chúng sinh nhanh chóng đạt
được

Giác ngộ vô song, toàn hảo, trọn vẹn, quý báu.

Lời cầu nguyện cho sự tương tục và tăng trưởng của giáo
lý:

Nguyện các giáo lý của Ratnashri, Drikungpa Vĩ đại,

đấng toàn trí, Thủ hộ của Giáo pháp, Đạo sư của sự
Tương thuộc,
tiếp tục và tăng trưởng nhờ sự nghiên cứu, thực
hành, suy niệm, và thiền định
cho tới khi sinh tử chấm dứt.

Phụ lục: Cuộc Đời của Drigung Bhande Dharmaradza

Ngài là hiện thân của vũ điệu kim cương,
ba bí mật của Tam Bảo,
hoạt động trì giữ không thể nghĩ bàn
các giáo lý của Đấng Chiến Thắng và giải thoát tất cả
chúng sinh.
Döndrub Chökyi Gyalpo, con khẩn cầu ngài.

TRINLEY DÖNDRUB CHÖGYAL (Dharmaradza), hiện thân của Drigung Dharmakirti vĩ đại, ra đời sáng ngày hai mươi lăm Tháng Mặt Trăng năm Thân Mộc (1704) tại Jang. Thân phụ ngài là Dresay Ngödrup Tashi, và mẹ ngài là Namjom. Việc sinh ra của ngài được kèm theo nhiều dấu hiệu kiết tường, và vào cùng ngày đó, các cầu vồng xuất hiện và những đóa hoa rơi xuống từ bầu trời trong vùng Drigung.

Trong lúc ấy, Đấng toàn trí Könchok Trinley Sangpo, Drigung Kyabgon Chetsang đệ nhị mà thanh danh lan rộng ba thế giới, đã thọ nhận một linh kiến trong trẻo và không bị che ám về sự kiện này và đã ghi lại các chi tiết. Khi ban các huấn thị và lời khuyên cho *chöppön* Chöjor, *tsorpön* Bukge, và hai tu sĩ khác, ngài phái họ đi tìm tulku. Bốn người này đi về phía nam tới

Jang và tìm kiếm ở nhiều nơi. Sau đó họ tới Laphir, một nơi mà những phẩm tính và đặc điểm phù hợp với những vị trí được tìm thấy trong mô tả do Könchok Trinley Sangpo đưa ra. Khi nhóm tìm kiếm nghe nói về một đứa trẻ đặc biệt được sinh ra ở Ngödrup Tashi, họ lập tức đi tới để tìm ra sự thật.

Đứa trẻ, mới chỉ vài tháng tuổi, đã trở nên vui thích khi nhìn thấy họ, và nhóm người nhận ra rằng chắc chắn cậu là hóa thân mà họ đang tìm kiếm. Sau đó họ trở về để làm tường trình, và trên đường đi họ thảo luận về hoàn cảnh với Taksham Tertön, vị Thầy đã xác nhận nhân dạng của đứa trẻ. Sau đó họ tới Drigung và thuật lại tất cả những gì đã xảy ra cho Könchok Trinley Sangpo. Könchok Trinley Sangpo xác nhận rằng quả thực họ đã tìm thấy tulku, và ngài ban cho họ một pho tượng Amitayus (Đức Phật Vô Lượng Thọ)—cùng với nhiều món cúng dường và thuốc gia trì—và gửi họ trở về Jang. Cuối cùng, một lần nữa họ tới Laphir. Vào một ngày kiết tường, họ đặt tên cậu bé là Könchok Trinley Döndrub và tặng cậu pho tượng và những món quà khác và cúng dường những lời cầu nguyện cho cuộc đời trường thọ của cậu.

Sau đó Könchok Trinley Sangpo phái một nhóm gồm bảy người, trong đó có Lạt ma Trinley Wangchuk và *drönyer* Rinchen Urgyen, cùng với toàn bộ Kangyur (Kinh điển) và của cải bao la để giành lấy đứa trẻ. Khi họ đến Laphir, họ dâng tất cả những thứ này cho thân phụ của cậu bé, nhưng ông từ chối việc cho đi cậu con trai, và điều này làm chậm trễ công việc một thời gian. Trong thời gian này, cả nhóm viếng thăm Chùa

Năm Bốn Tôn ở Gyaltang, tu viện Döndrup Ling, và Kongtse Rawa.

Cuối cùng sau khi được người cha cho phép giữ đứa trẻ, vào ngày mồng một tháng giêng, họ bắt đầu chuyến du hành trở về Miền Trung Tây Tạng. Mặc dù cậu bé chỉ mới sáu tuổi, cậu đã hoàn toàn tinh thông tiếng Tây Tạng và đã có thể ban Giáo pháp. Những linh kiến tuyệt diệu của Guru Liên Hoa Sanh và những bậc giác ngộ khác xuất hiện với cậu trên con đường. Cậu đã viếng thăm Chamdo và nhiều nơi ở Nangchen. Như vị tiền nhiệm Dharmakirti của cậu đã tiên tri, cậu đã khai mở vị trí bí mật Lawa Gangchik. Sau đó cậu du hành qua Jang, Pangchik, Wanak Gön, và những nơi khác. Những nhóm đông người được gửi đi từ Drigung Thil và Yangrigar để đón cậu, và với sự có mặt của họ, cậu đi tới cung điện Trolung. Các cầu vồng xuất hiện và hoa rơi xuống từ bầu trời.

Vào ngày mồng ba tháng chín, Hlotrul Chökyi Gyatso, đệ tử chính của Könchok Trinley Sangpo, và tổng thư ký Namgyal Horpön Sönam Wangchuk, cùng với những Đạo sư thâm niên khác và những nhân vật lãnh đạo, đã tiếp đón hóa thân trẻ tuổi tại Cung điện Kim cương Siêu việt Saten, chào đón ngài với những ngọn cờ, lọng, và âm nhạc dường như sánh ngang với của cải của những cõi trời. Sau đó hai Lạt ma [Könchok Trinley Sangpo và Drigung Dharmaradza] gặp nhau như cha và con, và sau đó chẳng mấy chốc các ngài đi tới Jangchub Ling tại Drigung Thil để cử hành lễ cắt-tóc trước pho tượng của Đức Jigten Sumgön, Ratna Shri vô song, là đấng như viên ngọc như-ý. Và bây giờ, tên của Đạo sư trẻ tuổi được thêm vào danh hiệu

Chökyi Gyalpo. Khi viếng thăm ngài tòa Serkhang Dzamling Gyel, nhà thờ nhỏ của các vị bảo hộ, và những điện thờ khác, Chökyi Gyalpo đã thực hiện những lễ cúng dường to lớn, và ngài cũng thực hiện những cúng dường rộng rãi cho tập hội các tu sĩ.

Sau đó Chökyi Gyalpo bắt đầu việc học tập và nhanh chóng tinh thông mọi hệ thống hiểu biết về việc đọc và viết tiếng Tây Tạng. Ngài thuật lại một cách tự nhiên cho các thị giả câu chuyện trong một tiền kiếp, Đức Phật là một Bồ Tát, đã cúng dường thân thể cho một cọp cái, về việc chính Đức Phật đã ở trong thân trí tuệ trên Núi Huy hoàng màu-Đồng đỏ, và sau đó Ngài đã sinh làm mẹ Ngài, và họ đã nghe ngài nói với sự kinh ngạc.

Năm lên bảy tuổi, Chökyi Gyalpo thọ nhận những giới nguyện sa di tập sự từ Könchok Trinley Sangpo. Sau đó, trải qua thời gian, ngài đã chăm sóc Hlotrul Chökyi Gyatso, Taklung Wojo Tulku, Pelri Tulku, và nhiều bậc vĩ đại khác và đã nghiên cứu những giáo lý sâu xa của Đức Jigten Sumgön, Con Đường Năm Nhánh của Đại Ấn, và tất cả các giáo lý của những Đạo sư vĩ đại trước đó. Ngài đã nhận lãnh vô số giáo lý và quán đánh: Chuỗi Kim cương (Vajra Mala); Bảy Mạn đà la của Ngok; ba truyền thống của Chakrasamvara (các truyền thống của Luipa, Nakpopa, và Drillbupa); và những quán đánh khác nhau của Mahakala Bốn-tay. Ngài cũng nghiên cứu các giáo lý của những vị khám phá kho tàng vĩ đại: Nyang, Sangye Lingpa, Karma Lingpa, Ratna Lingpa, Jatsönpa, và những vị khác. Theo cách này, ngài đã thọ nhận vô số giáo lý và quán đánh từ những

truyền thống cũ và mới. Thêm vào đó, ngài nhớ lại các hệ thống và phong cách nghi lễ của vũ điệu, hội họa, và ca hát của các tu viện Drigung Kagyu. Ngài cũng nghiên cứu thi ca và các hệ thống chiêm tinh của Ấn Độ và Trung Hoa. Ngài tinh thông mọi kiến thức thông thường cho tới viên mãn.

Trong tháng Saga Dawa thuộc năm Thủy Xà, cha và con tới Lhasa để xem Jowo Shakyas và cúng dường lá vàng cho pho tượng đó và những pho tượng khác. Đồng thời, các ngài cúng dường trọng thể các đèn bơ, khăn choàng cổ v.v.. và thực hiện những nguyện ước bao la. Vào lúc đó, Chökyi Gyalpo thực hiện lễ cúng dường thứ hai gồm tóc cho vị nhiếp chính của Đạt Lai Lạt Ma thứ sáu và nhận danh hiệu Könchok Döndrup Rinchen. Từ Lhasa, ngài du hành tới Drigung Thil và Terdrom Tsokhang, nơi Yeshe Tsogyal đã ở nhiều năm để thực hành Pháp. Một cầu vòng năm màu, được mọi người chứng kiến, đã chào mừng ngài đến. Sau đó ngài tới Tsewa Saten, nơi ngài đã an trụ trong một thời gian. Vào năm Ngọ, nhiều người tụ hội tại tu viện Trolung để đánh dấu một thay đổi trong chính quyền, và cả cha và con tới đó và ban nhiều giáo lý sâu xa.

Vào năm Mộc Mùi, khi ngài mười hai tuổi, Chökyi Gyalpo nhập thất để cử hành những thực hành của các Bốn Tôn yidam khác nhau. Vào tháng giêng năm Thân Hỏa, ngài đã thực hiện một khóa nhập thất về Yamantaka và trải nghiệm mọi dấu hiệu truyền thống của sự thành tựu. Trong dịp này, từ gỗ chiên đàn đỏ và trắng, Könchok Trinley Sangpo đã khắc chạm các hình tượng của Mười sáu A La Hán, Đức Phật, tám hiện thân của Mahakala v.v.. Chökyi Gyalpo đã khắc những hình tượng của

Yamantaka với vị phối ngẫu và đoàn tùy tùng, và của Đức Văn thù an bình và phần nộ. Tất cả những điều này được thực hiện thật chi tiết, chính xác và tuyệt đẹp.

Vào tháng sáu trong năm đó, Chökyi Gyalpo đi hành hương tới Terdrom. Nếu sự tương thuộc và kiết tường cùng hội tụ, ngài sẽ thọ tới bảy mươi sáu tuổi và sẽ khám phá terma. Nhưng Gelong Do Dorje, vị thị giả của ngài, đã gây ra những chướng ngại cho các hoạt động của ngài. Như thế nó trở nên bất hạnh cho ngài khi viếng thăm các thánh địa của các truyền thống cũ và mới, và ngài đã không thể khai mở những terma mới. Ngài đã thực hiện một khóa nhập thất nghiêm ngặt trong một tuần, và vào ngày mồng mười ngài đã ban một quán đảnh về Guru Rinpoche an bình cho một tập hội dân chúng đông đảo. Sau đó ngài trở về Tsewa.

Vào năm Hỏa Dậu, khi mười bốn tuổi, ngài nhận những giới nguyện của một tu sĩ tập sự với Könchok Trinley Sangpo khi thực hiện vai trò *khenpo*, và Hlotrul Chökyi Gyatso làm *loppön*. Sau đó ngài thọ nhận toàn bộ quán đảnh và giáo lý về Tám Heruka của truyền thống Nyang giữa một hội chúng đông đảo. Ngài cũng thọ nhận các giáo lý và quán đảnh của Lama Gongdu, cùng những giáo huấn về Giáo pháp thực hành y học. Chẳng bao lâu sau sự kiện này, những người Mông Cổ Dzungar xâm lăng Tây Tạng, và Chökyi Gyatso đi Lhasa. Các Dzungar phá hủy các tu viện Dorje Drak, Mindröling, và Dranang, giết nhiều Lạt ma và gây rất nhiều xáo trộn. Nhưng nhờ những gia hộ và thiện xảo của cha và con, dòng Drigung Kaguy không bị tác hại.

Trong năm Thổ Tuất, Chökyi Gyalpo quay trở lại tu viện của mình. Sức khỏe của Könchok Trinley Sangpo bắt đầu sa sút, và Chökyi Gyalpo vẫn hiện diện để bảo vệ ngài và cầu nguyện cho ngài được trường thọ. Sau khi Könchok Trinley Sangpo thị tịch, Chökyi Gyalpo đảm đương việc hỏa thiêu và đã thỉnh mời nhiều Đạo sư vĩ đại tập họp và cử hành các buổi lễ. Đặc biệt, Shabdrung Chödrak ở Lungkar đã tới chia buồn và giúp bất kỳ điều gì có thể. Như một cúng dường cho Chökyi Gyalpo, Shabdrung Chödrak giới thiệu cho ngài hình ảnh của một Đức Văn Thù trẻ trung làm bằng *dzikyim*, là hỗ trợ thực hành đặc biệt của Loppön Prabahasti. Vị này cũng tặng ngài một cái tách làm bằng sọ của người đã sinh ra một người bà la môn trong bảy đời liên tiếp. Tất cả những vật này đã được Chöje Lingpa khám phá như terma.

Trong thời gian này, trong trạng thái mộng, Chökyi Gyalpo có một thị kiến về Könchok Trinley Sangpo, bậc đã trao truyền cho ngài toàn bộ quán đảnh của Tám Heruka. Đây là một dấu hiệu cho thấy sau này ngài sẽ thiết lập một truyền thống lễ đại thành tựu của thực hành này. Cùng năm đó, vào ngày hai mươi ba tháng mười, tại Layel Thang ở Jangchub Ling, Chökyi Gyalpo đã ngự trên ngài vàng như nhiếp chính của Đức Jigten Sumgön. Trong năm Thổ Hợi, ngài đã hoàn tất công việc về bảo tháp bạc của Könchok Trinley Sangpo, và một tập hội các tu sĩ đã hiến cúng nó cùng với việc cử hành một sadhana Chakrasamvara. Ngài cũng xây dựng một pho tượng tại Trolung được hiến cúng cùng một cách thế. Sau đó, trong một giấc mộng, Könchok Trinley Sangpo xuất hiện một lần nữa trong thân trí tuệ, và

Chökyi Gyalpo hỏi ngài có làm điều gì sai trái trong lễ hiến cúng những hỗ trợ này không. Để Chökyi Gyalpo khuây khỏa, Könchok Trinley Sangpo bảo đảm với ngài là mọi sự đã được đáp ứng đúng đắn.

Với Chödze của Depa Lumpa, sau đó Chökyi Gyalpo đã nghiên cứu hai hệ thống của Phạm ngữ—Kapala và Tsandrapa—và, giống như nghe chúng trình bày, ngài nhanh chóng thông hiểu chúng. Để xúc tiến việc đáp ứng những ý định của Könchok Trinley Sangpo, vào năm Kim Dậu, tại Yangrigar, ngài đã thiết lập truyền thống lễ đại thành tựu, đã được Dharmakirti biên soạn.

Sau đó, hoàng đế K'ang-his đã tới để bảo vệ Tây Tạng khỏi sự tàn phá của những người Dzumgar. Chökyi Gyalpo đi gặp nhà vua tại Tsar Gungthang, nơi hai vị thể hiện lòng tôn kính lẫn nhau bằng cách trao đổi quà tặng. Chẳng bao lâu sau đó, hóa thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ sáu đến từ Lithang, và Chökyi Gyalpo tới tiếp đón ngài tại thung lũng Radreng bằng con đường Lungsho. Chökyi Gyalpo và đoàn tùy tùng của ngài chào mừng Đạo sư này với buổi lễ vĩ đại, và sau đó các ngài cùng du hành qua Phenyul tới Lhasa, nơi Chökyi Gyalpo thực hiện cúng dường vĩ đại trong lễ đăng quang của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Sau đó ngài trở về Drigung.

Trong năm Kim Ngưu, Chökyi Gyalpo đã du hành qua Lhasa tới Drepung để thăm Đức Đạt Lai Lạt Ma, thực hiện những lễ cúng dường trường thọ, và duy trì những cuộc thảo luận thân mật và cởi mở. Khi ở Lhasa, ngài gặp nhiều người Trung quốc, Mông Cổ, và Tây Tạng, là những người ngài hài lòng với những

giáo lý phù hợp với những ước nguyện cá nhân của họ. Sau đó ngài lại trở về Drigung.

Trong thời gian Dzungar chiếm đóng, sự tương tục của những buổi lễ hủy bỏ Shinje và Sotor bị gián đoạn, và những lễ này dần dần mất đi. Vào năm Thủy Dần, Chökyi Gyalpo hồi phục những buổi lễ này trở về sức mạnh trước kia của chúng. Tại Yangrigar, giới luật tu viện đã suy tàn. Bởi tin chắc rằng cội gốc của Phật giáo là Vinaya (Luật)—và đặc biệt là bởi Đức Jigten Sumgön đã tán thán giới luật đạo đức—Chökyi Gyalpo đã siết chặt giới luật tại Yangrigar, sử dụng cả những phương tiện an bình và phần nộ, và ngài đã khuyến khích các tu sĩ trong việc nghiên cứu, suy niệm, và thiền định và trong con đường của các hoạt động thập thiện. Đối với việc sử dụng của các tu viện, ngài đã tập hợp các hình ảnh, những loại chũm chọe khác nhau từ Hor, gấm thêu kim tuyến, lụa, và những chất liệu quý báu khác. Mỗi năm, ngài cúng dường rất nhiều những món này và với phẩm chất siêu vượt trí tưởng tượng của những người bình thường. Vào năm Mộc Thìn, ngài đặt làm ba mươi chín thangka mô tả những vị hộ trì Dòng Vàng của Drigung Kagyu, và ngài đã hoàn tất việc xây dựng Dzongsar Tashi Tsuk, nó đã được bắt đầu bởi Dharmakirti. Như thế ngài đã chỉ đạo những hiến cúng công phu.

Mặc dù những hoàn cảnh không tốt lành đã hiển lộ trước đó khi ngài viếng thăm Terdrom, vẫn còn một cơ hội khiến ngài có thể khai mở địa điểm bí mật, đặc biệt là Động Urgyen. Nhưng khi ngài phái một số tu sĩ tìm kiếm một con đường đi tới những nơi này, Gelong Dode nói rằng không có cách nào để đi,

và điều này đã trở thành một chướng ngại cho sự khám phá của họ. Cuối năm đó, với khát nguyện thuần tịnh, Chökyi Gyalpo đi tới Terdrom và viếng thăm hầu hết những thánh địa cũ và mới ở gần đó. Khi ngài tới đỉnh của một ngọn núi, là một trong những thánh địa mới, một cầu vồng xuất hiện, và tất cả những người hiện diện đều nghe âm thanh của một cái trống được đánh lên trong Động Mahakala. Chính Chökyi Gyalpo nhận những linh kiến của Milarepa, Tara, Dzambhala, và những đấng giác ngộ khác, và ngài đã chỉ ra nhiều hình ảnh tự-sinh đã xuất hiện tại thánh địa đó.

Không vội vã, ngài du hành quanh ngọn núi và tới Tsa-Uk, địa điểm nhập thất rục rờ. Trong Động Dorje Lokar, trải qua thời gian, các dấu chân của Đức Jigten Sumgön đã bị che dấu bởi bụi đất, và người ta không thể dễ dàng nhìn thấy chúng. Chökyi Gyalpo tìm kiếm tất cả những dấu chân này và cho những bạn đồng hành nhìn thấy. Tại Terdrom và tại Tsa-Uk, nhóm của Chökyi Gyalpo đã cử hành một thực hành trường thọ trong ẩn thất.

Vào năm Mộc Ty, ngày mồng bốn tháng sáu—ngày Đức Phật giảng Tứ Diệu Đế—Chökyi Gyalpo đã du hành về phương bắc với một đoàn tùy tùng rộng lớn tới Taklung, Yangpachen, và những thánh địa khác. Tại Dechen Chökyi Phodrang ở Shang Takna, vào ngày mồng tám kiết tường của tháng Saga Dawa, ngài thọ nhận các giới nguyện cụ túc từ Trewo Rinpoche, Jangchub Nyingpo. Sau đó hai Đạo sư trao đổi các quán đảnh. Chökyi Gyalpo đi du lịch đại thánh địa Saphu Lung và địa điểm nhập thất Tashak.

Mặc dù thực hành thiền định chính yếu của Đức Jigten Sumgön là Chakrasamvara, số người thực hiện thiền định này đã suy giảm từ thời đại của ngài. Bởi thế Chökyi Gyalpo đã sáng tác một bản văn rút gọn cho sadhana này và lập lại thực hành của nó. Trong thời gian này, Chökyi Gyalpo đã thọ nhận vô số cúng dường, ban nhiều giáo lý, và đã phân phát của cải làm hài lòng những người nghèo khổ. Vào mùa thu, ngài trở lại Yangrigar ở Drigung. Ở đó, ngài đã củng cố ba dòng thực hành và đã thiết lập *sojong* của ngày thứ mười bốn và mười lăm.

Trong năm Thổ Thân, khi những vấn đề xuất hiện ở U-Tsang, ngài nhanh chóng đi tới Kongpo nhưng chẳng bao lâu quay trở về. Khi ấy hóa thân của Könchok Triley Sangpo đã được sinh vào gia đình Orong ở Kongpo. Chökyi Gyalpo đã nhận thức rõ ràng điều này, và ngài đã phái Gelong Chöjor tìm kiếm tulku. Đứa trẻ được thừa nhận không sai lầm, nhưng Önpö Hla Sithar và Sölpön Leksang đã tranh luận việc thừa nhận, và nhiều người trở nên lầm lạc bởi ma quân. Vấn đề được đưa tới pháp đình.

Do bởi việc hiểu sai một tiên tri của vị vấn linh (oracle) về một Hộ Pháp, con trai của Hlasi bị thừa nhận sai lầm là tulku, và điều này đưa đến sự tranh cãi to lớn. Do bởi điều này, Chökyi Gyalpo đã đi Lhasa để xem nhà lãnh đạo trình bày trường hợp của ngài, và ngài đã được phép hướng dẫn một buổi lễ hỏa táng trước mặt pho tượng Jowo cao quý. Tên đầu tiên xuất hiện từ bình đựng tro là tên con trai của Orong, là hóa thân không bị sai lầm. Tên thứ hai là tên của một ứng viên ở

một địa điểm xa xôi. Tên thứ ba là tên của con trai của Hlasi, không lộ ra chút nào. Như thế, tất cả kết thúc tốt đẹp.

Như thế, để làm sống lại và phát triển truyền thống của Mật chú thừa của Trường phái Dịch thuật Cổ truyền, và cũng thế—như một nguyên nhân gốc đối với hạnh phúc của dân Tây Tạng—để đảo ngược những nguyên nhân của chiến tranh, Chökyi Gyalpo đã thiết lập buổi lễ đại thành tựu của Kagye Deshek Dupa của Nyang tại Yangrigar. Ngài đã chỉ định các trách nhiệm về việc xây dựng mạn đà la, làm mặt nạ, và việc thu thập các vật liệu và biên soạn những bản văn cần thiết. Theo cách này, ngài đã mang lại lợi lạc cho các giáo lý của phái Nyingma.

Chỉ bao lâu sau đó, Gyalse Trinley, cựu tu viện trưởng của Yangrigar—cùng với nhiều người khác—đã đưa về vị tulku của Könchok Trinley Sangpo, và trong tháng chín của năm Thổ Dậu, họ đã tới Drigung mà không gặp chướng ngại nào. Với niềm vui lớn lao, người cha và con trai đã gặp nhau tại Tsewa. Sau đó, trước mặt pho tượng của Đức Jigten Sumgön tại Drigung Thil, các ngài đã cử hành lễ cắt tóc đầu tiên. Đó là một thực hành thông thường vào lúc đó đối với những người ăn thịt trong các buổi lễ tôn giáo. Chökyi Gyalpo cảm thấy rằng điều này không đúng đắn, đặc biệt là trong việc trì tụng các lời cầu nguyện trường thọ, và đã yêu cầu mọi người giảm bớt sự tham luyến tập quán này. Sau đó ngài ban mọi giáo lý và quán đảnh—thông thường và không thông thường—của dòng Drigung Kagyu đối cho vị tulku trẻ. Thêm vào đó, cả cha và con

đã thọ nhận nhiều giáo lý và quán đánh từ Hlotrul Chökyi Gyatso.

Trước sự chiếm đóng của Dzungar, tu viện Trolung đã duy trì thành công các truyền thống ném-torma của Kagye, Mahakala, Trochu, và Guru Drakpo. Trong năm Mộc Dần, Chökyi Gyatso đã chỉ định các vị Thầy để khôi phục lại những truyền thống này. Cùng cách thế mà ngài đã siết chặt đệ tử tại Yangrigar, sau đó Chökyi Gyatso bắt đầu phản đối việc các tu sĩ dùng rượu, mặc dù họ nhấn mạnh rằng nhờ nấu sôi rượu, họ đã giải trừ những hậu quả xấu của nó. Ngay cả trong việc chuẩn bị chất cam lồ được dùng cho các torma gia hộ, vì một suy tàn tổng quát của việc chứng ngộ so bởi những che chướng của tư tưởng khái niệm, không ai thực hiện hệ thống này một cách đúng đắn. Vì Đức Jigten Sumgön đã nói rằng đối với những người có sự chứng ngộ thì không có sự khác biệt giữa nước, bia, và sữa, Chökyi Gyatso đã lập ra việc dùng sữa, trà, hay nước trong sạch cho mục đích này và đã dạy rằng rượu không nên được sử dụng chút nào.

Chökyi Gyalpo đã thực hiện nhiều khóa nhập thất về Yamantaka, Chakrasamvara, Kalachakra, Yangsab, và Hộ Pháp Achi, và đã thành tựu mọi dấu hiệu và chứng ngộ được mô tả trong những bản văn đó. Có một lần, trong khi đang làm một thực hành trường thọ trong khóa nhập thất, ngài có một linh kiến về Guru Rinpoche và Pháp Vương Trisong Detsen được bao quanh bởi một cầu vồng.

Mỗi sáu năm, có một chu kỳ luân phiên của những nhà quản lý Yangrigar và Drigung Thil. Trong những dịp này, Chökyi

Gyalpo sẽ giới thiệu với những hành giả nhập thất các giáo lý sâu xa của Đức Jigten Sumgön, Con Đường Sâu xa Năm Nhánh của Đại Ấn, Sáu pháp Du già của Naropa, Dzogchen (Đại Viên mãn) theo Yangsab, và những giáo huấn khác. Là kết quả các giáo lý của ngài, nhiều hành giả đã từ bỏ mọi ràng buộc với cuộc đời này—đặc biệt là Gampo Tulku, Kunzang Ngedön Wangpo, Drukpa Kagyu Trinley Shingta toàn trí, Katok Rigdzin Tsewang Norbu, Pawo Dorje Tsuklak, và những vị khác. Những bậc vĩ đại này đã thọ nhận các quán đảnh và giáo lý của các trường phái cũ và mới từ Chökyi Gyalpo trong nhiều cơ hội. Trong Do-Me Tongkhor, Sara Chöje cúng dường của cải cho Chökyi Gyalpo, cúng dường này sánh ngang của cải của Vaishravana.

Có lần Chökyi Gyalpo vẽ một thangka Kagye Dedu, bao gồm những miêu tả về những cuộc đời tương lai của chính ngài như Peljung Atima v.v.. Ngài cũng đặt làm những pho tượng, làm từ gỗ chiên đàn đỏ và trắng, mô tả mười hai công hạnh của Đức Phật. Người thợ thủ công Lujin bắt đầu thực hiện những tác phẩm này nhưng sau đó tạ thế, và công việc bị gián đoạn.

Tại Lapir ở Jang, Chökyi Gyalpo đã thiết lập một tu viện mới tên là Thubten Dargye Ling, nó vẫn nở rộ vào thời gian mà tường thuật này được ghi chép [vào thế kỷ mười tám hay mười chín]. Sau đó—để duy trì tính liên tục của Phật giáo và để cung cấp một hỗ trợ cho việc tập hợp hai tích tập—ngài quyết định xây một điện thờ tại Trolung, với đầy đủ những hình tượng và đồ trang bị. Vào một ngày kiết tường của một tháng kiết tường trong năm Thổ Mã, ngài chỉ đạo những buổi lễ khai nền, và sau

đó ngài nhanh chóng xây dựng một điện thờ gồm hai tầng và mười hai cây cột. Điều này được thành tựu vào tháng giêng năm Thổ Mùi, và trong năm Kim Thân ngài đã hoàn tất công việc ở bên trong—bao gồm những bức họa và những ngăn điện thờ—và mang đến nhiều hình tượng mà trước đây không có trú xứ. Vào năm Kim Dậu, ngài thỉnh mời nhiều thợ thủ công Tây Tạng và Nepal để xây một Bảo tháp Giác ngộ và một Bảo tháp Huyền diệu để điều phục những thể lực xấu ác, cùng với một Bảo tháp Hòa hợp để gia hộ cuộc sống. Mỗi một bảo tháp này cao một tầng rưỡi, làm bằng vàng và bạc, được tô điểm châu báu quý giá, và hình tượng tuyệt đẹp. Chúng được đặt trong nhà thờ nhỏ Hlundrub Dorje, nơi Chökyi Gyalpo hiến cúng chúng nhiều lần.

Vào năm Thủy Tuất, Chökyi Gyalpo thỉnh mời thêm các thợ thủ công—cùng với thủ lĩnh của họ là Dorshing và kể cả những người đã xây dựng bảo tháp trước đây—xây dựng một hình tượng tên là Hiền giả Vĩ đại, Vật Trang trí của Ba Thế giới, Trận Mưa những Gia hộ. Cùng với cái lọng và ngai tòa bằng vàng của nó, hình tượng này cao hai tầng. Để xây dựng pho tượng kỳ diệu này—chỉ cảnh tượng của nó cũng đã gây hứng khởi cho lòng sùng mộ thuần tịnh—Chökyi Gyalpo đã sử dụng hơn ba ngàn miếng vàng và số đồng bằng sáu trăm trọng tải của ngựa. Nó được an vị trong nhà thờ nhỏ tên là Minguyr Dorje Den và được hiến cúng nhiều lần qua buổi lễ công phu với các thực hành Chakrasamvara, Yamantaka, và những Bốn Tôn an bình và phần nộ.

Vào năm Thủy Hợi, nhiều người trong những thợ thủ công đó làm các hình tượng của Mười sáu A La Hán bằng vàng và đồng. Khi sử dụng hơn bảy trăm *sang* bằng bạc, Chökyi Gyalpo xây dựng một pho tượng của Könchok Trinley Sangpo có kích thước lớn hơn thân người, được gọi là Đấng để Chiêm ngưỡng. Các vị sư của Chökyi Gyalpo, được hướng dẫn bởi Epa Norbu Chöphel, đã tạo ra các biểu tượng của mười lăm điều huyền diệu của Đức Phật tại Shravasti từ đất đá quý, lựa được nghiền thành bột và xây những hang đá để che chở hình tượng của các A La Hán. Những biểu tượng huyền diệu được đặt trong nhà thờ nhỏ tên là Ogmin, và các A La Hán được đặt trong nhà thờ nhỏ tên là Deden. Chúng được hiến cúng liên tục bằng thực hành một đại dương Mật điển.

Trong *rabjung* thứ mười ba, vào năm Hỏa Mã, công việc chưa hoàn hảo của Jujin lại được bắt đầu bởi những tu sĩ giàu có do Epa Gyaltsen hướng dẫn. Sau đó, cùng với việc tung rải những đóa hoa kiết tường, tulku Könchok Tringley Sangpo được đăng quang trên tòa sư tử tại trụ xứ vĩ đại Jangchub Ling.

Tại Trolung, Chökyi Gyalpo đã thiết lập một truyền thống những vũ điệu của các vị Hộ Pháp, thêm vào những vũ điệu của Beng Mahakala, Tsering Chen-nga, Vaishravana v.v.. Cuối năm đó, các nghệ thuật chạm trở được hoàn tất.

Khi Könchok Trinley Sangpo còn sống, ngài đã liên tục nói rằng sẽ tốt lành khi xây một mô hình mạn đà la Chakrasamvara của sáu mươi hai Bốn Tôn. Để đáp ứng cho ý định này, và để cung cấp một hỗ trợ chủ yếu cho việc thực hành thiền định đó, Chökyi Gyalpo đã xây dựng mạn đà la đó—cả hình thức bên

ngoài và nội dung bên trong—với chi tiết lạ lùng. Các thợ thủ công mà ngài sử dụng thì cũng như trước đây. Mạn đà la được hoàn tất trong năm Thìn, được đặt trong nhà thờ nhỏ Ngönga và được hiến cúng.

Vào năm Thổ Ty, đại thành tựu giả Situ Chökyi Jungne đến thăm Chökyi Gyalpo, và các ngài trao đổi nhiều giáo lý và quán đảnh. Vào năm Ngọ, Chökyi Gyalpo bị bệnh nặng nhưng nhanh chóng hồi phục.

Tại tu viện Trolung, buổi lễ đại thành tựu Tsogu được cử hành vào ngày hai mươi chín tháng sáu mỗi năm để đáp ứng ý hướng của Könchok Trinley Sangpo. Trong những dịp này, Chökyi Gyalpo thực hiện những cúng dường lớn lao cho tập hội các tu sĩ. Vào tháng hai năm Thủy Thân, nhiều thợ thủ công Tây Tạng và Nepal, về sau được Dhanoshing kết hợp, bắt đầu tập hợp để vẽ những hình ảnh của các Đạo sư dòng truyền thừa Drigung, bắt đầu với Đức Kim Cương Trì và bao gồm các yidam và Hộ Pháp. Tất cả có kích thước như người thật và được làm bằng vàng và đồng. Những việc này được hoàn tất vào năm Thủy Dậu và được đặt trong nhà thờ nhỏ Chökor Dorje Nyngpo. Sau đó, sử dụng vàng và bạc, Chökyi Gyalpo xây dựng một Bảo Tháp Giáng Thế từ Cõi Trời và một Bảo Tháp Đồng Hoa Sen. Ngài cũng xây dựng một Bảo Tháp Kiết tường Nhiều Cửa, hơi cao hơn những Bảo tháp khác, nó bao gồm sáu mươi hai Bốn Tôn của Chakrasamvara. Vì những lý do kiết tường, sau đó ngài xây dựng một Bảo Tháp Hoàn toàn Chiến Thắng thay vì một Bảo Tháp Đại Bát Niết Bàn. Từ bên phải và trái của pho tượng chính của điện thờ có đặt những hình ảnh của Đức

Phật A Di Đà và Đấng Thấu suốt Mọi sự. Pho tượng chính cao hai tầng, và những pho tượng ở bên hông được đặt ở vị trí cao hơn mỗi tầng một chút. Những ngai tòa và những vật đỡ phía sau chúng cũng được làm bằng vàng và bạc.

Trong tháng ba năm Mộc Tuất, tất cả những điều này được hoàn tất mà không có chướng ngại. Sau đó từ Lhasa, Chökyi Gyalpo mang toàn bộ Kangyur và Tengyur, và từ Derge, ngài mang hai bộ Kangyur được in bằng chữ đỏ đặc biệt. Sau đó ngài nhanh chóng tạo ra các hình ảnh của Ba mươi lăm vị Phật từ gỗ đàn hương đỏ và trắng, cùng với một biểu tượng của cõi Phật Dewachen. Ngài đã lần lượt mở các mạn đà la—from những truyền thống cũ lẫn truyền thống mới—của Ba Gốc, các Bốn Tôn an bình và phần nộ, Yamantaka, Chakrasamvara, v.v.. và những thứ này được hiến cúng nhiều lần với những lời cầu nguyện kiết tường trong những tập hội được hướng dẫn bởi cha và con. Khi các thợ thủ công hoàn tất công việc của họ, Chökyi Gyalpo làm họ hài lòng với nhiều quà tặng. Mỗi một trong sáu nhà thờ nhỏ được tô điểm với những màn trướng và rèm treo tường, tất cả đều sắc sỡ và sáng ngời như thể chúng đến từ kho tàng của hoàng đế xứ Trung Hoa. Những hình ảnh được xếp thẳng hàng trong những y phục và khăn choàng cổ tuyệt hảo. Vô số đèn bơ tuyệt diệu được mang đến từ Trung Hoa, Hor, Kashmir, và những nơi khác. Tóm lại, nhiều loại chất liệu cúng dường kỳ lạ và không thể nghĩ bàn được làm ra và mang tới đó.

Như thế, Chökyi Gyalpo đã thành tựu tất cả những gì ngài dự định. Khi ngài đã hoàn tất những việc làm lợi lạc cho chúng

sinh trong đời này, nhiều dấu hiệu kiết tường được tiến hành. Ngài đã ban lời khuyên bao quát cho tất cả các môn đồ, kể cả tulku Könchok Trinley Sangpo, đặc biệt nói rằng nếu họ không thể xây bảo tháp của ngài bằng vàng và bạc, họ nên xây dựng nhiều bảo tháp có kích thước khác nhau trong những vùng cao và thấp của thung lũng Drigung và phân phối xá lợi của ngài trong đó. Ngài nói, điều này sẽ mang lại nhiều nguyên nhân do sự phát triển Giáo pháp. Sau đó, khi chỉ một hoa sen trong một biểu tượng của cõi Dewachen, ngài nói: “Ta sẽ ngồi ở đây. Bởi ta đã nhất tâm cầu nguyện, chắc chắn là ta sẽ tái sinh trong cõi Dewachen.”

Như thế, mặc dù không có bệnh tật đặc biệt nào được chẩn đoán, sức khỏe của Chökyi Gyalpo bắt đầu xuống dốc. Năm ngài năm mươi một tuổi, vào ngày hai mươi một của tháng Saga Dawa, khi hơi ẩm đầu tiên của mặt trời buổi sáng chạm vào mặt đất, tâm sâu xa của ngài tan hòa vào Pháp giới, và miền đất tràn ngập những cầu vồng và âm nhạc. Nhiều dấu hiệu kỳ diệu khác xảy ra. Vào ngày hai mươi chín, thi hài linh thánh của Chökyi Gyalpo được hỏa thiêu giữa hội chúng lớn lao, nó xảy ra cùng lúc với một buổi lễ Yamantaka được hướng dẫn bởi hiện thân siêu việt của Tendzin Drodul, tulku của Könchok Trinley Sangpo.

Vào ngày thứ bốn mươi chín sau đại niết bàn, một bảo tháp được gọi là Một Trăm Ngàn Xá lợi được xây dựng trong một buổi lễ đặc biệt tại Trolung. Vào dịp cuối năm, các buổi lễ cũng được duy trì tại Tsewa, và sau đó, vào năm Mộc Hợi, một hình ảnh to lớn của Chökyi Gyalpo làm bằng vàng và bạc được đặt

trong gian nhà chính tại Trolung. Một bảo tháp bạc to lớn, cao hơn hai tầng, được xây dựng tại trụ xứ vĩ đại Drigung Thil. Một bảo tháp vàng cũng được xây dựng tại Kailash. Tất cả những điều này được thực hiện phù hợp với phong tục.

Người kế vị Chökyi Gyalpo là Pháp Vương Tendzin Drodul tôn quý vô song và đệ tử chính yếu của ngài là Gartrul Könchok Tendzin Chökyi Nyima, là vị hộ trì các giáo lý bao la và sâu xa của dòng Drigung Kagyu chín muồi và giải thoát. Khi Đức Jigten Sumgön xuất hiện như tathagata (Như Lai) Lurik Drön, Gartrul sinh làm một hoàng tử trẻ nhất. Vào thời điểm của chính Đức Jigten Sumgön, ngài xuất hiện là Gar Chödingpa Shakya Pel, một đệ tử chính yếu. Vào thời đại của Ratna Vinh quang, ngài xuất hiện là Ngawang Döndrub, một Đạo sư ở Tsang. Vào thời của Chögyal Phuntsok vô song, ngài xuất hiện là Tendzin Phuntsok. Vào thời đại của Dharmakirti, ngài được gọi là Tendzin Drakpa. Như thế, ngài đã được thừa nhận là hiện thân của nhiều đấng vĩ đại.

Gartrul Rinpoche sinh tại Nangchen. Từ Chökyi Gyalpo ngài liên tục thọ nhận các giới nguyện của một upasaka (cận sự nam), của một tu sĩ tập sự, và một tăng sĩ thọ cụ túc giới. Ngài đã thọ nhận toàn bộ giáo lý của dòng Drigung Kagyu và toàn bộ kiến thức được chứa đựng trong các Kinh điển và Mật điển. Ngài đã phục vụ các vị thủ hộ Tendzin Drodul và Hlotrul Chökyi Gyatso, tinh thông mọi giáo lý của các ngài, và đạt được chứng ngộ trực tiếp. Trong mỗi lúc, ngài không bị ô nhiễm bởi tám mối quan tâm thế tục. Về sau, ngài trở thành Đạo sư kim cương của Chökyi Nyima, hóa thân của Chökyi Gyalpo, và ban

cho vị này mọi giáo lý của Drigung Kagyu, bao gồm những giáo huấn về Tám Heruka. Như thế, ngài đã phô diễn thiện tâm vĩ đại không thể nghĩ bàn đối với dòng truyền thừa Giáo pháp này. Cũng có nhiều vị khác đã hoàn tất hai giai đoạn.

Lời Khuyên Đúng đắn cho các Hành giả Pháp

NHỮNG ĐIỂM CHÍNH được thu thập để các hành giả có thể được nhắc nhở về thực hành Pháp của họ và liên tục quán chiếu về chúng.

BỐN NỀN TẢNG:

- * tưởng nhớ hạnh phúc và khả năng của một đời người quý báu
- * suy niệm lẽ vô thường luôn luôn thay đổi
- * suy niệm bản chất của sinh tử, bánh xe luân hồi
- * hành động và kết quả của nó

BỐN PHÁP ẤN:

- * Mọi hiện tượng phức hợp đều vô thường,
- * Mọi trạng thái phiền não đều vô thường
- * Mọi hiện tượng đều không có bản chất
- * Sự an bình tuyệt đối, tối thượng là niết bàn.

BỐN CHÂN LÝ CAO QUÝ:

- * chân lý đau khổ
- * chân lý nguyên nhân của đau khổ
- * chân lý sự ngừng dứt của đau khổ

* con đường ngừng dứt đau khổ

BỐN TÂM VÔ LƯỢNG:

- * sự thân thiết của lòng từ ái (từ)
- * lòng bi mẫn (bi)
- * sự hoan hỷ (hỷ)
- * sự xả bỏ (xả)

Các hành giả nên suy niệm bốn điều này bằng cách chân thành hướng chúng tới mọi chúng sinh.

BA QUY Y:

- * Phật, đấng hoàn toàn tỉnh thức và giác ngộ
- * Pháp, các giáo lý của Kinh điển và kinh nghiệm
- * Tăng, những vị đã thành tựu cao cấp trong kinh nghiệm về thiền định

Ba điều này là mục đích để thành tựu, cũng như con đường hướng tới mục đích—lối vào để thoát khỏi sinh tử.

HAI TÍCH TẬP:

Để thể nhập Bồ đề tâm và kinh nghiệm tánh Không, hai tích tập đức hạnh và trí tuệ là những phương pháp tuyệt đối cần thiết.

BỐN TUYÊN BỐ VỀ TÁNH KHÔNG:

- * Căn nguyên tùy thuộc—
- * bản tánh đó được tuyên bố là tánh Không.
- * Chỉ định tùy thuộc—
- * bản thân đó là trung đạo.

BỐN THỰC HÀNH CỦA BỒ TÁT:

- * suy niệm những chủ đề này
- * có trí tuệ, là sự hiểu thấu ý nghĩa của những chủ đề này
- * đi theo con đường một cách vui vẻ
- * tịnh hóa tâm thức vì lợi lạc của tất cả chúng sinh

SÁU SỰ TOÀN THIỆN (SÁU BA LA MẬT):

- * bố thí
- * trì giới
- * nhẫn nhục
- * tinh tấn
- * thiền định
- * trí tuệ

Đây là sáu điều tạo thành sự toàn thiện của tâm và sự thành tựu giác ngộ.

SỰ THUẦN TỊNH CỦA BỐN TÔN DU GIÀ:

- * có tâm giác ngộ đối với tất cả chúng sinh
- * tánh Không của mọi hiện tượng
- * nhận biết mọi chúng sinh trong trạng thái giác ngộ
- * hồi hướng các đức hạnh của các thực hành

Thuật ngữ các Liệt kê

HAI

hai tích tập: công đức và trí tuệ

hai thân hình tướng: Báo Thân (sambhogakaya) và Hóa Thân (nirmanakaya)

hai che chướng: các cảm xúc phiền não ngăn che sự giải thoát và các che chướng vi tế ngăn che sự giác ngộ

hai thành tựu: thông thường và khác thường. Các loại thành tựu thông thường là những năng lực siêu nhiên chẳng hạn sự thấu thị, bay lên, thần giao cách cảm v.v.. Các thành tựu khác thường bao gồm sự nội quán đặc biệt, xua tan các che chướng, và khám phá bản tánh nguyên sơ của tâm.

hai giai đoạn thực hành yidam: xuất hiện, hay phát triển, và thành tựu

hai chân lý: tương đối và tuyệt đối

hai loại Bồ đề tâm tương đối: nguyện ước và hành động

hai loại thiền định thuộc giai đoạn thành tựu: với những dấu hiệu và không có dấu hiệu

hai cách sống: đời sống tôn giáo và đời sống thế tục

BA

ba thân hay kaya (của một vị Phật):

1. *nirmanakaya*, Hóa Thân

2. *sambhogakaya*, thân vui thú hoàn hảo (Báo Thân)
3. *dharmakaya*, thân trí tuệ toàn hảo (Pháp Thân)

ba tuyệt hảo:

1. động lực Bồ đề tâm thanh tịnh
2. thực hành thiền định thực sự
3. hồi hướng mọi đức hạnh cho sự lợi lạc của chúng sinh

ba lỗi cần tránh khi nghe Pháp:

1. không nghe giáo lý
2. quên giáo lý
3. trộn lẫn giáo lý với những tư tưởng bất tịnh

ba cõi cao:

1. người
2. bán thiên
3. trời

ba món quý báu (Tam Bảo):

1. Phật
2. Pháp
3. Tăng

ba kaya: xem ba thân

ba loại nhẫn nhục:

1. áo giáp nhẫn nhục

2. hành động nhẫn nhục
3. nhẫn nhục siêu vượt giới hạn

ba cõi thấp:

1. cõi súc sinh
2. cõi ngạ quỷ
3. cõi địa ngục

ba đức hạnh tinh thần

1. tránh tham lam, thay vào đó là thực hành sự hài lòng
2. tránh tư tưởng xấu ác, và thay vào đó là thực hành lòng từ và bi
3. tránh tà kiến, đặc biệt là với mối liên hệ nhân quả

ba đạo đức của một Bồ Tát:

1. tự chế những hành vi phi đạo đức
2. giới luật nghiêm cứu và thực hành tất cả Giáo pháp
3. làm lợi lạc tất cả chúng sinh

ba che chướng:

1. nghiệp chướng
2. phiền não chướng
3. che chướng vi tế đối với sự toàn trí

ba đức hạnh vật lý:

1. tránh sát sinh, thay vào đó bảo vệ và tôn trọng đời sống của chúng sinh, đặc biệt là loài người

2. tránh ăn cắp và lừa đảo, thay vào đó thực hành bố thí
3. tự chế tà hạnh tính dục (đối với các cư sĩ) và tự chế hoạt động tính dục nói chung (đối với tu sĩ)

ba độc:

1. tham
2. sân
3. si

ba thần chú tịnh hóa:

1. OM SWABHAWA SHUDDHO SARWA DHARMA
SWABHAWA SHUDDHO HANG
2. OM BAZHA SHUDDHA SARVA DHARMA BAZRA
SHUDDHO HANG
3. OM YOGA SHUDDHA SARVA DHARMA YOGA SHUDDHO
HANG

ba phẩm tính của một đệ tử Pháp tốt lành:

1. trung thực và kiên cố
2. có năng lực tinh thần của sự nhận thức hiểu biết giáo lý
3. có nguyện ước chân thành đi theo con đường

ba phẩm tính của định:

1. một cảm nhận về sự thoải mái và hỉ lạc
2. một nền tảng để nhận ra những phẩm tính của chư Phật và Bồ Tát
3. cho phép ta làm lợi lạc chúng sinh một cách dễ dàng

ba quy y: xem Tam Bảo

ba thời gian:

1. quá khứ
2. hiện tại
3. vị lai

ba tu tập:

1. giới, hay *shila*
2. tập trung thiền định, hay *samadhi* (định)
3. trí tuệ sâu sắc, hay *prajña* (tuệ)

ba loại biếng nhác:

1. bám chấp vào lạc thú
2. bám chấp vào những hoạt động thể tục
3. lơ đãng

ba loại đau khổ:

1. khổ khổ
2. khổ của sự biến đổi (hoại khổ)
3. đau khổ trùm khắp hay đau khổ của điều kiện (hành khổ)

ba giới:

1. các giới nguyện Vinaya (Luật)
2. các giới nguyện Bồ Tát

3. các giới nguyện Kim cương thừa

ba cách làm hài lòng Đạo sư tâm linh:

1. cung cấp những thứ cần thiết
2. phục vụ
3. đặc biệt là thực hành Pháp

BỐN

bốn sự từ bỏ:

1. từ bỏ những ác hạnh bị quở trách
2. không phát triển những ác hạnh mới
3. chấp nhận những đức hạnh mới không sinh khởi trước đây
4. hoàn thiện những đức hạnh đã sinh khởi

bốn thân hay bốn kaya:

1. *nirmanakaya*, Hóa Thân
2. *sambhogakaya*, thân hoàn toàn vui thú (Báo Thân)
3. *dhamakaya*, thân trí tuệ toàn hảo (Pháp Thân)
4. *svabhavikakaya*, nền tảng để hiển lộ ba thân khác (Thân Tự Tánh)

bốn nguyên nhân của sinh tử:

1. không tích tập đức hạnh và trí tuệ
2. tạo ác hạnh to lớn
3. tạo những chướng ngại cho các hoạt động đức hạnh của chúng sinh

4. không hồi hướng đức hạnh cho sự giác ngộ toàn hảo

bốn đặc điểm của các hiện tượng:

1. Mọi hiện tượng thông thường vốn không hiện hữu
2. nhưng chúng có uy lực, hay có thể thực hiện một chức năng.
3. Chúng có thể được hiểu biết tương tự bởi các giác quan của những người trong cộng đồng.
4. Chúng hiện hữu bằng phương tiện là sự tương thuộc của nhiều nguyên nhân và điều kiện.

bốn loại tantra (mật điển):

1. *kriya tantra*, bao gồm tình trạng tinh sạch về mặt vật lý và sự tịnh hóa trong khi duy trì về mặt tinh thần một thực hành Bốn Tôn du già
2. *carya tantra*, bao gồm kỷ luật về ngôn ngữ và việc hát tụng trong khi duy trì về mặt tinh thần một thực hành Bốn Tôn du già
3. *yoga tantra* (mật điển du già), bao gồm kỷ luật tinh thần xa rộng hơn, hợp nhất bản thân và Bốn Tôn
4. *anuttara yoga tantra*, hay mật điển du già tối thượng, trong đó ta chuyển hóa mọi sự thành trạng thái giác ngộ

Bốn Pháp của Gampopa:

1. Xin ban các gia hộ khiến tâm con có thể theo đuổi Pháp.
2. Xin ban các gia hộ khiến Pháp có thể đi theo con đường.

3. Xin ban các gia hộ khiến các chướng ngại có thể được xua tan khỏi con đường.
4. Xin ban các gia hộ khiến làm lạc có thể ló dạng như trí tuệ.

bốn yếu tố:

1. đất
2. nước
3. gió
4. lửa

bốn quán đảnh:

1. cái bình
2. bí mật
3. trí tuệ
4. ngôn từ quý báu, hay quán đảnh thứ tư

bốn vô úy:

1. tin chắc rằng mọi che chướng không loại trừ điều gì đã được tịnh hóa và mọi ô nhiễm bị cạn kiệt
2. tin chắc rằng những phẩm tính đầy đủ và toàn hảo đã được thực hiện
3. tin chắc rằng mọi chướng ngại đã được nhận biết theo cách thông thường và được tịnh hóa
4. tin chắc rằng việc đã giảng dạy các phương pháp sẽ mang lại sự giác ngộ

bốn bước chân của các năng lực thần diệu:

1. định lực của sự khát khao
2. định lực của sự nhẫn nhục
3. định lực của thiền định
4. định lực của việc nghiên cứu nhằm phát triển độ chính xác của tâm trong trạng thái thiền định

bốn nhóm hành giả:

1. bhikshu (tu sĩ, tăng)
2. bhikshuni (ni)
3. upasaka (cư sĩ nam)
4. upasika (cư sĩ nữ)

bốn tư tưởng vô lượng (tứ vô lượng tâm):

1. từ
2. bi
3. hỉ
4. xả

bốn kaya: xem bốn thân

bốn chánh niệm:

1. chánh niệm về thân thì vô thường và bị suy hoại
2. chánh niệm về các cảm xúc—vui sướng, đau khổ, và những cảm xúc trung tính—thì nhất thời
3. chánh niệm về tâm hiện hữu như một đám mây
4. chánh niệm về các hiện tượng thì tương thuộc

Bốn Chân lý Cao quý (Tứ Diệu Đế)

1. chân lý đau khổ (khổ đế)
2. chân lý nguồn gốc của đau khổ (tập đế)
3. chân lý sự ngừng dứt của đau khổ (diệt đế)
4. chân lý con đường thành tựu sự ngừng dứt (đạo đế)

bốn che chướng:

1. thân
2. ngữ
3. tâm
4. vi tế

bốn năng lực:

1. ân hận
2. đối trị
3. quyết tâm
4. quy y hay nương tựa

bốn suy niệm chuẩn bị

1. đời người quý báu, nền tảng của sự làm việc nhằm tới
Phật quả
2. sự vô thường của mọi hiện tượng
3. những đau khổ của sinh tử
4. nguyên nhân và kết quả của mọi hành động mà ta làm
hay đã làm

bốn đọa lạc gốc (của Bồ đề tâm):

1. nói dối để lừa gạt Đạo sư gốc của bạn, các Bồ Tát khác, hay những người đáng tôn kính
2. lăng mạ các Bồ Tát khác, đặc biệt là nếu điều đó khiến các ngài đánh mất giới nguyện
3. gây ân hận cho những người đã thành tựu các thiện hạnh vì Pháp
4. dối gạt người khác qua động cơ không chân thành

bốn ấn (của một giáo lý đích thực):

1. Mọi hiện tượng phức hợp thì vô thường.
2. Sinh tử thì đau khổ.
3. Các hiện tượng không có một bản ngã.
4. Niết bàn thì an bình.

bốn đức hạnh thuộc về ngữ:

1. tránh nói dối, đặc biệt là nói dối về tâm linh, thay vào đó là nói sự thật
2. không chia rẽ một cộng đồng, đặc biệt là tăng đoàn, thay vào đó là hòa hợp với người khác
3. tránh dùng những từ gay gắt, thay vào đó là nói một cách dịu dàng
4. tránh trò chuyện vắn vơ, thay vào đó là nói năng có ý nghĩa và có chủ đề.

bốn hành vi tốt lành:

1. tôn kính Đạo sư gốc và không bao giờ nói dối ngài hay những người đáng kính trọng, cho dù nguy hiểm đến sinh mạng của bạn
2. coi tất cả các Bồ Tát như chư Phật và tán thán các ngài
3. hoan hỉ trước hành vi đức hạnh của người khác và gây hứng khởi cho họ để đẩy mạnh các hoạt động thuộc về Pháp, đặc biệt là thực hành Đại thừa
4. coi mọi chúng sinh là bằng hữu tốt lành nhất của bạn, và xử sự với họ với sự chân thành

NĂM

năm cảm xúc phiền não

1. si
2. tham
3. sân
4. tự phụ hay ngạo mạn
5. ghen tị

năm uẩn:

1. sắc
2. thọ (cảm xúc hay cảm thọ)
3. tưởng (tri giác hay nhận thức)
4. hành
5. thức

năm bộ Phật:

1. Phật bộ

2. Kim cương bộ
3. Bảo sanh bộ
4. Liên hoa bộ
5. Nghiệp bộ

năm yếu tố:

1. đất
2. nước
3. lửa
4. gió
5. không gian

năm hành vi cực kỳ tàn ác:

1. giết cha
2. giết mẹ
3. giết một A La Hán
4. chia rẽ tăng đoàn
5. phỉ báng một vị Phật

Con Đường Năm Nhánh của Đại Ấn:

1. phát triển Bồ đề tâm
2. thực hành Bốn Tôn
3. Đạo sư du già (guru yoga)
4. Đại Ấn (Mahamudra)
5. hồi hướng công đức

năm giới luật cư sĩ:

1. không cướp đi mạng sống, đặc biệt là mạng sống của con người
2. không trộm cắp của người khác
3. không nói dối, đặc biệt là nói dối thuộc về tâm linh
4. không dẫn mình vào hành vi tính dục
5. không sử dụng những chất làm say, như cồn hay ma túy

năm loại hiểu biết chính yếu

1. các nghệ thuật sáng tạo
2. các nghệ thuật chữa trị
3. các nghệ thuật thuộc ngôn ngữ
4. luận lý hay luận chứng
5. các siêu hình học hay ý nghĩa thâm sâu

năm loại hiểu biết thứ yếu

1. sự biểu diễn
2. thuật chiêm tinh
3. thi ca
4. những từ đồng nghĩa
5. sáng tác

năm hành động hầu như cực kỳ tàn ác:

1. cướp quần áo một nữ A La Hán xuất gia
2. chủ tâm giết một Bồ Tát
3. giết một người tu tập
4. biển thủ tài sản của tăng đoàn
5. hủy diệt một bảo tháp

năm con đường:

1. con đường tích tập
2. con đường chuẩn bị hay liên kết
3. con đường thấy (kiến)
4. con đường thiền định
5. con đường viên mãn hay giác ngộ

năm độc: xem năm cảm xúc phiền não

năm lực (ngũ căn):

1. tín căn
2. tấn căn
3. niệm căn
4. định căn
5. huệ căn

năm giới luật: xem năm giới luật cư sĩ

năm sức mạnh (ngũ lực):

1. tín lực
2. tấn lực
3. niệm lực
4. định lực
5. huệ lực

năm trí tuệ:

1. pháp giới thể tánh trí (trí tuệ nền tảng trùm khắp tất cả)
2. đại viên cảnh trí (trí tuệ như gương)
3. bình đẳng tánh trí
4. diệu quan sát trí
5. thành sở tác trí (trí tuệ hoạt động thành tựu tất cả)

SÁU

sáu bardo:

1. giữa sinh và tử
2. giữa ngày và đêm (được gọi là bardo giấc mộng)
3. giữa lúc bắt đầu và kết thúc một khóa thiền định
4. vào lúc chết
5. bardo pháp tánh
6. bardo hiện hữu

sáu paramita hay viên mãn:

1. bố thí
2. trì giới
3. nhẫn nhục
4. tinh tấn
5. thiền định
6. trí tuệ

sáu cõi:

1. các cõi địa ngục
2. cõi ngạ quỷ

3. cõi súc sinh
4. cõi người
5. cõi bán-thần
6. cõi trời

sáu đối tượng giác quan:

1. hình tướng có thể nhìn thấy—các màu sắc và hình dáng (sắc)
2. các âm thanh tạo bởi những nguồn sinh động và vô tri vô giác (thanh)
3. các mùi dễ chịu và khó chịu (hương)
4. các vị ngọt, chua, đắng, mặn v.v.. (vị)
5. các xúc chạm về sự mềm, nhám, nhẹ, nặng v.v.. (xúc)
6. các hiện tượng tinh thần (pháp)

sáu pháp du già (yoga) của Naropa: các thực hành

1. tummo
2. huyễn thân
3. yoga giấc mộng
4. tịnh quang
5. phowa
6. bardo

BẢY

bảy vật phẩm của một quân vương thế giới:

1. bánh xe vàng ngàn-nan hoa
2. viên ngọc như ý

3. nữ hoàng tôn quý
4. thượng thư tôn quý
5. voi quý
6. ngựa quý
7. vị tướng tôn quý

bảy nhánh giác ngộ: thất bồ đề phần

1. chánh niệm toàn hảo (niệm)
2. phân biệt toàn hảo (trạch pháp)
3. tinh tấn toàn hảo (tinh tấn)
4. hỷ toàn hảo (hỷ)
5. thư thân toàn hảo (khinh an)
6. định toàn hảo (định)
7. xả toàn hảo (xả)

bảy đặc tính của dharmakaya (Pháp Thân):

1. trùm khắp mọi hiện tượng
2. là sự hợp nhất của tánh Không siêu việt trùm khắp và lòng đại bi không thiên vị
3. là đại lạc không ưu phiền, hoàn toàn thoát khỏi mọi đau khổ
4. vốn không hiện hữu và thoát khỏi những tạo tác trong cách thức an trụ của nó
5. là hiện thân vĩ đại của lòng bi mẫn trọn vẹn, bất biến đối với trí tuệ đồng xuất hiện

6. không bao giờ biến đổi đối với mọi phẩm tính được mô tả ở trên và thoát khỏi sự sinh, thành, trụ, hay diệt
7. luôn hiện hữu và không phải “chẳng là gì cả”

bảy nhánh thực hành cúng dường:

1. lễ lạy và tán thán
2. cúng dường
3. sám hối
4. tùy hỷ
5. khẩn cầu
6. cầu thỉnh
7. hồi hướng

bảy phẩm tính của một Đạo sư tâm linh

1. tinh thông ba tu tập
2. có sự từ bỏ sinh tử mạnh mẽ với ít mối quan tâm về cuộc đời mình và có thể xua tan nỗi lo lắng của người khác
3. giỏi giáo lý Kinh điển
4. đã thể nhập nội quán phân biệt
5. có thiện xảo trong việc thuyết giảng giáo lý
6. có bản tánh bi mẫn
7. không ngã lòng

TÁM

tám nỗi sợ:

1. lửa
2. nước
3. đất
4. khí
5. voi
6. rắn
7. trộm cướp
8. các vị vua

Con Đường Tám nhánh: Bát Chánh Đạo

1. chánh kiến
2. chánh tư duy
3. chánh ngữ
4. chánh nghiệp
5. chánh mạng
6. chánh tinh tấn
7. chánh niệm
8. chánh định

tám điều kiện bất lợi: bị sinh vào

1. côi địa ngục
2. là một ngạ quỷ
3. là một thú vật
4. là một người man rợ không có ý thức về đức hạnh và phi đạo đức
5. là một vị trời trờng thọ
6. không có đầy đủ khả năng

7. giữ những tà kiến về nhân quả
8. khi không có Phật xuất hiện

tám mối quan tâm thế tục:

- 1-2. được và mất
- 3-4. sướng và khổ
- 5-6. khen và chê
- 7-8. vinh và nhục

MƯỜI

thập địa:

1. Hoan hỉ địa
2. Ly Cấu địa
3. Phát Quang địa
4. Diệm Huệ địa
5. Nan Thắng địa
6. Hiện Tiền địa
7. Viễn Hành địa
8. Bất Động địa
9. Thiện Huệ địa
10. Pháp Vân địa

mười phương:

- 1-4. bốn hướng chính (bắc, nam, đông, tây)
- 5-8. bốn hướng trung gian (đông nam, tây nam, tây bắc, đông bắc)
9. thiên đỉnh (tột đỉnh)

10. điểm thấp nhất

mười phú bẫm:

Ta phải thành tựu năm điều này:

1. là một con người
2. sống ở nơi có Giáo pháp
3. có mọi khả năng
4. thoát khỏi ác nghiệp nặng nề
5. có lòng sùng mộ hay hiểu biết về Tam Bảo và thừa nhận Luật là nền tảng của mọi thực hành tâm linh

Phải bắt gặp năm điều kiện tuyệt hảo:

6. một vị Phật đã phải xuất hiện trong thế giới
7. một vị Phật đã phải giảng dạy Pháp
8. Giáo pháp mà ngài đã tiếp tục giảng dạy
9. các thành viên tăng đoàn hiện hữu, là những vị thực hành Pháp và đi theo các Đạo sư
10. có sự hỗ trợ bi mẫn

mười sức mạnh của một vị Phật:

1. thấu biết đúng từ điều sai trái
2. thấu biết hậu quả của các hành động
3. thấu biết những khuynh hướng tinh thần khác nhau
4. thấu biết những khả năng tinh thần khác nhau
5. thấu biết những cấp độ khác nhau của sự thông tuệ
6. thấu biết con đường dẫn tới mọi mục đích
7. thấu biết các hiện tượng luôn luôn gây đau khổ và được tịnh hóa

8. thấu biết những đời quá khứ
9. thấu biết tử và sinh
10. thấu biết sự cạn kiệt của những tiếp tục

mười toàn thiện:

1. bố thí
2. trì giới
3. nhẫn nhục
4. tinh tấn hoan hỷ
5. thiền định
6. giác tánh trí tuệ
7. phương tiện thiện xảo
8. nguyện ước
9. sức mạnh
10. giác tánh trí tuệ nguyên sơ

MƯỜI BA

mười ba món trang sức Báo Thân:

Năm món có liên quan tới quần áo lụa:

1. một dải ruy băng kết chặt mái tóc
2. một khăn quàng
3. một thượng y
4. một giầy lưng
5. một hạ y

Tám món liên quan tới vật trang sức:

6. vương miện năm-đầu nhọn
7. hoa tai

8. chuỗi hạt ngắn
9. chuỗi hạt dài
10. xuyên đeo tay
11. xuyên cổ tay
12. xuyên mắt cá chân
13. nhẫn đeo tay

MƯỜI BỐN

mười bốn sa đọa gốc của sinh tử:

1. xem thường hay làm hại Đạo sư
2. vi phạm ba cấp độ của giới nguyện
3. thù địch các huynh đệ và tử muội kim cương
4. từ bỏ lòng từ ái nhân danh chúng sinh
5. từ bỏ Bồ đề tâm
6. xem thường giáo thuyết của chính mình hay người khác
7. tiết lộ các bí mật cho người còn non nớt
8. phỉ báng năm thành phần thuần tịnh nguyên sơ (có nghĩa là thân thể của riêng ta)
9. có định kiến về các hiện tượng có thực chất thuần tịnh trong bất kỳ tình huống nào
10. có tình thương đối với (có nghĩa là kết bạn hay giúp đỡ) những kẻ xấu ác hãm hại chúng sinh và Giáo lý
11. áp dụng sự khái niệm hóa đối với tính chất không thể diễn tả
12. xem thường những người có niềm tin
13. vi phạm các hứa nguyện đã cam kết

14. miệt thị phụ nữ, suối nguồn của trí tuệ phân biệt

MƯỜI TÁM

mười tám sa đọa giới nguyện Bồ Tát:

Sa đọa 1,2,3, và 4 được duy trì bởi các vị vua và thượng thư và vì thế, được tính là gấp đôi đối với cả thảy mười tám sa đọa.

- 1, 5. trộm cắp tài sản của Tam Bảo
- 2, 6. ngăn cấm Giáo pháp tôn quý
- 3, 7. tùm y của một vị sư, đánh đập hay giam cầm một vị sư đã từ bỏ giới nguyện, hay khiến một vị sư từ bỏ giới nguyện
- 4, 8. Phạm bất kỳ điều gì trong năm tội vô cùng tàn ác
9. giữ một tà kiến
10. hủy diệt các thành phố và thị trấn
11. diễn đạt về tánh Không cho những người không tu tập đầy đủ
12. là nguyên nhân khiến những người đã đi vào con đường hướng đến Phật quả từ bỏ sự toàn giác
13. là nguyên nhân khiến người nào đó từ bỏ giới nguyện praktimosha bằng cách nối kết với Đại Thừa
14. tự mình giữ niềm tin rằng con đường tu tập sẽ không giải trừ các cảm xúc phiền não của dục vọng v.v.. và tác động khiến người khác đi theo cách này
15. biểu lộ những phẩm tính tốt lành của bản thân để được sự giàu có, thanh danh, và tán thán và phỉ báng những người khác

16. diễn tả sai lạc rằng “tôi có sự nhẫn nại đối với giáo lý sâu xa.”
17. khiến một hành giả bị phạt, sử dụng một cách giả dối một món cúng dường có dự định dành cho Tam Bảo, hay chấp nhận sự hối lộ
18. gây trở ngại cho người nào đó trong thiền an tĩnh, hay lấy thực phẩm dự trữ của một hành giả nhập thất và đem những thứ đó cho người chỉ tụng các lời nguyện

mười tám phẩm tính vô song của một vị Phật:

Sáu hành vi:

1. sở hữu những phẩm tính không lầm lạc thuộc về thân
2. không sở hữu ngữ không thiện xảo
3. sở hữu trí nhớ không suy kém
4. luôn luôn thực hiện đúng sự quân bình thiền định
5. nhận ra rằng việc vun trồng và loại trừ vốn không khác nhau
6. có sự bình đẳng không phân biệt

Sáu nội quán:

7. sở hữu nguyện ước không suy kém
8. sở hữu nỗ lực không suy kém
9. sở hữu chánh niệm không suy kém như một phương tiện để điều phục chúng sinh
10. sở hữu sự tập trung nhất tâm
11. sở hữu trí tuệ không suy kém
12. sở hữu sự không thể thay đổi đối với những con đường giải thoát

Ba hoạt động thiện lành:

13. hoạt động thiện lành của thân
14. hoạt động thiện lành của ngữ
15. hoạt động thiện lành của tâm

Ba thời gian:

16. trí tuệ thông suốt liên quan tới quá khứ
17. trí tuệ thông suốt liên quan tới tương lai
18. trí tuệ thông suốt liên quan tới hiện tại

BA MƯƠI HAI

ba mươi hai tướng chính của một vị Phật:

1. Bàn tay và gót chân mang những dấu hiệu bánh xe
2. Bàn chân Ngài đặt trên mặt đất như một con rùa
3. Ngón tay và ngón chân có màng
4. Bàn tay và gót chân nhẵn và mềm mại
5. Thân Ngài có bảy đặc điểm nổi bật: gót chân rộng, bàn tay rộng, vai rộng và cổ lớn
6. Ngón tay dài
7. Gót chân mềm mại
8. Ngài cao và thẳng
9. Xương-mắt cá chân không nhô ra
10. Lông trên thân Ngài hướng lên
11. Mắt cá chân giống như của một con linh dương
12. Bàn tay dài và đẹp
13. Bộ phận sinh dục thu rút vào
14. Thân có màu của vàng
15. Da mỏng và trơn nhẵn

16. Mỗi sợi tóc xoắn về bên phải
17. Khuôn mặt được tô điểm bởi một sợi lông cuộn lại giữa lông mày
18. Phần trên của thân Ngài như thân một con sư tử
19. Đầu và vai hoàn toàn tròn trịa
20. Vai rộng
21. Có một giác quan tuyệt hảo về sự nếm, ngay cả những vị tộ hại
22. Thân cân đối như một cây đa
23. Đỉnh đầu có nhục kế
24. Lưỡi dài và mảnh
25. Giọng nói ngọt ngào
26. Má như má của một sư tử
27. Răng trắng
28. Giữa những chiếc răng không có khe hở
29. Răng đều đặn và đẹp
30. Có toàn bộ bốn mươi cái răng
31. Mắt màu ngọc bích
32. Lông mi như lông mi của một con bê cái lông lầy

BA MƯƠI BẢY

Ba mươi bảy nhánh giác ngộ (ba mươi bảy phẩm trợ đạo):

- 1-4. bốn chánh niệm (tứ niệm xứ)
- 5-8. bốn từ bỏ (tứ chánh cần)
- 9-12. bốn bước chân năng lực huyền diệu (tứ như ý túc)
- 13-17. ngũ căn
- 18-22. ngũ lực

23-29. bảy nhánh giác ngộ (thất giác chi)

30-37. Bát Chánh Đạo

BỐN MƯƠI SÁU

bốn mươi sáu sa đọa phụ thuộc của giới nguyện Bồ Tát:

1. không cúng dường Tam Bảo mỗi ngày một lần
2. theo đuổi sự tham luyện bằng tâm thức
3. không tôn kính các hành giả cao tuổi do bởi lười biếng
4. không trả lời những câu hỏi của người khác
5. không chấp nhận những lời mời của người khác bởi tánh lơ đãng
6. không chấp nhận vàng v.v..được cúng dường cho cộng đồng Tăng đoàn
7. không ban Pháp cho những người khát khao nó
8. ra vẻ kẻ cả và không để ý đến những người từ bỏ đạo đức giới hạnh
9. tránh việc học tập có thể thôi thúc niềm tin của người khác
10. kém nỗ lực đối với lợi lạc của người khác như một Thanh Văn
11. do thiếu lòng bi mẫn, không hành động không tốt lành khi cần làm như thế
12. chấp nhận sinh kế tà vạy (có nghĩa là xu nịnh, phẫn khích, tiêu khiển, dối trá)
13. thích những hoạt động phù phiếm chẳng hạn như thể thao

14. nghĩ rằng ta sẽ ở lại trong sinh tử bởi không thể đạt được niết bàn
15. không xua tan những khuyết điểm của người khác
16. không tịnh hóa những cảm xúc phiền não của người khác khi họ đau khổ
17. không thực hành bốn tu tập của hành giả:
 - a. không quở trách những lỗi lầm của người khác, mặc dù họ trách mắng bạn
 - b. không trở nên sân hận khi bị kích động để sân hận
 - c. không tiết lộ các lỗi lầm của người khác, cho dù người khác tiết lộ lỗi lầm của bạn
 - d. không đánh người khác để đáp lại việc bị đánh
18. phủ nhận hay từ bỏ những người sân hận với bạn bởi không giúp đỡ họ
19. không chấp nhận lời xin lỗi của người tạ lỗi phù hợp với Pháp
20. theo đuổi những tư tưởng sân hận
21. tập hợp một đoàn tùy tùng vì danh và lợi
22. không tránh sự lười biếng của giấc ngủ và lạc thú
23. sự quan tâm bị phân tán trong việc chuyện trò phù phiếm và vô ích
24. không nỗ lực để làm ổn định tâm
25. không từ bỏ năm che chướng cho sự tập trung thiền định:
 - a. phần khích và hối tiếc
 - b. những tư tưởng ác hại

- c. giấc ngủ và sự lơ phờ
 - d. tham muốn
 - e. do dự
26. trở nên dính mắc vào hỉ lạc, sự trong sáng, và những kinh nghiệm khác của tập trung thiền định
 27. từ bỏ sự tôn kính đối với Thanh Văn thừa
 28. nỗ lực đối với Thanh Văn thừa bằng cách tránh né tu tập của Bồ Tát
 29. nỗ lực trong các bản văn tirthika (ngoại đạo) mà không nỗ lực nghiên cứu Phật pháp
 30. nỗ lực trong các bản văn tirthika hơn là trong Phật pháp
 31. phỉ báng Đại Thừa
 32. tán thán bản thân và phỉ báng người khác
 33. bởi tự phụ, biếng lười, v.v., không tìm kiếm các giáo lý Phật pháp quý báu
 34. ra vẻ kẻ cả với vị Thầy và nương tựa trên từ ngữ đơn thuần thay vì ý nghĩa
 35. không giúp đỡ người khác khi họ cần
 36. tránh săn sóc người đau ốm
 37. không nỗ lực xua tan đau khổ của người khác
 38. không chỉnh sửa kỹ càng những kẻ lơ là
 39. không đền đáp những người tử tế với bạn
 40. không xua tan đau khổ của những người tuyệt vọng
 41. không ban tặng những nhu cầu cần thiết cho những người cần chúng trong khi bạn có thể làm thế

42. không chăm sóc những người xung quanh bằng giáo lý và những nhu cầu vật chất khi bạn có phương tiện làm thế
43. không hòa hợp và đồng ý với những thiện hạnh của người khác
44. không tán thán những phẩm tính tốt lành của người khác
45. không ngăn cản những người đang phạm những ác hạnh
46. không điều phục người khác bằng những năng lực tâm linh khi cần thiết

TÁM MƯƠI

tám mươi tướng phụ của một vị Phật:

1. Móng (tay, chân) của Ngài màu đồng-đỏ.
2. Móng bóng vừa phải.
3. Móng nổi.
4. Móng tròn.
5. Móng rộng.
6. Móng thon nhọn.
7. Mạch máu không lộ ra.
8. Huyết quản không bị các nút chặn.
9. Mắt cá không nhô ra.
10. Bàn chân bằng phẳng.
11. Ngài đi với dáng một con sư tử.
12. Bước đi với dáng của một con voi.
13. Bước đi với dáng một con ngỗng.

14. Bước đi với dáng một con bò đực.
15. Dáng đi của ngài hướng về bên phải.
16. Dáng đi tao nhã.
17. Dáng đi vững vàng.
18. Thân Ngài rất kín đáo.
19. Thân trông như thể được đánh bóng.
20. Thân rất cân đối.
21. Thân sạch và thanh tịnh.
22. Thân mượt mà.
23. Thân hoàn hảo.
24. Cơ quan sinh dục hoàn toàn phát triển.
25. Phong cách vật lý tuyệt hảo và có phẩm cách.
26. Bước chân vững chắc.
27. Những con mắt hoàn hảo.
28. Trẻ trung.
29. Thân không bị trĩng.
30. Thân to lớn.
31. Thân không lòng khòng.
32. Tứ chi rất cân đối.
33. Thị kiến trong sáng và không bị che mờ.
34. Bụng tròn.
35. Bụng vừa phải một cách hoàn hảo.
36. Bụng không dài.
37. Bụng không phình.
38. Rốn sâu.
39. Rốn xoắn về bên phải.
40. Đẹp một cách hoàn hảo.

41. Các tập quán thuần khiết.
42. Thân không có nốt ruồi và không đổi màu.
43. Bàn tay mềm mại như len bông.
44. Những đường trong bàn tay rõ ràng.
45. Những đường trong bàn tay sâu.
46. Đường chỉ tay dài.
47. Mặt không quá dài.
48. Môi đỏ như đồng đỏ.
49. Lưỡi mềm dẻo.
50. Lưỡi mảnh.
51. Lưỡi đỏ.
52. Giọng nói như sấm.
53. Giọng nói ngọt ngào và dịu dàng.
54. Răng tròn.
55. Răng sắc nhọn.
56. Răng trắng.
57. Răng đều.
58. Răng thon nhọn.
59. Mũi nhô lên.
60. Mũi sạch.
61. Đôi mắt trong sáng.
62. Lông mi dày.
63. Phần đen và trắng của đôi mắt rất rõ ràng và như những cánh hoa sen.
64. Lông mày dài.
65. Lông mày mượt mà.
66. Lông mày mềm mại.

67. Lòng mày bằng phẳng.
68. Bàn tay dài và rộng.
69. Hai tai có kích thước bằng nhau.
70. Thính giác toàn hảo.
71. Trán có dáng vẻ dễ chịu và rõ ràng.
72. Trán rộng.
73. Đầu rất lớn.
74. Tóc đen như một con ong nghệ.
75. Tóc dày.
76. Tóc mềm mại.
77. Tóc không rối.
78. Tóc không thô cứng.
79. Tóc mỏng manh.
80. Bàn tay và bàn chân in dấu những biểu tượng kết
tường chẳng hạn như srivasta và swastika (biểu
tượng chữ Vạn).

Thuật ngữ và Danh hiệu

Acharya: Nghĩa đen: “Đạo sư,” được hiểu một cách tổng quát như một tước vị về học thuật.

A La Hán (arhat): Theo nghĩa đen là một “người hủy diệt kẻ thù.” Tột đỉnh của con đường Tiểu thừa, nó ám chỉ bậc đã chiến thắng biểu hiện bên ngoài của những cảm xúc phiền não nhưng là vị không hoàn toàn nhổ bật gốc dấu vết thuộc về tinh thần của chúng. Mặc dù thoát khỏi sinh tử, một A La Hán không hoàn toàn giác ngộ.

A lại da (alaya): Một phương diện nền tảng của tâm thức có thể duy trì những hạt giống của tư tưởng nhị nguyên hay hoa thành trí tuệ. Nó cũng có thể có nghĩa là tánh Không.

A Nan (Ananda): Anh em họ và thị giả riêng của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài được chú ý vì ghi nhớ mọi lời dạy bằng lời nói của Đức Phật và đã tụng đọc chúng trong lần Kiết tập thứ nhất.

Asanga: *xem Vô Trước*

Atisha (982-1055): Một Đạo sư Ấn độ đã được vị vua Tây Tạng thỉnh mời làm phục hồi Phật giáo ở đó. Ngài là vị sáng lập của dòng Kadampa trong đó Pháp Vương Gampopa và Phagma Drupa đã tu tập trong nhiều năm.

Ayatana: Nền tảng trên đó các tiến trình tinh thần tùy thuộc, phạm vi hay lãnh vực trong đó chúng hoạt động, hay đơn giản là điểm quy chiếu của chúng.

Ba la đề mộc xoa (pratimoksha): Theo nghĩa đen là “giải thoát cá nhân.” Các quy luật của đạo đức phẩm hạnh bảo vệ ta không vi phạm các ác hạnh; phương pháp để giải thoát.

Ba la mật (paramitas): *xem* các Toàn thiện.

Báo Thân (sambhogakaya): Theo nghĩa đen có nghĩa là “thân vui thú.” Thân không thật có nhưng có thể nhìn thấy của một vị Phật hay những bậc vĩ đại khác, được hiển lộ để làm lợi lạc trực tiếp các Bồ Tát ở những cấp độ chứng ngộ cao và phụng sự như một đối tượng của lòng sùng mộ đối với các hành giả.

Bảo tháp (stupa): Công trình kiến trúc nói chung được phân loại là nơi chứa đựng thánh tích, thường được Phật tử sử dụng như các đối tượng của sự tôn kính và sùng mộ.

Bhumi: *xem* Địa

Bồ đề tâm (Bodhicitta): Nghĩa đen là “tâm giác ngộ.” Ý hướng để thành tựu giác ngộ toàn hảo, trọn vẹn vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Phật quả là sự viên mãn của thực hành Bồ đề tâm.

Bồ Tát (Bodhisattva): nghĩa đen là “bậc giác ngộ.” Bậc đã phát triển Bồ đề tâm và làm việc không mệt mỏi vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Bốn Tôn du già (deity yoga): Chủng loại tiêu biểu của thực hành thiền định Kim cương thừa, trong đó các hiện tượng thế tục được đồng nhất với các hiện tượng của một yidam. Thuật

ngữ bao gồm cả các giai đoạn phát triển hay xuất hiện và giai đoạn thành tựu của thiền định.

Bốn Tôn yidam (Yidam deity): Một Bốn Tôn mà thân tướng và các thuộc tính hiện thân một phương diện đặc biệt của sự giác ngộ, và với ngài một hành giả đồng nhất trong thiền định.

Các cảm xúc phiền não (afflicting emotions): Nói chung, bất kỳ ô nhiễm hay độc chất nào ngăn che sự trong sáng của tâm thức. Những cảm xúc này thường được tóm tắt làm ba loại: tham, sân, và si. Mọi khuynh hướng tiêu cực khác được đưa ra trên nền tảng của ba độc này.

Các uẩn (aggregates) (Phạn: *skandha*): Tích tập các đặc tính tạo thành một chúng sinh. Như một đồng hạt, một chúng sinh có vẻ là một thực thể đơn độc cho đến khi, nhờ khảo sát kỹ lưỡng hơn, nó được hiểu là được kết hợp bởi nhiều mảnh.

Chandrakirti (khoảng 600-650): Một Đạo sư Ấn Độ, là một học giả tại Tu viện Nalanda, một học viên trong trường của Nagarjuna (Long Thọ), và một nhà bình luận chính yếu về tác phẩm của Nagarjuna. Ngài được kết hợp một cách kiệt xuất với phái Prasangika của Trung Đạo.

Các Toàn thiện (perfections): Tu tập được chư Bồ Tát hoàn thiện, bao gồm sự toàn thiện của bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ.

Chúng sinh (sentient beings): Mọi sinh vật có ý thức tái sinh trong sáu cõi.

Chư Phật Độc giác (Pratyekabuddhas): Chư Phật tự-giải thoát, sự thành tựu của các vị này không bằng Phật quả tối thượng. Trong khi các ngài có thể thọ nhận giáo lý suốt trong thời đại của một vị Phật hay bất kỳ khi nào chư Phật còn giảng dạy, các ngài không đạt được chứng ngộ cho đến sau khi giáo lý của Đức Phật đã biến mất. Không có Bồ đề tâm, các ngài không giảng dạy làm thế nào để đạt được giác ngộ, nhưng các ngài phô diễn những năng lực thần diệu để gây truyền cảm hứng về lòng sùng mộ.

Công đức (merit): Bất kỳ niệm tưởng hay hành vi thiện lành nào có kết quả của các khuynh hướng tập quán quen thuộc tích cực in sâu trong dòng tâm thức của ta.

Devadatta: Anh em họ của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Xưa kia, khi là một tu sĩ dưới thời của Đức Phật, ông đã gây một sự chia rẽ trong Tăng đoàn bằng cách hấp dẫn năm trăm tu sĩ tới một lối sống khổ hạnh hơn. Ông đã âm mưu làm hại thân thể Đức Phật nhưng không thành công.

Drikung Kagyu: Nhánh của truyền thống Kagyu do Đức Jigten Sumgön sáng lập.

Dzogchen: Nghĩa đen là “Đại Viên mãn.” Một cái nhìn tuyệt đối, như Đại Ấn (Mahamudra), và là một thực hành thiền định cao cấp.

Đại Ấn: *xem* Mahamudra

Đại Ca Diếp (Mahakashyapa): Một trong những đệ tử chính yếu của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài đặc biệt thiện xảo về

sự khổ hạnh và đạo đức giới hạnh, và đã trở thành vị lãnh đạo của Tăng đoàn trong lúc Đức Phật nhập niết bàn.

Đại Thành tựu giả (Mahasiddha): Một yogin Mật thừa đã thành tựu những cấp độ chứng ngộ tâm linh rất cao cấp.

Đại Thừa: *xem Mahayana*

Địa (bhumi): Theo nghĩa đen là “nền tảng” hay “cơ sở.” Âm chỉ các cấp độ phát triển của một tu tập của Bồ Tát, mỗi loại cấp độ trong đó lần lượt cung cấp cơ sở cho cấp độ kế tiếp.

Định (samadhi): hấp thu thiền định

Đức Phật Di Lạc (Buddha Maitreya): Một trong tám đại đệ tử Bồ Tát của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài sẽ là vị Phật kế tiếp (thứ năm) trong hiện kiếp này trong đó một ngàn vị Phật sẽ xuất hiện, và hiện hiển lộ trong cõi trời Tushita (Đâu Suất).

Gampopa (1074—1153): Nổi danh là một trong những vị Thầy vĩ đại nhất của Tây Tạng, ngài là một trong những nhân vật lỗi lạc nhất trong dòng Kagyu. Các tác phẩm của ngài gồm *Pháp Bảo của sự Giải thoát* và *Vòng Hoa Quý báu của Con Đường Tuyệt Hảo*.

Garuda: Một chim đại bàng lớn và mạnh mẽ trong thần thoại thường được dùng như một biểu tượng của trí tuệ nguyên sơ.

Giác ngộ (enlightenment): Sự thành tựu tối thượng về Phật quả.

Giai đoạn phát triển (arising stage) (thuộc thiền định Mật thừa): Một thiền định có đặc điểm là đồng hóa mọi hiện tượng

vật lý, tinh thần và lời nói với Bốn Tôn yidam qua những kỹ thuật quán tưởng phát triển cao cấp. Nó được thực hiện để trực tiếp khám phá Phật tánh của hành giả.

Giai đoạn thành tựu (completion stage) (thuộc thiền định Mật thừa): Một thiền định được thực hiện một khi ta thể hiện là một Bốn tôn yidam. Có hai loại thực hành giai đoạn thành tựu: với những dấu hiệu và không dấu hiệu. Thực hành với những dấu hiệu bao gồm việc trì tụng các thần chú cũng như các thực hành kinh mạch và luân xa. Thực hành không dấu hiệu là thực hành Đại Ấn.

Giới nguyện (samaya): Một thế nguyện thiêng liêng giữa một đệ tử và vị Thầy hay các giáo lý đối với thực hành Kim cương thừa.

Hóa Thân (nirmanakaya): Theo nghĩa đen là “thân hóa hiện.” Thân tướng vật lý của một vị Phật hay hiện thể vĩ đại khác, được hiển lộ có mục đích vì lợi lạc của chúng sinh thông thường. Hóa Thân không nhất thiết là một thân tướng con người; chư Phật có thể xuất hiện bất kỳ điều gì khi cần thiết.

Jigten Sumgön (1143-1217): Vị sáng lập truyền thống Drikung Kagyu. Ngài là nam tử-tâm yếu của Phagmo Drupa, và được thừa nhận rộng rãi là một hóa thân của Nagarjuna (Long Thọ). Tác phẩm nổi tiếng nhất của ngài bao gồm *Nhất Niệm* (TT: *Gong Chig*) và *Tâm Yếu của các Giáo lý Đại thừa* (TT: *Ten Nying*).

Kagyü: Nghĩa đen là dòng “khẩu truyền.” Một trong bốn truyền thống chính yếu trong Phật Giáo Tây Tạng, nó bắt

nguồn với Đức Phật Kim Cương Trì và chủ yếu được truyền dạy bởi Tilopa và Naropa ở Ấn Độ, và Marpa, Milarepa, và Gampopa ở Tây Tạng. Nó nắm giữ Đại Ấn (Mahamudra) và Sáu pháp Du già của Naropa như những giáo lý chính yếu.

Katyayana (Ca Chiên Diên): Một trong những đệ tử chính của Đức Phật. Ngài nổi danh là một Đạo sư về sự thảo luận và giảng nghĩa Giáo pháp.

Kaya: *xem* Thân

Kiếp (kalpa): Một cách tổng quát, một thời đại hay độ dài thời gian hầu như vô hạn khác. Trong vũ trụ học Phật giáo, nó có ý nghĩa đặc biệt của một vòng tròn đầy đủ của một vũ trụ gồm có bốn giai đoạn: tánh Không, sự hình thành, duy trì, và hủy diệt.

Kim cương (Vajra): Khi được sử dụng như một tinh từ, thuật ngữ hàm ý thuộc tính của sự bất hoại hay một phẩm tính rắn như kim cương. Là một danh từ được sử dụng trong sự liên kết với một cái chuông tượng trưng cho trí tuệ, một vajra (chày kim cương) là một vật nghi lễ tượng trưng cho lòng bi mẫn hay phương tiện thiện xảo.

Kim cương thừa (Vajrayana): Con đường hay “cỗ xe” kim cương của Phật giáo Mật thừa.

Kim Cương Trì (Vajradhara): Đức Phật Pháp Thân, nguyên sơ. Ngài thường được mô tả là có màu xanh dương đậm để tượng trưng cho những phẩm tính vô hạn—vô hạn như một bầu trời

xanh, tươi mới và trong trẻo sau một trận mưa khi không có những đám mây hay bụi bặm che ám sự sâu xa của nó.

Lạt ma (Lama): Một vị Thầy đích thực để trao truyền giáo lý của Đức Phật cho các đệ tử thích hợp. Tùy thuộc vào truyền thống, một Lạt ma có thể là hay không là một tu sĩ.

Long Thọ (Nagarjuna) (thế kỷ thứ hai): Một Đạo sư Ấn độ có tầm quan trọng đối với sự truyền bá Đại thừa và Kim cương thừa đến nỗi thường được gọi là “Đức Phật thứ hai.” Ngài đã sáng lập trường phái triết học Trung Đạo (Madhyamaka) hệ thống hóa các giáo lý Bát nhã ba la mật đa (Trí tuệ ba la mật) và sáng tác nhiều bản văn vẫn có giá trị đến tận ngày nay. Một trong Sáu món Trang sức của thế giới này.

Luật (Vinaya): Giới luật dành cho các hành giả Phật giáo, đặc biệt là cho các tăng và ni.

Maha-arya: Một vị kinh nghiệm trực tiếp và an trụ trong trí tuệ của tánh Không; một hành giả thành tựu cao cấp đã đạt được địa thứ tám hay hơn nữa.

Mahamudra: Theo nghĩa đen là “Đại Ấn.” Cái thấy cao cấp, quyết định nhất hợp nhất đại lạc và tánh Không thành một, bản tánh sáng ngời nguyên sơ của tâm, và là sự chứng ngộ tối thượng của mọi hiện tượng của sinh tử và niết bàn như chúng thực sự là. Thực hành của nó khám phá bản tánh thuần tịnh, căn bản của hành giả và dẫn tới kinh nghiệm về sự giác ngộ tối thượng.

Mahasiddha: *xem* Đại Thành tựu giả.

Mahayana: Theo nghĩa đen là “Đại Thừa.” Trường phái Phật giáo giữ ý niệm Bồ Tát như thực hành cao cấp nhất và giảng dạy ước nguyện thành tựu giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Mạn đà la: Theo nghĩa đen là “bánh xe,” “vòng tròn,” hay “tinh yếu.” Nghĩa rộng trong tiếng Tây Tạng là nói về một thừng chứa và những thứ được chứa trong đó. Trong Bốn Tôn du già, nó thường ám chỉ “cung điện” của một Bốn Tôn, được sắp xếp như một biểu đồ hình tròn hay cấu trúc ba chiều với những thành phần tượng trưng bao quanh một hình vẽ ở trung tâm.

Ma quân (Mara): Bất kỳ ảnh hưởng tiêu cực nào trên những người bình thường gây trở ngại cho sự phát triển tâm linh, thường được nhân cách hóa làm chúng sinh giống như-quỷ ma được gọi là Mara.

Madhyamaka: Nghĩa đen là “Trung Đạo.” Trường phái Phật giáo Đại Thừa do Nagarjuna (Long Thọ) sáng lập. Danh xưng diễn tả vị trí của nó được dùng liên quan đến tánh Không của các hiện tượng, một điểm giữa thuyết hư vô và thuyết vĩnh cửu.

Marpa (1012-1097): Một cư sĩ Tây Tạng đặc biệt nổi danh về việc mang giáo lý từ Ấn Độ về Tây Tạng và dịch thuật chúng. Những giáo lý này bao gồm các bản văn Đại Ấn và Sáu Yoga của Naropa. Là đệ tử của Naropa và vị Thầy chính của Milarepa, ngài là một khuôn mặt chính yếu trong dòng Kagyu.

Milarepa (1052-1135): Một trong những Đạo sư vĩ đại của dòng Kagyu, thường được nhắc đến như một khuôn mẫu của người đã thành tựu giác ngộ trong một đời người duy nhất. Những bài ca kim cương của ngài có những phẩm tính chữa lành vĩ đại. Ngài là vị Thầy đầu tiên của Pháp Vương Gampopa.

Naropa (1016-1100): Một trong những Đạo sư sáng lập truyền thống Kagyu. Ngài là một học giả lãnh đạo tại Đại Học Nalanda ở Ấn Độ, nơi ngài đã từ bỏ để trở thành một hành giả-yogi dưới sự dẫn dắt của Đức Tilopa. Ngài được tưởng nhớ nhiều nhất vì là vị Thầy của Marpa và là vị truyền bá các giáo lý được gọi là Sáu pháp Yoga của Naropa.

Nghiệp (karma): Theo nghĩa đen là “hành động.” Các hành vi vật lý, ngôn ngữ hay tinh thần in dấu những khuynh hướng quen thuộc trong tâm thức. Khi gặp những điều kiện thích hợp, những tập quán này chín muồi và trở nên hiển lộ trong những sự kiện trong tương lai.

Niết bàn (nirvana): Trạng thái không bối rối, không đau khổ; sự siêu việt sinh tử.

Nirvana: *xem* Niết bàn

Parinivana (Bát niết bàn): Sự thị tịch của đấng đã thành tựu giác ngộ.

Pháp (Dharma): Các giáo lý thánh thiện của Đức Phật, được chia thành hai phần: Pháp được nghiên cứu và Pháp được thực hành.

Pháp tánh (Dharmata): Bản chất cốt tủy của thực tại.

Pháp Thân (Dharmakaya): Một trong ba thân của một vị Phật. Nó biểu hiện bản chất tối hậu của thân tướng trí tuệ của một vị Phật, là điều không dựa trên khái niệm và không định nghĩa được.

Phật (Buddha): Đấng đã đạt được giác ngộ vô song, toàn hảo, viên mãn; có nghĩa là đấng đã hoàn toàn giác ngộ mọi trí tuệ và hoàn toàn tịnh hóa mọi che chướng.

Phật cảnh (Buddha fields): Các hiện hữu do chư Phật tạo nên, nơi các điều kiện thì hoàn hảo đối với việc các cư dân đạt được giác ngộ. Nhiều hành giả khao khát được tái sinh trong trạng thái này bởi không thể chịu được việc trở lại các cõi thấp. Cũng được gọi là các cõi thuần tịnh.

Phật tánh (Buddha nature): Tinh túy thuần tịnh tiềm tàng đối với việc đạt được giác ngộ, vốn có trong mỗi chúng sinh. Nó bị che khuất thành những cấp độ khác nhau bởi những cảm xúc phiền não và những che chướng vi tế, nhưng nó có thể được thể nhập nhờ các thực hành trì giới, thiền định, và trí tuệ.

Pratimoksha: *xem* Ba la đề mộc xoa.

Pratyekabuddhas: *xem* Chư Phật Độc giác.

Quán đảnh (empowerment): Nghi lễ Mật thừa nhờ nó ta được trao quyền để thực hiện một thực hành thiền định đặc biệt.

Quán Thế Âm (Cherezig): Đại Bồ Tát hầu như được kết hợp với phẩm chất bi mẫn. Ngài thường được mô tả với hai tay, bốn tay, hay một ngàn tay, cầm một sợi chuỗi, viên ngọc, và

hoa sen. Thần chú của ngài lừng danh nhất trong mọi thần chú:
OM MANI PADME HUNG.

Rechungpa Dorje Drakpa (1083-1161): Một trong hai đệ tử lỗi lạc của Milarepa. Rechungpa đã du hành sang Ấn Độ ba lần và có được những giáo lý và trao truyền mà Marpa không nhận được trong thời gian ngài ở Ấn độ.

Samadhi: xem Định.

Samaya: xem Giới nguyện.

Sambhogakaya: xem Báo Thân.

Samsara: xem Sinh tử.

Shamatha: xem Thiền an tĩnh.

Shantideva (thế kỷ thứ bảy tới thế kỷ thứ tám sau công nguyên): Một Đạo sư Ấn độ từ Tu viện Nalanda được nhớ tới nhất vì là tác giả của *Bodhicaryavatara* (Bồ Tát Hạnh) và *Collection of Transcendent Instructions* (Tuyển tập các Dẫn nhập Siêu việt). Đến tận ngày nay, *Bodhicaryavatara* là một trong những bản văn được tôn kính và được đọc rộng rãi nhất trong văn học Đại Thừa.

Siddhi: xem Thành tựu.

Sắc Thân (rupakaya): Theo nghĩa đen là “thân hình tướng.” Một thuật ngữ chung ám chỉ các hình tướng Hóa Thân và Báo Thân của một vị Phật.

Sinh tử (samsara): Vòng tròn không có lúc bắt đầu và lúc kết thúc của những tái sinh khắp sáu cõi; trạng thái lầm lạc của đau khổ từ đó các Phật tử tìm kiếm sự giải thoát.

Skandha: *xem* Các Uẩn.

Suối nguồn giác quan (sense source): *xem* Ayatana.

Svabhavikakaya: *xem* Thân Tự tánh.

Tánh Không (emptiness): Sự không có thực tại cố hữu của một hiện tượng hay con người.

Tăng đoàn (sangha): Nói chung, toàn bộ cộng đồng các hành giả. Trong những ngữ cảnh khác nhau, nó có thể đặc biệt ám chỉ cộng đồng tu viện hay tập hội những bậc chứng ngộ cao cấp (các A La Hán và Bồ Tát đệ nhất địa và hơn nữa).

Thanh Văn (Shravaka): Một đệ tử Thanh Văn thừa nghe những lời dạy của giáo lý của Đức Phật, chia sẻ chúng cho những người khác, và ước nguyện trở thành một A la hán vì lợi ích của riêng mình.

Thành tựu (siddhi): Việc làm chủ những hình tướng và thể lực vật lý có thể là bình thường hay phi thường. Các siddhi bình thường là những thành tựu như có thể bay, trở nên vô hình, nhìn xa v.v.. Thành tựu phi thường duy nhất là chính sự giác ngộ.

Thân (Kaya): Theo nghĩa đen là “thân,” “hình tướng,” “đống,” hay “tập hợp.” Các hình tướng khác nhau trong đó một vị Phật hiển lộ. Được phân loại một cách khái quát là ba—Hóa Thân, Báo Thân, và Pháp thân—nhưng đôi khi một phân loại thứ tư

được thêm vào, đó là Thân Tự Tánh (svabhavikakaya) hay thân bản tánh, để diễn tả trạng thái bất khả phân của ba thân này. Thuật ngữ *rupakaya* (sắc thân) cũng được dùng để ám chỉ những cách phân loại thứ hai và thứ ba với nhau.

Thân Tự tánh (Svabhavikakaya): Tinh yếu cơ bản không thể phân chia của mọi hình thức giác ngộ.

Thần chú (mantra): Theo nghĩa đen là “sự bảo vệ tâm.” Ngủ thiêng liêng, trong ngữ cảnh của các thực hành Kim Cương thừa, phụng sự để tịnh hóa ngữ tâm thường của ta và đồng nhất nó với ngữ trí tuệ của Bốn Tôn yidam để đạt được giác ngộ.

Thần chú Sáu-Âm: Thần chú về lòng bi mẫn của Đức Quán Thế Âm: OM MANI PADME HUNG.

Thần chú Trăm-Âm: Thần chú tịnh hóa của Vajrasattva (Kim Cương Tát Đỏa):

OM BAZRA SATTWA SAMAYA MANU PALAYA BAZRA
SATTWA TENOPA TISHTHA DRIDO ME BHAWA SUTO
KHYOME BHAWA SUPO KHYOME BHAWA ANU RAKTO ME
BHAWA SARWA SIDDHIM-ME PRA-YATSHA SARWA KARMA
SUTSAME TSIT-TAN SHRIYA KURU HUNG HAHA HAHA HO
BHAGAWAN SARWA TATHAGATA BAZRA-MAME MUN TSA
BAZRI BHAWA MAHA SAMAYA SATTWA AH.

Thiền an tĩnh (shamatha): Một thiền định trong đó tâm được làm ổn định trong một trạng thái an bình hay kiểm soát. Cũng gọi là sự an định hay yên lặng tinh thần.

Tiểu thừa (Hinayana): Một trong hai nhánh chính của triết học và thực hành Phật giáo, trường phái Phật giáo nhấn mạnh sự giải thoát và thực hành cá nhân của Bốn Chân lý Cao quý (Tứ Diệu Đế).

Tilopa (988-1069): Một đại thành tựu giả lừng danh người Ấn Độ và là vị Thầy đầu tiên trong loài người của Đại Ấn (Mahamudra). Naropa đã thọ nhận toàn bộ giáo lý từ ngài.

Trung Đạo: *xem* Madhyamaka.

Văn Thù (Manjushri): Đại Bồ Tát hầu như được kết hợp với phẩm tính trí tuệ. Ngài thường được miêu tả là cầm một thanh gươm trong một bàn tay và trong tay kia cầm một hoa sen, trên đó là một bản văn Bát nhã ba la mật đa.

Vinaya: *xem* Luật.

Vô Trước (Asanga, thế kỷ thứ 4 sau Công nguyên): Một Đạo sư Ấn Độ được nhớ đến nhiều nhất vì đã thọ nhận năm bản văn được tán tụng từ Đức Di Lặc Tôn quý (*Abhisamayalankara*, *Uttaratantra*, *Mahayanasutralankara*, *Madhyantavibhaga*, và *Dharma-dharmatavibhaga*) và bởi sáng lập dòng Hành động Rộng lớn. Một trong Sáu Trang sức của thế giới này.

Xá Lợi Phất (Shariputra): Một trong hai đệ tử thân thiết nhất của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, ngài được mô tả một cách tổng quát là đứng ở bên phải của Đức Phật. Ngài được đặc biệt nhận biết bởi trí tuệ của mình.

**Thư mục Được Chú thích của các Tác phẩm
được Đề cập trong *Một Hướng dẫn Đầy đủ
về Con đường Phật pháp***

Bodhicaryavatara (Bồ Tát Hạnh)

Một giới thiệu tuyệt đẹp về tu tập Bồ Tát, trong hình thức văn vần, bởi Đạo sư Ấn Độ Shantideva. Nó là một trong những bản văn Đại thừa được đọc và trích dẫn rộng rãi nhất.

Batchelor, Stephen. *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*.

Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1979.

Crosby, Kate and Andrew Skilton. *The Bodhicaryavatara*.

Oxford, New York: Oxford University Press, 1996.

Matics, Marion L. *Entering the Path of Enlightenment*. New York: MacMillan, 1970.

Padmakara Translation Group. *The Way of the Bodhisattva*.

Boston: Shambhala Publications, 1997.

Sharma, Parmananda. *Shantideva's Bodhicharyavatara*. New Delhi: Aditya Prakashan, 1990.

Wallace, Vesna and B. Alan Wallace. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Ithaca: Snow Lion Publications, 1997.

Buddha Avatamsaka Sutra (Kinh Hoa Nghiêm)

Một tuyển tập rộng lớn gồm các giáo lý minh họa con đường Phật giáo dẫn tới giác ngộ, chủ yếu là qua những câu chuyện về những kinh nghiệm của các Bồ Tát khác nhau.

Buddhist Text Translation Society of the Sino-American Buddhist Association. *The Great Means Expansive Buddha Flower Adornment Sutra*. 23 volumes. San Francisco, 1979-1982.

Clearly, Thomas. *The Flower Ornament Scripture*. Boston: Shambhala Publications, 1993.

Calling to the Lama from Afar (Gọi Thầy từ Xa)

Một tuyển tập những lời cầu nguyện và sùng mộ liên quan tới Đức Kyobpa Jigten Sumgön, vị sáng lập dòng Drigung Kagyu của Phật giáo Tây Tạng. Những lời cầu nguyện được dịch trong bản văn này biểu lộ chiều sâu của lòng sùng mộ chân thực trong một cách thể là nét đặc trưng của thể loại văn học Tây Tạng này.

Gyaltshen, Khenchen Konchog. *Calling to the Lama from Afar*. Gainesville, FL: Vajra Publications, 2002.

Engaging the Intellect (Kích hoạt Trí tuệ)

Một bài thơ do Phagmo Drupa biên soạn bao gồm nhiều chủ đề, kể cả Đại Ấn. Không rõ về bản dịch Anh ngữ.

Four Dharmas of Gampopa (Bốn Pháp của Gampopa)

Một phát biểu nổi tiếng về toàn bộ con đường Phật giáo trong bốn giờ do Đức Gampopa giảng dạy. Đôi khi chúng được trình bày như một lời khẩn nguyện, như trong quyển sách này, và đôi khi như những khẳng định triết học. Nhiều Đạo sư đã biên soạn những luận giảng rộng rãi dựa trên bốn câu này.

The Great Kagyu Masters (Các Đạo sư Kagyu Vĩ đại)

Bản dịch của bản văn vào thế kỷ mười ba, tập hợp trong một quyển sách gồm các tiểu sử của những vị sáng lập dòng Kagyu. Nó rất ích lợi cho các hành giả, có giá trị cho sự cảm hứng và hướng dẫn.

Gyaltzen, Khenpo Konchog. *The Great Kagyu Masters*. Ithaca: Snow Lion Publications, 1990.

Heart Essence of the Mahayana Teachings (Tâm Yếu của các Giáo lý Đại Thừa) (TT.: Ten Nying)

Một bản văn lamrim toàn diện bao hàm các hệ thống Kinh điển lẫn Mật điển, do Ngorje Repa, một đệ tử lỗi lạc của Đức Jigten Sumgön, biên soạn. Không rõ về bản dịch Anh ngữ.

Heart Sutra (Tâm Kinh) (Prajnaparamita Hrdaya)

Một bản văn cô đọng nổi tiếng của các giáo lý trí tuệ của Đức Phật.

Hanh, Thich Nhat. *The Heart of Understanding*. Berkeley: Parallax Press, 1988.

Lopez, Donald S. *Elaborations on Emptiness*. Princeton: Princeton University Press, 1998.

Lopez, Donald S. *The Heart Sutra Explained*. Albany: SUNY Press, 1987.

In search of the Stainless Ambrosia (Tìm kiếm chất Cam lồ Bất nhiễm)

Một giới thiệu cho những người bắt đầu và một nhắc nhở cho những hành giả cao cấp hơn. Trước tiên, nó tóm tắt những giáo lý nền tảng về sự quy y, lòng từ ái và bi mẫn, và sáu ba la mật. Kế đó là những thời khóa ngắn về Đại Ấn và các thực hành Yidam, kinh nghiệm về sự hấp hối, một giảng nghĩa về thực hành Chöd, và một vài giáo lý Phowa.

Gyaltzen, Khenpo Konchog. *In Search of the Stainless Ambrosia*.

Ithaca: Snow Lion Publications, 1988.

Inner Teachings (Các Giáo lý Thâm sâu)

Một tuyển tập các giáo lý sâu xa của Đức Jigten Sumgön liên quan tới Đại Ấn, Sáu pháp Du già của Naropa, và các thực hành thiền định. Không rõ về bản dịch Anh ngữ.

The Jewel Ornament of Liberation (Pháp Bảo của sự Giải thoát)

Bản dịch bản văn triết học cốt tủy của Đức Gampopa, quyển sách được coi là vị nhiếp chính của Gampopa trong thời đại này. Quyển sách này bao gồm một hình thức đầy đủ của Phật giáo—ngay từ lúc khởi đầu, nền tảng nơi bạn đi vào con đường, cho tới khi bạn thành tựu Phật quả và hiển lộ những hoạt động vì lợi lạc của vô số chúng sinh.

Guenther, H.V. *The Jewel Ornament of Liberation*. Boston: Shambhala Publications: 1971.

Gyaltzen, Khenpo Konchog. *The Jewel Ornament of Liberation*. Ithaca: Snow Lion Publications, 1998.

Holmes, Ken and Katia Holmes. *Gems of Dharma, Jewels of Freedom*. Forres, Scotland: Altea Publishing: 1995.

King of Samadhi Sutra: Kinh Thiền định Vương (Samadhirajasutra)

Một trò chuyện giữa Bồ Tát Dawo Shonnu, bậc trước đây là một hiện thân của Pháp Vương Gampopa, và Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, trong các chương 41 hay 42. Nó đề cập tới việc thực hành của những trạng thái tập trung thiền định (*samadhi*) khác nhau được đặt nền trên sự nhẫn nhục, trì giới, từ bỏ và khát khao chứng ngộ.

Cuppers, Christoph. *The IXth Chapter of the Samadhirajasutra*.

Alt- und Neu-Indische Studien 41. Stuttgart: Franz Steiner Verlag, 1990. Partial translation: chapter 9.

Gómez, Luis O. and Jonathan A. Silk, eds. *Studies in the Literature of the Great Vehicle*. Ann Arbor: University of Michigan, 1989. Partial translation: chapters 1-4.

Régamey, Konstanty. *Philosophy in the Samadhirajasutra*.

Warsaw: The Warsaw Society of Sciences and Letters, 1938. Reprint Delhi: Motilal Banarsidass, 1990; Talent, OR: Canon Publications, 1984. Partial translation: chapters 8, 19 and 22.

Rockwell, John, Jr. *Samadhi and Patient Acceptance: Four Chapters of the Samadhiraja-sutra*. M.A. thesis, The Naropa Institute, Boulder, Colorado, 1980. Partial translation: chapters 1-4.

Tatz, Mark. *Revelation in Madhyamika Buddhism*. M.A.thesis, University of Washington, 1972. Partial translation: Chapter 11.

Thrangu Rinpoche. *King of Samadhi*. Trans. Erik Pema Kunsang. Hong Kong, Boudhanath and Arhus: Rangjung Yeshe Publications, 1994. Partial translation: fragments.

Lankavatara Sutra (Kinh Lăng Già)

Một bản văn đề cập tới việc loại trừ sự giảng nghĩa nhị nguyên, được liên kết rộng rãi với trường phái Duy thức.

Suzuki, D.T. *The Lankavatara Sutra, a Mahayana Text*. London: Routledge and Kegan Paul, 1932. Reprint Taipei: SMC Publishing, 1991, 1994.

Letter to a Friend (Thư gửi một Người bạn) (Suhrllekha)

Những giáo huấn do Nagarjuna biên soạn và gửi cho người bạn là một vị vua, về cách thực hành Giáo pháp trong khi tham dự vào cuộc sống thế tục.

Dharmamitra, Bhikshu. *Letter from a Friend*. Seattle: Kalavinka Press, 2009.

Jamspal, Lozang, Ngawang Samten Chopel, and Peter Della Santina. *Nagarjuna's Letter to King Gautamaiputra*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1978.

Kawamura, Leslie. *Golden Zephyr*. Emeryville: Dharma Publishing, 1975.

Karma Thinley Rinpoche. *The Telescope of Wisdom: A Condensed Interlinear Commentary on the Great Master*

Nagarjuna's The Letter to a Friend. Trans. Adrian O'Sullivan. London: Ganesha Press, 2009.

Padmakara Translation Group. *Nagarjuna's Letter to a Friend*. Ithaca: Snow Lion Publications, 2005.

Tharchin, Geshe Lobsang and Artemus B. Engle. *Nagarjuna's Letter*. Howell, NJ: Rashi Gempil Ling, First Kalmuk Buddhist Temple, 1977.

Madhyamakavatara (Nhập Trung đạo)

Một luận giảng về những giáo lý về trí tuệ (có nghĩa là tánh Không) của Nagarjuna, do Chandrakirti biên soạn.

Hopkins, Jeffrey. *Compassion in the Tibetan Buddhism*. Ithaca: Snow Lion Publications, 1980. Partial translation.

Fenner, Peter. *The Ontology of the Middle Way*. Dordrecht, Boston: Khevar Academic Publishers, 1990.

Padmakara Translation Group. *Introduction to the Middle Way: Chandrakirti's Madhyamakavatara with Commentary by Jamgön Mipham*. Boston: Shambhala Publications, 2005.

Magic Staircase (Bậc Thang Kỳ diệu)

Một tác phẩm không nhận biết được, được trích dẫn trong *Wish-granting Jewel*. Không rõ về bản dịch Anh ngữ.

Manifesting the Mystic Body (Hiển lộ Thân Thần bí)

Một bài ca tán thán Đức Jigten Sumgön, mô tả cách thức các phẩm tính xuất hiện từ Pháp Thân, do một trong những đệ tử

chính của ngài là Che-nga Sherab Jungne biên soạn. Được xuất bản trong *Calling to the Lama from Afar* (Gọi Thầy từ Xa).

Meaningful to Behold (Đáng để Chiêm ngưỡng)

Một mô tả bằng thi ca về cuộc đời và sự giải thoát trong vô số kiếp giác ngộ của Đức Jigten Sumgön, do một trong những đệ tử chính của ngài là Che-nga Sherab Jungne biên soạn. Được xuất bản trong *Calling to the Lama from Afar* (Gọi Thầy từ Xa).

Nectar of Heart Advice (Chất Cam lồ của Lời Khuyên Tâm huyết)

Một tác phẩm không nhận biết được, được trích dẫn trong *Wish-granting Jewel*. Không rõ về bản dịch Anh ngữ.

One Thought (Nhất Niệm)

Một giới thiệu súc tích về các giáo huấn khẩu truyền của dòng Drigung Kagyu giảng nghĩa ý hướng hợp nhất, giác ngộ là một sợi chỉ thông thường trong mọi giáo lý của Đức Phật. Thường được phân chia thành bảy chương, nó bao gồm những trình bày kim cương đã được Đức Jigten Sumgön diễn đạt và được đệ tử của ngài là Che-nga Sherab Jungne ghi lại.

Viehbeck, Markus. *Gongchig, The Single Intent, the Sacred Dharma*. Munich: Otter Verlag, 2009.

Ornament of the Mahayana Sutra (Vật Trang hoàng của Kinh điển Đại thừa) (Mahayanasutralamkara)

Một trong năm luận giảng của Di Lặc được truyền qua Asanga (Vô Trước). Nó bao gồm một phạm vi rộng lớn gồm các chủ đề trong các giáo lý Đại thừa.

Limaye, Surekha Vijay, *Mahayanasutralamkara*. Delhi: Indian Books Centre, 1992.

Thurman, Robert. *The Universal Vehicle Discourse Literature*. New York: American Institute of Buddhist Studies, 2004.

Prajñāparamita (Bát nhã ba la mật)

Thuật ngữ này có thể ám chỉ một loại văn học đề cập đến sự toàn thiện của trí tuệ hay ám chỉ những tác phẩm đặc biệt trong phạm trù đó. Có nhiều tác phẩm từ rất súc tích cho tới rất bao quát. Trong quyển sách này, phần giới thiệu được mở rộng tới mức cao nhất, bao gồm 100.000 bài kệ.

Conze, Edward, *The Large Sutra on Perfect Wisdom*. Berkeley: University of California Press, 1975.

Prayer Flags (Những Lá Cờ Cầu nguyện)

Một quyển sách nhỏ bao gồm những tiểu sử ngắn gọn của Đức Gampopa, Phagmo Drupa, và Jigten Sumgön, cũng như một vài bài ca chứng đạo của những Đạo sư trong dòng truyền thừa. Đó là một số những giáo lý ngắn về các giai đoạn của thực hành Đại Ấn, và những giáo huấn cô đọng về cách đưa những kinh nghiệm về bệnh tật và cái chết vào thực hành của ta.

Gyaltzen, Khenpo Konchog. *Prayer Flags: The Life and Spiritual Teaching of Jigten Sumgön*. Ithaca: Snow Lion Publications, 1984, 1986.

Samaya, Clear and Beautiful (Giới nguyện, Trong treo và Tuyệt đẹp)

Một tác phẩm không nhận biết được, được trích dẫn trong *Wish-granting Jewel*. Không rõ về bản dịch Anh ngữ.

The Song That Clarifies Recollection (Bài Ca Minh họa cho sự Hồi tưởng)

Một bài ca giáo huấn của Đức Jigten Sumgön dành cho đệ tử Rinchen Drak. Được xuất bản trong Prayer Flags (Những Lá Cờ Cầu nguyện).

Sutra Requested by Householder Drakshulchen (Kinh được Khấn cầu bởi Chủ hộ Drakshulchen)

Một tác phẩm không nhận biết được, được trích dẫn trong *The Jewel Ornament of Liberation* (Pháp Bảo của sự Giải thoát). Không rõ về bản dịch Anh ngữ.

Tantra of the Completely Victorious, Nondual Secret Essence (Mật điển của Tinh túy Bí mật Bất nhị, Hoàn toàn Chiến thắng)

Một tác phẩm không nhận biết được, được trích dẫn trong *Wish-granting Jewel* (Viên Ngọc Như ý). Không rõ về bản dịch Anh ngữ.

Tibetan Book of the Dead (Tủ thư Tây Tạng)

Bản dịch mô tả quan trọng của Đức Liên Hoa Sanh về giai đoạn giữa sự chết và tái sinh.

Coleman, Graham, Thupten Jinpa, and Gyurme Dorje. *The Tibetan Book of the Dead: First Complete Translation*. New York: Penguin Classics, 2007.

Evans-Wentz, W.Y. *The Tibetan Book of The Dead*. 1927. Reprint London: Arcturus Publishing, 2009.

Fremanle, Franscesca and Chogyam Trungpa. *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation through Hearing in the Bardo*. Boston: Shambhala Publications, 2003.

Thurman, Robert. *The Tibetan Book of the Dead (The Great Book of Natural Liberation Through Understanding in the Between)*. New York: Bantam Books, 1993.

Transformation of Suffering (Chuyển hóa Đau khổ)

Gồm chứa mọi giáo lý căn bản của Phật giáo, quyển sách này được dành cho những cá nhân hay nhóm nghiên cứu không ở gần một Đạo sư.

Gyaltshen, Khenchen Konchog. *Transformation of Suffering*. Gainesville, FL: Vajra Publications, 1997, 2006.

Twenty Verses of Praise (Hai mươi Câu Kệ Tán thán)

Một bài thơ sùng mộ tán thán Đức Jigten Sumgön do Lingje Repa biên soạn. Bài thơ, cũng như một tường thuật về các hoàn cảnh của việc sáng tác, được xuất bản trong *Calling to the Lama from Afar* (Gọi Thầy từ Xa).

Vast as the Heavens, Deep as the Sea (Rộng lớn như Bầu trời, Thẳm sâu như Biển cả)

Bản dịch của một bộ gồm 365 câu kệ, tán thán cách điều trị gây truyền cảm hứng của Bồ đề tâm, do Khunu Rinpoche biên soạn trong thế kỷ hai mươi.

Khunu Rinpoche. *Vast as the Heavens, Deep as the Sea: Verses in Praise of Bodhicitta*. Gareth Sparham, trans. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1999.

Wish-granting Jewel (Tsin-dha Mani) (Viên Ngọc Như ý)

Tựa đề của một bản văn gốc của Đức Jigten Sumgön và một luận giảng về bản văn của đệ tử của ngài là Drakpa Rinchen. Chủ đề là Con đường Năm Nhánh của Đại Ấn. Không rõ về bản dịch Anh ngữ

Danh mục Dòng Đầu tiên của Một Trăm Vấn Kế Khuyên nhủ

LỜI KHUYÊN DÀNH CHO CÁC THIÊN GIẢ

- (1) Vô thường và cái chết giống như bóng tối trải dài của buổi hoàng hôn ở cửa một ngọn đèn.
- (2) Niềm vui và hạnh phúc của cuộc đời này giống như những giấc mộng và ảo ảnh.
- (3) Tám mối bận tâm thế tục giống như một cạm bẫy.
- (4) Bề ngoài của hạnh phúc giống như tro nóng.
- (5) Các hoạt động chỉ được làm vì cuộc đời này như một con bướm đêm bị cuốn hút vào ngọn lửa.
- (6) Các hoạt động của sinh tử như những ngọn sóng.
- (7) Những người thân thuộc và bạn hữu có thể giống như những lính canh tù.
- (8) Những người tình có thể như người hàng thịt cầm dao.
- (9) Những hoạt động của thời đại suy hoại này giống như điệu vũ của người điên.
- (10) Hầu hết mọi lời nói thì giống như âm thanh “chal” gây kinh ngạc.
- (11) Mọi khát khao giống như thực phẩm độc hại.
- (12) Kết quả của thiện hạnh và ác hạnh như bóng của những con chim đang bay.

- (13) Việc tích tập của cái giống như những con ong thu thập mật.
- (14) Rất nhiều điều bạn hy vọng hay nương tựa vào giống như một ảo ảnh.
- (15) Ngay cả thân thể yêu quý này cũng như một cánh hoa mùa thu.
- (16) Các đối tượng của giác quan giống như rác rưởi dơ bẩn.
- (17) Sinh, lão, bệnh và tử giống như cá dẩy dựa trên cát nóng,
- (18) Trong bardo, ý thức của ta giống như một chiếc lông chim bị gió thổi tung.
- (19) Ba cõi thấp giống như một căn nhà sắt không cửa.
- (20) Hỉ lạc của những cõi cao giống như thực phẩm độc hại.
- (21) Như thế, đau khổ của sinh tử giống như một ngục tù.
- (22) Cửa cải-cúng dường, thịt và cửa cải của những người tội lỗi thì như tro nóng.
- (23) Việc nhớ tưởng chân thành về Giáo pháp giống như tóc ta bắt lửa.
- (24) Sự xả ly và tâm từ bỏ điều bất thiện giống như một thuyền trưởng điều khiển một con tàu.
- (25) Có một cuộc đời với những tự do và thuận lợi thì giống như đến một đảo ngọc.
- (26) Cố ý làm điều sai thì giống như một người điên cướp đi mạng sống của chính mình.
- (27) Đạo sư tâm linh giống như một người dẫn dắt trên con đường.

- (28) Giáo pháp thiêng liêng mà ngài giảng dạy giống như chất cam lồ bất tử.
- (29) Không đưa giáo lý vào tim qua việc thực hành thì giống như âm thanh của một tiếng vang.
- (30) Bốn chuẩn bị giống như nền móng của một tòa nhà nhiều tầng.
- (31) Địa điểm siêu việt của sự cô tịch như một pháo đài được canh giữ kiên cố.
- (32) Các giáo lý quý báu của Drikung Kagyu như kho tàng của một vị vua,
- (33) Tam Bảo như lãnh vực hoạt động của mặt trời.
- (34) Như uế của những hành vi xấu xa và che chướng giống như bùn che phủ một viên ngọc.
- (35) Người thâm thập hai tích tập giống như một nhà đầu tư khôn ngoan.
- (36) Sự hồi hướng Đại thừa giống như một kho tàng được canh giữ cẩn thận.
- (37) Giới nguyện pratimoksha giống như người Năm giữ các Châu báu.
- (38) Giới hạnh thanh tịnh như một ngai tòa quý báu, thấm đẫm năng lực linh thánh.
- (39) Các hậu quả của sự vô đạo đức thì do bản, như một tử thi.

LỜI KHUYÊN DÀNH CHO CÁC HÀNH GIẢ ĐẠI THỪA

- (40) Lòng từ ái giống như một chiến sĩ chiến thắng trong chiến trận.

- (41) Lòng bi mẫn siêu việt giống như một bà mẹ khéo léo nuôi dưỡng đứa con của mình.
- (42) Bồ đề tâm siêu việt như một hạt giống không hư thối.
- (43) Bồ đề tâm nguyện như một du khách đang sắp đặt một chuyến du hành.
- (44) Bồ đề tâm hạnh như một ống dẫn rộng lớn.

LỜI KHUYÊN VỀ SÁU BA LA MẬT

- (45) Việc cho đi của sự bố thí, thoát khỏi sự tham luyến, như một người chủ trại gieo trồng những hạt giống.
- (46) Ba loại giới hạnh giống như thanh kiếm của một chiến sĩ.
- (47) Áo giáp nhẫn nhục giống như một bộ quần áo bảo hộ.
- (48) Ba loại tinh tấn giống như những chiếc roi da thôi thúc một con tuấn mã.
- (49) Quân bình thiền định giống như một cung điện lộng lẫy.
- (50) Giác tánh phân biệt như một con mắt nhìn-trong trẻo.

LỜI KHUYÊN DÀNH CHO CÁC HÀNH GIẢ KIM CƯƠNG THỪA

- (51) Cổ xe kim cương siêu việt như vị thủ hộ của những con voi.
- (52) Đạo sư gốc như một viên ngọc như ý.

- (53) Lòng sùng mộ không lỗi lầm như một cánh đồng được cày cấy kỹ lưỡng.
- (54) Các giáo lý của Đạo sư như một phương thuốc chữa lành.
- (55) Cúng dường theo ba cách làm vui lòng giống như việc lau chùi một viên ngọc.
- (56) Samaya của Đạo sư giống như tâm thức và sự sống của ta.
- (57) Sự thuần thực bốn quán đảnh giống như một dòng cam lồ.
- (58) Giai đoạn phát triển giống như sự lên ngôi của một vị vua.
- (59) Sự rõ ràng của các hình tướng giống như cây cung của Đế Thích.
- (60) Chánh niệm thuần tịnh giống như một chuỗi ngọc.
- (61) Tự hào kiên cố giống như viên ngọc của vị anh hùng.
- (62) Sự trì tụng kim cương như một ngọn lửa rừng.
- (63) Giới nguyện Mật thừa như một con rắn trong một khúc tre.
- (64) Các hiệu quả lợi lạc của những gia hộ nguy nga như một phương thuốc siêu việt và hoàn toàn-chiến thắng.
- (65) Kiến, hành, và thiền giống như vua các loài thú.
- (66) Hành vi du già không thích hợp giống như một con bướm đối chọi với đại bàng kim xí điểu.
- (67) Tâm tạo tác-mọi sự như một nhà ảo thuật.

(68) Giai đoạn thành tựu như một phản chiếu trong một tấm gương.

(69) Giữ gìn thực hành của ta như vui hưởng của cải của riêng mình.

LỜI KHUYÊN VỀ VIỆC CHUẨN BỊ THỰC HÀNH ĐẠI ẤN

(70) Từ bỏ sự quan tâm về cuộc đời này giống như một thương gia đã xong việc.

(71) Sự an định giống như một ngọn đèn bất động trước gió.

LỜI KHUYÊN DÀNH CHO CÁC HÀNH GIẢ ĐẠI ẤN

(72) Giác tánh bao quát như một đại dương yên tĩnh, trong trẻo.

(73) Việc thiết lập hình tướng của tâm như một tên trộm trong một căn nhà trống.

(74) Tâm và tư tưởng khái niệm như nước và nước đá.

(75) Sự bất khả phân của sự xuất hiện và tâm thức như giấc mộng đêm qua.

(76) Tâm-như-vầy đồng xuất hiện như một con sóng của đại dương.

(77) Tâm bình thường như trung tâm của bầu trời.

(78) Thực hành không đứt đoạn như một người bảo vệ cảnh giác.

(79) Việc đưa mọi sự vào con đường giống như phương thuốc của Nhà Trị liệu Trẻ Trung.

LỜI KHUYÊN VỀ CÁCH XUA TAN CHƯỞNG NGẠI KHI BẮT GẶP CHÚNG

- (80) Việc dính mắc vào an định giống như mặt hồ đông đá.
- (81) Việc bám chấp vào sự nhị nguyên của các sự việc cần được từ bỏ và cách đối trị của chúng giống như một người có cái nhìn sai lạc.
- (82) Một cái thấy giả tạo về tánh Không giống như phương thuốc trở thành chất độc.
- (83) Tham luyến sự tận diệt giống như bước đi của một con quạ.
- (84) Những kinh nghiệm đa tạp giống như một đồng cỏ mùa hạ.
- (85) Sự chấp ngã và mong muốn sai lầm giống như các mùa màng bị sương giá hủy diệt.
- (86) Lợi lạc chín vội của chúng sinh giống như một nhà lãnh đạo không có tầm nhìn.
- (87) Những dấu hiệu và biểu hiện không thích hợp giống như hoa trời.

LỜI DẠY VỀ SÁU PHÁP DU GIÀ CỦA NAROPA

- (88) Ngọn lửa trí tuệ tummo giống như lửa vũ trụ.
- (89) Sự quang minh xua tan bóng tối vô minh, giống như một ánh sáng chói ngời.
- (90) Những hiển lộ và chuyển hóa của thực hành giác mộng giống như một con tuấn mã được huấn luyện khéo léo.
- (91) Thân huyền hóa giống như một phản chiếu của mặt trăng trong nước.

- (92) Phowa giống như một con chim garuda khổng lồ bay trong bầu trời.
- (93) Thực hành bardo giống như du hành trên một con đường quen thuộc.
- (94) Con đường sâu xa của Sáu Giáo pháp như một kho tàng châu báu.

LỜI KHUYÊN VỀ KẾT QUẢ CUỐI CÙNG CỦA VIỆC THỰC HÀNH PHÁP

- (95) Ba giới nguyện như các dụng cụ của một người thợ mộc.
- (96) Hiểu theo nghĩa đen thì như một bác sỹ với sự hiểu biết ít ỏi.
- (97) Điều trọng yếu của ba giới nguyện giống như một bánh xe ngựa.
- (98) Mười địa và năm con đường giống như việc leo bậc thang.
- (99) Trái quả của sự toàn thiện như một đại đế.
- (100) Pháp Thân, là cái có bảy đặc tính, thì như không gian.
- (101) Hai loại thân hình tướng giống như mạn đà la mặt trời và mặt trăng.
- (102) Lòng bi mẫn liên tục như một giòng sông.
- (103) Lời khuyên này giống như một kho châu báu.

VỀ Tác giả

LÀNG Tsari và những vùng lân cận ở giữa những địa điểm thiêng liêng nhất ở Tây Tạng. Khenchen Rinpoche, Konchog Gyaltsen đã sinh ra ở đó vào mùa xuân năm 1946, và tại đó ngài đã trải qua những năm tháng đầu tiên của mình. Năm 1960, do bởi tình hình chính trị ở Tây Tạng, Khenchen Rinpoche trốn sang Ấn Độ cùng với gia đình. Sau đó gia đình ngài an trú tại Darjeeling, ở đó ngài bắt đầu việc học hành. Ngay khi còn trẻ tuổi, ngài đã là một học sinh xuất sắc và tận tụy, và ngài đã có thể hoàn tất những năm trung học ít hơn thời gian trung bình.

Vào khoảng thời gian ngài hoàn tất trung học, Học viện Trung ương Nghiên cứu Tây Tạng Cao cấp, một trường Đại Học mới, đã mở cửa tại Varanasi, Ấn Độ. Kiên quyết là một trong những học viên đầu tiên, Khenchen Rinpoche đã du hành tới Varanasi vào tháng Mười năm 1967 để xin nhập học. Sau đó ngài bắt đầu một khóa học chín năm bao gồm Madhyamaka (Trung Luận), Abhidharma (Thắng Pháp Tập Yếu Luận), Vinaya (Luật), *Abhisamayalankara* (*Hiện quán Trang nghiêm Luận*) và *Uttaratantra*, cũng như lịch sử, luận lý học, và văn phạm Tây Tạng. Đầu năm 1968, ngài may mắn được thọ cụ túc giới với Kalu Rinpoche vĩ đại và không lâu sau khi tốt nghiệp Học viện, ngài thọ nhận giáo lý từ Đức Gyalwa

Karmapa thứ mười sáu về *Tám Kho tàng Bài Ca Đại Ấn* của các đại thành tựu giả Ấn Độ.

Ngay cả sau khi hoàn tất khóa nghiên cứu dài và gian khổ này, Khenchen Rinpoche chỉ muốn đào sâu sự hiểu biết và thực hành về Giáo pháp. Với sự mãnh liệt tương tự mà ngài đã mang tới việc học tập lúc ban đầu, Rinpoche đã tìm kiếm và thọ nhận các giáo lý cùng những hướng dẫn từ các Đạo sư Phật giáo vĩ đại. Một vị là Thượng Tọa Khunu Lama Rinpoche, với ngài, Khenchen Rinpoche đã nghiên cứu hai tác phẩm của Gampopa—*Pháp Bảo của sự Giải thoát* và *Vòng Hoa Quý báu của Con Đường Tuyệt hảo*. Các nghiên cứu của ngài với Thượng Tọa Khunu Lama cũng bao gồm Đại Ấn và nhiều bài ca của Milarepa.

Trong khi duy trì một sự quân bình giữa sự hiểu biết lý thuyết và thực hành thiền định, Khenchen Rinpoche bắt đầu một khóa nhập thất ba năm vào năm 1978 dưới sự hướng dẫn của Đạo sư giác ngộ Khyunpa Rinpoche. Trong thời gian này, ngài đã có thể đào sâu và nâng cao sự hiểu biết của mình về *Con Đường Năm Nhánh của Đại Ấn* và *Nhất Niệm* sâu xa của Đức Jigten Sumgön. Ngài cũng thọ nhận nhiều sự trao truyền khác.

Năm 1985, Khenchen Rinpoche du hành tới trụ sở chính của dòng Drikung Kagyu, Drikung Thil, ở Tây Tạng. Tại đó, ngài đã có thể nhận những gia hộ riêng, cũng như những giáo huấn và trao truyền Đại Ấn và Sáu pháp Du già của Naropa, từ Đạo sư giác ngộ Thượng Tọa Pachung Rinpoche.

Năm 1982, sức mạnh của nghiệp và những khẩn cầu của nhiều hành giả được kết hợp để đưa Khenchen Rinpoche tới Hoa Kỳ. Cuối năm 1983, Trung tâm Thiền định Tây Tạng được thiết lập ở Washington, D.C. Địa điểm đầu tiên của nó là vị trí của vô số giáo lý, thực hành, ẩn thất, và những buổi lễ. Vào tháng Chín năm 1984, và một lần nữa vào năm 1987, trung tâm non trẻ được gia hộ bằng những cuộc thăm viếng và giảng dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Nhờ những nỗ lực của Khenchen Rinpoche và trung tâm, Drigung Kyabgon Chetsang Rinpoche đã viếng thăm vào năm 1987, 1994, và 1999, và dân chúng trong vài quốc gia đã có thể thọ nhận lợi lạc từ những giảng dạy và sự hiện diện của ngài.

Với Trung tâm Thiền định Tây Tạng là nền tảng, Khenchen Rinpoche đã tiếp tục thiết lập các trung tâm thực hành ở Big Sur, CA; Boston, MA; Boulder, CO; Chicago, IL (hiện nay chịu sự điều động của Drupon Rinchen Dorjee); Gainesville, FL; Los Angeles, CA; Madison, WI; Pittsburgh, PA; San Francisco, CA; Tampa Bay, FL (hiện chịu sự điều động của Drupon Thinley Nyingpo); Virginia Beach, VA; cũng như Học viện Dharmakirti ở Tucson, AZ và Nhà Xuất bản Vajra. Ngài cũng thiết lập các trung tâm ở Lidingö, Thụy Điển và Santiago, Chile (hiện chịu sự điều động của Khenpo Phuntzok Tenzin).

Mong muốn các Giáo pháp đến với càng nhiều người càng tốt, Khenchen Rinpoche đã nhanh chóng tự thích ứng với những hình thức thông tin Tây phương. Ngài đã xuất hiện trên truyền hình, là một khách mời trên nhiều chương trình phát thanh, thuyết giảng rộng rãi tại các cao đẳng và đại học, và nói

chuyện với công chúng qua vô số bài báo. Giữa năm 1983 và 1990, một mình Khenchen Rinpoche chuyển dịch các thực hành, lời cầu nguyện, và lịch sử then chốt của Drigung Kagyu sang Anh ngữ. Trong số các bản văn thực hành ngài đã dịch thuật là Achi Chökyi Drolma, A Di Đà, Amitayus (Đức Vô Lượng Thọ), Bồ đề tâm, Chakrasamvara Dài, Chakrasamvara Ngắn, Chenrezig (Quán Thế Âm), Chöd, các Hộ Pháp, Bốn-khóa Đạo sư Du già, Tara Xanh, Đạo sư Du già (Guru Yoga), Lama Chöpa, Cúng dường Mạn đà la, Văn Thù (Mansjushri), Đức Phật Dược Sư, các thực hành Ngondro, Nyung Ne, Guru Rinpoche An bình, Chuyển di tâm thức (Phowa), Quy y, Cúng dường Torma, Tsog, Kim Cương Thủ (Vajrapani), Kim Cương Tát Đỏa (Vajrasattva), Vajrayogini, và Tara Trắng. Trước khi các phong chữ Tây Tạng được sẵn sàng để sử dụng cho máy vi tính, ngài đã viết toàn bộ những bản văn này bằng tay. Sau này, khi đã có thể sử dụng sự tự động, các bản dịch được làm cho tao nhã hơn và được tái bản. Công việc vô giá này đã tạo nên nền tảng cốt tủy từ đó thánh Pháp đã có thể được giảng dạy và thực hành.

Khenchen Rinpoche và Trung tâm Thiền định Tây Tạng đã di chuyển đến Frederick, Maryland vào tháng Mười Một năm 1991. Nếp mình trong một công viên quốc gia, hiện nay Trung tâm an trụ trên khu đất nhiều cây cối và rộng 0,4 mẫu. Một ngôi chùa nhỏ được xây dựng ở đó và được Drigung Kyabgon Chetsang Rinpoche hiến cúng năm 1994. Với tiện nghi to lớn và vùng phụ cận có lợi cho việc suy niệm, thậm chí Khenchen Rinpoche đã có thể làm lợi lạc cho dân chúng hơn nữa bằng

những giảng dạy của mình. Giờ đây, khi các đệ tử Tây phương đã tham gia thực hành nhập thất dài hạn, các dự án được thực hiện để thiết lập một trung tâm nhập thất cư trú ở gần đó.

Mới đây, Khenchen Rinpoche đã dùng nhiều thời gian hơn trong việc giảng dạy ở Ấn Độ và Tây Tạng. Ngài thường giảng dạy *Nhất Niệm* cho các tăng và ni tại Học viện Drigung Kagyu ở Dehra Dun, Ấn Độ cũng như những tu viện ở Ấn Độ khi các điều kiện cho phép. Với sự hỗ trợ tài chánh của Dự án Bản văn của Trung tâm Thiền định Tây Tạng, ngài đã sắp xếp để 1.200 bản sao của bản văn được in ra, và sau đó phân phối cho các tăng, ni, và các tu viện ở Ấn Độ, Nepal, và Tây Tạng.

Khenchen Rinpoche phấn đấu một cách kiên định để làm cho những bản văn quan trọng có thể sử dụng cho công chúng và để cung cấp cho các đệ tử của ngài cùng với sự tu tập Giáo pháp thấu đáo và có phương pháp. Một tác giả thiện xảo và tận hiến, ngài đã xuất bản chín quyển sách trước quyển này:

Những Lá cờ Cầu nguyện, được mô tả trong Thư mục được Chú thích.

Vòng Hoa các Thực hành Đại Ấn rất ích lợi cho những người đã có một chút hiểu biết về Giáo pháp. Nó bao gồm một mô tả về mọi thực hành Ngondro: bốn tư tưởng nền tảng (đời người quý báu, sự tỉnh giác về lẽ vô thường, nghiệp, và đau khổ của sinh tử), bốn thực hành chuẩn bị phi thường (quy y, Kim Cương Tát Đỏa, cúng dường mạn đà la, và Đạo sư Du già), thực hành Yidam, Đạo sư Du già đặc biệt, và một khóa Đại Ấn.

Tìm kiếm Chất Cam lồ Bất nhiễm.

Các Đạo sư Kagyu Vĩ đại.

Kho tàng Quý báu Lời Khuyên dạy là một bản dịch từ một giáo lý sâu xa được viết thành kệ, do Drigung Dharmaradza biên soạn.

Pháp Bảo của sự Giải thoát.

Gọi Thầy từ Xa.

Chuyển hóa Đau khổ: Một Cẩm nang cho các Hành giả

Chuỗi Ngọc Trai là một tác phẩm khác do chính Khenchen Rinpoche biên soạn. Nó bao gồm những giáo huấn chi tiết về mười hai thực hành Bốn Tôn du già thông thường, chẳng hạn như Quán Thế Âm, Tara, và Văn Thù, cũng như các sadhana hay bản văn thực hành được chuyển dịch. Quyển sách này cũng đặc biệt giá trị đối với những người không có may mắn để thường gặp một Đạo sư đầy đủ phẩm tính, và cho những hành giả nghiêm túc sử dụng như một cách nhắc nhở.

Khi tưởng nhớ những nỗ lực của những năm tháng trong thời thơ ấu, Khenchen Rinpoche gây truyền cảm hứng và hỗ trợ các tăng, ni và cư sĩ trong việc thực hành Phật pháp và luôn luôn sẵn sàng trợ giúp họ bằng mọi cách thế mà ngài có thể. Đối với tất cả, ngài hiến mình một cách thoải mái. Với trái tim và tâm hồn hướng về Pháp thật vững chắc, ngài đã chỉ đường một cách bi mẫn và đầy kiên nhẫn.