

DŨNG KHÍ

GIÁC NGỘ

Dilgo Khyentse

Phiên dịch : Nhóm Podma Kara

Bản dịch Việt Ngữ : Giác Niệm

*Con đánh lễ đến những người Bạn
Tâm Linh của Thừa Tối Thượng,
Suối nguồn của mọi điều tốt trong
luân hồi và niết bàn.
Nhờ lòng từ bi ban phước của Lama
Cầu mong tâm con được tịnh hóa
với ba loại niềm tin.*

NỘI DUNG

Lời nói đầu	7
Giới thiệu	10
Bản văn gốc	13
Giáo lý	17
Dẫn nhập	
I Nền tảng cho thực hành bồ đề tâm	23
II Bồ đề tâm	28
III Đem những hoàn cảnh khó khăn lên con đường giác ngộ	52
IV Một giải thích về thực hành như một con đường của cuộc sống	74
V Trình độ thành thạo trong rèn luyện tâm	83
VI Các cam kết của rèn luyện tâm	87
VII Những nguyên tắc chỉ đạo cho việc rèn luyện tâm	96
Kết luận	115
Cam lồ của tâm	119
Bảng chú giải thuật ngữ	124

LỜI NÓI ĐẦU

Ngài Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche, bậc có đời sống xuất sắc đã viên tịch vào tháng 9 năm 1991, là một trong những triết gia, học giả, thi sĩ và vị thầy thiên định của truyền thống Đại Thừa, Đại Ấn, và Đại Viên Mãn của Phật Giáo Kim Cương Thừa. Hàng ngàn đệ tử ở Tây Tạng và trên khắp thế giới tôn kính Ngài rất cao.

Vào mùa hè năm 1990, chúng tôi đã may mắn và vinh dự được làm lễ kỷ niệm lần thứ 15 ngày Ngài Dilgo Khyentse Rinpoche lần đầu tiên đến phương Tây, từ 15 tháng bảy đến 15 tháng tám. Theo lời khẩn cầu của các đệ tử, Rinpoche đã dẫn dắt nghiên cứu chuyên đề về ‘Cốt tủy của Phật Đạo’, với một chương trình gồm thực hành, giảng dạy, quán đảnh, và các hướng dẫn cốt tủy từ tất cả học phái chính của Phật giáo Tây Tạng. Nghiên cứu chuyên đề kéo dài một tháng này xảy ra tại trụ sở thuộc Châu Âu của Ngài, Shechen Tennyi Dargyeling, tại La Sonniere ở Nước Pháp.

Ngài dạy về nhiều trình độ khác nhau, tùy theo khả năng của mỗi người tham dự giáo lý Ngài, để mọi người có thể đạt được an bình và giải thoát tối thượng. Về tất cả giáo lý khác nhau mà Khyentse Rinpoche và các Lama khác đã ban trong dịp này, giáo lý về Dũng Khí Giác Ngộ này, là vô song và đặc biệt quan trọng. Do đó, tôi tỏ lòng biết ơn to lớn đến nhóm dịch thuật Padmakara và tổ xuất bản đã mời tôi giới thiệu quyển sách này.

Giáo lý trình bày ở đây là Sự Rèn Luyện Tâm của vị Tổ Ấn Độ, Ngài Atisha (982-1054) và vị Tổ Tây Tạng Thogmé

Zangpo (1296-1369). Rinpoche đã giảng dạy theo kinh nghiệm và thực hành suốt đời Ngài. Giáo lý này là cốt tủy thật sự của toàn bộ thực hành của Phật giáo Tây Tạng, và là giáo lý tâm yếu của các vị thầy trong mọi xứ sở Phật giáo trên 2.500 năm qua.

Nó là ngưỡng cửa, đường lối và kết quả của tất cả truyền thống. Truyền thống Gelug là con đường tiệm tiến của ba trình độ hiểu biết và ba chủ đề chính của con đường. Truyền thống Sakya là con đường, kết quả và sự chuẩn bị cho ba cái thấy này. Với truyền thống Kagyu, trong đó hai dòng truyền rèn luyện tâm của vị Tổ Kadampa và dòng trao truyền miệng về Mahamudra của Tổ Milarepa cùng chảy làm một, nhân là Phật tánh, sự hỗ trợ là cuộc sống làm người quý báu, sự thúc đẩy của các vị thầy tâm linh, các phương tiện thiện xảo là hướng dẫn cốt tủy của các Ngài, và kết quả là sự đạt được các thân và trí tuệ. Truyền thống Nyingma phối hợp quyết tâm giải thoát khỏi bánh xe hiện hữu bằng việc nhận ra tính phù phiếm của nó, tin chắc trong luật nhân quả của hành vi, đánh thức tâm vị tha vì lợi ích người khác, và hoàn thiện cái thấy về mọi hiện tượng như thanh tịnh bốn nguyên.

Giáo lý này là kết quả kinh nghiệm của các vị thầy trong quá khứ. Nó thích nghi với thời đại hiện nay của chúng ta và có thể dễ dàng kết hợp với cuộc sống hàng ngày. Lợi ích của nó đem lại tương xứng với nhu cầu to lớn nhất của chúng ta, và qua nó chúng ta phát triển một tấm lòng tốt đẹp, một cảm giác nhân ái, và tự do.

Tôi cũng cảm ơn tất cả những người làm cho giáo lý này có thể thực hiện được vào lúc nó được ban, và nhóm dịch thuật Padmakara, đội ngũ xuất bản đã chuẩn bị cho quyển sách này. Tôi cũng đặc biệt cảm ơn Ngài Khyentse Tulku Jigme Nuden

Dorje, đã bắt đầu sao chép không mệt mỏi giáo lý bằng tiếng Tây Tạng và sau đó chuyển dịch thành Anh ngữ; và Wulstan Fletcher, Pema Yeshe, Kristine Permild, và tất cả những người góp phần cho sự chuẩn bị và xuất bản bản văn.

Cầu mong quyển sách này gợi cảm hứng cho mọi người, được chào đón trong tất cả ngôn ngữ, tất cả giáo lý quý báu đã được bảo tồn trong sự hoàn toàn thanh tịnh trong nhiều thế kỷ ở Tây Tạng. Bản văn này là một hương vị bé nhỏ của kho tàng tri kiến phi thường đó. Trong tương lai, cầu mong hoàn toàn được tự do để duy trì sự thừa kế chính đáng của chúng ta và chia sẻ nó với toàn thể nhân loại.

Vào lễ kỷ niệm tháng cát tường của Ngài Jedrung Rinpoche (1856-1892), vị đệ tử chính của Khyentse đệ nhất (1820-1892) và của Kongtrul Vĩ Đại (1813-1899) và trở thành vị thầy gốc của Kyabje Dudjom Rinpoche (1904-1987) và Kangyur Rinpoche (1898-1974), tôi cầu nguyện tất cả các vị thầy được trường thọ và mọi mong ước cho lợi ích chúng sanh của các Ngài được thành tựu. Cầu mong chiến tranh, đói khổ, và mọi bệnh tật, thảm họa thiên nhiên ngưng lại. Cầu mong Ngài Kyabje Dilgo Khyentse nhanh chóng trở lại dẫn dắt chúng ta và giống lên hồi trống Giáo Pháp, đánh thức tất cả chúng sanh vào trạng thái tỉnh giác tối thượng.

Tsetrul Pema Wangyal

Saint Léon-sur-Vézère

Ngày 30 tháng 7 năm con Khỉ Nước 2119

(26 tháng 9 năm 1992)

LỜI TỰA

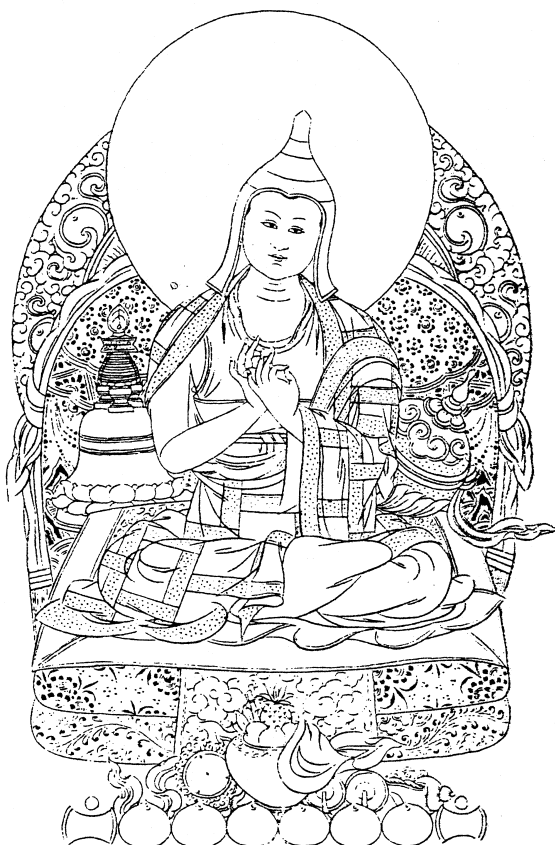
Bồ Tát là những người tìm kiếm giác ngộ vì lợi ích của những chúng sanh khác. Con đường của các Ngài là con đường vô ngã, nhờ đó tâm được rèn luyện vượt lên những hiểu biết, lo lắng và định kiến tập trung vào bản ngã thông thường của tâm với mức độ dần dần, đặt người khác chú tâm vào những mối quan tâm và lợi ích của họ. Dạng thái độ vị tha này là nền tảng và cốt lõi của tất cả giáo lý Đức Phật của Mahayana hay Đại Thừa, một hệ thống triết học thực hành thiền định và thiền quán đã được mô tả trong vô số kinh điển và luận giảng. Ngày nay thật khó kiếm được thời gian để nghiên cứu mọi chi tiết của bản văn, chưa kể đến việc lĩnh hội được chúng, và đôi khi quá chú trọng chi tiết, thấy cây mà không thấy rừng. Trái lại, Bảy Điểm Rèn luyện Tâm, giải thích ngắn gọn sự thực hành của Bồ Tát. Nó bao gồm những hướng dẫn từ thiền định Tonglen (quán tưởng trao hạnh phúc, nhận đau khổ), chỉ dẫn thực tế về cách làm sao chuyển hóa những khó khăn không thể tránh của cuộc sống thành những trợ giúp để tiến bộ trên con đường.

Những giáo lý này trước tiên được đem đến Tây Tạng vào thế kỷ 11 bởi Đại Sư Atisha của Ấn Độ, chính Ngài đã nhận được những hướng dẫn từ phần lớn những vị Thầy đã thành tựu cùng thời Ngài. Dromtonpa đệ tử chính của Ngài Atisha đã trao cho Chekawa Yeshe Dorje, người đã soạn thảo lần đầu tiên dưới dạng viết tay. Sự trao truyền của Bảy Điểm Rèn Luyện Tâm đã liên tục trong một dòng truyền không gián đoạn cho đến ngày nay.

Quyển sách này là bản dịch của một loạt những giáo lý đã được Ngài Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche trao truyền trong khóa giảng Ngài đến thăm nước Pháp lần cuối vào mùa hè năm 1990, khoảng hơn một năm sau thì Ngài viên tịch ở Nepal. Dựa trên luận giảng của vị Thầy lừng danh Ngulchu Thogme Zangpo, Rinpoche đã nói chuyện với khoảng ba trăm người tụ họp trong một lều lớn dựng trong khu vườn của La Sonnier, nơi Ngài cư trú ở Dordogne – tường tận những chi tiết mà Ngài nhắc đến trong khóa giảng giáo lý. Sự kiện Rinpoche rời khỏi thế gian này thêm vào nhiều thương cảm đến những lời của Ngài, mà nhiều đệ tử của Ngài xem như là món quà chia tay cho họ. Với niềm biết ơn sâu sắc đến Ngài và cầu nguyện trang nghiêm chân thành nhất mong Ngài nhanh chóng trở lại để chúng ta có thể cúng dường việc xuất bản bản dịch này. Trong quyển sách này, lời dạy của Rinpoche Khyentse theo thứ tự bản văn gốc Bảy Điểm Luyện Tâm của Ngài Chekawa, cũng được xuất hiện từng dòng như đã được dẫn giải trong khóa học. Cuối cùng, vào lúc kết thúc giảng dạy, chúng tôi đã bao gồm một bản dịch bài nguyện sùng kính, bao trùm chủ đề Rèn Luyện Tâm, được soạn thảo bởi Ngài Jamyang Khyentse Wangpo, vị Khyentse đệ nhất, khi Ngài viếng thăm nơi cư ngụ của Atisha ở Tây Tạng.

Cũng có thể chỉ ra rằng khi Rinpoche ban giáo lý này, Ngài đã nói chuyện với một nhóm chủ yếu bao gồm những hành giả của Phật giáo hoàn toàn quen thuộc với những khái niệm của học thuyết rộng mở, danh hiệu và lịch sử của truyền thống. Ý thức việc quyển sách này sẽ đến rộng rãi những người đọc, chúng tôi đã tính đến những chú thích và thuật ngữ, dù chưa thấu đáo có thể chứng minh tác dụng nâng cao kiến thức cho những người đọc chưa quen thuộc với những quan niệm Phật giáo.

Một bản thu âm những lời của Rinpoche đã được chuyển ngữ và phiên dịch bởi Ngài Khyentse Jigmed Rinpoche và được biên tập bởi Wulstan Fletcher với sự cảm kích nhiều giúp đỡ của Kristine Permild, Michal Abrams, Helena Blankleder, Anne Benson, Stephan Gethin, Charles Hasting, John Canti, và tất cả Nhóm Dịch Thuật Padmakara.



ATISHA DIPAMKARA (982–1054)

BẢN VĂN GỐC

BẢY ĐIỂM RÈN LUYỆN TÂM

Của Ngài Chekawa Yeshe Dorje

Trước hết hãy nghiên cứu những chuẩn bị.

Hãy xem mọi hiện tượng như một giấc mộng.

Hãy phân tích bản tánh bất sinh của tánh giác.

Sự giải độc tự nó sẽ biến mất.

Bản tánh của con đường an trú trong alaya (a lại da thức).

Trong thời hậu-thiền định, hãy xem hiện tượng là như huyễn.

Hãy luân phiên rèn luyện cho và nhận;

Mang cả hai lên hơi thở của con.

Ba đối tượng, ba độc và ba gốc công đức.

Trong mọi hành động, hãy rèn luyện tốt độ chính con.

Hãy bắt đầu liên tục rèn luyện chính con.

Khi tất cả thế gian tràn đầy xấu ác,

Hãy đặt mọi thất bại trên con đường giải thoát.

Đặt trách nhiệm về mọi thứ trên mình.

Hãy suy niệm về lòng tốt của tất cả chúng sanh.

Hư không là sự bảo vệ vô song;

Nhờ vậy, hình tướng ảo huyễn được thấy như bốn thân.

Sự tốt nhất của phương pháp là có bốn thực hành.

Hãy đem sự không mong cầu vào con đường,

Hãy bắt đầu nhanh chóng rèn luyện.

Những hướng dẫn cốt tủy được tóm tắt ngắn gọn:

Hãy đặt năm sức mạnh vào thực hành.

Về lúc chết ra sao, Đại Thừa đã dạy
Năm sức mạnh này, quan trọng ra sao tùy theo con hành động.

Tất cả các Pháp đều có một mục tiêu duy nhất.
Hãy dựa trên ưu thế của hai nhân chứng.
Hãy luôn duy trì sự hoan hỷ.
Với kinh nghiệm con có thể thực hành ngay cả khi xao lãng.
Luôn rèn luyện trong ba điểm chung.
Hãy thay đổi quan điểm của con và giữ gìn nó vững chắc.
Đừng thảo luận thiếu cương quyết.
Đừng đánh giá hành vi người khác.
Trước tiên, hãy làm việc mạnh nhất về những nhiệm ô của con.
Hãy từ bỏ hy vọng được kết quả.
Bỏ những thức ăn nhiễm độc.
Đừng thủ cựu với cảm giác trách nhiệm.
Đừng dùng sỉ nhục với lãng mạn.
Đừng chờ đợi trong rình rập.
Đừng tấn công vào sự yếu đuối.
Đừng đặt gánh nặng dzo lên lưng một con bò.
Đừng ca tụng với những động cơ ẩn dấu.
Đừng dùng sai phương thuốc.
Đừng đem một vị thân xuống đẳng cấp của một con quỷ.
Đừng lợi dụng cơ hội của đau khổ.

Hãy làm mọi thứ với một mục đích.
Hãy áp dụng một phương thuốc cho mọi hoàn cảnh không may.
Hai điều nên làm, vào lúc bắt đầu và kết thúc
Hãy chịu đựng bất cứ những gì của hai xảy ra.
Thậm chí nếu nó có giá trị bằng sinh mạng con, hãy bảo vệ cái hai.
Hãy rèn luyện nghiêm khắc chính con trong ba kỷ luật.
Hãy trông cậy vào ba yếu tố cốt tủy.

*Thiền định về ba điều không nên làm hư hoại.
Ba điều duy trì bất khả phân.
Rèn luyện công bằng trong mọi lãnh vực;
Sự rèn luyện của con phải sâu xa và tỏa khắp.
Luôn thiền định về những gì không thể tránh khỏi.
Đừng bị lệ thuộc vào những yếu tố bên ngoài.
Lúc này, hãy làm những gì quan trọng.
Đừng tạo sai lầm.
Hãy kiên cố trong thực hành.
Hãy hăng hái trong rèn luyện.
Giải thoát chính con bằng phân tích và thử nghiệm.
Đừng làm những gì quá nghiêm trọng.
Đừng có tính khí xấu.
Đừng nên không kiên định.
Đừng mong đợi được thưởng.*

*Cốt lõi tinh luyện của hướng dẫn này,
Làm chuyển hóa sự bộc phát của năm suy hoại
Vào con đường của giác ngộ,
Đã được viết bởi Ngài Serlingpa.
Hãy khơi dậy nghiệp của rèn luyện trước,
Và cảm nhận niềm cảm hứng hùng mạnh.
Con coi thường đau khổ và chỉ trích
Nhằm tìm ra những hướng dẫn để hàng phục sự chấp ngã của
con;
Bây giờ, dù có thể chết, con sẽ không hối tiếc.*



JAMYANG KHYENTSE WANGPO (1820–1892)

GIÁO LÝ

DẪN NHẬP

Kính lễ Đức Chenrezig¹, Đấng Đại Bi!

*Viên mãn trong ba bậc rèn luyện
Ngài đã thành tựu trong hai bậc Bồ đề tâm
Ngài phổ biến giáo lý của Đức Phật khắp mọi nơi;
Mang quang vinh cho những bậc nắm giữ Giáo Pháp,
Vị Thầy vô song, con đánh lễ đến Ngài!*

*Con đường duy nhất của chư Phật, quá khứ, hiện tại,
và tương lai,
Nền tảng kho tàng của mọi điều thiện và hoan hỷ,
Đi theo lời dạy của vị Thầy con,
Giờ đây con sẽ giải nghĩa Giáo Pháp này,
Được những đệ tử may mắn thường xuyên cầu khẩn.*

Tất cả những ai muốn đạt được giác ngộ tối thượng và vô song phải cố gắng thực hành cả hai Bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối.

¹ Tiếng Phạn là **Avalokiteshvara** hay **Lokeshvara**, Đức Quán Âm, vị Bồ Tát của lòng bi, một trong “tám người con thân cận” của Đức Phật, Ngài được xem là tinh hoa của Ngũ và là hiện thân lòng bi của tất cả chư Phật. Ngài là một trong ba Bồ Tát (hai vị kia là Manjushri ‘Văn Thù’ và ‘Kim Cương Thủ’) được biết như những vị Bảo Vệ của Ba Gia Đình. Cuối cùng, Ngài là sự bảo hộ và che chở cho người dân và xứ Tây Tạng.

Nhiều giáo lý của những vị tổ phái Kadampa đã trình bày trong những dạng chi tiết, trung bình và cô đọng, tuy nhiên tinh túy của tất cả chúng đều được thấy trong bản văn này, bảy điểm rèn luyện tâm của Bồ tát quang vinh Ngulchu Thogne Zangpo²

Thời xưa, trong những ngày khi Giáo Pháp vẫn còn được trường dưỡng ở Ấn Độ, những cộng đồng Shrivakayana (Thanh văn Thừa) và Mahayana (Đại Thừa) thực hành tách biệt; học thuyết Đại Thừa không dạy cho tập thể Thanh văn Thừa. Điều này không phải những vị thầy có bất cứ gì chống lại những người đi theo Shrivakayana, chỉ là nếu Đại Thừa đã được dạy như vậy sẽ chẳng có kết quả trên tâm thức của người nghe, họ sẽ nhận thức sai lầm. Do vậy, Đại Thừa đã giữ bí mật và chỉ sau này, qua năng lực ban phước của Guru Rinpoche³, toàn bộ Giáo Pháp của Sutrayana (Giáo Thừa) và Mantrayana (Mật Thừa) đã được truyền bá rộng rãi ở Tây Tạng, Xứ Tuyết. Do vậy, toàn bộ đều thuộc về lòng từ của Guru Rinpoche, mà chúng ta được đi vào Phật Pháp, gìn giữ nguyện quy y, với quan niệm mong ước tất cả chúng sanh đều được Tam Bảo bảo vệ, ngày nay chúng ta thấy chính mình được trên con đường của Đại Thừa.

² **Ngulchu Thogme Zangpo:** (1295 – 1369) đệ tử của Buton Rinpoche vĩ đại, một vị thầy được tôn vinh của truyền thống Kadampa. Ngài là tác giả quyển “Ba mươi bảy thực hành của Bồ tát”

³ Cũng được biết là **Padmasambhava** hay **Orgyen Pema Jungey**, vị Thầy Liên Hoa Sanh của xứ Oddiyana. Vị thầy vĩ đại của trí tuệ vô song và năng lực yogic, được vua Trisong Detsen mời đến Tây Tạng để truyền bá Giáo Pháp. Hàng phục và biến đổi những lực lượng tiêu cực thù địch học thuyết đạo Phật, làm tràn đầy xứ sở với giáo lý của Ngài, chôn dấu những kho tàng Giáo Pháp trong nhiều dạng cho lợi ích của những thế hệ sau. Ngài được sùng kính như Vị Phật Thứ Hai, và đã được chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni tiên đoán.

Mahayana có hai phương diện, sự uyên thâm, và bao la. Sự uyên thâm được giải nghĩa trong Abhisamayalankara và sự bao la trong Uttarantra, hai kinh văn tương ứng với lần chuyển Pháp luân thứ hai và thứ ba. Tuy nhiên cả hai được cô đọng trong Sutra-alankarasastra, luận giảng này trình bày những hoạt động bao la như biển của chư Bồ Tát. Tất cả những giải thích rất dài này có thể được những vị thầy đã nghiên cứu ban cho, nhưng tóm lại, chúng ta có thể xem phương diện bao la và uyên thâm của Mahayana như chứa đựng trong sự thực hành hai loại Bồ đề tâm, tương đối và tuyệt đối.

Bồ đề tâm tương đối được thực hành trên nền tảng của một tâm khái niệm, thông thường và có khả năng viên mãn và thành tựu, ngay cả cho người mới bắt đầu, cho họ cái nhìn vào chính mình và thực hành đúng đắn. Khi Bồ đề tâm tương đối này viên mãn, thì Bồ đề tâm tuyệt đối, trí tuệ của Vipashyana (thiền quán), sự nhận biết của vô ngã tự nó xuất hiện. Điều này phái Kagyupa (Mũ Đen) gọi là Mahamudra (Đại Thủ Ấn) và Nyungmapa gọi là Dzogchen (Đại Viên Mãn) – mà tầm quan trọng của những thực hành này vượt ngoài kiến thức của chúng ta. Nếu, với những đứa bé, vẫn còn nuôi bằng sữa mà cho những thực phẩm cứng như trái cây, cơm hay thịt, chúng sẽ không thể tiêu hóa; tương tự Bồ đề tâm tuyệt đối không phải là thực hành mà chúng ta có thể dẫn thân ngay từ lúc khởi đầu. Vì lý do này, chúng ta phải bắt đầu với sự thực hành của Bồ đề tâm tương đối.

Có lần Tổ Nagarjuna⁴ nói:

*Nếu chính chúng ta và tất cả thế gian,
Mong ước được giác ngộ vô thượng,*

⁴ **Tổ Long Thọ:** (klu sgrub) (thế kỷ thứ 3) Vị Thầy vĩ đại của Ấn Độ và là người hệ thống hóa giáo lý Prajnaparamita, người đặt nền tảng cho học phái Madhyamika (Trung Quán).

*Thì nền tảng là Bồ đề tâm
Vững vàng như chúa tể các ngọn núi:
Lòng bi đến tất cả các phương,
Và Trí tuệ đó siêu vượt nhị nguyên.*

Chúng ta có thể nghĩ Bồ đề tâm tương đối có hai khía cạnh: một của tánh Không và một của lòng bi. Nếu đặt nền tảng vào thực hành lòng bi, chúng ta sẽ không lạc vào con đường của Shravaka và Pratyekabuddha (Thanh Văn và Độc Giác); và nếu đặt nền tảng vào quan điểm tánh Không, chúng ta sẽ không lang thang trong tam giới luân hồi. Thực tế, giác ngộ viên mãn là giải thoát khỏi luân hồi và niết bàn. Sở hữu cả hai lòng bi và hiểu biết của tánh Không, giống như những bánh xe của một chiếc xe. Nếu đầy đủ bốn bánh xe sẽ chạy tốt trên đường; nhưng nếu thiếu một bánh thì không thể chạy đến bất cứ đâu. Thiên định về tánh Không mà không có lòng bi thì không phải là con đường Mahayana; và ngược lại. Chúng ta cần cả hai lòng bi và tánh Không cùng nhau.

Những hướng dẫn của Bảy Điểm Rèn Luyện Tâm xuất phát với ba vị Thầy vĩ đại của Ngài Atisha⁵: Guru Maitriyogin, bậc có thể nhận lấy đau khổ của người khác; Guru Dharmarakshita, bậc nhận ra bản chất của tánh Không nhờ thiên định trên tình thương và lòng bi thậm chí cho đi chính da thịt của Ngài; và Guru Dharmakirti, bậc sống ở Serling, Đảo Vàng

⁵ **Atisha Dipamkara:** (982 – 1054) Vị Thầy và học giả vĩ đại của Ấn Độ, được biết đơn giản ở Tây Tạng là Jowo Jo, bậc chúa tể. Ngài là một trong những vị thầy nổi tiếng nhất của đại học Vikramashila và lừng danh như một người duy trì nghiêm ngặt giới luật tu viện. Ngài sử dụng mười hai năm cuối đời Ngài ở Tây Tạng, ở đây Ngài đã dạy rộng rãi, làm hồi sinh Giáo Pháp sau một thời kỳ bị ngược đãi tàn khốc và góp phần rất nhiều trong công việc dịch thuật những kinh văn của Đạo Phật sang tiếng Tây Tạng.

(ngày nay là một phần của Indonesia), Ngài đã dâng hiến toàn bộ cuộc đời cho việc thực hành Bồ đề tâm.

Đây là một câu chuyện, có một ngày khi Maitrayogin đang giảng dạy, một con chó đã sủa một người nào đó, người này mất bình tĩnh ném một hòn đá vào nó. Con chó bị trúng vào xương sườn và kêu lên ăng ăng. Cảm thấy một nỗi buồn to lớn cho con vật, vị thầy la lên và té xuống vì hòn đá. Các đệ tử của Ngài nghĩ ‘Điều này cách xa quá’. Biết được điều này trong tâm trí họ, Maitrayogin nói, ‘Hãy nhìn đây, tại xương sườn của Ta’. Và trên thân Ngài, ngay tại chỗ hòn đá ném trúng con chó, đã có một vết bầm. Ngài đã nhận đau khổ của con vật trên chính thân Ngài.

Vào một lúc khác, khi Dharmarakshita ở tại trường đại học Nalanda, có một người bị bệnh rất nặng, sức mạnh của ông ta hoàn toàn tiêu tan. Thầy thuốc nói với ông ta rằng không còn gì có thể chữa; phương thuốc duy nhất là tìm được thịt của người đang sống. Người bệnh rất thất vọng, làm thế nào trên thế gian này có thể có một người như vậy. Khi Ngài nghe được, Dharmarakshita nói với ông ta, ‘Nếu có thể chữa lành bệnh, ông có thể lấy thịt của Ta’. Do vậy, Ngài cắt một miếng thịt từ đùi mình và cho người bệnh, ông ta đã ăn và sau đó khỏi bệnh hoàn toàn. Vào lúc đó, Dharmarakshita chưa nhận ra bản chất của tánh Không nên vết thương cực kỳ đau đớn, nhất là vào ban đêm khi Ngài nằm ngủ trong tu viện. Tuy nhiên, bất chấp đau đớn, tư tưởng Ngài đã làm một việc thái quá chưa từng xảy ra trong tâm và Ngài không hối tiếc dù là nhỏ nhất nào. Lúc gần sáng, Ngài rơi vào một giấc ngủ nhẹ và mơ thấy một người thanh niên tỏa ra ánh sáng trắng và rất đẹp trai.

Người thanh niên nói: ‘Đây là loại hoạt động của bồ Tát, chúng ta phải thực hiện vì lợi ích của chúng sanh. vết thương của người đau đớn ra sao?’

Khi Dharmarakshita trả lời, người thanh niên, thực ra là Đức Chenrezig, lướt tay Ngài trên vết thương và thổi nhẹ lên đó. Dharmarakshita đã nhận được ân phước của Ngài như vậy. Khi thức giấc, vết cắt đã hoàn toàn lành lặn và không còn đau đớn, Dharmarakshita đã nhận ra bản chất của tánh Không.

Dharmakirti sống gần biển và được biết là Guru Serlingpa, vị Đạo Sư của Đảo Vàng. Atisha đã ở với Ngài trong mười hai năm để thực hành những hướng dẫn, với kết quả là Bồ đề tâm đã mọc rễ vững chắc trong Atisha. Cho dù sau này Ngài có nhiều vị thầy và có thói quen chấp tay ngay ngực khi tên của các vị thầy được nhắc đến, nhưng khi nghe danh hiệu của Serlingpa, Ngài chấp hai tay để trên đỉnh đầu mình và khóc. Ngài tổ chức lễ kỷ niệm những vị thầy của mình hàng năm, nhưng với sự viên tịch của Serlingpa, Ngài tưởng niệm mỗi tháng. Những đệ tử có lần hỏi, ‘Hình như Thầy biểu lộ sự tôn kính Serlingpa khác với những vị thầy khác. Có phải vì có một khác biệt trong trí tuệ của họ?’

Ngài Atisha trả lời, ‘Tất cả các vị thầy của Ta không loại trừ ai’ đều đạt trạng thái tối thượng. Không ai trong các Ngài là người bình thường. Không có sự khác biệt trong phẩm tính của họ. Tuy nhiên cảm ơn Ngài Serlingpa vì Bồ đề tâm đã mọc rễ trong Ta. Và do vậy đây là một khác biệt trong thái độ của Ta.’

Truyền thống của Serlingpa cũng bao gồm giáo lý của Maitriyogin và Dharmarakshita. Có nhiều cách để giảng nghĩa, nhưng đi theo thực hành của vị tổ Chekawa Yeshe Dorje⁶ của Kadampa, được trình bày trong bài kệ là Bảy Điểm Rèn Luyện Tâm.

⁶ **Chekawa Yeshe Dorje:** (1101 – 1175) vị tổ (hay geshe) nổi tiếng của Kadampa. Nhờ hệ thống hóa giáo lý rèn luyện tâm thành bảy điểm, Ngài đưa ra bản văn dễ sử dụng và dễ truyền bá hơn những trường hợp trước Ngài.

NỀN TẢNG CHO SỰ THỰC HÀNH BỒ ĐỀ TÂM

Trước tiên, hãy nghiên cứu những chuẩn bị.

Như một chuẩn bị cho giáo lý này, chúng ta phải xem xét ba điều: sự quý báu được sinh làm thân người, sự kiện vô thường, và vấn đề sinh tử hiện hữu.

Sinh làm Thân người

Vào lúc chúng ta sở hữu một thân người quý báu được phú cho mười tám đặc tính rất khó có được. Nếu giáo lý của Đức Phật được thực hành đúng đắn, thì như đã được nói sau:

*Sử dụng tốt, thân này là một con tàu đến giác ngộ,
Trái lại nó là một cái neo bám chặt vào sinh tử.
Thân này là tác nhân của mọi điều thiện và ác.*

Từ quan điểm của người tìm kiếm giác ngộ, thì việc có thân người còn tốt hơn nhiều ngay cả việc sinh trong cõi trời của chư thiên, ở đó cam lộ trường thọ và mọi mong ước đều được ban bởi cây như ý; ở đó không có mệt nhọc hoặc khó khăn, không bệnh tật cũng như không có tuổi già. Bằng thân người, được sở hữu tám tự do và mười thuận lợi chứ không phải chư thiên mà mỗi vị Phật trong hàng ngàn vị Phật của thời đại này đã giác ngộ hay sẽ giác ngộ. Ngoài ra, thân người hiện hữu này

không thể có được bằng sức mạnh hay chỉ bằng cơ hội, mà do kết quả của hành động tích cực. Và hiếm có người hoàn thành những hành động tích cực, nên một thân người thật sự khó đạt được. Tuy nhiên, giờ đây chúng ta được sinh vào một trạng thái như vậy; gặp được Phật Pháp, đi vào con đường và bây giờ nhận được giáo lý. Nhưng nếu không thể thực hành mà chỉ lắng nghe giáo lý thì sẽ không giải thoát chúng ta khỏi sinh tử, và sẽ không giúp chúng ta đương đầu với những gian khổ của sinh, lão, bệnh, tử. Khi bị bệnh nếu không theo đơn thuốc của bác sĩ, thì ngay cả dù bác sĩ thường xuyên ngồi bên cạnh chúng ta, cơn đau vẫn sẽ không biến mất.

Sự vô thường

Như đã nói, nếu xao lãng thực hành giáo lý, thì giáo lý sẽ không có giúp ích gì cho chúng ta. Ngoài ra, cuộc sống thì mong manh và vô thường, và vì cái chết và những nguyên nhân gây ra chết là bất định, chúng ta có thể không chống nổi vào bất cứ lúc nào. Chúng ta có thể nghĩ, “Ồ, tôi sẽ thực hành khi lớn tuổi hơn, bây giờ còn trẻ, tôi sẽ sống một cuộc đời bình thường, kiếm tiền, thành công hơn những đối thủ của tôi, giúp đỡ bạn bè, v.v..”. nhưng sự kiện là chúng ta có thể không sống được đến già. Hãy suy nghĩ về ví dụ của người sinh cùng thời với chúng ta. Một số chết lúc còn bé, một số chết lúc trưởng thành, tại nơi làm việc, v.v... Cuộc sống của chúng ta cũng có thể không kéo dài.

Hơn nữa, nếu so sánh với việc có một thân loài vật thì thân người dường như hoàn toàn khó mà đạt được. Nếu khảo sát một cục đất vào mùa hè, bạn có thể thấy nhiều sinh linh trong đó hơn hẳn toàn bộ dân số của nước Pháp! Đó là lý do tại sao chúng ta nói rằng, nếu chỉ xét về số lượng thôi thì có được thân

người là vô cùng khó. Vì thế chúng ta cần quyết tâm thực hành Giáo Pháp thay vì bỏ phí cuộc đời vào những hoạt động vô nghĩa.

Việc sử dụng cuộc sống con người của chúng ta để thành tựu Phật Pháp giống như vượt biển đi tìm châu báu và sau đó trở về nhà với mọi thứ quý báu; những khó khăn của chuyến đi sẽ được tưởng thưởng xứng đáng. Còn trở về nhà với hai bàn tay trắng thật đáng xấu hổ! Giờ đây chúng ta đang sở hữu một thân người quý giá và đã tìm được Giáo lý của Đức Phật. Nhờ ân phước và lòng từ của những vị thầy mà bây giờ chúng ta có thể tiếp nhận, học hỏi, và thực hành Kinh điển. Nhưng nếu chỉ bận tâm với những hoạt động của đời sống thế gian: như kinh doanh, trồng trọt, đánh bại kẻ thù, giúp đỡ bạn bè, hy vọng có được một vị trí quan trọng, v.v.. – và chúng ta chết trước khi có thời gian để thực hành tâm linh, giống như trở về nhà từ hòn đảo châu báu với hai bàn tay trắng. Thật lãng phí không thể tưởng! Do vậy, chúng ta phải tự nghĩ, “Không nên bỏ lỡ cơ hội. Khi có cơ hội quý báu này, tôi sẽ thực hành Giáo Pháp”. Lẽ dĩ nhiên, điều tốt nhất là thực hành suốt đời; mà tối thiểu chúng ta nên thọ quy y đúng đắn, đây là tinh túy của Phật Pháp và đóng lại cánh cửa đi vào những cõi thấp. Đây là sự giải độc phổ quát có thể áp dụng trong bất cứ loại khó khăn nào, và thực hành nó là điều quan trọng nhất.

Mặc dù, trong lúc này, các bạn không hiểu tôi, vì sự khác biệt ngôn ngữ, tất cả các bạn đều biết rằng tôi đang cho các bạn một số hướng dẫn. Sau khi tôi ra đi, mọi thứ sẽ được phiên dịch và có thể các bạn sẽ nghĩ, ‘Vị Lama đã dạy chúng ta một số điều quan trọng; tôi phải áp dụng vào thực hành’. Nếu bạn thực sự làm như vậy từ ngày này qua ngày khác trong cuộc sống của

bạn thì sự giải thích của tôi sẽ có một số giá trị. Do vậy hãy ghi nhớ trong tâm.

Sự khiêm khuyết của sinh tử

Kinh nghiệm hạnh phúc và đau khổ xảy ra như kết quả của hành động tích cực và tiêu cực; vì thế nên loại bỏ cái xấu và trau dồi đức hạnh càng nhiều càng tốt.

Ngay cả những côn trùng nhỏ nhất đang sống trong cỏ đều mong ước được hạnh phúc. Nhưng nó không biết làm thế nào gom góp những nguyên nhân tạo ra hạnh phúc, cụ thể là những hành động tích cực, hoặc làm sao tránh nguyên nhân gây đau khổ, đó là cư xử xấu. Khi loài vật giết và ăn thịt lẫn nhau, bản năng chúng vi phạm hành động tiêu cực. Chúng muốn hạnh phúc, nhưng tất cả điều chúng làm đều tạo ra đau khổ và kinh nghiệm không gì khác hơn là khổ đau. Đây là thước đo sự vô minh và ảo tưởng của chúng. Nhưng nếu chân lý được thực sự phô bày cho chúng thì không cần để ý ngay cả kiếp sống, chúng sẽ thực sự hoàn thiện thói quen tốt khiến chúng nhận ra đây là suối nguồn hạnh phúc của chúng. Tinh túy của giáo lý Đức Phật được hiểu một cách rõ ràng về những gì nên làm và những gì nên bỏ.

*Không làm điều ác,
Làm mọi điều thiện,
Hàng phục tâm mình:
Đây, lời Phật dạy.*

*(Chư ác mạc tác,
Chúng thiện phụng hành,
Tự tịnh kỳ ý:
Là lời Phật dạy).*

Vào lúc chúng ta hoàn toàn nhận biết mình trong trạng thái ảo tưởng, thì nên biết rằng do mọi hành động tiêu cực mà chúng ta đã vi phạm trong nhiều kiếp cho đến nay. Và từ giờ trở đi, chúng ta phải từ bỏ mọi hành động như vậy dù lớn hay nhỏ, giống như nhổ cái gai khỏi mắt mình. Chúng ta nên thường xuyên kiểm soát những gì mình làm: nhanh chóng sám hối bất cứ hành vi tiêu cực nào, và mọi hành động tích cực thì hồi hướng cho người khác. Với khả năng tốt nhất của mình, chúng ta phải từ bỏ điều bất thiện và cố gắng tích lũy điều thiện.

BỒ ĐỀ TÂM

Bồ đề tâm là phương pháp chắc chắn để đạt giác ngộ. Có hai phương diện, tương đối và tuyệt đối. Bồ đề tâm tương đối là sự thực hành sử dụng quy trình của tâm thức thông thường và tương đối dễ phát triển. Tuy vậy, lợi ích xuất phát từ nó lại vô biên, với một tâm mà bồ đề tâm quý báu sinh ra thì sẽ không bao giờ rơi vào những cõi thấp của luân hồi. Cuối cùng mọi phẩm tính của Con đường Mahayana đều phong phú và bao la như biển, được tinh luyện trong bồ đề tâm, tâm của sự giác ngộ.

Chính chúng ta phải chuẩn bị cho thực hành này bằng việc đi theo những hướng dẫn trong sadhana của Đức Chenrezig (Nghĩ quý Quán Thế Âm), “Hãy thọ quy y Tam bảo và thiên định về Bồ đề tâm. Hãy xem mọi thiện hạnh của thân, khẩu, ý chúng ta dành cho vô số chúng sanh bao la như bầu trời.”

Trong giáo lý có nói rằng, ‘Vì chúng sanh là vô số, nên mong ước được lợi ích của họ là vô hạn.’ Và hãy tưởng tượng có bao nhiêu sinh linh, ngay trong bãi cỏ này có hàng triệu sinh linh! Nếu chúng ta muốn xây dựng tất cả chúng vào trạng thái giác ngộ của Phật quả, có nói rằng lợi ích của một khao khát như vậy thì bao la như số lượng chúng sanh. Thế nên, chúng ta không nên giới hạn Bồ đề tâm của mình với số lượng chúng sanh có giới hạn. Bất cứ ở đâu có chúng sanh hiện hữu, có không gian và họ sống trong đau khổ vậy tại sao phân biệt họ, tại sao chào đón một số như bạn thân và những người khác như thù địch?

Suốt dòng chảy những kiếp sống của chúng ta từ thời vô thủy đến nay, tất cả chúng ta đang lang thang trong sinh tử, đang tích lũy những điều bất thiện. Khi chết, còn chỗ nào khác cho chúng ta đi ngoài những cõi thấp? Nhưng nếu tư duy và mong ước xảy đến với chúng ta là phải đem chúng sanh đến trạng thái giác ngộ của Phật quả, chúng ta đã phát sinh điều được biết là Bồ đề tâm trong ý định. Do vậy, chúng ta phải cầu nguyện đến vị Thầy và những Bổn Tôn Yidam rằng sự thực hành Bồ đề tâm quý báu phải mọc rễ trong tâm mình. Chúng ta phải niệm bài nguyện bảy chi từ bài Nguyện của Hành động Viên mãn, và, hãy ngồi thẳng lưng đếm hơi thở hai mươi một lần không lẫn lộn hay bỏ sót, và không xao lãng bởi bất cứ điều gì. Nếu có thể tập trung đếm hơi thở một chuỗi, những niệm tưởng lan man sẽ giảm đi và sự thực hành Bồ đề tâm tương đối sẽ dễ dàng hơn. Đây là cách để trở thành kinh mạch thích hợp cho sự thiền định.

Bồ Đề Tâm Tuyệt Đối

Hãy xem mọi hiện tượng như một giấc mộng.

Nếu có kẻ thù, chúng ta có khuynh hướng nghĩ về họ là thường xuyên thù địch. Có thể chúng ta có cảm giác rằng họ đã từng là kẻ thù của tổ tiên mình trong quá khứ, giờ đây họ chống báng chúng ta và trong tương lai họ sẽ căm ghét con cháu chúng ta. Có thể điều này là điều chúng ta nghĩ, nhưng thực tế lại hoàn toàn khác. Trong thực tế, chúng ta không biết đã ở đâu, làm gì trong những kiếp trước, và cũng không chắc rằng những người thù ghét chúng ta bây giờ đã chưa từng là cha mẹ mình trong những kiếp trước! Khi chết, chúng ta không có ý niệm

mình sẽ tái sinh vào đâu và cũng không biết rằng những kẻ thù này lại không có thể trở thành cha hay mẹ chúng ta. Trong hiện tại, chúng ta có niềm tin vào cha mẹ mình, nhưng khi họ chết, ai dám nói rằng họ sẽ không tái sinh thành những kẻ thù của chúng ta? Vì không biết những kiếp quá khứ và tương lai, chúng ta có ấn tượng rằng kẻ thù chúng ta có bây giờ đã định trước sự thù địch, hoặc bạn bè sẽ luôn luôn thân thiện. Điều này cho thấy chúng ta chưa bao giờ có bất kỳ suy nghĩ thật sự nào về vấn đề này.

Nếu xem xét cẩn thận điều này, chúng ta có thể hình dung một hoàn cảnh mà ở đó nhiều người cùng làm việc về một số dự án chi tiết. Vào một lúc nào đó, tất cả họ đều là bạn bè, cảm thấy thân mật, tin tưởng và làm việc tử tế với nhau. Nhưng khi xảy ra điều gì, họ trở thành kẻ thù, có thể làm hại hay thậm chí giết lẫn nhau. Những điều như vậy thực sự đã xảy ra, và những thay này có thể xảy ra vài lần trong một kiếp sống – không có lý do nào khác hơn là mọi sự vật đa hợp hay hoàn cảnh đều vô thường.

Thân người quý báu này, dù là công cụ tối thượng để đạt giác ngộ, tự thân nó vẫn là hiện tượng nhất thời. Không ai biết được rằng cái chết sẽ xảy đến khi nào và ra sao. Như bong bóng trên mặt nước sẽ tan biến trong khoảnh khắc sau đó, cũng giống như thân người quý báu chúng ta đang kiểm soát này. Chúng ta sử dụng tất cả thời gian trong thế gian trước khi dẫn thân vào thực hành, nhưng có ai biết được khi nào thân người chúng ta ngưng hiện hữu? Và một khi thân người quý báu mất đi, dòng tâm thức của chúng ta vẫn hiện hữu liên tục, có thể sẽ nhận tái sinh vào cõi súc sanh, hoặc trong cõi địa ngục hay cõi trời, ở đó không thể phát triển tâm linh. Ngay cả cuộc sống trong trạng thái của một cõi trời, ở đó tất cả đều dễ dàng và thoải mái, là

một hoàn cảnh không thích hợp cho thực hành, vì sự phung phí và xao lãng liên tục, đó là điểm đặc trưng của cõi trời.

Hiện tại, vũ trụ bên ngoài – đất, đá, núi, đá tảng – dường như với nhận thức của cảm nhận chúng ta là thường hằng và bền vững, giống như nhà xây bằng bê tông mà chúng ta nghĩ sẽ kéo dài nhiều thế hệ. Trong thực tế, không có gì hoàn toàn bền vững; nó không là gì cả chỉ là một thành phố của giấc mộng.

Trong quá khứ, khi Đức Phật sống với vô số vị A La Hán chung quanh và khi giáo lý thịnh vượng, những toà nhà của các Ngài đều phải do những nhà hảo tâm xây dựng. Điều này hoàn toàn vô thường; chẳng còn gì sót lại ngày nay ngoài một cánh đồng trống không. Và những trường đại học của Vikramashila và Nalanda⁷ cũng được xây dựng theo kiểu ấy, hàng ngàn nhà hiền triết đã dùng thời gian của các Ngài hướng dẫn vô số những tập thể tu viện. Tất cả đều vô thường! Bây giờ, chẳng còn thấy một nhà sư hay một quyển kinh nào của Đức Phật còn ở đó.

Lấy một ví dụ khác từ thời quá khứ gần đây hơn. Trước khi Cộng sản Trung Quốc tràn qua, bao nhiêu tu viện thường được gọi là ở xứ Tây Tạng, vùng Đất Tuyết? Bao nhiêu chùa và tu viện đã ở đó, giống như ở Lhasa⁸, tại Samye và Trandruk? Có bao nhiêu đồ vật quý báu đại diện cho Thân, Khẩu, Ý của chư

⁷ **Vikramashila** và **Nalanda**: Hai trường đại học nổi tiếng của đạo Phật ở Ấn Độ cho đến khi Giáo Pháp bị tàn lụi trong xứ sở Ấn Độ vào cuối thế kỷ thứ 12.

⁸ **Lhasa**, **Samye** và **Trandruk**: Ba nơi linh thiêng ở Tây Tạng. Lhasa: thủ đô của đất nước, trụ sở của His Holiness Dalai Lama, và vị trí của những điện thờ nổi tiếng như Jokhang, bao gồm Ngài Jowo Rinpoche (hãy xem chú thích 18); Samye: tu viện đầu tiên của Tây Tạng do vua Trisong Detsen, Guru Rinpoche và tu viện trưởng Shantarakshita xây dựng vào thế kỷ thứ 8; Trandruk: tu viện ở hướng nam Tây Tạng được xây dựng bởi Songtsen Gampo, vị vua đạp Phật đầu tiên của Tây Tạng.

Phật đã ở đó? Giờ đây chẳng còn bức tượng nào còn tồn tại. Tất cả những gì để lại ở Samye chỉ còn khoảng một chiếc lều, không lớn hơn một tháp. Mọi thứ hoặc bị cướp bóc, hoặc bể vỡ hay tản mát, và tất cả hình ảnh to lớn đều bị tiêu hủy. Những điều này đã xảy ra và điều đó minh họa sự vô thường.

Hãy nghĩ về tất cả lama đã đến và sống ở Ấn Độ như Ngài Gyalwa Karmapa, Lama Kalu Rinpoche và Ngài Kyabje Dudjom Rinpoche; suy nghĩ về tất cả những giáo lý mà các Ngài đã ban, và các Ngài đã đóng góp việc bảo tồn Giáo Pháp của Đức Phật ra sao. Tất cả các Ngài bây giờ đã viên tịch. Chúng ta chẳng còn thấy được và các Ngài chỉ còn là những đối tượng để cầu nguyện và sùng mộ. Vì tất cả điều này là vô thường. trong cùng cách, chúng ta nên cố suy nghĩ về cha, mẹ, con, cháu và bạn bè ..., khi người Tây Tạng đào thoát đến Ấn Độ, những hoàn cảnh vật chất quá khắc nghiệt nên nhiều người đã chết. Chỉ riêng sự hiểu biết của tôi, mỗi ngày có ba hay bốn người chết. Đó là vô thường. không có cái gì trên thế gian này bền vững và kéo dài.

Nếu có hiểu biết của sự vô thường, chúng ta sẽ có thể thực hành giáo lý linh thánh. Nhưng nếu tiếp tục nghĩ rằng mọi thứ sẽ tồn tại như chúng là, thì chúng ta chỉ giống như người giàu bàn luận về những dự án kinh doanh trên giường chết của họ! Những người như vậy không bao giờ nói đến kiếp sau, phải vậy không? Điều này cho thấy sự nhận thức về cái chết chắc chắn chưa từng chạm đến tim họ. Đó là lỗi lầm, ảo tưởng của họ.

Ảo tưởng là gì? Chúng ta nên định nghĩa ra sao? Nó giống như khi một người khùng chạy ra ngoài vào một ngày mùa đông lạnh giá và nhảy xuống nước để tắm rửa, nhận ra rằng cơ thể họ bị đông cứng quả là quá loạn trí. Chúng ta nghĩ rằng một người như vậy là điên khùng, cũng cùng chính xác một cách như vậy,

khi một Bồ Tát tâm trong sáng và giác ngộ, nhìn chúng ta, những hoạt động của chúng ta với Ngài dường như cũng điên cuồng như những người loạn trí! Chúng ta phải hoàn toàn tin tưởng rằng mình hoàn toàn ảo tưởng và khi sự vật xảy đến theo cách chúng làm, hãy tách biệt khỏi tâm chúng ta, chúng không có cấp độ nhỏ nhất nào của thực tại trong chính chúng.

Nhưng cái gì tạo ra ảo tưởng này? Nó là tâm, và nó làm như vậy khi nó nhận sự vật là có thực mà thật ra là ảo giác và không-hiện hữu. Tuy nhiên, chúng ta nên hiểu rõ rằng ảo tưởng như vậy thật sự hoàn toàn khác với bản tâm, Phật tánh hay Như Lai Tạng; nó không là điều gì cả, do vậy loại bỏ là điều quan trọng cho chúng ta.

Nhưng về phần tâm, đã tạo ra những ảo tưởng này? Thậm chí có thể nói rằng tự thân tâm thức là hiện hữu? Để hiểu điều này chúng ta phải

Phân tích bản tánh bất sinh của giác tánh

Khi sân hận khởi lên trong cái mà chúng ta nghĩ là tâm mình, chúng ta thậm chí trở nên quên sự nguy hiểm có thể đe dọa mình. Mặt đỏ lên vì giận dữ, chúng ta chộp vũ khí và có thể sát hại nhiều người. Nhưng cơn giận này chỉ là một ảo tưởng; nó hoàn toàn không phải là một thế lực lớn sẵn đui đờn vào chúng ta. Nó đạt được một điều duy nhất là gửi chúng ta xuống địa ngục, tuy nó không là gì mà chỉ là niệm tưởng, tư duy cụ thể. Nó chỉ là niệm tưởng, và tuy vậy ...

Lấy một ví dụ khác về một người mạnh khỏe. Ông ta giàu có, hạnh phúc và rất hài lòng về bản thân mình, ông ta nghĩ, “Tôi giàu có.” Nhưng nếu tất cả tài sản của ông ta bị tịch thu bởi chính quyền hoặc một số nhân viên nhà nước, sự hạnh phúc

biến mất và ông ta rơi vào thất bại và nghèo khó. Sự hoan hỷ đó là tâm. Sự buồn khổ đó là tâm. Và tâm đó là niệm tưởng.

Chúng ta phải nói gì về điều được gọi là niệm tưởng? Vào lúc này, trong lúc tôi đang giảng dạy Pháp, chúng ta hãy xem xét kinh nghiệm tâm thức, hay niệm tưởng mà bạn có khi chăm chú lắng nghe tôi. Điều này có hình tướng hoặc màu sắc hay không? Nó được tìm thấy ở phần dưới hay phần trên của cơ thể, trong mắt hay trong tai? Cái mà chúng ta gọi là tâm thực sự hoàn toàn không ở đó. Nếu thực sự là điều gì đó, nó phải có những đặc tính như màu sắc. Nó có thể trắng, vàng Hoặc nó phải có hình dạng một cái cột hay cái bình. Nó phải lớn hay nhỏ, già hay trẻ, v.v... Bạn có thể tìm ra tâm hiện hữu hay không chỉ bằng việc chuyển vào bên trong và quán sát kỹ lưỡng. Bạn có thể thấy rằng tâm không khởi đầu, không kết thúc, không trụ ở bất cứ đâu; không màu sắc hay hình tướng và được thấy chẳng phải ở ngoài hay bên trong thân thể. Và khi bạn thấy nó không hiện hữu như bất cứ thứ gì, bạn nên an trụ trong kinh nghiệm này, không cố gắng dán nhãn hay định nghĩa nó.

Khi thật sự đạt được nhận thức của tánh Không này, bạn sẽ giống như Ngài Milarepa⁹ Tôn kính hay Đức Guru Rinpoche (Liên Hoa Sanh), bậc thần nhiên với sức nóng của mùa hè hay sự lạnh giá của mùa đông, không bị thiêu bởi lửa và không bị chìm trong nước. Trong tánh Không thì không có đau đớn hay

⁹ **Milarepa:** (1052-1135) một trong những yogi và thi sĩ nổi tiếng trong lịch sử Tây Tạng. Ngài là đệ tử của Marpa Dịch giả, người có thể tịnh hóa sự tiêu cực của việc sát hại những người trong gia đình Ngài bằng huyền thuật, thử thách khuất phục Ngài trong nhiều năm trước khi bằng lòng dạy Ngài. Tuy nhiên, sau khi nhận được hướng dẫn, Milarepa sử dụng toàn bộ cuộc đời Ngài để thiền định cô độc trong núi. Ngài đã đạt giác ngộ tối thượng và đã để lại một thừa kế những thi ca giác ngộ.

khổ sở. Trái lại, chúng ta không hiểu bản tánh rỗng không của tâm và khi bị một cơn trùng nhỏ cắn, chúng ta nghĩ, “Ôi! Mình đã bị cắn. Làm mình đau thật!”; hoặc khi có ai nói điều gì không tốt, chúng ta nổi giận. Đó là dấu hiệu chúng ta chưa nhận ra bản tánh rỗng không của tâm.

Cũng thế, ngay cả khi chúng ta chấp nhận tin chắc rằng bản tánh thân và tâm là rỗng không, sự tin chắc này thường được gọi là sự giải độc, xuất hiện trong tâm chúng ta, tuy nhiên có nói rằng:

Sự giải độc sẽ tự nó biến mất.

Người ta cầu khẩn Giáo Pháp vì sợ những gì xảy đến với họ sau khi chết. Họ quyết định phải thọ quy y, khẩn cầu Lama chỉ dạy và tập trung kiên định vào thực hành: đánh lễ một trăm ngàn lần, cúng dường mandala một trăm ngàn lần, tụng niệm nghi thức quy y một trăm ngàn lần và v.v... Dĩ nhiên những điều này là tư duy tích cực, nhưng tư tưởng không có bản tánh cụ thể, không trụ lâu dài. Khi vị thầy không còn hiện diện và không còn ai để chỉ bày những gì nên làm và nên tránh, thì đa số hành giả đều nói: Những hành giả già đều giàu có, những vị thầy già đã lập gia đình. Điều này chỉ cho thấy rằng niệm tưởng là vô thường, và do vậy chúng ta nên mang trong tâm rằng bất cứ sự giải độc hay tư tưởng nào – ngay cả tư duy của tánh Không – tự bản tánh rỗng không của nó là vô tự tánh.

Bản tánh của con đường an trụ trong alaya.

Nhưng làm sao chúng ta trú trong tánh Không, thoát khỏi mọi hoạt động tâm thức được? Chúng ta hãy bắt đầu bằng trạng

thái của tâm khi đang nghĩ “Tôi” – thì chẳng có chút thực tại nào. Nếu có thể làm được như vậy, chúng ta sẽ thực sự có cảm giác của điều gì đó có thực và bền vững mà chúng ta gọi là “Tôi”, và điều này được hỗ trợ bằng một thân với năng lực của năm giác quan và tám ý thức. Đây là những thuật ngữ kỹ thuật và không thật dễ hiểu. Mà, chẳng hạn, khi mắt nhận biết một hình tượng, cái thấy xảy ra nhờ công dụng của nhãn thức. Nếu hình tượng là cái gì đó dễ chịu chúng ta nghĩ, “cái này tốt, tôi thích nó.” Nếu thấy cái gì kinh khủng, chẳng hạn một hồn ma, hay có người với một khẩu súng sắp bắn ta, chúng ta nghĩ rằng mình sắp bị giết và phản ứng với sợ hãi. Tuy nhiên, sự thật là những sự kiện xảy ra bên ngoài đó có vẻ như diễn ra “ở đằng kia” nhưng thật ra đang xảy ra “ở đây”, “bên trong”, chúng được tạo tác bởi tâm chúng ta.

Về phần tâm chúng ta nằm ở đâu, chúng ta có thể nói rằng tâm được kết nối với thân và thật cảm ơn mối nối kết này khiến chúng ta có khả năng nói. Một cái lều được căng bởi những sợi dây từ những mặt, và với một cái lỗ ở giữa, trở thành một nơi chúng ta có thể ở. Tương tự, thân, khẩu, ý chúng ta tạm thời cùng ở với nhau. Nhưng khi chết, tâm chúng ta đi vào trung ấm, thân chúng ta để lại đằng sau và khẩu ngưng hiện hữu. Ngoài ra, tâm chúng ta sẽ không đi cùng với tài sản mà chúng ta đã tích lũy trong lúc sống, cũng không với cha hay mẹ, hay bạn bè họ hàng. Chúng ta sẽ đơn độc, chịu trách nhiệm về những gì đã làm dù thiện hay ác và không thể giữ bỏ bất cứ những gì hơn là chính hình bóng của chúng ta.

Thân để lại đằng sau lúc chết được gọi là tử thi. Dù đó là thân của cha mẹ chúng ta hay xá lợi của những vị Thầy, nó vẫn là một tử thi. Giờ đây dù tử thi có mắt cũng không thể thấy, không thể nghe bằng lỗ tai, không thể nói dù có miệng. Chúng

ta có thể đối xử tôn kính với chúng, mặc áo thêu kim tuyến và đặt lên ngai; hoặc có thể đối xử thô bạo, thiêu trong lửa hay ném xuống nước, đều như nhau với một tử thi. Chúng vô tâm và giống như những hòn đá không vui cũng không buồn.

Khi tâm tích cực thì khẩu, ý là người phục vụ dĩ nhiên cũng sẽ tích cực. Nhưng làm thế nào chúng ta tạo tâm tích cực? Vào lúc chúng ta chấp vào khái niệm tâm mình là thực thể có thật, khi có người giúp đỡ, chúng ta nghĩ, “người này thật tốt với tôi. Đáp lại, tôi phải tử tế với họ, làm bạn với họ trong cuộc sống này và cuộc sống tiếp. Điều này chỉ cho thấy rằng chúng ta không biết bản tánh rỗng không của tâm. Về phần kẻ thù mình, chúng ta nghĩ làm thế nào có thể gây hại cho họ càng nhiều càng tốt, tốt nhất là giết họ hay tối thiểu là cướp đoạt tất cả tài sản của họ. Chúng ta nghĩ như vậy đơn giản chỉ vì xem sự giận dữ của mình là có thật và là một thực tại bền vững – trong khi thực tế nó hoàn toàn không là gì cả. Do vậy, chúng ta phải ngưng nghĩ trong bản tánh rỗng không của tâm vượt lên mọi tạo tác của tâm thức, trong trạng thái đó thoát khỏi sự bám chấp, một sự trong sáng đó là sự vượt lên mọi khái niệm.

Để đem sự diễn tả Bồ đề tâm tuyệt đối này đến một kết luận, bản văn gốc nói:

*Trong thời hậu thiên định,
hãy xem hiện tượng như ảo ảnh.*

Có nói rằng khi hành giả xuất hiện từ thiên định, mọi hiện tượng, chính mình và người khác, vũ trụ và những cư dân của nó, đều xuất hiện trong cách thức của một ảo ảnh. Tuy nhiên, điều này phải hiểu một cách đúng đắn.

Khi những Đại Bồ Tát đến thế gian để hoàn thiện lợi ích của chúng sanh bằng cách thiết lập họ trên con đường giải thoát, không phải qua năng lực nghiệp của các Ngài hoặc những cảm xúc nhiễm ô mà các Ngài làm như thế. Khi chúng ta đọc những câu chuyện tiền kiếp của Đức Phật, trong khi vẫn là một Bồ Tát, đã chọn tái sinh làm chim, nai, v.v.. để dạy dỗ và đặt chúng trên con đường đạo đức. Ngài cũng đã tái sinh như bậc cai quản vũ trụ (chuyển luân thánh vương) đã thực hành đại bố thí, và sau đó trong sự khẩn cầu Giáo Pháp vì mục đích chỉ nghe được một vài dòng giáo lý, Ngài phải tự thiêu, nhảy vào lửa hay nước, không màng đến mạng sống của Ngài. Vì Ngài đã nhận ra tánh Không, đã kinh nghiệm hoàn toàn không đau khổ. Song, trước khi chúng ta đạt được cùng mức độ nhận biết, chừng nào chúng ta còn giữ ý niệm mọi sự là trường tồn và bền vững, thì điều này không phải là trường hợp của chúng ta. Đây là điều chúng ta phải mang trong tâm khi lo liệu cuộc sống hàng ngày của mình.

Bồ đề tâm Tương đối

Trước tiên, chúng ta sẽ xem xét sự thực hành Bồ đề tâm tương đối như thiền định, sau đó lần lượt trong cuộc sống hàng ngày.

Về phần thiền định, trong những câu kệ gốc có nói chúng ta nên

Luân phiên rèn luyện cho và nhận

Điều này liên hệ một thực hành tối quan trọng. Như vị thầy vĩ đại Shantideva¹⁰ (Tịch Thiên) đã nói:

¹⁰ **Shantideva:** (690-740) Vị thầy Ấn Độ nổi tiếng, sinh trưởng trong hoàng tộc và là thành viên của tu viện đại học Nalanda. Tác giả của nhiều tác phẩm, trong đó có Bodhicharyavatara nổi tiếng (Bồ Đề Hành Kinh)

*Bất cứ ai mong muốn nhanh chóng trở thành
Nơi nương tựa cho chính mình và người khác,
Nên đảm nhận việc bí mật thiêng liêng này:
Hãy nhận lấy vị trí của người khác, đem cho họ những gì
của mình.*

Chúng ta bám chấp sự quan trọng to lớn đến những gì mình nhận là tôi, của tôi vì những suy nghĩ như thân tôi, tâm tôi, cha tôi, mẹ tôi, anh chị em tôi, bạn bè tôi. Mà khái niệm về người khác chúng ta bỏ quên và lờ đi. Chúng ta có thể hào phóng với những người hành khát và cho thực phẩm đến những người cần, nhưng thật sự thì chúng ta không quan tâm đến họ nhiều như quan tâm chính mình. Nên, chính xác điều chúng ta nên làm là ngược lại, cần phải quên bản thân mình như cái cách chúng ta không để ý đến người khác. Đây là cách làm cho Bồ đề tâm bắt đầu phát triển; đây là hướng dẫn cốt tủy bí mật phi thường của chư Bồ Tát. Hiện tại, Bồ đề tâm này chưa thức tỉnh trong chính tôi và thật may mắn cho tôi khi có thể giảng giải nó trên nền tảng của bản văn này.

Nếu qua lắng nghe sự giảng giải Bảy Điểm Rèn Luyện Tâm này chúng ta bắt đầu nhận ra được Bồ đề tâm quan trọng như thế nào thì đây là một căn nguyên chắc chắn cho sự giác ngộ chúng ta. Về tất cả tám vạn bốn ngàn pháp môn, Bồ đề tâm quý báu là cốt tủy thực sự. Khi nghe những lời giảng của giáo lý này, ngay cả ma quỷ vốn có bản chất là giết chóc và làm điều xấu cũng không thể không có những suy nghĩ tích cực! Kham, một vùng đất ở phía Đông Tây Tạng, ngày xưa vốn là nơi tụ hội

của ma quỷ và tinh linh xấu ác¹¹, và đây là một trong những lý do tại sao Ngài Patrul Rinpoche¹² thường giảng giải liên tục về

¹¹ **Tinh linh xấu ác:** Từ khởi thủy, Phật giáo luôn nhận biết sự hiện hữu của những ‘tinh linh’ phi nhân, đó là những sinh linh mà những giác quan vật chất bình thường không nhận biết được; và nhất là trong truyền thống Tây Tạng, sự nói đến những tinh linh, hồn ma này thường được nhận dạng và phạm trù hóa theo khoa nghiên cứu ma quỷ phức tạp. Tuy nhiên, chúng được giả thích theo nhiều cách khác nhau và với nhiều cấp độ vi tế theo bối cảnh. Trong chừng mực ma quỷ... được quan niệm là chúng sanh, bị trói buộc trong sinh tử và phiền não bởi đau khổ, họ là, như bản văn thường xuyên chỉ ra, là những đối tượng thích hợp cho lòng bi của chúng ta. Tuy nhiên, thông thường và khi thường xuyên xảy ra theo quan điểm truyền thống, họ được hiểu như sự hiện thân của năng lượng tâm linh, có thể hơi giống với chứng loạn thần kinh chức năng và nỗi ám ảnh lo sợ của khoa tâm lý học của phương Tây hiện đại, nói khác đi, là tâm chính chúng ta và biểu hiện của nghiệp mình. Ngài Khenpo Ngawang Pelzang đã nhận xét: ‘những gì chúng ta gọi là ma quỷ thì không phải là miệng ngoác ra hay mắt nhìn trừng trừng. Nó là sự tạo ra tất cả những khó khăn của luân hồi và ngăn cản chúng ta đạt được trạng thái vượt lên đau khổ mà đó là giải thoát; nói tóm lại nó là bất kỳ những gì gây hại cho thân và tâm chúng ta’.

¹² **Patrul Rinpoche:** (1808-1887) Ngài Orgyen Jigme Chokyi Wangpo cũng được biết là Dzochon Palge Tulku hay Dza Patrul. Một vị Thầy phi thường, đã sinh ra ở tỉnh Kham phía Đông Tây Tạng. Sau khi học hỏi dưới chân nhiều vị thầy nổi tiếng của thời Ngài, Ngài trở thành một ẩn sĩ du phương sống trong hang núi hay rừng cây và chẳng có nhà hay tu viện. Ngài thiền định không ngưng nghỉ về tình thương và lòng bi mà Ngài xem là gốc rễ của sự thực hành tâm linh. Ngài là hiện thân sống của Bồ tát đạo của cuộc sống và được xem là một tái sanh của Shantideva. Ngài đã nghiên cứu uyên thâm và có năng khiếu trí nhớ phi thường, và tất cả học phái của Phật giáo Tây Tạng đồng lòng tôn kính Ngài. Ngài trở thành một trong phần lớn những đại diện cho Rimé, hay không hệ phái, phong trào bắt đầu và kéo dài suốt thế kỷ 19. Ngài là tác giả quyển sách nổi tiếng Kunzang Lama'i Zhel Lung được phiên dịch sang Anh ngữ là ‘Lời Vàng của Thầy Tôi’.

*Bodhicharyavatara*¹³ cho các đệ tử của mình nghe. Và cách đây rất lâu, vùng đất này không còn ma quỷ nữa- hoặc ít nhất là không ai bị hại nữa. Đây chính là năng lực ẩn giấu của Bồ Đề Tâm!

*Nếu con không cho đi
Hạnh phúc của con vì nỗi đau của người khác
Phật quả sẽ không bao giờ thành tựu
Và ngay cả trong sinh tử, niềm vui sẽ bỏ con mà bay mất.*

Giác ngộ sẽ là của chúng ta khi chúng ta có thể quan tâm đến người khác nhiều như quan tâm đến chính mình và hãy quên mình đi như đã từng bỏ quên người khác. Ngay cả nếu còn trong sinh tử, chúng ta vẫn giải thoát khỏi phiền não. Như tôi đã nói, khi những vị Đại Bồ tát bố thí đầu và tay chân, các Ngài vẫn không cảm thấy buồn vì mất chúng.

Có lần, trong một kiếp trước, Đức Phật là một chuyển luân vương (vua của vũ trụ) mà thói quen của Ngài là bố thí tài sản của mình không hề hối tiếc. Ngài không từ chối bất cứ điều gì khi có người đến xin và danh tiếng của Ngài lan rộng. Một ngày nọ, một người Brahmin¹⁴ (Bà La Môn) độc ác đến trước nhà vua và cầu xin, “Nhà Vua vĩ đại, tôi nhìn xấu xí quá, trong khi Ngài rất đẹp trai; xin hãy cho tôi đầu của Ngài.” và nhà Vua đồng ý. Lúc đó hoàng hậu và những bộ trưởng sợ Ngài làm điều này nên làm hàng trăm cái đầu bằng vàng, bạc và đá quý, họ đem đến người xin.

¹³ **Bodhicharyavatara**: (spyod ‘jug) Bài kệ vĩ đại của Shantideva bao gồm mọi phương diện của Bồ Tát đạo của cuộc sống và triết học Đại Thừa.

¹⁴ **Brahmin**: Thành viên của đẳng cấp tu sĩ, đẳng cấp cao nhất trong bốn giai cấp lớn của Ấn Độ.

‘Hãy lấy những cái đầu này’, họ van nài, ‘đừng đòi hỏi nhà Vua nữa.’

‘Những đầu bằng ngọc này vô dụng với tôi; người ăn xin trả lời, ‘Tôi muốn một đầu người.’ Và ông ta từ chối.

Cuối cùng họ không thể làm nản lòng ông ta không đi gặp nhà Vua.

Nhà vua nói với ông ta, ‘Ta có con trai và gái, và cả vương quốc, nhưng thật sự không bám luyến. Ta sẽ cho ông đầu của ta dưới gốc cây tsambaka trong vườn. Nếu có thể cho ông đầu của ta hôm nay, ta sẽ hoàn tất hành động bố thí đầu của Bồ tát hàng ngàn lần.’

Và sau đó, tại gốc cây, vị vua cởi áo, cột tóc lên cành cây và cắt đầu mình. Vào lúc đó bóng tối bao phủ trái đất và từ bầu trời vọng đến âm thanh than khóc của chư Thiên mà người ta có thể nghe được. Hoàng hậu, hoàng tử và những bộ trưởng đều ngất đi. Sau đó, Indra (Đế Thích) , vị vua của chư thiên, xuất hiện và nói, ‘Ôi, nhà vua, Ngài là một bồ tát và đã từng bố thí đầu của mình, nhưng ở đây tôi có cam lồ hồi sinh của chư thiên. Hãy để tôi xúc vào và giúp Ngài sống lại.’

Giờ đây nhà vua thực sự là một Bồ tát, và ngay cả dù đầu Ngài đã lìa khỏi và cho đi, nhưng tâm Ngài vẫn hiện diện và trả lời rằng Ngài không cần cam lồ hồi sinh của chư thiên, Ngài có thể đặt lại đầu như cũ bằng chính nguyện lực của Ngài.

Indra van nài Ngài làm và nhà vua nói: ‘Nếu trong tất cả hàng ngàn lần bố thí đầu của tôi dưới gốc cây tsambaka đều không vì điều gì ngoài việc lợi ích người khác, không bị nhiễm ô bởi bất kỳ dấu vết nào của sự tìm kiếm bản ngã – nếu tôi không hối tiếc, thì cầu mong đầu tôi hồi phục như cũ.’ Không lâu sau khi nhà vua nói bỗng xuất hiện một đầu mới giống hệt đầu cũ trên vai Ngài mà người Brahmin đã lấy. Sau đó tất cả hoàng

hậu, hoàng tử và bộ trưởng hoan hỷ và vương quốc được cai quản phù hợp với Giáo Pháp.

Với những người có thể thực hành bố thí như vậy, thì hoàn toàn không có đau khổ. Những vị thầy giác ngộ, những Bồ tát đến thế gian này để hoàn thành lợi ích chúng sanh, và thậm chí khi các Ngài bị người ta bỏ quên vì tham, sân, si trói buộc, khuấy động những chướng ngại và khó khăn, ý niệm đầu hàng không bao giờ xảy ra và các Ngài hoàn toàn không hối tiếc hay ân hận. Như đã có nói:

*Để giải thoát chính con khỏi tổn hại
Và người khác khỏi đau khổ,
Hãy cho đi chính con vì người khác,
Hãy bảo vệ người khác như bảo vệ chính mình.*

Giờ đây, khi rèn luyện việc cho đi hạnh phúc của bạn đến người khác, cố gắng bắt đầu cho tất cả đến chúng sanh là điều không khôn ngoan. Vì chúng sanh là vô số và thiên định của bạn sẽ không ổn định, kết quả là bạn sẽ không nhận được lợi ích từ thực hành. Do vậy, hãy quán tưởng một người đặc biệt phía trước bạn, người mình thương mến chẳng hạn như mẹ bạn. Hồi tưởng lại khi bạn còn rất bé, bà đã chịu đựng lúc mang thai bạn trong bụng. Không thể làm việc hay ăn uống thoải mái, ngay cả việc đứng lên, ngồi xuống cũng khó khăn. Tuy vậy, bà yêu thương và quan tâm đến bạn mọi lúc. Bạn không đủ mạnh để ngẩng đầu. Tuy nhiên mẹ đã ôm bạn vào lòng để tắm rửa, và nâng niu trìu mến dù đứa bé này chẳng hề biết bà. Sau đó bà còn chịu đựng sự vô tích sự, cách cư xử xấu của bạn, bà chỉ bận tâm làm thế nào để giữ bạn sống khỏe mạnh. Nếu cha mẹ bạn là những hành giả, họ sẽ hướng dẫn bạn, khi bạn đủ lớn, hướng

dẫn bạn vào Giáo Pháp và đến những vị Lama để bạn nhận được những hướng dẫn từ các Ngài.

Trong thực tế, sự hiện hữu thân người quý báu của bạn hoàn toàn phải cảm ơn mẹ bạn. Nếu bà không có ở đó, thì ai biết được bạn có được thân người. Do vậy, bạn phải thật sự biết ơn bà. Hãy suy nghĩ dưới dạng không chỉ kiếp này mà là vô số kiếp, biết rằng tất cả chúng sanh đã từng có lúc là mẹ bạn và đã chăm sóc bạn giống như người mẹ của bạn hiện nay đã làm. Khi nhìn bạn, bà không hề nhăn mày mà nhìn với lòng thương yêu. Gọi bạn là đứa con yêu mến của bà, nuôi dưỡng, dạy dỗ, bảo vệ khỏi sự nóng hay lạnh và bạn được hoàn toàn an tâm. Trong mọi cách, bà cố gắng đem lại cho bạn hạnh phúc. Thậm chí nếu được bà cũng cho bạn cả vương quốc của một vị chuyển luân vương mà bà vẫn chưa hài lòng và vẫn chưa bao giờ nghĩ rằng đã cho bạn đầy đủ. Thế nên, mẹ bạn là người mà bạn phải có lòng biết ơn vô hạn.

Nếu một người khi đã lớn lên từ bỏ cha mẹ già yếu và bệnh tật của mình thay vì phải lo lắng quan tâm và chăm sóc cho họ, người ta sẽ nghĩ anh ấy là một kẻ vô ơn bạc nghĩa không biết xấu hổ, và đúng là như vậy. Nhưng ngay cả khi chúng ta không như thế, cũng sẽ vô lý khi bảo rằng chúng ta kính trọng cha mẹ mình trong khi chúng ta chỉ quan tâm đến chính bản thân mình. Mặt khác, nếu chúng ta chăm sóc cha mẹ, nhưng chỉ cung cấp cho họ những vật chất như thực phẩm, quần áo và ngay cả những thứ của cải của một đất nước thì họ cũng chỉ sẽ hưởng được trong một thời gian mà thôi. Nếu ngược lại, chúng ta giới thiệu họ thực hành Pháp để họ có thể hiểu được bản chất đau khổ của sinh tử luân hồi và bắt đầu thực hành, chẳng hạn như, thiền định về Chenrezig (Quán Thế Âm) thì chúng ta đã thành công trong việc giúp đỡ họ trong tương lai. Chúng ta phải

làm việc liên tục vì lợi ích của những chúng sanh cha mẹ mình. Mong muốn hạnh phúc cho bản thân họ – than ôi, họ lang thang trong những trạng thái khác nhau của sinh tử. Chúng ta đang lang thang trong sinh tử như họ và cũng cùng lý do này. Do vậy, giờ đây ngay tại thời điểm này chúng ta phải tạo một quyết tâm mạnh mẽ để đáp đền lòng tốt của họ và làm việc để loại trừ đau khổ cho họ.

Chúng sanh bị hành hạ bởi đau khổ. Đó là sự nóng, lạnh cực độ của địa ngục, và sự đói khát trong cõi ngạ quỷ. Súc sanh đau khổ vì bị nô lệ, trong lúc con người bị đau khổ bởi sinh, lão, bệnh, tử. Cõi A tu la liên tục đánh nhau, và bản thân chư Thiên bị đau khổ khi phải rời bỏ cõi trời của họ.

Mọi đau khổ là kết quả của hành động bất thiện, trong khi chủng tử thiện là nguyên nhân của hạnh phúc và thỏa mãn. Chủng tử bất thiện để lại trong alaya giống như giấy nợ tạo ra từ một người giàu có khi mượn tiền của họ. Khi người này đưa giấy nợ, thậm chí sau nhiều năm, thì không có cách nào người mượn nợ tránh được việc phải trả nợ đã vay. Nó cũng tương tự như khi chúng ta tích lũy những hành động thiện và bất thiện: kết quả có thể không xuất hiện lập tức, giống như khi chúng ta bị đứt tay bởi dao; tuy nhiên, kết quả của mọi hành động của chúng ta phải được tiêu tan, hoặc qua tịnh hóa và sám hối hay qua kinh nghiệm những hậu quả của nó. Chúng không đơn giản biến mất khi thời gian trôi qua. Đây là ý nghĩa của hai Khổ Đế và Nguồn Gốc của Khổ. ‘Đau khổ’ là sự thương tổn mà chúng ta kinh nghiệm thực tế: sự nóng và lạnh của địa ngục, đói và khát của cõi ngạ quỷ, v.v... ‘Nguồn gốc’ là mầm mống đau khổ – là giấy nợ của ngân hàng – sẽ làm chúng ta phiền não trong tương lai, không phải lập tức ngay bây giờ.

Chúng ta phải quyết tâm nhận lấy đau khổ và những nguyên nhân đau khổ của tất cả chúng sanh (mà tất cả trong những kiếp trước đã từng là cha, mẹ chúng ta), và cùng lúc cho họ bất cứ nguyên nhân gây hạnh phúc nào mà chúng ta có. Và nếu xảy ra trong khi chúng ta thiền định về sự đau khổ của họ đi vào tâm mình, chúng ta bắt đầu tự mình chịu đựng, nên suy nghĩ với hoan hỷ rằng tất cả điều này là vì lợi ích của mẹ chúng ta. Cho đi hạnh phúc của chính mình và những hành động tích cực vì lợi ích của họ, chúng ta nên bỏ qua phúc lợi của mình vì lợi ích của họ, nói rộng ra, chúng ta thậm chí sẵn sàng từ bỏ cuộc sống mình cho họ. Chúng ta phải cố gắng cung cấp một hoàn cảnh ngay bây giờ và ở đây cho những chúng sanh đã từng là mẹ mình có được hạnh phúc, và hoàn cảnh thích hợp cho họ thực hành Giáo Pháp. Chúng ta phải cầu nguyện cho họ được giác ngộ nhanh chóng và hoan hỷ với bất cứ những tiến bộ nào họ có thể tạo được.

Nếu liên tục suy nghĩ theo cách này về cha mẹ mình, cuối cùng chúng ta có thể quan tâm đến họ hơn chính mình, và tương tự với những anh, chị, em, bạn bè và người thương của mình. Sau đó chúng ta nên mở rộng quan điểm đến mọi người trong thành phố, kể đó trong cả nước. Khi quen với điều đó, chúng ta cố gắng hoàn thiện tất cả chúng sanh. Nếu làm điều này một cách dần dần, thái độ của chúng ta sẽ tăng trưởng và phát huy, cảm nhận của chúng ta sẽ tăng trưởng ổn định và liên tục, và tình thương trở nên sâu đậm hơn. Bắt đầu như vậy với cha, mẹ mình, cuối cùng chúng ta tập trung trên tất cả chúng sanh, những người mà trong vô số kiếp đã quan tâm đến chúng ta giống như cha mẹ hiện tại của mình. Chúng ta sẽ cảm thấy một sự biết ơn sâu sắc đến họ. Biết được rằng tất cả những bậc cha mẹ này chịu đựng mọi loại đau khổ trong luân hồi, chúng ta

phải nuôi dưỡng một ý niệm với lòng bi mãnh liệt: ‘Giá như tôi có thể giải thoát họ khỏi nỗi đau này’.

Tóm lại, với một quan điểm bi mãnh liệt, chúng ta quán tưởng rằng sự đau khổ của tất cả chúng sanh tan hòa vào mình, đổi lại hãy cho đi thân thể, tài sản, và những hành động thiện ở quá khứ, hiện tại và tương lai của mình. Và nếu thấy chúng sanh hạnh phúc những hành động thiện của họ gia tăng nhiều lần, chúng ta nên hoan hỷ không biết bao nhiêu lần.

Tư duy trao đổi hạnh phúc và đau khổ sẽ trở nên dễ dàng nếu chúng ta đi theo hướng dẫn cốt tủy trong câu kệ gốc sau đây:

Mang họ lên hơi thở của con.

Hãy quán tưởng phía trước bạn người mà bạn ghét nhất, khi thở ra, tất cả hạnh phúc, tài sản, hành động tích cực của bạn rời bạn như màn sương được gió thổi. Chúng hòa tan vào kẻ thù của bạn, nhờ đó họ thoát khỏi đau khổ và tràn đầy hoan hỷ, được hạnh phúc như thể họ được sinh vào cõi Tịnh Độ Dewachen¹⁵. Khi bạn hít vào, tất cả đau khổ, hành động tiêu cực, chướng ngại của họ chìm vào bạn như bụi trong gió. Tưởng tượng rằng những đau khổ của họ thực sự rơi lên bạn, cảm thấy sức nặng của chúng như thể bạn mang vật nặng. Với thực hành, điều này sẽ trở nên dễ dàng hơn. Do thiên định theo cách này

¹⁵ **Cõi Tịnh Độ Dewachen:** Cõi Cực Lạc của Đức Phật Amitabha (A Di Đà – Vô Lượng Quang). Một Cõi Thanh tịnh là một biểu hiện hay kích cỡ như thế gian qua nguyện giác ngộ của Đức Phật hoặc Bồ Tát kết hợp với năng lượng công đức của chúng sanh. Chúng sanh tái sanh vào một cõi Tịnh Độ có thể nhanh chóng tiến đến giác ngộ và không bao giờ rơi lại vào những cõi thấp của sinh tử. Tuy nhiên, cũng được hiểu rằng ở bất cứ đâu, sự nhận thức như biểu hiện thanh tịnh của Trí tuệ tự nhiên, là một cõi Tịnh Độ thực sự.

trong một thời gian dài, trong vài tháng hay vài năm bạn sẽ phát triển sự quen thuộc và kinh nghiệm của bạn sẽ phát triển như nó sẽ phải như vậy.

Trong quá khứ, một trong những đệ tử của Khenchen Tashi Oser sống như một ẩn sĩ trong núi. Khi người giúp việc trong gia đình vị ẩn sĩ chết đi, Ngài cầu nguyện cho ông ta, và một đêm nọ mơ thấy người giúp việc này đã tái sinh vào một trong những hỏa ngục. Khi thức dậy, vị ẩn sĩ đi thẳng đến Ngài Khenchen Tashi Oser để kể lại giấc mơ, khẩn cầu Ngài suy nghĩ đến người giúp việc và cầu nguyện cho ông ta.

Ngài Khenchen Tashi Oser trả lời, ‘Ta sẽ nghĩ về ông ta, nhưng người cũng phải thực hành quán tưởng việc cho hạnh phúc và nhận đau khổ. Nếu người làm nhiều lần, thì người giúp việc mà người nói với Ta sẽ được giải thoát khỏi địa ngục.’

Nên vị ẩn sĩ trở lại hàng động của mình và thực hành quán tưởng kiên trì. Sau bảy ngày ông thấy mình bị bao phủ bởi những vết phỏng dộp. Nghĩ rằng đó là dấu hiệu, ông trở lại gặp Ngài Khenchen Tashi Oser.

‘Ngài nói con thực hành cho và nhận’, ông nói với thầy mình, ‘và giờ đây thân con như thể bị lửa đốt. Người con đầy những vết phỏng’.

‘Nó đúng là một dấu hiệu,’ Khenchen Tashi Oser nói. ‘Người giúp việc của gia đình người bảy giờ đã giải thoát khỏi địa ngục, và nó cũng cho thấy rằng người có thể cho hạnh phúc và nhận đau khổ’.

Nếu được lợi ích thật sự từ thực hành này, chúng ta nên tiếp tục cho đến khi những dấu hiệu như vậy xảy ra.

Khi những đệ tử của Ngài Adzom Drugpa¹⁶ thực hành cho và nhận, hay *tonglen* như cách gọi của người Tây Tạng, họ sẽ suy nghĩ đặc biệt là về những người đã phạm nhiều hành động tiêu cực nặng nề. Và thường là những người đã có một số kinh nghiệm trước đó về thiền định sẽ trở nên phiền muộn và cảm thấy chướng ngại của họ đang gia tăng. Những dấu hiệu này phải xảy ra, tuy nhiên, chúng không được xem như những dấu hiệu cho những đau khổ trong tương lai sẽ đến với chúng ta. Trong suốt cuộc đời, Ngài Geshe Karak Gomchung¹⁷ cầu nguyện “Cầu cho tôi sẽ được tái sinh ở địa ngục thay cho những chúng sinh đang tích lũy những hành vi tội lỗi.” Ngài lặp lại lời cầu nguyện này suốt ngày đêm. Nhưng trước khi viên tịch, Ngài nói: “Lời nguyện của ta không được đáp ứng! Bởi vì có vẻ như ta sẽ về cõi cực lạc, Ta nhìn ở đâu cũng thấy những khu vườn đầy hoa và những cơn mưa hoa. Mặc dù đã cầu nguyện rằng mọi chúng sanh có thể đến cõi cực lạc và tự Ta sẽ xuống địa ngục thay cho họ, vậy mà thực tế có vẻ như Ta không thể xuống đấy”. Đó là những kết quả của phép thực hành *Tonglen*.

¹⁶ **Adzom Drugpa:** (1842-1924) Đệ tử của Jamyang Khyentse Wangpo và là vị thầy của Jamyang Khyentse Chokyi Lodro đệ nhị, cũng là vị thầy của Dilgo Khyentse Rinpoche. Ngài là một terton, hay Khai Mật Tạng (hãy xem chú thích 3 về Guru Rinpoche), và là vị thầy rất quan trọng trong sự trao truyền của giáo lý Nyingmapa.

¹⁷ **Geshe Karak Gomchung:** Vị Tổ Kadampa ở thế kỷ 11 và là đệ tử của Potowa.

Bồ Đề Tâm Tương Đối trong thời hậu-thiền định

Ba đối tượng, ba độc và ba thiện căn.

Về những đối tượng làm chúng ta hài lòng và những người mà chúng ta thương mến, chẳng hạn cha mẹ và họ hàng mình, chúng ta kinh nghiệm sự bám luyến. Nhưng khi đối diện với những hoàn cảnh khó chịu, chẳng hạn khi gặp kẻ thù hay người mình không thích, chúng ta kinh nghiệm sự thù ghét. Khi thấy người không phải kẻ thù cũng không phải bạn thân, chúng ta cảm thấy thờ ơ. Trong hoàn cảnh dễ chịu, chúng ta cảm thấy bám luyến; trong hoàn cảnh khó chịu, chúng ta thù ghét, trong hoàn cảnh bình thường chúng ta không quan tâm.

Nhiều người, giống như chính tôi, bị nhiễm bởi ba độc! Do vậy, chúng ta nên cầu nguyện, ‘Cầu mong những chướng ngại của mọi người, xuất hiện qua ba độc đó hãy xảy đến với tôi như một gánh nặng để mang vác. Cầu mong tất cả chúng sanh sống đạo đức, thực hiện những hành động tích cực và thoát khỏi ba độc tham, sân, si.’ Nếu liên tục rèn luyện chính mình trong suy nghĩ như vậy chúng ta sẽ được lợi ích to lớn.

*Trong mọi hành vi của con,
hãy rèn luyện tốt độ chính con*

Một ví dụ của những hành động tốt độ này sẽ là: ‘Cầu mong những hành động bất thiện của người khác chín muồi như đau khổ của con; cầu mong mọi hành động đạo đức của con mang kết quả hạnh phúc cho người khác.’ Đây là điều mà vị Tổ Kadampa luôn sử dụng tụng niệm. Việc lập lại những câu kệ này trong thời hậu-thiền định thì thật là tốt. Ngoài ra, cầu

nguyện như vậy thậm chí sẽ được nhiều lợi ích hơn trước một đối tượng quý báu như Jowo Rinpoche¹⁸ ở Lhasa hay trước sự hiện diện của vị Lama. Nếu làm như vậy, Bồ đề tâm sẽ chắc chắn tăng trưởng trong chúng ta và do vậy chúng ta nên dâng hiến nhiều thời gian và năng lượng cho thực hành này.

Hãy bắt đầu liên tục rèn luyện chính con.

Chúng ta nên suy nghĩ như vậy: ‘Cầu mong mọi đau khổ đã định trước cho con trong tương lai, sự nóng, lạnh của cõi địa ngục và sự đói, khát của cõi ngạ quỷ hãy xảy đến với tôi ngay bây giờ. Và cầu mong tất cả nghiệp, sự che ám và nhiễm ô gây cho chúng sanh rơi vào địa ngục hãy rơi vào tim tôi để chính tôi phải xuống địa ngục thay cho họ. Cầu mong sự đau khổ của người khác, kết quả từ tham, sân, si của họ như giáo lý đã nói hãy xảy đến với tôi.’ Chúng ta nên rèn luyện như vậy nhiều lần cho đến khi có được những dấu hiệu giống như Ngài Maitriyogin đã bị thương nơi mà con chó bị cục đá ném trúng.

Bồ đề tâm, tâm của sự giác ngộ, là cốt lõi của mọi thực hành Giáo Thừa và Mật Thừa và nó dễ dàng thực hiện. Nếu người nào có nó, thì mọi sự đều đầy đủ, và không có gì hoàn tất được nếu thiếu nó. Vào thời điểm hiện nay, bạn đang nhận được nhiều giáo lý về rèn luyện tâm từ những vị thầy khác nhau. Hãy gìn giữ chúng trong tâm bạn! Khi chúng được phiên dịch, Tôi hy vọng bạn sẽ hiểu và nhớ chúng. Vì đây thực sự là Giáo Pháp.

¹⁸ **Jowo Rinpoche:** Hình tượng của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni lúc 12 tuổi, được cất giữ ở Jokhang thiêng liêng, cung điện trung tâm ở Lhasa. Hình tượng này được nói do chính Đức Phật ban phước, đem đến Tây Tạng bởi một trong những người vợ của vua Songtsen Gampo.

ĐEM NHỮNG HOÀN CẢNH KHÓ KHĂN LÊN CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ

Bồ đề tâm có thể được xem xét dưới hai đề mục sâu hơn: bồ đề tâm trong ý nguyện và bồ đề tâm trong hành động. Với bồ đề tâm trong ý nguyện, chúng ta thấy rằng nó cũng có hai mặt vì nó liên quan đến chân lý tương đối, hoặc chân lý tuyệt đối.

*Khi tất cả thế gian tràn đầy sự xấu ác,
Hãy đặt mọi thất bại trên con đường giải thoát.*

Nếu chúng ta được chỉ dẫn làm thế nào để đem những chướng ngại lên con đường thì bất kể khó khăn hay tình huống mâu thuẫn nào xảy ra cho chúng ta, đơn giản chúng sẽ làm cho phần thực hành của chúng ta trở nên trong sáng hơn và không có năng lực gây trở ngại cho con đường chúng ta. Tuy nhiên nếu chúng ta không có những chỉ dẫn đó thì những khó khăn ấy được xem như là những chướng ngại.

Trong thời buổi suy thoái này, đối với vũ trụ bên ngoài, những trận mưa và tuyết không rơi khi chúng phải rơi, mùa màng thất kém, trâu bò không khỏe mạnh, con người và súc vật bị bệnh dồn dập. Vì bởi con người sử dụng thời giờ của họ trong những hoạt động xấu xa, vì họ ghen tị và liên tục mong muốn nổi bất hạnh nhằm vào lẫn nhau, nhiều xứ sở xích mích với nhau và trong những hoàn cảnh tuyệt vọng. Chúng ta đang ở trong kỷ

nguyên mà những giáo lý của tôn giáo bị suy đồi khiến đói kém, bệnh tật và chiến tranh lan tràn. Mà, khi một khu rừng bị cháy, một cơn gió mạnh chỉ làm nó cháy lớn hơn, chắc chắn sẽ không dập tắt được. Tương tự, với một Bồ Tát đã nhận được hướng dẫn, mọi hoàn cảnh thảm khốc như vậy đều có thể đem lên con đường một cách thích hợp.

Guru Padmasambhava (Đạo Sư Liên Hoa Sanh) đã nói, ‘Hãy cầu nguyện ta, những người của thời buổi suy hoại, không có may mắn gặp được chư Phật, Bồ Tát trong mười phương. Lòng bi của Ta sẽ nhanh chóng bảo vệ các người.’ Như một minh họa cho điều này, hãy nghĩ về Tây Tạng, một nơi mà Đức Phật Thích Ca Mâu Ni¹⁹ chưa từng đến. Khi tu viện trưởng Shantarakshita,²⁰ Vajrapani (Kim cương thủ)²¹ trong thân người đi đến đây để giảng dạy Phật Pháp, hoạt động của Ngài bị cản trở bởi những tinh linh hung dữ. Vì hoàn cảnh bất tường này, Guru Rinpoche đã được mời thỉnh. Ngài đã đến, và với vũ khí của lòng bi và tánh Không Ngài đã hàng phục tất cả thế lực xấu ác, ban phước cho toàn bộ xứ sở như cõi Phật của Quán Thế Âm, tạo nên truyền thống Kim Cương Thừa phát triển và chiếu sáng như mặt trời. Đây là một ví dụ của hoạt động Bồ Tát.

Tuy nhiên, chúng ta có thể nghĩ rằng để đem mọi việc lên con đường giác ngộ, chúng ta cần một người như Guru Rinpoche, với giác ngộ cao và năng lực huyền diệu, những

¹⁹ **Phật Thích Ca Mâu ni:** Đức Phật phổ biến của thời đại chúng ta, vị Phật thứ tư trong một ngàn vị Phật ở kalpa hiện tại này

²⁰ **Abbot Shantarakshita:** Cũng được biết là Bồ Tát Khenpo, vị thầy vĩ đại của Mahayana và là tu viện trưởng của viện Nalanda. Ngài được vua Trisong Detsen mời đến Tây Tạng để trợ giúp truyền bá Giáo Pháp và xây dựng tu viện tại Samye.

²¹ **Vajrapani:** Một trong tám người con thân cận của Đức Phật, tinh hoa của tâm tất cả chư Phật và hiện thân của năng lực các Ngài (xem chú thích 1)

phẩm tính mà, than ôi, chúng ta không có. Chúng ta không nên chán nản với những tư duy như vậy. Do đi theo những hướng dẫn này, chúng ta sẽ có thể tận dụng mọi hoàn cảnh khó khăn trong việc rèn luyện tâm của mình.

Bồ đề tâm trong ý nguyện liên quan đến chân lý tương đối

Tất cả đau khổ xảy đến qua việc không nhận ra sự chấp ngã như kẻ thù của mình. Khi bị đánh bằng gậy hay hòn đá ném trúng; ta bị đau, khi có người gọi ta là kẻ trộm hay là người dối trá, chúng ta giận dữ. Tại sao vậy? Là vì chúng ta cảm thấy sự quý trọng to lớn và bám luyến vào những gì chúng ta nghĩ là của mình, và chúng ta nghĩ, ‘Tôi bị công kích’. Bám chấp vào ‘cái tôi’ là chướng ngại thật sự cho việc đạt giải thoát và giác ngộ. Những gì chúng ta gọi là kẻ gây chướng ngại hay những ảnh hưởng xấu, như quỷ, thần, v.v..., thì hoàn toàn không phải những thực thể bên ngoài chúng ta. Nó từ bên trong chúng ta và phiền não xuất hiện. Nó tùy thuộc sự quy chiếu của chúng ta về ‘cái Tôi’ mà chúng ta nghĩ, ‘Tôi thật bất hạnh, tôi chẳng có gì để ăn, tôi không có quần áo, nhiều người chống lại tôi và tôi không có người bạn nào.’ Những tư duy như vậy làm chúng ta bận rộn – và mọi thứ đó vô nghĩa! Đây là lý do tại sao chúng ta không ở trên con đường đến giải thoát và Phật quả. Suốt các kiếp sống của chúng ta liên tục từ vô thủy cho đến nay, chúng ta đã tái sinh vào một trong sáu cõi khác nhau đã bị dày vò trong tam giới luân hồi, nô lệ cho việc chấp ngã của mình biết bao lâu! Đây là lý do tại sao chúng ta không thể giải thoát. Khi một người vay mượn nhiều tiền, họ sẽ không bao giờ có khoảnh khắc an bình cho đến khi trả được nợ. Vậy, nó là tất cả những hoạt

động của sự chấp ngã đã khiến chúng ta làm; nó đã để lại những dấu vết tiêu cực trong a lại da thức tương tự như giấy nợ. Khi nghiệp quả đòi chúng ta phải trả, chúng ta không có cơ hội được hạnh phúc và hưởng thụ. Tất cả điều này là vì, như đã nói trong giáo lý, chúng ta không nhận ra sự chấp ngã như kẻ thù thực sự của mình.

Cũng vì chúng ta không nhận ra lòng tốt vĩ đại của chúng sanh. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói rằng hoạt động cho lợi ích của chúng sanh với lòng từ và bi, và cúng dường đến chư Phật đều có giá trị tương đương cho việc đạt giác ngộ. Do vậy, hãy rộng lượng với người khác, giải thoát họ khỏi đau khổ và đặt họ trên con đường giải thoát thì tốt như cúng dường đến chư Phật. Chúng ta có thể nghĩ việc cho một cung điện hay đặt cúng dường trước một hình tượng của Đức Phật là tốt hơn. Trong thực tế, vì chư Phật hoàn toàn thoát khỏi sự yêu mến bản thân, chúng ta càng giúp đỡ chúng sanh, thì các Ngài càng hoan hỷ. Khi một lũ quỷ cố ngăn cản Đức Phật vào lúc Ngài đang đạt giác ngộ, chúng đem lực lượng tối và phóng vũ khí, Ngài đã thiền định về lòng từ ái hướng đến chúng, rồi thì lòng đại từ của Phật làm choáng ngợp sự thù hận của chúng, chuyển những vũ khí của chúng thành hoa, và những lời lăng mạ, hò hét gây chiến trở thành lời tán thán và mantra. Những chúng sanh đó trong thực tế là cơ hội tốt nhất để tích lũy công đức.

Đây là điều tại sao chư Bồ Tát trong cõi Dewachen (một cõi tịnh độ của Phật ở đó không có chúng sanh phiền não và không có đối tượng của sân hận, kiêu mạn và đố kỵ) lại cầu nguyện được tái sanh vào thế gian đau khổ này của chúng ta. Vì, như kinh điển nói, các Ngài muốn được ở nơi mà chúng sanh chỉ nghĩ đến việc tích lũy của cải và thỏa mãn những gì họ muốn, do đó họ bị tràn ngập bởi những sự nhiễm ô và vì vậy cần

được giúp đỡ cho việc rèn luyện tâm và thực hành bồ đề tâm. Nguyên nhân nhanh chóng đạt được Phật quả là những chúng sanh khác, chúng ta phải thực sự biết ơn họ.

Đặt trách nhiệm về mọi thứ lên mình.

Tất cả đau khổ, bệnh tật, ám ảnh bởi những tinh linh, mất mát của cải, những mối liên quan với luật pháp v.v..., không loại trừ đều là kết quả của việc chấp vào cái “tôi”. Đó thật sự là nơi mà chúng ta nên đặt trách nhiệm cho mọi rủi ro của mình. Tất cả đau khổ xảy đến cho chúng ta đơn giản xuất hiện qua việc bám chấp vào bản ngã của mình. Chúng ta không nên đặt bất kỳ trách nhiệm nào lên người khác. Thậm chí nếu kẻ thù đến và chặt đầu hay đánh đập chúng ta bằng gậy, tất cả những gì họ làm nhằm tạo ra hoàn cảnh gây tổn thương nhất thời. Nguyên nhân thực sự chúng ta bị thương tổn là sự chấp ngã và không phải là hoạt động của kẻ thù. Như đã có nói:

*Mọi tổn hại lan tràn trong thế gian này,
Mọi đau khổ và sợ hãi, đó là:
Sự bám chấp vào ‘cái tôi’ đã tạo ra nó!
Tôi nên làm gì với đại ma quỷ này?*

Khi người ta tin rằng nhà của họ có ma hoặc một đối tượng đặc biệt bị nguyên rủa, họ nghĩ rằng phải trừ trừ ma quỷ. Người bình thường là thế, phải vậy không? Nhưng ma quỷ, v.v... chỉ là những kẻ thù bên ngoài, họ không thể gây tổn hại thực sự cho chúng ta. Mà ngay khi ma quỷ bên trong của sự chấp ngã xuất hiện – khi đó phiền não thật sự bắt đầu.

Một nền tảng cho sự chấp ngã chưa từng có ở bất kỳ thời điểm thực sự nào. Chúng ta chấp vào ‘cái tôi’ của mình, ngay cả khi trong thực tế chẳng có gì để bám chấp vào. Chúng ta bám chấp vào nó và yêu mến nó. Vì lợi ích của nó, chúng ta đem tổn hại đến người khác, tích lũy nhiều hành động bất thiện, chỉ để chịu đựng nhiều đau khổ hơn về sau này trong sinh tử, trong những cõi thấp.

Trong Bodhicharyavatara nói:

*Ôi tâm tôi, trong vô số thời đại đã qua,
Đã tìm kiếm lợi ích cho bản thân mình;
Ôi sự mệt mỏi của nó đem lại trên tôi!
Kết quả tất cả điều tôi được là sự phiền muộn.*

Không thể chỉ vào một khoảnh khắc và nói, ‘Đây là lúc tôi bắt đầu trong sinh tử; tôi đã ở đây lâu biết chừng nào.’ Không có trí tuệ vô biên của Đức Phật thì không thể tính toán một giai đoạn thời gian bao la như vậy.

Vì chìm đắm trong ảo tưởng của sự chấp ngã, chúng ta suy nghĩ lẫn lộn về ‘thân tôi, tâm tôi, tên tôi.’ Chúng ta nghĩ mình sở hữu và quan tâm đến chúng. Bất cứ thứ gì làm tổn hại chúng, chúng ta sẽ công kích. Bất cứ những gì trợ giúp chúng, chúng ta sẽ bám luyến. Mọi tai họa và mất mát đều xuất phát từ điều này do đó được nói là hoạt động của chấp ngã và vì đây là nguồn gốc của đau khổ, chúng ta có thể thấy rằng nó là kẻ thù thực sự của mình. Tâm chúng ta bám vào ảo tưởng của bản ngã, đã đem lại khốn khổ trong sinh tử từ thời vô thủy. Điều này xảy ra như thế nào? Khi tình cờ gặp người nào đó giàu có, nhiều kiến thức hơn hay với một hoàn cảnh tốt đẹp hơn chính mình, chúng ta nghĩ rằng họ phô trương, chúng ta quyết định làm tốt hơn.

Chúng ta đố kỵ và muốn chặt họ ra từng mảnh. Khi người nào đó kém may mắn hơn ta xin được giúp đỡ, chúng ta nghĩ, ‘Lý do giúp một người ăn xin như vậy là gì? Ông ta chẳng bao giờ có thể đền đáp. Tôi không thể bị ông ta quấy rầy.’ Khi chúng ta tình cờ gặp một người cùng địa vị và có một chút của cải, thế là chúng ta cũng muốn có một ít. Nếu họ có danh vọng, chúng ta cũng muốn trở nên nổi tiếng. Nếu họ gặp hoàn cảnh tốt, chúng ta cũng muốn như vậy. Chúng ta luôn muốn cạnh tranh. Đó là lý do tại sao chúng ta không thể thoát khỏi luân hồi: nó chính là thứ tạo ra đau khổ và tổn hại mà chúng ta tưởng là mình phải gánh chịu vì những tình linh và chúng sanh khác.

Có lần Ngài bị dịch bệnh gây ra bởi quỷ thần, Milarepa nói với chúng: “Nếu người phải ăn thịt ta, hãy ăn đi! Nếu người muốn uống máu ta, hãy uống đi! Hãy lấy mạng và hơi thở của ta ngay lập tức, rồi đi đi!”. Và ngay khi Ngài buông bỏ mọi chú tâm đến chính mình, mọi khó khăn tan biến và những kẻ gây chướng ngại tỏ lòng tôn kính Ngài.

Đó là lý do mà tác giả của Bodhicharyavatara (Nhập Bồ Đề Hành Luận), nói về bản ngã:

*Hàng trăm tổn hại người gây cho ta
Làm ta lang thang trong luân hồi
Giờ đây nhớ ra ác tâm của người
Ta sẽ nghiền nát những kế hoạch ích kỉ ấy!*

Mức độ chấp ngã của chúng ta là sự đo lường tổn hại mà chúng ta phải chịu. Trong thế gian này, nếu một người cư xử quá xấu với một trong những bạn bè của họ, họ sẽ nghĩ, ‘Tôi là nạn nhân của tội ác khủng khiếp của ông ta, tôi phải đánh trả lại. Ông ta phải bị xử tử, hay tối thiểu chính quyền phải bắt ông ta ở

tù; ông ta phải trả cho đến đồng xu cuối cùng.’ Và nếu người bị thương tổn được thành công trong ý định này, ông ta sẽ được xem là một người tốt, trung thực và can đảm. Nhưng nếu thực sự mong muốn kết thúc sự chấp ngã vì đã đem lại đau khổ cho chúng ta từ thời vô thủy – nếu chỉ vì như vậy thì chúng ta sẽ ở trên con đường giác ngộ.

Và vì vậy, khi những bám chấp vào cái “tôi” xuất hiện – và xét cho cùng thì nó chỉ là một suy nghĩ trong tâm của chúng ta – chúng ta phải cố gắng nghiên cứu tỉ mỉ. Liệu bản ngã này có phải là vật chất, là sự vật hay không? Nó ở bên trong hay bên ngoài? Khi chúng ta nghĩ rằng ai đó đã làm tổn thương mình và sự giận dữ xuất hiện, chúng ta cần phải tự hỏi bản thân liệu sự giận dữ có phải là một phần trong bản chất của kẻ thù hay nó nằm trong chính chúng ta. Cũng giống như bám luyến với bạn bè: liệu sự mong muốn của chúng ta là một thuộc tính của bạn bè, hay nó ở bên trong chúng ta? Và nếu có những thứ như giận dữ và bám luyến thì chúng có hình dạng hay màu sắc gì không, là giống đực hay giống cái hay không phải cả hai? Nếu chúng tồn tại, chúng phải có đặc điểm. Tuy nhiên sự thật là ngay cả nếu chúng ta kiên trì trong công cuộc tìm kiếm đó thì cũng không thể nào tìm ra cái gì. Nếu chúng ta không tìm ra cái gì thì tại sao chúng ta cứ bám chấp? Tất cả những rắc rối mà chúng ta phải chịu đựng cho đến nay lại được gây ra bởi một thứ gì đó chưa bao giờ tồn tại! Do đó, mỗi khi chấp ngã khởi lên, chúng ta phải loại bỏ nó ngay lập tức và phải làm tắt cả mọi thứ trong khả năng của mình để ngăn chặn việc nó xuất hiện lần nữa. Như Ngài Tịch Thiên nói trong luận Bodhicharyavatara:

*Lân mà người có thể đánh ngã ta
Là trong quá khứ, bây giờ không còn nữa.*

*Ta đã thấy người! Mi trốn ở đâu được?
Ta sẽ nghiền nát tính kiêu căng xác láo của người.*

Ngài Geshe Shawopa thường nói: “Trong kiếp sống ngắn ngủi này, chúng ta phải hàng phục được ma quỷ này càng nhiều càng tốt.’ Giống như chúng ta sẽ đến những vị lama để xin được nhập môn và những nghi lễ trừ tà cho một căn nhà ma, tương tự, để tống khứ ma quỷ chấp ngã, chúng ta nên thiền định về Bồ đề tâm và cố xây dựng cho chính mình trong quan điểm của tánh Không. Chúng ta sẽ hoàn toàn hiểu được như Ngài Geshe Shawopa đã nói, rằng tất cả kinh nghiệm chúng ta trải qua đều là kết quả của hành động thiện hay ác mà chúng ta đã làm với người khác trong quá khứ. Ngài có thói quen đặt tên thế gian cho những hành động vị kỷ và những tên tu hành cho những hành động vì người khác. Do vậy với Ngài Geshe Ben, khi một niệm tích cực khởi lên, Ngài rất tán thán nó, và khi một niệm bất thiện khởi lên Ngài giải độc và loại bỏ lập tức.

Phương cách duy nhất để canh giữ cách cửa tâm thức là với ngọn giáo của sự đối trị. Không có cách nào khác. Khi kẻ thù mạnh mẽ, chúng ta cũng phải cảnh giác. Cũng như khi kẻ thù ôn hòa chúng ta có thể buông lỏng một chút. Chẳng hạn, khi có rắc rối trong một quốc gia, những vệ sĩ sẽ bảo vệ nhà vua liên tục, đêm không dám ngủ và ngày không dám nghỉ. Tương tự, để tống khứ kẻ gây hại của sự chấp ngã, chúng ta phải áp dụng sự đối trị của tánh Không ngay khi nó xuất hiện. Điều này Ngài Geshe Shawopa thường gọi là ‘nghi thức của sự trừ quỷ’.

Do vậy, chúng ta hãy xem sự chấp ngã là kẻ thù mình, khi nó không còn hiện hữu, nó không thể cản việc chúng ta quan tâm đến người khác hơn chính mình, khi cảm giác này khởi lên chúng ta hãy

Suy niệm về lòng tốt của tất cả chúng sanh.

Vì họ đã từng là bậc cha mẹ và đã phô bày nhiều lòng tốt cho chúng ta trong vô số kiếp. Về hàng ngàn vị Phật của thời đại này, có nói rằng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là vị Phật có nguyện lớn nhất. Trong khi những vị Phật khác quan niệm mong ước giác ngộ vì lợi ích của chúng sanh, các Ngài khao khát đến cõi Phật, trường thọ, đại tụ hội của Shravaka (Thanh Văn), v.v... nhưng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni lại nguyện tái sanh vào thời đại suy hoại, lúc đó khó giảng dạy chúng sanh bị phiền não bởi bệnh tật, đói kém và chiến tranh. Ngài chủ tâm thọ tái sanh trong cõi này, nguyện rằng bất kỳ ai nghe danh hiệu hay giáo lý của Ngài đều có thể lập tức được đặt trên con đường giải thoát. Đó là điều tại sao, với nguyện ước và nỗ lực như áo giáp Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không ai sánh bằng và được tán thán như một hoa sen trắng giữa hàng ngàn vị Phật của thời hiền kiếp này.

Chúng ta phải biết ơn tất cả chúng sanh, vì sự giác ngộ tùy thuộc vào họ, và phải có nhiều lòng từ và bi với kẻ thù như chúng ta có với người thân. Đây là điều quan trọng nhất, vì tình thương và lòng bi cho cha mẹ, vợ chồng, anh chị em đều tự nó xuất hiện tự nhiên. Có nói trong Bodhicharyatara:

*Trạng thái của Phật quả nhờ vào
Chúng sanh và chư Phật ngang nhau.
Liệu có truyền thống nào mà
Chỉ các chư Phật, không phải chúng sanh, được tôn
sùng chăng?*

Ví dụ, nếu chúng ta tìm thấy một bức hình của Đức Phật, hoặc thậm chí một chữ hay một trang kinh, trong một nơi thấp và dơ bẩn, chúng ta tôn kính nhặt lên và đặt ở nơi nào sạch sẽ và cao ráo. Khi thấy chúng sanh, chúng ta nên tôn trọng họ trong cùng một cách. Ngài Drotompa²² bất cứ khi nào thấy một con chó nằm ngoài đường Ngài không bao giờ bước qua nó, mà phản ánh rằng con vật nào cũng có tiềm năng cho Phật tánh, hãy đi nhiều quanh nó. Do vậy, chúng ta nên có một sự tôn kính ngang nhau đến chư Phật và chúng sanh. Trong bất kỳ sadhana (nghi quỹ) nào mà chúng ta thực hiện thì ngay sau khi thọ quy y, chúng ta lập tức phát triển quan điểm Bồ đề tâm, và từ lúc đó trở đi những chúng sanh khác trở thành sự trợ giúp cho thực hành của chúng ta. Thế nên chúng ta có thể hiểu rõ giá trị quan trọng của chúng. Với người mong ước đạt giác ngộ, thì chư Phật và chúng sanh đều tử tế ngang nhau. Liên quan đến đến những người mà mình mắc nợ nhiều, chúng ta nên thiền định thật mạnh: phát triển một tình thương sâu đậm, mong muốn họ được mọi hạnh phúc, muốn họ được giải thoát khỏi đau khổ.

Nếu người ta bệnh tật, chúng ta nên mong muốn nhận lấy sự đau khổ của họ vào mình. Khi gặp một người hành khát, chúng ta nên rộng lượng với họ. Trong cách này, chúng ta gánh vác sự đau khổ của người khác và gửi cho họ tất cả hạnh phúc, danh tiếng, năng lực và tuổi thọ của mình v.v... -- tất cả những gì chúng ta có.

Đặc biệt, nếu là nạn nhân bị thương tổn do con người hay phi nhân tạo ra, chúng ta không nên nghĩ, ‘Người này đã làm hại tôi, nên tôi sẽ bắt con cháu họ phải trả’. Đừng, chúng ta phải không mang hận thù. Trái lại nên tự nghĩ, ‘Người làm việc xấu

²² **Drotompa** (1005-1064): Đệ tử chính người Tây Tạng của Ngài Atisha, người sáng lập học phái Kadampa và là người xây dựng tu viện của Radreng

này trong vô số kiếp đã từng là mẹ của tôi – mẹ của tôi là người không quan tâm đến mọi đau khổ mà bà đã trải qua vì lợi ích của tôi, không nghe những điều xấu người khác nói, đã chăm sóc tôi và chịu đựng nhiều đau khổ trong luân hồi. Vì lợi ích của tôi, người này đã tích lũy nhiều hành động bất thiện. Song, trong ảo tưởng tôi đã không nhận ra họ, một người thân trong quá khứ. Thương tổn mà tôi phải chịu do bàn tay người khác được gây ra bởi nghiệp xấu của tôi. Vì hành động bất thiện của tôi trong quá khứ, kẻ thù làm hại tôi và tích lũy nghiệp bất thiện mà trong tương lai họ sẽ phải đền tội. Vì tôi, người này đã chịu đau khổ trong quá khứ và chắc chắn sẽ làm như vậy trong tương lai.’ Do vậy, chúng ta nên cố gắng thật sự thương yêu những người như vậy, hãy nghĩ, ‘Cho đến nay, tôi chỉ làm hại người khác, từ giờ trở về sau, tôi sẽ cố gắng giải thoát họ khỏi mọi bệnh tật và sẵn lòng giúp đỡ họ.’ Trong cách này, chúng ta nên thực hiện sự thực hành cho và nhận thật sự mãnh liệt.

Nếu bị chó cắn hay bị người nào đó tấn công, thay vì phản ứng giận dữ, chúng ta nên cố gắng giúp đỡ kẻ gây hấn càng nhiều càng tốt. Và thậm chí nếu không thể giúp, chúng ta phải không từ bỏ mong ước làm như vậy. Trong hiện tại, khi những người bị bệnh không thể điều trị, chúng ta có thể quán tưởng Đức Phật Dược Sư trên đỉnh đầu họ và cầu nguyện họ thoát khỏi bệnh. Nếu chúng ta làm như vậy, họ tự động sẽ có lợi ích. Ngoài ra, chúng ta nên làm với niềm tin sâu sắc nhất và cầu nguyện người bị thương tổn bởi bệnh tật cũng có thể giải thoát khỏi đau khổ và nhanh chóng đạt giác ngộ. Chúng ta nên xác quyết rằng từ giờ trở đi, bất kỳ hoạt động thiện nào mà chúng ta thực hiện, sự giàu có và trường thọ mà mình đạt được ngay cả tự thân Phật quả – tất cả những điều này đều dành riêng cho lợi ích người khác. Bất cứ những điều tốt đẹp nào có thể đến với

mình, chúng ta sẽ cho đi tất cả. Sau đó, dù xảy ra như thế nào, nếu chúng ta đạt được giác ngộ hay không, cuộc sống thọ hay yếu, giàu hay nghèo cũng không thành vấn đề!

Thậm chí nếu có ấn tượng rằng mình bị tinh linh xấu tấn công, chúng ta nên nghĩ, ‘Vì trong vô số kiếp, chính tôi đã được nuôi dưỡng trên thịt và máu của các vị, giờ đây phải hoàn trả lòng tốt của các vị là điều tự nhiên. Thế nên, tôi sẽ cho các vị mọi thứ,’ và chúng ta quán tưởng mình nằm phơi thân ra trước họ, như khi một con vật đã bị giết. Như có nói trong thực hành *chod*:

*Những người đến từ xa, hãy để họ ăn thịt sống!
Những người ở kề cận, hãy để họ ăn thịt nấu!
Hãy nghiền nát xương tôi và ăn uống phủ phê!
Bất cứ những gì các vị có thể mang, hãy đem đi!
Hãy tiêu thụ hết bất kỳ những gì các vị có thể!*

Nói lớn điều này, chúng ta buông bỏ mọi bám chấp vào chính mình. Quán tưởng rằng khi những tinh linh gây hại đã thỏa mãn nỗi đói khát của họ, thân họ được tràn đầy cực lạc thoát khỏi những cảm xúc bất thiện, và kinh nghiệm của hai Bồ đề tâm khởi lên trong họ. Đây là sự dâng hiến thân mình như thế nào cho điều được tư duy là ma và quỷ, họ được nuôi dưỡng bằng máu và thịt. Chúng ta nên quán tưởng rằng với sự cúng dường thân thể mình, họ hoàn toàn thỏa mãn và không còn ý định làm hại hay giết chóc người khác, rằng họ bằng lòng và thỏa mãn với tất cả những gì họ nhận được.

Tóm lại, mọi đau khổ đều xuất phát từ kẻ thù là sự chấp ngã của chính chúng ta, cho nên mọi lợi ích đều nhận được từ người khác như bạn bè, họ hàng. Chúng ta nên cố gắng giúp họ

càng nhiều càng tốt. Như Ngài Langri Tangpa Dorje Gyaltsen²³ đã nói, ‘Về mọi giáo lý thâm sâu Ta đã đọc, chỉ có điều này Ta hiểu được, rằng mọi tổn hại và phiền não đều do Ta làm, mọi lợi ích, phẩm tính đều nhờ người khác. Do vậy, mọi sự đạt được Ta phải cho người khác; tất cả mất mát Ta nhận về mình.’ Ngài nhận thức điều này như ý nghĩa độc nhất của tất cả bản văn mà Ngài đã học, thiền định trên nó suốt cả đời Ngài.

Bồ đề tâm trong ý nguyện liên quan đến chân lý tương đối

*Rỗng không là sự bảo vệ vô song;
Nhờ đó hình tướng như huyễn được thấy như bốn thân.*

Đau khổ liên quan đến vũ trụ và những cư dân của nó là kết quả của nhận thức sai lầm, hiểu được bản chất của nó là điều quan trọng. Những cảm xúc, như bám luyến, sân hận, và si mê, tất cả đều là sự tạo tác của tâm. Chẳng hạn, chúng ta nghĩ về thân mình như một sở hữu quý báu, phải đặc biệt quan tâm, bảo vệ nó khỏi bệnh tật và mọi loại rủi ro. Chúng ta nhiễm thói quen suy nghĩ này và, như một hậu quả, bắt đầu đau khổ về tinh thần cũng như thể xác. Đây là một ví dụ của nhận thức mà, vì nó thiếu vắng bất kỳ nền tảng nào trong thực tại, nên được gọi là ảo tưởng; nó tùy thuộc vào niềm tin trong những gì hiện hữu nhưng lại hoàn toàn không tồn tại. Nó chỉ giống như khi chúng ta nằm mơ và nghĩ rằng mình đang bị thiêu cháy hay chìm trong

²³ **Langri Tangpa:** (1054-1123) Vị Tổ của phái Kadampa, đệ tử của Ngài Potowa, tác giả của “Tám bài kệ về rèn luyện tâm”. Người xây dựng tu viện Langthang.

nước, chỉ khi thức dậy chúng ta phát hiện rằng không có điều gì xảy ra.

Từ quan điểm của chân lý tuyệt đối, hiện tượng không tồn tại thực tế. Những gì chúng ta nghĩ như, “Tôi,” ‘thân tôi,’ ‘tên tôi,’ đều không có thực (vô tự tánh), người khác cũng không có thực như vậy, dù họ là kẻ thù nguy hiểm hoặc cha mẹ thương yêu. Trong cùng cách, bản tánh của năm độc là rỗng không. Hãy mang điều này trong tâm, chúng ta nên canh chừng những cảm xúc tiêu cực, những độc này khởi lên từ đâu, tác nhân sự khởi lên này trông giống gì và tự thân cảm xúc nhìn giống cái gì? Nếu phân tích, chúng ta sẽ chẳng tìm thấy gì. Sự vắng mặt này là Pháp Thân bất sinh.

Mặc dù bản tánh mọi sự đều rỗng không, tánh Không này không chỉ là khoảng chân không của không gian trống rỗng hay một bình rỗng. Sự hạnh phúc, đau khổ, mọi loại cảm giác và nhận thức xuất hiện vô tận giống như hình ảnh phản chiếu trong tâm thức. Hình tướng như phản chiếu này của hiện tượng được gọi là Hóa Thân.

Một hạt giống không được trồng trong đất sẽ chẳng cho quả, tương tự, những gì bất sinh thì bất diệt. Cũng vậy, vượt lên sự khởi đầu là vượt lên sự kết thúc. Khía cạnh không ngưng dứt này phải được hiểu là Báo Thân.

Trong quá khứ, nếu không sinh, trong tương lai không diệt, thì không có gì chịu đựng trong hiện tại; với một hiện hữu ngụ ý cần một khởi đầu và một kết thúc. Chẳng hạn như, trong lúc chúng ta đang sống, dù có thể suy nghĩ rằng tâm trụ trong thân; nhưng thật ra không có trụ và không có người trụ; không hiện hữu và không có gì hiện hữu. Thậm chí nếu có người tách rời da, thịt, cơ bắp và máu của thân xác, thì tâm sẽ tìm được ở đâu? Nó ở trong thịt hay xương, v.v...? sẽ chẳng thấy được gì vì bản thân

tâm là trống không. Thật ra đặc tính tâm là rỗng không, đó là nơi mà hiện tượng xuất hiện, và nó vượt lên sự khởi đầu do vậy nó không ngưng dứt – sự hợp nhất bất khả phân này của ba thân được gọi là Svabhavikakaya (Thân Chân Lý).

Nếu những nhận thức lừa dối được hiểu theo nghĩa bốn thân, thì sẽ dẫn đến trong cái được cho là lừa dối đó, không có gì bất tịnh, không có gì chúng ta phải từ bỏ. Cũng không có những thứ khác, thanh tịnh và không dối gạt, những thứ mà chúng ta phải cố gắng tiếp nhận. Bởi, thật ra, khi ảo tưởng tan biến, trí tuệ không dối gạt hiện diện dễ dàng, ở nơi nó luôn luôn là. Chẳng hạn khi vàng còn trong đất, nó xấu và dơ; nhưng bản chất của vàng không dễ thay đổi. Khi được tẩy rửa bằng hóa chất hay tinh luyện bởi thợ kim hoàn, đặc tính thật sự của nó chiếu sáng. Trong cùng cách, nếu đưa tâm dối gạt ra để phân tích, và đi tới kết luận rằng nó thoát khỏi sinh diệt và an trụ hiện hữu, sau đó chúng ta sẽ phát hiện có một trí tuệ không dối gạt. Ngoài ra, tâm dối gạt tự nó như huyễn, không bền vững và thay đổi bất thường, giống như những kinh nghiệm trong một giấc mơ, trái lại bản tánh thật sự không dối gạt của hiện tượng, Phật tánh hay Như lai tạng đã hiện diện từ vô thủy. Nó cũng ở trong chúng ta tương tự như trong chư Phật. Cám ơn nó rằng chư Phật có thể giúp đỡ chúng sanh; cũng cám ơn nó rằng chúng sanh có thể đạt giác ngộ. Không có chỉ dẫn khác nào đến bốn thân hơn sự hiểu biết thật tánh của nhận thức ảo huyễn.

Do vậy, chúng ta nên cảm ơn những kẻ thù của mình vì những tích lũy kinh nghiệm của Bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối. Tương tự, chẳng hạn khi chú và đi của Ngài Milarepa chống bóng Ngài và mẹ Ngài, đẩy đi hành khát, cuối cùng Ngài nỗ lực

tìm kiếm sự giúp đỡ của tổ Marpa.²⁴ Sau đó, trong suốt cuộc đời Ngài thực hành chuyên cần và đạt thành tựu vô song đến nỗi danh tiếng Ngài tràn đầy cả hai xứ sở cao quý Ấn Độ và Tây Tạng, Xứ sở của Tuyết. Tất cả điều này xảy ra vì những hành động vô đạo đức. Do vậy chúng ta nên biết ơn sự kích thích mà họ cung cấp. Vì thật ra, chừng nào chúng ta còn chưa thể tận dụng sự giải độc như đã mô tả ở trên, và những cảm xúc tiêu cực đang hoạt động trong chúng ta mà không chú ý thông qua hành vi của những người muốn hại mình làm cho chúng ta nhận biết được cảm xúc ấy. Do đó chúng như thể là những lưu xuất của vị Thầy chúng ta và chư Phật. Giả dụ như chúng ta bị phiền não bởi một căn bệnh chết người, hay thậm chí khi chúng ta chỉ không được khỏe lắm, chúng ta nên suy nghĩ rằng ‘Nếu tôi không bệnh, tôi sẽ bị lạc trong sự phù phiếm của việc cố gắng làm cho cuộc sống dễ chịu hơn, không suy nghĩ gì đến Giáo Pháp. Nhưng vì tôi đang đau khổ, tôi suy nghĩ về cái chết, nên chuyển tâm và phản chiếu đến giáo lý. Tất cả điều này là hoạt động của vị Thầy và Tam Bảo của tôi.’ Tất cả chúng ta đều biết rằng Bồ đề tâm bắt đầu phát triển trong mình khi gặp được một vị Thầy và nhận được giáo lý của Ngài. Nếu, với chủng tử Bồ đề tâm một khi được gieo trồng trong tâm mình, chúng ta tiếp tục thực hành, những người làm việc xấu và những khó khăn do họ gây ra, nói chung là đau khổ thật sự, tất cả sẽ hợp lực làm Bồ đề tâm chúng ta tăng trưởng. Do vậy, không có khác biệt nào giữa kẻ thù và vị Thầy của chúng ta. Biết rằng sự đau khổ đem lại tăng trưởng cho hai Bồ đề tâm, chúng ta phải lợi dụng nó.

²⁴ **Marpa:** (1012-1097) Dịch giả vĩ đại và là vị tổ của Tây Tạng; đệ tử của các Ngài Drogmi, Naropa, Maitripa và những vị đại thành tựu giả khác. Ngài đem về nhiều kinh điển và bản văn và là người sáng lập ra học phái Kagyupa của Phật giáo Tây Tạng.

Khi Ngài Shantarakshita đến Tây Tạng và bắt đầu giảng dạy, việc làm của Ngài bị những thế lực xấu và tinh linh địa phương cản trở. Những trận bão lớn xảy ra thậm chí muốn cuốn trôi Cung Điện Ngọn Đồi Đỏ. Vì những hoàn cảnh tai ương này, Shantarakshita và nhà vua mời Guru Padmasambhava (Đạo Sư Liên Hoa Sanh), Ngài đã đến và làm cho Phật Pháp chiếu sáng như mặt trời. Nếu những thế lực bất thiện này không xuất hiện, có lẽ Guru quý báu sẽ chẳng được mời đến Tây Tạng. Tương tự, nếu Đức Phật không chiến đấu với ma quỷ, có thể không bao giờ Ngài đạt giác ngộ. Thế nên chúng ta phải thiền định liên tục tận dụng những hoàn cảnh khó khăn.

Bồ đề tâm trong hành động

Sự tốt nhất của phương pháp là có bốn thực hành

Sự thực hành nói đến ở đây là tích lũy, tịnh hóa, cúng dường cho những Hộ Pháp và cúng dường những thế lực bất thiện.

Sự tích lũy. Khi bị đau, tự nhiên chúng ta mong ước không bị đau khổ. Thế nên, nếu không muốn đau khổ và muốn khỏe mạnh, chúng ta nên niệm danh hiệu của Đức Phật Dược Sư và cúng dường đến chư Phật và Bồ Tát – tất cả điều đó là nguyên nhân của sức khỏe và hạnh phúc. Vậy chúng ta nên tự mình áp dụng sự cúng dường đến Lama và Tam Bảo, tỏ lòng tôn kính đến các giới luật tu viện, và cúng torma cho những tinh linh.

Chúng ta nên thọ quy y và phát Bồ đề tâm. Sau đó dâng cúng một mandala cho vị Thầy và Tam Bảo, cầu nguyện như sau: ‘Nếu bệnh tật là tốt hơn đối với con, cầu mong Ngài sẽ gởi bệnh tật để con để tịnh hóa những nhiễm ô và che ám của

ngiệp ác của con. Mà nếu con được những phương tiện chữa trị con sẽ hoàn thành Giáo Pháp, bằng tinh thần và thể xác con sẽ thực hành đạo đức và tạo tiến bộ trên con đường, nên cầu mong Ngài ban sức khỏe cho con. Nhưng nếu để con chết là tốt hơn để được tái sinh vào cõi Phật thanh tịnh, con cầu mong Ngài ban phước cho cái chết của con.’ Cầu nguyện thường xuyên như vậy rất quan trọng, nhờ đó chúng ta tự mình thoát khỏi sợ hãi và hy vọng.

Sự tịnh hóa. Khi đau khổ, chúng ta nên xem sự khó chịu của mình như một dấu hiệu nhắc nhở rằng phương cách tránh những đau khổ là từ bỏ mọi hành động bất thiện. Trong sự tịnh hóa tiêu cực, có bốn năng lực được nhắc đến.

Trước tiên là năng lực của sự khiếp sợ, một hối hận mạnh mẽ cho tất cả hành động xấu đã vi phạm trong quá khứ, tương tự nỗi hối hận có thể cảm thấy sau khi chúng ta nuốt nhầm thuốc độc. Sám hối lỗi lầm mà không hối hận là vô ích, và năng lực của sự hối hận đơn giản là bị bệnh khi người khác hành động tiêu cực. Năng lực thứ hai là quyết tâm cải thiện. Trong quá khứ, chúng ta đã thất bại trong việc nhận ra sự xấu xa của hành động tiêu cực; nhưng từ giờ trở đi, ngay cả với giá mạng sống của mình, chúng ta kiên quyết kiềm chế tiêu cực. Năng lực thứ ba là sự hỗ trợ của điều đó. Vì điều quan trọng là không thể thực hiện sám hối mà không có người để sám hối đến, chúng ta nhận Tam bảo như đối tượng của mình, mà Thân, Khẩu, Ý hoàn toàn thoát khỏi hành động bất thiện, là các bậc tuyệt đối không thiên vị. Khi chúng ta thọ quy y nơi các Ngài, cách tốt nhất để tịnh hóa chính mình là phát Bồ đề tâm trước sự hiện diện của các Ngài. Đúng như đã nói vào lúc cuối kiếp tất cả khu rừng bị cháy tiêu bởi lửa trong chốc lát, tương tự như mọi hành động bất thiện hoàn toàn được tịnh hóa nhờ sự phát triển của Bồ đề tâm. Năng

lực thứ tư là năng lực của sự giải độc. Một giải độc như vậy là sự thiền định về tánh Không, vì ngay cả những hành động tiêu cực bản tánh đều rỗng không và không tồn tại thực sự như một thực thể độc lập (vô tự tánh). Như một giải độc khác, có nói rằng chỉ cần tích lũy mantra của Đức Chenrezig có thể đem lại giác ngộ. Thân chú lục tự Mani tương ứng với sự thành tựu và biểu thị của lục ba la mật của Đức Chenrezig. Nhờ nghe mantra, chúng sanh được giải thoát khỏi sinh tử; do nghĩ về mantra, họ được thành tựu những ba la mật này. Lợi ích của Mani thật bao la, nếu trái đất có thể dùng như giấy, cây cối là bút và đại dương là mực, và nếu chính chư Phật thuyết giảng về lục tự, cũng không thể mô tả hết những phẩm tính của lục tự. Thực hành thiền định về tánh Không như vậy hay tụng niệm Lục Tự tạo thành năng lực của việc giải độc hiệu quả của đạo đức lành mạnh. Đức Phật đã nói trong Kinh Hoa Sen Trắng của Lòng Bi rằng nếu có ai thực hành đúng sự tụng niệm lục tự thì ngay cả những ký sinh trùng sống trong thân họ cũng được tái sinh vào cõi Phật Chenrezig.

Sám hối được thực hành đúng khi có đủ bốn năng lực này. Như những vị Tổ của Phái Kadampa đã nói những hành động tiêu cực chỉ có một phẩm tính tốt: là có thể tịnh hóa được qua sự sám hối.

Cúng dường đến những thế lực xấu. Khi cúng torma (bánh bột) cho những tinh linh xấu, chúng ta nên nói với lòng tin mãnh liệt, ‘Khi các vị làm tổn hại tôi, tôi thực hành nhẫn nhục và nhờ vậy các vị đang giúp tôi rèn luyện trong Bồ đề tâm. Tôi rất biết ơn. Hãy sử dụng năng lực mạnh mẽ của các vị gây ra đau khổ cho mọi người thì hãy đem đến tôi.’ Tuy nhiên, nếu thiếu can đảm, chúng ta đơn giản cúng torma cho họ với cảm nhận của

tình thương và lòng bi và nói, ‘Tôi sẽ cố làm cho các vị được tốt đẹp từ giờ và trong tương lai; đừng ngăn cản tôi trong việc thành tựu Pháp.’

Cúng dường đến hộ Pháp. Khi cúng dường torma cho những Hộ Pháp, Mahakala, Pelden Lhamo và những vị mình thích, chúng ta khẩn cầu sự giúp đỡ của các Ngài trong thiên định và thực hành Bồ đề tâm để có thể quan tâm đến tất cả chúng sanh tương tự như cách chúng ta làm với cha mẹ hay con cháu mình. Chúng ta hãy cầu nguyện được hoàn toàn giải thoát khỏi sân hận đến kẻ thù và chiến thắng sự dối gạt của việc chấp ngã. Chúng ta hãy yêu cầu các vị giải trừ tất cả nguyên nhân gây phiền não và đem đến những hoàn cảnh thuận lợi.

*Để đem sự không mong cầu vào con đường,
Hãy nhanh chóng bắt đầu rèn luyện.*

Không có gì chắc chắn chúng ta sẽ không bị bệnh tật, không rơi vào những thế lực xấu, v.v... Nếu bị phiền não bởi bệnh nặng, chúng ta nên nghĩ, ‘Có vô số người trong thế gian này cũng bị đau khổ như tôi,’ trong cách này, chúng ta nên phát triển cảm nhận lòng bi mạnh mẽ. Chẳng hạn, nếu bị bệnh tim đột ngột, chúng ta nên nghĩ, ‘Bất cứ ở đâu có hư không thì ở đó có chúng sanh đau khổ như vậy.’ Và quán tưởng rằng mọi bệnh tật của họ được tập trung vào tim mình.

Nếu thỉnh linh bị thế lực xấu tấn công, chúng ta nên nghĩ, ‘Do làm tôi đau khổ, những sinh linh xấu này đang giúp tôi thực hành Bồ đề tâm, họ là sự quan trọng to lớn cho việc tiến bộ của tôi trên con đường, hơn là tống khứ họ, họ phải được cảm ơn.’ Chúng ta nên biết ơn họ như biết ơn những vị Thầy.

Một lần nữa, nếu thấy người khác khó khăn, dù không thể lập tức nhận đau khổ của họ vào mình, chúng ta nên lập nguyện có thể làm vơi đi sự bất hạnh của họ. Cầu nguyện như vậy cuối cùng sẽ mang lại kết quả. Ngoài ra, nếu người khác có những cảm xúc phiền não rất mạnh, chúng ta nên nghĩ, ‘Cầu mong mọi cảm xúc của họ dồn hết sang tôi.’ Với niềm tin tha thiết, chúng ta nên kiên trì suy nghĩ như vậy cho đến khi có một số dấu hiệu hay cảm nhận rằng chính mình có thể nhận những đau khổ và cảm xúc của người khác. Điều này có thể xuất hiện dưới dạng sự gia tăng cảm xúc của chính chúng ta hoặc kinh nghiệm thực sự về đau khổ và đau đớn của người khác.

Đây là cách đem những gian khổ lên con đường nhằm giải thoát chính chúng ta khỏi hy vọng và sợ hãi – chẳng hạn như hy vọng rằng chúng ta sẽ không bị bệnh, hoặc sợ rằng chúng ta sẽ bệnh. Vì thế chúng sẽ được an định với cảm giác về hạnh phúc hay đau khổ đều như nhau. Cuối cùng, thông qua năng lực của Bồ đề tâm, ta sẽ đạt đến điểm mà chúng ta được giải thoát khỏi ngay cả sự hy vọng đạt được Bồ đề tâm và nỗi sợ không đạt được. Do đó, chúng ta phải yêu thương những kẻ thù và cố gắng tránh càng nhiều càng tốt việc giận dữ với họ, hoặc tránh việc nuôi dưỡng những ý nghĩ xấu đối với họ. Chúng ta phải cố gắng càng nhiều càng tốt vượt qua những bám luyến cố hữu đối với gia đình và thân quyến. Nếu bạn buộc một cái cây bị cong vào một cọc gỗ lớn thì cuối cùng cái cây ấy sẽ thẳng. Cho đến hiện tại, tâm của chúng ta luôn bị uốn cong bởi việc suy nghĩ làm cách nào để gian dối và lừa gạt người khác, mà bài thực hành này, theo lời của Geshe Langri Tangpa, sẽ giúp tâm chúng ta ngay thẳng và chân thật.

MỘT GIẢI THÍCH CỦA SỰ THỰC HÀNH NHƯ MỘT CON ĐƯỜNG CỦA CUỘC SỐNG

*Hướng dẫn cốt lõi được tóm tắt ngắn gọn:
Hãy đặt năm sức mạnh vào thực hành.*

Nếu sở hữu năm sức mạnh này, Bồ đề tâm sẽ khởi lên trong chúng ta. Chúng gồm có: năng lực của sự cương quyết, năng lực của sự quen thuộc, năng lực của chủng tử thiện, năng lực của sự ghê sợ, và năng lực của sự khao khát.

Năng lực của sự kiên quyết. Chẳng hạn, lấy một quyết tâm chắc chắn rằng từ tháng này, năm này cho đến khi chúng ta chết hay đến lúc đạt giác ngộ, chúng ta sẽ không bỏ Bồ đề tâm; thậm chí dù bị hại hay bị thương bởi người khác, chúng ta sẽ không cho tình trạng sân hận xuất hiện. Và sự kiên quyết mạnh mẽ này phải được củng cố nhiều lần.

Năng lực của sự quen thuộc. Lúc khởi đầu việc thiền định có khó khăn nhưng sẽ trở nên dễ hơn nếu chúng ta kiên trì, như có nói, ‘không có gì mà người ta không thể làm quen.’

Ngày xưa, có một người rất keo kiệt, không thể cho đi bất cứ thứ gì. Ông ta đến gặp Đức Phật.

‘Là một người rộng lượng thì không thể đối với tôi,’ ông ta nói, ‘tôi nên làm gì?’

‘Hãy tưởng tượng,’ Đức Phật đáp, ‘tay phải là chính người và tay trái người là người nghèo khó bất hạnh. Hãy dùng tay phải cho tay trái người một số thực phẩm cũ mà người không thích hay không cần. Hãy cố gắng làm quen với điều này. Hãy làm cho đến khi người không còn keo kiệt nữa.’

Người đàn ông bắt đầu thực hành; thoạt tiên tay ông ta nắm quá chặt chỉ có thể cho một ít thứ bỏ đi hay thực phẩm không thích. Tuy nhiên, dần dần ông ta đạt được thói quen không cảm thấy mình quá keo kiệt. Sau đó, ông ta đến Đức Phật và tường thuật, ‘Bây giờ khi tôi cho thực phẩm từ tay phải sang tay trái, tôi không cảm thấy mình quá keo kiệt nữa,’ đức Phật trả lời, ‘Bây giờ, xem tay phải là chính người, hãy lấy một ít vàng, bạc hay quần áo tốt cho tay trái người, mà người tưởng tượng là kẻ ăn xin. Hãy cố gắng thấy mình có thể cho một cách hào phóng không tham lam.’ Người đàn ông cố gắng và khi làm được ông ta lại đến Đức Phật. ‘Bây giờ, người có thể là một người hảo tâm,’ Đức Phật nói, ‘người đã thoát khỏi bám luyến; người có thể cho đi thực phẩm và quần áo cho những người thiếu thốn.’

Thoát khỏi sự keo kiệt, nên người đàn ông đến giúp nhiều người hành khất và người nghèo. Ông ta thực hành dần dần và cuối cùng sự rộng lượng của ông vững chắc, không có bất kỳ dao động nào. Ông ta hiểu được rằng chẳng có lý do nào trong việc keo kiệt hay bám luyến mà được giàu có. Ông trở thành một tu sĩ và đắc quả A La Hán. Qua thực hành kiên trì người ta cũng có thể thành tựu trong hai Bồ đề tâm.

Năng lực của chúng tử thiện. Thật ra điều này là sự tích lũy công đức. Đi đến đền, chùa, tu viện, thực hiện lễ lạy và sùng kính trước những đối tượng thiêng liêng, chúng ta có thể cầu nguyện, ‘Cầu mong con có thể trau dồi hai loại Bồ đề tâm. Cầu mong con được an bình và không sân hận với những người làm hại con. Cầu mong con thoát khỏi sự bám luyến nghiêng về bạn bè và thân quyến.’ Do lập lại việc cầu nguyện theo cách này, và qua năng lực của chư Phật, Bồ Tát, chúng ta sẽ có thể thành tựu những phẩm tính này.

Năng lực của sự ghê sợ. Qua tư duy kỹ lưỡng có thể thấy rằng mọi đau khổ và trạng thái cảm xúc phiền não kinh nghiệm trong cuộc đời là kết quả của cơn lũ tàn phá của sự chấp ngã. Chấp ngã là mọi nguyên nhân của mọi điều xấu. Do vậy, khi nó khởi lên, thậm chí chỉ trong giây lát, chúng ta nên áp dụng sự giải độc đối trị, giống như bác sĩ cho thuốc men chữa bệnh khi chúng ta đau ốm. Như người ta thường nói, ‘Hãy đánh vào mũi con heo, lau chùi đèn trong khi còn nóng.’ Khi một con heo tức giận chồm lên chúng ta, nếu dùng cây đánh vào mũi, lập tức nó sẽ quay lại và chạy đi vì không thể chịu được đau đớn. Nếu chúng ta lau chùi đèn bơ khi còn nóng thì rất dễ lau. Tương tự, nếu áp dụng sự đối trị trước khi sự chấp ngã gom được sức mạnh, chúng ta sẽ không rơi vào ảnh hưởng của nó.

Năng lực của ước nguyện. Bất cứ khi nào hoàn tất một số hành động tích cực chúng ta nên cầu nguyện, ‘Từ giờ trở đi cho đến khi đạt giác ngộ, cầu mong tôi không bao giờ từ bỏ hai Bồ đề tâm. Bất cứ gặp phải phiền não nào cầu mong tôi có thể sử dụng chúng như những bước chân trên con đường.’ Cầu nguyện

theo cách này, chúng ta nên cúng dường đến vị Thầy, Tam Bảo, và Hộ Pháp, cầu khẩn sự giúp đỡ của các Ngài.

Có nói rằng năm năng lực này là toàn bộ giáo lý được cô đọng thành một chữ HUNG. Ý nghĩa của điều này là tất cả những hướng dẫn chi tiết thâm sâu của việc Rèn luyện Tâm được chứa đựng trong năm năng lực. Do vậy chúng ta nên thực hành nhiệt thành như có lần chính Đức Phật đã thực hành ở một kiếp trước, Ngài là Kshantivadin, một hoàng tộc sống ẩn dật, Người kiên nhẫn.

Câu chuyện bắt đầu rằng Ngài lui về sống trong rừng như một nhà tu khổ hạnh trong khi em Ngài đã lên ngai vàng. Có một ngày, vị vua em trai Ngài, du hành ở một số nơi và ông ta nghỉ ngơi sau đó ngủ. Trong lúc đó, hoàng hậu, những bộ trưởng và tùy tùng rời đi gặp ẩn sĩ Kshantivadin mà họ đã biết trước đó và khẩn cầu Ngài giảng dạy họ. Khi nhà vua thức dậy, ông thấy rằng chỉ có một mình và nghĩ rằng hoàng hậu, bộ trưởng và tùy tùng đã bỏ ông ta, trở nên rất tức giận ông ta tìm kiếm và gặp họ bao quanh vị ẩn sĩ. Không nhận ra người đàn ông thánh thiện đang giảng dạy Giáo Pháp, vị vua nghĩ rằng ông ta đã dẫn dắt hoàng hậu và những bộ trưởng lạc đường và hư hỏng.

‘Ông là ai?’ vị vua la lên. Vì ông ta còn rất trẻ khi người anh của mình từ bỏ thế gian nên không nhận ra anh mình.

‘Ta là ẩn sĩ Kshantivadin,’ người anh đáp.

‘Tớ’ vị vua nói, ‘hãy để chúng tôi thấy ông xứng đáng với tên này không?. Hãy cho chúng tôi thấy ông có thể chịu đựng được bao nhiêu.’ Nói như vậy xong, vị vua cất bàn tay phải của vị thánh. ‘Thế nào, ông có thể chịu được không?’ nhà vua nói.

‘Được, ta có thể chịu’

Cắt rời bàn tay trái, vị vua nói, ‘Ông vẫn còn là Kshantivadin hả, có thể chịu được không?’

‘Được’ Ngài đáp.

Sau đó vị vua chặt đầu vị ẩn sĩ, nói, ‘Ông vẫn chịu được hả?’

‘Được’ Ngài đáp.

Và từ những vết thương cắt đầu và tay vị ẩn sĩ, thay vì máu chảy, lại chảy ra một chất trắng như sữa. Vị vua bình tĩnh lại, điều này không thể xảy ra với một người bình thường, nhà vua hỏi từng từng rằng Ngài là ai. “Đó là anh trai Ngài, Kshantivadin.’ Họ nói với nhà vua, ‘ người đã từ bỏ vương quốc để vào rừng.’ Sau đó, vị vua cảm thấy hối hận to lớn và bắt đầu khóc. Giờ đây, Kshantivadin là một Bồ Tát nên dù đầu đã bị chặt, Ngài vẫn có thể nói. ‘Tay và đầu Ta bị người chặt khi người hỏi, cho nên trong tương lai, khi Ta thành Phật, cầu mong Ta có thể chặt đứt mọi nhiệm ô của người khi người hỏi Ta.’

Sau đó, trong thực tế, Kshantivadin trở thành Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Sau khi Đức Phật giác ngộ, năm người đệ tử đầu tiên (một trong những người này là em của Kshantivadin trong kiếp trước) hỏi Ngài: ‘Luân hồi là gì?’

Đức Phật nói: ‘Luân hồi là do bản tánh đau khổ.’

Sau đó họ hỏi: ‘Khi nào đau khổ xuất hiện?’

Đức Phật nói: ‘Đau khổ xuất hiện từ những cảm xúc nhiễm ô.’

Rồi họ hỏi: ‘ Chúng con có thể xóa bỏ nguyên nhân của đau khổ như thế nào?’

Đức Phật nói: ‘Con phải đi theo con đường.’

Kế tiếp họ hỏi: ‘Đi theo con đường thì có cái tốt gì?’

Đức Phật nói: ‘Tất cả nghiệp và cảm xúc có sinh nên có diệt.’ Và qua bài giảng này năm vị đệ tử đắc quả A La Hán. Thế nên, dù đầu của Ngài Kshantivadin bị chặt trong cơn tức giận, song, qua nguyện lực của Ngài cho sự giác ngộ, Ngài có thể chuyển hóa nghiệp nối kết xấu thành nguyên nhân thiện của vị vua được trở thành đệ tử của Ngài sau này. Chúng ta có thể thấy từ điều này tại sao Giáo Pháp dạy về sự cần thiết của việc lập nguyện.

Bây giờ chúng ta sẽ nói về những hướng dẫn lúc cận tử theo truyền thống Giáo Pháp này. Về sự thực hành chuyển di tâm thức theo giáo lý Rèn Luyện Tâm, bản kệ gốc nói:

*Về lúc chết ra sao, Đại Thừa đã dạy
Năm sức mạnh này, quan trọng ra sao tùy theo con
hành động.*

Năm sức mạnh này tương tự như những điều đã nhắc ở trên: chủng tử thiện, nguyện, sự ghê sợ, kiên trì và quen thuộc.

Năng lực của những chủng tử thiện. Khi hành giả chúng ta nhận ra mình sắp chết, mình mắc căn bệnh chết người và không còn cách nào kéo dài cuộc sống, chúng ta nên cúng dường tất cả sở hữu của mình đến vị Thầy và Tam Bảo. Chúng ta nên xử lý mọi công việc chưa hoàn tất và không bám luyến hay thù ghét bất cứ ai hoặc bất cứ thứ gì.

Năng lực của nguyện. Hãy cúng dường bảy chi đến Thầy mình và Tam Bảo, chúng ta nên cầu nguyện như sau: ‘Cầu mong con thoát khỏi sợ hãi trong trung ấm, và trong tất cả kiếp

tương lai con mong được ban phước với sự thực hành hai bậc Bồ đề tâm. Cầu mong các Đấng Chiến Thắng ban phước cho con, nhất là vị Thầy đã dạy con thực hành Bồ đề tâm, hướng dẫn con Rèn Luyện Tâm.’ Chúng ta nên cầu nguyện như vậy nhiều lần, xác tín rằng vị Thầy sẽ quan tâm đến mình.

Năng lực của sự ghê sợ. Chúng ta nên nhớ rằng trong quá khứ sự chấp ngã đã đem lại đau khổ cho mình. Ngay cả bây giờ, sự hy vọng rằng mình phải tiếp tục sống, bám luyến vào thân chúng ta như một thứ rất quý báu, lo lắng về việc phải sử dụng tài sản của chúng ta như thế nào: tất cả điều này có thể vẫn là cơ hội cho những phiền não. Nếu ngay cả khi hiện tại không thể từ bỏ những bám chấp ấy, chúng ta sẽ không bao giờ có được yên bình. Chúng ta hãy để thân của mình như đất và đá, nghĩ rằng chúng không đáng để bám vào. Chúng ta đau khổ chỉ vì sự bám luyến vào chúng! – Ở bên ngoài thì chúng là da, bên trong chúng chứa thịt, máu, xương và mọi chất liệu kinh tởm. Thật sự chúng chẳng là gì hết ngoài cái túi dơ và không cần xác định chúng như chính ta. Hãy để chúng bị thiêu cháy, để chim hay chó ăn thịt chúng! Nghĩ theo cách này, chúng ta sẽ từ bỏ được sự tự yêu thương bản thân.

Năng lực của sự kiên định. Chúng ta phải tự nhắc nhở bản thân rằng khi mình buộc phải đi qua trạng thái bardo, bằng sự thiền định về Bồ đề tâm quý giá, ta sẽ thực sự thiền định về tâm yếu của tất cả chư Phật và Bồ Tát. Chúng ta không thể nào để mình rơi vào những cõi thấp. Nhờ kiên trì thực hành Bồ đề tâm liên tục với quyết tâm mạnh mẽ chúng ta sẽ bảo vệ bản thân mình khỏi nỗi kinh hoàng của trung âm.

Năng lực của sự quen thuộc. Chúng ta phải thường xuyên nghiên ngẫm những kỹ thuật vừa mô tả: làm sao thực hành hai bậc Bồ đề tâm, làm cách nào trao hạnh phúc và nhận đau khổ, làm thế nào để phát triển lòng bi đến kẻ thù. Chúng ta phải sống theo cách như vậy, thông qua việc thường xuyên nhớ đến Rèn Luyện Tâm, ta sẽ có thể áp dụng nó vào lúc cận tử và lúc chúng ta gặp đau đớn.

Bây giờ vào thời điểm cái chết đến, đây là những gì bạn nên làm. Cũng giống như Đức Phật đã làm khi Ngài viên tịch, nằm nghiêng về bên phải, tựa đầu vào bàn tay phải. Thở vào bằng mũi trái, bịt mũi phải với ngón út của tay phải. Thiền định về tình thương, mong muốn hạnh phúc cho tất cả chúng sanh, nhiều vô số như bầu trời bao la, và phát triển lòng bi với khao khát giải thoát họ khỏi mọi đau khổ. Sử dụng sự hỗ trợ của hơi thở ra vào, tưởng tượng bạn thở ra tất cả những hạnh phúc, thoải mái và của cải, gửi đến những người đang gặp đau khổ. Và hít vào tất cả những bệnh tật, xấu xa, những cảm xúc tiêu cực và sự che chướng của các chúng sanh khác, nhận vào chính mình.

Sau đó, bạn phải nghiên ngẫm rằng sinh tử và niết bạn tự chúng là như huyễn, cũng giống như giấc mộng hay sự phô diễn ma thuật của một phù thủy. Mọi thứ đều vô tự tánh. Mọi thứ chỉ là sự nhận thức của tâm và nơi nào không có gì tồn tại, nơi đó sẽ không có nguyên nhân của sợ hãi, tại đây hay trong trung ấm. Cố gắng trụ trong sự tin tưởng đó, không có bất cứ sự chấp thức nào.

Một bà cụ già và cô con gái bị cuốn trôi trên dòng sông. Bà cụ nghĩ rằng, “Nếu chỉ có con gái tôi được cứu sống, tôi chẳng sợ hãi gì khi bị chìm”. Cô gái nghĩ “Chẳng sao cả nếu như tôi chết! Chỉ mong rằng mẹ tôi được an toàn!”. Cả hai đều

chết, nhưng nhờ vào ý định cuối cùng đầy tình thương, họ được tái sinh vào cõi trời. Và chúng ta phải có những ý nghĩ đầy tình yêu thương như vậy trong mọi lúc, và khi chúng ta chết, chúng ta sẽ thiên định luân phiên về hai Bồ đề tâm.

Có rất nhiều lời chỉ dẫn nổi tiếng và lừng danh về việc chuyển di tâm thức vào lúc chết, nhưng không có gì là siêu phàm, ngạc nhiên hay kì diệu như điều này.

TRÌNH ĐỘ THÀNH THẠO TRONG RÈN LUYỆN TÂM

Tất cả các Pháp đều có một mục tiêu duy nhất.

Đức Phật đã ban tám vạn bốn ngàn Pháp môn, tất cả đều có mục đích hàng phục sự chấp ngã. Đây là lý do duy nhất mà Ngài trình bày. Nếu Pháp không hoạt động như một đối trị cho sự bám luyến vào bản ngã của chúng ta thì mọi thực hành đều vô ích, như trường hợp của Devadatta (Đề Bà Đạt Đa) anh em chú bác với Đức Phật. Ông ta biết nhiều sutra (kinh điển) như một con voi có thể mang vác trên lưng nó, nhưng vì không thể giữ bỏ sự chấp ngã nên kiếp tới bị đọa địa ngục.

Mức độ chúng ta có thể hàng phục sự bám luyến bản ngã của mình sẽ cho thấy trình độ sử dụng Giáo Pháp một cách đúng đắn. Vậy chúng ta hãy thực cố gắng.

Hãy dựa trên ưu thế của hai nhân chứng.

Nếu chúng ta thành công trong việc tạo được ấn tượng đủ tốt về chính mình khiến người khác nói, ‘Người này đã thực hành Bồ đề tâm rất tốt,’ thì điều này có thể xem là một loại chứng thực. Nhưng nếu nghĩ về nó, chúng ta có thể thấy rằng trừ

khi những người như vậy có khả năng đọc được tâm ta, lộ trình tâm của ta đã dấu họ; họ không thể biết chúng ta có áp dụng hay không mọi đối trị. Do vậy, chúng ta phải khảo sát chính mình để thấy trong thực tế chúng ta ít giận dữ hoặc ít bám luyến bản ngã, và hoặc có thể thực hành trao đổi hạnh phúc và đau khổ. Đó là sự chứng thực chính yếu mà chúng ta phải dựa vào. Chúng ta nên sống trong cách luôn có ý thức trong sáng.

Ngài Milarepa nói, ‘Tín ngưỡng của Ta là không có gì xấu hổ khi Ta chết.’ Nhưng phần lớn mọi người chẳng để ý sự quan trọng về lối suy nghĩ này. Chúng ta giả vờ thực sự an định, đã khuất phục, và tràn đầy những lời lẽ êm dịu, khiến người bình thường không biết tư duy của mình, họ nói, ‘Đây thực sự là một Bồ Tát.’ Nhưng đó chỉ là sự cư xử bên ngoài của chúng ta mà họ thấy.

Điều quan trọng là không nên làm bất cứ điều gì mà chúng ta phải hối hận sau này. Do vậy, phải khảo sát trung thực chính mình. Không may, sự chấp ngã của chúng ta quá thô nặng, thậm chí nếu thực sự có một số phẩm tính nhỏ bé, chúng ta nghĩ rằng mình đáng thán phục. Trái lại, nếu có một số khuyết điểm to lớn, chúng ta thậm chí chẳng để ý nó. Người ta nói rằng, ‘Nước phẩm chất tốt không trụ ở đỉnh của sự kiêu mạn.’ Vậy, chúng ta phải rất kỹ lưỡng. Nếu, sau khi khảo sát kỹ lưỡng chính mình, chúng ta có thể đặt tay lên ngực và suy nghĩ thành thực, ‘Những hành động của tôi đều tốt,’ thì đó là một dấu hiệu chúng ta đang đạt một số kinh nghiệm trong Rèn Luyện Tâm. Sau đó chúng ta nên hoan hỷ rằng việc thực hành của mình đã trôi qua tốt đẹp và quyết tâm làm tốt hơn trong tương lai, giống như chư Bồ Tát của kiếp trước. Bằng mọi phương tiện chúng ta cố phát triển sự đối trị nhiều lần và hoạt động trong cách tự an bình chính mình.

Hãy luôn duy trì sự hoan hỷ.

Do sức mạnh của việc Rèn luyện Tâm các Ngài, các vị Tổ Kadampa luôn có thể nhìn vào mặt tươi sáng của sự vật bất chấp chúng xảy đến với các Ngài như thế nào. Thậm chí nếu mắc bệnh phong cùi các Ngài vẫn tiếp tục hoan hỷ, hạnh phúc trong nhận biết rằng bệnh cùi đem lại cái chết không đau đớn. Lẽ dĩ nhiên, cùi là bệnh xấu nhất trong mọi loại bệnh, nhưng chúng ta nên kiên quyết rằng ngay cả nếu bị bệnh, chúng ta sẽ tiếp tục thực hành sự trao đổi hạnh phúc lấy đau khổ, nhận vào chính mình sự đau khổ của tất cả những nạn nhân bị nhiễm phiền não đó.

Làm mạnh mẽ bằng quan điểm này, chúng ta nên xác quyết rằng bởi đức hạnh của việc Rèn Luyện Tâm, chúng ta sẽ có thể đảm đương con đường dù bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào xảy ra. Nếu có thể làm điều này với tín tâm, thì đó là dấu hiệu chúng ta đã kinh nghiệm trong thực hành; và sẽ được hạnh phúc với bất cứ những gì có thể xảy đến. Ngoài ra, chúng ta phải nhận vào chính mình những kinh nghiệm, và đau khổ của người khác khi người khác phải chịu những đau khổ về tinh thần và thể xác, hay đối mặt với mọi loại thù ghét chúng ta nên nhận tất cả vào mình. Và nên làm mà không có bất kỳ hy vọng hay sợ hãi nào. ‘Nhưng nếu đau khổ của người khác thật sự xảy đến với tôi, tôi nên làm gì?’ - những suy đi tính lại như vậy phải loại bỏ hoàn toàn khỏi tâm chúng ta.

*Với kinh nghiệm con có thể thực hành
ngay cả khi xao lãng.*

Người ky sĩ kinh nghiệm không để rơi khỏi mình ngựa. Trong cùng cách, khi sự bất lợi không mong muốn, hoặc những

khó khăn đột xuất xảy đến chúng ta, nếu tình thương và lòng bi
nhiều hơn là lòng thù hận đến với chúng ta một cách hòa hợp –
hay nói cách khác, nếu những tình huống không thuận lợi có thể
được sử dụng để làm lợi ích cho cuộc sống của mình thì đó là
dấu hiệu chúng ta đạt được một số điều trong Rèn Luyện Tâm.
Vì thế việc tiếp tục nỗ lực là cực kỳ quan trọng.

Kinh nghiệm như vậy chỉ rõ một sự quen thuộc về Rèn
Luyện Tâm; tuy nhiên không có nghĩa là công việc đã hoàn tất.
Ngay cả khi những dấu hiệu như vậy xảy ra, chúng ta nên tiếp
tục nỗ lực để trở nên thành thạo và luôn hoan hỷ hơn. Ngoài ra,
một tâm đã được điều phục và an định qua thực hành sẽ tự bộc
lộ một cách tự nhiên trong những hoạt động bên ngoài. Như với
ngạn ngữ về khác nhau nói, ‘Khi thấy những con vịt, bạn biết là
nước ở gần đó’ và “Không có khói thì không có lửa.’ Cho nên,
cũng như vậy, chư Bồ Tát có thể nhận biết được qua những dấu
hiệu bên ngoài.

*An tĩnh và thanh thản
Sẽ cho thấy trí tuệ của bạn;
Thoát khỏi những cảm xúc nhiễm ô
Sẽ phô bày tiến bộ của bạn trên con đường;
Sự hoàn thiện của bạn sẽ xuất hiện
Qua đức hạnh đã làm trong những giấc mộng.
Một Bồ Tát được phát hiện bởi những gì Ngài làm.*

Những dấu hiệu như điều này cũng sẽ xuất hiện trong
chúng ta, nhưng không có nghĩa không có gì để chúng ta làm
nữa.

SỰ CAM KẾT CỦA RÈN LUYỆN TÂM

Luôn luôn rèn luyện trong ba điểm chung.

Ba điểm chung là: kiên định trong hứa nguyện của sự Rèn Luyện Tâm, không giả vờ làm ra vẻ và màu mè phô trương không tự nhiên, và không phân biệt đối xử.

Kiên định trong Rèn Luyện Tâm. Chúng ta nên cho đi hạnh phúc không hối tiếc và đóng góp mọi điều và phẩm tính tốt đẹp cho người khác. Nên nhận mọi phiền não và những hoàn cảnh không mong muốn của họ vào mình, chấp nhận đau khổ với lòng hoan hỷ. Chúng ta nên cố gắng giải thoát những đau khổ cho họ, dâng hiến hạnh phúc cho họ dù lớn hay nhỏ một cách thành thật và không suy đi tính lại, đặc biệt là với những người làm hại mình. Và chúng ta không nên bỏ qua những hứa nguyện Thanh Văn, với lý do ‘chúng ta đang thực hành Rèn Luyện Tâm’. Không bao giờ quên Rèn Luyện Tâm, chúng ta phải tôn kính và thực hành mọi hứa nguyện, từ Thanh Văn Thừa đến Kim Cương Thừa, mà chúng ta đã hứa nguyện, gom tất cả lại thành một cách sống duy nhất. Nếu có thể làm được điều này, nó là bậc thang bằng đá đến mọi con đường của Đại Thừa. Thế nên, chúng ta hãy quán sát mọi hứa nguyện với chú tâm ngang nhau.

Không giả vờ, làm ra vẻ. Trong cuộc sống hàng ngày, lời nói nên tương ứng với cách chúng ta thực hành thực tế Giáo Pháp. Ngoài ra chúng ta nên tránh làm những điều gì trước mặt người khác để cho họ có ấn tượng rằng chúng ta hy sinh quên mình mà điều đó nhằm góp phần đem lại thuận lợi cho ta. Và nên kiềm chế mọi hành động tính toán làm người khác nghĩ rằng chúng ta thoát khỏi ngã chấp, như một người có quan điểm phóng túng liên quan đến sự nhạy cảm của truyền thống tôn giáo, hoặc phô trương bằng cách tiếp xúc với người bệnh phong cùi hay những bệnh tật truyền nhiễm khác. Chúng ta không nên làm bất cứ điều gì mà các vị Tổ của phái Kadampa không làm.

Không phân biệt đối xử. Chẳng hạn, chúng ta có thể kiên nhẫn với những tổn hại do con người gây ra nhưng không thể chịu nổi khi bị tinh linh và ma quỷ tấn công. Chúng ta nên nhã nhặn với người nghèo cũng như với người có quyền thế. Chúng ta nên tránh bám luyến vào thân quyến và thù hận với kẻ thù, tự giải thoát khỏi mọi thiên vị. Mà nhất là chúng ta hãy tôn trọng những người nghèo, người thấp kém không có tầm quan trọng. Đừng thiên vị! Tình thương và lòng bi phải được phổ quát đến tất cả chúng sanh.

Hãy thay đổi quan điểm của con và giữ gìn nó vững chắc.

Từ thời vô thủy, sự chấp ngã đã làm cho chúng ta lang thang trong sinh tử; nó là gốc rễ của mọi đau khổ, nó là thủ phạm thật sự.

Hãy xem người khác quan trọng hơn chính mình, chúng ta nên từ bỏ quan điểm yêu mến bản thân và quyết tâm hành động

không đạo đức giả, không cạnh tranh trong thân, khẩu, ý, ... Việc Rèn luyện Tâm phải được thực hiện trong thận trọng. Không nên làm với sự phô diễn bên ngoài, trong cách thu hút sự chú ý của người khác và tạo tiếng tăm; mà phải hành động như sự đối trị cho sự chấp ngã và cảm xúc nhiễm ô của mình. Chúng ta nên làm tâm mình chín muồi mà không cần bất kỳ ai biết.

Không nên thảo luận thiếu cương quyết.

Chúng ta không nên bàn luận về khuyết điểm của người khác. Nếu họ không thể thấy hay đi được, nếu họ không thông minh hoặc ngay cả việc vi phạm giới nguyện, chúng ta không nên gọi họ là mù, què, ngu, v.v... Tóm lại, chúng ta không nên nói bất cứ những gì khó chịu cho người khác nghe được.

Đừng đánh giá hành vi người khác.

Khi thấy những khuyết điểm của người khác nói chung, hay những người đi vào Giáo Pháp, những đệ tử cùng Thầy, hoặc những người đã mặc áo tu sĩ, là những bậc được trời và người hỗ trợ, chúng ta phải hiểu rằng nó là sự bất tịnh của nhận thức sai lầm của chúng ta. Khi nhìn vào gương, chúng ta thấy một khuôn mặt dơ bẩn vì chính mặt của chúng ta bị dơ. Tương tự, những khuyết điểm của người khác không là gì cả mà là cách nhìn bất tịnh của chúng ta. Bằng cách nghĩ này, chúng ta nên cố loại bỏ nhận thức sai lầm của chính mình về nhận thức lỗi lầm của người khác, và tra dồi quan điểm nhờ đó toàn bộ hiện hữu, mọi hình tướng đều được kinh nghiệm là thanh tịnh.

*Trước tiên, hãy làm việc mạnh nhất
về những nhiệm ô của con.*

Chúng ta nên xem xét, khảo sát kỹ lưỡng những cảm xúc nhiệm ô của chính mình là sự hùng mạnh nhất. Nếu tham dục mạnh nhất, chúng ta nên cố tập trung đối trị nó như sự xấu xa. Nếu sân hận nổi bật, chúng ta nên cố phát triển phương thuốc của sự kiên trì. Nếu bản tánh nghiêng về si mê và trì độn, chúng ta tự mình áp dụng việc trau dồi trí tuệ. Nếu ganh tị, chúng ta nên làm việc để phát triển sự thanh thản. Trong nỗ lực hàng phục những nhiệm ô này, chúng ta nên tập trung tất cả thực hành Giáo Pháp của mình. Nếu có thể tự giải thoát khỏi những nhiệm ô thô nặng, thì nhiệm ô vi tế cũng sẽ tự nhiên giảm bớt.

Hãy từ bỏ hy vọng đạt được kết quả.

Kết quả chung của việc Rèn luyện Tâm là giải thoát hành giả khỏi hy vọng và sợ hãi. Chúng ta nên thực hành sự trao đổi hạnh phúc và đau khổ mà không mong cầu bất kỳ phần thưởng nào. Chẳng hạn, chúng ta không nên hy vọng vì thực hành của mình khiến những sinh linh phi nhân vây quanh, nghe lời chúng ta và phô diễn phép màu, và người ta bị thúc đẩy bởi họ cũng sẽ phục vụ, đem lại giàu có và uy thế cho mình. Chúng ta phải rũ bỏ mọi quan niệm ích kỷ và những động cơ không nói ra, như làm việc vì người khác nhưng mong muốn sự giải thoát cho riêng mình, hoặc được tái sinh trong cõi tịnh độ.

Bỏ những thức ăn nhiễm độc.

Người ta nói: ‘Hành động thiện được thực hiện với mục đích ích kỷ cũng giống như thực phẩm nhiễm độc.’ Thực phẩm độc có thể nhìn rất ngon thậm chí mùi vị rất tuyệt, nhưng nó sẽ nhanh chóng dẫn đến cái chết.

Suy nghĩ về một kẻ thù địch như người đáng ghét, nghĩ về một người bạn như người thương yêu, ghen tức với những hạnh phúc của người khác; tất cả điều này gốc rễ là chấp ngã. Và những thiện hạnh lọc qua sự chấp ngã mà tiếp nhận như điều gì có thực và bền vững sẽ chuyển thành chất độc. Chúng ta nên cố gắng từ bỏ mọi tính tự kỷ trung tâm.

Đừng thủ cựu với cảm giác trách nhiệm.

Trung thành với ký ức của cha mẹ về những người có thiện ý – hay theo đuổi chống lại kẻ thù của tổ tiên. Chúng ta không nên để mình bị loại thành kiến này chi phối.

Đừng dùng sỉ nhục đối với lăng mạ.

Nếu người ta nói chúng ta, ‘Bạn không phải là một hành giả tốt. Giới nguyện của bạn là vô dụng,’ chúng ta không nên phản ứng bằng việc chỉ ra những khuyết điểm của họ, chẳng hạn nói với một người mù là họ mù, hoặc với người khập khiễng là họ què. Nếu chúng ta hành động như vậy thì cả hai người đều tức giận. Do vậy, đừng nói dù một lời làm người khác bị tổn thương hay làm họ không hạnh phúc. Khi sự việc không tốt, chúng ta không nên trách cứ bất kỳ người nào.

Đừng chờ đợi trong rình rập.

‘Phục kích’ trong trường hợp này có nghĩa nhớ lại những tổn thương mà người khác gây ra cho mình và chờ một cơ hội tốt lúc họ suy yếu khi chúng ta có thể đánh trả, hay tìm kiếm quyền lực giúp đỡ hoặc thậm chí sử dụng đến pháp thuật, v.v... Chúng ta nên dẹp bỏ bất cứ tư duy nào về loại này.

Đừng tấn công vào sự yếu đuối.

Đừng tấn công vào điểm yếu của người khác hay làm bất cứ điều gì gây đau khổ cho họ. Tương tự, không nên niệm những mantra hủy diệt sẽ làm tổn hại những sinh linh phi nhân.

Đừng đặt gánh nặng dzo²⁵ lên lưng một con bò.

Ý nghĩa của câu này là chúng ta không bao giờ nên để bất kỳ tổn thương hay trách cứ mà mình đã làm rơi lên người khác. Một con bò không thể mang sức nặng của con dzo. Ngoài ra, chúng ta nên nỗ lực giữ gìn không tổn thương người nghèo và yếu đuối, đè nặng họ với những gánh nặng hơn người khác, v.v... Mọi hành động xấu như vậy phải được hoàn toàn loại trừ.

Đừng ca tụng với những động cơ ẩn dấu.

Nếu, chẳng hạn chúng ta giữ chung một số tài sản với người khác, chúng ta không nên lừa phỉnh họ bằng những lời tăng bốc để họ cho chúng ta phần của họ, đại loại như, “Bạn

²⁵ **Dzo:** Một lai giống giữa trâu yak và bò, một con vật mạnh mẽ, mạnh hơn hẳn con bò.

thật là nổi tiếng với lòng tốt của mình”, hoặc “Với tính rộng rãi như vậy, bạn sẽ tích lũy được rất nhiều công đức”. Nói tóm lại, chúng ta không nên làm những gì để người khác vui lòng và đưa tiền cho chúng ta: những việc như thế phải được từ bỏ.

Đừng dùng sai phương thuốc.

Chúng ta sẽ dùng sai phương thuốc nếu nhận vào mình những bất hạnh của người khác với mong muốn được hạnh phúc cá nhân hoặc người khác có thể nói chúng ta là những Bồ Tát nhân nhục, từ tâm, cố gắng xây dựng cho mình danh tiếng tốt. Chúng ta phải giải thoát khỏi mọi ý định như vậy và không bao giờ mang lấy những bất hạnh của người khác vì những lý do này.

Ví dụ khác của loại cư xử này là muốn thực hành Rèn Luyện Tâm để trị được bệnh, hoặc thoát khỏi sự sợ hãi ma quỷ và tinh linh. Điều này giống như thực hành trừ ma quỷ với ý định trừ những tinh linh bằng những mantra phẫn nộ; đây là điều hoàn toàn nên bỏ. Chúng ta không nên làm giảm giá trị của việc Rèn Luyện Tâm xuống mức độ chỉ là pháp thuật bằng việc cố gắng sử dụng nó như một phương tiện trừ khử những ảnh hưởng xấu ác. Những tinh linh và ma quỷ xấu ác làm hại người khác vì họ bị ảo tưởng. Chúng ta không nên thực hành Rèn Luyện Tâm để chống lại họ, mà hãy giải thoát họ khỏi nghiệp xấu. Khi họ gây chướng ngại, chúng ta nên thực hành chod với lòng bi, nên họ sẽ không hại chúng ta. Sự thực hành của chúng ta phải là sự đối trị chỉ cho chính cảm xúc tiêu cực của mình.

Đừng đem một vị thần xuống đẳng cấp của một con quỷ.

Người thế gian dùng tín ngưỡng của họ để có thành đạt trong công việc, đạt được quyền thế và hoàn cảnh sung túc; nhưng nếu bị bệnh họ bị mất vị trí v.v..., họ nghĩ những vị thần của họ không hài lòng và bắt đầu nghĩ về các vị thần như ma quỷ.

Nếu qua Rèn Luyện Tâm chúng ta trở nên thích khoe khoang, và kiêu mạn. Như Ngài Gampopa²⁶ có lần đã nói: Giáo Pháp không thực hành đúng sẽ đem chúng ta xuống những cõi thấp. Nếu trở nên tự phụ và kiêu ngạo, chắc chắn chúng ta không phải thực hành Giáo Pháp. Vì sự kiêu mạn của mình, việc Rèn Luyện Tâm thay vì thuần hóa sẽ làm chúng ta khắc nghiệt và ngoan cố hơn. Chúng ta sẽ trở nên rất kiêu mạn mà ngay cả nếu thấy một vị Phật bay trên trời, hoặc có ai đó quá đau khổ vì ruột bị lòi ra ngoài, chúng ta sẽ chẳng cảm thấy sùng kính với những phẩm tính của chư Phật cũng như không có lòng bi mẫn với những đau khổ của chúng sanh. Toàn bộ giá trị của Giáo Pháp sẽ bị bỏ qua. Những người lính gác đồn ở phía đông chẳng giúp ích gì khi kẻ địch ở phía tây. Khi bị bệnh gan, chúng ta nên uống đúng thuốc trị bệnh gan. Khi bị sốt chúng ta nên áp dụng phương thuốc thích hợp. Nếu dùng thuốc không thích hợp với bệnh, tình trạng của chúng ta sẽ hoàn toàn xấu. Trong cùng cách, chúng ta nên áp dụng giáo lý để chúng hoạt động như một đối trị với sự chấp ngã của mình. Hưởng đến mọi người, chúng ta nên xem mình như người phục dịch khiêm tốn nhất, hãy nhận vị trí thấp nhất. Chúng ta hãy thật sự cố gắng khiêm tốn và tự quên mình.

²⁶ **Gampopa:** (1079-1153) Cũng được biết là Dhagpo Rinpoche, đệ tử nổi tiếng nhất của Ngài Milarepa và là người sáng lập dòng truyền tu viện Kagyu.

Đừng lợi dụng cơ hội của sự đau khổ.

Nếu, vào lúc chết của thân quyến hay bạn bè, chúng ta cố gắng mọi thứ để sở hữu tài sản của họ, tiền bạc, thực phẩm, sách vở, v.v...; nếu người bảo trợ của chúng ta bị bệnh hay chết, và chúng ta đến nhà họ với ý định thực hiện nghi lễ để hy vọng được đền đáp, hoặc vào lúc chết của một hành giả trên đẳng cấp mình, chúng ta cảm thấy hài lòng vì từ nay về sau không còn người cạnh tranh – hay vào lúc chết của một kẻ thù, chúng ta không còn cảm thấy bị đe dọa, thì đó thật sự là chúng ta đã lợi dụng sự đau khổ của người khác. Đó là một số điều chúng ta không nên làm.

NHỮNG NGUYÊN TẮC CHỈ ĐẠO CHO VIỆC RÈN LUYỆN TÂM

Ở đây là một số lời khuyên xa hơn về việc làm thế nào áp dụng việc Rèn Luyện Tâm cho chính mình, làm kiên cố và nâng cao lòng bi và Bồ đề tâm của mình.

Hãy làm mọi thứ với một mục đích.

Chúng ta nên cố gắng suy nghĩ một cách vị tha. Chẳng hạn như liên quan đến thực phẩm và cách ăn mặc của mình, khi được cho một số món ngon để ăn, chúng ta nên nghĩ: ‘Cầu mong tất cả chúng sanh cũng có thực phẩm ngon để hưởng; tôi mong có thể chia xẻ bữa ăn này cho tất cả những người bị đói.’ Tương tự, khi nhận được quần áo đẹp, chúng ta hãy nghĩ, ‘Cầu mong mọi người đều có quần áo đẹp như vậy.’

*Hãy áp dụng một phương thuốc
cho mọi hoàn cảnh không may.*

Trong giai đoạn của Rèn Luyện Tâm, khi chúng ta bị bệnh hay là nạn nhân của những thế lực bất thiện; khi không được người ta yêu thích hoặc đau khổ vì bị tiếng xấu, khi cảm xúc gia tăng mạnh mẽ và chúng ta mất đi khao khát Rèn Luyện Tâm: vào những lúc đó ta cần quán chiếu rằng trên thế gian này có rất nhiều người đang phiền não giống như vậy và hành vi không

giống như giáo lý. Ngay cả khi chúng ta giải thích kinh điển và những phương pháp để phát triển những phẩm tính tốt, sẽ chẳng có ai muốn nghe – lời nói của chúng ta sẽ rơi vào tai những người điếc. Trái lại, người ta thường nói dối và trộm cắp một cách tự nhiên không cần được dạy. Hành động của họ mâu thuẫn với khao khát của họ – họ có thể ở đâu khác được ngoài luân hồi và những cõi thấp? Do vậy chúng ta nên cảm thấy hối tiếc cho họ và nhận lấy những khuyết điểm của họ lên chính mình, chúng ta nên cầu nguyện hành động tiêu cực của họ có thể ngưng lại và họ có thể bắt đầu trên con đường Giải thoát. Chúng ta nên cầu nguyện rằng họ có thể trở nên nhàm chán sinh tử và muốn chuyển thoát khỏi nó, rằng họ có thể phát triển Bồ đề tâm và mọi kết quả lười biếng, lãnh đạm với Giáo Pháp của họ có thể rơi lên chúng ta. Nói khác đi, chúng ta nên thực hành sự trao đổi điều tốt lấy điều xấu.

Hai điều nên làm, vào lúc bắt đầu và kết thúc

Vào buổi sáng, lúc thức dậy, chúng ta nên lập nguyện sau: ‘Suốt cả ngày hôm nay, tôi sẽ nhớ đến Bồ đề tâm. Ăn, mặc, thiền định, dù đi bất cứ đâu, tôi sẽ thực hành nó liên tục. Nếu quên, tôi sẽ tự nhắc mình nhớ. Lưu tâm đến nó, tôi sẽ không để chính mình lang thang trong những trạng thái tham, sân, hay si.’ Chúng ta nên sắp đặt nỗ lực giữ gìn nguyện này và vào buổi tối trước khi đi ngủ, chúng ta nên khảo sát chính mình có thể phát triển được bao nhiêu Bồ đề tâm, có thể giúp đỡ bao nhiêu người và mọi hành động của chúng ta có tương ứng với giáo lý hay không.

Nếu thấy mình đi ngược với giáo lý, chúng ta nên phản chiếu rằng dù đã đi vào Phật Pháp và nhận được giáo lý của Đại

Thừa từ Thầy mình, chúng ta vẫn không thể áp dụng vào thực hành. Đây là vì từ vô số kiếp chúng ta đã quay lưng lại với Giáo Pháp. Nếu tiếp tục như vậy thì sẽ không kết thúc việc lang thang trong sinh tử và những cõi thấp. Chúng ta nên tự khiển trách mình, sám hối những lỗi lầm trong ngày và quyết tâm từ ngày mai trở đi, trong vòng 24 giờ hay một tháng, hoặc tối thiểu trong một năm chúng ta sẽ có một số dấu hiệu của việc cải thiện. Chúng ta nên tôi luyện chính mình để không bị nản lòng bởi công việc từ bỏ những khuyết điểm. Nếu trong ngày hành động của chúng ta không trái với giáo lý và duy trì một quan điểm vị tha, chúng ta nên hạnh phúc và nghĩ, ‘Ngày hôm nay là một ngày hữu ích, tôi đã nhớ những gì mà vị Thầy đã dạy và điều này hoàn thành mong ước của Ngài. Ngày mai tôi sẽ làm tốt hơn hôm nay, thậm chí ngày kế còn tốt hơn nữa.’ Đây là cách bảo đảm sự tăng trưởng Bồ đề tâm của chúng ta ra sao.

Hãy chịu đựng bất cứ những gì của hai xảy ra.

Qua niềm tin vào Tam Bảo và sự thực hành bố thí, điều có thể xảy ra, bằng con đường của nghiệp quả, chúng ta trở nên giàu có, đạt được một vị trí cao trong xã hội, v.v... Điều này có thể dẫn đến việc chúng ta nghĩ, ‘Tôi giàu có, tôi quan trọng, tôi tốt nhất, tôi được xếp lên hàng đầu.’ Nếu hành giả chúng ta có loại kiêu ngạo này, sự bám chấp vào đời sống của chúng ta gia tăng và ma quỷ sẽ đi vào tim mình. Nếu, ngược lại, chúng ta điều khiển được việc hưởng thụ hạnh phúc, của cải và thế lực mà không kiêu căng, chúng ta sẽ hiểu được rằng chúng không là gì cả mà chỉ là ảo huyền, những giấc mộng phi thực, tất cả những điều này một ngày nào đó sẽ phai nhạt. Như đã có nói về mọi thứ kết hợp, ‘Những gì tích lũy sẽ dùng cạn hết, những gì

lên cao sẽ rơi xuống, những gì có sinh thì sẽ diệt, những gì tụ lại sẽ phân ly.’

‘Ai biết’, chúng ta nên nói với chính mình, ‘ có lẽ ngày mai tôi sẽ nói tạm biệt với tất cả điều này. Do vậy, tôi sẽ cúng dường đến Thầy tôi và Tam Bảo điều tốt nhất về tài sản và sự mãn nguyện của tôi. Cầu mong các Ngài tiếp nhận với hoan hỷ và ban phước để tôi có thể không bị chướng ngại trên con đường. Tất cả những thứ đó chỉ là một giấc mơ dễ chịu, nhưng cầu mong tất cả chúng sanh kinh nghiệm những hạnh phúc này như tôi thậm chí còn hơn tôi.’

Mặt khác, khi chúng ta trong hoàn cảnh thiếu thốn thậm chí không thể thực hành, khiến chúng ta có cảm xúc và cảm giác giận dữ, đánh nhau và cãi cọ với mọi người, chúng ta nên phản tỉnh: ‘Tôi biết rằng mọi sự là huyền ảo, do vậy tôi không để mình bị cảm xúc kéo đi. Tôi sẽ không là một kẻ hèn nhát! Tôi sẽ gánh vác sự yếu đuối, nghèo khó, bệnh tật và cái chết của người khác.’ Nói ngắn gọn, chúng ta phải có thể nghĩ được rằng, giả sử bồ đề tâm quý giá không giảm trong chúng ta thì cũng chẳng ai quan tâm liệu chúng ta có xuống những cõi thấp hay không, cũng chẳng ai quan tâm tới việc chúng ta đánh mất của cải. Dù gì đi nữa, cũng giống như người ăn xin có được viên ngọc quý, chúng ta sẽ không từ bỏ bồ đề tâm.

*Thậm chí nếu nó có giá trị bằng sinh mạng con,
hãy bảo vệ cái hai.*

Nói chung điều này ám chỉ những giới nguyện của Thanh Văn Thừa, Đại Thừa và Kim Cương Thừa, nhất là giới nguyện đặc biệt của Rèn Luyện Tâm. Giới nguyện của Rèn Luyện Tâm là: trao chiến thắng và lợi ích cho người khác và nhận lấy mất mát,

thất bại, vào chính mình, đặc biệt là của kẻ thù. Nếu hành động phù hợp, việc Rèn Luyện Tâm sẽ có kết quả. Mặt khác, nếu thất bại trong thực hành hai nguyện này, chúng ta sẽ chẳng đạt được những lợi ích ngắn hạn của hạnh phúc trong đời này và tái sinh trong cõi người hay cõi trời, hoặc cũng không đạt được lợi ích lâu dài của việc tái sinh trong một cõi tịnh độ. Do vậy, bằng mọi giá chúng ta phải quán sát những nguyện này, giống như canh chừng đôi mắt mình khỏi những cái gai khi đi qua rừng.

Hãy rèn luyện nghiêm khắc chính con trong ba kỷ luật.

Đây là những thực hành khó của sự tỉnh thức, của sự trực xuất, và của ‘sự chặn đứng dòng chảy.’

Về cái đầu tiên, sự khó thực hành tỉnh thức, nó là sự cần phải nhận ra những cảm xúc phiền não ngay khi chúng xuất hiện, và ban đầu khó mà an trụ đủ nhận biết để có thể làm điều này. Tuy nhiên, khi những cảm xúc phiền não khởi lên, chúng ta nên nhận dạng chúng như tham, sân, và si. Ngay cả khi những cảm xúc đã được nhận biết, cũng không dễ tống khứ chúng bằng sự đối trị. Chẳng hạn, nếu một cảm xúc mạnh mẽ xảy đến, khiến chúng ta cảm thấy vô vọng trong sức mạnh của nó, tuy nhiên chúng ta phải đối diện và đặt câu hỏi về nó. Vũ khí của nó ở đâu? Sức lực của nó ở đâu? Quân đội to lớn và sức mạnh chính trị của nó ở đâu? Chúng ta sẽ thấy rằng những cảm xúc chỉ là những tư tưởng phi thực, bởi bản tính trống rỗng, chúng đến từ không trụ xứ, chúng đi không nơi đâu, chúng tồn tại không ở đâu. Khi chúng ta có thể đẩy lùi những cảm xúc nhiễm ô của mình, sẽ xảy đến sự khó thực hành ‘ngăn chặn dòng chảy.’ Điều này có nghĩa, trên căn bản sự đối trị đã mô tả, những cảm xúc nhiễm ô được loại trừ giống như chim bay qua

bầu trời không để lại dấu vết. Đó là những thực hành chúng ta phải thật sự nỗ lực.

Hãy trông cậy vào ba yếu tố cốt tủy.

Ba yếu tố cốt tủy mà việc thành tựu Giáo Pháp tùy thuộc là: gặp được một vị thầy đủ phẩm tính; nhận được giáo lý của Ngài, tra dồi quan điểm đúng; và cuối cùng, có được hoàn cảnh vật chất thích hợp.

Nếu không đi theo một vị thầy chân thực, chúng ta sẽ không biết cách thực hành giáo lý ra sao. Nếu Đức Phật không Chuyển Pháp Luân, chúng ta sẽ không biết những hành động nào nên làm và nên tránh. Làm sao những người chúng ta không có may mắn gặp được Đức Phật trong thân người lại có thể thực hành con đường giải thoát nếu không đi theo một vị thầy? Chúng ta có thể nhận ra được bao nhiêu con đường sai lầm và thấp kém khác? Ngoài ra, giống như xử lý đồ da bị khô cứng bằng dầu để làm mượt và mềm, nên chúng ta cũng phải thực hành giáo lý một cách đúng đắn với một thái độ điềm tĩnh và dễ phục tùng, không bị quấy rối bởi những cảm xúc phiền não. Cuối cùng như chúng ta sống trong cõi dục giới khó có thể thực hành Giáo Pháp nếu thiếu thực phẩm để làm no bụng và quần áo để che mưa gió.

Nếu có đầy đủ ba yếu tố cốt lõi này, chúng ta nên hạnh phúc với tư duy rằng mình có mọi thứ cần thiết để thực hành giáo lý. Như thế chúng ta được trang bị với một con ngựa tốt cho một hành trình vất vả – con đường sẽ không khó khăn. Và chúng ta nên cầu nguyện rằng tất cả chúng sanh đều có thể may mắn như vậy.

Tuy nhiên, nếu không sở hữu được tất cả ba yếu tố cốt tử này, chúng ta nên quán chiếu rằng dù đã đi vào Phật Pháp và nhận được nhiều giáo lý và hướng dẫn, chúng ta vẫn thiếu những điều kiện thích hợp để thực hành.

Trong thực tế, có nhiều đệ tử không thể thực hành một cách đúng đắn vì những khuyết điểm này. Họ có cái được biết là ‘thiện nghiệp bị trục trặc.’ Như đã mô tả trước đó, “Những hành giả già trở nên giàu có, những vị thầy đi lập gia đình.’ Chúng ta nên cảm thấy hối tiếc cho những người như vậy và cầu nguyện tận đáy lòng mình rằng những nguyên nhân không có hoàn cảnh thuận lợi như vậy của họ có thể chín trên mình và, như một kết quả, hoàn cảnh của họ có thể được cải thiện.

Thiền định về ba điều không nên làm hư hoại.

Đó là sùng mộ, nhiệt thành, và Bồ đề tâm.

Sùng kính Thầy mình là suối nguồn của mọi phẩm tính của Đại Thừa. Nếu chính Đức Phật xuất hiện trước chúng ta và chúng ta thiếu sùng kính để thấy những phẩm tính của Ngài, sự ban phước của Ngài sẽ không thể đi vào chúng ta. Người bà con của Đức Phật, Devadatta và Lekpe Karma không thấy Ngài như một bậc giác ngộ; họ phạm sai lầm và chỉ trích mọi hành động của Ngài và từ bỏ chính họ vì ganh tị, nên đã bị đọa địa ngục. Nếu có niềm tin và sùng kính hoàn toàn để thấy mọi hành động của Thầy mình là tích cực – ngay cả nếu Ngài không phải là bậc siêu phàm – thì trí tuệ giác ngộ sẽ xuất hiện phi nỗ lực trong chúng ta, như đã xảy ra với Sadaprarudita,²⁷ qua việc sùng kính

²⁷ **Saraprarudita**: Tên của một vị đại Bồ Tát trong thời Đức Phật Dharmodgata, nổi tiếng vì sự dũng cảm và nhẫn nại trong việc cầu Pháp

vị Thầy của Ngài đã nhận ra tánh Không. Do vậy, sự sùng kính là điều chúng ta không bao giờ để bị hư hoại.

Sự Rèn Luyện Tâm này là tinh yếu của Đại Thừa. Nó là chất bơ xuất phát từ sữa của Giáo Pháp. Về tám vạn bốn ngàn Pháp môn được Đức Phật trình bày chi tiết, nếu không thể, thì chỉ cần thực hành Bồ đề tâm là đủ. Thực sự, nó giống như vị thuốc tuyền đối cần thiết; là điều duy nhất chúng ta không thể không có. Nó là tinh túy được tinh luyện của mọi giáo lý. Được nghe nó là thật sự may mắn và vị Thầy giảng dạy là đại từ ái, vì sự vĩ đại của nó đơn giản là không thể nghĩ bàn. Ngược lại, nếu chúng ta sử dụng những chỉ dẫn vào bốn hoạt động tantric,²⁸ cho mục tiêu kéo dài kiếp sống của mình hay được tốt đẹp hơn kẻ thù, kẻ cướp v.v..., chúng ta sẽ chỉ làm việc cho kiếp hiện tại của mình.

Nhưng đây là giáo lý quý báu của Bồ đề tâm! Giá mà chúng ta có thể kinh nghiệm được Bồ đề tâm chỉ trong chốc lát trong tâm mình! Một niệm tiêu cực thoáng qua sẽ đem đau khổ cho chúng ta trong vô số kiếp. Ngược lại, một khoảnh khắc của Bồ đề tâm có thể xóa sạch kết quả của mọi hành động bất thiện trong vô số kiếp. Tất cả sự tích lũy công đức và mọi hành động tịnh hóa được tích lũy chỉ trong một niệm của Bồ đề tâm. Bất cứ hành động nào đặt nền tảng trên quan điểm này đều góp phần vào những hoạt động như-biến của Đại Thừa. Thế nên chúng ta phải thực hành Bồ đề tâm với niềm hoan hỷ và nhiệt thành không bao giờ để lơ lửng.

Để tự mình quen thuộc với Bồ đề tâm, giống như giữ gìn một khu vườn gọn gàng sạch sẽ không có cỏ dại, lùm bụi, côn trùng, gổ vụn. Chúng ta hãy thực hành đem mọi phẩm tính của

²⁸ **Bốn hoạt động tantric:** (phrin las rnam bzhi) Đôi khi ám chỉ đến bốn loại hoạt động giác ngộ. Là tức tai, tăng ích, thu hút và giải thoát (tức sự chuyển di tâm thức mạnh mẽ đến một cõi cao hơn).

Đại Thừa và Tiểu Thừa gom lại để chúng ta giống như một bình chứa tràn đầy ngũ cốc, hay bình đầy nước. Hoặc chúng ta thực hành nguyện Pratimoksha (Biệt biệt giải thoát giới), sự rèn luyện Bồ đề tâm, hoặc những giai đoạn phát triển và hoàn thiện của Kim Cương Thừa, tất cả điều chúng ta làm nên hành động như một hỗ trợ cho nguyện Bồ đề tâm của mình. Thậm chí nếu thực hành Kim Cương Thừa, nên duy trì vững chắc sự tận tâm của chúng ta như những Bồ Tát.

Bất cứ làm gì, chúng ta hãy lắng nghe giáo lý, suy niệm hay thiền định về chúng, nên thọ nhận tất cả như một hỗ trợ trong rèn luyện của mình. Nếu chúng ta có thể sử dụng Bồ đề tâm để đem mọi sự vào con đường, những trạng thái lành mạnh của tâm và những tư duy tích cực sẽ phát triển phi thường. Nhờ sử dụng sự đối trị, chúng ta nên đảo ngược mọi cảm xúc tiêu cực khi nó khởi lên. Trong cách đó, chúng ta nên giữ Bồ đề tâm như người bạn trung thành của mình.

Ba điều duy trì bất khả phân.

Thân, khẩu, ý của chúng ta nên luôn tham gia vào hoạt động tích cực. Khi thực hiện những hành động đạo đức như lễ lạy, đi nhiễu, ngữ và ý chúng ta nên hài hòa với chuyển động của thân. Khi tích lũy những hành động tích cực của khẩu, chẳng hạn như tụng niệm, thân và tâm ta cũng phải tham gia. Nếu đảm nhận một số hoạt động tinh thần tích cực, thì thân và khẩu cũng phải tham dự. Ví dụ, nếu, trong khi thực hành đánh lễ hay đi nhiễu quanh, chúng ta nói huyên thiên, hay tiêu khiển với những cảm xúc tiêu cực, điều này giống như ăn phải thực phẩm nhiễm độc. Do vậy, trong khi thực hiện hành động đạo đức,

thân, khẩu, và ý của chúng ta nên hoạt động hợp nhất bất khả phân.

*Rèn luyện không thiên vị trong mọi lãnh vực;
Sự rèn luyện của con phải sâu xa và tỏa khắp.*

Chúng ta nên thực hành việc Rèn Luyện Tâm một cách không thiên vị không chọn lựa hay chọn lọc, và trong mối tương quan với mọi sự, dù hữu tình hay vô tình. Chúng ta nên thực hành để bất cứ niệm tưởng nào khởi lên chúng sẽ phục vụ như một con đường cho việc Rèn Luyện Tâm, hơn là những cơ hội cho chướng ngại. Hãy đừng chỉ nói ngoài miệng mà hãy là điều gì đó sâu thẳm tận đáy lòng mình mà chúng ta làm thực sự.

Luôn thiên định về những gì không thể tránh khỏi.

Chúng ta nên liên tục thiên định về những khó khăn không thể tránh khỏi. Chẳng hạn, đối với người làm tổn thương ta, người muốn cạnh tranh ta, người có lúc là bạn nhưng đột nhiên chống báng ta một cách vô cớ, hay với người không có lý do rõ ràng (có nghiệp với chúng ta) chúng ta rõ ràng không thích, chúng ta nên cố gắng phát triển Bồ đề tâm thậm chí mạnh mẽ hơn, nhất là khi khó khăn.

Chúng ta nên phục dịch người lớn tuổi, cha mẹ, và vị thầy của mình. Như Guru Padmasambhava đã nói, ‘Đừng là nỗi buồn cho người lớn tuổi của con, hãy phục dịch họ với niềm tôn kính.’ Nếu giúp đỡ họ và giúp những những người cần được giúp thì chúng ta đang bước trên con đường của chư Bồ Tát. Chúng ta nên từ bỏ bất cứ mâu thuẫn nào với quan điểm này.

Đừng bị lệ thuộc vào những yếu tố bên ngoài.

Khi có đủ quần áo và thực phẩm, có sức khỏe tốt, có được bất kỳ những gì mình cần và không có bất cứ lo nghĩ nào, chúng ta không nên bị bám luyến vào những phúc lợi này cũng như không bị lệ thuộc vào chúng. Ngược lại khi không được hưởng những điều kiện tốt như vậy, và khi mọi sự trở nên xấu đi, chúng ta nên sử dụng hoàn cảnh này như một khởi sự cho lòng can đảm của mình và nhận chúng như con đường của Bồ Tát. Chúng ta không nên từ bỏ khi hoàn cảnh khó khăn; trái lại, đó chính là lúc nên thực hành hai bậc Bồ đề tâm, đem tất cả những kinh nghiệm của chúng ta vào con đường.

Lúc này, hãy làm những gì quan trọng.

Suốt nhiều kiếp trong quá khứ, chúng ta có thể có nhiều thân tướng khác nhau. Chúng ta giàu có. Bị kẻ thù đánh đập, và mất mát mọi thứ. Chúng ta đã có mọi lạc thú của chư thiên. Chúng ta đã là nạn nhân của sự đàn áp chính trị. Chúng ta đã bị phong cùi hoặc đau khổ vì những bệnh khác. Tất cả những kinh nghiệm hạnh phúc và đau khổ này chẳng mang lại điều gì cho ta. Mà bây giờ, trong kiếp hiện tại này, chúng ta đã đi vào con đường được Đức Phật trình bày, chúng ta đã gặp được những vị thầy uyên bác và thành tựu tâm linh, thời gian này chúng ta phải chuẩn bị những hoàn cảnh đầy ý nghĩa như vậy và nên làm những gì quan trọng.

Nếu là một thương buôn, đến hòn đảo châu báu lại trở về tay không chẳng có châu ngọc, ông ta sẽ xấu hổ trước công chúng. Cũng tương tự như vậy với chúng ta, ngay lúc này có những điều kiện tốt để thực hành. Nếu có thể phát triển Bồ đề

tâm chân chính, thì việc chúng ta nghèo khó, không được ai biết, không tài khoản cũng chẳng sao.

Giáo Pháp có hai phương diện: sự giải thích và thực hành. Sự giải thích chỉ là công việc của miệng, và nhiều người đã không thực hành như giáo lý đã trình bày. Như người ta nói: ‘Đã nghe được nhiều giáo lý nhưng thực hiện đầy đủ thì rất hiếm. Thậm chí có người đã thực hành được một ít, lại đi sai đường và lạc hướng.’ Chừng nào Giáo Pháp còn được quan tâm thì thực hành giáo lý quan trọng hơn việc chỉ nói về nó; Giáo Pháp là điều chúng ta thật sự làm. Hơn nữa, chúng ta có thể tụng niệm hàng triệu mantra, và làm nhiều việc thiện, nhưng nếu tâm ta bị xao lãng, sẽ không có ích lợi gì; giáo lý sẽ không giúp ích gì cho ta và Bồ đề tâm sẽ không có cơ hội phát triển. Do vậy, chúng ta hãy tiếp nhận Bồ đề tâm lên trên mọi thực hành khác.

Như đã có nói:

Một Bồn Tôn, Chenrezig, hiện thân của tất cả chư Phật;

Một mantra, lục tự, tiêu biểu cho tất cả mantra;

Một Pháp, Bồ đề tâm, bao gồm mọi thực hành của giai đoạn phát triển và hoàn thiện.

Biết được một sẽ giải thoát tất cả, hãy niệm mantra lục tự.

Thế nên, Bồ đề tâm là thực hành chính, ngoài ra, việc tập trung nhất tâm đi theo chỉ dẫn mà chúng ta nhận được từ thầy mình thì tốt hơn thực hành trên nền tảng nghiên cứu sách vở và trí thông minh của chúng ta. Trong quy mô được xử lý và tinh luyện, vàng và kim cương trở nên tinh khiết tương ứng với sự quý giá hơn. Cũng vậy, qua thực hành siêng năng những chỉ dẫn đã nhận được từ Thầy mình, sự hiểu biết của chúng ta về chúng trở nên gia tăng sâu sắc. Chính Đức Phật đã nói: ‘Hãy luận giải lời của Ta như vàng, cắt đứt,

nấu chảy, và tinh luyện; hãy khảo sát kỹ giáo lý của Ta, không nên chấp nhận nó chỉ vì tôn kính Ta'. Giống như sự nấu chảy và tinh luyện vàng, tương tự như vậy, nhờ nghe giáo lý của Đức Phật, chúng ta đạt được hiểu biết, mà càng thiền định sẽ càng tăng thêm sự sâu sắc và bao la. Thế nên, thực hành với tập trung kiên định là quan trọng nhất. Về mọi hoạt động của chúng ta, việc quan trọng nhất là hãy ngồi và thực hành. Chúng ta không nên đi quanh quẩn quá nhiều, chỉ nên trụ trên chỗ ngồi mình. Chúng ta sẽ chỉ bị ngã nếu đứng dậy! Nên ngồi thích hợp, không quá cứng, và nhớ rằng hành giả giỏi nhất là làm mòn đệm ngồi thiền, chứ không phải mòn đế giày của họ. Trong thực tế, việc áp dụng sự đối trị những cảm xúc còn quan trọng hơn việc rời bỏ xứ sở. Vì nếu rời bỏ xứ sở, tham, sân, và si của chúng ta thậm chí còn mạnh hơn, hành động của chúng ta chẳng giúp ích gì mà chỉ gây hại cho thực hành mình. Do vậy, điều quan trọng nhất là sử dụng sự đối trị.

Đừng tạo sai lầm.

Có sáu lỗi lầm hay nhận thức sai chúng ta nên phòng chống.

Kiên trì hay nhẫn nại sai lầm. Người có tín ngưỡng dũng cảm chịu đựng khó khăn và kiên trì trong thực hành ngay cả dù bị thiếu thực phẩm, quần áo, chịu đựng sự lạnh lẽo, v.v...có vẻ như nhìn rất đáng thương. Thật sự họ có thể thiếu thốn của cải vật chất, nhưng họ không cần chúng ta thương hại. Sau cùng, những thiếu thốn của họ chỉ trong một kiếp sống ngắn nhưng là phương tiện giúp họ cuối cùng có thể đạt đến giải thoát. Hoàn toàn khác với cách dũng cảm ấy là loại dũng cảm sai lầm của những anh hùng bình thường để tiêu diệt kẻ thù và bảo vệ phe

của mình đã phải trải qua những thử thách không chịu nổi trong cuộc chiến với kẻ thù, hoặc phải chịu đựng những kỉ luật khắc nghiệt và những cơn thịnh nộ của người chỉ huy.

Sự quan tâm không đúng chỗ. Việc mãi mê tích lũy của cải, quyền lực và tiện nghi trong kiếp này mà phải trả giá bằng việc không thực hành Pháp cũng là một sai lầm.

*Nếu con mong muốn thực hành đúng cách,
Hãy tự duy trì bằng Pháp,
Duy trì Pháp của con bằng cuộc sống khiêm tốn,
Duy trì cuộc sống khiêm tốn bằng suy niệm về cái chết,
Duy trì suy niệm về cái chết bằng một hang động hoang vắng.*

Mục tiêu của chúng ta phải là giúp đỡ tất cả chúng sanh, những người đã từng là mẹ của mình, và đem họ đến trạng thái của Phật quả. Chúng ta đừng bao giờ tự thỏa mãn và ngủ quên trên chiến thắng, cho rằng chúng ta đã thiên định tốt, rằng chúng ta đã nhập thất và quen thuộc với nghi thức, hay cho rằng chúng ta có thể tụng niệm và biết tất cả, không còn gì để biết về thực hành. Đây là một chướng ngại trên con đường.

Ham thích những thú vui thế gian thay vì ham thích Pháp. Đây cũng là một sai lầm. “Việc học xuất phát từ việc lắng nghe giáo lý, cái xấu được chuyển hoá thông qua việc lắng nghe giáo lý, và cũng bằng lắng nghe giáo lý ta tránh xa những việc phù phiếm.” Hãy mang điều này trong tâm. Ta phải cố gắng hiểu được liệu giáo lý được thể hiện trong ý nghĩa tương đối hay tuyệt đối, và nên nỗ lực bám vào ý nghĩa tối hậu vượt lên ngôn từ. Sau đó chúng ta nên thực hành với tâm không phân biệt. Đó là cách chắc chắn tạo được sự tiến bộ. Tuy nhiên,

có được kinh nghiệm mùi vị của Giáo Pháp, hầu hết các “chuyên gia”, được trang bị với kiến thức thông tuệ, tự cho phép mình đi lạc hướng vào những cuộc tranh luận và bàn cãi với đối thủ, tất cả đều là vì sự thỏa mãn thế gian. Mùi vị Giáo Pháp của họ đã đánh lừa họ.

Lòng bi sai chỗ. Cảm thấy thương hại cho những hành giả đang chịu những khó khăn vì lợi ích Pháp, sống ẩn dật nơi núi non hoang vắng, không có nhiều thực phẩm hay quần áo ấm là một sai lầm. Việc lo lắng và nghĩ rằng “Những hành giả tội nghiệp! Họ sắp phải chết đói!” là không đúng. Thay vào đó, người chúng ta cần phải thực sự thương hại là những người phạm tội ác, chẳng hạn như chỉ huy quân đội và anh hùng quân đội đã giết hàng trăm hàng ngàn người, lòng thù hận của họ sẽ kéo họ xuống địa ngục. Chúng ta cần phải bày tỏ lòng bi với những người cần nó.

Giúp người khác không đúng cách. Giới thiệu với mọi người những mối quan hệ và lệ thuộc vào những hạnh phúc thế gian thay vì giúp họ tiếp cận với Giáo Pháp cũng là một sai lầm. Nếu thật sự quan tâm đến họ chúng ta nên giúp họ gặp được những vị thầy tôn giáo và hướng dẫn họ trong thực hành. Dần dần, chúng ta nên chỉ cho họ làm cách nào bước đi trên con đường giải thoát. Người tốt giống như những cây thuốc: bất kỳ ai gần gũi họ cũng trở nên tốt. Nhưng, nếu ngược lại, chúng ta dạy người ta kinh doanh, làm thế nào lừa gạt người khác và đánh nhau với kẻ thù, họ sẽ trở thành xấu xa như chúng ta.

Hoan hỷ không thích đáng. Hoan hỷ vì kẻ thù bị đau khổ là sai lầm thay vì hoan hỷ với bất cứ thiện hạnh hay niềm vui của họ. Ngược lại, khi người ta dấn thân làm việc vào bất cứ loại

nguyên nhân tốt nào, hoặc khi hành giả của Pháp cam kết vô số việc nhịn ăn *nyungne*²⁹ khi họ làm một số việc, như xây chùa, xây tháp, vẽ hình hay in sách, chúng ta nên cầu nguyện: ‘Trong đời này và đời sau của họ, cầu mong họ luôn thực hành đức hạnh, cầu mong thiện hạnh đem lại sự phát sinh Bồ đề tâm trong tâm họ.’ Đây là cách hoan hỷ đúng nhất. Nhưng trái lại, nếu chúng ta cảm thấy vui thích và thỏa mãn khi có người mà mình không thích bị trừng phạt bởi người trên của họ, hoặc thậm chí bị giết – nghĩ rằng họ đáng bị những gì xảy đến cho họ, thì chúng ta đã hoan hỷ một cách sai lầm.

Nên, sáu hành động sai lầm này chúng ta phải quên nếu muốn đi theo con đường không lỗi.

Hãy kiên cố trong thực hành.

Khi chúng ta hài lòng và cuộc sống của mình đang tốt đẹp, chúng ta cảm thấy sẵn sàng thực hành; nhưng khi, chẳng hạn chúng ta đói không có gì để ăn, chúng ta sẽ mất quan tâm. Đây là vì chúng ta thiếu tự tin hoàn toàn vào giáo lý. Như người ta nói, ‘Được nuôi ăn và mặc ấm: chúng ta trông giống những hành giả. Nhưng khi sự việc trở nên xấu, chúng ta thực sự là người thường. Giáo Pháp và tâm chúng ta dường như chưa từng hòa trộn. Hãy ban phước cho chúng ta bằng quan điểm đúng đắn!’ và cũng có nói, ‘Những thiền giả mà sự cư xử bị cuốn vào cách bình thường sẽ chẳng bao giờ được giải thoát. Tụng niệm nhiều mantra vì lợi ích hình tướng sẽ chẳng giúp gì cho chúng ta trên con đường.’

²⁹ **Nyungne:** (bsnyungs gnas) Tên của việc hăng hái thực hành tịnh hóa kết hợp với Bồ Tát Chenrezig. Đòi hỏi phải tụng niệm mantra, nhịn ăn tuyệt đối, và đánh lễ.

Hãy hăng hái trong rèn luyện.

Chúng ta hãy toàn tâm ý rèn luyện chính mình, hoàn toàn đắm chìm trong việc Rèn Luyện Tâm: tỉnh thoảng thiền định về tánh Không, đôi lúc về sự bám luyến vào cuộc sống này và đôi khi là lòng bi hướng đến những chúng sanh. qua khảo sát và kiểm tra, chúng ta nên nỗ lực thực hành phương pháp traу dôi của Rèn Luyện Tâm ngày càng nhiều hơn.

Giải thoát chính con bằng phân tích và thử nghiệm.

Trước tiên hãy khảo sát xúc cảm nào của chúng ta là mạnh nhất. Sau đó lập một nỗ lực phối hợp để phát sinh sự đối trị, nghiên cứu tỉ mỉ cảm xúc tăng lên khi chúng ta đương đầu với những hoàn cảnh đặc biệt nào đó. Chúng ta nên quán sát dù nó có xuất hiện hay không, nhận ra nó và với sự giúp đỡ của sự đối trị, tự giải thoát khỏi nó, kiên trì cho đến khi nó không còn xuất hiện.

Đừng làm những gì quá nghiêm trọng.

Nếu giúp đỡ người khác bởi sự cung cấp thực phẩm và quần áo, bởi việc giải thoát họ khỏi tù tội, hoặc cất nhắc họ lên một số vị trí quan trọng, thì không nên mong cầu được nhận biết. Nếu chúng ta thực hành trong một thời gian dài, hoặc phát trí tuệ, khéo léo, chúng ta không nên mong đợi được kính trọng. Nếu, trái lại thấy người khác biết nhiều, chúng ta nên cầu nguyện cho họ trở nên uyên bác thật sự; nếu họ rất khéo léo chúng ta nên cầu cho họ giống như những đệ tử thời Đức Phật;

nếu thấy người khác thực hành, chúng ta nên cầu nguyện rằng tâm của họ được hòa nhập với thực hành, sự thực hành của họ sẽ không gặp chướng ngại và con đường của họ sẽ dẫn đến kết quả cuối cùng. Đó là cách chúng ta nên thiền định như thế nào, hãy quan tâm người khác nhiều hơn chính mình. Mà nếu thực hiện được như vậy chúng ta không nên tự tán thưởng mình đã làm được một số điều vĩ đại hay phi thường. ‘Đừng dựa vào người khác, chỉ nên cầu nguyện Bốn Tôn.’ Như lời khuyên của Ngài Radreng.³⁰ Do vậy, đừng trông mong vào người khác giúp đỡ thực phẩm, quần áo, v.v... Đúng hơn là hãy có niềm tin trung thực vào Tam Bảo. Như có người nói: “Tin tưởng vào vị Thầy là sự quy y tối hậu, làm việc vì lợi ích của người khác là Bồ đề tâm tối hậu, do vậy đừng khoe khoang sự thành tựu của bạn.’ Chúng ta nên luôn có quan điểm này, vì nếu lệ thuộc vào người khác, kết quả có thể không như ta muốn v.v...

Đừng có tính khí xấu.

Nếu xảy ra việc bị coi thường ở nơi công cộng, chúng ta không nên nghĩ rằng mặc dù chúng ta là những hành giả tốt như vậy, người khác không quan tâm và không đến để tỏ lòng tôn kính hay tiếp nhận sự ban phước của ta. Chúng ta không nên phản ứng bằng việc bực mình và những lời lẽ thô tục. Lúc đó, vì chúng ta chưa sử dụng giáo lý như sự đối trị việc chấp ngã, sự kiên nhẫn và chịu đựng của chúng ta mong manh còn hơn một vết phỏng và chúng ta bị kích động như một người thô tục bị

³⁰ **Radreng:** Dromtonpa, xem chú thích 21.

nhức đầu. Tất cả là vì chúng ta đã thất bại trong việc sử dụng những hướng dẫn như một đối trị.

Đừng thiếu kiên định.

Vì tính trong suốt, một quả cầu pha lê sẽ có màu của bất cứ thứ gì mà nó được đặt lên. Tương tự, có một số hành giả, mà nếu được cho nhiều tiền, sẽ có mọi loại tư duy tích cực. ‘Ồ, đây là một người bảo trợ tốt,’ họ sẽ nói. Nhưng nếu chẳng được gì, họ sẽ nói những điều xấu và giữ sự đố kỵ. Chúng ta không nên bị thống trị bởi những việc tầm thường như vậy.

Đừng mong đợi được thưởng.

Nếu chúng ta giúp đỡ người khác, hoặc thực hiện thực hành, chúng ta không nên mong cầu được cảm ơn, ca tụng hay danh tiếng. Nếu thực hành hai Bồ đề tâm suốt cuộc đời mình, thực hiện thiên định và hậu-thiên định đúng đắn, và nếu hòa nhập tâm ta với cái thấy của thiên định, kinh nghiệm của chúng ta trong cuộc sống hàng ngày sẽ không là điều bình thường. Ngoài ra nếu không bị xao lãng trong cuộc sống hàng ngày, điều này sẽ giúp thiên định của chúng ta tiến bộ. Tuy nhiên, nếu thiên định nhất tâm trong thời công phu, nhưng sau đó hoàn toàn bị xao lãng chúng ta sẽ không đạt được tự tin trong cái thấy của thiên định. Trái lại, nếu phát triển những thói quen đạo đức trong thời hậu-thiên định mà trong lúc thiên định lại tham gia vào những hoạt động vô ích, thì sự thiên định của chúng ta sẽ vô nghĩa. Thế nên chúng ta phải chắc chắn rằng mình rèn luyện một cách đúng đắn.

KẾT LUẬN

*Cốt tủy tinh luyện của hướng dẫn này
Chuyển hóa sự bùng phát của năm suy hoại
Vào con đường của giác ngộ,
Đã được Ngài Serlingpa viết ra.*

Năm suy hoại như sau: trong thời buổi suy hoại, 1) bị chết yểu, bị hành hạ bởi đói kém, bệnh tật, vũ khí và chiến tranh; 2) họ có tính khí xấu, không có xu hướng đạo đức và hoàn toàn chống báng giáo lý tối thượng; 3) cuộc sống của những người như vậy thì ngắn; 4) cảm xúc làm suy đồi thật hùng mạnh; 5) ý niệm và quan điểm là thô tục và nhầm lẫn.

Trong thời này, rất hiếm nguyên nhân gây hạnh phúc. Chúng sanh tích lũy những hành động xấu ác, sẽ đem lại nhiều loại kết quả đau khổ. Những hoàn cảnh bất lợi như đã liệt kê hiện diện mạnh mẽ. Giống như đi ngang qua rừng mà những nhánh cây bện chặt với nhau! Tuy nhiên, qua thiên định về Rèn Luyện Tâm, những thương tổn tình cờ, bệnh tật, hoạt động của các tinh linh, chướng ngại hay vu cáo, tất cả điều này có thể sử dụng như con đường đến giác ngộ, công đức của chúng ta liên tục gia tăng. Giống như khi có người biết được họ sắp làm gì, có thể tiêu thụ thuốc độc khiến chúng hoạt động như một loại thuốc duy trì cuộc sống. Họ không chết bởi chúng, mà giống như con công cày gia tăng vẻ đẹp và huy hoàng vì được nuôi dưỡng bằng thực phẩm độc hại.

Mọi lợi ích đều xuất phát từ Bồ đề tâm quý báu này. Bằng phương tiện của nó, chúng ta đem mọi hành động tích cực của thân, khẩu và ý lại với nhau, chúng ta hòa nhập tâm mình với giáo lý và đạt được mọi hạnh phúc của sinh tử và niết bàn cho chính mình và người khác. Nhờ thực hành tốt việc Rèn Luyện Tâm, sẽ không lâu trước khi chúng ta có thể hoàn tất hạnh phúc dồi dào của người khác và chính mình.

*Nghệp của rèn luyện trước được đánh thức,
Và cảm thấy hứng khởi mạnh mẽ,
Con không đếm xỉa đến đau khổ và chỉ trích
Mà tìm kiếm những hướng dẫn để hàng phục
sự chấp ngã của con;
Dù có thể chết, giờ đây con sẽ không hối tiếc.*

Vị Tổ Chekawa của Drakpa, vị vua vĩ đại trong những hành giả, thường lui tới nhiều vị Thầy của truyền thống Kadampa. Tiếp nhận hướng dẫn này, Ngài đã lắng nghe, quán chiếu và thiền định sâu, thực sự thực hành Rèn Luyện Tâm. Ngài đạt được giai đoạn hoàn toàn không yêu mến bản thân, Ngài thật sự quan tâm đến người khác nhiều hơn chính Ngài.

*Với khẩn cầu của Pháp vương Drakpa
Và những đệ tử sùng kính của Ngài,
Kho tàng những hướng dẫn cốt tủy quý
như châu báu này
Đã được phát hiện.
Cầu mong mọi chúng sanh thực hành
Và thành tựu hai bậc Bồ đề tâm.*

Lập lại bài khấn cầu của hành giả Đại Thừa đã thành tựu Drakpa Gyaltsen, một ít lời giải thích Bảy Điểm Rèn Luyện Tâm này được tu sĩ Thogme viết trong nơi hoang vắng của Ngulchu Dzong. Ngài Drakpa Gyaltsen sử dụng để nói với đệ tử, ‘Đừng nghĩ rằng Đức Chenrezig là một người có bốn tay đang sống trên núi Potala; hãy đi gặp vị Lama cư ngụ tại Ngulchu Dzong và tiếp nhận giáo lý của Ngài. Không có gì để thấy trong Đức Chenrezig hơn là thấy trong Ngài.

Bồ đề tâm đã có rất mạnh trong Ngulchu Thogme từ thời niên thiếu. Có lần, khi còn là một đứa bé, Ngài đi ra ngoài để khuây khỏa. Trên đường về Ngài gặp một bụi cây bị tuyết phủ. Nghĩ rằng đó là một người, đứa bé cởi áo và choàng quanh bụi cây và trở về trần trụi.

Mẹ Ngài hỏi, ‘Quần áo con đâu?’

‘Có một người đàn ông ngoài kia đang lạnh cóng’, Ngài trả lời. ‘Con đã mặc cho ông ấy.’ Mẹ Ngài ra ngoài và thấy đó chỉ là một bụi cây.

Đó là loại Bồ đề tâm mà Ngài Ngulchu có. Ngài thật sự thực hành và hoàn toàn kinh nghiệm trong cách sống của Bồ đề tâm.

Sự rèn luyện trong Bồ đề tâm này là tinh hoa của tám vạn bốn ngàn Pháp môn của Đức Phật. Thậm chí nếu vào lúc chúng ta không thể thành tựu nó hoàn toàn, thì sự thực hành về nó cũng góp phần cho hạnh phúc của đời này; trong tương lai chúng ta sẽ thoát khỏi những cõi thấp và được sự giúp đỡ to lớn từ những người chúng ta tiếp xúc. Có nhiều giáo lý thâm sâu và bao la như Mahamudra và Dzogchen. Nhưng khả năng tâm thức của chúng ta thì nhỏ bé, chúng ta không kiên trì và không đủ tôn kính, sùng mộ để được giải thoát qua những giáo lý này. Tuy nhiên, nếu thực hành Rèn Luyện Tâm này, chúng ta sẽ kinh

nghiệm được những lợi ích lớn lao. Nó là chỉ dẫn phi thường, tinh hoa thật sự của giáo lý Bồ Tát, và đã được tán thán không biết bao nhiêu lần. Do vậy chúng ta hãy thực hành nó không xao lãng.

Cầu mong những nguyện ước tốt đẹp cho chúng sanh, được tiếp nhận bởi tất cả chư Phật giác ngộ từ khởi thủy đến chính những vị Thầy của chúng ta, thành tựu qua nỗ lực đưa bản văn này sử dụng được! Cầu mong được cát tường.

CAM LỒ CỦA TÂM

Một Bài Nguyện Của Bảy Điểm Rèn Luyện Tâm

Bởi Ngài

Jamyang Khyentse Wangpo

Bảy Điểm Rèn Luyện Tâm, những hướng dẫn cốt tủy của Kadampas tối thượng những bậc đã sở hữu bảy Kinh văn Linh thánh, được giải thích theo truyền thống của Ngài Chekawa Yeshe Dorje trong ba hành động công đức.

HÀNH ĐỘNG THỨ NHẤT, NHỮNG CÔNG ĐỨC VÀO LÚC KHỞI ĐẦU

I

Tiêu đề của Bài Nguyện

Cam Lồ Của Tâm, Một Bài Nguyện Của Bảy Điểm Rèn Luyện Tâm

II
Tán thán

Con đánh lễ đến những người bạn tâm linh của Thừa Tối Thượng,

Suối nguồn của mọi điều thiện trong luân hồi và niết bàn.

Nhờ lòng từ bi ban phước của Lama

Cầu mong tâm con được tịnh hóa với ba loại niềm tin.

HÀNH ĐỘNG THỨ HAI,
NHỮNG CÔNG ĐỨC Ở KHOẢNG GIỮA
CHỦ ĐỀ CHÍNH CỦA BẢN VĂN

I
Những Chuẩn Bị
Nền Tảng Của Giáo Lý

Nhờ lòng từ bi ban phước của Lama

Biết được kiếp sống được làm thân người là quý và dễ bị hư hoại ra sao,

Trong mọi hành động của con tùy theo nghiệp quả, cầu mong con cố gắng làm những gì đúng và tránh những điều sai

Và phát triển quyết tâm chân chính giải thoát khỏi luân hồi, như con rèn luyện trong những chuẩn bị.

II
Thực Hành Chính
Rèn Luyện Trong Bồ Đề Tâm

Nhờ lòng từ bi ban phước của Lama
Cầu mong con tịnh hóa sự giả dối của nhị nguyên vào
không gian của hư không
Và thực hành việc trao đổi thâm sâu hạnh phúc và đau khổ
của chính con và người khác;
Liên tục thiền định trên hai phương diện của Bồ đề tâm

III

Xoay Chuyển Những Hoàn Cảnh Bất Lợi Vào Con Đường Của Bồ Đề Tâm

Nhờ lòng từ bi ban phước của Lama
Cầu mong con thấy được bất cứ sự kiện bất lợi và đau khổ
nào xảy đến với con
Như những trò gian trá của tinh linh xấu của sự chấp ngã
Và sử dụng chúng như con đường của Bồ đề tâm.

IV

Áp Dụng Thực Hành Đây Suốt Đời Con

Nhờ lòng từ bi ban phước của Lama
Cầu mong con cô đọng sự thực hành cả đời con thành
mtinh túy duy nhất
Nhờ áp dụng suốt đời con nắm sức mạnh của quyết tâm và
thực hành thanh tịnh,
Tích lũy công đức, tịnh hóa che ám, và cầu nguyện khao
khát.

V

Những Dấu Hiệu Của Rèn Luyện Tâm

Nhờ lòng từ bi ban phước của Lama
Khi mọi sự xuất hiện như sự đối trị việc chấp ngã
Và tâm con tìm thấy tự do, với hạnh phúc và tự tin
Cầu mong con nhận lấy mọi hoàn cảnh bất lợi như con
đường.

VI

Những Tận Tụy Của Rèn Luyện Tâm

Nhờ lòng từ bi ban phước của Lama
Cầu mong con giữ được lời hứa, thoát khỏi thói đạo đức
giả,
Không thiên vị và phô diễn không quan trọng ra bên
ngoài;
Bảo vệ những tận tâm của rèn luyện tâm như chính cuộc
sống con.

VII

Những Giới Luật Của Rèn Luyện Tâm

Trong bản chất, Nhờ lòng từ bi ban phước của Lama
Cầu mong con rèn luyện chân thật tâm con
Theo mọi giới luật giúp đẩy mạnh hai khía cạnh Bồ đề tâm
Và đạt được nhận biết của Thừa Tối Thượng ngay chính
kiếp này

HÀNH ĐỘNG THỨ BA, NHỮNG CÔNG ĐỨC VÀO LÚC KẾT THÚC

I

Hồi hướng

Do công đức của khát vọng chân thành này

Để thực hành bảy điểm rèn luyện tâm

Tinh hoa của tâm của Thánh Atisha vô song và những đệ tử của Ngài,

Cầu mong tất cả chúng sanh thành tựu giác ngộ.

II

Lời Cuối Sách

Bài nguyện này được làm với chú tâm một điểm trước hình ảnh quý báu của Đức Atisha quang vinh tại Kyisho Nyethang bởi Ngài Jamyang Khyentse Wangpo, một người du phương thành thoi với lòng tôn kính tối thượng đến truyền thống Kadampa quý báu. Cầu mong con được ban phước để hoàn thành bài nguyện này.

Cầu mong đức hạnh phát sinh!

BẢNG CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ

Alaya: (*A lai Da*) Thuật ngữ Phạn này có nghĩa ‘kho chứa’, được biểu hiện trong tiếng Tây Tạng bởi chữ ‘*kun gzhi*’ nghĩa đen là ‘nền tảng của mọi sự’, và chỉ nền tảng như nhau của tâm và hiện tượng, thanh tịnh và bất tịnh. Chữ này có nghĩa khác trong những bối cảnh khác và phải được hiểu tương ứng. Đôi khi nó đồng nghĩa với Phật Tánh hay Pháp Thân. Tuy nhiên, thường ám chỉ một trạng thái trung tính của nhị nguyên mà tâm không ý thức, hoạt động như một chỗ chứa, có thể nói của những dấu ấn tâm thức mọi hành động của thân, khẩu, và ý.

Arhat: (*dgra bcom pa*) (A La Hán) Nghĩa đen là ‘Người đã tiêu diệt được kẻ thù.’ Kẻ thù ám chỉ klesas hay phiền não (cảm xúc đau khổ), là sự chiến thắng qua thực hành giáo lý của thừa gốc rễ hay Shrivakayana/Hinayana (Thanh Văn Thừa/Tiểu Thừa). Arhat đạt được giải thoát khỏi đau khổ của sinh tử, nhưng vì sự giác ngộ tánh Không của các vị chưa hoàn thiện, các Ngài không thể tháo bỏ bức màn vi tế của việc bám luyến vào hiện tượng thực tại, là những che ám đến toàn giác. Các Ngài chưa vào Đại Thừa để tiến đến mục tiêu tối thượng của Phật quả.

Bardo: (*bar do*) Nghĩa đen ‘giữa hai’ tức là trạng thái trung gian hay trung âm. Có vài loại bardo, nhưng đa số thường dùng để ám chỉ trạng thái trung gian xảy ra giữa chết và tái sinh.

Bodhichitta: (*byang chub sems*) (Bồ đề tâm) Tâm của sự giác ngộ. Đây là một chữ trọng yếu trong Mahayana. Trên bình diện tương đối, là mong ước đạt được Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sanh, cũng như thực hành cần thiết để làm điều này.

Trên bình diện tuyệt đối, nó là sự thấu suốt trực tiếp vào bản tánh tối hậu của bản ngã và hiện tượng.

Bodhisattva: (*byang chub sems dpa*) (Bồ Tát), Một hành giả trên con đường đến Phật quả, rèn luyện trong thực hành của lòng bi và sáu ba la mật (sáu hoàn thiện siêu phàm). Bậc có nguyện đạt giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Tây Tạng chuyển dịch thuật ngữ này nghĩa đen là một ‘anh hùng của tâm giác ngộ’.

Buddha: (*sang rgyas*) Phật, Bậc đã tháo bỏ hai bức màn (màn của cảm xúc phiền não. Đó là nguyên nhân đau khổ, và bức màn của vô minh, là chướng ngại đến toàn giác) và bậc đã đem hai loại trí tuệ (của bản tánh tương đối và tuyệt đối của hiện tượng) đến viên mãn

Buddhadharma: Giáo lý của Đức Phật.

Chod: (*chod*) Nghĩa đen là ‘cắt đứt’. Là một hệ thống thiền định tantric dựa trên giáo lý của Bát nhã ba la mật (Trí Độ Luận) và được đưa vào Tây Tạng bởi Ngài Padampa Sangye. Mục đích là cắt đứt mọi bám luyến vào bản ngã.

Đi nhiễu quanh: Một thực hành sùng mộ công đức cao độ, bao gồm đi bộ theo chiều kim đồng hồ, tập trung và tỉnh giác, quanh một đối tượng linh thiêng, chẳng hạn như đền chùa, bảo tháp, núi linh thánh, hoặc căn nhà, thậm chí ngay cả người của một vị thầy tâm linh.

Dharma: (*chos*) Phần chính của giáo lý được trình bày chi tiết bởi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và những bậc giác ngộ khác chỉ dẫn con đường đến giác ngộ. Bao gồm hai khía cạnh: Pháp trao truyền (*lung gi chos*); cụ thể là giáo lý được ban thực tế, và Pháp nhận biết (*rtogs pa'i chos*) hay những trạng thái của trí tuệ..., đó là thành tựu thông qua sự áp dụng giáo lý.

Dharmakaya (Pháp Thân): (*chos sku*) Sự tuyệt đối, hay chân lý, thân; khía cạnh của tánh Không.

Dzogchen: (*rdzogs chen*) (Tiếng Phạn: *Mahasandhi, Atiyoga*) Đại viên mãn, cái thấy cao nhất theo truyền thống Nyingmapa.

Mười tám đặc tính của một thân người quý báu: Mười tám đặc tính này bao gồm tám tự do và mười thuận lợi. Tám tự do bao gồm không bị sinh ra 1) trong cõi địa ngục, 2) như một nga quý, 3) Như một súc sanh, 4) trong cõi của chư thiên, 5) thuộc về bộ tộc man rợ ngu si về giáo lý và thực hành Phật pháp, 6) một người có tà kiến như người đoạn kiến hoặc thường kiến về bản ngã và hiện tượng..., 7) trong thời hoặc nơi chốn đức Phật không xuất hiện và 8) là người có tâm thức cố chấp. Mười thuận lợi được chia nhỏ thành năm tính cách thuộc về nội tại và năm thuộc về ngoại lai. Năm thuận lợi nội tại là 1) được sanh ra là một thân người, 2) cư trú ở ‘vùng trung tâm’ tức là nơi Phật pháp được tuyên thuyết, 3) có những khả năng bình thường, 4) là người không đẩy mình vào những nghiệp tiêu cực to lớn, 5) có niềm tin vào giáo Pháp. Năm thuận lợi bên ngoài là, 1) một Đức Phật đã xuất hiện trong thế gian, 2) Ngài đã trình bày chi tiết Kinh điển, 3) Kinh điển vẫn còn tồn tại, 4) được thực hành và 5) người ấy được vị thầy tâm linh chấp nhận như một đệ tử.

Kadampa: Dòng truyền của Phật giáo Tây Tạng phát xuất từ giáo lý Tây Tạng của ngài Atisha (982 – 1054). Trong giáo lý nhấn mạnh đến giới luật của tu viện học hỏi và thực hành lòng bi. Ảnh hưởng của truyền thống Kadampa thâm nhập khắp tất cả học phái của Phật giáo Tây Tạng mặc dù truyền thống này chỉ kết hợp đặc biệt với giáo lý của Gelugpa, trong thực tế đôi khi ám chỉ đến trường phái Kadampa Mới.

Kagyupa: một trong những học phái mới của Phật giáo Tây Tạng, được đặt nền tảng bởi Ngài Marpa Dịch giả (1012 – 1095).

Kalpa: (*bskal pa*) Thuật ngữ ám chỉ một khoảng thời gian bao la như trong quan niệm truyền thống vũ trụ học của Ấn Độ. Một đại kalpa, tương ứng với giai đoạn của thành, trụ, hoại, không của một hệ thống vũ trụ, bao gồm tám mươi tiểu kalpa. Một kalpa trung gian bao gồm hai tiểu kalpa, ở kalpa đầu tiên độ dài cuộc sống gia tăng, trong khi ở kalpa thứ hai thì giảm xuống.

Cõi thấp: xem thuật ngữ ghi chú về Luân hồi.

Mahamudra: (*phyag rgya chen po*) Đại Ấn, cái thấy cao nhất theo truyền thống Kagyupa.

Mala: Một chuỗi hạt (thường có 108 hạt) sử dụng như một hỗ trợ trong tụng niệm mantra.

Mahayana: Đại Thừa.

Mani: Mantra của Chenrezig, gồm sáu chữ (lục tự) ‘Om Mani Padme Hung.’

Mantra (thần chú): (*sngags*) Công thức bao gồm của những chữ hay âm tiết kết hợp với những Bổn Tôn thiền định đặc biệt mà sự tụng niệm là một phần thiết yếu của thiền định tantric.

Mantrayana: (*gsang sngags rdo rje theg pa*) Mật chú thừa, đôi lúc ám chỉ đến kim cương thừa hay Vajrayana. Tập hợp giáo lý và thực hành dựa trên những tantra, mặc dù trong thực tế là một khía cạnh của Đại thừa (Mahayana) nhưng đôi khi được xem là một thừa riêng biệt. Xem chú thích về Shravakayana.

Nirmanakaya: (*sprul sku*) Hóa Thân, khía cạnh của lòng bi và phương tiện nhờ đó một vị Phật có thể được tiếp nhận bởi

những chúng sanh chưa giác ngộ và những phương tiện mà nhờ đó Ngài có thể giao tiếp và giúp đỡ họ.

Nirvana: (*myang ngan las' das pa*) Niết Bàn, Tây Tạng dịch từ Phạn này có nghĩa ‘vượt lên đau khổ’ và chỉ những mức độ giác ngộ khác nhau đạt được tùy theo thực hành Tiểu Thừa hay Đại Thừa.

Nyingmapa: (*rnying ma pa*) Cổ mật. Học phái Phật giáo Tây Tạng trước nhất dđạt nền tảng vào thế kỷ thứ tám bởi Guru Padmasambhava.

Pratyekabuddha: (*rang sangs rgyas*) Độc Giác Phật, bậc đạt giác ngộ một mình không có sự hỗ trợ của một vị thầy, và không thể trao truyền giáo lý cho người khác.

Pratimoksha: (*so sor thar pa*), Biệt Biệt giải thoát, sự giải thoát cá nhân: bảy bộ giới luật cho tu sĩ và cư sĩ theo giới luật Phật giáo.

Rinpoche: (*rin po che*) Nghĩa đen “Đấng quý báu nhất”, một dạng nói về những vị Lama tái sanh, Tu viện trưởng và những vị Thầy tôn kính khác được sử dụng trong Phật giáo Tây Tạng.

Sadhana: (*sgrub thabs*) Nghi quỹ, một nghi lễ hay bản văn nghi thức, phục vụ như một hỗ trợ cho thiền định trong Kim Cương Thừa.

Sambhogakaya: (*longs sku*) Báo Thân, Thân Hoan Hỷ, một thân siêu vượt thân người trong đó một vị Phật có thể tự xuất hiện, chỉ những bậc giác ngộ cao mới nhận thức được trực tiếp.

Samsara: (*'khor ba*) Luân hồi, hay vòng tròn sinh tử; trạng thái của người chưa giác ngộ, trong đó tâm thức bị nô lệ bởi ba độc Tham, Sân, và Si. Tiến hóa không kiểm soát từ trạng thái này sang trạng thái khác, trải qua một dòng chảy vô tận của

những kinh nghiệm tâm-vật lý, tất cả điều đó được đặc tính hóa là đau khổ. Hãy xem mục Sáu Cõi.

Shravakayana/Hinayana: Thanh Văn Thừa/Tiểu Thừa, hành giả của Giáo Pháp được nhận ra thuộc về hai bộ giáo lý khác nhau hay 'thừa' theo bản chất nguyện của họ. Được biết là Hinayana hay Thừa Gốc Rễ, và Mahayana hay Đại Thừa. Thừa Gốc được chia thành con đường của những Người Nghe (hay Shravaka – Thanh Văn) là những đệ tử của Đức Phật, và con đường của những người đi tìm giác ngộ chỉ dựa trên chính mình, hay Pratyekabuddha (Độc Giác Phật). Mục tiêu của con đường Shravaka và Pratyekabuddha là niết bàn, quan niệm là quyết tâm giải thoát khỏi đau khổ của samsara. Đại Thừa là của chư Bồ Tát, là những người chấp nhận tính hiệu quả và giá trị của những thừa khác, khao khát đạt toàn giác của Phật quả vì lợi ích của tất cả chúng sanh. thuật ngữ Hinayana thường có ý chê bai, vì lý do đó thường được tránh. Nhiều vị Thầy, như Đức Dalai Lama và Nyanaponika đề nghị dùng từ 'Shravakayana' thay cho Hinayana, ngay cả dù tối thiểu ở đây phạm trù được hiểu cũng bao gồm Pratyekabuddha.

Sáu cõi: ('*gro drug*') sự kinh nghiệm của chúng sanh trong luân hồi được trình bày khái quát một cách truyền thống thành sáu phạm trù chung ám chỉ những cõi của thế gian, trong đó tâm thức an trú như kết quả của hành động hoặc nghiệp trước. Những trạng thái này đều không thỏa mãn, dù mức độ đau khổ có khác nhau. Ba cõi trên hay cõi may mắn, ở đó đau khổ được dịu bớt bằng những khoái lạc tạm thời. Là cõi trời của những vị thần thế gian, cõi Asuras (A Tu La) hay bán thần, và cõi người. Ba cõi thấp, ở đó đau khổ chiếm ưu thế trên tất cả kinh nghiệm khác, là cõi súc sanh, ngạ quỷ và địa ngục.

Sáu ba la mật: (Phạn, *Paramita*; Tạng, *pha rol tu phyin pa*). Sáu hoạt động của bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ, hình thành sự thực hành của con đường Bồ Tát.

Sugatagarbha: (*bde gshegs snying po*) Như Lai Tạng.

Sutrayana: Đại Thừa có hai phụ phái: Giáo Thừa, tức là giáo lý đặt nền tảng trên kinh điển và đưa ra thực hành sáu hoàn thiện phi thường (lục ba la mật); và Mật Chú Thừa, giáo lý và thực hành dựa trên kinh văn tantra.

Svabhavikakaya: (*ngo bo nyid sku*) Thân Tinh Túy, khía cạnh bất khả phân của ba thân khác.

Tathagatagarbha: (*de bzhin gshegs pa'i snying po*) Như Lai Tạng, Phật Tánh, tiềm năng đạt Phật quả, hiện diện trong tâm tất cả chúng sanh.

Ba rên luyện: (*bslab pa gsum*) Tức là Giới Luật, Thiền Định và Trí Tuệ.

Tam Bảo: (*dkon mchog gsum*) tức là Phật, Pháp, Tăng Đoàn và những hành giả. Đó là ba đối tượng quy y.

Torma: (*gtor ma*) Một loại bánh nghi lễ có nhiều hình dạng và thành phần khác nhau, dùng trong thực hành và nghi lễ của Kim Cương Thừa. Tùy hoàn cảnh, nó được xem như một cúng dường, một biểu tượng hay mandala của Bản Tôn thiền định, hoặc thậm chí là một loại biểu tượng vũ khí trong nghi lễ tiêu trừ chướng ngại khỏi con đường.

Vipashyana: (*lhag mthong*) Thiền định quán sát thấu suốt khiến phơi bày tính vô tự tánh trong tâm và hiện tượng.

Pháp Luân: Biểu tượng của giáo lý Đức Phật. Giáo Pháp được chia thành ba phạm trù rộng. Một cách truyền thống được biết có ba lần Chuyển Pháp Luân. Lần thứ Nhất là giáo lý của Đức Phật trước tiên về Tứ Diệu Đế của đau khổ và giải thoát khỏi đau khổ. Lần thứ Hai bao gồm giáo lý về tánh Không: giáo

lý về mọi hiện tượng không có tự tánh và không thực sự tồn tại. Lần thứ ba bao gồm giáo lý về Như Lai Tạng, hay Phật tánh sẵn có trong tâm tất cả chúng sanh.

Bổn Tôn yidam: (*yidam*) Một thân tướng của Phật sử dụng như một hỗ trợ trong quán tưởng và thiền định của Kim Cương Thừa. Những Bổn Tôn này có thể là nam hay nữ, hiền minh hay phần nộ, tuyệt đối tôn kính như bậc bất khả phân với tâm của thiền giả.