

BÌNH GIẢNG VỀ BỘ LUẬN CỦA TỔ LONGCHENPA – BA MƯƠI LỜI KHAI THỊ CHÂN THÀNH

Khenpo Sodargye soạn

Tựa đề: Tựa đề của bộ luận này nhắc đến ba mươi đoạn khai thị được ban bởi Đấng Toàn Tri Longchenpa, Pháp Vương, cho hành giả đương thời cũng như trong tương lai. “Lời Khai Thị Chân Thành” ám chỉ rằng đây là những lời nói từ trái tim; trong trường hợp này, chúng nhằm cảnh báo hành giả về những lỗi lầm phổ biến mà các học trò đã được chấp nhận bởi một bậc thầy tâm linh thường gặp phải. Một “bộ luận” là bản văn do một đạo sư thành tựu viết để giảng dạy các giáo lý sâu xa của Kinh điển và Mật điển, giúp tạo ra những biến chuyển trong tri kiến mê mờ và hành vi sai lạc của hữu tình chúng sinh và giải phóng họ khỏi những sợ hãi và lo sợ về luân hồi.

Tác giả: Đấng Toàn Tri Longchenpa hay Longchen Rabjam (1308-1363) được tất cả các truyền thừa Phật giáo ở Xứ Tuyết công nhận là một trong ba hóa hiện của Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi. Là một bậc thầy với ân phước gia trì tối thắng, Ngài đã có những đóng góp lớn lao cho trường phái Nyingma của Phật giáo Tây Tạng trong khi hiện thân công đức của các học giả, hành giả và thành tựu giả vĩ đại. Ngài đã nghiên cứu các bản văn Hiển giáo và Mật giáo trong suốt cuộc đời, và là tác giả của rất nhiều giáo lý về Kinh thừa và Mật thừa. Hành giả Phật giáo có lòng sùng mộ chí thành với Tổ Longchenpa sẽ nhận được sự gia trì siêu việt, giúp họ trong việc nghiên cứu và trau dồi Giáo Pháp, cũng như trong việc trao truyền giáo lý, quán đĩnh và chấp nhận học trò. Rất nhiều đạo sư của truyền thừa Nyingma đã đạt các thành tựu nhờ việc thọ nhận ân phước gia trì của Tổ Longchenpa. Bởi thế, hành giả Phật giáo cần nghiên cứu các tác phẩm của Ngài một cách nghiêm túc, không ngừng đĩnh lễ Ngài và cầu khẩn ban phước gia hộ.

Từ những đám mây lớn lao của trí tuệ và nguyện ước, tràn khắp Pháp giới,

Những tia sáng Đại Bi và cam lồ trí tuệ tuôn chảy,

Làm chín muồi Tam Thân tiềm ẩn,

Chỉ thành đỉnh lễ dưới gót sen bậc thầy tối thượng, đáng giải thoát tôn quý.

Ở đây, tác giả kính lễ bậc thầy gốc của Ngài – Tôn giả Rigdzin Kumaradza. Đức Longchenpa tuyên bố rằng vị thầy gốc của Ngài đã chứng ngộ trí tuệ nguyên sơ của Pháp giới, trí tuệ toàn tri, trí tuệ như thị và những đại nguyện siêu phàm về việc giải thoát mọi hữu tình chúng sinh, tất cả hiển bày như những đám mây to lớn trùm khắp Pháp giới. Từ những đám mây của trí tuệ và đại nguyện này, những tia sáng Đại Bi cũng như cam lồ trí tuệ, vươn xa và liên tục chảy xuống cánh đồng của những chúng sinh cần được làm lợi lạc, làm chín muồi mầm mống Tam Thân (Pháp thân, Báo thân và Hóa thân) của họ. Trước gót sen của bậc thầy tối thắng như vậy, bậc đại diện cho sự hợp nhất tinh túy của Tam Bảo, tác giả, với lòng kính trọng nhất, đỉnh lễ bằng thân, khẩu và ý thanh tịnh. Với niềm tin không cấu nhiễm, một hành giả cần quán chiếu về lòng từ của chư đạo sư và Tam Bảo, kính lễ và liên tục cầu khẩn gia hộ. Đây là nền tảng của bất cứ thành tựu nào, dù trong hành trình giác ngộ của bản thân hay trong sứ mệnh làm lợi lạc tha nhân. Chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai cũng nương tựa các bậc thầy tâm linh để đạt thành tựu. Vì thế, bắt đầu bộ luận bằng cách nhớ tưởng tới công đức của chư đạo sư, kính lễ tới các vị và cầu khẩn sự quán đỉnh là điều đúng đắn. Đây là cách thức phổ biến của các luận sư thuộc truyền thống Phật giáo Tây Tạng.

Mặc dù đã bước vào truyền thừa Pháp linh thiêng nhờ sức mạnh của những lời cầu nguyện,

Bị cuốn theo mục tiêu tầm thường, thiếu đi sự tinh tấn trong việc tận dụng thân người quý giá này.

So với lòng sùng mộ của những chúng sinh cao quý, ta cảm thấy xấu hổ nhưng khi nhìn những chúng sinh giống như ta,

Để sách tấn hạnh xả ly thế gian hư huyễn, ta biên soạn ba mươi lời khai thị chân thành này.

Đoạn này giới thiệu việc thai nghén bộ luận, đối tượng và chủ đề bao quát. Tổ Longchenpa giải thích rằng, nhờ công đức và đại nguyện tích tụ nhờ các hành động trước đây, Ngài đã có được mọi tự do và thuận duyên cần thiết cho sự tu tập; Ngài đã được nhiều vị đạo sư truyền thừa chấp nhận làm học trò, và rằng Ngài có được cơ hội lắng nghe, quán chiếu và thực hành Pháp và thọ nhận quán đỉnh. Tuy nhiên, những xao lãng, sự thiếu chú tâm và tinh tấn đã ngăn cản Ngài tận dụng vận may tốt lành này và bước vào con đường giải thoát. Thân người quý giá vì thế bị lãng phí, và bởi Ngài đã nhận ra cách mà những bậc thánh nhân trải qua mọi khó khăn và dần thân trong việc giải thoát bản thân và tha nhân, Ngài cảm thấy vô cùng hối hận. Khi Ngài thấy nhiều hành giả phạm phải những lỗi (giống như Ngài), Ngài quyết định giảng dạy ba mươi lời khai thị này cho những kẻ bị cuốn đi bởi mục đích thế gian, mong rằng sẽ thuyết phục họ từ bỏ những mục đích tầm thường. Những người nương theo các chỉ dẫn này một cách chân thành chắc chắn sẽ tiến bộ trên Chánh Đạo. “Thiếu đi sự tinh tấn”, “lãng phí thân người” hay “hối hận” chỉ là cách mà Ngài bày tỏ sự khiêm cung. Tổ Longchenpa là một vị Bồ Tát đã hóa hiện trên thế gian này để cứu độ chúng sinh. Bởi thế, Ngài thoát khỏi những lỗi lầm hay sai sót. Để sách tấn hành giả, cùng thời cũng như trong tương lai, Ngài nói ra những lời chân thành này với lòng đại bi. Các đệ tử, với sự chú tâm, cần nghiên cứu và noi theo những lời dạy của Ngài một cách nhiệt thành và đưa chúng vào thực hành.

~ 1 ~

Than ôi! Bằng những phương pháp khác nhau, chấp nhận vô số môn đồ,

Sở hữu những thuận duyên để trụ trì một tu viện,

Tất cả có thể trở thành nguồn gốc của sự bất hòa và tạo ra tham luyện thế gian.

Duy trì trong cô tịch là lời khai thị chân thành của ta.

“Than ôi”, Đức Longchenpa thốt lên với sự buồn bã. Với trí tuệ không ngăn ngại, Ngài thấy rằng, trong thời đại suy đồi này, các hành giả có thể có cơ hội để thu hút một lượng lớn tín đồ hay thậm chí là đứng đầu các tu viện và cộng đồng Phật giáo trước khi tâm thức họ được rèn luyện và trở nên kỷ luật. Những thành tựu giả tạo này, mặc dù xuất hiện rất đẹp đẽ, có thể trở thành nguồn gốc của xung đột và bất hòa với những kẻ mà tâm thức chưa được tịnh hóa và khiến tham luyện cùng những cảm xúc tiêu cực khởi lên. Trước khi đẩy lùi chấp ngã và những ý nghĩ mê lầm khỏi tâm thức, đảm trách tu viện hay dạy dỗ học trò không những không đem lại lợi lạc cho bản thân và người khác, mà còn gây hại cho cả hai bên. Chính vì thế, Đức Thích Ca Mâu Ni không cho phép những hành giả mới được hiến dâng chủ yếu cho các hoạt động vị tha. Cho tới khi đạt giác ngộ, hành giả cần duy trì các ước nguyện mạnh mẽ liên quan đến việc làm lợi lạc tha nhân trong khi duy trì ở nơi cô tịch, và tiếp tục thực hành miên mật Thánh Pháp để tịnh hóa tâm thức. Đây là lời khai thị đầu tiên của Tổ Longchenpa dành cho các hành giả trong thời ngũ trược ác thế.

~ 2 ~

Mặc dù cử hành những nghi lễ tụng niệm, các lời cầu nguyện ban phước hay điều phục ma quỷ,

Đem đến cho chúng ta danh tiếng và địa vị trong cộng đồng,

Lòng tham vật chất sẽ khiến tâm thức rơi vào tay ma vương.

Điều phục tâm mình là lời khai thị chân thành của ta.

Nếu một hành giả chưa điều phục tâm thức hay đạt đến một trạng thái chứng ngộ nhất định, cử hành các nghi thức, chẳng hạn lễ tụng niệm, cầu nguyện ban phước, điều phục ma quỷ và chuyển di thân thức, dù cho nó có thể giúp anh ta trở nên nổi tiếng và có vị thế, cũng chẳng ích lợi gì. Không cắt đứt tham luyến thế gian và vun bồi tâm thức vị tha thực sự, hành giả có thể trở nên bám víu vào vật phẩm cúng dường khi tham gia vào các hoạt động này, khiến cho ma quỷ của tham và sân phát triển, và vì thế chẳng đem lại lợi lạc nào. Đức Jowo Atisha từng nói:

“Tham gia vào các thiện hạnh chỉ khi con đã cắt đứt sự tự lợi;

Cử hành lễ chuyển di cho người chết chỉ khi con đã đạt đến Kiến Đạo”.

Đặc biệt, các hoạt động điều phục ma quỷ trong Mật thừa đòi hỏi khả năng đánh bại các cảm xúc tiêu cực của hành giả; nếu không, khi người ta cử hành các nghi lễ như vậy mà chẳng có lòng đại bi, họ dễ dàng bị điều khiển bởi ma quỷ của sân hận, khiến cho các hoạt động này chẳng khác gì hoạt động của ngoại đạo. Vào thời kỳ mà ảnh hưởng của Giáo Pháp đang suy giảm, ngày càng nhiều hành giả quên đi tinh túy của Thánh Pháp và đánh mất bản thân trong những hoạt động nghi lễ chẳng hạn các buổi lễ trong thôn làng. Chúng ta cần quán sát động cơ của bản thân khi tham gia vào những buổi lễ như vậy. Nếu tất cả những gì chúng ta nghĩ đến là vật phẩm cúng dường thu được, chúng ta đã rơi vào tay của ma vương và hoạt động của chúng ta sẽ vi phạm Giáo Pháp và trở thành một phần nghiệp lực đẩy chúng ta xuống cõi thấp. Vì thế, trong thời đại suy đồi này, hành giả bình phàm trước tiên cần điều phục tâm thức họ và tiêu diệt tự-lợi – đó là lời khuyên chân thành của Tổ Longchenpa cũng như tất cả chư Phật, Bồ Tát và đạo sư tâm linh.

~ 3 ~

Thu thập đồ quyên góp từ người nghèo như thể áp thuế nặng,

Chúng ta dựng tượng lớn và phân phát đồ cúng dường một cách rộng rãi.

Điều có vẻ như những thiện hạnh này có thể tích lũy ác nghiệp.

Vun bồi thiện hạnh trong tâm là lời khai thị chân thành của ta.

Dựng tượng Phật và làm từ thiện là những hành động tốt lành. Khi làm vậy, hành giả Phật giáo cần đặc biệt tinh thức để bảo vệ niềm tin của chúng sinh và không thu thập tiền bạc hay của cải nhờ cách thức phi pháp hoặc gây hại. Điều này đặc biệt đúng với những người ở những vị trí quyền lực, người thu thập tiền bạc nhờ việc áp thuế cao cho người nghèo. Sau đấy, sử dụng tiền này để xây dựng Bảo tháp, đúc tượng hay dâng cúng, khiến chúng chỉ mang hình tướng của những thiện hạnh và chẳng hề hòa hợp với Giáo Pháp. Hơn thế nữa, những hành động như vậy có thể gây ra những ý kiến tiêu cực, chẳng hạn những lời phỉ báng và hận thù và như thế tạo ra ác nghiệp cho cả bản thân và người khác. Bởi vậy, thay vì thực hiện những hành động tốt lành một cách giả tạo, thứ tích lũy ác nghiệp, tốt hơn là chúng ta rèn luyện tâm thức, vun bồi các ý nghĩ thiện lành và khởi lên lòng đại bi cùng với Bồ đề tâm trong hành trình chứng ngộ bản tính thực sự, và khi làm vậy, đem lại lợi lạc lớn lao hơn cho bản thân và tha nhân. Trong quá khứ, vài tu viện Tây Tạng đã thu thập tiền bạc từ những ngôi làng xung quanh để xây dựng Bảo tháp và đúc tượng, vì thế tạo ra gánh nặng cho những người vốn đã nghèo khó. Điều này tiếp tục xảy ra, khá thường xuyên ở vài vùng của Trung Quốc và Tây Tạng. Nhờ các cách thức khác nhau, nhiều người thu thập được vô số của cải từ những tín đồ với thu nhập trung bình dưới danh nghĩa là thiện hạnh như xây chùa và đúc tượng. Trong khi đó, những người này lại không xem trọng các pháp tu thực sự như nghiên cứu, quán chiếu và thiền định về Pháp. Các hành giả khôn ngoan cần cảnh giác trước những hành động bất chính như vậy và trung thành với lời khai thị của Tổ Longchenpa về việc nắm giữ gốc rễ của Chánh Pháp.

~ 4 ~

Thuyết Pháp vì thanh thế và đồ cúng dường,

Chấp nhận học trò nhờ các phương pháp khác nhau bắt chấp căn cơ của họ,

Đằng sau những hành vi này là tâm trí đầy sự kiêu mạn và tham luyến.

Nhận ra những ý nghĩ mê lầm là lời khai thị chân thành của ta.

Nhận học trò và giảng Pháp là nhiệm vụ căn bản của một bậc thầy Đại thừa. Tuy nhiên, khi tiến hành những nhiệm vụ này, người ta cần có ý định thanh tịnh và mong muốn làm lợi lạc tha nhân nhờ Bồ đề tâm thanh tịnh, vị tha và từ ái. Nếu không, vì ham muốn thanh thế và đồ cúng dường, khi bậc thầy giảng dạy rộng rãi mà không xem xét căn cơ của thính chúng và chấp nhận ai đó làm học trò một cách thiếu suy nghĩ nhờ các phương pháp khác nhau, thứ không đúng theo Giáo Pháp, hành vi khinh suất như vậy sẽ làm kiêu mạn phồng lên và khiến họ bám víu vào sự thực huyễn ảo. Điều này chẳng lợi ích gì cho sự vun bồi của chính anh ta cũng như với môn đồ. Một hành giả cần bảo vệ tâm thức trước những nhiễm ô trong mọi thực hành mà anh ta thực hiện. Mặc dù với một người bình phàm, chìm đắm trong tám mối bận tâm thế tục là điều rất tự nhiên, một hành giả Phật Pháp đích thực cần noi theo giáo lý và duy trì sự tỉnh thức và cảnh giác không ngơi nghỉ. Anh ta cần nỗ lực phá hủy mọi cảm xúc mê lầm cho tới khi chúng bị nhổ tận gốc khỏi tâm thức. Nếu không, cho dù bao nhiêu môn đồ vây quanh và bao nhiêu bản kinh được giảng dạy, tâm thức ô nhiễm sẽ chẳng có chút công đức nào!

~ 5 ~

Sử dụng của cải tích lũy nhờ sinh kế sai lầm, chẳng hạn buôn bán, cho vay nặng lãi hay gian lận,

Để tiến hành các thiện hạnh vì danh tiếng,

Những nỗ lực này làm khởi lên tám mối bận tâm thế tục.

Thiền định về sự xả ly là lời khai thị chân thành của ta.

Một hành giả cần duy trì trong tu viện hẻo lánh, tránh xa năm sinh kế sai lầm và nương tựa vào phương tiện thanh tịnh và đơn giản. Buôn bán, cho vay nặng lãi và gian lận được xem là những sinh kế không thích hợp. Bất cứ của cải nào có được nhờ những cách thức này, cho dù được sử dụng để cúng dường, điều có vẻ là một thiện hạnh, sẽ chẳng đem lại chút công đức nào bởi nó đến từ những nguồn gốc bất thiện. Tham gia vào những hành động có vẻ tốt lành này, với mong muốn có được danh tiếng và địa vị, sẽ làm khởi lên tám mối bận tâm thế tục và chỉ đem đến hạnh phúc điều kiện trong cõi trời hay người. Bởi thế, để đạt được giải thoát trọn vẹn, chúng ta cần thiền định về sự xả ly và cắt đứt mọi bám víu với các vấn đề thế tục – đây là lời khai thị chân thành.

~ 6 ~

Muốn đem lại sự đánh giá và giải quyết công bằng cho những xung đột,

Chúng ta phân xử vì lợi ích của tha nhân,

Nhưng ham muốn thế gian vẫn khởi lên.

Không mong chờ hay lo lắng là lời khai thị chân thành của ta.

Ở Tây Tạng, mọi người đều là tín đồ Phật giáo và tu viện luôn có uy tín lớn. Nhiều cuộc xung đột hay kiện cáo, thứ không thể được giải quyết bởi các quan chức trong vùng, thường được đem đến cho các vị Tulku và tu sĩ để điều đình hay phán xét. Cả hai bên sẽ chấp nhận quyết định của một vị Tulku bởi các gia đình Tây Tạng đều có thói quen nương tựa vào các tu viện về các hoạt động Phật sự như ban phước, đẩy lùi vận xấu và chuyển di thần thức cho người chết. Các hành giả, người mà ý định ban đầu là trở thành một người phân xử công bằng và giúp giảng hòa các xung đột vì tha nhân, thường kết thúc trong việc mất kiểm soát năm độc và chìm đắm trong các ham muốn thế gian. Công đức mà họ có được từ thực hành Pháp chân chính vì thế bị suy giảm, và không còn ích lợi

gì cho giải thoát cá nhân của họ. Bởi vậy, đừng có bất kỳ mong chờ hay bận tâm nào về lợi ích cá nhân đến từ việc phân xử là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 7 ~

Của cải, môn đồ, vận may và

Những lời tán dương ngọt ngào vang khắp thế gian,

Không gì trong đó có thể cứu chúng ta lúc chết.

Thực hành tinh tấn là lời khai thị chân thành của ta.

Chư đạo sư giác ngộ đã giải thoát khỏi luân hồi và làm chủ sinh – tử. Việc có đồng tín đồ, nhiều của cải và nổi tiếng khắp nơi không gây hại cho các Ngài mà còn làm lợi lạc cho chúng sinh khác. Mặt khác, một tu sĩ chưa giác ngộ không nên tập trung vào thành công giả tạm kiểu như vậy. Thậm chí nếu công đức được tích lũy trong các đời quá khứ được dùng để đem lại một lượng của cải lớn lao, vô số học trò và những lời tán dương dễ chịu lan tỏa khắp thế gian, không đạt được chứng ngộ, tất cả đều là vô nghĩa với cả bản thân và tha nhân. Học trò và của cải chẳng ích lợi gì vào lúc chết. Trái lại, bám víu vào chúng làm trầm trọng hơn nỗi thống khổ của chúng ta. Bởi vậy, để thoát khỏi sự giày vò của sinh và tử, quay lưng lại với các thành tựu giả tạo và tinh tấn thực hành Giáo Pháp chân chính là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 8 ~

Thủ quỹ, thị giả hay quản gia,

Đóng vai trò quan trọng trong tu viện và gia đình.

Những chức vụ này dẫn đến nhiều mối bận tâm và quan niệm nhị nguyên,

Lánh xa những xao lãng là lời khai thị chân thành của ta.

Với một đạo sư thành tựu, có ai đó quản lý chi tiêu, chăm lo cho các nhu cầu hàng ngày và giải quyết các vấn đề là cần thiết và giúp cho sự nghiệp lợi tha phát triển. Mặt khác, từ bỏ việc thực hành Pháp để làm việc cho một bậc thầy tâm linh không chân chính, người chưa đạt được bất kỳ trạng thái chứng ngộ nào, là vô nghĩa và sẽ chỉ tích lũy ác nghiệp. Mặc dù những người thực hiện các nhiệm vụ kể trên, tạo ra cơ sở cho những tu viện lớn hay gia đình và có thể tập hợp một đám đông chỉ bằng một cuộc gọi, một hành giả chân chính không nên bận tâm về những điều tầm thường như vậy, bởi chúng làm phiền tâm thức bằng những xao lãng liên tục và làm tập khí bám chấp nhị nguyên tăng trưởng. Bởi thế, một hành giả Phật Pháp chân chính cần noi theo tấm gương của tác giả, chẳng bận tâm đến danh tiếng và địa vị, và lánh xa các xao lãng. Đây là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 9 ~

Chúng ta đem theo thứ mà ta nghĩ là cần thiết tới sơn thất cô tịch,

Tượng Phật, đồ cúng dường, kinh văn, đồ nấu ăn và những thứ tương tự.

Những tài sản tạm thời này gây ra xung đột và mâu thuẫn.

Không nương tựa vào của cải vật chất là lời khai thị chân thành của ta.

Mặc dù tượng Phật, đồ cúng dường và kinh văn không phải là những của cải thế gian và lợi lạc cho việc thực hành, mang theo chúng cùng với đồ nấu ăn tạo thêm gánh nặng cho việc thiền định cô tịch của bạn. Những tài sản này cũng có thể gây ra xung đột và mâu thuẫn. Vì thế, nếu bạn nghiêm túc trong việc thiền định cô tịch, bạn cần thuộc lòng những chỉ dẫn cốt tủy của bậc thầy và noi theo tấm gương của các vị Tổ như

Milarepa và Longchenpa, những vị đã duy trì trong cô tịch với rất ít của cải, đến mức mà kẻ trộm sẽ chẳng tìm thấy gì giá trị. Điều này giúp thực hành của bạn tránh xa những lo lắng và bất hòa. Đó cũng là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 10 ~

Đôi mắt và quở trách với ý định tốt đẹp

Những học trò xác lác trong thời đại suy đồi,

Có thể làm khởi lên những cảm xúc tiêu cực.

Nói năng từ tốn và hòa nhã là lời khai thị chân thành của ta.

Một lời quở trách từ bậc thầy tâm linh về những lỗi lầm và sai sót của học trò là kiêu chi dẫn sâu xa nhất mà người học trò có thể nhận. Tuy nhiên, trong thời đại ngũ trược ác thế, nhiều người ngang bướng và xác lác; họ thường hành xử rất bất cần, vi phạm các nguyên tắc thế tục và tâm linh. Mặc dù bậc đạo sư tâm linh quở trách họ vì những sai lầm vì lòng đại bi và với ý định tốt lành, các học trò ngang ngạnh và không biết xấu hổ, chẳng tuân theo lời khuyên. Vài người thậm chí còn sinh lòng hận thù bậc thầy. Điều này có thể sẽ làm khởi lên trong bậc thầy những cảm xúc tiêu cực. Vì thế, lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa là luôn tránh sự quở mắng và nói năng bình tĩnh và nhẹ nhàng.

~ 11 ~

Được thúc đẩy bởi lòng vị tha không chút tư lợi,

Chúng ta vạch trần lỗi lầm của ai đó vì lòng đại bi,

Không biết rằng sự thẳng thắn như vậy có thể gây ra nỗi buồn khổ.

Chỉ dùng ái ngữ là lời khai thị chân thành của ta.

Đoạn này cũng cố tiếp lời khai thị được đề cập đến trong đoạn trước. Trong thời suy đồi, dù bạn có thể chỉ ra lỗi lầm của người khác với ý định vị tha chân thành, những lời nói của bạn có thể tạo ra một nút thắt trong trái tim họ và khiến họ cảm thấy bất ổn và phiền nhiễu. Vì thế, khi tiếp xúc với người khác, sử dụng những lời nói dễ chịu là lời khuyên chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 12 ~

Những vị bảo vệ dòng truyền thừa của mình và phản bác truyền thừa khác,

Hy vọng sẽ xóa tan tri kiến sai lầm nhờ tranh luận.

Thay vào đó, điều này có thể khơi dậy những cảm xúc tiêu cực.

Duy trì im lặng là lời khai thị chân thành của ta.

Hành giả Phật giáo cần cẩn trọng để không phản bác tri kiến của truyền thừa khác trong khi ủng hộ tri kiến của truyền thừa mình. Mặc dù người ta có thể xem việc tranh luận như vậy là hữu ích trong việc xóa bỏ những tri kiến sai lầm và thiết lập tri kiến đúng đắn của Giáo Pháp, phát triển những cảm xúc tiêu cực và thực hiện các ác hạnh trong khi làm vậy cũng thật dễ dàng. Những vị đã nghiên cứu Lô-gic Phật giáo hay giáo lý Trung Đạo không nên phản bác các trường phái khác của giáo lý trừ khi điều đó hoàn toàn cần thiết. Chúng sinh bình phàm có trí tuệ hạn hẹp và sự tu tập vẫn chưa đạt đến kết quả cuối cùng. Thứ mà chúng ta tin rằng là đúng có thể không hoàn toàn không có sai sót. Thật khó để kết luận liệu một sự tranh luận như vậy sẽ đem đến lợi lạc hay nguy hại cho bản thân và tha nhân. Mipham Rinpoche và các vị đạo sư vĩ đại khác không tham gia vào việc tranh luận với các truyền thống khác nếu không được sự cho phép từ chư Bổn tôn Yidam,

những vị thấy rằng việc tranh luận thì lợi lạc với hữu tình chúng sinh. Chúng ta có thể tuyên bố những lợi lạc của dòng truyền thừa của bản thân, nhưng nói xấu chư đạo sư thuộc truyền thừa khác hay nhầm lẫn tuyên bố rằng các truyền thừa khác không đem lại giải thoát, sẽ lập tức tạo thành các tội ác trọng yếu và cần phải tránh. Chúng ta không chỉ nên từ bỏ việc tranh luận với các truyền thống Phật giáo khác mà cũng cần từ bỏ việc coi thường các giáo huấn ngoại đạo; nếu không chúng ta có thể vi phạm Mật giới. Không có trí tuệ giác ngộ và phương tiện thiện xảo, giữ yên lặng và từ bỏ việc tranh cãi là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 13 ~

Thiên vị với bậc thầy hay truyền thừa của mình,

Chúng ta có thể tin rằng đó là nhiệm vụ đúng đắn của một học trò.

Tán dương bên mình và nói xấu người khác thúc đẩy tham luyến và sân hận,

Từ bỏ các hành vi như vậy là lời khai thị chân thành của ta.

Không thể có được quan điểm công bằng, mù quáng bảo vệ giáo lý của bậc thầy với tâm phân biệt, nhầm lẫn ý nghĩa tương đối với ý nghĩa tuyệt đối, và tuyên bố rằng không có truyền thống nào có sự trao truyền thanh tịnh như mình, đều là những hành vi phi lý. Chúng ta cần nương theo giáo pháp, không phải các cá nhân, và phân biệt giáo lý của các truyền thừa khác nhau dựa trên nền tảng của kinh văn và lý luận. Chúng ta cần thiết lập ý nghĩa thực sự là tri kiến rốt ráo, trong khi nhận ra rằng ý nghĩa tương đối, hướng về một đối tượng nhất định, giống như bơ được tạo ra từ việc khuấy sữa Pháp, đôi khi được trao tặng bởi chư đạo sư vĩ đại bởi lòng từ ái vô biên dành cho thính chúng. Vài người nghĩ rằng bảo vệ dòng truyền thừa của mình chống lại các truyền thừa khác là nhiệm vụ cần thiết của một học trò. Tuy nhiên, tán dương bản thân và xem thường người khác làm thúc đẩy những cảm xúc tiêu cực như hận thù và sân hận, thứ không đúng với

mục tiêu giải thoát. Bởi thế, tránh những hành vi không đúng với Giáo Pháp là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 14 ~

Xem xét và phân biệt các trường phái giáo lý chỉ để tìm ra lỗi lầm,

Mặc dù tin rằng đó là trí tuệ,

Làm vậy, chúng ta tích lũy những ác hạnh.

Phát triển nhận thức thanh tịnh là lời khai thị chân thành của ta.

Khi ai đó nghiên cứu Tam Tạng kinh văn một cách sâu rộng và thấu rõ các phương pháp thực hành khác nhau, nhưng thay vì sử dụng sự thấu suốt này để tự-quán chiếu, lại tập trung vào xem xét các bậc thầy tâm linh và đạo hữu đồng tu nhằm tìm kiếm lỗi lầm và chỉ trích hành vi và trí kiến của chư đạo sư, dù cho anh ta có thông tuệ đến nhường nào, trí tuệ nhiễm ô như vậy chỉ gây hại cho thực hành và dẫn đến ác hạnh. Một hành giả bình phàm thường tìm kiếm lỗi lầm của người khác và cho rằng chúng là trái ngược với Pháp. Mặt khác, một hành giả tốt lành không bận tâm đến sai sót của người khác. Họ nhìn nhận mọi thứ như là sự hiển bày thanh tịnh của chư Phật và Bồ Tát và xem thế giới vật lý này là cõi Tịnh Độ. Đó là cách thức phù hợp với con đường giải thoát. Bởi vậy, tôi thành tâm khuyên mọi hành giả hãy phát triển nhận thức thanh tịnh về vạn pháp.

~ 15 ~

Thuyết giảng về tính không một cách cầu thả là coi thường luật nhân quả.

Chúng ta có thể nghĩ rằng Không Nỗ Lực là sự thật tuyệt đối.

Từ bỏ sự tích lũy công đức và trí tuệ phá tan cơ hội thực hành của chúng ta.

Vun bồi sự hợp nhất trí tuệ và phương tiện thiện xảo là lời khai thị chân thành của ta.

Khi nghe các buổi thảo luận về “tính không”, vài hành giả sơ cơ chưa giác ngộ, những vị chưa chứng ngộ bản tính thật sự, bắt đầu tuyên bố một cách sai lầm rằng chẳng có công đức trong các thiện hạnh như lễ lạy, cúng đèn hay thực hành bố thí, và chẳng có nguy hại trong ác hạnh như sát sinh và trộm cướp, bởi mọi thứ đều có bản tính trống rỗng. Đây là sự xuyên tạc sự thật tương đối về nhân và quả. Mặc dù người ta có thể quán chiếu quan niệm về Không Nỗ Lực là sự thật tuyệt đối, trước khi đạt được sự chứng ngộ như vậy, họ không thể tuyên bố bất cần rằng mọi thứ là trống rỗng. Mọi hiện tượng là hư huyền và thoát khỏi các quan niệm; Đại Toàn Thiện nói đến việc thoát khỏi mọi bám víu; Đại Thủ Ấn tin rằng mọi bám víu là lỗi lầm; Không Nỗ Lực là chân lý tuyệt đối của Pháp giới. Tuy nhiên, với những chúng sinh bình phàm, với sự bám chấp nhị nguyên còn chưa tan hòa vào Pháp giới, sự thật tương đối về nhân quả vẫn đúng. Vì thế, họ không nên từ bỏ việc tích lũy công đức hay tiến hành các thiện hạnh. Không có những nỗ lực này, bất cứ cơ hội nào thuận lợi cho việc theo đuổi Giáo Pháp đều sẽ bị phá hủy. Bởi vậy, lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa là vun bồi sự hợp nhất trí tuệ và phương tiện thiện xảo, đó là trung thành với sự thật về tính không trong khi vun bồi lòng đại bi và tích lũy công đức. (Không Nỗ Lực: không có bất cứ hành động hay bám chấp nào về các hiện tượng).

~ 16 ~

Trong nỗ lực thực hành kiểm soát hệ thống khí mạch theo quán đĩnh thứ ba,

Chúng ta nghĩ rằng thọ dụng một vị phối ngẫu có thể tăng cường sự hành trì.

Bởi con đường nguy hiểm này đã gài bẫy nhiều thiên gia vĩ đại.

Tuân theo con đường giải thoát là lời khai thị chân thành của ta.

Kinh thừa là nền tảng của Kim Cương thừa. Kim Cương thừa không chỉ sở hữu sự thấu suốt của Kinh thừa, mà còn cung cấp nhiều phương tiện thiện xảo độc đáo và phi thường nhằm hỗ trợ hành giả trên con đường giải thoát và con đường của phương tiện thiện xảo. Các hành giả đủ phẩm tính với căn cơ cao có thể thực hiện pháp tu Phối ngẫu Mật thừa với sự giúp đỡ của một vị phối ngẫu nhằm thúc đẩy sự chứng ngộ. Tuy nhiên, những vị với căn cơ tương đối thấp, trước khi làm chủ giai đoạn hoàn thiện, không nên thực hiện pháp tu này, bởi việc sử dụng sai lầm kỹ thuật này có thể khiến hành giả đọa địa ngục. Để bước vào Kim Cương thừa, trước tiên hành giả cần thọ nhận các quán đỉnh. Khi đã thọ nhận quá đỉnh thứ ba, anh hay cô ta có thể thực hành Pháp tu Phối ngẫu sau khi đã làm chủ hoàn toàn hệ thống năng lượng vi tế của thân thể. Trước khi đạt đến trạng thái này, thực hiện pháp tu với một người phụ nữ bình thường sẽ chẳng dẫn đến chứng ngộ. Không chứng ngộ về tính không, bất kỳ nỗ lực tăng cường sự hành trì bằng cách thọ dụng một bạn tình và chuyển hóa dục tính theo quán đỉnh thứ ba sẽ là con đường đầy hiểm nguy bị vấy bẩn bởi bám víu. Con đường như vậy đã khiến nhiều hành giả vĩ đại đọa lạc. Bởi vậy, lời khai thị chân thành là tuân theo con đường an toàn và đáng tin cậy hơn – con đường của sự giải thoát.

~ 17 ~

Ban quán đỉnh cho những kẻ chưa sẵn sàng,

Hay phân phát những vật linh thiêng một cách bừa bãi,

Làm khởi lên những tai tiếng và dẫn đến sự vi phạm Mật nguyền.

Hành xử một cách cẩn trọng và chính trực là lời khai thị chân thành của ta.

Trong thời đại suy đồi hiện nay, vài người tuyên bố là Kim Cương Thượng Sư và liêu lĩnh ban quán đỉnh cho người khác mà không có một dòng truyền thừa chân chính. Thậm chí nếu một người sở hữu dòng truyền thừa hoàn hảo và đủ phẩm tính để ban quán đỉnh, những yêu cầu của Kim Cương thừa về các phẩm tính ở cả bậc thầy và học trò cần được thực hiện nghiêm túc. Đức Liên Hoa Sinh từng răn rằng:

Không quán sát bậc thầy giống như uống thuốc độc;

Không quán sát đệ tử giống như nhảy xuống vực.

Ban quán đỉnh mà không xác định xem liệu người học trò có xứng đáng và thích hợp, và phân phát những phẩm vật quán đỉnh được gia trì một cách tùy tiện là các hành vi không đúng với Mật giới. Trong thế giới hiện đại, có rất ít học trò xứng đáng, kẻ kính trọng chư đạo sư tâm linh và gìn giữ Mật giới. Ban quán đỉnh và giáo huấn bí mật một cách tùy tiện cho những kẻ chưa sẵn sàng, có thể dễ dàng tạo ra những tai tiếng và đem lại sự nhiễm ô, điều sẽ dẫn đến sự vi phạm Mật nguyện Kim Cương thừa. Bởi thế, cẩn trọng và duy trì sự liêm khiết là lời khai thị chân thành.

~ 18 ~

Trần truồng giữa đám đông hay những hành vi lập dị khác,

Dù cho chúng ta xem đó là một phần của thực hành khổ hạnh

Sẽ khơi gợi sự hoài nghi của mọi người với Giáo Pháp và chúng ta,

Hành xử chú tâm là lời khai thị của ta.

Thực hành Kim Cương thừa, đặc biệt là theo các Mật điển tối thượng, bao gồm vài bài tập đặc biệt, chẳng hạn chạy trần truồng để minh chứng sự tỉnh giác trần trụi hay phô bày những hành vi khác nhau của chúng sinh sáu cõi. Những bài tập này, mặc dù hữu ích

với thực hành của một hành giả du-già, cần được thực hiện bí mật trong những khu rừng già. Nếu bạn chạy lõa lồ giữa một đám đông, với danh nghĩa thực hành Kim Cương thừa, hành vi ngu dốt và vô lý của bạn sẽ khiến những người bình phàm nghi ngờ. Nếu bạn làm vậy để thu hút sự chú ý và danh tiếng, hành vi đó sẽ khiến bạn đọa lạc. Khi chúng ta rèn luyện tâm thức bằng Giáo Pháp Đại Toàn Thiện, chúng ta cần trọng giữ gìn hành vi theo Biệt giải thoát giới. Đó là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 19 ~

Mong muốn trở nên thanh tịnh, uyên bác và đức hạnh,

Chỉ để nổi tiếng và có được địa vị.

Những hành vi giả tạo như vậy sẽ chỉ kéo con khỏi vị thế cao cấp.

Thực hành ổn định với một sự cân bằng giữa căng thẳng và thư giãn là lời khai thị chân thành của ta.

Vài người giả vờ thực hành tinh tấn và giữ gìn giới luật hoàn hảo, làm bộ là những hành giả đức hạnh, uyên bác và kỷ luật, chỉ để có được danh tiếng và địa vị ở nơi họ ở. Mặc dù sự giả tạo như vậy giúp họ có địa vị trong một thời gian, việc thiếu kiến thức và đức hạnh thật sự cuối cùng sẽ kéo họ khỏi vị trí cao cấp. Như giáo huấn Sakya Lekshey có nói:

Mặc dù một kẻ xấu xa có thể có hành vi tốt đẹp,

Nó chẳng là gì ngoài thói đạo đức giả.

Mặc dù một viên pha lê có thể có màu sắc của một viên ngọc,

Khi nhúng vào nước, màu sắc thực sự sẽ hiển lộ.

Vì thế, hành giả cần tránh việc mong mỏi thành công. Tìm kiếm sự cân bằng giữa trạng thái căng thẳng và thư giãn và thiết lập một tốc độ ổn định trong tu tập là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 20 ~

Dù chúng ta sống ở đâu, trong thị trấn, tu viện hay nơi hẻo lánh,

Đừng tìm kiếm tình bạn thân thiết;

Không phát triển sự thân thiết hay thù địch với bất kỳ ai;

Duy trì sự cân bằng và độc lập là lời khai thị chân thành của ta.

Dù hành giả sống ở thị trấn, tu viện hay nơi hẻo lánh, anh ta không nên tìm kiếm bạn bè hay người thân. Hãy tránh việc quá thân thiết với ai đó, bởi sự thân thiết có thể dẫn đến bám víu hay vướng mắc, điều làm cản trở thực hành Phật Pháp. Chúng ta cần hòa hợp với mọi người. Hãy đặc biệt tỉnh thức để tránh xung đột và bất hòa liên quan đến tài sản của người khác, bởi phạm phu thường bám víu vào cửa cái của họ. Hãy giúp đỡ những người cần và để mặc họ khi họ đã đủ. Đừng trở nên thân thiết hay thù địch với những người mà bạn tiếp xúc. Không giống như cỏ mọc trên tường, nghiêng ngả trong gió, hãy luôn luôn cân bằng và độc lập – đó là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 21 ~

Giả bộ để làm ẩn tượng những thí chủ cung cấp sinh kế,

Mặc dù có thể hữu ích trong việc đảm bảo tín tâm,

Nhưng sẽ trói buộc chúng ta trong những mối bận tâm thế tục.

Hành xử không thiên vị là lời khai thị chân thành của ta.

Khi bạn thọ nhận đồ cúng dường và sự phục vụ từ các tín đồ thành tâm, điều này có thể khiến bạn giả bộ để gây ấn tượng. Mặc dù những hành vi như vậy, một phần nào đó, có thể giúp đảm bảo tín tâm của các thí chủ, bạn sẽ làm khởi lên lòng tham danh tiếng và vận may. Như Geshe Dromtonpa từng nói:

Sự tu tập thực sự là từ bỏ mọi ham thích trong cuộc đời này;

Nếu tâm con vẫn bám víu vào đời này thì động cơ của con bị vấy bẩn.

Một hôm Geshe Ben mong chờ một thí chủ quan trọng viếng thăm, vì thế ông ấy bắt đầu lau dọn điện thờ. Khi đang dọn dẹp, ông ấy nhận ra rằng ý định là không thanh tịnh và ông ấy chỉ đang cố gắng gây ấn tượng cho vị thí chủ. Ông ấy tự trách bản thân và ném một đồng bụi lên khắp bàn thờ. Khi Padampa Sangye biết chuyện, Ngài nói: “Đồng bụi mà Ben Kungyal ném là món cúng dường tốt nhất trên khắp Tây Tạng!”. Một hành giả cần giải phóng tâm thức khỏi tám mối bận tâm thế tục. Kiểm soát hành vi với một thái độ công bằng là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 22 ~

Vô số bản văn về thủ công, chiêm tinh, y học và các chủ đề thế gian khác,

Mặc dù có thể trở thành phương tiện thiện xảo hướng về Phật quả,

Có thể khiến thiên định Phật Pháp bị xao lãng.

Từ bỏ kiến thức thế gian là lời khai thị chân thành của ta.

Có vô số cuốn sách về các chủ đề thế gian như các ngành nghệ thuật và thủ công, chiêm tinh, y học, chính trị hay tương tự. Một mặt, kiểu kiến thức này có thể được sử dụng như một phương tiện thiện xảo để đạt đến Phật quả. Hiện Quán Trang Nghiêm Luận do Bồ Tát Di Lặc trao truyền cũng như Dẫn Nhập Trí Huệ do Mipham Rinpoche soạn đều nói rằng, một vị Bồ Tát Đại Tát Đỏa [*bodhisattava mahasattva*] cần giỏi về năm ngành khoa học, bởi làm chủ năm ngành khoa học là điều kiện cần thiết của Phật quả viên mãn. Tức là, kiến thức như vậy không quan trọng với những hành giả mới, bởi chẳng có gì ngoài Giáo Pháp chân chính có thể giúp chúng ta khi chết. Theo đuổi các chủ đề thế gian này có thể khiến chúng ta xao lãng thực hành thiền định, bởi vậy, lời khai thị chân thành ở đây là gạt bỏ kiến thức thế gian và thiền định về trạng thái tự nhiên của Đại Toàn Thiện. Nghiên cứu và quán chiếu tỉ mỉ là cần thiết để làm chủ Dzogchen trong thời đại suy đồi hiện nay. Quan trọng hơn, hành giả cần vượt khỏi kiến thức lý thuyết và hành trì miên mật, bởi những ý niệm trong chúng sinh bình phàm là vô số. Có rất nhiều giáo lý và phương pháp cung cấp cách đối trị những phiền não khác nhau. Một hành giả cần xem xét chúng, khéo léo lựa chọn một phương pháp hữu hiệu nhất cho anh ta và sau đấy dẫn thân hành trì.

~ 23 ~

Bận rộn trang hoàng nơi cư ngụ,

Tìm kiếm sự thỏa mãn và niềm vui nơi sơn thất,

Những điều tâm thường này làm lãng phí cuộc đời,

Từ bỏ mọi mục tiêu thế tục là lời khai thị chân thành của ta.

Đời sống tu sĩ là để lại đằng sau mọi mối bận tâm thế gian và sống trong sự an bình và cô tịch ở một tu viện. Trong môi trường này, thật vô nghĩa khi một tu sĩ bận rộn trang trí nơi ở như người thường. Khi thiền định trong những khu rừng xa xôi, nếu một

người vẫn theo đuổi cuộc sống thoải mái và sự chìm đắm thế gian, anh ta sẽ lãng phí đời người quý giá và đánh mất cơ hội giá trị để tu tập. Như *Bài Ca Và Vũ Điệu Trong Vườn Sen* có đoạn:

Đừng đến nơi hẻo lánh để theo đuổi sự thoải mái và vui vẻ, nếu không, ý định của con sẽ trở nên bất tịnh.

Với tuyên bố đó, từ bỏ bất cứ ham muốn thế gian nào trái với sự tu tập Phật Pháp và hoàn toàn dẫn thân vào sự nghiên cứu, quán chiếu và thiền định về Pháp là lời khai thị chân thành của ta.

~ 24 ~

Thậm chí nếu chúng ta đã có những thiện hạnh phi phạm,

Nhờ nghiên cứu sâu rộng và hành trì miên mật,

Bất cứ thứ gì mà ta bám víu sẽ trói buộc tâm trí,

Tránh nhận thức nhị nguyên là lời khai thị chân thành của ta.

Nhờ nghiên cứu sâu rộng và hành trì miên mật, người ta có thể đạt được một cấp độ trí tuệ nhất định, giữ gìn giới luật thanh tịnh hay sở hữu những phẩm tính phi phạm trong lĩnh vực nào đó. Ví dụ, họ có thể giỏi trong Lô-gic và vì thế, xuất sắc trong việc lý luận. Hãy chú ý rằng bất cứ bám víu nào với các thành tựu của bản thân sẽ kìm kẹp tâm thức. Thí dụ, nếu ai đó đã gìn giữ giới luật, hoàn toàn tin rằng sự thanh tịnh và đức hạnh của anh ta chẳng ai sánh bằng, sự ám ảnh đó sẽ ngăn cản con đường giải thoát. *Xưng Tán Phổ Ba Kim Cương* do Kyabje Jigme Phuntsok Rinpoche soạn khi ở Nepal có đoạn, “Xiềng xích trói con lại, dù chúng được làm bằng sắt hay vàng”. Tương tự, bám víu vào thiện hạnh hay thói xấu sẽ ngăn cản con đạt được giải thoát rốt ráo. Bởi vậy, dù con sở hữu kiến thức bao la hay không có cả thiện hạnh nhỏ bé nhất, đừng bám víu vào bất cứ

hoàn cảnh nào. Một hành giả không nên bị vấy bẩn bởi ý nghĩ nhị nguyên – đó là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 25 ~

Tiến hành các thực hành xua đuổi nhờ việc gây ra mưa đá, sấm sét hay tương tự,

Mặc dù ta tin rằng chúng là những hoạt động điều phục những kẻ khó trị nhất,

Sẽ chỉ thiêu cháy và phá hủy tâm thức họ và dẫn chúng ta đến các cõi thấp.

Duy trì ở vị trí khiêm nhường là lời khai thị của ta.

Hành giả Kim Cương thừa biết rằng có những thực hành xua đuổi được trình bày trong các Terma (những kho tàng tâm linh được chôn giấu), chẳng hạn chôn một mẫu quần áo hay móng tay của kẻ thù sẽ đem lại bất hạnh cho hắn ta, gây mưa đá để phá hủy mùa màng hay sấm sét để giết hại ai đó. Đây là những phương pháp đặc biệt của Kim Cương thừa để điều phục các tinh linh gây hại, những kẻ không thể bị điều phục bởi phương pháp an bình và chỉ có thể thực hiện một cách chính đáng bởi những vị làm thể với lòng bi đích thực vì lợi lạc của mọi chúng sinh. Không biết điều này, khi một nghi lễ như vậy được cử hành bởi những người không có sức mạnh dẫn dắt các chúng sinh hướng về người mà thực hành hướng tới, về con đường Phật giáo hay chuyển di thân thức của họ tới cõi Tịnh độ, nó sẽ thiêu cháy và phá hủy những chúng sinh này và gây ra sự đọa lạc cho người cử hành nghi lễ. Bởi lý do này, chúng ta cần liên tục khiêm nhường và hành xử theo cung cách được miêu tả bởi các vị Tỳ kheo của truyền thống Theravada bằng cách không giả bộ là những bậc thành tựu trong khi chưa phải – đó là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 26 ~

Tích lũy vô số bản văn sâu xa,

Chẳng hạn kinh văn, chỉ dẫn và chú thích cá nhân,

Mà không thực hành thì cũng chẳng lợi lạc gì lúc chết.

Phát triển sự thấu suốt về bản tính của tâm là lời khai thị chân thành của ta.

Tích lũy rất nhiều các giáo huấn sâu xa, chẳng hạn Kinh điển chứa đựng kim khâu của Đức Thích Ca Mâu Ni, các bản văn của những luận sư uyên bác, chỉ dẫn cốt tủy từ các bậc thành tựu hay chú thích riêng từ những buổi giảng Pháp, nếu hành giả không đưa chúng vào thực hành, chúng sẽ chẳng lợi lạc gì vào lúc chết. Ví dụ, nghiên cứu các bản văn về trí tuệ Bát Nhã mà không thực hành sẽ không giúp bạn chứng ngộ tính không. Các bản văn sẽ không thực sự hữu dụng với bạn. *Nhập Bồ Tát Hạnh* có nói:

Pháp phải được hành trì miên mật. Lời nói suông thì lợi ích gì?

Giống như việc làm sao bệnh tật có thể được chữa lành nếu chỉ đọc đơn thuốc mà không uống thuốc?

Vì thế, trước tiên chúng ta cần tìm cách hiểu giáo lý từ các bản văn và sau đấy thực sự hành trì. Chỉ khi ấy trí tuệ mới đem lại lợi lạc vào thời điểm khó khăn hay lúc chết. Một hành giả cần phát triển sự thấu suốt về bản tính trọng yếu của tâm – đó là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 27 ~

Chúng ta có thể trải qua những kinh nghiệm và dấu hiệu khi nhất tâm thiền định.

Việc thảo luận, viết hay hát về sự thấu suốt của bản thân,

Dù chúng diễn tả sự tỉnh thức giác ngộ của ta, sẽ làm khởi lên sự quan niệm hóa.

Duy trì cấu trúc không quan niệm của tâm là lời khai thị chân thành của ta.

Đoạn này khuyên chúng ta vun bồi trạng thái tự nhiên của Đại Toàn Thiện, thoát khỏi mọi sự quan niệm hóa. Khi thiền định nhất tâm, không bám chấp, bạn có thể trải qua những cảm xúc và dấu hiệu khác nhau về kết quả của việc hành trì: bạn có thể thấy Bốn tôn xuất hiện ban gia trì; bạn có thể muốn thảo luận sự thấu suốt với người khác; một nghi quỹ nào đó có thể đến với bạn một cách tự nhiên; bạn có thể muốn biên soạn các bản văn và chứng đạo ca, tất cả đều là sự hiển bày của giác tính của bạn. *Luận Giải Về Kho Tàng Chân Đế* nói rằng: “Các hiện tượng là sự hiển bày của sự thấu suốt và dấu hiệu của giác tính nguyên sơ”. Hành giả không nên hình thành sự bám víu vào những hiện tượng này, bởi nó sẽ làm khởi lên sự quan niệm hóa. Khi vun bồi trạng thái tự-thấu biết và tự-chiếu tỏa của Đại Toàn Thiện, hành giả cần nhận ra bản tính của tâm, như vị thầy chỉ dẫn, và giữ tâm thoát khỏi sự quan niệm hóa – đó là lời khai thị chân thành của Tô Longchenpa.

~ 28 ~

Khi một ý nghĩ quan niệm khởi lên, xem xét bản chất của ý niệm đó là điểm then chốt;

Đã nhận ra bản tính của tâm, an trú trong sự thật này là điểm then chốt;

Khi thiền định, biết rằng chẳng có gì để thiền định về là điểm then chốt;

Rèn luyện không chút xao lãng là lời khai thị chân thành của ta.

Đoạn này phát lộ những chỉ dẫn sâu xa nhất trong thực hành Dzogchen (Đại Toàn Thiện). Khi một ý nghĩ quan niệm, chẳng hạn ham muốn hay sân hận, khởi lên, điều quan trọng là quan sát bản tính của nó và để bất cứ quan niệm nào tan hòa về với bản tính tuyệt đối. Khi hành giả đã xem xét bản tính của tâm bằng trí tuệ và đạt được sự hiểu vững chắc và xác quyết thực sự về nó, điều quan trọng là an trú trong đó. Trong thực hành rèn luyện, điều quan trọng là an trú trong trạng thái thoát khỏi sự quan niệm hóa, trong khi duy trì trong kiến thức rằng chẳng có gì để rèn luyện. Thiền định không chút xao lãng, an trú tâm thức trong sự tỉnh giác tự-thấu biết và tự-chiếu tỏa của Đại Toàn Thiện và duy trì trong trạng thái thiền định này không hình thành ý niệm về việc trụ trong hay xả thiền – đó là giác tính chiếu tỏa, sự hợp nhất của trí tuệ và phương tiện thiện xảo. Rèn luyện theo những chỉ dẫn nói trên là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 29 ~

An trú trong trạng thái tính không trong khi hành xử theo luật nhân quả;

Chứng ngộ bản tính không-nỗ lực trong khi gìn giữ ba bộ giới luật;

Với lòng đại bi không-quan niệm, dân thân làm lợi lạc mọi chúng sinh.

Tham gia vào hai sự tích lũy không tách biệt là lời khai thị chân thành của ta.

Một hành giả Yogi chứng ngộ thực sự, vị đã chứng ngộ bản tính tuyệt đối, rất cần thận trọng hành động theo luật nhân quả. Như Đức Liên Hoa Sinh từng nói:

Mặc dù tri kiến của ta cao hơn trời,

Hành động và sự kính trọng nhân quả thì mềm như bột.

Đức Shantarakshita cũng dạy rằng, nếu một người tuyên bố đã chứng ngộ tính không, nhưng hành động không phản ánh sự cẩn trọng về nhân quả, sự chứng ngộ của anh ta rất đáng nghi ngờ. *Ngọn Đèn Xác Quyết* nói rằng sự chứng ngộ tính không đi kèm với niềm tin tưởng không dao động về luật nhân quả, cũng như các hành động phù hợp với quy luật này. Những vị đã nhận ra rằng mọi nỗ lực đều trở về trong bản tính cố hữu của sự thực, sẽ gìn giữ ba bộ giới luật (Biệt giải thoát giới, Bồ Tát giới và Mật giới) một cách trọn vẹn. Kyabje Jigme Phuntsok Rinpoche thường nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hành xử như một vị Tỳ kheo của truyền thống Theravada trong khi hướng đến chứng ngộ trí tuệ Kim Cương thừa. Chứng ngộ tính không đồng hành cùng lòng đại bi. Khi đã khởi lên lòng đại bi vô quan niệm, hành giả sẽ nỗ lực trong việc làm lợi lạc chúng sinh khi vẫn hướng hành động theo luật nhân quả và sự tích lũy thiện hạnh. Vun bồi sự hợp nhất trítuệ và phương tiện thiện xảo theo những nguyên tắc như vậy là lời khai thị chân thành của Tổ Longchenpa.

~ 30 ~

Đã theo chân các bậc thầy tối thắng và thọ nhận chỉ dẫn sâu xa,

Nghiên cứu Kinh điển, Mật điển cũng như các phương pháp quán sát tâm,

Chao ôi, không áp dụng chúng, ta đang tự lừa dối bản tâm.

Với ta và những kẻ như ta, ta dâng lên ba mươi lời khai thị chân thành này.

Tổ Longchenpa nói rằng mặc dù Ngài đã theo chân nhiều vị đạo sư tối thắng, những bậc có thể được xem như Đức Phật, thọ nhận chỉ dẫn sâu xa như Đại Toàn Thiện, nghiên cứu Kinh điển, Mật điển cũng như các phương pháp quán sát tâm, chao ôi, không áp dụng chúng, Ngài đang tự lừa dối chính mình. Ở đây, Đấng Toàn Tri Longchenpa đang thực hành hạnh khiêm cung. Với chính bản thân và những người khác giống như Ngài, Ngài trao tặng ba mươi lời khai thị chân thành này.

Nguyện hồi hướng công đức từ việc biên soạn những đoạn này với tâm xả ly,

Vì sự thoát khỏi khổ đau và đạt đến hỷ lạc của mọi hữu tình chúng sinh.

*Nguyện cầu chúng con noi theo bước chân của chư Phật, Bồ Tát và những bậc
tối thắng trong ba thời,*

Và trở thành những bậc kế thừa xuất sắc nhất.

Tác giả kết thúc bản văn bằng lời hồi hướng công đức. Ngài biên soạn bộ luận này, không phải vì lời thỉnh cầu của người khác mà từ tâm thức xả ly. Ngài hồi hướng công đức có được nhờ biên soạn này vì sự thoát khỏi khổ đau luân hồi của chúng sinh tam giới và nguyện cầu họ đạt được hạnh phúc rốt ráo. Nguyện cầu tất cả noi theo dấu chân của chư Phật, Bồ Tát và những bậc tối thắng trong ba thời và trở thành những bậc kế thừa xuất sắc nhất!

*Với tâm xả ly, Tsultrim Lodro (Longchenpa) đã biên soạn ba mươi đoạn khai thị
chân thành này.*

Pema Jyana chuyển dịch Việt ngữ.

Mọi sai sót trong quá trình chuyển ngữ là lỗi của người dịch, xin thành tâm sám hối trước Tổ Longchenpa cùng Tam Bảo, Tam Gốc.

Mọi công đức có được, dù nhỏ bé, xin hồi hướng vì sự giải thoát và giác ngộ của tất cả thầy bà mẹ chúng sinh trong khắp tam giới.

Nguồn: thuvienhoasen.org