

“KHỔ ĐAU CHỈ LÀ CON CỌP GIẤY”

Trích Chương 3 của tập sách

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐỂ ĐÓN NHẬN HẠNH PHÚC CHƯA?

***Đừng Để Chú Cọp Giấy Làm
Bạn Sợ Hãi***



***Khenpo
Tsultrim Lodro***

*Pema Choedon
chuyển Việt ngữ*

Tiểu Nhỏ hiệu đính



QUIET WISDOM TRANSLATION PROJECT
VIET NALANDA FOUNDATION

2017

*Bạn đã sẵn sàng
để đón nhận hạnh
phúc chưa?*

*Đừng để chú cọp
giấy làm bạn sợ
hãi.*

Khenpo Tsultrim Lodro



Larung Gar – Tây Tạng



Tập sách này do Viet Nalanda Foundation ấn tống với sự hỗ trợ tài lực của Ani Dechen Hoàng Pháp và đạo hữu Quảng Minh Niệm nhân pháp thoại “Khổ Đau Chỉ Là Con Cọp Giấy” của Khenpo Tsultrim Lodro thuyết giảng lần đầu tại Little Saigon, Quận Cam, California tháng 7/2017. Nguyên hồi hướng đến sự trường tồn của chánh pháp và quả vị giác ngộ của toàn thể chúng sinh.



Larung Gar – Tây Tạng



Viet Nalanda Foundation
Tibetan-Buddhism for Vietnamese Vajrayana Buddhists

“KHÔNG ĐAU CHỈ LÀ CON CỌP GIẤY”

Trích Chương 3 của tập sách

BẠN ĐÃ SẴN SÀNG ĐỂ ĐÓN NHẬN HẠNH PHÚC CHƯA? *Đừng Để Chú Cọp Giấy Làm Bạn Sợ Hãi*

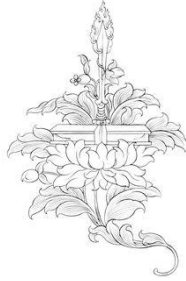
Khenpo Tsultrim Lodro

Pema Choedon chuyển Việt ngữ

Tiểu Nhỏ hiệu đính



QUIET WISDOM TRANSLATION PROJECT
VIET NALANDA FOUNDATION
2017



“Đối với một người không tu tập thì chẳng thể nào là con cọp giấy, vì với họ thì đau khổ là thật, hết sức thật. Tuy nhiên với một người có tu tập sâu sắc thì rất có khả năng là tất cả mọi đau khổ đều chỉ hóa hiện như một con cọp giấy. Dù là vậy nhưng nếu không có được một nền tảng vững chắc trong khi tu tập thì ngay cả một sự lui sụt hay thiệt thòi nhỏ bé nhất cũng trở thành là con cọp thật!”

Khenpo Tsultrim Lodro

(Trích bài phỏng vấn do Lưu Phương Milam thực hiện tại California 2017)

“KHỔ ĐAU CHỈ LÀ CON CỌP GIẤY”

Đạo Phật có một số phương pháp rất đặc biệt để đối trị khổ đau. Bằng cách thực hành theo các phương pháp này, chúng ta sẽ tịnh hóa được tâm của mình và đạt được trạng thái chứng ngộ cao hơn. Trước mắt, chúng ta sẽ có thể làm giảm căng thẳng của mình; cuối cùng, chúng ta sẽ có thể vượt qua được khổ đau của sinh, lão, bệnh và tử.

Khổ đau của con người có thể đến từ nhiều nguồn gốc khác nhau. Và phương pháp để đối trị khổ đau cũng rất đa dạng.

Đạo Phật có một số phương pháp rất đặc biệt để đối trị khổ đau. Bằng cách thực hành theo các phương pháp này, chúng ta sẽ tịnh hóa được tâm của mình và đạt được trạng thái chứng ngộ cao hơn. Trước mắt, chúng ta sẽ có thể làm giảm căng thẳng của mình; cuối cùng, chúng ta sẽ có thể vượt qua được khổ đau của sinh, lão, bệnh và tử.

Trước đây, người ta thường cho rằng Phật Giáo đồng nghĩa với sự bi quan và thụ động và dạy ta cách trốn tránh cuộc sống thực tế. Thật ra thì điều này không đúng. Sự hiểu biết của Phật giáo đối với khổ đau của con người vượt xa quan kiến này. Phật giáo không hề thụ động; ngược lại, quan niệm của Phật giáo về cuộc

sống, khổ đau và hạnh phúc có liên hệ mật thiết với cuộc sống thực tế. Hiểu được một số các quan điểm sau sẽ có lợi cho tất cả chúng ta rất nhiều.

❖ NGUỒN GỐC CỦA KHỔ ĐAU

Khổ đau của con người phát sinh thế nào?

Nhiều người suy nghĩ theo cảm tính rằng khổ đau đến từ việc thiếu thốn tiền bạc, ăn không no, mặc không ấm... mà chẳng chịu tìm hiểu kỹ càng. Thật sự, đây chỉ là một số lý do khiến chúng ta đau khổ, nhưng lại chẳng phải là lý do chính.

➤ **Nguồn gốc ban đầu của đau khổ - Tánh sáng và đại dương tĩnh lặng**

Phật giáo thỉnh thoảng dùng chữ ‚đại dương‘ để mô tả trạng thái tâm của chúng ta, và đôi khi cũng dùng bầu trời, áng mây để mô tả bản tánh và hoạt động của tâm. Ở đây chúng ta lại so sánh đại dương và tâm của mình.

Trạng thái sáng tỏ của tâm cũng giống như bề mặt của đại dương lúc hoàn toàn tĩnh lặng, không âm thanh, không sóng và không gợn, nó bình lặng và giống như không có thời gian và không gian.

Trong cuộc đời của mình, chúng ta chưa bao giờ trải nghiệm được tánh sáng nội tại, mặc dù tất cả những khổ đau, hạnh phúc và cảm xúc đến từ sâu thẳm trong

tâm. Phật giáo thường dùng từ ‘sáng tỏ’ để chỉ tầng cơ bản nhất của tâm. (Các từ ‘quang minh’ hay ‘tịnh quang’, hay ‘ánh sáng trong suốt’ cũng thường được sử dụng). Tánh sáng này không phải là ánh sáng có thể nhìn thấy được cũng chẳng phải là ánh sáng không thể nhìn thấy được; nó cũng không thể được tìm thấy trong bất kỳ phổ điện từ nào trong vật lý. Đây là trạng thái thanh tịnh tuyệt đối không còn chút nhiễm ô nào. Trong trạng thái đại bình đẳng này, không có hạnh phúc hay hỷ lạc, không có đau khổ hay lo lắng.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni chứng được trạng thái sáng tỏ quang minh này khi Ngài đạt được giác ngộ. Tất cả những người thực hành Phật Pháp đều mong muốn đạt được trạng thái chứng ngộ này. Trong kinh điển, trạng thái này cũng được gọi là Phật tánh. Phật tánh hay tánh sáng nội tại của tâm cũng có thể được trực nhận và trực chứng. Trong thiền tông có câu kệ này: “Người uống nước biết rõ nước đang ấm hay lạnh.” Điểm nhấn trong thiền tông về Phật tánh cũng không khác gì việc chứng ngộ tánh sáng nội tại này.

Vô minh – sóng gợn

Vô minh được dịch sang tiếng Hoa là “*wu ming*.” “*Ming*” (minh) chỉ trí tuệ đến từ sự chứng ngộ. “*Wu*” (vô) là phủ định. Vì vậy, vô minh nghĩa là không có trí tuệ và không có chứng ngộ. Mặc dù tánh sáng soi nội tại của tâm thì luôn luôn tồn tại ở đây,

nhưng chúng ta chưa nhận biết ra hay chưa được trải nghiệm bởi vì chúng ta chưa đạt được chứng ngộ. Vì vậy, điều này được gọi là vô minh.

Khi trạng thái vô minh cơ bản phát sinh, tâm chúng ta đã xa rời trạng thái sáng tỏ tự nhiên để chuyển sang trạng thái thứ hai. Tầng vô minh cơ bản là gì? Ở tầng tâm hay ở trạng thái này, trước khi bước vào trạng thái sáng tỏ tự nhiên của tâm, thì tâm rất bình lặng, thư giãn, hoàn toàn vô niệm – [hoàn toàn không có] đúng, sai, tốt, xấu, đau đớn, hạnh phúc...

Nói cụ thể hơn, nguồn gốc của tâm là tánh sáng soi quang minh; sau đó, có các gợn sóng nhỏ bắt đầu hình thành trong tánh sáng đó; khi những gợn sóng nhỏ này xuất hiện thì khoảnh khắc đầu tiên của vô minh cơ bản được tạo ra. Mặc dù tánh sáng nội tại của tâm vẫn không thay đổi trong thời điểm này, nhưng vô minh cơ bản đã tách khỏi tánh sáng để tạo thành ý thức của chúng ta. Ở đây, vô minh cơ bản được ví như một gợn sóng lăn tăn trong đại dương. Mặc dù gợn sóng này chưa phải là con sóng lớn, bề mặt yên tĩnh của đại dương đã không giống như lúc đầu và đã cho thấy dấu hiệu của dòng nước ngầm.

Trong Phật giáo, vì sao vô minh lại được tạo ra từ chính tánh sáng là một câu hỏi khó. Làm sao mà vô minh lại được phát khởi từ một trạng thái quang minh? Thật ra thì chúng ta có thể nói rằng nguồn gốc của luân hồi cũng xa xôi như giới hạn của bầu trời,

bởi vì chúng ta đã trôi lăn trong luân hồi từ vô thủy, nhưng từ một góc độ khác, chúng ta cũng có thể nói rằng nó ở ngay trước mặt chúng ta, bởi vì tánh sáng ở ngay thời điểm hiện tại lại là nguồn gốc của luân hồi. Những người quan tâm đến chủ đề này có thể tham khảo thêm kinh sách Kim Cang Thừa.

Tất cả các thiên thể trong vũ trụ, bao gồm cả dãy Ngân Hà và hệ mặt trời đều có quỹ đạo và chu kỳ riêng. Cuộc sống của con người cũng có chu kỳ riêng, nó sẽ tiếp diễn bất tận nhờ sinh lực hay năng lượng luôn tràn đầy cho đến khi đạt được Phật quả. Sinh lực này là không thể nghĩ bàn, kéo dài theo chu kỳ từ lúc bắt đầu đến khi kết thúc.

Điểm khởi đầu là gì? Chính là tánh sáng. Điểm kết thúc là gì? Cũng là tánh sáng. Tánh sáng là điểm đầu và cũng là điểm kết của luân hồi. Nguyên lý này không mang tính tôn giáo. Tất cả chúng ta đều có thể trải nghiệm và ngộ được điều này bất kể chúng ta là ai. Đó là vì cấu trúc của tâm chúng ta đều giống nhau.

Hạnh phúc, khổ đau, thực tế, lý tưởng, hữu thần, vô thần... đều là những hiện tượng nằm sát ở tầng trên và chẳng hề hiện diện trên tầng vô minh hoặc quang minh. Nguồn gốc của ý thức là tánh sáng. Không hề có không gian và thời gian trong tánh sáng hay trong tịnh quang; tất cả các khái niệm về thời gian và không gian thì phát sinh từ vô minh. Tuy nhiên, trong

khoảnh khắc ngăn ngừ khi vô minh vừa được tạo ra từ tánh sáng thì không có khái niệm về thời gian và không gian. Cũng giống như trong Vụ Nổ Lớn, chẳng hề có vật chất trong khắc giây theo sau vụ nổ, mà sau đó chỉ có năng lượng được tạo ra từ không gian trống rỗng; khi năng lượng đạt đến một mật độ nhất định, một hạt cơ bản sẽ được hình thành. Từ hạt cơ bản này, tất cả các loại vật chất sau đó được hình thành. Cũng giống như vậy, từ chính tánh sáng soi quang minh mà nền tảng vô minh được tạo ra, nghĩa là [khi đó] ý thức được hình thành; ý thức là một đối tượng biết dao động, có khả năng tư duy và phân biệt giữa các hiện tượng. Sau đó, một hạt cơ bản ngay tức khắc được tạo ra; tất cả các loại vật chất được hình thành, rồi sau đó là sự hình thành trái đất và các thiên thể. Cách thức sự vật được hình thành từ năng lượng, vốn không bị ngăn trở bởi vật chất và cách thế giới được tạo ra từ vô minh, đều giống nhau một cách đáng kinh ngạc.

Trong Phật giáo Tây Tạng, Mật điển Kalacakra mô tả ba thế giới khác nhau - thế giới bên ngoài, bên trong và ẩn tàng – và mối liên hệ giữa ba thế giới này. Thế giới bên ngoài là vũ trụ, bao gồm cả hệ mặt trời, dãy Ngân Hà...; thế giới bên trong là thân thể vật lý của chúng ta, thế giới bí mật chính là tâm. Thế giới tâm linh của chúng ta được giải thích như là một vũ trụ, cấu trúc thân thể chúng ta cũng là một vũ trụ; thế giới

bên ngoài cũng là một vũ trụ. Cả ba đều liên hệ mật thiết với nhau. Trong một chừng mực nào đó, chúng có tác động qua lại.

Trong văn hóa hiện nay, các công trình nghiên cứu về tâm đang bị xem nhẹ, các công trình hiện có thì thường không nghiên cứu sâu về chủ đề. Tuy nhiên, rất nhiều vấn đề chúng ta đối mặt lại đến từ tâm. Những gì chúng ta cảm nhận bên trong thường không có liên quan với các điều kiện bên ngoài.

Mỗi chúng ta đều có quan điểm riêng về cuộc đời; nói một cách tương đối, các cách thức chúng ta nhận thức sự vật khác nhau có thể đúng đắn ở các mức độ khác nhau; tuy nhiên, chỉ có duy nhất một chân lý ở mức độ tuyệt đối. Do đó, chúng ta cần phải tìm hiểu quan điểm một cách sâu sắc hơn.

Chúng ta cần phải biết rằng thế giới bên trong của mình thực sự rất kỳ diệu. Để đến với thế giới này, chúng ta sẽ không dựa vào số liệu hay việc quan sát bằng dụng cụ, mà chỉ dựa vào các phương pháp thực hành đặc thù của Phật Giáo. Đây không phải là niềm tin mù quáng mà là điều rất chân thực, cũng giống như thức ăn có thể thỏa mãn được cơn đói, như nước có thể chuyển thành đá ở nhiệt độ đóng băng.

Những gợn sóng của vô minh cơ bản rất giống với sự khám phá lý thuyết dây trong vật lý. Trong quá khứ, chúng ta từng cho rằng các hạt, như prôton và notron

chẳng hạn, là các hạt vật chất. Lý thuyết dây cho chúng ta biết rằng cấu trúc cơ bản của vật chất là sợi dây đàn; với nhiều kiểu rung khác nhau thì một hạt mới sẽ xuất hiện. Mặc dù xuất hiện như một hạt vật chất, thật sự đây chỉ là một rung động. Chúng ta chỉ nhìn thấy ảo giác do cái nhìn thành kiến của mình.

Khi những vô minh cơ bản hay ý thức không dao động, nó sẽ yên ả như bề mặt của đại dương, vốn luôn luôn tĩnh lặng. Đây là trạng thái của Phật. Khi nhận thức bắt đầu chuyển động, hoặc thậm chí vô minh cơ bản khởi lên lại, nó không thể nhận thức được bản tánh tự nhiên của chính nó nữa. Đây là lý do vì sao chúng ta lại gọi là vô minh.

Tâm là một đối tượng phức tạp [nên] sự tương tục, diệt tận, bản tánh tự nhiên, và sự phát triển của tâm đều bị chi phối bởi các quy luật đặc biệt. Ngoài Đức Phật, không ai có thể hiểu được cách vận hành của tâm. Nhiều người có rất nhiều kiến thức quan trọng về thế giới, nhưng lại không biết mình là ai, bản tánh của mình là gì, và mình từ đâu đến. Có lẽ một khi đã phát triển đến một trình độ nhất định, khoa học có khả năng xác thực sự tồn tại của những quy luật này, nhưng hiện nay khoa học chưa thể xác thực được. Chỉ khi thực hành Phật pháp, chúng ta mới có thể làm được như vậy. Bằng cách thực hành, chúng ta sẽ ngộ được điều này bởi vì tâm của chúng ta có khả năng tự

tri. Thiên tông, vốn nhấn mạnh đến việc nhận biết bản tâm, cũng không khác việc tự tri này.

➤ **Chấp ngã – con sóng**

Chấp ngã cũng là một dạng bám chấp. Tất cả chúng ta đều bám chấp tự nhiên vào bản thân hay bản ngã. Bất kể trình độ, vị trí xã hội của chúng ta thế nào, chúng ta đều tin rằng chúng ta đang tồn tại. Tuy nhiên chúng ta chưa bao giờ tự hỏi chúng ta tồn tại như thế nào, chúng ta cũng chưa bao giờ thực hiện các bài kiểm tra khoa học hoặc dùng các phương pháp lý luận để xác định sự tồn tại của chúng ta.

Sự bám luyến nội tại này rất dễ ngộ nhận. Thật sự thì ngã không tồn tại. Trên quan điểm tục đế, chúng ta đang tồn tại; đây là điều không ai tranh cãi được. Tuy nhiên, nếu chúng ta quan sát kỹ lưỡng con người là gì thì chúng ta sẽ giải đáp được câu hỏi này.

Giống như vậy, con người chấp nhận sự tồn tại của một thế giới vật chất và ý nghĩ rằng thế giới chỉ đơn thuần là một thế giới vật chất; không một ai có ý nghĩ ngược lại kết luận hiển nhiên này. Tuy nhiên, nếu quan sát thật gần, chúng ta nhận thấy cái gọi là vật chất, phân tử, nguyên tử... đều là giả huyền. Sự thật chúng ta chưa có khả năng nhận thức chân tướng rốt ráo của sự vật bằng con mắt.

Khoa học có thể giải thích được lịch sử của loài người; khoa học có thể dự báo tương lai và nói cho

chúng ta biết thế giới sẽ như thế nào trong một trăm năm tiếp theo kể từ bây giờ; khoa học có thể giải thích sinh lý học của cơ thể con người, vi trùng, tế bào... khoa học có thể mang cho chúng ta một kho tàng kiến thức. Nhưng thật đáng tiếc, khoa học không thể cho chúng ta biết cái ngã là gì.

Phật giáo giải thích ngã trên hai góc độ: tục đế và chân đế. Năm giác quan của chúng ta được gọi là tục đế. Không xem xét kỹ lưỡng, chúng ta cho rằng nhận thức từ các căn của chúng ta là chân lý – nếu mắt chúng ta thấy màu đỏ, chúng ta tin rằng đó chính là màu đỏ; nếu mắt chúng ta thấy màu trắng, ta tin rằng đó chính là màu trắng. Tất cả các giá trị và thế giới quan hình thành trên nền tảng này rất là hời hợt.

Siêu vượt nhận thức cảm quan là chân đế. Chân tướng của thế giới và cái ngã là chân đế.

Các hình tướng trên thế giới này có phải là chân đế? Chẳng có gì ngoài những thứ chúng ta cảm nhận được bằng mắt, tai, mũi, lưỡi và thân?

Có thể là chúng ta đang không tin vào sự tồn tại của Thượng đế, đấng sáng tạo ra vạn vật, nhưng chúng ta phải tin vào sự tồn tại của một cái gì đó thâm sâu và tàng ẩn. Thế giới không phải thật như những gì chúng ta đang thấy và nghĩ. Thông tin chúng ta nhận được từ ngũ quan là không chính xác, những gì chúng ta có chỉ đều là giả huyền. Tuy nhiên, chúng ta lại bám

chấp vào đó và cho rằng đó là thật. Trong Phật giáo, chúng ta dùng thuật ngữ ‚bám chấp’.

Vô minh cơ bản, vốn sinh khởi từ chính tánh sáng soi quang minh, khi bắt đầu phát triển và đến một giai đoạn nhất định thì sẽ tạo lập tri kiến riêng của mình. Tri kiến này là sự chấp ngã. Tiến trình mà vô minh chuyển thành chấp ngã cũng giống như ngọn sóng trở thành con sóng lớn. Trong Phật giáo, nguồn gốc của mọi đau khổ chính là sự bám chấp này.

Đức Phật đã dạy rằng sinh, lão, bệnh và tử là một phần tự nhiên của cuộc đời mà không ai có thể tránh khỏi. Khi đối diện với khổ đau, bám chấp chính là vấn đề lớn nhất. Bám chấp rõ ràng dẫn đến khổ đau; làm thế nào đối diện với khổ đau trong cuộc sống là nhiệm vụ quan trọng nhất trong cuộc đời của chúng ta. Để gánh vác được nhiệm vụ này một cách tốt đẹp hơn, Đức Phật đã dạy chúng ta phải học cách buông bỏ.

Thiền tông thì ủng hộ sự buông bỏ. Nhiều người cho rằng quan niệm này là thụ động, bi quan và né tránh. Nếu chúng ta chọn cuộc sống tu viện bởi vì chúng ta không thể làm gì trong cuộc sống ngoài đời, đó không phải là buông bỏ, đó chính là trốn chạy hay là xuôi tay đầu hàng.

Nếu chúng ta thành công trong cuộc sống mà chúng ta vẫn có thể đồng một lúc buông bỏ được, thì đó mới

thật sự là buông bỏ. Chúng ta có thể đảm nhiệm việc điều hành và phát triển một doanh nghiệp để nuôi sống hàng trăm hay hàng ngàn người, hay thậm chí hàng chục ngàn người; đồng thời, để đạt được giác ngộ, chúng ta cũng có thể buông bỏ - buông bỏ giận dữ, sân hận, mong muốn quá mức... Làm như vậy chúng ta lại còn có thể làm việc hiệu quả hơn bởi vì không có gì mâu thuẫn giữa việc nhận lấy trách nhiệm và buông bỏ sự bám chấp.

Phật giáo nhấn mạnh đến việc để chấp nhận mọi [hoàn cảnh] và sống trong giây phút hiện tiền. Chúng ta không nên trở nên quá bám chấp vào quá khứ hay tương lai mà hãy sống thật hoàn hảo trong giây phút hiện tại. Khổ đau của chúng ta không liên quan gì đến các quỷ thần hay thượng đế mà chỉ là hậu quả của sự chấp ngã. Nếu chúng ta buông bỏ được sự chấp ngã, chúng ta sẽ ngay tức khắc cảm thấy thư thái, thoải mái và không khổ đau.

Trong kinh cũng đã nói rằng trước đây, nhiều vị Bồ Tát đã hóa hiện thành các vị Bồ Tôn nhằm giúp chúng sanh đạt được giác ngộ trong lúc bản thân các ngài vẫn an trụ trong trạng thái không bám chấp cùng lúc đó. Chủ yếu, nhờ buông bỏ sự bám chấp, các ngài đã đạt được trạng thái vô ngã và hoàn toàn chỉ làm các Phật sự vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

Liệu một người bình thường có thể thực hành buông bỏ chẳng? Với phương pháp thực hành đặc biệt, điều đó là hoàn toàn có thể.

➤ **Phiền não – sóng to**

Chúng ta thường nghĩ rằng khổ đau đến từ sự thiếu thốn vật chất. Hiển nhiên là khi chúng ta nghèo, chúng ta đau khổ bởi không có những thứ cơ bản, tuy nhiên, khổ đau càng phát sinh nhiều hơn trong trạng thái tinh thần trống trải, bất mãn và trong sự tham muốn không giới hạn.

Ngay sau khi hình thành khái niệm về cái ngã là có sự phân biệt giữa bạn, tôi và người khác. Khi chúng ta đã trở thành thực thể cá nhân thì sẽ có tình trạng oán giận và ganh ghét lẫn nhau. Trong tiến trình này, tham lam và sân hận trở thành những con sóng lớn nhấn chìm tinh thần chúng ta và ngăn cản không cho chúng ta biết những gì nên làm.

Lòng tham muốn quá mức là sát thủ chủ chốt của nhân loại. Trong một số trường hợp, lòng tham muốn có thể hủy diệt cả một con người với nhân cách tốt và đạo đức trọng vọng. Nếu vô minh là sóng lẫn tăn và bám chấp giống như sóng thường thì phiền não được ví như sóng to. Lòng tham muốn và sân hận không được kèm chế đẩy chúng ta rời xa tự tánh, khiến cho chúng ta quên đi mình là ai và nên làm gì, và từng bước dẫn chúng ta đến bờ vực hủy diệt.

Phật giáo phân loại phiền não thành ba loại:

Thứ nhất là tham. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không dạy chúng ta phải từ bỏ tham lam hay tham dục ngay từ lúc đầu bởi vì điều này thực sự không thể thực hiện được. Kinh sách cũng dạy rõ ràng rằng một số ước muốn rất cần thiết cho sự phát triển của chúng ta. Ví dụ như trong một chừng mực nhất định, ước muốn phát triển chất lượng cuộc sống là một hình thức tham dục, ước muốn có nhiều tiền trong công việc hay kinh doanh để giúp đỡ người khác cũng là một hình thức tham dục. Đức Phật đã dạy rằng hiện giờ chúng ta chưa cần diệt bỏ hình thức tham dục này; nhưng trước tiên, chúng ta cần phải buông bỏ những ham muốn quá độ chỉ phục vụ cho lợi ích bản thân.

Thứ hai là sân. Trong kinh điển, sân được chia thành nhiều mức độ. Khi sân đạt đến đỉnh điểm mà chúng ta không thể buông bỏ được thì nó sẽ trở thành hận thù.

Thứ ba là si. Nguồn gốc của phiền não chính là vọng niệm, vô minh và không biết chân lý tối hậu.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy rằng Ngài có thể chỉ cho chúng ta con đường đi đến Phật quả, nhưng chẳng thể nào làm hơn được thế, bởi sự giác ngộ tối thượng phải đến từ bên trong mỗi chúng ta. Đức Phật không phải là đấng toàn năng. Khi Ngài nhận ra qui

luật tự nhiên này, Ngài chỉ có thể trao truyền giáo huấn cho chúng ta. Nếu chúng ta không thực hành theo lời dạy của Ngài thì chúng ta sẽ không thể nào đạt đến giác ngộ.

➤ **Nghiệp – sóng thần**

Vấn đề lớn nhất kế tiếp là vấn đề thiện ác. Từ phiền não đến thiện ác, sóng to đã trở thành sóng thần. Nếu chúng ta mang tâm sân hận, chúng ta sẽ sống trong bất hòa và làm điều sai trái; chúng ta sẽ dùng lời lẽ cộc cằn, gây thương tích cho người khác và thậm chí là sát sanh. Nếu chúng ta thực hành thiện hạnh với tâm bám chấp thì thiện nghiệp đó chưa hoàn hảo. Mặc dù thiện và ác khác nhau rõ rệt, nhưng từ quan điểm của tánh sáng soi, [thực sự] chúng ở rất xa cảnh giới linh quang. Cho dù là thiện hay ác, chúng đều cách xa tự tánh; do đó, chúng đều thuộc về một nhóm và được kinh sách gọi là ‚nghiệp’.

Mọi hoàn cảnh trong đời chúng ta, thuận lợi hay bất lợi, hạnh phúc hay bất hạnh... đều là kết quả của các thiện nghiệp và bất thiện nghiệp chúng ta đã tạo ra trong quá khứ. Cũng giống như sóng thần mang lại nhiều tổn thất cho nhân loại, bất thiện nghiệp có thể giam hãm chúng ta vĩnh viễn trong khổ đau triền miên của luân hồi.

➤ **Búng rể khổ đau**

Quay về với tánh sáng.

Thứ nhất, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không phủ nhận rằng vật chất có thể giải quyết được nhiều khổ đau. Khi chúng ta không có cơm để ăn và quần áo để mặc, thì vật chất là quan trọng nhất. Tuy nhiên vật chất cũng không thể giải quyết tất cả vấn đề của chúng ta. Tôi tin rằng tất cả chúng ta trong thế kỷ hai mươi mốt ngày càng hiểu rõ vấn đề này hơn. Do đó, cuối cùng chúng ta vẫn cần trở về với bề mặt đại dương yên tĩnh, chúng ta cần đạt giác ngộ. Với sự giác ngộ, chúng ta sẽ có thể búng rỗi mọi khổ đau.

Giác ngộ là gì? Đó là trở về với tánh sáng soi quang minh. Khi xa rời tánh sáng, chúng ta sẽ lâm vào tình trạng vô minh, bám chấp, phiền não, tạo nghiệp và khổ đau. Cuối cùng, khi đã đạt giác ngộ tối thượng, chúng ta sẽ trở về tánh nguyên sơ và kết thúc một chu kỳ dài [của đau khổ].

Thiền tông gọi đây là bản lai diện mục, gặp lại khuôn mặt thật của chính mình vì chân tâm lúc nào cũng như vậy, cho dù chúng ta giận dữ, tham lam, hạnh phúc hay lo lắng; chân tâm không bao giờ thay đổi.

Làm sao có thể chúng ngộ được tánh sáng nội tại trong tâm của chúng ta?

Chúng ta sẽ đạt được sự chứng ngộ nhờ thiền hành. Một khi đạt được chứng ngộ, chúng ta sẽ nhận ra ngay thật sự không hề có khổ đau, vui, giận, tham, hay vọng niệm trong tánh sáng soi chiếu tỏa. Tánh

sáng này hay Phật tánh còn được gọi trong tiếng Phạn là Như Lai Tạng (*Tathagatagarbha*).

Chính nơi tánh sáng cũng là trí tuệ. Một người thực hành Phật Pháp chân chính không nên cầu tìm sự tái sanh ở cõi trời hay cầu thần thông mà cần cầu tìm sự trực chứng chân tâm, nơi đã hiện hữu sẵn trí tuệ và lòng bi mẫn vô lượng.

Khi nào chúng ta có thể chứng ngộ được tánh sáng soi quang minh? Có ba thời khắc khác nhau mà chúng ta có thể thể nhập tánh sáng này:

Thứ nhất là khi chúng ta trực chứng bản tâm.

Thứ hai là trong thời khắc lia đời. Không ai hiểu được cái chết. Nhiều người không thích nghe, hay nói về cái chết hướng chi là đối diện với cái chết. Thật sự, chết không phải là điểm kết thúc của cuộc đời, nó chỉ là một trong những tiến trình của luân hồi. Điểm bắt đầu của tiến trình này là tánh sáng. Từ tánh sáng soi quang minh, tất cả các niệm được khởi sinh; cuối cùng khi chúng ta chết, chúng ta quay trở về với tánh sáng. Một lần nữa, từ tánh sáng hay trạng thái quang minh này, cuộc đời tiếp theo của chúng ta được tạo lập. Do đó, nguồn gốc của mọi nhận thức [vốn] là tánh sáng.

Thứ ba là khi chúng ta chìm sâu trong giấc ngủ ban đêm. Tuy nhiên, nếu không thực hành, chúng ta sẽ không thể nào nhận biết được các giai đoạn chuyển

tiếp để đi vào giấc ngủ sâu, trạng thái giấc mộng, và trở lại thực tại sau khi thức giấc. Pháp hành này [mộng du già] chỉ có thể tìm thấy ở Phật giáo Tây Tạng trong một pháp tu mật đặc biệt.

Quyển *Tử Thư Tây Tạng* có giới thiệu cách hòa nhập vào tánh sáng trong ba thời khắc nói trên. Phật giáo Tây Tạng cũng nhấn mạnh đến việc đưa giấc mộng vào thực hành tâm linh. Lý do là bởi vì giữa trạng thái giấc mộng và thời điểm ngủ sâu, ta có cơ hội hòa nhập vào tánh sáng và đạt được giác ngộ trong giai đoạn này.

Song song đó, Phật giáo Tây Tạng cũng đặt tầm quan trọng trong việc thực hành sau khi chết. Thông thường, người ta không quan tâm đến những gì xảy ra sau khi lìa đời; thật sự, nhiều người đều ghê sợ cái chết. Cái chết thực ra không đáng sợ hay kỳ bí. Chết chỉ là việc hoàn toàn ngưng hoạt động của một thân thể vật lý; [trong khi] tâm thức thì vẫn hoạt động. Sau khi chết, tâm thức có thể hòa nhập lại vào tánh sáng. Với thuật thôi miên vốn rất phổ biến hiện nay, một người bị chứng sợ hãi có thể xác định được nguồn gốc của nỗi sợ đó và vượt qua nỗi sợ ngay tại gốc rễ. Tương tự như vậy, với các phương pháp thực hành trong Phật giáo, một người có thể phát triển được khả năng búng rỗi mọi vấn đề sinh tử cũng như các phiền não của tham, sân, si, mạn, đố khi thể nhập tánh sáng soi quang minh sau khi lìa đời.

Mục đích của Đạo Phật là thể nhập tánh sáng ấy. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta an trú trong tánh sáng càng lâu thì lòng bi mẫn, tình yêu thương và tín tâm ngày càng tăng trưởng; phiền não cũng sẽ từ từ giảm bớt cho đến khi chúng ta đạt được Phật quả.

Thông thường trong cuộc sống, khi chúng ta phiền muộn và lo lắng, chúng ta cần phải ngưng ngay lập tức những suy tư lo lắng, phiền muộn đó để xem xét tại sao chúng ta không được hạnh phúc. Thân chúng ta chẳng hề có ý nghĩ hạnh phúc hay khổ đau. Phiền não chỉ khởi sinh trong tâm thức của chúng ta mà thôi. Vậy chính xác thì tâm thức là gì? Quán chiếu theo cách này, chúng ta cũng có thể đạt đến trạng thái hoàn toàn tỉnh giác.

Để đạt được trạng thái lý tưởng này, cần phải có sự hiện hữu của một số tiền đề trước đó. Tuy nhiên, sẽ chẳng có vấn đề gì nếu chúng ta chỉ muốn ở trạng thái vô minh cơ bản [và thực hành quán sát tâm], mà trong hoàn cảnh hiện tại của chúng ta, lại là cách đơn giản nhất, dễ dàng nhất, và hiệu quả nhất để vượt qua những vấn đề như sự lo lắng chẳng hạn.

Một số người cho rằng những vấn đề của tâm có thể tạm thời được giải quyết theo cách này, nhưng nếu một khi chúng ta xả thiền, chúng ta vẫn phải đối diện với thực tế và các vấn đề trước mắt; thì qua đó, thiền tập không có tác dụng gì cả.

Thật vậy, thực tại vẫn luôn hiện hữu nhưng đối diện với nó thế nào thì tùy thuộc vào mỗi chúng ta. Thái độ của chúng ta là tách biệt khổ đau ra khỏi sự không khổ đau. Nếu chúng ta bình thản, thư giãn và rộng mở trong cách đối diện với thực tế thì chúng ta sẽ không bao giờ bị tổn thương. Mặc dù vấn đề vẫn chưa được giải quyết [một cách rõ ràng], nhưng [ít ra] khi đã cố gắng hết sức thì chúng ta có thể chấp nhận kết quả. Nếu vấn đề không thể tạm thời được giải quyết do khả năng có hạn của mình thì bằng cách duy trì một thái độ tích cực mà chúng ta vẫn có thể chấp nhận kết quả một cách dễ dàng và không bị đẩy vào đường cùng.

Từ trạng thái của tánh sáng soi quang minh, vốn từ thời gian vô tận và không gian vô tận, cho đến sự hình thành ý thức và đời sống; từ sự hòa hợp của cha mẹ cho đến sự hình thành thân vật lý và cuối cùng trở về với cát bụi – đó là một vòng đời. Cuối cùng khi chúng ta đạt được giác ngộ, chúng ta sẽ thấy rằng cuộc sống chẳng khác gì một giấc mơ – vô minh, phiền não và khổ đau chẳng hề tồn tại; luôn luôn [vốn] vẫn chỉ là tánh sáng. Có một điều thật vô cùng thâm diệu ở đây!

Sau khi đạt được giác ngộ, chúng ta không còn ích kỷ, đau khổ, và phiền não, nhưng chúng ta vẫn có thể có lòng bi mẫn và trí tuệ. Với lòng bi mẫn và trí tuệ, chúng ta sẽ có thể giúp được nhiều người hơn trên

thế giới này; chúng ta có thể chia sẻ những gì mình đã chứng đắc để họ cũng có được hạnh phúc trong cuộc đời. Đây chính là cách mà giáo lý của Đức Phật có thể dẫn dắt chúng sinh thoát khổ.

1. Thiền định

Tâm của chúng ta có thể được rèn luyện. Thậm chí không cần có lòng tin ngưỡng, chúng ta cũng có thể thực hành thiền hàng ngày. Bằng cách buông bỏ các ý nghĩ thuộc về quá khứ, hiện tại và tương lai, chúng ta sẽ bước vào một trạng thái vô cùng tĩnh lặng. Trạng thái này không phải là ánh sáng mặc dù nó cũng tương tự. An trú trong sự tĩnh lặng này trong một khoảng thời gian tức là hành thiền.

Thiền có thể làm giảm căng thẳng; đồng thời cũng giúp tăng trưởng trí tuệ, giảm mệt mỏi và kềm chế giận dữ. Mặc dù loại thiền này không thể giúp chúng ta đạt được trạng thái quang minh hay ngăn chặn vô minh, nó thật sự cũng khá tốt. Ngoài Phật giáo, nhiều tôn giáo cổ ở Ấn Độ, cũng như môn thiền trong ngành tâm lý học đều khai thác khía cạnh này. Tất nhiên, đây cũng chỉ là loại thiền định thông thường.

Trong lúc hành thiền, mặc dù ý thức của chúng ta được so sánh như sóng nhỏ lăn tăn, nhưng vô minh lại không nhận ra được điều đó. Cũng giống như chúng ta đột nhiên cảm thấy an bình và tĩnh lặng sau một ngày làm việc mệt mỏi, chúng ta cảm thấy rất

thư giãn và không phải lo lắng gì cả. Vì thế, tâm càng xao động, ý thức về khổ đau và bất hạnh đi theo sau càng lớn, và chắc chắn là một cảm thọ hạnh phúc sẽ tự nhiên xuất hiện một khi sự tĩnh lặng xuất hiện; cảm giác này được gọi là hỷ lạc trong thiền định. Nhiều người bắt đầu cảm thấy ưa thích trạng thái hỷ lạc này và muốn hành thiền suốt ngày đêm.

Người thực hành Phật Pháp phải vượt qua được cả vô minh lẫn hỷ lạc của thiền định, và cố gắng chứng được trạng thái tịnh quang; trong khi người hành thiền không theo Phật giáo thì chỉ cần thể nhập vào trạng thái vô minh cơ bản. Trong Phật giáo, trạng thái tâm thức này được gọi là tàng thức, tiếng Phạn gọi là A Lại Da thức.

Tại sao gọi là tàng thức? Lấy ví dụ, chúng ta đang cho rằng tất cả các ác nghiệp chúng ta đã tạo ra trong quá khứ như sát sinh, trộm cắp... đã kết thúc và không lưu lại dấu vết nào nữa. Nhưng không phải như vậy đâu. Bởi vì, một số năng lượng nhất định vẫn còn lưu lại ở tầng cơ bản nhất trong tâm thức của chúng ta. Trong tầng thức cơ bản này, có tất cả các loại năng lượng – thiện nghiệp và bất thiện nghiệp, thiện niệm và ác niệm... giống như kho chứa hàng. Do đó, nó được gọi là tàng thức.

Theo Phật giáo, con người được tái sinh sau khi lìa đời. Mặc dù thân vật lý không còn nữa, giòng tâm thức cơ bản nhất không bao giờ kết thúc và sẽ luân

hồi. Việc này cũng giống như chúng ta di chuyển phần mềm từ máy tính này sang máy tính khác. Do đó, tính cách và nhân cách của chúng ta thường bị chi phối bởi kiếp trước thông qua các thông tin chứa trong tàng thức.

Trạng thái vô minh cơ bản này rất hữu ích cho sự thực hành của chúng ta. Chúng ta có thể phát triển những tiềm năng bẩm sinh của mình nếu như chúng ta trụ ở trạng thái này đủ lâu và sâu. Tâm của chúng ta có năng lực rất mạnh mà chúng ta đang sử dụng chưa đến năm phần trăm. Điều này là chính xác ngay cả với những người thông minh nhất như Einstein hay nhiều nhà khoa học khác. Chưa ai chạm đến được cốt lõi của tiềm năng này.

Thông qua thiền định chúng ta có thể phát triển tiềm năng bẩm sinh của chúng ta. Trước mắt chúng ta có thể phát triển khả năng thấu thị. Lấy ví dụ, cái gọi là thiên nhãn chỉ là kết quả của sự thay đổi cấu trúc của mắt thông qua thiền định. Quá trình chuyển hóa này không phải là một sự thay đổi vật lý, đây không phải là cấu trúc do chúng ta có thể nhìn thấy được mà là một chức năng phụ trội của cấu trúc mắt. Với sự thay đổi này, một người có thể thấy được những gì mà người bình thường không thể nhìn thấy được, không chỉ là những vật thể xa xăm mà còn có cả các chi tiết vi mô - thậm chí họ còn thấy được cả quá khứ lẫn tương lai.

Hơn nữa, thiền định có thể cải thiện tính khí của chúng ta và điều chỉnh một số tình trạng sinh lý của cơ thể. Ví dụ như tám mươi phần trăm bệnh nhân trầm cảm thường có xu hướng tự sát. Đa số những người này không thiếu cơm ăn hay áo mặc; những vấn đề của họ do chính tâm của họ [phóng chiếu] ra. Chúng ta biết rằng cơ thể chúng ta có khả năng tự chữa lành và nó có thể tự chữa lành bệnh mà không cần dùng thuốc. Nếu không có khả năng tự điều trị, cơ thể chúng ta không thể bình phục cho dù có dùng được phẩm. Tương tự như vậy, để giải quyết vấn đề tinh thần, chúng ta phải luyện tâm để điều trị tâm bệnh. Những người đang cảm thấy chán chường thấy trống rỗng trong lòng, những người này cũng có thể trở nên hạnh phúc và cởi mở hơn nhờ vào thực hành. Thiền định cũng làm giảm bớt phiền não. Tuy nhiên, chúng ta biết rằng nó chỉ có thể kèm chế phiền não, chứ không thể cắt đứt hay nhổ tận gốc phiền não, bởi vì không có yếu tố chứng ngộ trong loại thiền này, chỉ có tâm tĩnh lặng mà thôi.

1. Các kỹ thuật thiền định đặc biệt

a. Tư thế thiền định

Khi ngồi thiền, chúng ta phải xem lại tư thế của mình. Tư thế ngồi bảy điểm đã được mô tả trong kinh điển. Đối với người mới bắt đầu, tâm thức liên quan mật thiết đến hơi thở và tư thế ngồi; do đó, tư thế ngồi đúng đắn rất quan trọng.

b. Đếm hơi thở

Sau khi ngồi yên trong tĩnh lặng, chúng ta phải hoàn toàn chú tâm vào hơi thở. Hãy thở bình thường, không quá nhanh cũng đừng quá chậm, sau đó đếm số lần hít thở. Tham khảo lại phần thảo luận ở chương trước, *„Tầm quan trọng của triết lý Phật giáo ngày nay.“*

Khi chúng ta tập trung hoàn toàn vào hít thở, đừng để tâm xao động bởi gia đình, công việc và cuộc sống. Đừng nhìn lại quá khứ hay dự đoán tương lai, hãy buông bỏ những vọng niệm và đưa tâm về trạng thái yên tĩnh như bề mặt tĩnh lặng của đại dương không có chút gợn nào. Nếu điều này khó thực hiện, hãy giữ tâm ít nhất ở trạng thái yên tĩnh tương đối như đại dương chưa dậy sóng.

Ở phương Tây, nhiều nhà triết học và những người hành thiền thích dùng phương pháp đếm hơi thở của Phật giáo. Mặc dù bản thân phương pháp này cũng là một dạng thiền quán, mục tiêu của nó là nhập định - bằng cách dùng niệm tưởng để chặn niệm tưởng.

c. Tập trung vào một điểm

Trong thiền định, chúng ta đặt đối tượng thiền định trước mặt – một cây bút, một chai nước, một hạt gạo hay bất kỳ vật gì khác – và hoàn toàn tập trung vào đối tượng đó bằng cả hai mắt và tâm mình. Sau đó,

hãy ngưng mọi ý niệm và cứ để tâm an nghỉ. Hãy duy trì trạng thái không phóng tâm trong vài phút.

Ban đầu, chúng ta có thể chỉ có thể an trú trong trạng thái này trong năm phút, một khi chúng đã thuần thục pháp hành này, chúng ta sẽ có thể nâng khoảng thời gian thiền định này lên mười hay hai mươi phút.

d. Nội dung cần nhắc lại

Thông thường, khi chúng ta nhập thiền, tâm sẽ tĩnh lặng trong thời gian đầu; tuy nhiên, vài giây sau, các tư tưởng vi tế bắt đầu trôi dạt, như sóng lăn tăn trên mặt nước vậy. Chúng ta phải quan sát sự khởi sinh của từng tư tưởng và cắt đứt những tư tưởng đó ngay tại thời điểm khởi sinh. Chúng ta có thể chưa đủ khả năng loại bỏ tất cả các chuyển động trong tâm, nhưng chúng ta phải giữ sự phóng tâm ở mức tối thiểu. Khi tâm ở trong trạng thái tĩnh lặng, chúng ta sẽ cảm thấy rất tỉnh giác và bén nhạy. Bằng việc hành thiền mỗi tối từ mười đến hai mươi phút, những người đang quá tải trong tâm trí hoặc đang chịu nhiều áp lực sẽ có thể hoàn toàn giải tỏa mọi mệt mỏi sau một ngày làm việc và duy trì một trạng thái tâm thư giãn và hạnh phúc. Nhiều người điều hành công ty nhận thấy rằng họ đã tìm ra được hướng giải quyết các vấn đề hóc búa trong lúc thiền định.

Nếu trong thiền định, chúng ta cảm thấy rằng thế giới hoàn toàn biến mất, kể cả chúng ta, và chẳng có gì

tồn tại, thì đó chính là một cảm giác rất vô ưu và hạnh phúc. Khi chúng ta trải nghiệm được một trạng thái tâm tích cực như vậy, chúng ta phải xả thiền ngay lập tức. Tại sao chúng ta lại không nên tiếp tục? Nếu chúng ta kéo dài cảm thọ này thì các tư tưởng vụn vặt dễ làm gián đoạn trạng thái tâm này. Do đó, trước khi vọng niệm sinh khởi, chúng ta có thể chủ động xả thiền, và sau lại tiếp tục nhập thiền.

Trên cơ sở này, chúng ta sẽ dễ dàng tu tập một số pháp hành Phật giáo và những kỹ thuật thiền định khác. Quay về với tánh sáng là điều dễ nói. Tuy nhiên, để thực chứng trạng thái tịnh quang này, chúng ta cần phải cố gắng tu tập nhiều hơn. Ngoài Chư Phật và Bồ Tát có thể tự chọn hóa thân, tất cả chúng ta trên thế giới này đều không có quyền và tự do lựa chọn nơi mà ta sẽ đến. Khi nhân và duyên đã chín muồi, chúng sẽ lôi kéo chúng ta về nơi mà chúng muốn. Tuy nhiên, chúng ta đã ở đây trong cõi đời này và đã học cách quay về với tánh sáng thì hướng mà chúng ta muốn đến đang nằm trong tay mình. Chúng ta phải trân trọng và nắm lấy cơ hội thực sự có một không hai này!

Đôi dòng về Khenpo Tsultrim Lodro

Trưởng lão đại sư Garchen Rinpoche đã từng nói rằng “Khenpo Tsultrim Lodro là một trong những đạo sư quan trọng, thông tuệ và chói sáng nhất trong thời đại của chúng ta.” Là một tu sĩ với giới pháp hoàn hảo, một Tiến sĩ Phật học và Phó viện trưởng điều hành Học viện Ngũ minh Khoa Học Phật Giáo Sethar tại Larung Gar Tây Tạng, ngài đã trông nom việc giáo dục ở Larung hơn hai mươi năm qua, đào tạo các thế hệ học giả và thành tựu giả trong thời đại suy đồi này. Khenpo thường xuyên đi hoằng pháp khắp nơi tại Tây Tạng, Trung Hoa, và Á Châu để giảng dạy giáo Pháp, và bảo vệ đời sống của các chúng sinh hữu tình, khuyến khích các nhận thức về môi trường và giáo dục. Được biết đến dưới tên gọi “Khenpo Phóng Sinh,” ngài cũng là nhân vật chính yếu đẩy mạnh phong trào phóng sinh và ăn chay tại khắp nơi, cũng như trong nỗ lực bảo tồn văn hóa và ngôn ngữ tại Tây Tạng. Từ năm 2014 đến nay, Khenpo thường được các đại học danh tiếng tại Hoa Kỳ, Canada, Úc Châu, Tân Tây Lan... thỉnh giảng và mời tham gia trong các cuộc thảo luận với các khoa học gia thuộc lĩnh vực khoa học tâm trên khắp thế giới.



Tập sách “Bạn Đã Sẵn Sàng Để Hạnh Phúc Chưa? Đừng Để Chú Cọp Giấy Làm Bạn Sợ Hãi” của Khenpo Tsultrim Lodro đã được Pema Choedon chuyển Việt ngữ từ Anh ngữ và Tiểu Nhỏ hiệu đính năm 2017. Mọi sai sót trong quá trình chuyển ngữ là lỗi của người dịch. Mọi công đức có được xin hồi hướng đến tất cả chúng sinh. Dự Án Dịch Thuật Quiet Wisdom Translation Project (do Viet Nalanda Foundation khởi xướng) đã tài trợ công tác dịch thuật và góp ý trong quá trình hiệu đính ấn bản này. Nguyên có thể đồng hành cùng người dịch lẫn người đọc trong những cuộc hành trình xuyên qua biển lớn tâm linh.

<http://www.vietnalanda.org/dhe-an/dich-thuat-quiet-wisdom>