



MỘT TRĂM LỜI KHUYÊN DẠY

GIÁO LÝ CỦA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG
VỀ NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT

PADAMPA SANGYE - DILGO KHYENTSE RINPOCHE

TỦ SÁCH LIÊN HOA SANH

MỘT TRĂM LỜI KHUYÊN DẠY

Giáo lý của Phật giáo Tây Tạng
về những Điều Quan trọng nhất



Padampa Sangye - Dilgo Khyentse Rinpoche
Nhóm Dịch thuật Padmakara dịch sang Anh ngữ
Thanh Liên dịch sang Việt ngữ

TỦ SÁCH LIÊN HOA SANH



DILGO KHYENTSE RINPOCHE

NỘI DUNG



Lời Giới thiệu của Trulshik Rinpoche	7
Chú thích của các Dịch giả	11
Lời Nói đầu	13
Những Bài Kệ và Luận giảng	15
Chú thích	117
Thuật ngữ	121

LỜI GIỚI THIỆU

của Trulshik Rinpoche

OM SVASTI

Sư tử của Thế giới, bậc an trụ ở Thánh Địa và những địa điểm khác

Mang thân tướng con người và cuộc đời giải thoát kỳ diệu của ngài

Kéo dài sáu trăm năm,

Con kính cẩn đánh lễ Đấng Siêu phàm, Trì minh vương Trường Thọ.

Với dân chúng Tingri ở Tây Tạng, ngài đã thuyết “Một Trăm Bài Kệ,”

Giáo lý uyên áo nhất trong những giáo lý uyên áo,

Những lời trang nghiêm lẫy lừng và vang xa khắp chốn,

Thì nằm trong pho sách tuyệt hảo vô cùng sáng sủa và được giảng nghĩa thấu đáo này

Bởi ngài là hóa thân hiển lộ có chủ đích

Của Jamyang Khyentse Wangpo, Đức Phật thứ hai của Tây Tạng;

Con chân thành kính lễ Vị Hộ trì Toàn tri các Giáo lý của Thừa Siêu việt

Mà ngọn lưỡi kim cương đã thốt ra những lời dạy này.

Bằng cách viết lời giới thiệu cho quyển sách này, sau những vần kệ mở đầu ở trên, tôi muốn nói ít lời về vị Đạo sư được gọi là Acharya (Đạo sư) Kamalashila (Liên Hoa Giới) tại Thánh Địa Ấn Độ, và ở Tây Tạng được gọi là Padampa Sangye.

Padampa Sangye đã đến Tây Tạng trong ba dịp và ngài đã sống ở đó sau chuyến du hành cuối cùng. Chúng ta có thể tin rằng khi làm như thế, ngài đã được Đức Phật dẫn dắt trong hình thức trí tuệ nguyên sơ của ngài. Quả thực, ngài được Đức Phật ban cho một viên đá kỳ diệu, và từ Ấn Độ ngài ném viên đá này về phía Tây Tạng, ước nguyện rằng nó rơi ở nơi đâu thì ngài sẽ tìm kiếm đệ tử ở đó. Sau đó ngài đi Tây Tạng để tìm viên đá.

Viên đá rơi xuống một nơi gọi là Tingri Langkhor, tại Latö, ở tỉnh Tsang. Trời đổ tuyết khi Padampa Sangye đến đó. Nhưng ở chỗ viên đá rơi xuống, ngài có thể nhìn thấy một vùng đất tằm tối nơi toàn bộ tuyết ở xung quanh đã tan chảy. Ngài nói rằng khi viên đá rơi xuống, nó đã tạo thành âm thanh *ting*. Vì thế nơi ấy được gọi là Tingri; và ở đó Padampa Sangye đã thành lập tu viện của ngài tại nơi con hươu xạ đi thành một vòng tròn, và vì thế địa điểm đó được gọi là Lakor (hay Langkhor), có nghĩa là “được hươu xạ đi vòng quanh.”

Chính trong chuyến viếng thăm lần cuối cùng này, Padampa đã gặp Đức Milarepa. Ngày nay, nơi các ngài gặp nhau và tham dự một cuộc thi thố năng lực thần diệu được gọi là Nyingje Drönkhang, “Lữ quán Bi mãn.” Sự kiện này và những sự kiện khác đã được thuật lại trong tiểu sử của Jetsun Milarepa.

Jamyang Khyentse Wangpo, vị hộ trì Bảy sự Truyền dạy, là một hiện thân của Đạo sư Kamalashila (Liên Hoa Giới), tức là Padampa Sangye; và đến lượt Jamyang Khyentse Wangpo, ngài

quyết định tái xuất hiện là Thân Hiển lộ đó, Đạo sư vĩ đại của sự uyên bác và thành tựu, vị dẫn đạo mạn đà la của chúng ta, lá cờ vĩ đại mà các danh hiệu của ngài – tôi cần phải đề cập ở đây – đã trang hoàng lồng lẫy toàn thể thế giới: Dilgo Khyentse Rinpoche, Gyurme Thekchok Tenpa Gyaltsen (“Ngọn Cờ Vinh quang của Giáo lý Đại Thừa Bất biến”). Jigme Rabsel Dawa (“Vàng Trắng Chói ngời Vô úy”). Ngài là người nói ra luận giảng kỳ diệu này, và bản văn đã được Nhóm Dịch thuật Padmakara củng cố, sửa chữa, và dịch sang Anh ngữ và Pháp ngữ. Tôi vô cùng hoan hỉ khi được đọc tác phẩm này, bởi mọi tầng lớp trong xã hội, dù là Phật tử hay không, rất cần phải học tập, nghiên cứu, và thực hành bản văn tuyệt hảo này.

Là một người trong số các đệ tử của các Đạo sư siêu phàm, đứng đầu là tác giả của tác phẩm này, lời giới thiệu này được viết bởi tu sĩ Phật giáo Ngawang Chökyi Lodrö ngu dôt, kẻ vô cùng tệ hại, được cho là hiện thân của Dzarong Trulshik Shadeu. Tôi chấp đôi bàn tay và viết lời cầu nguyện này vào ngày 8 tháng Mười hai năm 1999, tại Tashi Pelbar Ling tại Pháp quốc. Nguyện đức hạnh tăng trưởng!

CHÚ THÍCH CỦA CÁC DỊCH GIẢ

Bài kệ lừng danh và đầy cảm hứng của PADAMPA SANGYE được Dilgo Khyentse Rinpoche giảng vào năm 1987 tại Tu viện Shechen ở Nepal. Matthieu Konchog Tendzin đã thay mặt Kunzang Dorje và những đệ tử khác khấn cầu bài giảng này.

Lúc đầu, Khyentse Rinpoche đọc những bài kệ của Padampa Sangye từ ấn bản Tingri của bản văn gốc. Sau này, ngài yêu cầu gửi cho ngài ấn bản *gdams ngag mdzod* và tập trung vào bản này mà ngài cho là đáng tin cậy hơn.

Hai ấn bản này là:

1. *rje btsun dam pa sangs rgyas kyis ding ri par zhal chems su stsal pa ding ri brgya rtsa ma*, gồm một trăm bài kệ: bản khắc gỗ gồm 12 tờ của Tingri Langkhor, miền tây Tây Tạng.
2. *rgya gar gyi grub thob chen po dam pa rgya gar ram dam pa sangs rgyas zhes pa'i gsung mgrur zhal gdams ding ri bryad cu pa*, gồm tám mươi bài kệ, từ trang 31 tới 36, quyển 13 của ấn bản *gdams ngag mdzod*, được Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye tuyển chọn và biên tập (Lama Ngodrup và Sherap Drimey xuất bản, Paro, 1979, Nhà Xuất bản Shechen, Delhi in lại năm 2000). Matthieu Ricard đã dịch sang Anh ngữ bài giảng miệng của Dilgo Khyentse Rinpoche, và John Canti dịch những vần kệ của Padampa Sangye, cả hai dịch giả này là thành viên của

Nhóm Dịch thuật Padmakara.

Chúng tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn đối với Lori và Fergus Flanagan, Michal Abrams, Matthew Akester, và Judith Amtzis về sự giúp đỡ của họ trong việc hoàn thiện bản dịch của luận giảng, với John Canti về việc hiệu đính đầy kinh nghiệm của anh, và với Vivian Kurz về công việc của cô trong mọi giai đoạn của việc xuất bản quyển sách.

LỜI NÓI ĐẦU

KHI TIẾP CẬN VIỆC NGHIÊN CỨU bất kỳ giáo lý tâm linh nào, ta nên bắt đầu bằng việc lập nguyện đạt được giác ngộ, không chỉ vì sự giải thoát của cá nhân ta mà còn để có thể giải thoát tất cả chúng sinh khỏi đau khổ và những nguyên nhân của nó, đặc biệt là thoát khỏi mê lầm và vô minh. Việc nghiên cứu những giáo huấn này và đưa chúng vào thực hành sẽ dần dần cho phép ta nhận ra ước nguyện bao la này. Khi quán chiếu về giá trị to lớn của các giáo lý và nhận thức được việc có được cơ hội này thì hi hữu ra sao, ta nên thọ nhận chúng với sự vô cùng chú tâm và một thái độ khiêm tốn, vị tha, quyết tâm tận dụng các giáo lý đó bằng mọi khả năng của mình.

Một Trăm Lời Khuyên dạy là di chúc tâm linh của Paramabuddha, một hiền giả vĩ đại người Ấn Độ, thường được biết đến nhiều hơn với tên Tây Tạng là Padampa Sangye. Trong một đời trước, ngài là một đệ tử thân thiết của Đức Phật và chính Đức Phật đã tiên đoán rằng trong một tái sinh sau này, Padampa Sangye sẽ làm lợi lạc vô số chúng sinh.

Vì thế ngài đã tái sinh là Padampa, có nghĩa là “người cha siêu phàm” trong tiếng Tây Tạng. Là một học giả vĩ đại, ngài đã tu học dưới chân 150 vị Thầy và thực hành giáo lý của các Đạo sư cho đến khi ngài thực sự trở thành một kho tàng trí tuệ tâm linh. Là một hành giả thành tựu, ngài có nhiều linh kiến và đã phô diễn nhiều điều huyền diệu xác nhận sự chứng ngộ tâm linh của ngài. Cuối cùng, ngài đạt được thân kim cương siêu vượt sự chết và tái sinh.

Ngài du hành sang Trung quốc và Tây Tạng ba lần, giới thiệu giáo lý “Làm An dịu Đau khổ”, một trong tám truyền thống tâm linh vĩ đại của Tây Tạng vẫn còn được thực hành cho đến ngày nay.¹

Padampa sống một thời gian dài trong một thung lũng trên cao ở Tingri, tại biên giới Tây Tạng và Nepal. Trong vô số học trò của ngài có bốn người là đệ tử rất thân thiết. Một hôm, một trong những đệ tử thân thiết này đến Tingri sau một thời gian dài vắng mặt. Vô cùng buồn bã khi thấy vị Thầy đã già, ông hỏi: “Đáng siêu phàm, chắc chắn là khi ngài rời khỏi thế giới này, ngài sẽ đi từ đại lạc đến đại lạc; nhưng dân Tingri chúng con sẽ ra sao? Chúng con sẽ đặt niềm tin nơi ai?”

Quả thực đối với Padampa, chết chẳng khác gì hơn là đi từ một cõi Phật này đến một cõi Phật khác. Nhưng đối với các đệ tử thì việc ngài thị tịch có nghĩa là họ sẽ chẳng bao giờ còn được nhìn thấy mặt ngài và được nghe giọng nói của ngài. Ngài nói: “Khoảng một năm nữa, ở nơi đây, các con sẽ tìm thấy tử thi của một ẩn sĩ già người Ấn Độ.”

Đôi mắt các đệ tử đẫm lệ, và chính vì họ mà Padampa Sangye đã giảng dạy “Một Trăm Lời Khuyên dạy” này.

Một năm trôi qua, Padampa Sangye bắt đầu biểu lộ những dấu hiệu của bệnh tật. Khi các đệ tử lo âu về sức khỏe của ngài, ngài nói với họ thật vất vả: “Tâm ta bệnh.” Trước sự bối rối của họ, ngài nói thêm: “Tâm ta hòa hợp với thế giới hiện tượng.” Theo cách đó ngài cho thấy mọi tri giác nhị nguyên đã biến mất khỏi tâm ngài. Ngài nói thêm với vẻ hài hước, thanh thản: “Ta không biết làm thế nào mô tả loại bệnh này. Các bệnh tật của thân có thể chữa trị, nhưng bệnh này thì không chữa được.” Sau đó ngài chăm chú nhìn lên không trung và thị tịch.

NHỮNG BÀI KỆ VÀ LUẬN GIẢNG

Kính lễ Đạo sư!

Những hành giả may mắn tụ họp ở đây, tại Tingri, hãy lắng nghe!

Như sự mở đầu cho bài giảng, Padampa Sangye đánh lễ Đạo sư tâm linh, suối nguồn của mọi gia hộ và hiện thân của tất cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Ngài coi cư dân ở Tingri là những người may mắn bởi họ thiết tha ước muốn nghiên cứu và thực hành Pháp, và vì thế hiểu được cách thức mang lại ý nghĩa cho cuộc đời của họ.

Giống như quần áo mòn rách chẳng bao giờ mới lại được,

Gặp một thầy thuốc sẽ chẳng ích lợi gì khi bệnh của bạn vô phương cứu chữa;

Bạn sẽ phải ra đi. Con người chúng ta trên trái đất này

Như những sông và suối chảy về đại dương –

Mọi sinh loài đều hướng về điểm đến duy nhất đó.

Cuộc đời cạn dần từng ngày một và trong từng giây phút, giống như quần áo tả tơi theo năm tháng và cuối cùng rách thành từng mảnh. Không ai và chẳng điều gì có thể làm ngưng lại tiến trình không thể tránh khỏi này. Khi cái chết đến, của cải huyễn hóa như đất đai và tài sản hoàn toàn vô ích. Cuối cùng, bỏ lại mọi sự, chúng ta chết đơn độc, bị rút ra khỏi môi trường quen thuộc xung quanh của đời ta như một sợi lông bị kéo ra khỏi tảng bọt.²

Ngoài cái chết, cuộc đời chúng ta không có kết quả nào khác, giống như những dòng sông không có chỗ tận cùng nào khác ngoài đại dương. Khi cái chết xảy đến, nơi nương cậy duy nhất của ta là sự thực hành tâm linh, và những người bạn duy nhất của ta là các thiện hạnh mà ta đã hoàn thành trong đời mình.

Giờ đây, như một con chim nhỏ bay đi từ ngọn cây,

Cũng thế, ta sẽ không còn ở đây lâu; chẳng mấy chốc ta sẽ phải ra đi.

Không có gì cần thiết và quý báu hơn một giáo lý tâm linh có thể giúp đỡ ta khi ta chết. Chư Phật và các vị Thầy tâm linh đã để lại cho ta biểu lộ trí tuệ sống động của các ngài trong hình thức các giáo lý. Không tách rời các đấng vĩ đại ấy, những giáo lý như thế cho phép ta thấu suốt chúng để đạt được mức độ chứng ngộ của các ngài và mang lại một suối nguồn cảm hứng liên tục cho những người đang ở trên con đường giải thoát.

1

Nếu bạn sử dụng hiện tại một cách vô ích và rời khỏi cuộc đời này với đôi bàn tay trắng,

Hỡi dân chúng Tingri, thật khó gặp lại một đời người sau này.

Một số người cho rằng không có gì phải vội vã trong việc gặp một Đạo sư tâm linh và sau này sẽ luôn luôn có đủ thời gian để thực hành Pháp. Với thái độ này bạn sẽ bỏ mặc việc thực hành tâm linh và mãi mê theo đuổi những bận tâm tầm thường của bạn.

Khi đến mùa gieo trồng, các nông dân bắt đầu làm việc tức thì. Họ không trì hoãn công việc đến ngày hôm sau. Cũng thế, khi những thuận duyên cho việc thực hành Pháp cùng tụ hội, bạn cần tập trung mọi năng lực để thực hành, không trì hoãn thêm nữa.

2

*Với thân, ngữ và tâm bạn, hãy tập trung vào Thánh Pháp,
Dân chúng Tingri, đó là điều tốt nhất bạn có thể làm.*

Nhờ tiến trình liên tục của nhân và quả, những hành vi, lời nói và tư tưởng của ta quyết định cho hạnh phúc hay đau khổ mà ta sẽ trải nghiệm sau này. Nếu cán cân những hành vi của ta nghiêng về phía tiêu cực, ta sẽ đau khổ trong những trạng thái thấp kém của sự hiện hữu trong luân hồi sinh tử. Nếu nó ngả về phía tích cực, ta sẽ có thể giải thoát bản thân khỏi sinh tử và đạt được Phật quả chỉ trong một đời. Sự chọn lựa thật rõ ràng: hãy tránh những nguyên nhân của đau khổ và nhờ đó chắc chắn được hạnh phúc.

Nếu bạn được sinh ra làm người, ở một nơi Phật Pháp đã phát triển, và gặp một Đạo sư tâm linh chứng ngộ, bạn có thể đưa những giáo huấn của ngài vào thực hành và thu hoạch những lợi ích bao la trong đời này và mọi đời sau. Bạn sẽ nhận ra rằng việc bạn tập trung vào những phóng dật và bận tâm thế tục đang giam giữ bạn như những tù nhân trong sinh tử, và bạn sẽ bắt đầu cảm thấy một khát khao mãnh liệt giải thoát chính mình. Ngay bây giờ, bạn đang đứng ở một giao lộ: một hướng đưa tới giải thoát, hướng kia dẫn tới những cõi sinh tử khác nhau.

Một bộ Kinh nói:

Thân là con thuyền có thể đưa con tới bến bờ giải thoát,

Thân là tảng đá có thể khiến con đắm chìm trong vực sâu sinh tử,

Thân là người phục vụ của sự xấu xa và đức hạnh.

Giống như một miếng pha lê tinh khiết khúc xạ màu sắc của tất cả những gì đặt trước nó, các hành vi trở nên tích cực hay tiêu cực thì tùy thuộc vào ý hướng của bạn. Vì thế điều thiết yếu là bạn phải đi theo con đường đúng đắn và hướng những hành vi, lời nói, và tư tưởng của bạn về Pháp.

Vào lúc bắt đầu, bạn cần tập trung mọi năng lực vào việc nuôi dưỡng những khuynh hướng tích cực và loại trừ những khuynh hướng tiêu cực. Bà la môn Upagupta, người sống cùng thời với Đức Phật, thường làm tăng trưởng sự cảnh giác và đo lường mức tiến bộ của mình bằng cách ghi chép mỗi ngày. Mỗi buổi tối, ông làm thành hai nhóm sỏi, sỏi đen tượng trưng cho mỗi tư tưởng hay hành động xấu mà ông đã phạm trong ngày và sỏi trắng tượng trưng cho điều đáng được ngợi khen. Lúc đầu, nhóm sỏi đen cao hơn nhiều, nhưng dần dần thì hai nhóm cao bằng nhau. Với sự kiên trì lớn lao, cuối cùng ông đạt tới chỗ toàn bộ những viên sỏi mà ông thu thập đều là màu trắng.

3

Hãy hiến tặng chính cuộc đời, trái tim và tâm hồn của bạn cho Tam Bảo,

Dân chúng Tingri, những gia hộ của các ngài không thể không xuất hiện.

Niềm tin không thể lay chuyển ở Tam Bảo và ở Đạo sư tâm linh là hiện thân của Tam Bảo, thì giống như một hồ nước yên tĩnh và trong trẻo, trong đó mặt trăng gia hộ của các ngài được phản chiếu rõ ràng. Khi bạn có một sự xác tín mạnh mẽ như thế, tâm bạn sẽ trong trẻo và an tĩnh, tràn đầy ân phước của sự hiện diện của Tam Bảo. Như thế những hoàn cảnh tốt hay xấu có là gì đối với bạn?

4

Hãy quên đi những mục đích của cuộc đời này - thay vào đó tập trung vào những đời sau.

Dân chúng Tingri, đó là mục đích tối thượng.

Chẳng là vô ích sao khi chỉ thực hành Pháp trong viễn cảnh hẹp hòi của cuộc đời này, với sức khỏe, sự trường thọ, và tiện nghi của riêng bạn như những mục đích chính của bạn. Thay vào đó, hãy cố gắng suy nghĩ về những gì sắp xảy ra cho bạn trong mọi đời sau. Và bạn không chỉ suy xét về tương lai của riêng bạn mà còn phải suy xét về tương lai của tất cả chúng sinh. Bất kỳ điều gì bạn làm, chính ý hướng tiềm ẩn sẽ quyết định kết quả là tốt hay xấu. Nếu bạn sắp kiểm chế và chuyển hóa tâm bạn – thì xét cho cùng, đó chính là mục đích của Giáo Pháp – điều quan trọng là bạn bắt đầu bằng cách khảo sát những ý hướng và tư tưởng tiềm ẩn đó. Thực ra thì bạn thực hành Pháp cho điều tốt lành của riêng bạn, hay cho điều tốt lành của những người khác?

Mối quan tâm đầu tiên của ta là tìm kiếm hạnh phúc của riêng ta và cố gắng thoát khỏi đau khổ. Nhưng nếu bạn lùi lại và nhận ra rằng bản thân bạn chỉ là một chúng sinh trong toàn thể vô

lượng chúng sinh thì khi so sánh, những nhu cầu cá nhân và nỗi sợ hãi của bạn dường như vô nghĩa. Giống như bạn ước muốn hạnh phúc, mỗi một trong tất cả chúng sinh đó cũng ước muốn như thế. Nhưng khi theo đuổi hạnh phúc của họ, hầu hết mọi điều họ làm chỉ mang lại đau khổ. Nếu như họ có thể lắng nghe và tuân theo lời dạy sâu xa của Giáo Pháp, thì giống như người mù tìm lại được thị lực của mình, họ sẽ nhận ra rằng hạnh phúc - của bản thân họ và của những người khác, trong đời này và những đời sau - chỉ được tạo nên bởi những hành vi tích cực. Cách thức duy nhất để thoát khỏi vòng tròn xấu xa của đau khổ và đạt được hạnh phúc lâu dài của sự giác ngộ là hết sức chú tâm thực hiện những hành vi tích cực và tránh làm những hành vi tiêu cực. Quả thực, nếu bản thân bạn không hoàn toàn thâm nhập chân lý này, dù bạn có thể khẳng định là mình muốn giúp đỡ người khác, nhưng những nỗ lực của bạn sẽ hoàn toàn vô ích.

Khi bạn đang tuân theo các giáo lý và đưa chúng vào thực hành, đây là lý do tại sao điều tối quan trọng là không làm những điều đó để được kính trọng hay được tưởng thưởng cho sự uyên bác của bạn, mà làm với tư tưởng “Cầu mong tôi đạt được giác ngộ và có thể hiến tặng những giáo lý này cho tất cả chúng sinh, theo cách đó đưa dẫn họ tới Phật quả.”

Nếu tâm bạn được hướng đến những mục đích tích cực như thế, bạn có thể chắc chắn rằng những lời bạn nói và những việc bạn làm sẽ cùng đi một hướng một cách tự nhiên, giống như những người đầy tớ làm theo hiệu lệnh của ông chủ. Nhưng nếu tâm bạn bị xao lãng và đầy tham, sân và si, thì dù bạn trì tụng hay dâng cúng nhiều triệu thần chú và lễ lạy, điều đó sẽ giống như ăn thực phẩm thơm ngon trộn với thuốc độc. Đó không phải là cách thức để tiến tới Phật quả.

Hãy cố gắng duy trì một cách hoàn hảo những tư tưởng thuần tịnh trong mọi hoàn cảnh khiến cho ngay cả những hành vi vô nghĩa nhất của bạn cũng bảo tồn được năng lực tích cực của chúng cho tới khi bạn thành tựu giác ngộ. Một giọt nước rơi vào đại dương sẽ tồn tại cho đến khi đại dương còn hiện hữu.

5

*Gia đình thì phù du như đám đông trong một ngày họp chợ;
Dân chúng Tingri, đừng cãi cọ hay tranh chấp nhau.*

Những ràng buộc của gia đình thì phù du như một cơ hội gặp gỡ ở nơi họp chợ. Trong tiến trình cuộc đời lâu dài của tôi, tôi đã hơn một lần chứng kiến những khó khăn giữa những cặp vợ chồng, cha mẹ và con cái. Những gia đình lớn thường là nơi xảy ra những tham luyến và sân hận mãnh liệt, là những điều cũng rất dễ gây nên những tranh cãi và oán giận. Khi những cơn gió phiền não thổi vào một gia đình, những căng thẳng có thể đã bắt đầu với một vài tư tưởng thù địch hay ích kỷ nhất thời có thể kết thúc bằng việc làm cho một vài thành viên của gia đình giết nhau hay tự tử, như thể bị quỷ ma ám nhập.

Khi một người đàn ông và đàn bà đến với nhau bởi nghiệp lực của họ, họ nên cố gắng sống hòa hợp với nhau. Những tranh cãi không có gì tốt đẹp – chúng gây ra đau khổ lớn lao cho tất cả những người liên quan. Hãy làm cho trách nhiệm của bạn thích hợp với mọi thành viên của gia đình, và cố gắng dần dần xoay chuyển tâm họ về Pháp, chỉ bằng thiện tâm và nêu một tấm gương tốt.

Có đông đảo tăng và ni cùng sống trong các tu viện. Điều quan trọng là họ phải cảm thấy đoàn kết và duy trì giới luật

tuyệt hảo. Những cộng đồng tu sĩ hòa hợp chính là nền tảng của Giáo Pháp.

Mối liên hệ giữa vị Thầy và đệ tử thì cũng đúng như vậy. Nếu những đệ tử có thể duy trì một mối liên hệ thuần tịnh giữa vị Thầy của họ (những mối ràng buộc tâm linh này được gọi là *samaya* trong Phạn ngữ), họ sẽ không gặp trở ngại nào trên con đường.

Nhiều người trong chúng ta đã vượt qua ngưỡng cửa của Kim Cương Thừa và đã nhận những nhập môn từ cùng một Đạo sư tâm linh, ở trung tâm của cùng một mạn đà la. Như thế chúng ta đã trở thành những huynh đệ và tử muội tâm linh, và mọi bất hòa hay tranh cãi trong chúng ta là một lỗi lầm trầm trọng. Người ta đã nói rằng nếu một tranh cãi xảy ra giữa những người tham dự một đại lễ Kim Cương Thừa được gọi là một *drupchen*, ngay khi đó toàn bộ nghi lễ dài hoàn toàn bị hư hỏng, giống như khi một con chuột rơi vào một thùng sữa thì tất cả sữa không thể uống được nữa.

6

Của cải và tài sản, giống như một trò ảo thuật, thật cám dỗ và lọc lừa;

Dân chúng Tingri, chớ để chiếc nút tham lam cột trói bạn.

Của cải bao la, y phục và thực phẩm tuyệt hảo – cho dù bạn có mọi thứ mà bạn từng mong muốn, những của cải đó không thể nào tồn tại mãi mãi. Mọi sự được tích tập, một ngày kia chắc chắn sẽ bị cạn kiệt. Mọi của cải và tài sản bạn có thể tích lũy được, chẳng chóng thì chầy tất cả chúng sẽ bị phân tán. Quyền thế và địa vị cao sang cũng không có gì khác biệt, bởi tất cả

những gì hưng thịnh đều phải suy tàn. Không ai có thể giữ mãi một địa vị. Cũng thế, mọi sự tụ hội buộc phải kết thúc trong chia ly; một trăm ngàn người có thể tập hợp, chỉ để chia lìa vài giờ sau đó. Tự thân cuộc đời thật ngắn ngủi, và việc sinh ra chắc chắn phải kết thúc trong cái chết. Đã từng có duy nhất một chúng sinh nào sống mà không chết?

Một vài người đã xoay sở để tạo dựng một tài sản kèch sù, họ có thể nhìn lại thành quả của mình với sự hài lòng, suy nghĩ một cách kiêu ngạo: “Ta là một người giàu có.” Nhưng tốt nhất là họ cũng suy xét xem sự giàu có của họ được xây dựng tới mức độ nào trên những sự nói dối, lòng gạt, và xâm phạm quyền lợi của người khác - những hành vi tiêu cực mà sau cùng chỉ mang lại đau khổ.

Tự bản chất, việc bạn có của cái không có gì là sai trái nếu bạn sở hữu nó một cách trung thực và sử dụng nó trong những mục đích tốt lành. Nó có thể được sử dụng để làm giảm bớt sự nghèo khó, cúng dường Tam Bảo, và hộ trì cộng đồng tu sĩ và những người đang gặp khó khăn hoạn nạn. Những người được lợi lạc từ sự rộng lượng (bố thí) của các tín chủ không nên tham lam khi sử dụng vật chất mà họ nhận được, bởi mục tiêu duy nhất là theo đuổi việc thực hành Pháp. Cả người hiến cúng lẫn người thọ nhận nên thoát khỏi sự tham luyến và coi “của cải” của họ như những tặng vật huyền hóa trong một giấc mộng. Giống như khi bạn nhìn từ quan điểm tối thượng, của cải tự nó không có sự hiện hữu thực sự, công đức mà bạn có thể tích tập bằng cách sử dụng của cải với sự bố thí cũng không có thực chất và không thực. Tuy nhiên nó có thể đưa dẫn bạn tới Phật quả, một phương diện của Phật quả là không bám chấp vào các hiện tượng.

Tuy nhiên, một khi bạn chịu sự thống trị của tánh tham lam, tay bạn bị trói và tâm bạn bị khép chặt. Bạn không chỉ mất khả năng bố thí, thậm chí bạn còn bắt đầu nhận ra rằng sự rộng lượng của người khác thật không thể chịu đựng được. Thái độ này tạo ra những điều kiện (duyên) để tái sinh trong cõi *preta* (ngạ quỷ), những tinh linh thường xuyên bị hành hạ bởi sự đói và khát.

Ngay cả sự tham luyện mạnh mẽ cũng có thể dẫn tới kinh nghiệm đau khổ dữ dội trong các cõi địa ngục. Trong thời của Đức Phật, có một tu sĩ sở hữu một bình bát tuyệt đẹp mà ông rất tham luyện. Khi ông chết, thậm chí trước khi xác ông được hỏa thiêu, ông bị tái sinh làm một con rắn độc. Vừa sinh ra là con rắn đã bò tới chiếc bình bát, cuộn tròn trong đó và rít lên đầy vẻ đe dọa với tất cả những ai đến gần. Sự việc này được trình lên Đức Phật, ngài giảng rõ con rắn từ đâu đến. Bằng những lời lẽ của chân lý,³ ngài thúc đẩy con rắn từ bỏ những tư tưởng xấu xa của nó. Ngay lập tức, con vật rời bình bát và lủi vào rừng. Tuy nhiên, sự tham luyện và sân hận của nó mạnh mẽ tới nỗi những ngọn lửa hiện ra từ miệng nó. Nó chết và ngay lập tức bị tái sinh trong lửa của địa ngục. Cùng lúc ấy, giàn hỏa thiêu tu sĩ quá cố được châm lửa khiến cho ba ngọn lửa cùng cháy một lúc. Tu sĩ bất hạnh đó được đặt tên là “Người bị đốt cháy ba lần.”

Những đau khổ khủng khiếp của sự đói khát mà các ngạ quỷ cảm thấy có thể được khuây khỏa bằng việc cúng dường các *torma*⁴ nước vào buổi sáng và khói của thực phẩm được thiêu đốt vào buổi tối, đặc biệt là khi những lễ cúng dường này được thực hiện với lòng bi mẫn lớn lao.

Lòng từ ái và không tham luyện là nền tảng của sự bố thí (rộng lượng) chân thực. Chúng ta phải rộng lượng và bố thí cho

những người khó khăn hoạn nạn càng nhiều càng tốt trong khả năng của ta.

7

Thân thể này chỉ là một chiếc túi chứa nhiều chất dơ bẩn;

Dân chúng Tingri, đừng nuông chiều và chài chuốt nó như thế.

Một phụ nữ xinh đẹp có thể nghĩ: “Có lẽ tôi đẹp hơn tất cả những người chung quanh, và tôi có thể quyến rũ và mê hoặc bất kỳ người nào tôi muốn.” Nhưng thân thể đẹp đẽ của cô ta thực ra chỉ là máu, mỡ, bắp thịt, bạch huyết, xương và phân, chẳng có gì là tốt đẹp hay thú vị! Thân thể con người giống như một chiếc bình sứ đẹp chứa đầy phân. Mở nó ra, bạn sẽ cảm thấy buồn nôn.

Quả là một sự lãng phí thời gian khi chăm sóc quá nhiều cho thân xác này, cho nó ăn những đĩa thực phẩm bổ béo nhất, mặc cho nó những y phục hợp thời trang nhất, và cố gắng làm nó có vẻ trẻ hơn thực tế. Thân thể không có nơi nào khác để đến ngoài nghĩa địa, ở đó nó bị thiêu đốt, chôn vùi, hay làm thức ăn cho chim chóc.

Bị thúc ép bởi những động lực vô nghĩa nhất, chúng ta đắm mình trong công việc và ganh đua với những đối thủ của ta mà không ngần ngại nói dối và lừa gạt, như thế làm cho những mục tiêu vô ích của ta trĩu nặng thêm những hành vi tiêu cực. Cuối cùng thì ta cũng chẳng bao giờ thỏa mãn. Của cải của ta không đủ lớn, thực phẩm của ta không đủ ngon, và những lạc thú của ta dường như chẳng bao giờ đủ mạnh mẽ.

Bạn còn cần gì nữa nếu bạn có đủ thực phẩm và y phục để duy trì cuộc đời bạn và che chở bạn khỏi bị tác động bởi các yếu

tổ (các đại)? Những vị Thầy tâm linh của chúng ta đã hài lòng với điều đó. Các ngài chẳng bao giờ thèm khát những y phục xa hoa hay đất tiền và những chiếc đĩa nguyên chất, và các ngài xem thường sự an nhàn và nổi tiếng.

Như vậy tầm quan trọng mà ta dành cho thân thể ta chắc chắn là không xứng đáng. Nhưng như một khí cụ (Pháp khí) để thực hành Pháp, thân thể đó thật vô giá. Bất hạnh nay, nó là một khí cụ mà ta chỉ có trong một thời gian ngắn ngủi – cho đến khi ta chết. Thay vì cho nó càng nhiều càng tốt lạc thú và sự an nhàn trong khả năng của ta, ta phải tận dụng nó để tiến tới giác ngộ.

Nếu bạn không thể tự giải thoát mình khỏi việc bị ám ảnh quá nhiều bởi thân thể bạn, điều đó chỉ có thể làm cho sự tham ái và những cảm xúc tiêu cực tăng trưởng. Hãy coi thân thể như một sự huyền hóa, một sự xuất hiện trong giấc mộng. Hãy cho nó mọi sự chăm sóc cần thiết để nó được khỏe mạnh, và hãy hiến dâng mọi chú tâm của bạn vào việc thực hành tâm linh. Theo cách này, một nào đó ngày các bạn sẽ trở thành những vị Bồ Tát, những bậc không còn chút tham luyến nào với thân xác, và sẵn sàng hiến tặng tứ chi, đôi mắt, thậm chí cả cuộc đời mình, nếu điều đó có thể làm lợi lạc chúng sinh.

8

Gia đình và bạn hữu không thực hơn một màn ảo thuật;

Dân chúng Tingri, khi yêu mến họ, chớ tự cột trói mình.

Chỉ cần nhìn thấy bạn hữu và gia đình của ta là đủ làm ta hạnh phúc. Ngay khi nghe con cái ta kêu khóc là tìm ta thất lại bởi âu lo. Những cảm xúc như thế thống trị tâm ta và làm nó lạc

lỗi. Trong suốt đời ta, ta dính mắc vào những người thân thiết với ta và lo sợ cái chết của họ như cái chết của chính ta. Đôi khi chúng ta nghĩ tới việc đi vào núi để hoàn toàn hiến mình cho việc thực hành Pháp trong ẩn thất cô tịch, nhưng sau đó ta lưỡng lự và nghĩ rằng: “Ai sẽ chăm sóc gia đình, công việc, những cánh đồng của ta?” và ta cứ trì hoãn mọi quyết định như thế. Ngay cả khi ta sắp trút hơi thở cuối cùng, tâm ta vẫn còn bị vương bận quá nhiều với những người thân, khiến ta không thể đối diện cái chết với sự thanh thản và không thể cầu nguyện để được tái sinh trong một cõi Phật.

Cách thế tốt nhất để khẳng định lại quyết tâm của bạn là coi những người thân thiết với bạn và mọi của cải bạn có, cũng như mọi điều khác trong thế giới quanh bạn, như một màn biểu diễn ảo thuật không có hiện hữu thực sự, đáng kể nào. Một nhà ảo thuật biết rằng những con chim và ngựa mà ông ta trình diễn là những xuất hiện không có thực, vì thế ông ta không dính mắc vào chúng nhưng ông vẫn có thể có quan hệ với chúng và thích thú trước sự hiện diện của chúng.

Nhiều người trong chúng ta sống đời sống gia đình. Những thành viên trong gia đình sống với nhau nhiều lắm là một đời người, thường thì ít hơn. Trong khi giây phút phù du được sống với nhau đó vẫn còn kéo dài, ta nên cố gắng sống thật hài hòa với nhau, trong khi tuân theo Giáo Pháp càng nhiều càng tốt. Ngày lẫn đêm, chúng ta hãy hướng tâm mình về điều tốt lành, lòng từ ái và bi mẫn. Việc thực hiện một lễ lạy duy nhất, tụng một lời cầu nguyện đơn giản, suy niệm trong chốc lát về bản tánh của tâm là những hạt giống đưa tới giác ngộ. Việc kết hợp với nhau trong đời này như vợ chồng, cha mẹ và con cái, là kết quả của những

cuộc đời của ta trong quá khứ, kết quả của một công nghiệp. Đó là lý do vì sao bằng mọi giá, ta phải tránh tranh chấp và sống trong sự thuận hòa.

Và những người trong các bạn có thể từ bỏ đời sống gia đình để sống cuộc đời tu sĩ nên cầu nguyện rằng khi bạn đạt được giác ngộ, những bạn hữu và người thân của các bạn sẽ là những đệ tử đầu tiên mà các bạn dẫn dắt trên con đường đưa đến giải thoát.

9

Đất nước và xứ sở giống như những đồng cỏ của một người du mục;

Dân chúng Tingri, đừng dính mắc đầy cảm tính vào những nơi chốn đó.

Chúng ta gọi xứ sở mà ta sinh ra là quê hương của ta. Thực ra, không nơi nào trong sáu cõi sinh tử không phải là quê hương ta, bởi ta được sinh ra rất nhiều lần, ở rất nhiều nơi. Giống như những người du mục dời trại của họ mỗi mùa, chúng ta thay đổi nơi sinh ra trong mỗi lần tái sinh. Đây là ý nghĩa thiết yếu của việc dính mắc vào một đất nước hơn là vào một đất nước khác?

10

Như những bậc cha mẹ, mọi chúng sinh trong sáu cõi đã từng chăm sóc bạn;

Dân chúng Tingri, đừng quan hệ với họ bằng những ý tưởng “tôi” và “của tôi.”

Chúng ta chia sẻ với tất cả chúng sinh đất nước của sáu cõi (xem chú thích 5). Vào lúc này hay lúc khác, suốt mọi cuộc đời

vô hạn trong quá khứ của bạn, mỗi chúng sinh từng là mẹ, cha, bằng hữu, hay kẻ thù của bạn. Vì thế, đâu là điểm khác biệt giữa những người bạn mà bạn yêu quý một cách ngẫu nhiên và những kẻ thù mà bạn muốn tống khứ tức thời, trong ranh giới chật hẹp của cuộc đời hiện tại? Những ý niệm cứng nhắc và hạn hẹp này về bằng hữu và kẻ thù tạo nên một dòng thác yêu và ghét che mờ tâm thức.

Chúng ta tích tập nghiệp tiêu cực bằng cách dính mắc vào các ý niệm “tôi” và “của tôi” và theo đuổi một cách mù quáng những cảm xúc về sự lấy và bỏ mà những ý niệm này tạo ra. Ta hãy thôi làm điều đó!

11

Ngày bạn ra đời, cái chết của bạn đang đến gần;

Hỡi dân chúng Tingri, hãy nhớ rằng: chẳng bao giờ có thời gian rảnh rỗi.

Việc ra đời của một đứa trẻ được coi là một sự kiện vui vẻ nhất. Tuy thế không có gì có thể làm dừng lại tiến trình không ngơi nghỉ hướng về cái chết của đứa trẻ đó. Bất kỳ những chiều hướng khác nhau nào mà đứa trẻ có thể đi theo trong cuộc đời, không có cách nào để miễn trừ cái chết. Tục ngữ nói rằng: “Khi mặt trời đi xa hơn trong đường đi của nó, cái bóng của những ngọn núi phương tây càng lúc càng đến gần; cũng thế, khi cuộc đời mở bày tiến trình của nó, cái chết càng lúc càng đến gần hơn.”

Khi đứa trẻ lớn lên thành một thanh niên, nó vẫn nghĩ rằng mình có nhiều thời gian. Quả là một sai lầm! Thật là vô nghĩa khi liên tục trì hoãn các sự việc. Giờ chết có thể xảy đến bất kỳ giây

phút nào. Thêm một hơi thở là thêm một chuyển động hướng về cái chết, giống như những bước chân của con vật bị dẫn tới lò sát sinh.

Cuộc đời hiện tại của bạn chỉ là một đời, còn những đời sau thì vô số. Đừng hy sinh quá nhiều cuộc đời chỉ để theo đuổi hạnh phúc hư huyền của đời này. Ngày này qua ngày khác, nếu bạn cứ xao nhãng việc thực hành Pháp thì lúc bạn chết, bạn sẽ vô cùng hối tiếc về điều đó – nhưng khi ấy thì đã quá trễ. Làm thế nào một người sắp chết có thể bắt đầu thực hành? Ngay bây giờ là lúc bạn hiến mình cho việc thực hành tâm linh. Kinh nghiệm mà thực hành đó mang lại cho bạn là điều duy nhất giúp đỡ bạn vào giờ chết.

12

*Về cơ bản, không có sự mê lầm, đó chỉ là một sự kiện phù du;
Dân chúng Tingri, hãy nhìn vào bản tánh của cái tạo ra mê
lầm đó.*

Dù bạn có thể chùi rửa một miếng than nhiều đến đâu chẳng nữa, bạn sẽ chẳng bao giờ làm cho nó trắng được. Vậy thì ta có thể hình dung rằng vô minh là một phần của của bản tánh nội tại của ta, giống như màu đen của than. Nếu như thế thì không có cách nào tiệt trừ được vô minh và mê lầm. Thực ra, vô minh và mê lầm không có chút hiện hữu chân thực nào và vì thế không thể làm biến đổi bản tánh đích thực, nội tại của ta – Phật tánh - bằng bất kỳ phương cách nào. Cũng như vàng, bản tánh đó thuần tịnh và không thể biến đổi được tự bản chất. Nhiều lắm là do bởi vô minh, bản tánh đó có thể bị che dấu trong một thời gian, nhưng bản chất của nó không thay đổi.

Vô minh hình thành một cách nhất thời, trong hoàn cảnh nào đó, giống như một đám mây trên bầu trời. Trong chốc lát, một đám mây tạo thành một đống trắng hùng vĩ che mất sự chói lọi của mặt trời. Nhưng nếu ta bay tới đám mây này và đi vào nó, ta nhận ra là khó có thể sờ vào nó. Trước đó nó không hiện hữu và sau cùng nó sẽ tan biến thành không khí loãng. Còn mặt trời thì chẳng bao giờ thay đổi và hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi đám mây.

Những màn che mà vô minh tạo nên thì ngẫu nhiên, phù du và không thể nắm bắt được. Chúng không thể làm biến đổi hay chi phối bản tánh nguyên sơ của ta và không phải là một bộ phận của bản tánh đó. Vô minh, cội gốc của mọi mê lầm, cuốn hút chúng sinh vào luân hồi sinh tử. Nhưng cho dù vô minh có vẻ vững chắc tới đâu chăng nữa, chẳng bao nó có chút thực tại nào. Bởi nó không bao giờ được sinh ra, nó chẳng bao giờ có thể hiện hữu, còn nói gì tới việc thôi hiện hữu. Khi sự chứng ngộ tánh Không xua tan những màn che của vô minh, những phẩm tính tự nhiên của Phật tánh được khám phá. Ngay khi gió thổi dạt những đám mây thì mặt trời, cái không bao giờ ngưng soi sáng, sẽ xuất hiện.

13

Không chút phóng dật, hãy chú tâm vào Thánh Pháp;

Dân chúng Tìngri, sau cái chết, Giáo Pháp sẽ dẫn dắt bạn trên con đường.

Tuổi trẻ tràn trề trút xuống ta sức khỏe và sức mạnh, và khiến ta muốn thụ hưởng cuộc đời một cách mãnh liệt. Với nhiệt tâm

không suy giảm, chúng ta nỗ lực bằng mọi phương cách có thể để làm tăng trưởng của cải và quyền lực của ta. Đối với một số người, để thành công trong những mục tiêu của riêng mình, rất có thể họ sẽ phải làm tổn thương những người khác. Tuy nhiên, vào lúc chết chúng ta sẽ nhận ra sự vô ích của tất cả những bận tâm và hoạt động sôi nổi này. Nhưng đến lúc ấy, than ôi, đã quá trễ không thể quay trở lại được nữa.

Sắc đẹp lộng lẫy không thể chiến thắng cái chết bằng vẻ quyền rũ, của cải to lớn không thể mua chuộc nó, và sức mạnh hay quyền uy vĩ đại nhất không thể buộc nó phải đợi chờ ngay cả trong chốc lát. Đến lượt mình, nhà lãnh đạo quốc gia uy quyền nhất phải tuân theo tiếng gọi của thần chết. Cái chết sẽ lấy đi mọi năng lực của vị tướng lãnh, cho dù kho vũ khí mà ông ta toàn quyền sử dụng có hùng hậu tới đâu chăng nữa. Chỉ có kinh nghiệm tâm linh mà ta đã đạt được trong tiến trình những cuộc đời của ta mới có thể giúp đỡ ta vào lúc chết.

Mau chóng lên! Chúng ta hãy thực hành trước khi tuổi già tàn phá những khả năng thể chất và trí lực của ta. Hãy quay lưng lại với những mê lầm và phóng dật non nớt của cuộc đời tầm thường và hiến mình cho việc thực hành Pháp. Như thế, vào lúc chết, như Đức Gampopa vô song đã nói: “Trong trường hợp tuyệt hảo, chúng ta sẽ chứng ngộ bản tánh tuyệt đối, *dharmakaya* (Pháp Thân) (xem chú thích 9). Trong trường hợp trung bình, chắc chắn được tái sinh trong một cõi Phật, ta sẽ ngập tràn hi lạc, giống như một đứa trẻ trở về nhà. Trong những trường hợp tệ nhất, ta sẽ không hối tiếc, bởi ta đã gặp một Đạo sư tâm linh và đã thực hành những giáo huấn của ngài.” Ngay từ lúc này trở đi, ta hãy chuẩn bị cho bản thân, và vào lúc chết, chúng ta sẽ có thể ứng dụng những giáo lý mà ta đã thọ nhận.

14

Chân lý nhân quả bảo đảm rằng những hành động mang lại kết quả tròn đầy của chúng;

Dân chúng Tingri, hãy tránh mọi hành động tiêu cực và xấu xa.

Nếu chết chỉ có nghĩa là chúng ta biến mất như nước bị hút vào mặt đất khô hay như một ngọn lửa bị dập tắt thì chúng ta có thể đón nhận cái chết thật nhẹ nhàng. Nhưng chết không phải là như thế. Chúng ta từ bỏ thân thể nhưng vẫn duy trì tâm thức của ta, tâm thức đó du hành trong trạng thái chuyển tiếp giữa sự chết và tái sinh; được gọi là *bardo*.⁵

Trong trạng thái này, là nơi ta không có thân thể vật chất, ta không thể sử dụng ngũ quan theo cách thể bình thường. Như sợi lông được rút ra khỏi một tảng bơ,⁶ cái chết nhỏ bật chúng ta ra khỏi cộng đồng gia đình và bằng hữu của ta. Nhưng chỉ có một thứ mà ta mang theo mình, và nó ở sát bên ta như một chiếc bóng – đó là những hành động mà ta đã làm trong quá khứ. Nếu những hành vi tiêu cực nặng hơn, chúng ta sẽ không thể thoát khỏi những nỗi khổ của các cõi thấp. Trái lại, nếu những hành vi tích cực chiếm ưu thế, chúng ta sẽ được sinh trong một trạng thái cao hơn và sẽ có thể tiếp tục tiến tới giải thoát. Bởi tâm thức ta đi qua kinh nghiệm luôn luôn thay đổi trong *bardo*, ta không thể chọn lựa sẽ làm những gì có vẻ tốt cho ta, hay sử dụng thời gian để quyết định sẽ đi theo chiều hướng nào. Không có lối thoát! Giống như một chiếc lông chim trong gió, chúng ta bị lèo lái bởi sức mạnh của những hành động của ta trong quá khứ, bị đội quân của thần chết kéo lê đi. Ta không có thời gian ngơi nghỉ để tỉnh

trí lại. Ta không thể đi hay ở bất kỳ nơi đâu theo ý muốn. Bị tung ném hết nơi này đến nơi khác, thân (thuộc về) tâm thức của ta không vâng lời ta.

Điều trọng yếu là phải hiểu rõ và xác tín rằng luật nhân quả chi phối thế giới và toàn thể chúng sinh. Đức Milarepa giảng rằng nếu ngài có thể hoàn toàn hiến mình cho Giáo Pháp và đạt được giác ngộ trong một đời người duy nhất, đó chỉ là nhờ ngài xác tín nơi định luật nghiệp quả. Mỗi hành động chắc chắn sẽ mang lại một hậu quả. Những dấu vết của các hành vi tốt lành hay ác hại của ta lưu lại trong nền tảng tâm thức ta. Chỉ có hai cách để tẩy xóa dấu vết do một hành vi ác hại để lại: hoặc bằng cách trải nghiệm những đau khổ là hậu quả tự nhiên của hành động đó, hoặc bằng cách tịnh hóa nó với cách đối trị thích hợp trước khi những hậu quả khốc liệt của nó xảy ra.

Khi vị Thầy tâm linh của ta bảo ta rằng mọi hành vi tích cực và tiêu cực của ta chắc chắn sẽ tạo nên những hậu quả không thể tránh khỏi của chúng, chúng ta nghe những lời ngài nói, nhưng ta không thực sự tin ngài. Nếu chúng ta tin ngài thì chẳng bao giờ ta dám thực hiện ngay cả một hành vi ác hại nhỏ bé nhất và chúng ta sẽ hết sức chú trọng vào việc phát triển những hành vi tích cực, ngay cả điều tầm thường nhất. Ta không biết quý trọng một quặng vàng ư, dù chúng nhỏ bé đến đâu chẳng nữa?

15

Hãy từ bỏ mọi hoạt động của bạn như từ bỏ một quốc gia trong giấc mộng;

Dân chúng Tingri, hãy đưa sự vô hành vào việc tu tập.

Những hoạt động của một cuộc đời bình thường tiếp nối nhau như những con sóng của một đại dương. Người giàu có chẳng bao giờ cảm thấy có đủ tiền của; người quyền thế chẳng bao giờ thấy mình có đủ quyền uy. Hãy suy nghĩ về điều này: cách tốt nhất để làm thỏa mãn mọi khát khao và hoàn tất mọi kế hoạch của bạn là từ bỏ chúng.

Một bậc chứng ngộ coi những bận tâm của những người thế tục như những điều xảy ra trong một giấc mơ, và nhìn họ như một người già nhìn những đứa trẻ nô đùa. Có thể đêm qua bạn đã mơ thấy mình là một vị vua vĩ đại, nhưng khi bạn thức dậy thì còn lại điều gì? Những gì bạn kinh nghiệm trong trạng thái thức thì chắc chắn là không thật hơn những gì bạn kinh nghiệm trong trạng thái mộng. Thay vì theo đuổi những giấc mơ khó nắm bắt này, hãy để tâm bạn ngơi nghỉ trong sự suy niệm trong trẻo, không vướng bận những âu lo và xao lãng, cho tới khi sự chứng ngộ tánh Không trở thành một kinh nghiệm viên mãn trong tâm bạn.

16

Hãy từ bỏ chính những gì mà bạn cảm thấy tham luyến, bất kỳ điều gì -

Dân chúng Tingri, bạn chẳng cần bất cứ điều gì.

Hãy nghĩ tới những người, những đồ vật hay tình huống mà bạn cảm thấy có sự bám níu hay chiếm hữu mạnh mẽ, và cố gắng nhìn thật rõ vẻ đẹp, năng lực, hay của cải mà bạn quá dính mắc. Hãy khảo sát từng thứ một cho đến tận nền tảng của chúng. Chúng không có vẻ là những điều huyền hóa hay sao?

Khi bạn nhìn vào những sự việc theo cách này, những tham luyến của bạn suy giảm và bạn không còn cảm thấy bị thúc bách phải sở hữu chúng nữa. Nếu bạn giữ thái độ “Tôi không cần bất kỳ điều gì!” tâm thái của bạn sẽ được giải thoát và tĩnh lặng một cách tự nhiên.

Trái lại, nếu bạn sống và chết trong một trạng thái tham luyến dữ dội, hiện hữu hiện tại và những đời sau của bạn sẽ bị đau khổ. Một vài người chết với sự bận tâm quá mức về của cải của họ phải bỏ lại sẽ trở thành một tinh linh khổ sở vì tham lam.

Những vị thánh và hành giả vĩ đại trong quá khứ tự hài lòng với lượng thực phẩm cần thiết tối thiểu để sống còn, và y phục đủ để che chở khỏi sự lạnh giá. Tuy thế các ngài là những người giàu có nhất, bởi sự giàu có thực sự tùy thuộc vào những người biết hài lòng với những gì mình có. Karak Gomchung, một thiền giả Kadampa vĩ đại, sống trong một hang động ở Tây Tạng. Một bụi táo gai cản trở lối vào và mắc vào áo của ần sĩ mỗi khi ngài ra vào. Ngài thường nghĩ đến việc chặt bụi gai, nhưng ngay lập tức tư tưởng về cái chết xuất hiện trong tâm ngài, và ngài nghĩ: “Làm sao biết được khi nào ta chết? Tốt hơn, ta nên dùng thời giờ tổng khứ bụi gai này để thiền định.” Nhờ năng lực thiền định, ngài có thể bay và thực hiện mọi điều thần diệu. Và khi ngài chết, bụi gai vẫn còn ở đó.

Nếu những hành giả vĩ đại như thế không chịu được việc lãng phí ngay cả một phút giây duy nhất thì làm thế nào chúng ta, là những kẻ còn quá nhiều điều phải hoàn thành trên con đường tâm linh, lại có thể lãng phí hầu hết cuộc đời mình cho những hoạt động tầm thường?

17

Vì bạn không thể sống trong thế gian này mãi mãi,

Dân chúng Tingri, ngay bây giờ hãy chuẩn bị cho hành trình của bạn.

Ai trong chúng ta không từng có ý tưởng xây dựng một ngôi nhà mà ta có thể sống ở đó nhiều thập niên, và nó sẽ tồn tại hàng thế kỷ sau khi ta mất? Ai trong chúng ta không từng mơ rằng mình sẽ phát đạt và hết mọi âu lo trong quãng đời còn lại của mình? “Con quỷ vĩnh hằng” này lừa gạt ta, khiến ta tin rằng mọi sự có thể tồn tại mãi mãi.

Nhưng việc tin tưởng rằng vật nào hay người nào đó có thể thuộc về ta mãi mãi sẽ làm ta thất vọng. Bi thảm biết bao khi nhìn những người đang hấp hối, họ điên cuồng khi nghĩ đến việc phải bỏ lại người thân, hết sức bận tâm về của cải và di chúc - là điều thực ra còn nhỏ bé hơn cả lô tham luyện của họ - nhưng hoàn toàn không nhìn thấy số phận đang chờ đợi họ. Rất có thể họ sẽ là người vô cùng đau khổ nếu họ đã hoàn toàn phớt bỏ mọi điều thực sự có ý nghĩa. Và trái lại, thật cảm hứng biết bao khi được nghe nói về hay được gặp những hành giả minh triết và đích thực, là những người không thấy mình sở hữu bất kỳ điều gì, ngay cả thân thể của họ, lại càng không sở hữu vật chất hay nơi chốn nào họ có thể sống ở đó. Họ coi mọi tài sản họ có thể có là không thật và huyễn hóa, chỉ là vật vay mượn tức thời.

Chúng ta có một chuyến du hành dài phải thực hiện qua sáu cõi sinh tử. Ta nên tiếp cận Giáo Pháp như một thủy thủ chuẩn bị thật kỹ càng cho một chuyến đi vòng quanh thế giới, và tự mình chuẩn bị một cách đúng đắn cho chuyến du hành rất dài của ta, qua cái chết và sự tái sinh.

18

Nếu trước hết bạn phải hoàn thành những gì bạn cần làm, bạn sẽ chẳng bao giờ bắt đầu thực hành Pháp;

Dân chúng Tingri, trong khi bạn đang nghĩ về điều đó, hãy thực hành lập tức.

Những hoạt động của cuộc đời bình thường không bao giờ chấm dứt, giống như những giọt nước lăn tăn trên mặt hồ. Có thể bạn nghĩ rằng bạn sẽ kết thúc mọi kế hoạch của mình trong vòng mười hay hai mươi năm tới, và sau đó bạn sẽ có thể thực hành Pháp với một tâm thức thanh thản. Nhưng chắc chắn là bạn không để ý đến sự mong manh của cuộc đời. Bạn không từng nhìn thấy những người trẻ tuổi đã chết bằng mọi cách thức không thể đoán trước? Thật là vô lý khi quả quyết rằng chẳng có cách chết nào như thế có thể xảy ra cho bạn.

Nếu ý tưởng thực hành Pháp xảy đến với bạn, chớ có lưỡng lự ngay cả trong chột lát. Đừng trì hoãn việc đó tới ngày hôm sau. Giây phút đúng đắn nhất chính là lúc này. Người nông dân không đợi đến lúc sương giá làm chai đất rồi mới gieo trồng trên cánh đồng của họ. Ông ta làm việc đó khi đất còn ấm và ẩm ướt. Ngay khi bạn gặp được một vị Thầy tâm linh đầy đủ phẩm tính và nhận những giáo huấn từ ngài, bạn phải sẵn sàng bắt đầu con đường giác ngộ.

19

Trong rừng sâu, những con khỉ có thể sống vui vẻ thoải mái, Dân chúng Tingri - nhưng ở bìa rừng, lửa đang vây bủa chung quanh.

Lửa có thể vây kín một khu rừng, nhưng ở sâu trong cánh rừng, những con khỉ vẫn vô tư nhảy nhót từ cành này sang cành kia, nô đùa và thưởng thức những trái cây ngon ngọt. Chúng không biết rằng chẳng bao lâu nữa chúng sẽ bị những ngọn lửa bủa vây và thiêu sống. Cũng thế, những người kiêu mạn, uy quyền và giàu có tiêu khiển cuộc đời, như thể không biết gì tới cái chết sắp phục kích và đón ngã họ. Hãy quán chiếu về việc chúng ta sẽ phải thực sự tổng kết ra sao khi cái chết đến, và hãy theo đuổi con đường dẫn đến giác ngộ, là cách thức thông minh duy nhất để sử dụng cuộc đời của bạn.

20

Sinh, lão, bệnh, và tử trôi chảy trên một dòng sông không có chiếc cầu hay chỗ cạn nào;

Dân chúng Tingri, bạn đã chuẩn bị cho mình một chiếc thuyền?

Sinh, lão, bệnh, và tử là bốn nỗi khổ lớn của nhân loại. Sự sinh ra là ngưỡng cửa của cuộc đời và cũng là ngưỡng cửa của đau khổ. Chẳng mấy chốc tuổi già sẽ khiến sức khỏe của ta suy giảm, làm các giác quan suy yếu, những chiếc răng rơi rụng, và khiến tóc ta bạc trắng. Việc mất trí nhớ sẽ khiến ta trở nên khó chịu; chẳng ai muốn nghe những kẻ già nua gất gỏng. Muộn phiền sẽ chẳng bao giờ ngưng hành hạ ta. Điều gì sẽ xảy đến cho của cải và công việc của ta? Ta âu lo về cách con cái sẽ hoàn toàn bỏ bê những việc ấy. Bệnh tật cũng mang đến gánh nặng ưu phiền. Héo hắt và đau khổ, cuối cùng chúng ta phải đối mặt với nỗi khổ của cái chết.

Bốn thử thách to lớn này tạo thành một con sông dữ dội mà tất cả chúng ta phải vượt qua. Chẳng tốt hơn sao khi ngay bây giờ chúng ta chuẩn bị một con tàu giúp ta vượt tới bờ bên kia?

21

Trong những hẻm núi hẹp của việc sinh ra, chết đi, và trạng thái trung ám,

Những tên cướp rình rập – năm cảm xúc độc hại – chắc chắn sẽ phục kích bạn;

Dân chúng Tingri, hãy trông cậy vào Đạo sư như người bảo vệ bạn.

Việc du hành trên những con đường băng qua những vùng bị quân cướp quấy phá là một kinh nghiệm đáng sợ tràn đầy nguy hiểm. Tương tự như thế, con đường tâm linh dẫn qua những hẻm núi khó khăn và hiểm nghèo, và tất cả những ai thực hiện chuyến du hành gian khổ hướng tới giác ngộ phải nghĩ rằng mình sẽ gặp những chướng ngại khủng khiếp, đặc biệt là sự tham muốn, sân hận, si mê, kiêu mạn, và ghen tị. Bạn có thể xoay sở để tránh né trận phục kích do tham muốn đưa ra, chỉ để nhận ra rằng sân hận đang rình rập, sẵn sàng chiến thắng bạn ở giao lộ kế tiếp trên đường bạn đi. Cho dù bạn thoát khỏi hiểm nghèo đó, bạn cũng sẽ dễ dàng rơi gọn vào nanh vuốt của kiêu mạn và ghen tị. Năm cảm xúc độc hại là những kẻ cướp tàn nhẫn sẽ chẳng do dự chút nào trong việc diệt mất những cơ hội để bạn đạt được mục tiêu là giải thoát khỏi sinh tử. Để đưa bạn vượt qua những hiểm nguy này, bạn sẽ cần có một người bảo vệ hoàn toàn tin cậy được. Người bảo vệ ấy là Đạo sư tâm linh. Chỉ nhờ sự dẫn dắt của Đạo sư, bạn mới có thể đến nơi một cách an toàn và chắc chắn.

Bởi có rất nhiều đe dọa, hãy bắt đầu bằng cách chọn lựa một Đạo sư tâm linh chân thực đầy đủ phẩm tính. Một khi bạn đã thiết lập được sự tin tưởng nơi Đạo sư, hãy lắng nghe lời chỉ dạy của ngài. Và cuối cùng, hãy học cách đưa lời khuyên dạy ấy vào thực hành. Nếu bạn có thể tuân theo ba giai đoạn này một cách đúng đắn, bạn sẽ tiến bộ thật nhanh chóng và không bị những chướng ngại. Nhờ thiện tâm và trí tuệ của Đạo sư tâm linh, toàn bộ Giáo Pháp đã sẵn sàng cho bạn, sắp đặt như sự trưng bày những thực phẩm lộng lẫy ở nơi họp chợ. Chẳng ngu dại sao nếu bạn bỏ lỡ cơ hội này?

Nếu bạn đặt niềm tin nơi một Đạo sư tâm linh chân chính, bạn sẽ có một thực hành để áp dụng khi bạn về già, một thực hành khác khi bạn ngã bệnh, và một thực hành khác nữa nơi ngưỡng cửa của cái chết. Bạn sẽ sẵn sàng đối mặt với cuộc đời và cái chết với sự xác quyết.

22

Suối nguồn nương tựa đáng tin cậy của bạn là vị Thầy;

Dân chúng Tingri, hãy luôn luôn mang ngài trên đỉnh đầu bạn.

Cho dù hoàn cảnh nào xảy ra, thiện tâm tràn trề bi mẫn của vị Thầy tâm linh sẽ chẳng bao giờ từ bỏ bạn. Nếu bạn đặt niềm tin nơi vị Thầy, ngài sẽ dẫn dắt bạn cho tới khi bạn giác ngộ. Niềm tin của bạn càng mạnh mẽ thì sự phát triển tâm linh của bạn càng chóng đơm chồi, và nếu bạn có thể thực sự nhìn vị Thầy của bạn như Đức Phật trong thân tướng con người thì sự tiến bộ của bạn trên con đường sẽ vô cùng mau chóng.

Bạn nên đi theo một vị Thầy ra sao? Việc phụng sự vị Thầy với thân, ngữ và tâm bạn thì quan trọng hơn những món cúng dường vật chất. Và trên tất cả, hãy đền đáp thiện tâm của Thầy bạn bằng cách đưa giáo lý vào thực hành với sự nỗ lực lớn lao.

Bạn bắt đầu tiên hành ra sao trên con đường? Trước hết hãy nhận những giáo huấn từ vị Thầy của bạn, sau đó bảo đảm rằng bạn hiểu rõ ý nghĩa của chúng và cuối cùng làm cho các giáo huấn này hợp nhất với bạn.

Bạn nên thực hành những giáo huấn này ra sao? Hãy như một con trâu yak đói khát, đang gặm một bụi cỏ nhưng đã dán mắt vào bụi cỏ tiếp theo. Hãy thực hành với niềm vui và sự nhiệt tâm, và đừng bao giờ rơi vào sự lười biếng hay lãnh đạm. Đặc biệt là đừng bao giờ nghĩ: “Thế này là đủ rồi.” Người ta bắt đầu cảm thấy tự mãn sau khi cúng dường vài ngàn lễ lạy và tụng vài trăm ngàn thần chú, trong khi đồng thời không cảm thấy do dự chút nào trong việc giết hại côn trùng, thỏa mãn mọi ý tưởng, và xem thường những hành vi tiêu cực của họ dù chúng có nhiều tới đâu chăng nữa. Đó quả là một sai lầm to lớn. Và đó là lý do vì sao chúng ta cần có sự dẫn dắt của một vị Thầy tâm linh, chẳng khác gì một đứa trẻ cần có sự chỉ dạy của cha mẹ.

Hãy cố gắng đưa mọi kinh nghiệm của bạn vào bối cảnh của lòng sùng mộ đối với vị Thầy. Nếu bạn có thể thấu hiểu vấn đề trọng yếu của sự thực hành, bạn sẽ không gặp những chướng ngại. Nếu hoàn cảnh của bạn dễ dàng và vừa ý, hãy xem hạnh phúc của bạn như những gia hộ của vị Thầy và như một giấc mơ, một ảo ảnh mà không có chút vướng mắc nào. Và nếu bạn trải qua những khó khăn và đau khổ thì cũng thế, hãy nhìn điều đó như những gia hộ của vị Thầy. Nếu bạn bị bệnh, hãy quán tưởng

vị Thầy tâm linh ở những nơi bạn cảm thấy đau đớn trên thân thể mình hay ở địa điểm bị nhiễm bệnh. Hãy nhận ra rằng bệnh tật và đau đớn cho bạn cơ hội để tịnh hóa bản thân bạn về sự vô minh và những hành động ác hại trong quá khứ - là những nguồn mạch của đau khổ. Hãy lưu giữ trong tâm nhiều chúng sinh khác đang đau khổ như bạn, và cầu nguyện rằng nỗi khổ của bạn có thể thâm thấu những nỗi khổ của họ, và họ có thể thoát khỏi mọi đau khổ. Theo cách này, bệnh tật có thể dạy chúng ta về lòng bi mẫn.

23

Nếu người che chở cho bạn là vị Thầy, bạn sẽ đi tới bất kỳ nơi đâu bạn khao khát;

Dân chúng Tingri, hãy nuôi dưỡng lòng sùng mộ như chi phí bạn phải trả cho chuyến du hành.

Đạo sư tâm linh giống như đất, không bao giờ lún xuống giữa đôi chân bạn. Đạo sư tâm linh đưa dẫn ta tới sự giác ngộ mà không làm ta thất vọng. Được không khí nâng đỡ, một chiếc máy bay nhanh chóng đưa ta đến nơi mà chân ta không bao giờ bước tới. Được lòng sùng mộ của ta nâng đỡ, những gia hộ của vị Thầy nhanh chóng đưa ta tới sự chứng ngộ.

Một trong những ý nghĩa của từ *dharma* (Giáo Pháp) là “vật hộ trì.” Giáo Pháp hộ trì (giữ gìn) và dẫn dắt những người hiến mình cho nó với sự xác tín. Người bị xô dạt bởi dòng thác chảy xiết của một con sông có thể được một bàn tay rắn chắc nắm lấy và lôi vào bờ. Cùng cách đó, khi nào ta có thể trao cho vị Thầy cái đai niềm tin của ta thì khi ấy chiếc móc của ngài có thể kéo chúng ta ra khỏi vòng luân hồi của sự chết và tái sinh.

Không có đệ tử nào của mọi cấp độ giáo lý trong đạo Phật, từ Thừa Căn bản cho tới Đại Viên mãn, có thể thực hành mà không cần sự dẫn dắt của một Đạo sư tâm linh đích thực. Đặt niềm tin của ta nơi một vị Thầy như thế là cách thức tốt nhất để tiên bộ và để ngăn ngừa mọi chướng ngại tiềm tàng hay những ngã rẽ sai lầm mà ta có thể gặp. Vì thế, trên hành trình đi tới giác ngộ của ta, lòng sùng mộ là chi phí – là những gì ta phải tự mình đóng góp để đạt tới đích.

24

Người giàu có cũng thật khổn khổ;

Dân chúng Tingri, hãy bỏ thí rộng rãi không chút phân biệt.

Người ta nói rằng: “Người càng giàu thì càng khổn khổ,” và câu tục ngữ này thường rất đúng. Tính tham lam khiến bạn không hạnh phúc. Nó đưa bạn tới chỗ tái sinh trong thân tướng của những tinh linh đau khổ. Thay vì tích trữ những của cải vô ích, hãy sử dụng chúng với một cách thức tích cực. Hãy rộng rãi với những người đang hoạn nạn, hãy xây dựng các bảo tháp, và cúng dường Tam Bảo. Càng rộng rãi thì bạn sẽ càng phát đạt hơn nữa.

Sự rộng rãi (bố thí) nên luôn luôn được hành xử một cách vô tư đối với tất cả mọi người – người nghèo, người bệnh, người già, lữ khách từ phương xa đến – không phân biệt giữa bạn hữu và người xa lạ, giữa những người mà ta trông chờ ở họ và những kẻ ta chẳng thể hy vọng điều gì. Trong khi bố thí, hãy tránh sự khoe khoang, thiên vị, và mọi hy vọng được đền đáp.

25

Những người có quyền thế cũng hành xử đầy tội lỗi;

Dân chúng Tingri, hãy từ bỏ mọi khát khao địa vị và quyền lực.

Để củng cố quyền lực, những nhà lãnh đạo quốc gia thường phải dùng đến những hành động tiêu cực. Họ phải chịu trách nhiệm về những cuộc tấn công được thực hiện nhân danh họ, và họ sẽ phải gặt hái những hậu quả. Cuối cùng thì vị chỉ huy một đội quân sẽ trải nghiệm kết quả được tạo nên bởi mỗi cái chết do những người lính gây ra theo mệnh lệnh của ông ta.

Quyền uy được xây dựng trên quá nhiều ác hạnh có lợi lạc gì? Vì sao lại khao khát thế lực, của cải, đẳng cấp và địa vị cao sang trong xã hội, khi mà những điều này chẳng bao giờ có thể kéo dài và chỉ mang lại đau khổ? Vị trí duy nhất mà từ đó bạn chẳng bao giờ bị đọa lạc là trạng thái giác ngộ.

26

Những kẻ có địa vị và tiền của chẳng bao giờ hạnh phúc và thoải mái;

Dân chúng Tingri, hãy sẵn sàng cào cấu ngực mình trong đau khổ.

Không ai bị kích động và muộn phiến hơn kẻ nghĩ rằng tiền bạc là tất cả. “Ta sẽ phát đạt ra sao. Khi đó, ta sẽ nắm giữ nó như thế nào?” Họ sống triền miên trong nỗi sợ bị trộm cắp, bị cạnh tranh, và những tai họa. Cuối cùng khi mất của cải, họ cảm thấy như thể da thịt họ bị cắt xẻo.

Hãy nhìn những người bôn ba cả ngày lẫn đêm vì công việc và sự nghiệp, kiệt sức trong việc theo đuổi thành công và nỗ lực để ngăn cản thất bại. Họ nghi ngờ mọi người và luôn luôn cố gắng lợi dụng những kẻ yếu thế hơn mình, lấn át những người ngang bằng mình, và hắt cẳng những người giỏi hơn mình. Họ khó có thể tận hưởng một giây phút thanh thoi, không băn khoăn lo lắng.

Quả là một niềm vui đơn sơ khi không có quyền thế hay địa vị trong xã hội và không có gì để mất, không có gì để sợ hãi!

Đừng làm tâm thức bạn nặng trĩu với những tư tưởng vô ích. Có gì tốt đẹp trong việc nghiền ngẫm quá khứ và muộn phiền về tương lai? Hãy an trú trong sự giản đơn của giây phút hiện tại. Hãy sống hòa hợp với Giáo Pháp. Hãy làm cho Giáo Pháp trở thành tinh túy của cuộc đời và kinh nghiệm của bạn. Hãy làm chủ số phận mình.

27

Trong thế giới tiếp theo sau, không có gia đình mà cũng chẳng có bạn hữu;

Dân chúng Tingri, hãy đặt niềm tin của bạn nơi Giáo Pháp.

Chúng ta kêu la đau đớn vì mũi nhọn của một chiếc gai nhỏ xíu và rùng mình khi chạm vào nước lạnh, nhưng thân thể mà ta hết sức yêu quý này chẳng bao lâu sẽ trở thành một tử thi không có chút cảm xúc nào. Tương lai duy nhất của nó là bị thiêu đốt, bị chôn vùi, bị chó ngấu nghiến, hay bị kên kên xé nát. Khi ta lìa bỏ thế giới này, sẽ không có cha mẹ, con cái, bằng hữu mà cũng chẳng có người phục vụ, nhà cửa và của cải cùng đi với ta. Như

một chiếc lông chim, chúng ta sẽ bị gió nghiệp mang đi. Ta sẽ đi đâu và sẽ ở lại nơi đâu? Ta sẽ chẳng có chọn lựa nào khác.

Ai sẽ có thể cứu giúp ta? Ta sẽ chỉ có thể nương tựa với niềm tin nơi vị Thầy tâm linh, Tam Bảo và Pháp mà ta đã thực hành trong đời mình, bởi chỉ các ngài mới có năng lực giải thoát ta khỏi những đau khổ và kinh hoàng của trạng thái trung âm giữa cái chết và sự tái sinh, và đưa ta tới các cõi Phật.

Giáo Pháp bắt đầu với những khó khăn nhưng kết thúc trong hỉ lạc. Nó hết sức khác biệt với những ràng buộc thế tục, là điều bắt đầu bằng niềm vui và kết thúc trong sự đau khổ và vỡ mộng.

Những thử thách và khổ hạnh mà Đức Milarepa phải chịu đựng thì khủng khiếp biết bao! Tuy nhiên, chính nhờ chúng mà ngài đạt được quả vị bất biến của Đức Vajradhara (Kim Cương Trì), hỉ lạc thuần tịnh của sự bất nhị. Ngài sống trong những hang động hiu quạnh, nhưng sự vinh quang của ngài thì rộng khắp thế giới. Ngài cũng phải vượt qua cánh cửa của cái chết, nhưng giờ đây ngài an trụ giữa mạn đà la của Xứ Hỉ Lạc Thuần tịnh. Thật khác biệt biết bao với những kẻ kiêu ngạo của thế giới này! Khi một vị lãnh đạo quốc gia hay một triệu phú chết, người ta nói: “Ông này ông nợ chết.” Tất cả chỉ có thế - chẳng có ý nghĩa gì hơn một ngọn nến tắt, một vũng nước nhỏ biến mất đi.

Từ *dharma* (Pháp) cũng có nghĩa là “làm cho toàn thiện” hay “chỉnh sửa.” Chỉnh sửa mọi bất toàn và phát triển mọi sự toàn thiện – liệu ta có cách nào khác để đạt được giải thoát? Những phẩm tính ta có được từ việc thực hành Pháp vẫn ở lại với ta như một tiềm năng tâm linh cho những đời sau của ta.

28

Nếu bạn lang thang trong sự phóng dật, bạn sẽ lãng phí những tự do và thuận lợi của đời người;

Dân chúng Tingri, ngay lúc này, hãy lập một quyết định quả quyết.

Nếu tâm thức không kiên định và thường thay đổi của ta có một khuynh hướng bên bi thì đó là việc ta vô cùng ưa thích sự phóng dật tầm thường. Cho tới khi ta học được cách làm chủ những tư tưởng và tâm ta đạt được sự kiên cố thực sự, hứa nguyện của ta sẽ còn bị trói buộc trong sự do dự và có nguy cơ bị xao lãng bởi những hoạt động rất ít ý nghĩa chân thực, phí phạm cuộc đời mình và những cơ hội quý báu dành cho Giáo Pháp mà đời người mang lại cho ta. Trì hoãn việc thực hành Pháp đến ngày hôm sau thì không khác gì việc trì hoãn nó cho tới khi ta chết.

Xúc động bởi niềm kính tín, người thợ săn Chirawa Gonpo Dorje nói với Đức Milarepa: “Con đã quyết định thực hành Pháp, nhưng trước hết con phải về nhà để từ giã gia đình. Con sẽ trở lại tức thì.”

Vị ẩn sĩ thành linh ngắt lời ông ta: “Hãy quyết định ngay bây giờ. Nếu ông về nhà, gia đình sẽ cố gắng làm ông thay đổi ý kiến, và ông sẽ không trở lại. Nếu ông có ý hướng tập trung vào Pháp, hãy quyết định làm điều đó ngay bây giờ.” Gonpo Dorje đã làm đúng y như thế, và ông trở thành một trong những đệ tử chứng ngộ cao cấp nhất của Milarepa.

Đừng rơi vào chiếc bẫy của sự do dự. Hãy tập trung mọi năng lực của bạn và hoàn toàn hiến mình cho việc thực hành, không để cho bất kỳ lý do nào cản trở điều đó.

29

Khi bạn bận rộn trong sự xao lãng, thần chết vô chup lầy bạn;

Dân chúng Tingri, hãy thực hành ngay từ giây phút này.

Bạn cần cày bừa những cánh đồng, chú tâm vào công việc, hay mỗi bận tâm chính yếu của bạn có thể là tìm kiếm người vợ (chồng) thích hợp - tôi chỉ có thể đoán chừng những việc mà bạn tiêu tốn nhiều thời gian. Nhưng hãy nhớ rằng cuộc đời bạn càng bị những bận tâm như thế xâm chiếm thì bạn càng có nguy cơ bị cái chết cướp đoạt chút thời giờ nhỏ nhoi mà bạn dành cho việc thực hành Pháp. Đừng để sức nặng của những lo toan tầm thường làm bạn trệch hướng khỏi việc theo đuổi Giáo Pháp. Nếu một ngày nào đó tư tưởng thực hành Pháp xuất hiện trong tâm bạn, hãy bắt đầu ngay ngày hôm ấy. Nếu tư tưởng đó xuất hiện một đêm nào đó, hãy bắt đầu ngay đêm hôm ấy. Ở bất kỳ nơi đâu và bất cứ lúc nào, hãy bắt đầu thực hành Pháp tức thời và ngay tại chỗ.

30

Khi nào Thần Chết xuất hiện? Không có cách nào khẳng định được điều này;

Dân chúng Tingri, ngay bây giờ, hãy luôn luôn đề cao cảnh giác.

Cái chết đến thình lình và hiển nhiên, chính xác như tia chớp. Nó xảy đến mà không báo trước, bất kể hoàn cảnh nào.

Có thể bạn đang thật khỏe mạnh, đang thưởng thức một món ăn ngon cùng bạn hữu, hay đang thưởng ngoạn một phong cảnh tuyệt đẹp. Tuy thế, ngay chính lúc ấy, cái chết có thể xảy ra lập tức, chỉ trong vài giây. Những người thân thiết của bạn sẽ bị bỏ lại, cuộc chuyện trò của bạn không được chấm dứt, bữa ăn của bạn bị dở dang, những đề án của bạn còn chưa hoàn tất.

Há chẳng luôn luôn có những người chết thình lình, những nạn nhân của một tai nạn, bị sát hại, bị đầu độc bằng thực phẩm ô nhiễm hay vì dùng sai thuốc, bị thương trong một trò chơi hay môn thể thao, hoặc bị chết trong chiến tranh? Là một đe dọa thường trực, cái chết luôn luôn ẩn núp ở đâu đó. Hãy liên tục canh chừng, giống như một lữ khách đi qua một xứ sở bị kẻ cướp quấy phá. Một lãnh tụ chính trị bị đe dọa ám sát không bao giờ lơ lỏng việc đề phòng; ông ta tránh ngủ hai đêm liền ở cùng một nơi, luôn luôn tỉnh giấc về cái chết sắp xảy đến. Hãy luôn luôn như thế. Mỗi đêm, khi đi ngủ hãy nghĩ: “Vào buổi sáng, biết đâu người ta sẽ tìm thấy một tử thi trên giường của tôi?”

31

Ngày bạn chết, sẽ chẳng có ai bảo vệ bạn;

Dân chúng Tingri, hãy sẵn sàng để hy vọng vào một mình bạn.

Khi bạn đi tới ngưỡng cửa của cái chết, bạn hữu và thân quyến chung quanh bạn không thể đi với bạn xa hơn nữa. Những gì họ có thể giúp bạn thì vô cùng ít ỏi. Ngay cả người giàu có nhất cũng không thể mang theo một xu trong số của cải của mình, và sẽ thật là vô ích bởi ngay cả những tướng lãnh uy quyền nhất đã

ra lệnh quân đội không cho cái chết đến gần – nhưng giống như mọi người khác, ông ta sẽ chỉ còn cách đầu hàng.

Ý thức sẽ rời khỏi thân xác bạn và lang thang trong bardo. Ở đó, với một thân tinh thần huyền hóa, bạn sẽ thấy đơn độc trong bóng tối, lạc lõng và tuyệt vọng, không biết phải làm gì, không biết phải đi đâu. Những ảo giác dày vò hầu hết chúng sinh vào lúc đó thì vô cùng khủng khiếp và không cách nào diễn tả. Mặc dù những ảo giác này chỉ là phóng chiếu của tâm thức, tuy nhiên vào lúc đó chúng vô cùng xác thực.

Nguồn an ủi duy nhất có thể có được là kinh nghiệm mà bạn có thể đạt được nhờ việc thực hành Pháp. Đó là lý do vì sao điều tối quan trọng là phải nỗ lực thực hành vào lúc này. Ngay cả trong thời yên bình, một quốc gia cũng tiên lượng tình huống chiến tranh có thể xảy ra và sẵn sàng đối phó. Cùng cách đó, hãy sống trong tình trạng báo động và tự chuẩn bị cái chết bằng cách thực hành Pháp. Giống như một vụ thu hoạch vĩnh viễn, Giáo Pháp sẽ mang lại cho bạn thực phẩm dự trữ cho đời sau và sẽ là nền tảng hạnh phúc đích thực trong tương lai của bạn.

32

Nếu bạn quán chiếu về cái chết, bạn sẽ chẳng cần điều gì;

Dân chúng Tingri, hãy luôn lưu giữ cái chết trong tâm.

Một khi việc xác tín rằng mọi sự thì vô thường, nhận thức rằng sự hiện hữu thì vô cùng mong manh, và tỉnh giác rằng cái chết là điều đe dọa thường trực đã thực sự ăn sâu trong tâm thức bạn, bạn sẽ thôi thèm khát những thức ép tầm thường của cuộc đời. Bạn sẽ không ước muốn gì hơn là có thể thực hành Pháp ở

một nơi cô tịch. Hãy nhìn Đức Jetsun Milarepa. Ngài chỉ có rau苔 ma để sống và một chiếc khăn vải để che thân nhưng ngài đã đạt được quả vị của một bậc Tri Minh chỉ trong một đời duy nhất. Nhưng nếu bạn quán chiếu không đủ sâu xa về cái chết và sự vô thường, việc bạn thiếu một tầm nhìn xa rộng sẽ khiến bạn khó có thể giải thoát mình khỏi những bận tâm vô ích của cuộc đời. Khuynh hướng luôn luôn đòi hỏi nhiều hơn những gì bạn cần sẽ cứ tiếp tục. Mặc dù có đủ thực phẩm để ăn, càng lúc bạn càng đòi hỏi những món ăn ngon ngọt. Mặc dù có đủ quần áo và một nơi thích hợp để sống, bạn vẫn cứ nghĩ đến việc làm sao có những y phục tốt đẹp hay hợp thời trang hơn và một ngôi nhà to lớn, tiện nghi hơn nữa. Dù có thể bạn đã có một người vợ (chồng) hay một người yêu, bạn sẽ luôn luôn tìm kiếm một người tốt hơn.

Đây là tất cả những dấu hiệu cho thấy bạn không luôn luôn nhớ tưởng rằng cái chết thì thực sự cận kề ra sao. Lý do bạn đầu tư mọi năng lực vào những kế hoạch tương lai là gì nếu chẳng phải là bởi bạn tin tưởng một cách mù quáng rằng chắc chắn là bạn vẫn còn ở nơi đây trong thế giới này trong quãng thời gian dài sắp tới?

Những hành giả vĩ đại trong quá khứ tự mô tả mình là “những yogi mà sự nghĩ tưởng về lẽ vô thường đã bắt rễ vững chắc trong lòng.” Các ngài đã nhìn thấy rõ ràng sự vô ích của những theo đuổi tầm thường. Tâm các ngài hoàn toàn hướng về Pháp. Việc thực hành Pháp của các ngài được đặt nền trên một cuộc đời thanh đạm được hứng khởi bởi sự nghĩ tưởng về cái chết của chính mình, là điều mà các ngài đã biết là sẽ xảy ra trong một hang động hiu quạnh. Dĩ nhiên là ngày nay tất cả những hành giả vĩ đại đó đã chết – mọi sinh loài đều như thế. Nhưng thay vì bị tái

sinh trong những cõi giới đau khổ, nơi mọi bận tâm dính mắc về những lạc thú thế gian không bao giờ chấm dứt, thì hiện nay các ngài đang an trụ trong những cõi Phật.

Một cái nhìn xa rộng như thế có thể trở nên vững chắc trong tâm bạn. Đó là kết quả của việc thường xuyên quan tâm đến cái chết. Sự chánh niệm về cái chết là một phương thuốc như chất cam lồ phục hồi sức khỏe và là một người lính canh chừng kỷ luật trong việc thực hành của bạn, chẳng bao giờ để nó bị lạc hướng trong những phóng dật.

33

Như những chiếc bóng kéo dài khi mặt trời chìm xuống,

Thần chết đến gần hơn không hề nao núng;

Dân chúng Tingri, mau chóng lên. Hãy thoát khỏi ông ta!

Khi mặt trời lặn vào buổi tối, những chiếc bóng kéo dài của các ngọn đồi phía tây tiến đến gần hơn cho tới khi chúng nhận chìm chúng ta trong bóng tối chập choạng. Cũng thế, bóng tối của cái chết đến gần khi mặt trời của cuộc đời ta xế tà. Nhưng có một khác biệt quan trọng – thời điểm và nơi chốn mà cái chết đến không được báo trước. Ngay từ khi ta sinh ra, cuộc đời ta đang tiến đến cái chết không chút động tâm, nhưng thời gian của cuộc gặp gỡ đó lại không có gì là chắc chắn.

Một tội nhân bị săn đuổi chẳng bao giờ có một giây phút an bình. Anh ta luôn luôn cảnh giác, khẩn thiết âm mưu một ngàn kế hoạch để thoát khỏi sự trừng phạt đang chờ đợi mình. Bạn sẽ chẳng bao giờ thấy anh ta vạch ra những chương trình cho ngôi nhà tương lai của mình.

Làm sao bạn có thể nghỉ ngơi khi cái chết đe dọa tấn công bất kỳ lúc nào? Từ giờ trở đi, thực hành Pháp phải là sự trông cậy duy nhất của bạn. Không có cách nào khác để biến cái chết thành điều thuận lợi.

34

Bông hoa đẹp mê hồn vào buổi sáng sẽ khô héo lúc hoàng hôn;

Dân chúng Tingri, chớ đặt hy vọng nơi thân thể của bạn.

Những bông hoa đủ màu đung đưa trong cơn gió mùa hạ - liệu chúng còn ở đó trong những trận bão tuyết mùa đông hay sau trận mưa đá? Vào mùa thu, những cánh rừng chuyển từ màu xanh sang màu vàng, và vào mùa đông, cành lá của mọi loại cây cối trở nên tằm tối và không còn sức sống. Cũng thế, thân thể chúng ta trở nên già nua và mỗi ngày một tàn tạ. Ta chẳng thể làm gì về điều đó. Càng bận tâm về sự già nua của thân thể bạn thì bạn càng trở nên âu lo. Đừng lo lắng quá nhiều về diện mạo của bạn. Thay vào đó, hãy tập trung vào việc không lãng phí cuộc đời bạn. Hãy thực hành Pháp. Càng dẫn mình vào việc thực hành thì bạn sẽ càng mãn nguyện.

35

*Cho dù khi còn sống họ giống như con cái của chư thiên,
Khi cái chết đến, trông họ còn khủng khiếp hơn một bầy
ma quỷ;*

*Dân chúng Tingri, các bạn đang bị những xác thân huyền
hóa này lừa dối.*

Thân thể bạn có thể là điều bạn tự hào vào lúc này, và chắc chắn là bạn yêu quý nó và chăm sóc nó kỹ lưỡng. Cũng thế, các bằng hữu và thân quyến của bạn âu yếm nâng niu nó, nói với nó bằng những lời ấm áp và hoàn toàn tươi vui. Tuy nhiên, sau ngày bạn chết thì mọi sự sẽ vô cùng khác biệt. Những người thân yêu của bạn sẽ làm mọi sự họ có thể để đưa cái xác của bạn ra khỏi cửa càng nhanh càng tốt. Ai muốn có một tử thi ở trong nhà? Nếu bạn ở Tây Tạng, xác của bạn sẽ được buộc lại bằng giây thừng, đặt trong một bao bố và được mang tới nghĩa địa, bị chặt ra và bị kên kên xé làm nhiều mảnh nhỏ.

Bạn nên làm gì để tận dụng thân thể bạn? Hầu hết mọi người không nghĩ tới điều này. Người thợ thủ công mượn một vài dụng cụ sẽ hết sức tận dụng khi còn có thể mượn chúng. Cũng thế, thân thể bạn thực sự được vay mượn cho bạn khi bạn còn sống, trong thời gian ngắn ngủi còn lại trước khi bị cái chết lấy đi khỏi bạn. Chẳng tốt hơn sao nếu sử dụng thân thể này để thực hành Pháp khi bạn còn có thể?

36

Khi chấm dứt việc mua bán, những người khách của một ngày họp chợ sẽ tản mác vào ngày hôm sau;

Dân chúng Tingri, chắc chắn là bạn hữu của bạn sẽ lìa xa bạn.

Khi nhiều người tụ hội trong một bữa tiệc, điều đó thường là một sự kiện vui vẻ. Họ cười đùa, nhảy múa, trò chuyện và thưởng thức món ăn trong nhóm bạn hữu. Nhưng dù với mục đích nào, mọi sự tụ hội cuối cùng sẽ kết thúc và mọi người hiện diện sẽ tản mác. Khi tới đến, một nơi họp chợ đầy ắp những hoạt động trong

ngày sẽ trở nên vắng vẻ. Những thành viên của một gia đình đoàn tụ, mặc dù cảm thấy hạnh phúc khi chung sống với nhau, sẽ phải vượt qua ngưỡng cửa của cái chết, người này sau người kia, hoàn toàn đơn độc.

37

Bởi bù nhìn này là sự phô diễn của huyền thuật nên chắc chắn nó sẽ phải sụp đổ;

Dân chúng Tingri, ngay bây giờ hãy hành động theo sự kết nối nhân và quả.

Con bù nhìn mà một nông dân kết lại và dựng lên trong những cánh đồng của ông ta để ngăn ngừa chim chóc và các thú hoang có lẽ chỉ tồn tại trong một mùa duy nhất. Trong mưa và gió, chẳng mấy chốc nó sẽ toi tả và thành mớ giẻ rách. Cùng cách đó, sự tụ hội phù du của thân và tâm ta, là kết quả sự hòa hợp của nhiều nhân duyên, chẳng sớm thì muộn cũng sẽ tan rã.

Cuối cùng, khi gần đến lúc để thân và tâm bạn tách lìa nhau, chúng sẽ là nạn nhân của những tàn phá của bệnh tật và tuổi già. Bạn sẽ không có thời gian lẫn sức lực để thực hành Pháp, dù bạn vô cùng hối tiếc là đã không thực hành Pháp sớm hơn. Chính ngay bây giờ - bây giờ, ngay giây phút này trong đời bạn, trong khi có mọi điều kiện thuận lợi – bạn phải tập trung mọi năng lực của bạn cho việc thực hành. Ngày họp chợ chẳng phải là lúc để các thương nhân trưng bày những món hàng của mình hay sao?

Chỉ dự định học Pháp sẽ không mang lại cho bạn kiến thức lẫn trí tuệ. Nếu bạn cứ trì hoãn việc nghiên cứu, quán chiếu và thiền định, sẽ đến lúc những khả năng thể chất và trí lực của bạn

suy thoái và bạn không thể dẫn mình vào bất kỳ điều gì trong những thực hành này. Đạo sư tâm linh có thể dẫn dắt bạn sẽ rời bỏ thế giới này và bạn sẽ phạm cơ hội của mình.

Phần đông chúng ta thường đi theo những khuynh hướng tiêu cực, là kết quả những ác hạnh của ta trong quá khứ. Những khuynh hướng tích cực dẫn tới Giáo Pháp là đặc ân hiếm có dành cho những người đã hiến mình cho những thiện hạnh. Ngay khi những thuận duyên cho việc thực hành Pháp đã tự hiện diện, chúng ta nên hết sức chú tâm trong khi có cơ hội – như những nông dân trong mùa thu hoạch, họ làm việc từ lúc rạng đông cho đến khi chạng vạng tối, biết rằng mọi sự chậm trễ có thể làm cho mùa màng của họ bị thất thu.

Người ta nỗ lực khùng khiếp để hoàn thành những mục đích tầm thường. Như một tục ngữ có nói: “Họ đội chiếc mũ được kết bằng những vì sao và đi đôi giày làm bằng sừng giá,” bởi họ vẫn còn ở ngoài trời lúc đêm khuya và bắt đầu làm việc lại vào lúc rạng đông. Chẳng lẽ bạn không đặt nghị lực gấp một ngàn lần vào việc thành tựu giác ngộ, mục tiêu quan trọng nhất trong hết thảy mọi sự?

38

Chắc chắn là một ngày kia con kên kên tâm thức của bạn sẽ bay đi;

Dân chúng Tingri, đây là lúc bay vút lên những đỉnh cao.

Sau khi hoàn tất việc ăn thịt một xác chết, một con kên kên sẽ từ bỏ con mồi của nó và bay vút lên. Tương tự như thế, khi tới lúc, tâm thức bạn sẽ từ bỏ tử thi của bạn và bay vào bardo (cõi

trung âm) sau khi chấm dứt việc bận rộn với cuộc đời này. Để siêu vượt sinh tử và Niết bàn, ta sẽ cần có hai chiếc cánh tánh Không và lòng bi mẫn. Từ nay trở đi, chúng ta hãy sử dụng đôi cánh này để bay vào bầu trời của đời sau mà không sợ hãi.

39

Mọi chúng sinh trong sáu cõi đã chăm sóc bạn như những bậc cha mẹ;

Dân chúng Tingri, hãy nuôi dưỡng lòng từ và bi đối với họ.

Giống như không gian, số lượng chúng sinh thì bao la vô hạn. Tuy thế ta có khuynh hướng nghĩ rằng những mối liên hệ duy nhất mà ta có với chúng sinh khác trong hiện tại thì vô cùng nhỏ bé và tương đối. Ở nơi ta sinh sống, ta thích một số người, không thích một ít người khác, và không để ý đến tất cả những người còn lại. Dựa trên nhận thức đầy định kiến và hết sức giới hạn này về những người khác, chúng ta vẫn cứ sinh khởi sự tham luyến và thù ghét. Theo cách đó chúng ta tích tập nghiệp, là sự thúc đẩy của luân hồi sinh tử.

Nếu chúng ta có thể xem xét chuỗi dài vô tận những cuộc đời mà ta từng trải qua trong quá khứ, ta sẽ hiểu rằng không duy nhất một chúng sinh nào trên trái đất mà không từng là cha hay mẹ ta, không chỉ một lần mà là rất nhiều lần. Để đền đáp lòng thương yêu và thiện tâm vĩ đại mà họ đã biểu lộ cho ta, ta phải nuôi dưỡng lòng từ và bi đối với tất cả những chúng sinh đó, như các đấng giác ngộ vĩ đại đã làm. Trên tất cả, ta nên khao khát tận đáy lòng là có thể đưa họ đến sự toàn giác, không bỏ sót một chúng sinh nào. Công đức phát sinh từ một khao khát như thế thì tương

xứng với số lượng chúng sinh, vì thế ước muốn giải thoát vô số chúng sinh có thể mang lại vô lượng công đức.

Nền tảng cho sự khát khao này là một trái tim tốt lành. Như Đức Phật đã nói với vua Prasanjit (Ba Tư Nặc): “Đại đế, những công việc của ngài thật bao la vô tận. Dù ngài đang đi, ngồi, hay đang nghỉ ngơi, cầu mong mọi hành vi, luật lệ và phán quyết của ngài được cảm hứng bởi một trái tim tốt lành. Theo cách này, ngài sẽ mang lại vô vàn lợi lạc cho thần dân và tích tập công đức vô tận cho bản thân ngài.”

Một trái tim tốt lành nghĩa là gì? Dĩ nhiên, việc chăm sóc cha mẹ hiện đời của bạn với sự thương yêu là bằng chứng của một trái tim tốt lành. Nhưng cha mẹ của bạn chỉ là hai người trong vô lượng chúng sinh. Lòng từ bi đích thực là coi *tất cả* chúng sinh – không chỉ các bạn hữu mà cả những kẻ thù và những người xa lạ - như cha mẹ bạn, và thoát khỏi mọi thù ghét, ích kỷ, và dừng dừng.

Hãy coi những người mà bạn cảm thấy thù ghét nhất như người mà bạn thương yêu nhất. Nếu bạn cảm thấy một sự tham luyến ích kỷ đối với người thân nào đó, hãy coi điều đó như một cuộc gặp gỡ trong một giấc mộng, một ảo tưởng tuyệt diệu không có chút thực chất nào.

Lòng từ bi phải tự biểu lộ qua việc mang lại lợi lạc cụ thể cho người khác. Nhưng việc bạn làm lợi lạc cho người khác có nghĩa là gì? Hiến tặng thực phẩm, quần áo, chỗ ở, và sự yêu mến chắc chắn là biểu hiện của một trái tim tốt lành, nhưng thiện tâm như thế vẫn còn giới hạn. Ta nên nỗ lực giúp đỡ người khác theo một cách thể rộng lớn, vô giới hạn, và chỉ có Giáo Pháp mới có thể giúp ta làm điều đó.

Ta nên nỗ lực và giúp đỡ bằng mọi cách, trực tiếp hay gián tiếp, trong những hành động và những lời cầu nguyện của ta. Chẳng hạn như bạn hãy đọc các danh hiệu của chư Phật và Bồ Tát tại một tổ kiến, một ao cá hay chuồng chim với ước nguyện: “Nguyện vô số con vật này không bị tái sinh trong những cõi thấp của sinh tử.” Có nhiều hành động như thế có thể thực sự mang lại ích lợi. Được cảm hứng bởi thôi thúc liên tục muốn làm lợi ích cho chúng sinh, và bởi *bodhicitta* (Bồ đề tâm), ước nguyện thành tựu giác ngộ vì sự lợi lạc của tất cả chúng sinh, sẽ tăng trưởng càng lúc càng nhiều hơn trong bạn.

Ta không thể phán đoán các hành động qua biểu hiện bề ngoài của chúng. Giá trị của chúng tùy thuộc vào thái độ sâu xa của chúng ta. Thực hiện những công việc từ thiện gây sự chú ý với một động lực quy ngã – chẳng hạn như mong chờ được nhớ ơn, hay một tưởng thưởng thuộc về nghiệp – thì chẳng đáng gì tới lòng từ bi. Động lực như thế làm hư hỏng phẩm tính của các hành động của bạn. Hãy lưu giữ trong tâm rằng con đường chân chính của Đại thừa là lòng từ và bi được thấm đẫm nguyện ước đưa dẫn tất cả chúng sinh đến sự giải thoát.

Bồ đề tâm có hai phương diện, tuyệt đối và tương đối. Bồ đề tâm tuyệt đối là sự chứng ngộ tánh Không, nó dần dần thuần thực theo thời gian. Bồ đề tâm tương đối là sự vị tha được bắt rễ trong lòng từ và bi, như một thái độ cũng như được thể hiện trong hành động. Được nuôi dưỡng thâm sâu trong một thời gian dài, việc thực hành Bồ đề tâm tương đối sẽ chuyển hóa tâm thức bạn một cách tự nhiên cho tới khi chứng ngộ Bồ đề tâm tuyệt đối lộ dạng.

Xưa kia có một vị Bồ Tát, sau khi đã hoàn toàn chứng ngộ tánh Không, trở thành một vị Phật, lòng bi mẫn của ngài không

còn làm việc bằng những tư tưởng tầm thường có điều kiện như “Chúng sinh này đang cầu xin ta giúp đỡ, ta phải làm lợi lạc cho anh ta” hay “Người này không cầu khẩn.” Lòng bi mẫn của ngài và tánh Không mà từ đó lòng bi mẫn phát khởi thì chung nhất và trùm khắp. Lòng bi mẫn như thế không biết đến sự phân biệt, tham luyến hay thù ghét – cùng cách thức mà mặt trời được phản chiếu như nhau trên bất kỳ mặt nước nào, dù lớn hay nhỏ, trong trẻo hay ngẫu đục. Lòng bi mẫn là sự chói lợi không cần dụng công của tánh Không, thoát khỏi mọi khái niệm và siêu vượt sự diễn bày.

Đó là cách thức khiến cho hoạt động của một vị Phật đối với chúng sinh hoàn toàn không có giới hạn. Nếu bạn thấu suốt điều này, bạn sẽ hiểu rằng ngay cả khi một cơn gió nhẹ thổi qua một người bệnh đang hàm hập sốt, cơn gió ấy chính là những gia hộ và lòng bi mẫn của chư Phật.

40

Thù ghét kẻ thù là một ảo giác của sinh tử, do các hành động gây ra;

Dân chúng Tingri, hãy chuyển hóa sự căm hờn và tâm thù địch của bạn.

Khi ta chịu đựng một sự bất công được giáng xuống bản thân ta mà không có lý do rõ ràng nào, như điều xấu ác mà người Trung quốc đã làm cho người Tây Tạng, nó chỉ có thể là hậu quả của những điều sai trái mà ta đã gây ra cho người khác trong những đời trước. Do đó nếu dùng bạo lực để đáp trả bạo lực thì ta sẽ chỉ tạo thêm đau khổ.

Nếu có ai lấy cắp của bạn một món đồ quý giá, đừng khó chịu hay thất vọng, và đừng cảm thấy sân hận hay nuối tiếc. Hãy quên đi việc báo thù. Trong tâm bạn, hãy tặng cho kẻ cắp mọi sự hấn đã lấy của bạn và cầu nguyện rằng sự độ lượng của bạn sẽ tịnh hóa mọi lỗi lầm bạn đã làm trong quá khứ. Lòng thương yêu là câu trả lời duy nhất cho sự thù ghét.

Một câu chuyện về những đòi trước của Đức Phật cho thấy sự nhẫn nhục có thể được hoàn thiện ra sao. Một hôm một vị vua đi bộ trong rừng cùng với quần thần đã trở nên giận dữ khi khám phá ra rằng trong khi ông nghỉ ngơi trong bóng mát thì các hoàng hậu của ông đi thơ thẩn và ngồi dưới chân một vị hiền triết sống ở cánh rừng gần đó. Vị ẩn sĩ cô độc tên là Kshantivadin (Sẵn Đề, Vị Thầy Nhẫn nhục). Nghe nói nhà hiền triết được cho là một Đạo sư của sự nhẫn nhục, trong sự giận dữ, nhà vua đã thách thức nhà hiền triết giữ được sự nhẫn nhục nổi tiếng của ngài. Trước tiên nhà vua cắt đứt cả hai tay của Kshantivadin rồi chặt đứt đầu ngài. Nhưng mặc dù bị tấn công, nhà hiền triết thực sự không cảm thấy điều gì khác ngoài lòng từ và bi. Ngài cầu nguyện rằng sau này khi ngài thành Phật, nhà vua và các hoàng hậu của ông sẽ trở thành những đệ tử đầu tiên của ngài.

41

Việc lễ lạy và đi nhiều tịnh hóa sự che chướng của thân;

Dân chúng Tingri, hãy từ bỏ mọi hoạt động vật lý thể tục của bạn.

Nếu bạn làm việc từ sáng cho đến tối, cày bừa những cánh đồng, xây một ngôi nhà đồ sộ, hay du lịch vòng quanh thế giới,

những nỗ lực của bạn có thể mang lại cho bạn những phần thưởng về tài chánh và những mãn nguyện phù du khác. Nhưng không cái nào trong những thứ đó mang lại cho bạn hạnh phúc lâu dài hay giúp bạn tiến bộ trên con đường dẫn tới giác ngộ.

Trái lại, nếu bạn liên kết mọi hoạt động vật lý của bạn với Giáo Pháp, thì ngay cả một cử chỉ nhỏ bé như một lễ lạy đơn giản hay việc đi nhiễu quanh một ngôi chùa cũng sẽ mang lại một ý nghĩa sâu xa. Đức Phật đã nói rằng cúng dường một lễ lạy duy nhất với lòng sùng mộ cũng đủ khiến bạn tái sinh làm một Đại Đế, không chỉ một lần mà là nhiều lần như số hạt bụi ở dưới thân bạn đang lễ lạy, từ mặt đất cho tới nền vàng vĩ đại của vũ trụ,⁷ và mặc dù như thế công đức của bạn vẫn không bị cạn kiệt.

42

Sự trì tụng và quy y tịnh hóa che chướng của ngũ;

Dân chúng Tingri, hãy từ bỏ mọi trò chuyện tâm thường của bạn.

Có một câu tục ngữ: “Miệng là cái hộp chứa đựng những gian trá, cánh cổng của mọi lỗi lầm và mọi hành động xấu xa.” Do ảnh hưởng của những cảm xúc tiêu cực, những điều phát ra từ miệng của con người là những lời lẽ huyền thuyên, những lời nói dối, vu khống, và những lời lẽ thô lỗ. Dường như người ta có một khát khao vô bờ bến về sự trò chuyện tầm phào hiểm độc và suy đoán không ngừng nghỉ về các cuộc chiến tranh và những tin xấu khác, những điều đó thậm chí còn khuấy động thêm nhiều cảm xúc nữa.

Trái lại, việc chỉ trì tụng những lời của một bài cầu nguyện, những âm tiết của một thần chú, hay danh hiệu của Tam Bảo “Nam mô Phật, Nam mô Pháp, Nam mô Tăng,” có thể cứu bạn khỏi đau khổ và thành tựu những lợi lạc lớn lao. Bất kỳ ai nghe được danh hiệu của chư Phật hay danh hiệu của Đạo sư Liên Hoa Sanh hoặc âm thanh của một bài thần chú sẽ được giải thoát khỏi ba nỗi sợ to lớn: nỗi sợ bị rơi vào những cõi thấp của luân hồi sinh tử của đệ tử Thừa Nền Tảng; nỗi sợ bị sa vào tánh quy ngã của đệ tử Đại thừa; và nỗi sợ bị bám luyến tính xác thực của các hiện tượng của đệ tử Kim Cương thừa.

Đặc biệt, là một hành giả Kim Cương thừa, đừng bao giờ đắm mình trong những sự huyền thuyên vô ích. Tốt hơn, bạn nên luôn luôn có một lời cầu nguyện trên môi, hay đọc lớn tiếng những bản văn thâm sâu diễn giảng các phương diện tương đối và tuyệt đối của thực tại.

43

*Lòng sùng mộ thiết tha tịnh hóa những tập khí của tâm thức;
Dân chúng Tạng, hãy thiền định về vị Thầy ở trên đầu bạn.*

Nếu tâm bạn thường bị bận tâm về tiền bạc và của cải thì trong thực tế bạn chỉ đang chuẩn bị nền móng cho việc tái sinh như một tinh linh bị hành hạ bởi sự đói khát. Nếu tư tưởng của bạn bị ám ảnh bởi gia đình và những người thân yêu thì bạn chỉ đang củng cố những đón đau của sự chia ly mà bạn sẽ phải chịu đựng khi bạn chết.

Nhưng việc bạn thường xuyên có lòng sùng mộ sẽ mang lại cho bạn sự thanh thản và toại nguyện lâu dài. Ngay cả việc nhớ

tướng danh hiệu của vị Thầy tâm linh của bạn cũng đủ để những tri giác của bạn được hoàn toàn chuyển hóa. Việc quán tưởng Đạo sư trên đỉnh đầu bạn ngay cả trong chốc lát cũng có thể làm tiêu tan những tấm màn ảo tưởng. Lòng sùng mộ là chiếc vòng cho phép cái móc bi mẫn của vị Thầy kéo bạn ra khỏi vũng lầy sinh tử.

Mặc dù sự giác ngộ vốn đã hiện hữu trong tâm nhưng dường như khó có thể làm nó hiển lộ. Nhưng nếu bạn phát triển lòng sùng mộ tha thiết và hợp nhất bản tánh giác ngộ của vị Thầy với tâm bình phàm của bạn thì bạn có thể chứng ngộ. Thật vậy, thiên định về vị Thầy nhân đức là một thực hành tâm linh sâu xa hơn bất kỳ thực hành nào khác.

44

Thịt và xương của bạn hình thành cùng một lúc, nhưng cuối cùng chắc chắn chúng phải phân ly;

Dân chúng Tingri, đừng tin rằng bạn sẽ sống mãi.

Cuối cùng, thân thể được làm bằng thịt và xương này chỉ có một nơi để đến là bị chôn vùi, bị hỏa thiêu, bị ném xuống sông, làm mồi cho kên kên và thậm chí bị bỏ mặc cho thối rữa. Vì sao lại quá tham luyến vào nó? Tuy thế, nếu bạn sử dụng nó để thực hành Pháp thì thân thể quả là một khí cụ vô cùng quý báu. Trước khi thân thể này bị tan rã, hãy tận dụng nó bằng cách mạnh tiến càng xa càng tốt trên con đường trong khả năng của bạn. Chớ phí phạm tiềm năng của nó trong những việc kinh doanh vô ích, hay thậm chí tệ hơn, trong việc tích tập những hành vi ác hại.

45

Hãy chiếm lĩnh nơi chốn siêu việt nhất trong các miền đất, xử sở bất biết của trạng thái tự nhiên;

Dân chúng Tingri, nơi đó không có sự biến đổi hay chuyển tiếp.

Bạn có thể mua một miếng đất, dọn dẹp nó, xây cất một ngôi nhà, và cày cấy những cánh đồng, và nghĩ rằng những hoạt động này sẽ mang lại cho bạn hạnh phúc và sự mãn nguyện trong tương lai. Nhưng điều đó không đơn giản như thế.

Miền đất duy nhất đáng để giữ gìn là thành trì của sự đơn giản nguyên sơ, bản tánh tối thượng và bất biến của mọi sự. Phương cách để nắm giữ được nó là bằng sự thiền định đơn độc, tiến triển qua những giai đoạn khác nhau của con đường mà tột đỉnh của nó là Đại Viên mãn. Một khi bạn hoàn toàn sở hữu nó, bạn sẽ có thể an trụ ở đó trong phần đời còn lại, sau cái chết, và trong tất cả những đời sau của bạn. Nhưng để đến được vị trí đó, hãy sẵn sàng thực hiện một ngàn hành vi dũng cảm.

46

Hãy vui hưởng của cải tối thượng đó, kho tàng của bản tánh tâm;

Dân chúng Tingri, của cải đó chẳng thể bị cạn kiệt.

Với nỗ lực và quyết tâm lớn lao, bạn có thể xoay sở để tích lũy tài sản bao la và vô số của cải. Nhưng bạn nghĩ là bạn có thể nắm giữ những của cải đó mãi mãi ư? Tuy nhiên, có những loại của cải khác – những tài nguyên như trí tuệ, lòng bi mẫn, niềm

tin, sự rộng lượng (bồ thí), và tinh tấn – tăng trưởng bội phần khi ta sử dụng chúng. Ngay trong bản tánh của tâm có rất nhiều viên ngọc quý giá này, và những viên ngọc ấy không bị ô nhiễm bởi mọi khiếm khuyết của sinh tử.

47

Hãy thưởng thức thực phẩm tuyệt trần đó, hương vị tuyệt vời của thiền định;

Dân chúng Tingri, nó tiêu diệt những dằn vặt của cơn đói khát.

Thực phẩm bạn dùng có thể thơm ngon hay vô vị, đậm bạc hay ê hề - nhưng cuối cùng tất cả đều biến thành phân. Ngài Jetsun Milarepa và những yogi vĩ đại khác đã sống hàng tháng mà không có thực phẩm và không cảm thấy đói. Các ngài biết cách nuôi sống mình bằng sự suy niệm và thiền định.

Hãy nuôi dưỡng bản thân bằng sự an định được duy trì liên tục và nội quán sâu xa, và bạn sẽ thưởng thức hương vị của sự thanh thản trong đời này và mọi đời sau của bạn. Bạn sẽ thoát khỏi cơn đói khát của vô minh và có khuynh hướng thiền định một cách tự nhiên.

48

Hãy dùng món tuyệt vời nhất trong các thức uống đó, chất cam lồ của sự chánh niệm;

Dân chúng Tingri, dòng chảy của nó không bao giờ bị gián đoạn.

Không như những thức uống bình thường, chất cam lồ chánh niệm có thể sử dụng mọi nơi mọi lúc và có thể giải tan cơn khát của bạn một lần cho mãi mãi. Đức Jetsun Milarepa nói: “Nếu bạn cần một thứ gì đó để uống, hãy uống trà chánh niệm và tỉnh giác.”

Nếu bạn đang làm cho những phẩm tính của bạn tốt dần lên và khắc phục những lỗi lầm, bạn cần phải thường xuyên tỉnh giác về trạng thái tâm của bạn, và chánh niệm về tầm quan trọng của những hành vi của bạn và hậu quả mà chúng có thể đem lại. Điều cần yếu là phải duy trì chánh niệm về tất cả những gì bạn đang làm, dù là bạn đang đi, ngồi, ăn uống, hay nghỉ ngơi. Điều đó sẽ cho bạn sức mạnh để đối diện với cái chết với sự tin tưởng. Khi phải đương đầu với những xuất hiện khủng khiếp của bardo, bạn sẽ có thể lập tức nhớ tới vị Thầy tâm linh và Tam Bảo, điều đó sẽ giải thoát bạn khỏi sự sợ hãi. Sự tỉnh giác sẽ hỗ trợ bạn trong suốt tiến trình của cái chết và tái sinh; bằng cách tận dụng những tiến trình của nhân và quả, bạn sẽ tiếp tục tiến bộ trên con đường.

Sự chánh niệm sẽ dẫn dắt mọi hành động và nỗ lực tâm linh của bạn. Dù bạn làm gì, hãy luôn luôn áp dụng ba điểm trọng yếu: đảm nhận công việc với ý hướng mang lại điều tốt lành cho tất cả chúng sinh; thực hiện nó với sự tập trung hoàn hảo, không vướng mắc vào những ý niệm chủ thể, đối tượng và hành động; và cuối cùng, hồi hướng công đức bạn tạo được cho sự giác ngộ của tất cả chúng sinh.

Vào ban đêm, thật tốt khi xem xét lại những gì bạn đã nghĩ và làm trong ngày, sám hối những lỗi lầm và những hành động thiếu cân nhắc của bạn và sửa chữa những sai lầm đó. Hãy tự nhủ rằng khi đã gặp được một vị Thầy và thọ nhận những giáo huấn của

ngài, bạn sẽ thấu hiểu hơn để cư xử theo phương cách đó. Đối với những hành vi tích cực của bạn, hãy hồi hướng công đức cho tất cả chúng sinh và nguyện sẽ hoàn thiện những hành vi đó sau này.

49

*Hãy nương tựa nơi người bạn siêu phàm nhất, trí tuệ giác
tánh nguyên sơ;*

*Dân chúng Tingri, bạn không bao giờ có thể xa lìa người
bạn ấy.*

Sớm hay muộn, bạn sẽ phải xa lìa ngay cả những người bạn thân thiết nhất. Nhưng một người bạn sẽ chẳng bao giờ lìa xa bạn, mặc dù bạn có thể không biết đến sự hiện hữu của người ấy. Đó là Phật tánh, giác tánh nguyên sơ. Bạn bắt đầu khám phá người bạn ấy bằng cách lắng nghe lời dạy của một vị Thầy tâm linh. Mỗi ràng buộc sẽ chặt chẽ hơn khi bạn liên tục trau dồi sự an định và quán chiếu sâu xa thực tại. Cuối cùng bạn sẽ khám phá rằng người bạn ấy luôn luôn ở gần bạn và sẽ luôn luôn sống với bạn. Đây là tình bạn chân thành nhất mà bạn có thể từng nuôi dưỡng.

50

*Hãy tìm cho bằng được đứa con vô cùng siêu phàm, đứa trẻ
giác tánh thuần tịnh;*

Dân chúng Tingri, đối với đứa con ấy không có sinh hay tử.

Khi một đứa trẻ ra đời, cha mẹ của nó vui mừng khôn xiết. Gia đình những người ấy có thêm một thành viên mới, dòng dõi

của gia đình được bảo đảm, và sẽ có người chăm sóc họ và tài sản của họ khi về già. Tuy nhiên, cuối cùng thì sự dính mắc quá nhiều vào con cái mà cha mẹ trải nghiệm thường mang lại cho họ nhiều nỗi khổ hơn là niềm vui. Đặc biệt là họ khó tránh khỏi việc đắm chìm trong tuyệt vọng khi có một đứa con chết trước họ.

Hơn nữa, trong nhiều trường hợp, cha mẹ đã có thể thấu đạt những gì họ sở hữu bằng những hành vi tiêu cực, và sẽ khuyến khích con cái họ cũng làm như thế. Trong phạm vi nghiệp quả, họ thực sự làm hại lẫn nhau, mặc dù không cố ý. Những bậc cha mẹ sẽ khuyến khích con cái của họ tận dụng của cải bị nhor nuốc bởi sự tiêu cực; và bằng cách làm như thế và duy trì sự tiêu cực, những đứa con sẽ mang lại tai họa cho cha mẹ chúng.

Như con cái của bạn, chẳng tốt hơn sao nếu bạn tìm kiếm đứa trẻ siêu phàm, bẩm sinh - giác tánh thuần tịnh - đó ? Mù quáng bởi sự vô minh, bạn hoàn toàn không nhìn thấy nó. Nhưng nếu bạn tìm nó một lần nữa với sự sáng suốt, nó sẽ ở bên cạnh bạn, và ngay cả cái chết cũng không thể giật mất nó. Và chính nó là người sẽ dẫn dắt bạn tới thành trì bản tánh của tâm, sự hợp nhất của giác tánh nguyên sơ và tánh Không.

51

Trong một trạng thái của tánh Không, hãy xoay tít ngọn giáo giác tánh thuần tịnh;

Dân chúng Tìngri, cái thấy hoàn toàn không bị vướng kẹt bởi bất kỳ điều gì.

Cái thấy (kiến) của bạn nên cao rộng và bao la như bầu trời. Một khi giác tánh thuần tịnh hiển lộ trong bản tánh trống không

của tâm, nó không còn bị các cảm xúc tiêu cực ngăn che nữa, thay vào đó, những cảm xúc này trở thành những vật trang hoàng của nó. Trạng thái bất biến - là sự nhận thức của cái thấy - không phải là cái gì hình thành, trụ vững hay diệt mất; trong trạng thái đó, giác tánh quan sát chuyển động của các tư tưởng như một ông già trầm lặng nhìn những đứa trẻ nô đùa. Những tư tưởng làm lạc không thể ảnh hưởng đến giác tánh thuần tịnh cũng như một thanh kiếm không thể chọc thủng bầu trời.

Bà Peldarbum nói với Jetsun Milarepa:

Khi con thiền định về đại dương,

Tâm con rất thoải mái.

Khi con thiền định về những con sóng,

Tâm con bị phiền não.

Xin dạy con cách thiền định về những con sóng!

Vị đại hành giả trả lời:

Những con sóng là chuyển động của đại dương.

Hãy để mặc chúng tự lắng đọng trong sự bao la của đại dương.

Các niệm tưởng là sự phô diễn của giác tánh thuần tịnh. Chúng khởi sinh trong đó và tan biến trở lại vào nó. Nhận ra giác tánh thuần tịnh ở nơi các niệm tưởng của bạn xuất hiện là nhận ra rằng các niệm tưởng của bạn chưa từng bao giờ hình thành, trụ vững hay diệt mất. Vào lúc đó, các niệm tưởng không còn khuấy rầy tâm bạn nữa.

Khi bạn chạy theo các niệm tưởng của bạn, bạn như một con chó đuổi theo một cây gậy: mỗi khi một cây gậy được ném đi, bạn đuổi theo nó. Thay vào đó, nếu bạn nhìn vào nơi các niệm tưởng của bạn xuất hiện, bạn sẽ nhận ra rằng mỗi niệm tưởng xuất hiện và tan biến trong không gian của giác tánh mà không sinh ra những niệm tưởng khác. Hãy là một con sư tử, thay vì đuổi theo cây gậy, sư tử quay lại đối mặt với người ném cây gậy. Người ta chỉ ném cây gậy một lần vào con sư tử.

Để chiếm giữ pháo đài không được tạo tác của bản tánh của tâm, bạn phải đi tới nguồn mạch và nhận ra nguyên ủy của những tư tưởng của bạn. Nếu không, một tư tưởng sẽ sinh khởi thành tư tưởng thứ hai, rồi thứ ba và v.v.. Ngay lập tức, bạn sẽ bị tấn công bởi những hồi ức trong quá khứ và dự tính trong tương lai, và giác tánh thuần tịnh của giây phút hiện tại sẽ hoàn toàn bị che khuất.

Có một câu chuyện về một hành giả đang cho những con chim bồ câu ở bên ngoài ăn những hạt gạo mà ông đã cúng dường trên bàn thờ. Thành linh ông nhớ đến vô số kẻ thù mà ông có trước khi ông hiến mình cho Giáo Pháp. Ông khởi niệm: “Lúc này có rất nhiều bồ câu ở cửa thất của ta; nếu ta có nhiều binh lính như thế, ta có thể dễ dàng tiêu diệt những kẻ thù.”

Ý tưởng này ám ảnh ông cho đến khi ông không thể kiểm soát thái độ thù địch của mình được nữa. Ông rời bỏ ẩn thất, tập hợp một đội quân, và đánh nhau với những kẻ thù cũ của mình. Như thế những hành vi xấu ác mà ông mắc phạm hoàn toàn bắt đầu với một tư tưởng đơn sơ, lầm lạc đó.

Nếu bạn nhận ra sự trống không (tánh Không) của các tư tưởng của bạn, thay vì làm chúng trở nên vững chắc, việc sinh

khởi và lắng đọng của mỗi tư tưởng sẽ làm sáng tỏ và củng cố nhận thức về tánh Không của bạn.

52

Trong một trạng thái vô niệm, không chút phóng dật, hãy từ bỏ người quan sát;

Dân chúng Tingri, thiền định thoát khỏi mọi sự uể oải hay phấn khích (hôn trầm hay trạo cử).

Khi tâm của bạn vẫn ở trong sự tỉnh giác thuần tịnh, không có niệm tưởng về quá khứ hay tương lai, không bị cuốn hút bởi những đối tượng bên ngoài hay bị choán chỗ bởi những tạo tác trong tâm, khi ấy nó ở trong một trạng thái của sự đơn giản nguyên sơ. Trong trạng thái đó, không cần đến bàn tay sắt của sự tỉnh giác gượng gạo làm các niệm tưởng của bạn trở nên bất động. Như có câu nói: “Phật tánh là sự đơn giản tự nhiên của tâm.”

Một khi nhận ra tính chất đơn giản ấy, bạn cần duy trì nhận biết đó với sự hiện diện của tâm mà không cần dụng công. Khi ấy bạn sẽ kinh nghiệm một sự tự do nội tại trong đó không cần ngăn chặn các niệm tưởng sinh khởi, hay không e sợ các niệm tưởng ấy sẽ làm hư hỏng thiền định của bạn.

53

Trong một trạng thái tự nhiên không giả tạo, hãy tu tập thoải mái không do dự

Dân chúng Tingri, trong hành động không có gì để lấy hay bỏ.

Hãy giữ gìn trạng thái đơn giản đó. Nếu bạn có được hạnh phúc, thành công hay những điều kiện thuận lợi, hãy coi chúng như một giấc mộng hay ảo ảnh. Đừng dính mắc vào chúng. Và nếu bạn bị bệnh tật, những lời vu khống hay những thử thách khác tấn công về mặt thể xác hay tinh thần, đừng để mình mất can đảm. Hãy khơi dậy lại lòng bi mẫn của bạn bằng cách ước muốn rằng nhờ sự đau khổ của riêng bạn, những đau khổ của tất cả chúng sinh sẽ được cạn kiệt. Dù trong hoàn cảnh nào, đừng phẫn khích hay ngã lòng, nhưng hãy an trụ trong tự do và nghỉ ngơi trong sự thanh thản không hề nao núng.

54

*Bốn thân không thể phân chia thì sẵn đủ trong tâm bạn;
Dân chúng Tìngri, kết quả siêu vượt mọi hy vọng hay
nghĩ ngờ.*

Phật quả dường như xa lắc, một mục tiêu xa vời vượt quá tầm tay, nhưng thực ra sự trống không (tánh Không) - bản tánh cốt tủy của tâm bạn - chính là “thân tuyệt đối,” hay dharmakaya (Pháp Thân). Sự quang minh - biểu lộ tự nhiên - là “thân phú bẩm toàn hảo,” hay sambhogakaya (Báo Thân). Lòng bi mẫn trùm khắp hóa hiện từ nó là “thân hiển lộ,” hay nirmanakaya (Hóa Thân). Tính chất nhất như nội tại của ba thân này là “thân bản tánh như nó là,” hay svabhavikakaya (Thân Tự Tánh). Bốn thân này, hay bốn phương diện, của một vị Phật thì luôn luôn hiện diện trong bạn. Chỉ vì không biết rằng chúng ở đó nên bạn nghĩ rằng chúng ở một nơi nào đó ở bên ngoài và xa lắc.

Bạn không ngừng tự hỏi: “Thiên định của tôi có đúng đắn không?” “Cuối cùng thì khi nào tôi có được một ít tiền bạc? Tôi sẽ

chẳng bao giờ đạt được cấp độ của Đạo sư tâm linh của tôi.” Bị giằng xé giữa hy vọng và sợ hãi, tâm bạn chẳng bao giờ yên bình.

Theo tính khí của bạn, bạn thực hành mãnh liệt trong một ngày và ngày hôm sau thì chẳng làm gì hết. Bạn bám chấp vào những kinh nghiệm dễ chịu sinh khởi khi bạn đạt được sự an định, nhưng cảm thấy muốn từ bỏ thiền định khi bạn không thể làm lắng dịu những tư tưởng tuôn trào. Đó không phải là cách thức thực hành thiền định.

Dù bạn nhận thấy bạn đang ở trong tâm thái nào, hãy duy trì một thực hành đều đặn, liên tục, quán sát chuyển động của các tư tưởng của bạn và truy cứu nguồn mạch của chúng. Ngay lúc bắt đầu việc tu tập, bạn không thể mong đợi là có thể duy trì sự tập trung cả ngày lẫn đêm.

Khi bạn bắt đầu thiền định về bản tánh của tâm, việc thực hành những thời khóa ngắn và thường xuyên thì thích hợp hơn. Với sự kiên trì, dần dần bạn sẽ nhận ra và hiểu rõ bản tánh của tâm bạn, và sự nhận thức này sẽ càng ngày càng vững chắc. Vào lúc đó, các tư tưởng sẽ mất đi năng lực khuấy nhiễu và trói buộc bạn.

55

Cội gốc của sinh tử và niết bàn được tìm thấy trong tâm;

Dân chúng Tingri, tâm không có bất kỳ thực tại chân thật nào.

Chính tâm ta dẫn dắt ta lạc vào vòng tròn hiện hữu. Không nhận ra chân tánh của tâm, ta bám chấp vào các tư tưởng của ta, mà thực ra những tư tưởng ấy chỉ là những hiển lộ của bản tánh

đó. Nhưng bởi sự bám chấp, giác tánh thuần tịnh bị đông cứng thành những ý niệm vững chắc chẳng hạn như “ngã” (bản thân ta) và “tha” (người khác), “đáng yêu” và “đáng ghét,” và nhiều ý niệm khác nữa. Đó là cách chúng ta tạo nên sinh tử.

Nếu ta có thể làm tan chảy tảng băng của những bám chấp này bằng cách tuân theo các giáo huấn của một vị Thầy, giác tánh thuần tịnh sẽ tìm lại được tính chất lưu chuyển tự nhiên của nó. Nói cách khác, nếu bạn chặt đứt một cái cây ngay sát gốc thì toàn bộ thân, cành và lá của nó sẽ đổ xuống. Tương tự như thế, nếu bạn cắt đứt các tư tưởng tại nguồn mạch của chúng, toàn bộ niềm tin sai lạc vào sinh tử sẽ sụp đổ.

Mọi sự chúng ta kinh nghiệm – mọi hiện tượng của sinh tử và niết bàn – xuất hiện với sự trong sáng sống động của một cầu vồng và tuy thế, giống như cầu vồng, nó không có bất kỳ thực tại hiển nhiên nào. Một khi bạn nhận ra bản tánh của các hiện tượng – hiển lộ và đồng thời trống không – tâm bạn sẽ thoát khỏi sự chuyên chế của mê lầm.

Nhận ra bản tánh tối thượng của tâm là nhận ra trạng thái Phật quả, và không nhận ra bản tánh đó là đắm chìm trong vô minh. Trong cả hai trường hợp, chính tâm bạn, và chỉ có độc nhất tâm bạn, sẽ giải thoát hay trói buộc bạn.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là tâm là một thực thể được tác động lên, giống như một mẩu đất sét mà người thợ gốm có thể biến thành bất kỳ hình dạng nào. Khi vị Thầy giới thiệu cho đệ tử bản tánh của tâm, ngài không chỉ rõ một vật cụ thể nào đó. Khi đệ tử tìm kiếm và nhận ra bản tánh đó, họ không bám chặt thực thể có thể được nắm giữ. Nhận ra bản tánh của tâm là nhận ra sự trống không (tánh Không) của nó. Chỉ có thế. Đó là

một nhận thức xảy ra trong lãnh vực kinh nghiệm trực tiếp, và không thể được kinh nghiệm bằng ngôn từ.

Việc trông chờ một nhận thức như thế cùng sự thấu thị, những năng lực thần diệu, và những kinh nghiệm phi thường sẽ là một sự tự lừa dối mình. Hãy hoàn toàn hiến mình cho việc nhận ra bản tánh trống không của tâm!

56

Tham muốn và thù ghét sinh khởi, nhưng như những cánh chim bay vút đi không để lại dấu vết;

Dân chúng Tingri, hãy thoát khỏi sự bám chấp vào những kinh nghiệm trong thiên định.

Nói chung, chúng ta cảm thấy bám luyến với gia đình ta, với những vật sở hữu và với địa vị của ta, và thù ghét những ai làm tổn hại hay đe dọa ta. Hãy cố gắng đưa sự chú tâm của bạn ra khỏi những đối tượng bên ngoài và khảo sát tâm để xem những đối tượng ấy đáng yêu hay đáng ghét. Tham muốn và sân hận của bạn có hình tướng, màu sắc, chất liệu hay vị trí không? Nếu không có, vì sao bạn dễ dàng rơi vào ảnh hưởng của những cảm xúc như thế?

Đó là bởi bạn không biết cách giải thoát chúng. Nếu bạn để mặc các tư tưởng và cảm xúc của bạn tự sinh khởi và tan biến đi, chúng sẽ lướt qua tâm bạn giống như cách một con chim bay qua bầu trời, không để lại dấu vết. Điều này không chỉ áp dụng cho tham lam và sân hận, mà còn áp dụng cho những kinh nghiệm thiên định – hỷ lạc, quang minh (sáng tỏ), và vắng mặt tư tưởng. Những kinh nghiệm này là kết quả của sự kiên trì trong thực hành

và là sự biểu lộ tính sáng tạo cố hữu của tâm. Những kinh nghiệm ấy xuất hiện như một cầu vồng, được hình thành khi những tia sáng mặt trời đập vào một màn mưa; và trở nên dính mắc vào chúng thì cũng vô ích như việc đuổi bắt một cầu vồng với hy vọng được khoác vào mình chiếc áo đó. Hãy hoàn toàn để cho những tư tưởng và kinh nghiệm của bạn đến và đi mà chẳng bao giờ bám chấp vào chúng.

57

Thân bất sanh tuyệt đối như tinh tú của mặt trời –

Dân chúng Tingri, sự quang minh chói ngời của nó không tăng hay giảm.

Pháp Thân, phương diện tuyệt đối, bản tánh tối thượng của mọi sự, thì trống không. Nhưng nó không đơn thuần không là gì cả. Nó có phương diện nhận thức, quang minh chói lọi thấu biết mọi hiện tượng và hiển lộ một cách tự nhiên. Pháp Thân không được tạo lập bởi các nguyên nhân và điều kiện (nhân và duyên); nó là bản tánh hiện diện nguyên thủy của tâm.

Việc nhận ra bản tánh nguyên thủy này thì giống như mặt trời trí tuệ xuất hiện và xuyên thủng màn đêm vô minh. Sự tối tăm bị xua tan tức thì; bóng tối không thể tồn tại. Sự quang minh của Pháp Thân không tăng giảm như mặt trăng, mà như sự chói sáng ngự trị giữa mặt trời.

58

Các tư tưởng đến và đi như một kẻ trộm trong một căn nhà trống -

Dân chúng Tingri, thực ra chẳng có gì để được hay mất.

Tin chắc vào thực tại (sự thực có) của một thực thể được gọi là “tôi” và những tư tưởng của nó, chúng ta theo đuổi những tư tưởng và cảm xúc đó và hành xử theo chúng, tạo nên nghiệp quả tốt hay xấu. Thực ra, các tư tưởng như một tên trộm trong một căn nhà trống, nơi mà tên trộm chẳng có gì để lấy và chủ căn nhà chẳng có gì để mất. Nhận ra rằng các tư tưởng chẳng bao giờ thực sự hình thành (hiện hữu), và vì thế chẳng bao giờ có thể trụ vững hay ngừng hiện hữu, là đủ để làm cho chúng trở nên vô hại. Các tư tưởng được giải thoát theo cách này bởi việc chúng sinh khởi không có ảnh hưởng gì và không mang lại nghiệp quả. Chẳng có gì phải sợ hãi các tư tưởng tiêu cực, và chẳng có gì để trông chờ những tư tưởng tích cực.

59

*Những cảm xúc không để lại dấu vết, như tranh vẽ trong nước;
Dân chúng Tingri, đừng kéo dài mãi những xuất hiện mê lầm.*

Chúng ta bám luyến vào sự tiện nghi và lạc thú một cách tự nhiên và bị buồn phiền bởi những đau khổ về thể xác và tinh thần. Những khuynh hướng bẩm sinh này khiến ta tìm kiếm, duy trì, và cố gắng làm tăng trưởng những gì mang lại cho ta sự vui thích – quần áo tiện lợi, thực phẩm thơm ngon, những nơi chốn dễ chịu, lạc thú giác quan – và tránh né hay tiêu diệt những gì ta thấy không vui hay đau khổ.

Luôn luôn biến đổi và không có chút thực chất nào, những cảm xúc này dựa vào sự kết hợp phù du của tâm và thân, và thật vô ích khi ta bám luyến vào chúng. Thay vì bị kéo lê và vương kẹt bởi những tri giác của bạn, hãy để chúng tan biến ngay khi

chúng hình thành, giống như những chữ được vạch trên mặt nước biển mát khi bạn vẽ chúng.

60

Những tư tưởng tham lam và thù ghét giống như những cầu vòng trong không trung;

Dân chúng Tigri, nơi chúng chẳng có gì để bị bám chấp hay hiểu rõ.

Con người có thể bị sự tham muốn hay thù ghét của họ thống trị đến nỗi thậm chí họ bằng lòng mất mạng để thỏa mãn điều đó, như các cuộc chiến tranh là một điển hình vô cùng bi thảm. Những tư tưởng và cảm xúc tham muốn và thù ghét của bạn dường như rất vững chắc và hấp dẫn, nhưng nếu khảo sát chúng thật kỹ lưỡng bạn sẽ nhận ra rằng chúng chẳng thực hơn một cầu vòng. Việc bạn hiến dâng cuộc đời mình để thỏa mãn những thôi thúc như thế, và khát khao quyền lực, lạc thú và của cải, thì chắc chắn là những hành động trẻ con, non nớt như hành động của một đứa trẻ muốn nắm bắt một cầu vòng.

Trong thực hành, bất kỳ khi nào một tham muốn mạnh mẽ hay một sự nổi bùng của sân hận thiêu đốt tâm bạn, hãy nhìn thật kỹ những tư tưởng của bạn và nhận ra sự trống không nền tảng của chúng. Nếu bạn làm như thế, những tư tưởng và cảm xúc đó sẽ tự tan biến đi. Khi bạn có thể làm giống như thế với tư tưởng kế tiếp và với mọi tư tưởng tiếp theo, chúng sẽ mất đi ảnh hưởng đối với bạn.

61

Giống như những đám mây trong không trung, những chuyển động của tâm tự tan biến;

Dân chúng Tingri, trong tâm không có những điểm quy chiếu.

Khi những giải mây tụ hội trong không trung, bản tánh của không trung không bị suy yếu. Khi mây tan đi, bản tánh đó cũng không tốt lành hơn. Không thể làm cho không trung bao la hay thanh tịnh hơn mà cũng không thể làm cho nó kém đi. Nó không bị thay đổi hay ảnh hưởng chút nào. Bản tánh của tâm thì hoàn toàn giống như thế. Nó không bị biến đổi bởi sự sinh khởi của các tư tưởng cũng như bởi sự biến mất của chúng.

Bản tánh cốt tủy của tâm là sự trống không (tánh Không). Biểu lộ tự nhiên của nó là sự quang minh (sáng tỏ). Hai phương diện này của tâm có thể được phân biệt để mô tả, nhưng về bản chất thì chúng là một. Việc bám chấp vào chỉ độc nhất khái niệm trống không hay quang minh như thể những phương diện này là những thực thể độc lập là một sai lầm. Bản tánh tối thượng của tâm thì siêu vượt mọi khái niệm, định nghĩa, và những cái nhìn thiên vị.

Một đứa trẻ có thể nghĩ: “Tôi có thể bước lên những đám mây đó!” Tuy nhiên, nếu nó thực sự thấy mình ở trong mây, nó sẽ chẳng tìm ra chỗ nào để đặt chân. Cùng cách đó, các tư tưởng của bạn có vẻ bền chắc cho đến khi bạn khảo sát chúng. Khi ấy bạn nhận ra rằng chúng không có bất kỳ thực chất nào. Đây là cái mà ta gọi là sự xuất hiện và trống không đồng thời của vạn pháp (của các sự việc).

62

Không có sự chấp bám, các tư tưởng sẽ tự giải thoát – như cơn gió,

Dân chúng Tíngri, gió không bao giờ bám chấp vào bất kỳ đối tượng nào.

Con gió thổi qua bầu trời và bay qua những đại lục mà chẳng bao giờ trụ lại bất kỳ nơi nào. Nó quét qua không gian, không để lại chút dấu vết. Hãy để các tư tưởng lướt qua tâm bạn cùng cách như thế, không để lại dư nghiệp và chẳng bao giờ biến đổi nhận thức của bạn về sự đơn giản cố hữu.

63

Giác tánh thuần tịnh thì không có sự chấp bám, như một cầu vồng trong không trung;

Dân chúng Tíngri, các kinh nghiệm xuất hiện hoàn toàn không bị ngăn trở.

Giác tánh thuần tịnh, tâm giác ngộ, chỉ là tâm được giải thoát khỏi mọi mê lầm, siêu vượt những ý niệm hiện hữu hay không hiện hữu.

“Nơi nào có sự tham luyện, nơi đó không có cái thấy (kiến)” là những lời mà Đạo sư vĩ đại Jetsun Trakpa Gyaltsen phái Sakya nghe từ Đức Văn Thù, Đức Phật của Trí tuệ, trong một linh kiến. Không thể nói giác ngộ hiện hữu, bởi ngay cả Đức Phật cũng không từng nhìn thấy nó. Cũng không thể nói nó không hiện hữu, bởi nó là nguồn mạch của sinh tử và niết bàn. Chừng nào mà những ý niệm như hiện hữu hay không hiện hữu còn tồn tại thì bạn không chứng ngộ được chân tánh của tâm.

Một cầu vồng lóe lên trong bầu trời, mặc dù có thể gọi nó là một biểu lộ của bầu trời, thực ra nó chính là bầu trời. Tương tự như thế, các kinh nghiệm xuất hiện trong tâm bạn khi bạn thiền định – những kinh nghiệm tốt khiến bạn tin tưởng rằng bạn đã đạt được chứng ngộ, và những kinh nghiệm xấu khiến bạn ngã lòng – thực ra những kinh nghiệm đó không có sự hiện hữu thực sự của riêng chúng. Tục ngữ nói: “Các thiền giả bị những kinh nghiệm của họ lừa phỉnh giống như trẻ con bị một cầu vồng quyến rũ.” Đừng quan trọng hóa những kinh nghiệm như thế, và chúng sẽ chẳng bao giờ có thể dẫn bạn lạc hướng.

64

Sự chứng ngộ bản tánh tuyệt đối giống như giấc mộng của một người chiêm;

Dân chúng Tingri, chẳng có ngôn từ nào để diễn tả nó.

Đối với người không có khả năng về ngôn ngữ, một giấc mộng đẹp, mặc dù có thể được nhớ thật rõ ràng, nhưng không thể diễn tả bằng lời. Tương tự như thế, bản tánh của tâm thì siêu vượt mọi sự mô tả; không có ngôn từ nào có thể định rõ bản tánh tối thượng của nó, dharmakaya (Pháp Thân). Bạn có thể nói nó hiện hữu, nhưng ngoài sự trống không, bạn không thể biểu lộ điều gì về nó. Hay bạn có thể nói nó chẳng là gì hết, nhưng như thế thì bạn giải thích ra sao về vô số hiển lộ của nó? Bản tánh tối thượng của tâm thách đố mọi sự miêu tả và tư tưởng lan man không thể thấu hiểu được nó.

65

*Sự chứng ngộ giống như niềm vui của một trinh nữ trẻ trung;
Dân chúng Tingri, hoàn toàn không thể mô tả hi và lạc.*

Khi chứng ngộ ló dạng, tâm trở nên hoàn toàn tự do, thanh thản, mãn nguyện, bao la, và tĩnh lặng. Tuy nhiên, sự chứng ngộ này không thể diễn tả được, giống như niềm vui của một người trong tuổi thanh xuân.

66

*Sự quang minh và trống không được hợp nhất như mặt trăng
phản chiếu trong nước;
Dân chúng Tingri, không có gì để bị dính mắc và chẳng có
gì để ngăn trở.*

Mọi sự chúng ta tri giác, mọi hiện tượng trong toàn bộ sinh tử và niết bàn, hoàn toàn xuất hiện như sự phô diễn của tính chất sáng tạo tự nhiên của tâm. Sự “quang minh” này của tâm – sự xuất hiện riêng biệt của các hiện tượng đối với tri giác của chúng ta – là sự chói ngời của bản tánh trống không của tâm. Sự trống không (tánh Không) là tinh túy đích thực của sự quang minh, và quang minh là sự biểu lộ của tánh Không. Chúng bất khả phân.

Như một phản chiếu của mặt trăng trên bề mặt tĩnh lặng của một cái hồ, tâm hiển hiện sáng ngời nhưng bạn không thể nắm bắt nó. Nó hiện diện thật sinh động và đồng thời hoàn toàn không thể nắm giữ. Tự bản tánh của nó, là sự hợp nhất bất khả phân của sự trống không (tánh Không) và quang minh, không điều gì có thể ngăn trở nó và nó không thể ngăn trở bất kỳ điều gì, không

giống như một vật thể, chẳng hạn như một hòn đá, với một sự hiện diện vật lý choán chỗ trong không gian và ngăn chặn những vật thể khác. Trong bản chất, tâm hiện diện khắp nơi và không có thực chất.

67

Như bầu trời trống không, những hình tướng và tánh Không không thể tách lìa nhau;

Dân chúng Tingi, tâm không có trung tâm hay biên bờ.

Tâm nhận thức các hình tướng, âm thanh và những hiện tượng khác, và kinh nghiệm hạnh phúc và đau khổ. Tuy thế thế giới các hình tướng thì không bao giờ tự hiện hữu. Khi bạn phân tích nó thì chỉ có sự trống không. Giống như không gian vật lý trống không đưa ra những chiều kích trong đó toàn thể thế giới có thể mở bày, cũng thế, bản tánh trống không của tâm cung cấp không gian để những biểu lộ của nó xuất hiện. Và giống như không gian vật lý vô hạn, không trung tâm hay biên bờ, tâm cũng không có sự bắt đầu hay chấm dứt, cả về không gian lẫn thời gian.

68

Tâm thức không có tư tưởng và không xao lãng thì giống như tấm gương của một mỹ nhân;

Dân chúng Tingri, nó thoát khỏi mọi quan điểm có tính chất lý thuyết.

Một khi bạn đã nhận ra bản tánh của tâm, bạn không còn cần phải tự chế đối với hồi tưởng sắc sảo của bản tánh đó, hay không

còn cần phải chỉnh sửa nó theo cách nào đó. Vào lúc đó, thậm chí không thể nói là tâm ở trong “thiền định,” bởi nó luôn luôn an trụ nơi nghỉ một cách tự nhiên trong một trạng thái của sự hợp nhất thanh thản. Bạn không cần phải tập trung vào những chi tiết của một quán tưởng đặc biệt, chẳng hạn như hình tướng của một Bồ Tôn. Tâm sẽ không bị lạc vào sự phóng dật và mê lầm là đặc điểm của trạng thái bình phàm, bởi nó an trụ liên tục và tự nhiên trong bản tánh của chúng.

Giác tánh không bị tác động bởi những nhận thức dễ chịu hay khó chịu. Nó chỉ an trụ như nó là, giống như một tấm gương phản chiếu những khuôn mặt người mà không bị mê mẩn bởi vẻ đẹp hay khó chịu vì vẻ xấu xí của những khuôn mặt đó. Và giống như một tấm gương phản chiếu mọi hình tướng một cách trung thực và hoàn toàn không thiên vị, một bậc giác ngộ cũng tri giác rõ ràng mọi hiện tượng nhưng nhận thức của ngài về bản tánh tối thượng không bị ảnh hưởng bằng bất kỳ phương cách nào.

Một hình ảnh được phản chiếu trong một tấm gương thì không phải là bộ phận của gương mà cũng không ở nơi nào khác ngoài tấm gương. Cũng thế, các hiện tượng mà ta nhận thức thì không ở trong tâm mà cũng không ở ngoài tâm. Quả thực, một nhận thức chân thực về bản tánh tối thượng của các sự vật thì hoàn toàn siêu vượt mọi ý niệm về hiện hữu hay không hiện hữu. Vì thế ngài Nagarjuna (Long Thọ) đã nói trong *Những Vấn Kệ Căn bản của Trung Đạo*: “Bởi tôi không khẳng định điều gì, không ai có thể bác bỏ quan điểm của tôi.”

69

Tỉnh giác và trống không không thể tách rời nhau giống như những phản chiếu trong một tấm gương.

Dân chúng Tingri, ở đó chẳng có gì sinh ra và chẳng có gì diệt mất.

Bản tánh trống không của tâm không phải là một trạng thái hoàn toàn vô cảm hay chẳng có gì hết. Đúng hơn, nó có khả năng thấu biết, một sự quang minh hiện diện tự nhiên mà ta gọi là tỉnh giác (giác tánh) hay tâm thức giác ngộ. Về bản chất thì hai phương diện này của bản tánh tâm, sự trống không và giác tánh (tỉnh giác), chỉ là một, giống như tấm gương và sự phản chiếu trong nó.

Các tư tưởng hình thành trong sự trống không và biến mất ở đó, như sự phản chiếu của khuôn mặt xuất hiện và biến mất trong một tấm gương. Bởi sự phản chiếu của khuôn mặt không bao giờ thực có trong tấm gương, nó không ngừng hiện hữu khi không còn phản chiếu ở đó.

Tự tấm gương cũng không bao giờ thay đổi. Trước khi bạn khởi hành trên con đường tâm linh, bạn được cho là đang ở trong trạng thái bất tịnh của sinh tử, là cái bị thống trị bởi vô minh – nếu đứng ở phạm vi tương đối. Khi bạn dẫn mình vào con đường, những trạng thái khác nhau mà bạn trải qua là một hỗn hợp của vô minh và trí tuệ. Ở cuối con đường, vào lúc giác ngộ, chẳng điều gì còn lại ngoài giác tánh. Suốt mọi giai đoạn của con đường, mặc dù như thể có một sự chuyển hóa nào đó đang xảy ra, tự bản tánh của tâm thì không bao giờ thay đổi. Nó không bị sửa đổi vào lúc bắt đầu của con đường và không được hoàn thiện vào lúc kết thúc.

70

*Lạc và không không thể tách lìa như mặt trời làm tuyết
ngời sáng;*

Dân chúng Tingri, ở đó không có gì để nắm bắt.

Khi những tia sáng mặt trời đập vào tuyết trên một đỉnh núi, màu trắng của tuyết thậm chí còn rực rỡ hơn nữa. Nhưng làm sao bạn có thể phân biệt được sự chói ngời của ánh sáng mặt trời với màu trắng của tuyết?

Khi bạn nhận ra sự trống không của tâm, hi lạc vốn có trong đó to lớn hơn nữa. Đó là hi lạc của sự giải thoát viên mãn, thư thả và không bị ngăn trở một cách tự nhiên. Tuy nhiên, nó chẳng bao giờ được coi như cái gì thực có để nắm giữ. Lạc và không thì không thể tách lìa. Mặc dù rực rỡ, sự chói ngời của tuyết không phải là cái mà bạn nắm được trong bàn tay.

71

*Sự chuyện trò hư dối sẽ phai nhạt không chút dấu vết, giống
như những tiếng vang;*

Dân chúng Tingri, trong âm thanh không có gì để bám níu.

Chúng ta thích nghe những lời ca tụng. Nếu có ai ngợi khen bạn, bạn muốn họ nói nhiều hơn nữa và toàn thể thế giới đều nghe thấy. Trái lại, khi phải đối mặt với sự chỉ trích hay những lời đồn đại hiểm ác, bạn sẽ tìm đủ mọi cách để không ai nghe thấy những lời này và để chúng không lan truyền rộng rãi.

Tuy nhiên, thực ra, khen và chê chỉ là những âm thanh trống rỗng, hoàn toàn không đáng để quan tâm. Thực buồn cười khi bị

phiền não bởi những lời khen chê ấy, bởi điều đó chẳng khác gì việc trở nên kiêu ngạo hay phiền lòng bởi những âm thanh dội lại từ một vách núi.

72

Dân chúng Tingri, giống như âm thanh của thân đàn và giây đàn lứt,

Hạnh phúc và đau khổ được tạo nên khi các hành động được kết hợp với những điều kiện cần thiết.

Một miếng gỗ tốt được đẽo gọt thành một chiếc đàn lứt, và những sợi giây đàn được căng lên để cây đàn mang lại âm thanh du dương, lời cuốn. Nếu không có đủ các yếu tố cần thiết thì cây đàn không thể tạo nên các giai điệu. Tương tự như thế, bạn không thể hy vọng tận hưởng hạnh phúc mà không tập hợp một cách đúng đắn nền tảng từ đó hạnh phúc có thể sinh khởi. Hạnh phúc và đau khổ là kết quả của sự tương tác phức hợp những thiện hạnh và ác hạnh của chúng ta.

Để thông thạo nghệ thuật chơi đàn lứt, ta phải thực hành chuyên cần, cũng thế, việc đạt được hạnh phúc đòi hỏi sự thực hành Pháp liên tục và thiện xảo. Việc tiếp cận Giáo Pháp với một khát khao phóng túng nhằm đạt được sự tiện nghi, mãn nguyện sẽ chẳng có kết quả gì hơn những nỗ lực nồng nhiệt để chơi nhạc bằng cách gảy những sợi giây đàn một cách vụng về và ngẫu nhiên.

Nhìn từ quan điểm tuyệt đối, sướng và khổ không có chút thực chất nào. Tuy thế, ở bình diện tương đối, chúng tùy thuộc vào định luật nhân quả không thể lay chuyển, giống như âm nhạc phải tuân theo luật hòa âm.

Dùng một hình ảnh khác, một vài loại nấm trông bắt mắt và có mùi vị thơm ngon nhưng có thể độc hại và gây tử vong cho những người dùng chúng một cách cầu thả. Cũng thế, sự giàu có, tiếng tăm, và những lạc thú giác quan rất hấp dẫn lúc ban đầu, nhưng cuối cùng sẽ kết thúc trong sự thất vọng ghê gớm. Ngược lại, giống như một loại thuốc có vị rất đắng nhưng chữa bệnh thật hiệu quả, mặc dù những khó khăn và thử thách, việc thực hành tâm linh sẽ mang lại một hi vọng không thể bị hủy diệt và siêu vượt mọi đau vết đau khổ.

Như thế, điều quan trọng là phải phân biệt những gì bạn nên tuân theo và những gì bạn nên từ bỏ, không có sự sai lầm hay nghi ngại.

73

Sự giải thoát tự nhiên của sinh tử và niết bàn thì giống như một trò chơi của trẻ con;

Dân chúng Tingri, hãy có một tâm thức không có bất kỳ mục đích nào.

Sự lang thang vô tận của chúng ta trong sinh tử là kết quả của những cảm xúc tiêu cực. Nhưng nếu ta chịu khó khảo sát bản tánh của những cảm xúc này, là những gì hết sức ám ảnh chúng ta và là nguyên nhân đích thực của vòng tròn hiện hữu, thì bạn sẽ nhận ra rằng chúng không có chút thực tại nào. Bạn sẽ chẳng khám phá được điều gì ngoài sự trống không (tánh Không).

Niết bàn thực sự bao gồm những phẩm tính vô hạn, không thể diễn tả của trí tuệ nguyên sơ. Những phẩm tính này thì cố hữu trong tâm; không cần phải phát minh hay tạo tác ra chúng.

Sự nhận thức (chứng ngộ) khám phá ra chúng trong tiến trình của con đường. Nhìn từ quan điểm tối thượng thì ngay cả những phẩm tính này cũng hoàn toàn trống rỗng.

Như thế cả sinh tử lẫn niết bàn đều trống không. Vì thế chẳng có cái nào trong chúng có thể được coi là xấu hay tốt. Khi bạn nhận ra bản tánh của tâm, bạn được giải thoát khỏi việc cần phải vứt bỏ sinh tử và theo đuổi niết bàn. Khi nhìn thế giới với toàn bộ sự đơn giản không bị hư hỏng của một đứa trẻ, bạn thoát khỏi những ý niệm về xấu và đẹp, tốt và xấu, và không còn là nạn nhân của những khuynh hướng mâu thuẫn bị sai sử bởi sự khát khao và chán ghét nữa.

Vì sao lại muộn phiền về mọi thăng trầm của đời sống hàng ngày, giống như một đứa trẻ thích thú trong việc xây một tòa lâu đài cát nhưng kêu khóc khi nó sụp đổ? Có được những gì họ muốn và tống khứ những gì họ không thích, hãy nhìn xem cách người ta ném mình vào những đau khổ, giống như những con bướm đêm lao mình vào lửa của một ngọn đèn! Chẳng tốt hơn sao nếu bạn đặt xuống gánh nặng của những nỗi ám ảnh như giấc mộng một lần và mãi mãi?

74

Những khái niệm về thế giới bên ngoài xuất phát từ tâm bên trong;

Dân chúng Tingri, hãy để tảng băng rắn chắc tan thành nước.

Các sông và hồ có thể đóng băng vào mùa đông và nước có thể trở nên rắn chắc đến nỗi con người, thú vật và xe cộ có thể đi lại trên bề mặt của chúng. Khi đến gần mùa xuân, trái đất ấm

lên và tuyết tan. Khi ấy toàn bộ tảng băng rắn chắc đó còn lại cái gì? Nước thì mềm và lỏng, băng đá thì cứng chắc và sắc nhọn. Ta không thể nói chúng giống hệt nhau, nhưng cũng không thể nói chúng khác biệt – băng đá chỉ là nước bị đông lại, và nước chỉ là băng đá tan chảy.

Các nhận thức của chúng ta về thế giới bên ngoài thì cũng như thế. Sự dính mắc với thực tại của các hiện tượng, đau khổ bởi sự hấp dẫn và nhàm chán, và bị ám ảnh bởi tám mối bận tâm thế tục⁸ là những gì làm cho tâm thức bị đông cứng. Hãy làm tan chảy tảng băng ý niệm của bạn khiến chất nước lỏng của nhận thức tự do có thể trôi chảy.

75

Cơ cấu của vô minh thì giống như sự phát triển mạnh mẽ của một cánh đồng cỏ;

Dân chúng Tingri, không thể buộc nó dừng lại bằng cách ngăn trở nó.

Trong vô số cuộc đời, bạn đã duy trì một niềm tin cứng cỏi ở sự hiện hữu chân thực của bản thân bạn như một cá nhân và của các hiện tượng như một toàn thể. Niềm tin này có tác động quá mạnh mẽ đối với bạn nên bạn sẽ không thể thoát khỏi nó chỉ bằng cách không thừa nhận những thực thể này là thực sự hiện hữu. Điều bạn cần làm là nhận thức rõ ràng và tức thì rằng cái “ta” và các hiện tượng đều không có chút thực tại nào (chẳng có gì là thật có).

Nếu bạn cố ngăn chặn dòng nước từ một con suối bằng bàn tay hay một viên đá, áp lực của nước sẽ áp đảo các nỗ lực của

bạn chỉ trong ít giây. Tương tự như thế, mọi toan tính ngăn chặn dòng chảy mạnh mẽ của tư tưởng thường sinh khởi trong thiền định hầu như chắc chắn sẽ bị thất bại, và thậm chí có thể khiến ta gặp phải những vấn đề về tinh thần. Các tư tưởng và cảm xúc mà bạn cố gắng đè nén sẽ lại xuất hiện như những kẻ thù của sự thiền định của bạn.

Cách tiếp cận đúng đắn là nhận ra rằng trước hết các niệm tưởng của bạn không bao giờ thực sự hiện hữu, và như thế không thể trụ vững trong sự hiện hữu mà cũng không ngừng hiện hữu. Cho dù những niệm tưởng ấy có nhiều đến đâu chẳng nữa, nếu bạn biết cách giải thoát chúng ngay lúc chúng sinh khởi, chúng sẽ không gây tác hại cho bạn. Thiền định của bạn sẽ không bị hư hỏng bởi các niệm tưởng, cũng không tốt hơn nhờ sự vắng mặt của chúng.

Những thị trấn và miền quê mà du khách nhìn thấy qua cửa sổ xe lửa không làm xe lửa chạy chậm lại, xe lửa cũng không ảnh hưởng gì đến các thị trấn và miền quê. Chúng cũng không quấy nhiễu nhau. Đây là cách bạn nên nhìn các niệm tưởng lướt qua tâm khi bạn thiền định.

76

Những mê lầm về sinh tử và niết bàn thì giống như đi tới chỗ đối mặt với một kẻ thù;

Dân chúng Tingri, hãy thực hành đức hạnh như đồng minh của bạn.

Bạn có thể nghĩ rằng sinh tử là cái gì bạn phải vứt bỏ bằng mọi giá, và niết bàn là cái gì bạn phải hết sức cố gắng để đạt

được. Nhưng những ý niệm nhị nguyên như thế thực sự sai lầm. Chúng là kết quả của sự mê lầm được đặt nền trên vô minh.

Việc vô hiệu hóa mê lầm thì giống như bắt giữ viên tướng của địch quân, khi ấy đội quân đó mau chóng đầu hàng. Tuy nhiên, để bắt được viên tướng, bạn cần có các đồng minh – vị Thầy tâm linh và những thiện hạnh. Chỉ với sự trợ giúp của họ bạn mới có thể tịnh hóa và phát triển tiềm năng cho sự giác ngộ, là điều thực ra đã bẩm sinh ở trong bạn.

77

Sự quang minh tự nhiên của năm kaya thì như sự trải rộng của một đại lục bằng vàng;

Dân chúng Tingri, đừng hy vọng hay hoài nghi, tham muốn hay thù ghét.

Trạng thái Phật quả bao gồm năm “thân” (*kaya*), hay các phương diện của sự giác ngộ: thân hiển lộ, thân phú bẩm toàn hảo, thân tuyệt đối, thân bản tánh như nó là, và thân kim cương bất biến.⁹ Thật chẳng ích lợi gì khi tìm kiếm các thân này ở ngoài bạn, bởi chúng không thể tách rời tâm thức bình thường. Ngay khi bạn nhận ra sự hiện diện của chúng, sự mê lầm biến mất, và sẽ không cần tìm kiếm giác ngộ ở nơi nào khác. Một nhà thám hiểm ghé vào một hòn đảo hoàn toàn bằng vàng sẽ không tìm những viên đá tầm thường, cho dù ông ta tìm kiếm chúng. Bạn phải khám phá rằng những phẩm tính của Phật quả vốn luôn luôn hiện diện trong bạn.

Thật vô ích khi bạn bối rối về sự tiến bộ chậm chạp của mình và trở nên mất can đảm, nghĩ rằng giác ngộ vượt quá tầm tay bạn

và sẽ chỉ xảy ra trong tương lai xa lắc. Một thái độ như thế sẽ khiến bạn thêm âu lo và làm suy yếu khả năng thực hành với một tâm thức an định của bạn. Như Jetsun Milarepa nói: “Đừng mất kiên nhẫn trong việc đạt được giác ngộ, mà hãy thực hành cho đến hơi thở cuối cùng.”

Trong khi xua đuổi mọi hy vọng và sợ hãi, hãy nghỉ ngơi trong sự xác quyết-như-kim cương rằng sự đơn giản nguyên sơ của giác tánh chính là Phật quả. Đó là phương cách của hỉ lạc viên mãn, trong đó mọi phẩm tính giác ngộ sẽ phát triển mà không cần dụng công.

78

Với những tự do và thuận lợi, đời người giống như một đảo châu báu;

Dân chúng Tìngri, chớ có trở về tay không.

Một nhà thám hiểm khám phá một đảo báu có thể chất đầy tài của mình với vàng, kim cương, ngọc bích, hồng ngọc và ngọc lục bảo. Nhưng sự may mắn của người ấy không thể so sánh được với đời người, nó hiến tặng chúng ta những thứ còn quý báu hơn rất nhiều so với bất kỳ vàng bạc hay đá quý nào – đó là cơ hội để quán chiếu và thực hành Pháp và mang lại ý nghĩa cho cuộc đời ta. Những kho tàng mà ta phải chọn lựa là những giáo lý khác nhau do các Thừa Nền tảng, Đại thừa và Kim cương thừa hiến tặng.

Chính lúc này, trong khi bạn tận hưởng mọi thuận lợi của đời người, bạn đang có sự tự do cần thiết để thực hành Pháp.¹⁰ Bỏ qua một cơ hội như thế thì giống như một hành khát nhạt được

một viên ngọc nhưng cho đó là một mẫu thủy tinh và ném trở lại vào đồng rác. Còn tệ hơn nữa là đã thực sự hiểu được giá trị của đời người nhưng cố ý phí phạm nó trong sự phóng dật và theo đuổi những tham vọng thế gian. Đó là ví dụ hoàn hảo của sự mê lầm. Nhà thám hiểm đã vượt biển một cách vô ích khi từ đảo báu trở về tay không. Đừng mắc vào một sai lầm như thế.

79

Thực hành Đại Thừa giống như một viên ngọc như ý;

Dân chúng Tingri, dù bạn tìm kiếm khó khăn đến đâu, sẽ khó tìm thấy nó một lần nữa.

Viên đá kỳ diệu được gọi là viên ngọc như ý có năng lực ban tặng mọi khát khao và nguyện ước, và có thể xua tan sự nghèo khó của cả một xứ sở. Nó hoàn toàn giống như Đại Thừa, là thừa có năng lực làm an dịu đau khổ của tất cả chúng sinh.

Trong cuộc đời hiện tại, bạn đã gặp một vị Thầy tâm linh và nhận lãnh các giáo lý về sự thực hành Đại Thừa. Một cuộc gặp gỡ như thế không phải là nhờ may mắn, mà là kết quả của khuynh hướng thiên về đời sống tâm linh được phát triển qua nhiều đời trước.

Một vị Thầy tâm linh đầy đủ phẩm tính và giáo lý của ngài thì hiếm có và quý báu như đóa hoa sen xanh được gọi là Udumvara (hoa Ưu Đàm). Đóa hoa này đâm chồi khi Đức Phật xuất hiện trong thế gian, bùng nở khi Ngài đạt được giác ngộ, và héo úa khi Ngài rời bỏ thân xác.

Đức Phật đã hiển lộ trong thế giới của chúng ta; Ngài đã chuyển Pháp luân, và những giáo lý này đã tồn tại cho đến ngày

nay. Bạn đã thọ nhận các giáo lý này từ một vị Thầy đích thực và sẵn sàng đưa chúng vào thực hành. Thay vì lãng phí cuộc đời trong những đuổi bắt vô ích, sao bạn không kinh ngạc trước sự may mắn của mình và tập trung mọi nỗ lực vào việc thực hành, mà không bỏ phí ngay cả một giây phút?

80

Đối với cuộc đời này, dù điều gì xảy ra, bạn sẽ có đủ thực phẩm để ăn và quần áo để mặc;

Dân chúng Tingri, hãy đưa mọi sự bạn có vào việc thực hành Pháp.

Cho dù kho thực phẩm và tủ quần áo của bạn đầy ắp, mỗi lần bạn chỉ có thể ăn một bữa và mặc một bộ. Thực sự thì tất cả những gì bạn cần là có đủ thực phẩm để tự nuôi sống và đủ quần áo để bảo vệ mình khỏi các yếu tố (tứ đại). Đối với hai nhu cầu này, đừng lo lắng về chúng: Đức Phật đã hứa chắc rằng sẽ chẳng có ai tìm thấy xương của một người giữ hạnh từ bỏ và chết vì đói hay lạnh. Có ích lợi gì khi do dự, băn khoăn là bạn sẽ không đủ ăn, không có gì để khoác trên lưng, và không có nơi để ngủ? Giáo Pháp là phương cách sử dụng cuộc đời bạn tuyệt vời nhất – đừng nghi ngờ về điều đó.

81

Khi bạn còn trẻ, hãy thực hành tích cực và với sự khổ hạnh;

Dân chúng Tingri, khi bạn già, thể chất của bạn không kham nổi điều đó.

Chính lúc bạn còn trẻ, bạn nên tận dụng tuổi trẻ của mình để thực hành Pháp. Đó là thời điểm mà những năng lực trí thức được cần đến để việc nghiên cứu, quán chiếu, và thiền định có thể đi đến tột đỉnh của chúng, và là thời điểm mà bạn có sức mạnh vật lý để chịu đựng những gian khổ của việc tu tập tâm linh. Nếu bạn có thể thực hành tối đa vào thời điểm đó thì sau này khi về già, việc tu tập của bạn sẽ có đủ kiên cố để tiếp tục phát triển mà không cần nỗ lực.

Nếu bạn trì hoãn các sự việc và để thời gian trôi qua, thị lực của bạn sẽ yếu đi, bạn sẽ trở nên khó nghe, mất trí nhớ, mệt mỏi và ngã bệnh. Sẽ quá trễ để thực hành Pháp. Hãy tận dụng tuổi trẻ của bạn và không hối tiếc khi bạn trở nên già yếu.

82

Khi các cảm xúc sinh khởi, hãy đưa ra những cách đối trị để tác dụng lên chúng;

Dân chúng Tingri, hãy để mọi ý niệm ở trong bản tánh đích thực của chúng.

Một thương gia vượt qua một khu rừng đầy quân cướp sẽ cầm sẵn trong tay một vũ khí. Một du khách đi qua một xứ sở bị bệnh dịch tàn phá sẽ mang theo mình các loại thuốc men. Tương tự như thế, khi sống dưới sự đe dọa thường xuyên của các cảm xúc như tham lam, sân hận, ganh tị, kiêu ngạo và nhiều cảm xúc khác, bạn nên luôn luôn sẵn sàng đẩy lui chúng bằng những cách đối trị thích hợp. Sự cảnh giác thường xuyên là biểu hiện của một hành giả chân thành. Bạn có thể biết cách thực hành khi mọi sự tiến triển tốt đẹp, nhưng thực hành đó không có hiệu quả nếu bạn chịu khuất phục ngay khi cảm xúc đầu tiên đánh vào bạn.

Ta có thể nhận ra các hành giả tuyệt vời qua cách họ đối phó với những tình huống khó khăn có thể kích động những cảm xúc tiềm ẩn. Khả năng phản ứng tức thời với cách đối trị đúng đắn sẽ khiến họ dễ dàng vượt qua các chướng ngại.

Đặc biệt là nếu họ biết cách siêu vượt các ý niệm chủ thể và đối tượng, mọi tư tưởng của họ sẽ tự giải thoát, giống như một con rắn lẩn tránh những nút thắt nơi thân nó mà không cần nỗ lực hay sự giúp đỡ. Khi bạn truy cứu đến tận nguồn gốc của mọi tư tưởng và ý niệm, bạn sẽ nhận ra rằng chúng có cùng bản tánh chân thật – tánh Không không thể tách lìa trí tuệ siêu việt.

83

Hãy luôn luôn nghĩ đến mọi khiếm khuyết của luân hồi sinh tử;

Dân chúng Tingri, điều đó sẽ làm niềm tin của quý vị trong sáng hơn.

Chắc chắn là sẽ có những thời điểm rối loạn, khi sự tinh tấn của bạn suy yếu, dục vọng của bạn hùng hực, và những bất mãn khiến bạn ước muốn những điều khác biệt với cách chúng thực sự là. Vào những lúc ấy khi bạn không thể tập trung vào việc thực hành, hãy quán chiếu về những khốn khổ của luân hồi sinh tử. Việc tự nhắc nhở mình thật rõ ràng rằng vòng tròn hiện hữu thì ngập tràn đau khổ sẽ làm niềm tin của bạn hồi sinh và khiến bạn xác quyết lại sự tin cậy của bạn nơi Giáo Pháp.

84

Ngay bây giờ, hãy phát triển sự tinh tấn và giữ vững lập trường của bạn;

Dân chúng Tingri, khi bạn chết nó sẽ dẫn dắt bạn trên con đường.

Vị chỉ huy một đội quân hùng mạnh, có đầy đủ đạn dược và lương thực, sẽ điềm tĩnh khi nhìn thấy quân địch tiến lên. Tương tự như thế, thiên giả đạt được sự kiên cố không thể lay chuyển trong sự thực hành sẽ an định khi đối mặt với cái chết. Bây giờ là lúc phát triển sự kiên cố như thế.

Một du khách khôn ngoan chuẩn bị cho việc khởi hành của mình bằng cách thu thập mọi thứ ông ta sẽ cần tới: thực phẩm dự trữ, tiền bạc, thuốc men, bản đồ và một địa bàn. Sớm muộn gì thì bạn cũng phải bắt đầu lên đường trên hành trình dài của những đời sau, vì thế vào lúc này, bạn nên chuẩn bị cho chuyến đi đó bằng cách nghe lời khuyên của một vị Thầy và đưa những giáo huấn của ngài vào thực hành một cách cẩn trọng.

85

Nếu bạn không giải thoát vào lúc này, chừng nào bạn mới giải thoát?

Dân chúng Tingri, bạn có cơ may ăn một bữa ăn duy nhất trong một trăm năm.

Người ta thường nói: “Tôi thích thực hành Pháp, nhưng vào lúc này thì không thể được. Trước hết tôi phải chăm sóc gia đình và lo liệu cho tương lai của họ.”

Nhưng chính lúc này, trong khi bạn vẫn có một đời người, bạn đang có cơ hội, sự tự do và động lực để tuân theo Giáo Pháp. Vì sao bạn lười? Có chắc là bạn sẽ tìm thấy những điều kiện tốt đẹp hơn trong những đời sau? Đến lúc đó có thể bạn sẽ hoàn toàn bị vướng kẹt trong sự đau khổ và nô lệ trong những cõi thấp. Nếu bạn để năm tháng trôi qua, cơ hội để tự giải thoát mình khỏi vòng luân hồi sinh tử xấu xa sẽ bị lãng phí.

Khi một bữa tiệc thơm ngon được hiến tặng cho bạn, hãy dùng nó khi bạn có thể. Đồng hồ Pháp đã điểm 12 giờ trưa - hãy nắm lấy cơ hội trước khi nó qua đi!

86

Cuộc đời thật phù du, như hạt sương trên ngọn cỏ;

Dân chúng Tingri, đừng đầu hàng sự lười biếng và dửng dưng.

Cuộc đời thì mong manh như giọt sương lơ lửng trên đầu một ngọn cỏ, sẵn sàng bị làn gió nhẹ đầu tiên của buổi sáng thổi bạt đi. Chỉ có một khát khao chân thành thực hành Pháp và ý hướng để bắt đầu nhanh chóng không thôi thì chưa đủ. Đừng thụ động chờ đợi cơn gió của cái chết thổi dạt những kế hoạch của bạn trước khi bạn tìm ra thời gian hay cơ hội để thực hiện chúng. Ngay khi ý tưởng tu tập đến với bạn, hãy làm điều đó mà không do dự.

Tâm thức của những hành giả sơ cơ có thể bị thay đổi, dễ bị tác hại bởi những cảm xúc, như cọng cỏ dài trên một ngọn đèo rạp mình trước cơn gió mạnh.

87

Nếu bạn trượt chân thì giờ này bạn ở đâu,

Dân chúng Tingri, thật khó tìm được đời người một lần nữa.

Một người leo núi lần theo mép một tảng đá trơn trượt trên bờ vực, nếu bước sai một bước thì họ có thể mất mạng. Nhưng trong suốt cuộc đời làm người của bạn, bạn đã từng đi dọc theo vực sâu của những cõi thấp, nếu so với bất kỳ người leo núi nào thì việc ấy còn nguy hiểm hơn nhiều. Khi bạn rơi xuống, hầu như không thể trở ngược lên con đường dẫn tới sự may mắn của cõi người. Việc thực hành Pháp là điều duy nhất cho phép bạn vượt qua vực sâu đó một cách an toàn.

88

Giáo lý của Đức Phật như mặt trời chiếu rọi qua những đám mây;

Dân chúng Tingri, đây là lúc giáo lý này còn hiện hữu.

Không phải bất kỳ lúc nào cũng có thể tìm được giáo lý của Đức Phật. Khi công đức của tất cả chúng sinh sống trong một thời kỳ đặc biệt bị suy giảm thì giáo lý cũng suy tàn. Quả thực, giờ đây chúng ta đang sống ở bờ ranh của một thời đại tăm tối như thế, là “thời ngũ trược,”¹¹ trong đó mặt trời hoàng hôn của Giáo Pháp sắp lặn mất sau những rặng núi phương tây. Tuy thế, đôi lúc, nó vẫn có thể chiếu rọi như mặt trời chiều khi có một kẽ hở giữa những đám mây – và những giây phút thoáng qua này sẽ là cơ hội duy nhất mà ta có được. Một khi màn đêm buông xuống, một kỷ nguyên tăm tối sẽ bắt đầu, khi ấy ngay cả danh xưng Tam Bảo cũng không nghe thấy.

Như thế việc tiếp tục và tuân theo giáo lý không phải là điều mà bạn có thể chờ đợi cho đến khi bạn cảm thấy sẵn sàng. Nếu bạn vẫn còn lang thang trong mê lộ của luân hồi sinh tử, đó là bởi trong những đời trước bạn chưa từng gặp giáo lý của Đức Phật,

hay đã không quan tâm đến chúng. Nhưng giờ đây, nếu bạn sắp xếp để bắt đầu trên con đường tu tập, sự may mắn của việc thực hiện điều đó sẽ nâng đỡ bạn khi bạn tiến bộ từ sự tuyệt vời này đến sự tuyệt vời khác.

89

Bạn nói những điều hay ho như thế cho mọi người, nhưng không áp dụng chúng cho bản thân bạn;

Dân chúng Tingri, các lỗi lầm trong bạn là những điều cần được phơi bày.

Có những người có thể nói năng một cách hùng biện về Pháp mà không có bất kỳ kinh nghiệm riêng tư, chân thực nào về nó. Nhưng ngay cả khi những lời lẽ tốt đẹp của họ đang tràn trề, ngọn lửa năm độc vẫn luôn luôn nung nấu trong tâm họ. Những ai sắp thực sự giảng dạy cho người khác trước hết phải có một sự hiểu biết thấu đáo về giáo lý. Ngọn lửa vững vàng của một tim đèn bền chắc có thể thắp sáng một trăm ngọn đèn bơ, nhưng ngọn lửa mỏng manh của một sợi tim đèn thì quá nhỏ và thậm chí không thể duy trì ánh sáng cho chính nó.

Có thể bạn từng thọ nhận vô số giáo huấn và về mặt lý thuyết, hiểu rõ cách thức để tiến bộ và né tránh các chướng ngại. Tuy nhiên, nếu bạn không áp dụng những giáo huấn này cho bản thân bạn, sự hiểu biết của bạn sẽ vẫn khô cạn, giống như sự giàu có của một người keo kiệt, ông ta tước đi thực phẩm của mình và chết đói.

Nếu bạn thực sự muốn tiến bộ, hãy thấy rõ những khuyết điểm của mình. Chính tâm thức bạn là điều bạn phải khảo sát,

như thể trong một tấm gương. Việc duy trì một quan điểm kiêu ngạo về bản thân, chỉ nhìn thấy những khuyết điểm của người khác và coi những lỗi lầm của mình là những phẩm tính tốt lành, chắc chắn sẽ cản ngăn mọi tiến bộ của bạn. Theo các Đạo sư Kadampa, giáo lý tuyệt vời nhất phơi bày những lỗi lầm ẩn dấu của chúng ta. Việc lột bỏ mặt nạ của một kẻ cắp cho đến nay chưa hề bị nghi ngờ sẽ kết thúc những hành vi của hấn một cách hiệu quả.

Hãy biết cách nhận ra những khuyết điểm trội vượt của bạn, năm độc – tham lam, sân hận, si mê, ganh tị và kiêu ngạo. Luôn luôn nhận biết chúng và sẵn sàng vô hiệu hóa chúng bất kỳ lúc nào chúng xuất hiện. Hãy theo dõi những cảm xúc của bạn, như một vị vua e sợ kẻ thù và ngày lẫn đêm bao quanh mình bằng những lính canh cảnh giác. Các Đạo sư Kadampa thường nói:

Tôi cảm chắc thanh kiếm của sự cảnh giác nơi cánh cổng của tâm thức tôi.

Khi những cảm xúc đe dọa, tôi đe dọa lại chúng.

Chỉ khi chúng buông lơi thanh kiếm,

Tôi mới lơi lỏng chuôi kiếm của tôi.

Như thế, việc thường xuyên cảnh giác là một điều thiết yếu, ngay cả khi bạn chịu sự thống trị của các cảm xúc. Nếu thậm chí bạn không nhận thức về những cảm xúc của mình thì rất có thể bạn sẽ không hiểu được sự tệ hại của việc tự lừa dối mình, nghĩ rằng mình đang thực sự tuân theo Giáo Pháp. Loại thực hành sai lầm này có thể dẫn tới những cõi thấp.

Chỉ nhìn một bức bích họa tuyệt đẹp mô tả mọi chi tiết của các cõi linh thánh thì không giống như việc thực sự đến những

nơi đó. Chỉ đọc toa bác sĩ thì không làm bạn mạnh khỏe. Chỉ bắt chước hành vi của một hành giả Giáo Pháp sẽ không đưa bạn đến giải thoát. Nhuộm một miếng vải một cách cầu thả là một sự lãng phí thời gian – màu nhuộm sẽ không lâu bền, và sẽ chẳng thành tựu được điều gì. Việc thực hành chỉ là điều vô ích khi bạn không thấm nhuần được Giáo Pháp. Bạn sẽ chỉ lãng phí tiềm năng của bạn. Không ai có thể đi con đường của bạn. Bản thân bạn phải làm điều đó. Dĩ nhiên là bạn không thể lập tức tiết trừ mọi lỗi lầm của mình. Chỉ có một vị Phật là hoàn hảo. Nhưng bạn có thể tịnh hóa bản thân từng chút một, giống như mặt trăng xuất hiện lộng lẫy từ một biển mây.

Không có tội lỗi nào nghiêm trọng đến nỗi không thể sửa chữa. Angulimala, kẻ giết người hàng loạt, đã giết 999 mạng người, nhưng ông đã trở thành một A La Hán sau khi gặp Đức Phật và tịnh hóa những ác hạnh của mình nhờ sức mạnh của niềm tin. Với đầy đủ niềm tin, bất kỳ phẩm tính nào cũng có thể được phát triển. Nhưng nếu không có niềm tin hay sự nỗ lực, bạn sẽ chẳng bao giờ hoàn thiện bản thân, cho dù Đức Phật có xuất hiện bằng xương bằng thịt trước mặt bạn.

Tư tưởng đầu tiên trong buổi sáng của bạn nên là hiến dâng ngày mới đến cho hạnh phúc của tất cả chúng sinh. Suốt một ngày, hãy đưa giáo lý vào thực hành. Vào buổi tối, hãy suy xét những gì bạn đã làm, đã nói và nghĩ tưởng trong ngày. Hãy hồi hướng công đức của những điều tốt lành cho tất cả chúng sinh và nguyện sẽ hoàn thiện chúng trong ngày hôm sau. Với những điều không tốt, hãy sám hối và hứa sẽ chỉnh sửa chúng. Theo cách này, những hành giả tuyệt hảo tiến bộ mỗi ngày, hành giả

trung bình tiến bộ mỗi tháng, và hành giả ít khả năng nhất tiến bộ mỗi năm.

90

Niềm tin đó chịu khuất phục hoàn cảnh chỉ một bước ngắn;

Dân chúng Tingri, hãy suy niệm về những khiếm khuyết của sinh tử.

Trước sự hiện diện của các vị Thầy tâm linh, khi lắng nghe giáo lý của các ngài, bạn có thể nhận ra là việc cảm thấy tin tưởng và xác quyết thì không quá khó. Nhưng tâm bạn không kiên định, niềm tin non nớt của bạn thật mong manh và có thể dễ dàng chịu khuất phục những hoàn cảnh biến đổi của sinh tử. Khi niềm tin dao động, thực hành của bạn sẽ trì trệ.

Vì thế niềm tin cần được nuôi dưỡng, và phương cách tuyệt hảo để nuôi dưỡng và làm nó hồi sinh là suy niệm về lòng bi mẫn và sự tốt lành của các vị Thầy và Giáo Pháp, trong khi so sánh sự toàn thiện đó với bản chất khiếm khuyết của sinh tử. Nếu bạn thấm thậ mọi giọt nước mắt bạn đã nhỏ xuống trong những đời quá khứ của bạn, chúng sẽ tạo thành một đại dương bao la. Nếu bạn chất đống mọi tử thi mà bạn từng có – ngay cả những tử thi khi bạn tái sinh làm những con côn trùng – đống tử thi sẽ cao hơn ngọn núi cao nhất. Với sự trợ giúp của những hình ảnh như thế, hãy suy niệm về sự hoàn toàn mù quáng khi đắm mình trong sinh tử, và hãy nỗ lực coi sinh tử như một ngục tù khủng khiếp mà bạn phải cố gắng để thoát khỏi nó.

91

Việc giao du với những người bạn xấu nhất định sẽ làm đạo đức của bạn trở nên tồi tệ;

Dân chúng Tingri, hãy từ bỏ mọi bằng hữu xấu xa.

Như một miếng pha lê, tâm bị tác động bởi môi trường xung quanh. Nhất định là bạn sẽ phản chiếu những phẩm tính và khiếm khuyết của những người bạn tốt hay xấu mà bạn giao kết. Nếu bạn giao du với người ác độc, ích kỷ, thù hằn, cố chấp, và kiêu ngạo, những lỗi lầm của họ sẽ ảnh hưởng đến bạn. Bạn không nên đến gần họ thì tốt hơn.

92

Việc thân cận với những người bạn đức hạnh nhất định sẽ làm cho những phẩm tính tốt lành của bạn sinh khởi;

Dân chúng Tingri, hãy đi theo các vị Thầy tâm linh của bạn.

Việc gần một vị Thầy tâm linh luôn luôn mang lại lợi lạc. Các Đạo sư này giống như những vườn thảo dược, những nơi ẩn náu đầy trí tuệ. Trước sự hiện diện của một Đạo sư chứng ngộ, bạn sẽ nhanh chóng đạt được giác ngộ. Trước sự hiện diện của một học giả uyên bác, bạn sẽ thấu đạt sự hiểu biết lớn lao. Trước sự hiện diện của một thiền giả vĩ đại, kinh nghiệm tâm linh sẽ lộ dạng trong tâm bạn. Trước sự hiện diện của một Bồ Tát, lòng bi mẫn của bạn sẽ trở nên rộng lớn, giống như một khúc gỗ được đặt cạnh một khúc cây đàn hương, từng chút một, khúc gỗ này sẽ thấm đẫm mùi đàn hương.

93

Gian trá và dối gạt không chỉ đánh lừa người khác mà cả bản thân bạn;

Dân chúng Tingri, hãy dùng lương tâm của bạn làm nhân chứng.

Như Jetsun Milarepa đã nói: “Không tìm thấy điều gì để trách cứ bản thân là biểu hiện cho thấy giới nguyện của bạn thuần tịnh.” Lương tâm của bạn là nhân chứng tuyệt hảo nhất: nó biết rõ hơn ai hết những ý hướng tốt hay xấu mà bạn có và loại hành động bạn đã làm. Người có thể nói trong niềm tin tốt lành: “Tôi đã làm hết khả năng của mình,” là người có một tâm thức mãn nguyện và tĩnh lặng.

Hãy là người phán quyết những lỗi lầm của bạn chứ không phải lỗi lầm của người khác. Chỉ có một vị Phật mới thấu suốt các động lực sâu xa của người khác. Hãy khảo sát bản thân để xem bạn có thực sự sống hòa hợp với Pháp hay không. Lòng sùng mộ bị cảm tính sai xử, sự tôn kính hình thức bên ngoài, lòng bi mẫn cạn cợt, và sự xả ly (từ bỏ) giả tạo không phải là những phẩm tính của một hành giả đích thực. Sống hoàn toàn mâu thuẫn với Pháp trong khi duy trì một bề ngoài không chê vào đâu được là điều có thể xảy ra.

94

Dối gạt sinh ra từ vô minh là con quỷ mang-tai họa tệ hại nhất;

Dân chúng Tingri, hãy giữ chặt sự tỉnh giác và chánh niệm của bạn.

Vô minh là nguyên nhân đầu tiên của việc chúng ta lang thang trong sinh tử. Thực ra, mọi chúng sinh, ngay cả con côn trùng nhỏ bé nhất, cũng thấm đẫm Phật tánh, như mọi hạt mè đẫm ướt chất dầu. Nhưng khi chúng sinh không nhận biết về chân tánh của họ, những hình tướng khác biệt mà các ngăn che sử dụng sẽ khiến cho họ đau khổ. Vô minh là như thế.

Vô minh khiến bạn tin vào sự thực có của bản ngã của bạn và sự thực có của các hiện tượng. Nó dẫn đến sự tham muốn và thù ghét, và khiến cho dòng cảm xúc bắt nguồn từ đó. Đó là cách sự mê lầm sinh tử bắt đầu. Được neo chặt trong tâm thức bạn, nó hủy hoại bạn, như một tinh linh xấu ác chỉ mang lại sự hư hoại và hủy diệt. Trong luận thuyết *Bồ Tát Hạnh*,¹² Shantideva đã chỉ rõ làm thế nào những cảm xúc tiêu cực đã tác hại chúng ta một cách ghê gớm suốt vô số cuộc đời trong quá khứ. Vì thế, chính sự tham muốn và sân hận là những gì ta phải đối kháng và chúng không phải là những kẻ thù tầm thường của ta, bản thân chúng ta là nạn nhân khốn khổ của những cảm xúc mạnh mẽ của chúng.

Không kẻ thù tầm thường nào, dù hung ác đến đâu, có thể làm hại ta quá một đời này. Nhưng các cảm xúc là những kẻ thù ghê gớm hơn, và tự xa xưa, chúng đã từng làm hại bạn. Chúng không bao giờ ngừng thúc đẩy bạn hành động sai trái, và vì thế khiến cho bạn vô cùng đau khổ.

Giờ đây, với sự trợ giúp của vị Thầy tâm linh, cuối cùng thì bạn có thể nhận ra kẻ thù đích thực của bạn. Hãy vung lưỡi kiếm trí tuệ siêu việt và hủy diệt con quỷ bám luyến vào cái “ta” và vào thực tại của các hiện tượng.

95

Nếu bạn không bám chặt vào ba hay năm độc, con đường đã cận kề;

Dân chúng Tingri, hãy phát triển những cách đối trị mạnh mẽ chống lại chúng.

Đáng buồn là tâm thức chúng ta bị khống chế bởi năm độc – tham lam, sân hận, si mê, ganh tị và kiêu mạn. Hãy nhìn xem sự sân hận đã thúc đẩy người ta giết hại lẫn nhau, và các quốc gia lao vào một cuộc chiến tranh ra sao. Chừng nào mà bạn còn thả lỏng những cảm xúc mạnh mẽ của mình thì chúng sẽ còn thống trị bạn. Nhưng khi bạn phân tích chúng một cách cẩn trọng bằng cách truy cứu tận nguồn mạch của chúng, chúng sẽ biến mất. Những cảm xúc phiền não ấy giống như những đám mây bão cuộn cuộn, nhìn bên ngoài thì rất hùng vĩ nhưng khó có thể chạm vào trong. Tóm lại, những cảm xúc phiền não chỉ có năng lực mà bạn trao cho chúng. Thay vì cứ đắm chìm trong những phiền não đó, hãy giữ sạch chúng một lần và mãi mãi, và khi đó giải thoát sẽ ở gần bạn.

Để thành công, bạn sẽ phải lập một quyết định mạnh mẽ. Nếu không, các giáo huấn của vị Thầy bạn sẽ không thể giúp đỡ gì nhiều cho bạn, và thực hành của bạn sẽ chẳng đi đến đâu. Vị Thầy có thể đưa bạn đến giác ngộ, nhưng không thể ném bạn đến đó như ném một viên đá vào không trung. Ngài chỉ rõ con đường cho bạn, nhưng bạn có nhiệm vụ phải đi theo con đường đó. Bởi những cảm xúc của bạn có đủ mọi quyền lực, bạn phải đương đầu với chúng bằng những cách đối trị cũng mạnh mẽ như thế. Để tống khứ một loại cây độc hại, bạn phải nhổ bật gốc nó. Chỉ

xén bớt một ít cành thì không đủ. Cũng thế, trừ phi bạn bùng gốc những cảm xúc, chúng sẽ mọc trở lại và còn mạnh mẽ hơn bao giờ hết.

96

Nếu sự kiên trì của bạn không mạnh mẽ, bạn sẽ không đạt được Phật quả;

Dân chúng Tingri, hãy đoan chắc rằng bạn mặc áo giáp kiên trì đó.

Tinh tấn là sinh lực của thực hành tâm linh. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thành Phật nhờ kiên trì trong ba kiếp, và ngài tái sinh làm một đại đế bảy mươi một lần, hy sinh tất cả để thọ nhận Giáo Pháp. Kết quả của công đức mà ngài thâm nhập được nhờ những nỗ lực này là năng lực gia hộ phi thường của ngài.

Cũng chính nhờ nỗ lực không ngừng nghỉ mà Jetsun Milarepa, gương mẫu lý tưởng của hành giả quyết tâm, và tất cả những Đạo sư chứng ngộ vĩ đại khác đã có thể đạt được giác ngộ. Một thiền giả không thể tinh tấn thì giống như một vị vua không có những người cận vệ, dễ làm mục tiêu cho những kẻ thù của ông, là sự lười biếng và những cảm xúc tiêu cực. Trận chiến giải thoát hầu như thất bại. Hãy mặc áo giáp tinh tấn không chút chậm trễ, và chiến đấu chống lại sự biếng nhác.

97

Các tập khí, là những người quen cũ, vẫn tiếp tục quay trở lại;

Dân chúng Tingri, đừng tiếp tục đuổi theo quá khứ.

Những tập quán xấu thật mạnh mẽ và nguy hiểm: mạnh mẽ là bởi chúng bắt rễ trong vô số cuộc đời quá khứ, và nguy hiểm là bởi dưới một bề ngoài hấp dẫn, chúng có thể đưa bạn đến sự điêu tàn. Ngược lại, khi bạn còn là một người sơ học trong việc thực hành tâm linh thì những tập quán tốt lành của bạn thật rụt rè và yếu ớt.

Nhờ lòng tốt của vị Thầy của bạn, những chồi non của niềm tin, nhiệt tâm, và kiên trì đã bắt đầu nhú lên trong tâm bạn. Nhưng chúng có thể bị hoàn cảnh khắc nghiệt bên ngoài làm tổn hại. Như một tân binh thiếu kinh nghiệm phải đối mặt với một lính viễn chinh thiện xảo nhiều mưu mẹo, những tập quán tốt không phải là đối thủ của những tập quán xấu. Như trong quá khứ, rất có thể là bạn sẽ tiếp tục tích tập của cải, ưu ái những người thân thiết với bạn trong khi lấn lướt các đối thủ và v.v., như bạn đã làm trong những đời trước. Như thế bạn tiếp tục bị vướng kẹt trong những hoạt động vô ích không bao giờ chấm dứt.

Nếu bạn thiếu sự cảnh giác và tiếp tục chịu khuất phục những tập quán xấu của bạn, có thể bạn đã từng thọ nhận mọi giáo huấn cần thiết để đạt được giải thoát, nhưng bạn sẽ đi qua đời sau với bàn tay không và tràn đầy hối tiếc – như một thương gia cầu thả bán đi một món gia bảo vô giá để nhận một số tiền tầm thường và sau đó bị phá sản. Chỉ bằng cách tu tập liên tục, bạn sẽ có được sự kiên cố trong việc thực hành và có thể đổi mặt những khuynh hướng tiêu cực của bạn với sự xác quyết và an định.

98

Nếu sự hiểu biết và chứng ngộ của bạn yếu ớt, hãy cầu nguyện vị Thầy,

Dân chúng Tingri, và thiền định sâu xa sẽ sinh khởi trong bạn.

Đôi khi bạn mất can đảm: việc thực hành của bạn không tiến triển, và bạn lo ngại là nó sẽ chẳng bao giờ trở nên kiên cố. Đường như chẳng có gì là đúng đắn, và bạn tự hỏi nếu bạn chuyển sang thực hành khác thì tiến bộ có nhanh chóng hơn không. Trong những giây phút hoài nghi và do dự này, nếu một lòng sùng mộ sâu xa và khao khát đối với Đạo sư tuôn trào từ tận đáy lòng bạn, các chướng ngại ngăn trở bạn sẽ tan biến và việc thực hành của bạn sẽ tràn trề sinh lực. Niềm tin và lòng sùng mộ không thể lay chuyển như một chiếc kính lúp có thể tập trung những tia nắng mặt trời và dễ dàng làm bốc cháy một đồng cỏ khô.

Sự tiến bộ thực sự trên con đường đến từ những gia hộ của Đạo sư, và những gia hộ này rạng ngời nhờ lòng sùng mộ. Hầu hết các vị Thầy vĩ đại trong quá khứ đã đạt được chứng ngộ nhờ lòng sùng mộ đối với Đạo sư của các ngài. Chẳng hạn như lòng sùng mộ của một số đệ tử của Đức Gampopa to lớn đến nỗi họ đã chứng ngộ bản tánh của tâm chỉ nhờ hướng mắt nhìn ngọn núi nơi Dagla Gampo sinh sống.

99

Nếu bạn khát khao hạnh phúc trong tương lai, hãy chấp nhận những thử thách trong hiện tại,

Dân chúng Tingri – khi ấy Phật quả ở ngay đây, ngay bên cạnh bạn.

Làm sao biết được loại hiện hữu nào bạn sẽ gặp sau cuộc đời này? Vào lúc này, có thể bạn thấy khó khăn khi phải chịu

đựng sự đói, khát, nóng hay lạnh, nhưng nếu so với những đau khổ mà bạn phải đối mặt trong những đời sau thì những điều này chỉ là những khó khăn không đáng kể. Từ giờ trở đi, hãy chuẩn bị để đạt được hỷ lạc bất biến của sự giải thoát bằng cách thực hành Pháp.

Nếu bạn không quan tâm đến viễn cảnh của những đời sau – hay thậm chí hoài nghi rằng liệu có những trạng thái hiện hữu nào khác ngoài cuộc đời hiện tại này không – và bám chặt vào những mục tiêu tầm thường, bạn sẽ phí phạm năng lực của bạn và mọi tiềm năng quý giá của đời người. Nếu bạn chân thành hiến mình cho Phật quả thì nó không ở quá xa. Nó ở trong bạn. Nó ở đây và lúc này, sự tươi trẻ nguyên sơ của giây phút hiện tại. Nó là phẩm tính bẩm sinh của mỗi một và mọi chúng sinh.

Người giàu có đầu tư vốn liếng khiến thịnh vượng tăng trưởng, trong khi người keo kiệt tích trữ tiền của và chẳng được lợi lạc gì. Phật tánh là kho báu tự nhiên của bạn. Bạn có nhiệm vụ phải làm mình phát đạt với kho báu đó.

100

Đạo sư Ân Độ già nua này sẽ không ở Tingri, ông ta sẽ ra đi.

Dân chúng Tingri, bây giờ là lúc bạn phải làm sáng tỏ những hoài nghi của mình.

Padampa, *acharya* (Đạo sư) Ân Độ già nua, đã cảnh báo các đệ tử của ngài rằng cuộc đời của ngài có giới hạn. Bạn cũng nên nhận được lợi lạc từ cuộc gặp gỡ chóng tàn của Đạo sư và đệ tử, để thọ nhận giáo huấn và quét sạch những hoài nghi của bạn.

101

Bản thân ta đã thực hành không phóng dật.

Dân chúng Tingri, bạn cũng nên noi theo gương mẫu của ta.

Khi đã từ bỏ mọi hoạt động thế gian, Padampa Sangye đã đạt được những thành tựu thông thường và phi thường của Kim Cương Thừa. Ngài đã chứng ngộ bản tánh tối thượng của tâm và có thể làm lợi lạc vô số chúng sinh. Ngài đã siêu vượt mọi phóng dật và mê lầm. Một trăm bài kệ khuyên dạy này là sự biểu lộ của chứng ngộ thâm sâu của ngài. Nếu bạn đang theo đuổi sự chuyển hóa tâm linh, hãy lấy cuộc đời của các bậc chứng ngộ trong quá khứ làm khuôn mẫu. Nếu bạn noi theo gương mẫu của Padampa Sangye, chắc chắn là bạn có thể đạt được mức độ chứng ngộ của ngài. Điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào những nỗ lực của bạn. Cầu mong ước nguyện đó ngập tràn tâm thức bạn!

Như thế chấm dứt Một Trăm Lời Khuyên dạy, di chúc của Padampa Sangye cho dân chúng Tingri.

CHÚ THÍCH

1/ Các giáo lý “Làm An dịu Đau khổ” (*zhi byed*) được Padampa Sangye (*Pa dam pa sangs rgyas*, mất năm 1117) đưa vào Tây Tạng. Các giáo lý này được dựa trên *Prajnaparamita*, “Sự Toàn thiện của Trí tuệ Siêu việt – Kinh Bát Nhã Ba La Mật). Kết hợp với các giáo lý này là các thực hành *chö* (*gcod*), là thực hành được *yogini* vĩ đại Machig Labdron (*ma gcig lab sgron*, 1055-1153) giới thiệu cho xứ Tây Tạng. Thuật ngữ *gcod* có nghĩa là “cắt đứt.” Thực hành này nhằm cắt đứt niềm tin vào thực tại của bản ngã và của các hiện tượng, cũng như mọi hình thức tham luyến khác. Một phương diện của thực hành bao gồm việc quán tưởng sự cúng dường thân thể ta cho bốn vị “khách” (*mgron po bzhi*), đó là (1) Tam Bảo, chư Phật, và các Bồ Tát, là những bậc xứng đáng được ta tin tưởng và tôn kính; (2) các vị bảo hộ của giáo lý, là những vị có những phẩm tính tuyệt hảo; (3) tất cả các sinh loài đáng nhận lòng bi mẫn của ta; và (4) các tinh linh và thể lực tiêu cực mà ta có những món nợ nghiệp. Điều này ám chỉ Tám Cổ Xe của các Dòng Thực hành (Tây Tạng. *sgrub brgyud shing rta brgyad*): Nyingma, Kadam, Sakya, Kagyu, Shangpa Kagyu, ZhiChey và Chod, Kalachakra hay Jordug, và Orgyen Nyengyu.

2/ Hình ảnh này đến từ cách sống của những người du cư Tây Tạng, họ làm bơ và giữ gìn nó trong những bình chứa làm bằng da cừu. Vì thế có thể tìm thấy những sợi lông cừu ở trong bơ, nhưng khi rút một sợi lông ra, nó không kéo theo chút bơ nào và để lại một khoảng trống ở chỗ của nó trên tảng bơ.

3/ Những lời chân lý là những trình bày súc tích và mạnh mẽ về những nguyên tắc cơ bản của Phật giáo, chẳng hạn như:

“Tuyệt đối không phạm ác hạnh,
Thực hành hoàn hảo thiện hạnh,
Hoàn toàn điều phục tâm con:
Đó là lời Phật dạy.”

“Mọi sự đều phù du
Mọi tham muốn đều khổ đau,
Mọi hiện tượng không thực có,
Chỉ niết bàn là siêu vượt đau khổ.”

4/ Những lễ cúng dường torma nước (*chu gtor*) và những lễ cúng dường thiêu đốt (*gsur*) được thực hiện cho bốn “vị khác” (xem chú thích 1). Các torma nước được làm bằng nước tinh khiết, trộn với sữa và những cục bột. Lễ cúng dường khói từ thực phẩm được đốt được thực hiện bằng cách đốt bột trộn với “ba thực phẩm trắng” (sữa, bơ, và pho mát), và “ba thực phẩm ngọt (đường, mật ong, và mật đường,) cũng như những chất liệu được gia trì. Những món cúng dường này được kèm theo bởi một sự quán tưởng Đức Quán Thế Âm, vị Phật của lòng Bi mẫn, trong thân tướng của Kasarpani, và sự trì tụng thần chú OM MANI PADME HUM HRI của ngài. Có nhiều phương diện của Đức Quán Thế Âm, và Kasarpani là một phương diện thông thường trong các tantra kriya. Theo cách nhìn của Kinh điển Đại Thừa, Đức Quán Thế Âm thường được coi là một trong “tám Bồ Tát” là những vị kế thừa tâm linh thân thiết của Đức Phật. Theo cách

nhìn của các tantra (Mật điển), ngài là một Bồ Tôn trí tuệ toàn giác thuộc về gia đình hoa sen (Liên hoa bộ).

5/ *Bardo* có nghĩa là “trạng thái chuyển tiếp” và thường chỉ rõ thời gian phân cách cái chết với sự tái sinh. Chính xác hơn, sáu bardo được nói đến là:

- Bardo sinh ra và đời sống (*skyed gnas bar do*),
- Bardo thiền định (*bsam gtan bar do*),
- Bardo giấc mộng (*rmi lam bar do*),
- Bardo lúc chết (*'chi kha bar do*),
- Bardo bản tánh tuyệt đối (*chos nyid bar do*),
- Bardo tìm kiếm một hiện hữu mới (*srid pa bar do*).

6/ Xem chú thích 2.

7/ Theo vũ trụ học Phật giáo, Núi Tu Di và bốn lục địa, tám tiểu lục địa, và bảy đại dương bao quanh chúng đặt trên một nền bằng vàng.

8/ Tám môi bận tâm thế tục là được và mất, sướng và khổ, khen và chê, vinh và nhục.

9/ Ba *kaya*, hay thân, là những phương diện hay chiều kích của Phật tánh, là điều có thể được coi là một, hai, ba, bốn, hay năm thân. Thân đơn nhất là Phật quả. Hai thân là Dharmakaya (Pháp Thân), hay thân tuyệt đối, và rupakaya (Sắc Thân) hay thân hình tướng. Ba thân là Pháp Thân, hay thân tuyệt đối; Báo Thân, hay thân phú bẩm toàn hảo; và Hóa Thân, hay thân hiển lộ.

Ba thân sau cùng này tương ứng với tâm, ngữ và thân của vị Phật và tự biểu lộ trong hình thức của năm trí tuệ.

10/ Đòi người có thể bị lãng phí trong những theo đuổi vô ích hay có thể được dâng hiến cho tiến trình hướng tới giác ngộ. Một đòi người chỉ được coi là quý báu nếu nó được phú bẩm sự tự do thực hành Pháp và những điều kiện cần thiết và thuận lợi khác.

11/ “Thời ngũ trược” (thời đại của năm suy hoại) hay “năm cận bã” (*dus snyigs ma lnga ldan*) dịch từ thuật ngữ tiếng là Phạn *kaliyuga*. Đó là thời của những cận bã, khi những gì còn lại là những mảnh vỡ của thời Hoàng Kim viên mãn. Đặc biệt là đặc điểm của thời này là năm suy hoại: suy hoại của thọ mạng, môi trường, những quan điểm siêu hình, năng lực của chúng sinh, và suy hoại của sự đối kháng của họ với những cảm xúc tiêu cực.

12/ Xem Shantideva, *The Way of the Bodhisattva* (Bồ Tát Hạnh), bản dịch của Nhóm Dịch thuật Padmakara (Boston: Shambhala Publications, 1997).

THUẬT NGỮ

A LA HÁN (TT. *dgra bcom pa*) Bậc đã chiến thắng những kẻ thù là cảm xúc phiền não và đã chứng ngộ sự không hiện hữu của một ngã cá nhân, và như thế đã vĩnh viễn thoát khỏi đau khổ của SAMSARA (sinh tử). Quả vị A La Hán là mục tiêu của Thanh Văn Thừa, hay HINAYANA, Thừa Nền tảng.

ẢO TUỞNG (TT. *'khrul pa*) Mọi nhận thức bình thường bị bóp méo bởi vô minh.

BA ĐỘC (TT. *dug gsum*) Ba cảm xúc tiêu cực: tham, sân và si.

BÁM CHẤP, CHẤP GIỮ, THAM LUYẾN (TT. *bdag 'dzin*) Hai phương diện chính yếu của nó là bám chấp vào thực tại chân thật của bản ngã, và bám chấp vào thực tại của các hiện tượng bên ngoài (ngã chấp và pháp chấp).

BẢN NGÃ, “TÔI” (TT. *bdag*) Mặc dù thực ra chúng ta là một dòng chuyển hóa không ngừng nghỉ, tương thuộc với chúng sinh khác và toàn thể thế giới, ta tưởng tượng rằng trong chúng ta có sự hiện hữu của một thực thể bất biến xác định tính chất của ta, là cái mà ta phải bảo vệ hay làm hài lòng. Một sự phân tích triệt để về bản ngã này khám phá rằng đó chỉ là một sự xây dựng không có thật trong tâm thức.

BARDO (Từ Tây Tạng có nghĩa là “trạng thái trung gian”) Thuật ngữ này chủ yếu ám chỉ trạng thái giữa cái chết và sự sinh ra tiếp theo sau. Trong thực tế, kinh nghiệm của con người bao

gồm sáu loại bardo: bardo đời sống hiện tại, bardo thiền định, bardo giấc mộng, bardo chết, bardo chói ngời của thực tại tối hậu, và bardo trở thành. Ba bardo đầu tiên biểu lộ trong tiến trình của đời sống. Ba bardo sau ám chỉ tiến trình chết và tái sinh, nó kết thúc vào lúc hoài thai, sự bắt đầu của hiện hữu tiếp theo.

BỒ ĐỀ TÂM (TT. *byang chub kyi sems*; nghĩa đen: “tâm giác ngộ”) Ở bình diện tương đối, Bồ đề tâm là ước muốn đạt được Phật quả vì lợi ích của chúng sinh, cũng như ước muốn chuyên chú vào việc thực hành cần thiết để thành tựu Phật quả: con đường của lòng từ, bi, hay sáu ba la mật (sáu sự toàn thiện siêu việt), và v.v.. Ở bình diện tuyệt đối, đó là nội quán trực tiếp vào bản tánh tối thượng.

BỒ TÁT (TT. *byang chub sems dpa*) Bạc nhờ lòng bi mẫn, nỗ lực để đạt được sự giác ngộ viên mãn hay Phật quả vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

CÁC THỪA, CHÍN CÁCH PHÂN LOẠI (TT. *theg pa rim pa dgyu*) Ba thừa thuộc về Kinh điển của các vị Thanh Văn, Phật Độc giác và Bồ Tát, tiếp theo là sáu thừa Kriya, Upa, Yoga, Mahayoga, Anuyoga và Atiyoga tantra. Cũng có thể được tập hợp thành ba thừa: Hinayana (Thanh Văn thừa) bao gồm hai thừa đầu, Mahayana (thừa thứ ba), và Vajrayana (sáu thừa cuối).

CÁC YẾU TỐ PHIỀN NÃO, hay **NHỮNG CẢM XÚC TIÊU CỰC** (TT. *nyon mongs*; Phạn. *klesha*) Tất cả những sự kiện thuộc về tâm thức được sinh khởi từ sự chấp ngã quá nhiều tâm và ngăn che nó. Năm yếu tố phiền não chính yếu, là những yếu tố đôi khi được gọi là “các độc chất trong tâm,” là tham lam, thù ghét (hay sân hận), si mê, ganh tị, và kiêu ngạo. Chúng là các nguyên nhân chính yếu của những đau khổ tức thì và lâu dài.

CHÂN LÝ TƯƠNG ĐỐI (TT. *kun rdzob bden pa*, nghĩa đen: “chân lý hoàn toàn ấn dấu”) Điều này ám chỉ các hiện tượng theo nghĩa thông thường, là những gì, trên bình diện kinh nghiệm thông thường, được tri giác là thực có và tách lìa tâm và như thế là những gì che dấu bản tánh chân thực của nó.

CHÂN LÝ TUYỆT ĐỐI (TT. *don dam bden pa*) Bản tánh tối thượng của tâm và tình trạng thực sự của mọi hiện tượng, trạng thái siêu vượt mọi sự tạo tác thuộc về khái niệm, là điều chỉ có thể hiểu được bằng trí tuệ nguyên sơ và trong một cách thể siêu vượt sự nhị nguyên; cách thức các sự việc là, nhìn theo quan điểm của các bậc chứng ngộ.

CHE CHUỐNG (TT. *sgrib pa*; Phạn. *avarana*) Các yếu tố ngăn che **PHẬT TÁNH** của ta.

CÔI THÁP (TT. *ngan song*) Các địa ngục, các cõi của nga quỹ (các tinh linh đau khổ) và các cõi súc sinh.

CON ĐƯỜNG (TT. *lam*) Tu tập tâm linh cho phép ta giải thoát bản thân khỏi vòng tròn hiện hữu (xem SAMSARA) và sau đó đạt được trạng thái Phật quả.

CÔNG ĐỨC (TT. *bsod nams*; Phạn. *punya*) Năng lực tích cực được phát triển nhờ những hành động tốt lành của thân, ngữ và tâm.

ĐẠI THỪA (TT. *theg pa chen po*) Đặc điểm của Mahayana (Đại thừa) là cái thấy (kiến) sâu xa về sự trống không của bản ngã và mọi hiện tượng, được kết hợp với lòng bi mẫn phổ quát và khát khao giải thoát tất cả chúng sinh khỏi đau khổ và những nguyên nhân của nó. Để đạt được mục đích này, mục tiêu của

Đại thừa là sự thành tựu sự giác ngộ siêu việt của Phật quả, và con đường của nó gồm có sự thực hành sáu *paramita* (ba la mật).

ĐẠI VIÊN MÃN (TT. *rdzogs pa chen po*; Phạn. *mahasandhi*)
Tột đỉnh của chín thừa và là quan điểm tối thượng của phái Nyingma. “Viên mãn” có nghĩa là tâm, trong bản tánh của nó, gồm chứa một cách tự nhiên mọi phẩm tính của ba thân: bản tánh của nó là tánh Không, Pháp Thân; biểu lộ tự nhiên của nó là sự quang minh, Báo Thân; và lòng bi mẫn thì trùm khắp, Hóa Thân. Xem chú thích 9. Cũng xem CÁC THỪA, CHÍN CÁCH PHÂN LOẠI.

ĐẠO SƯ (Xem LAMA).

ĐAU KHỔ (TT. *sdug bsngal*) Toàn bộ kinh nghiệm không vừa ý là đặc điểm của sáu cõi luân hồi. Trong giáo lý đầu tiên của ngài, Đức Phật lấy đau khổ làm trọng tâm của Bốn Chân lý Cao quý (Tứ Diệu Đế), trong đó chân lý thứ nhất (chân lý đau khổ, Khổ Đế) nhận dạng đau khổ như cái gì hiện diện khắp nơi trong luân hồi sinh tử; chân lý thứ hai (chân lý về nguyên ủy của đau khổ, Tập Đế) nhận dạng nguyên nhân của đau khổ là những cảm xúc tiêu cực và những hành động xảy ra như kết quả của những cảm xúc này; chân lý thứ ba (chân lý về con đường, Đạo Đế) khẳng định rằng có thể đưa đau khổ đến chỗ hoàn toàn chấm dứt; và chân lý thứ tư (chân lý chấm dứt đau khổ) trình bày con đường tu tập tâm linh qua đó những nguyên nhân của đau khổ có thể được tiệt trừ để đưa đau khổ đến chỗ hoàn toàn chấm dứt.

GAMPOPA (1079-1153). Cũng được gọi là Dagpo Rinpoche; đệ tử nổi tiếng nhất của Jetsun Milarepa và là người sáng lập dòng tu Kagyü.

GIÁC NGỘ (TT. *sangs rgyas*) Đồng nghĩa với *Phật quả*. Nó là sự thành tựu tối thượng của việc tu tập tâm linh, thời điểm mà trí tuệ sâu xa viên mãn được hợp nhất với lòng bi mẫn bao la, là kết quả của một sự hiểu biết hoàn hảo về bản tánh của tâm và của các hiện tượng: cách thức hiện hữu tương đối của chúng (cách chúng xuất hiện), và bản tánh tối thượng của chúng (cách chúng là). Sự hiểu biết như thế là cách đối trị căn bản cho sự vô minh, và như thế, cho sự đau khổ.

GIÁC TÁNH, THUẦN TỊNH (TT. *rig pa*) Bản tánh bất nhị tối thượng của tâm, hoàn toàn thoát khỏi sự mê lầm.

GIÁO PHÁP (TT. *chos*) Thuật ngữ tiếng Phạn này thường được dùng để chỉ giáo lý của Đức Phật lịch sử. “Giáo Pháp của sự truyền dạy” ám chỉ tuyển tập những lời giảng dạy bằng lời nói hay chữ viết. “Giáo Pháp của sự chứng ngộ” ám chỉ những phẩm tính tâm linh là kết quả của việc thực hành những giáo lý này.

GIẢI THOÁT (TT. *thar pa*) Giải thoát khỏi đau khổ và vòng tròn hiện hữu. Tuy nhiên trạng thái này không phải là sự thành tựu Phật quả viên mãn.

HÀNH ĐỘNG (TT. *las*) Các hành động dẫn đến việc kinh nghiệm mang lại hạnh phúc cho chúng sinh được xác định là *tích cực* hay tốt lành; những hành động làm phát sinh đau khổ cho chúng sinh và bản thân được mô tả là *tiêu cực* hay bất thiện. Mọi hành động, dù thuộc về thân, ngữ, hay tâm, thì giống như một hạt giống đưa tới một kết quả sẽ được kinh nghiệm trong cuộc đời này hay trong một đời sau.

HINAYANA (Xem THỪA NỀN TẢNG).

HIỆN HỮU, CHÂN THỰC, NỘI TẠI, HAY THỰC CÓ (TT. *'bden dzin*) Một trạng thái được quy gán cho các hiện tượng, gợi ý rằng chúng có thể là những đối tượng độc lập tự mình hiện hữu, và tự bản chất có những đặc tính thuộc về chúng.

HIỆN TƯỢNG (TT. *snang ba*) Những gì xuất hiện với tâm nhờ những nhận thức thuộc về giác quan và các sự kiện trong tâm thức.

HÌNH TƯỢNG (TT. *sang ba*) Thế giới các hiện tượng bên ngoài. Mặc dù những hiện tượng này dường như có một thực tại chân thực, bản tánh tối thượng của chúng thì trống không. Sự chuyển hóa dần dần cách thức chúng ta tri giác và hiểu biết những hiện tượng này tương ứng với những mức độ khác nhau của con đường dẫn tới giác ngộ.

JETSUN MILAREPA (1040-1123) Yogi (hành giả) và thi sĩ Tây Tạng vĩ đại. Tiểu sử và những bài ca tâm linh của ngài ở trong số những tác phẩm được yêu quý nhất trong Phật giáo Tây Tạng. Ngài đạt được Phật quả trong một đời.

KIỆP (Xem KALPA).

KALPA (Phạn; TT. *bskal pa*) Một *kalpa* vĩ đại (đại kiếp) tương ứng với một chu kỳ hình thành và hủy diệt của một vũ trụ, được phân chia thành tám mươi kiếp trung gian. Một kiếp trung gian bao gồm một tiểu kiếp trong đó thọ mạng tăng trưởng, và một tiểu kiếp trong đó thọ mạng suy giảm.

KARMA (TT. *las*) Từ Phạn ngữ này (nghĩa đen là “hành động”) ám chỉ luật nhân quả như có liên quan đến các tư tưởng, lời nói, và cách cư xử của ta. Theo Phật giáo, số phận, những niềm vui, đau khổ, và những nhận thức về vũ trụ của chúng sinh

không phải do sự may mắn hay bởi ý chí của một thực thể toàn năng nào đó. Những điều đó là kết quả của các hành động trước đây. Tương tự như thế, tương lai của chúng sinh được quyết định bởi phẩm tính tích cực hay tiêu cực của những hành động trong hiện tại. Sự khác biệt được tạo nên giữa nghiệp tập thể (cộng nghiệp), nó xác định nhận thức tổng quát của chúng ta về thế giới, và nghiệp cá nhân, quyết định những kinh nghiệm của riêng ta.

KIẾN, THIỀN, VÀ HÀNH (TT. *lta, sgom, spyod pa*) Thị kiến về tánh Không phải được hòa nhập vào tâm ta qua sự thiền định, và lần lượt được biểu lộ trong những hành động vị tha và các hoạt động giác ngộ tối thượng.

KIM CƯƠNG THỪA (Phạn. *Vajrayana*) Tuyên tập giáo lý và thực hành được dựa trên các tantra (Mật điển) và Kinh điển, nói về sự thuần tịnh nguyên sơ của tâm. Cũng gọi là Vajrayana và Mantrayana Bí mật.

KINH ĐIỂN (TT. *mdo*) Những lời dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni do các đệ tử của Ngài ghi chép lại.

LAMA (TT. *bla ma*; Phạn. *guru*) 1. Vị Thầy tâm linh, được giảng nghĩa như sự rút gọn của *bla na med pa*, hay “không có gì siêu việt hơn.” 2. Một thuật ngữ thường được sử dụng rộng rãi để chỉ các tu sĩ hay yogi (hành giả) Phật giáo nói chung.

LÒNG BI MÃN (TT. *snying rje*) Ước muốn giải thoát tất cả chúng sinh khỏi đau khổ và những nguyên nhân của đau khổ (các hành vi tiêu cực và sự vô minh). Nó được bổ túc bằng *lòng từ ái vị tha* (ước muốn tất cả chúng sinh có thể tìm được hạnh phúc và những nguyên nhân của hạnh phúc), với *hỉ lạc tốt lành* (hoan hỉ

trước những phẩm tính của người khác), và với sự *xả bỏ*, là đức tính mở rộng ba thái độ trên đối với tất cả chúng sinh, dù đó là những bằng hữu, người xa lạ, hay kẻ thù.

MAHAYANA (Xem ĐẠI THỪA).

NĂM ĐỘC (TT. *dug lnga*) Năm cảm xúc tiêu cực: tham lam, thù ghét (bao gồm sân hận), si mê, ganh tị, và kiêu ngạo.

NĂM TRÍ TUỆ (TT. *ye shes lnga*) Năm phương diện trí tuệ của Phật quả: trí tuệ của không gian tuyệt đối (Pháp giới thể tánh trí), trí tuệ như gương (Đại viên cảnh trí), trí tuệ bình đẳng (Bình đẳng tánh trí), trí tuệ phân biệt (Diệu quan sát trí), và trí tuệ hoàn toàn thành tựu (Thành sở tác trí).

NĂM UẨN (TT. *spung po*; Phạn. *skandha*; nghĩa đen: “các tụ,” “những sự kết tập,” hay “các sự kiện”) Năm uẩn là những yếu tố cấu thành của sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Chúng là các yếu tố mà trong đó người ta có thể được phân tích không sót điều gì. Khi các uẩn cùng xuất hiện thì ảo tưởng về “ngã” được tạo ra trong tâm thức vô minh.

NGHIỆP (Xem KARMA).

NHỊ NGUYÊN, TRI GIÁC NHỊ NGUYÊN (TT. *gnyis 'dzin*) Tri giác thông thường của những chúng sinh không giác ngộ; sự hiểu biết về các hiện tượng trong phạm vi của chủ thể (tâm thức) và đối tượng (những hình ảnh trong tâm và thế giới bên ngoài), và niềm tin ở sự hiện hữu chân thực của chúng.

NIẾT BÀN (Xem NIRVANA).

NIRVANA (Phạn; TT. *myang 'da 'sdas*) (NIẾT BÀN) Theo nghĩa đen, trạng thái siêu vượt đau khổ. Thuật ngữ này ám chỉ bất

kỳ cấp độ nào trong vài cấp độ giác ngộ, tùy thuộc vào quan điểm của ta bắt nguồn từ Thừa Nền tảng hay Đại Thừa. Xem THỪA NỀN TẢNG, ĐẠI THỪA.

PHẬT (TT. *sangs rgyas*) Đấng đã hoàn toàn tiết trừ (*sangs*) hai màn che – màn che của những ngăn che thuộc về cảm xúc (phiền não chướng) và màn che vi tế hơn của những ngăn che thuộc về nhận thức (sở tri chướng, những mức độ khác nhau của các ý niệm nhị nguyên ngăn cản ta trong việc nhận ra chân tánh của các sự việc) – và là đấng đã hoàn toàn phát triển (*rgyas*) hai trí tuệ - trí tuệ thấu suốt bản tánh tối thượng của tâm và các hiện tượng và trí tuệ thấu suốt các hiện tượng trong mọi sự đa tạp của chúng. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Đức Phật “lịch sử,” được coi là vị Phật thứ tư trong 1002 vị Phật sẽ xuất hiện trong thế giới chúng ta trong *kalpa* (kiếp) hiện tại, trong khi ở phạm vi rộng lớn hơn, các Kinh điển (đặc biệt là Kinh điển Đại thừa) đề cập đến vô số vị Phật trong thời quá khứ, hiện tại, và tương lai, ở khắp nơi trong Pháp giới.

PHẬT TÁNH (TT. *bde gshegs snying po*) Đây không phải là một “thực thể” mà đúng hơn là bản tánh tối thượng của tâm, thoát khỏi những ngăn che của vô minh. Mỗi chúng sinh đều có tiềm năng để hiện thực hóa Phật tánh này bằng cách đạt được sự hiểu biết viên mãn về bản tánh của tâm. Ở một chừng mực nào đó thì đó là sự tốt lành nguyên sơ của chúng sinh.

QUY Y (1) TT. *skyabs yul*. Đối tượng mà ta nương tựa. (2) TT. *skyabs 'gro*. Thực hành quy y. Cũng xem TAM BẢO.

SAMSARA (Phạn; TT. *'gro drug*) **SINH TỬ**. Sáu cách hiện hữu được tạo nên và thống trị bởi một độc chất đặc biệt thuộc về tâm thức: các cõi địa ngục (thù ghét và sân hận), cõi *preta*

hay ngựa quỷ (keo kiệt), cõi súc sinh (vô minh), cõi người (tham muốn), cõi *asura* hay bán thần (ganh tị), và cõi trời (kiêu ngạo). Sáu cách hiện hữu này tương ứng với những tri giác mê lầm được tạo nên bởi nghiệp của chúng sinh và được hiểu là thật có.

SINH TỬ (Xem SAMSARA).

TAM BẢO (TT. *dkon mchog gsum*; Phạn. *triratna*) Phật, Pháp, và Tăng. Đây là ba đối tượng quy y đối với những người đi vào con đường Phật giáo. Phật là người dẫn dắt, Pháp là con đường, và Tăng (tất cả những người thực hành Phật giáo) là những bạn đồng hành trên con đường.

TÁI SINH, TÁI HIỆN THÂN (TT. *skyes*) Những trạng thái liên tục được kinh nghiệm bởi dòng tâm thức, và bị ngăn trở bởi cái chết, bardo và sự sinh ra (xem BARDO).

TÁNH KHÔNG (TT. *stong pa nyid*) Đây là bản tánh tuyệt đối của các hiện tượng, do bởi chúng không có sự hiện hữu bẩm sinh. Sự hiểu biết tuyệt đối về tánh Không được đi kèm bởi sự sinh khởi tự nhiên của lòng bi mẫn bao la đối với chúng sinh.

TÂM (TT. *sems*; cũng xem TÂM THỨC) Trong các thuật ngữ Phật giáo, trạng thái thông thường của tâm có đặc điểm là vô minh và lầm lạc. Một chuỗi những khoảnh khắc ý thức mang lại cho nó một sự xuất hiện của sự liên tục. Trên bình diện tuyệt đối, tâm có ba phương diện: trống không (tánh Không), quang minh (sáng tỏ, khả năng hiểu biết mọi sự), và lòng bi mẫn tự nhiên.

TÂM THỨC (TT. *rnam shes*) Phật giáo phân biệt các mức độ tâm thức khác nhau: thô, tế, và vô cùng vi tế. Mức độ thứ nhất tương ứng với hoạt động của não bộ. Mức độ thứ hai là những gì ta gọi theo trực giác là “tâm thức” (ý thức). Đó là, giữa những

điều khác, năng lực của tâm thức thấu biết chính mình, khảo sát bản tánh của riêng nó, và nỗ lực thoát khỏi ý chí. Khía cạnh thứ ba là khả năng nhận thức căn bản của tâm, thoát khỏi những hình ảnh trong tâm sinh khởi từ những tri giác về thế giới bên ngoài, sự tưởng tượng, và ký ức. Giác tánh thuần tịnh này không vận hành trên cách thức nhị nguyên của chủ thể và đối tượng, và không dính dáng đến những tư tưởng lan man. Ba loại mức độ này không phải là những dòng tâm thức riêng biệt, mà hiện hữu ở những mức độ tăng trưởng sâu xa. Mức độ thô và tế sinh khởi từ mức độ nền tảng, tương phản với mức độ đối nghịch như có thể được trông đợi.

TẬP KHÍ (TT. *bag chags*) Những khuôn mẫu quen thuộc của tư tưởng, lời nói và hành động đã được tạo nên bởi những gì ta đã làm trong quá khứ.

THÀNH TỰU 1. (TT. *dnegos grub*; Phạn. *siddhi*) Kết quả được ước muốn và thân đạt được nhờ sự thực hành các giáo huấn. Các thành tựu thông thường có thể chỉ là những năng lực siêu nhiên, nhưng trong quyển sách này thuật ngữ *thành tựu* hầu như luôn luôn ám chỉ thành tựu siêu việt, là sự giác ngộ. 2. (TT. *sgrub pa*) Thuật ngữ được sử dụng trong bối cảnh của sự trì tụng các thần chú.

THIÊN ĐỊNH (TT. *sgom*) Một tiến trình làm ta quen thuộc với một nhận thức mới mẻ về các hiện tượng. Sự khác biệt được tạo nên giữa thiền định phân tích và thiền định suy niệm. Đối tượng của thiền định phân tích có thể là một vấn đề được nghiên cứu (chẳng hạn như ý niệm về sự vô thường) hay một phẩm tính mà ta ước muốn phát triển (chẳng hạn như lòng từ và bi); thiền định suy niệm cho phép ta nhận ra bản tánh tối thượng của tâm

và an trụ trong sự nhận thức về bản tánh đó, là cái siêu vượt tư tưởng thuộc về khái niệm.

THỪA (Xem CÁC THỪA, CHÍN CÁCH PHÂN LOẠI).

THỪA NỀN TẢNG (TT. *theg dman*) Hệ thống nền tảng của tư tưởng và thực hành Phật giáo từ lần chuyển Pháp luân thứ nhất và tập trung vào giáo lý về Bốn Chân lý Cao quý (xem ĐAU KHỔ) và chuỗi mười hai nhân duyên (xem TƯỞNG THUỘC).

TRÍ TUỆ 1. (TT. *shes rab*; Phạn. *prajna*) Khả năng phân biệt một cách đúng đắn, thường là với ý nghĩa đặc biệt của sự hiểu biết về tánh Không. 2. (TT. *ye shes*; Phạn. *jnana*) Phương diện nguyên sơ và bất nhị của bản tánh của tâm. Xem NĂM TRÍ TUỆ.

TRUNG ĐẠO (TT. *dbu ma*; Phạn. *madhyamika*) Các giáo lý về tánh Không được Nagarjuna trình bày trước tiên và được coi là căn bản của Mantrayana Bí mật (cũng xem KIM CƯƠNG THỪA). “Trung” có nghĩa là vượt lên các quan điểm về hai cực đoan là *chủ nghĩa hư vô* ở một mặt và niềm tin ở thực tại của các hiện tượng (*chủ nghĩa vĩnh cửu hay duy vật*) ở mặt kia.

TƯ TƯỞNG, LAN MAN (TT. *rnam par thog pa*) Một nổi kết thông thường các tư tưởng bị quy định bởi vô minh và thực tại tương đối.

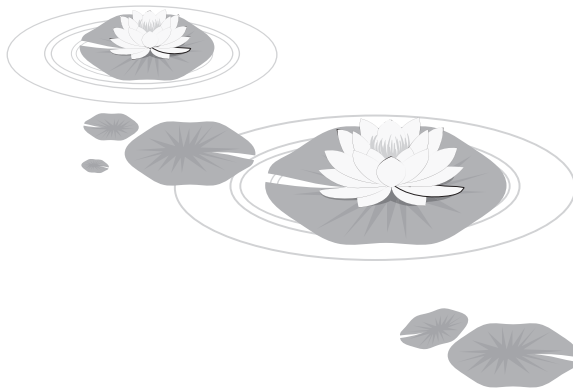
TƯỞNG THUỘC, HAY “DUYÊN SINH” (TT. *rten cing 'brel bar 'byung ba*) Một yếu tố nền tảng của Phật giáo, theo đó các hiện tượng được hiểu không như những thực thể hiện hữu rời rạc, mà như sự trùng hợp của các điều kiện tương thuộc.

VÔ MINH (TT. *ma rig pa*) Một cách thể sai lầm để quan niệm về chúng sinh và các sự việc, bằng cách quy gán cho chúng một sự hiện hữu thật có, độc lập, vững chắc, và nội tại.

VÔ THƯỜNG (TT. *mi rtag pa*) Vô thường thô liên quan đến sự biến đổi hữu hình; vô thường vi tế phản chiếu sự thực là chẳng điều gì có thể vẫn y như chính nó, thậm chí trong một chốc lát ngắn ngủi có thể nhận thức được.

VAJRAYANA (Phạn; TT. *rdo rje theg pa*) Xem **KIM CƯƠNG THỪA**.

Ý THỨC (xem **TÂM THỨC**).



*Công việc ấn tống sách điện tử này do quý Liên Hoa
Quang thực hiện với sự cho phép và trợ giúp của
Tủ Sách Liên Hoa Sanh.
Xin tùy hỉ công đức tất cả bè bạn gần xa ủng hộ
cho chương trình này.*

*Nguyện đem công đức này xin hồi hướng cho tất cả hữu
tình chúng sinh trọn viên thành Phật Đạo.*



