Ba Mươi Bảy Phẩm
Trợ Đạo Giác Ngộ

Đức Đạt Lai Lạt Ma

---o0o---

Nguồn

Chuyển sang ebook 20-01-2015

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Nam Thiên - namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org

Mục Lục

LỜI NGƯỜI DỊCH
LỜI NHÀ XUẤT BẢN
NGÀY THỨ NHẤT
  ĐIỀU THỨ NHẤT
  ĐIỀU THỨ HAI
  ĐIỀU THỨ BA
  ĐIỀU THỨ NĂM
  ĐIỀU THỨ SÁU
NGÀY THỨ HAI
  ĐIỀU THỨ BẢY
  ĐIỀU THỨ TÁM

ĐIỀU THỨ CHÍN
ĐIỀU THỨ MƯỜI
ĐIỀU THỨ MƯỜI MỘT
NGÀY THỨ BA
ĐIỀU THỨ MƯỜI HAI
ĐIỀU THỨ MƯỜI BA
ĐIỀU THỨ MƯỜI BỐN
ĐIỀU THỨ MƯỜI LĂM
ĐIỀU THỨ MƯỜI SÁU
ĐIỀU THỨ MƯỜI BẢY
ĐIỀU THỨ MƯỜI TÁM
ĐIỀU THỨ MƯỜI CHÍN
ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI
ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI MỐT
ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI HAI
ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI BA
ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI BỐN
ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI LĂM: BỐ THÍ TOÀN THIỆN
ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI SÁU: TRÌ GIỚI TOÀN THIỆN
ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI BẢY: NHẪN NHỤC TOÀN THIỆN
ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI TÁM: TINH TẤN TOÀN THIỆN
ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI CHÍN: THIỀN TẬP TOÀN THIỆN
ĐIỀU THỨ BA MƯƠI: TUỆ TRÍ TOÀN THIỆN
ĐIỀU THỨ BA MƯƠI MỐT
ĐIỀU THỨ BA MƯƠI HAI
ĐIỀU THỨ BA MƯƠI BA
ĐIỀU THỨ BA MƯƠI BỐN
ĐIỀU THỨ BA MƯƠI LĂM
ĐIỀU THỨ BA MƯƠI SÁU
ĐIỀU THỨ BA MƯƠI BẢY
37 PHÁP HÀNH BỒ TÁT ĐẠO
BA PHƯƠNG DIỆN CHÍNH CỦA CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ
01 - GIỚI THIỆU
02 - HÃY LÀ MỘT NGƯỜI ÂN CẦN VÀ TẾ NHỊ
03 - NHỮNG ĐẶC TRƯNG CỦA LUẬN GIẢI
04 - KỆ TÁN DƯƠNG, NGUYỆN ƯỚC TRƯỚC TÁC, VÀ KHUYẾN KHÍCH LẮNG NGHE TỐT
05 - SỰ LIÊN HỆ GIỮA BA CON ĐƯỜNG
06 - VIỄN LY
07 - TÂM GIÁC NGỘ (BODHICITA)

08 - MỘT QUAN ĐIỂM ĐÚNG ĐẮN VỀ TÍNH KHÔNG
09 - HUẤN THỊ ĐỂ THỰC TẬP
KẾT LUẬN LƯU Ý TRÊN CHỦ TRƯƠNG KHÔNG TÔNG PHÁI
LỜI GIỚI THIỆU VỀ TỔNG QUAN NHỮNG CON ĐƯỜNG CỦA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG
LỜI GIỚI THIỆU
LỜI TỰA
GIỚI THIỆU
CHUYỂN PHÁP LUÂN LẦN THỨ NHẤT
ĐẠO ĐỨC
TẬP TRUNG
BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO TRUYỀN THỐNG
CHUYỂN PHÁP LUÂN LẦN THỨ HAI
CHUYỂN PHÁP LUÂN LẦN THỨ BA
NHỮNG GIẢI THÍCH KHÁC NHAU VỀ VÔ NGÃ
BỐN PHÁP ẤN
GIỚI THIỆU MẬT ĐIỂN TANTRA
BỐN THỨ LỚP CỦA MẬT THỪA TANTRA
TRUYỀN LỰC GIA TRÌ
CHUẨN BỊ CHO SỰ TRUYỀN LỰC GIA TRÌ – QUÁN ĐẢNH – KHAI TÂM
DUY TRÌ NHỮNG THỆ NGUYỆN
NỮ NHÂN VÀ ĐẠO PHẬT
NHỮNG CON ĐƯỜNG THẬT SỰ CỦA VIỆC THỰC HÀNH TANTRA – TANTRA HOẠT ĐỘNG
HIỆN THỰC PHẬT THÂN
BỔN TÔN DU GIÀ (DEITY YOGA)
SỰ QUAN TRỌNG CUẢ VIỆC THÂN CHỨNG TÍNH KHÔNG
HIỆN THỰC TÂM THỨC CỦA PHẬT QUẢ
TANTRA HÀNH TƯỚNG (TANTRA TIẾN HÀNH)
TANTRA YOGA (TANTRA DU GIÀ)
TANTRA YOGA TỐI THƯỢNG
DIỆU LẠC VÀ TÍNH KHÔNG
CHẾT, TRUNG ẤM THÂN VÀ TÁI SINH
THỜI ĐIỂM TRỤ THIỀN (THIỀN QUÁN CHIẾU NGAY TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY)
TẦNG BẬC HOÀN THÀNH
NHỮNG TỪ NGỮ CHÂN THÀNH
LỜI TRI ÂN VÀ HỒI HƯỚNG

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU

"*Ba mươi bảy phẩm trợ đạo giác ngộ*" là tuyển tập các bài giảng của đức Dalai Lama do Nyima Tsering dịch tiếng Anh và Tuệ Uyển - Thích Từ Đức dịch tiếng Việt, được xem là cẩm nang tu tập hướng đến sự giác ngộ theo tinh thần Phật giáo Tây Tạng.

Tác phẩm gồm ba phần như sau: Phần đầu gồm 37 phẩm trợ đạo, thường được biết đến là Con đường tiệm tiến (Lam Rim) vốn là cẩm nang luyện tâm, chuyển hóa tâm trong tâm lý học Phật giáo Tây Tạng. Khác với 37 phẩm trợ đạo được đức Phật giảng dạy trong kinh điển Pali, 37 phẩm trợ đạo giác ngộ này thực chất là 37 điều tâm niệm, theo đó đức Dalai Lama phân tích ứng dụng cho người tu học Phật. Lời chú giải của đức Dalai Lama rất gần gũi với đời sống thực tiễn, nhờ đó, người học có thể ứng dụng Phật pháp hiệu quả, nhằm vượt qua các bế tắc và khổ đau. Mỗi ngày trải nghiệm một điều trợ đạo giác ngộ, người đọc sẽ thấy tâm mình nhẹ nhõm, thư thái, sáng suốt, điềm tĩnh và tìm ra giải pháp vượt qua các bất hạnh.

Ba phương diện của con đường giác ngộ là nội dung cốt lõi của phần hai được đức Dalai Lama thuyết giảng từ tác phẩm của Tổ sư Tông Khách Ba bao gồm thái độ viễn ly, bồ đề tâm và tánh không. Nếu sự viễn ly là một nhu cầu, theo đó ta xả bỏ mọi chấp trước về khổ đau thì tâm bồ đề là quyết định và khuynh hướng trải nghiệm sự giác ngộ bây giờ và tại đây. Để đạt được tâm viễn ly và tâm giác ngộ, ngài Tông Khách Ba khuyên chúng ta cần thẩm thấu mọi sự vật hiện tượng trên đời vốn không có thực thể từ đó làm chủ được tâm trong các biến cố thăng trầm, duy trì được hạnh phúc. Đức Dalai Lama, với vai trò là nhà sớ giải phân tích ứng dụng luận phẩm này, người đọc sẽ bị cuốn hút vào nội dung luận phẩm với sự khéo léo giải thích của đức Dalai Lama như vị đại hành giả của truyền thống Mật tông Tây Tạng.

Phần 3 "Tổng quan những con đường của Phật giáo Tây Tạng" được đức Dalai Lama giảng giải vào năm 1988 tại Luân Đôn như bức tranh giới thiệu về các trường phái và bản chất của Phật giáo Tây Tạng. Đi từ việc giới thiệu các giáo pháp căn bản của đức Phật như tứ diệu đế, tam vô lậu học, bốn pháp ấn, đức Dalai Lama giới thiệu về các mật điển Tantra. Bốn thứ lớp của mật thừa Tantra gồm Tantra hoạt động, Tantra tiến hành, Tantra yoga và Tantra tối thượng được giới thiệu trong tác phẩm này như nền tảng để đạt được sự cảm thông về phương pháp tu "quán bản chất tham ái" để vượt qua tham ái. Phương pháp truyền lực gia trì, quán đảnh, khai tâm, phát nguyện của Phật giáo Tây Tạng được giới thiệu khá khái quát. Các phương pháp

thực tập tâm thức, cái chết và tái sanh, thân trung ấm được Dalai Lama giới thiệu theo hướng ứng dụng. Đây là cách tu chuyển hóa cảm xúc có phối hợp giữa kinh điển Hiển giáo và Mật điển Tantra trong Phật giáo Tây Tạng.
Gộp ba tác phẩm như trên vào tác phẩm này, chúng tôi có dụng ý giúp độc giả có cái nhìn bao quát về các pháp tu và hành trì của Phật giáo Tây Tạng như một chi nhánh của Phật giáo Đại thừa qua lăng kính của Dalai Lama. Tác phẩm không chỉ cung cấp cẩm nang hướng đến sự giác ngộ, trải nghiệm sự giác ngộ mà còn cung cấp các kiến thức căn bản về Mật tông Tây Tạng. Đọc tác phẩm này, độc giả sẽ có cái nhìn bao quát về Phật giáo Tây Tạng theo đó có thể có những cảm thông về mật pháp tantra vốn là yếu tố tiếp biến văn hóa của Phật giáo Tây Tạng. Giải thoát có thể thực hiện từ nhiều con đường, Phật giáo có thể được hiểu qua sự đa dạng của các nền văn hóa và tác phẩm này chính là nhịp cầu giúp ta hiểu được nhiều con đường Phật pháp và sự đa dạng văn hóa đó.

Giác Ngộ, ngày 16-6-2012
TT. Thích Nhật Từ
Tổng Biên tập
Tạp chí và Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay

---o0o---

LỜI NGƯỜI DỊCH

Khi mới đọc tựa đề quyển sách này "*Commentary on The Thirty Seven Practices of a Bodhisattva*" tôi cứ nghĩ là tác phẩm *37 Phẩm Trợ Đạo Bồ Đề* chúng ta thường gặp với tứ niệm xứ, tứ chánh cần, tứ như ý túc, ngũ căn, ngũ lực, thất bồ đề phần, bát thánh đạo phần, mà lại được đức Đạt Lai Lạt Ma giảng giải nên tôi cố gắng đi tìm để đọc cho được. Nhưng rồi kiếm mãi không thấy các nhà sách có quyển sách này, nên tôi lại phải lùng kiếm trên mạng và thấy chỉ ở tận Thư Viện Lưu Trữ & Hoạt Động của Tây Tạng ở Dharamsala, Ấn Độ mới có nên tôi phải đặt mua tận bên ấy. Nhưng khi sách gửi đến, mã số bưu điện của tôi là 95038 thì bên gởi lại thêm một số 0, tức là 9503890, nên bưu phẩm phải đi vòng vòng lên tận tiểu bang Washington rồi mới đến tay tôi. Và rồi khi đọc ra lại thấy không phải là *Ba Mươi Phẩm Trợ Đạo Bồ Đề* như chúng ta thường biết đến. Sau này tôi lại thấy trên trang Amazon.com có quyển này, và trang web của giáo sư Berzin cũng có quyển này, và nhờ thế tôi lại tìm ra bản tiếng Anh "*Ba Phương Diện Chính của Con Đường Giác Ngộ*" trên trang của giáo sư Berzin.

Tôi vẫn muốn để tựa đề của tác phẩm này là *Ba Mươi Phẩm Trợ Đạo* nhưng thay chữ Bồ Đề bằng chữ Giác Ngộ tức là *Ba Mươi Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ*, có người đã nói với tôi là tựa đề này không thích hợp, mặc dù người ấy không nói, nhưng tôi biết ẩn ý là không muốn trùng hợp với tác phẩm *Ba Mươi Phẩm Trợ Đạo Bồ Đề* với tứ niệm xứ, v.v... Nhưng tôi nói lại là tại sao tác phẩm này lại không có 36, hay 38 phần mà lại có đúng 37 phần nếu dịch sát nghĩa là '*Ba mươi bảy điều thực hành của Bồ Tát*', nên tôi nói là bồ tát thì cầu sự giác ngộ nên tôi để tựa là *Ba Mươi Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ* nên không trùng hợp với*Ba Mươi Phẩm Trợ Đạo Bồ Đề* dù chữ bồ đề có nghĩa là giác ngộ, nếu thắc mắc hay tò mò thì cứ đọc *Ba Mươi Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ* do đức Đạt Lai Lạt Ma giảng và Tuệ Uyển chuyển ngữ thì rõ, như tôi cũng từng tò mò vì số 37 của một tác phẩm Phật giáo.

Và với tác phẩm "*Ba Phương Diện Chính Yếu của Con Đường Giác Ngộ*" một bản luận rất ngắn của ngài Tông Khách Ba sơ tổ tông Hoàng Mạo, nhưng tôi rất tâm đắc, tôi nghĩ đây chính là cách mà tôi đặt nền tảng tu học, với ba phương châm, mà tôi nghĩ một Phật tử Đại thừa dù Hiển giáo hay Mật giáo đều dựa trên nền tảng này, đấy là:

- Thứ nhất là phát nguyện viễn ly: Một chí nguyện chân thành xa lìa sinh tử, thoát ly tam giới, để đạt đến quả vị giải thoát, hay niết bàn, tự lợi toàn triệt.
- Thứ hai là thấu triệt tánh không, vì có thấu triệt tánh không mới có thể tiêu trừ tất cả phiền não để đạt đến sự giải thoát.
- Thứ ba là phát tâm bồ đề, một nguyện ước tu đạt đạo quả giác ngộ vô thượng vì lợi ích của tất cả chúng sanh, lợi tha hoàn toàn.

Tuy thế, tôi nghĩ nhiều người thường bị lấn cấn trong phát nguyện viễn ly và phát tâm bồ đề, và nghĩ rằng hai thứ này không thể đi đôi với nhau. Nhưng tôi nghĩ rằng chí nguyện giải thoát chính là nền tảng của giác ngộ. Hay nếu một vị bồ tát nếu không hoàn toàn diệt trừ ngã chấp, quét sạch luyến ái thì không thể làm việc lợi tha chân thành.

Và phần cuối trong quyển sách này là tìm hiểu tổng quát về những phương pháp tu học của Phật giáo Tây Tạng.

Mong rằng quyển sách và những lời vàng ngọc của đức Đạt Lai Lạt Ma được đến với những người yêu mến đạo giải thoát, từ bi và giác ngộ.

Nam mô A Di Đà Phật.

Ẩn Tâm Lộ, ngày 29-4-2012

Tuệ Uyển

---o0o---

LỜI NHÀ XUẤT BẢN
(In lần đầu)

Tác phẩm *Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ* của Ngulchu Gyalsas Thogmed Zangpo là một trong những luận bản phổ biến nhất của Phật giáo Tây Tạng, hợp thành hệ thống trong luận bản *Luyện Tâm* và cũng có thể được giải thích theo truyền thống Con Đường Tiệm Tiến Lam Rim. Những lời chỉ dẫn trong ấy là vượt thời gian và những liên hệ của nó là phổ quát.

Luận giải này của đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn, như được phổ biến trong thời gian truyền giảng giáo lý Thời Luân (*Kalachakra*) tại Đạo Tràng Giác Ngộ, Ấn Độ, là đặc biệt bởi sự trong sáng, thực tiễn và thâm thúy của nó. Mỗi đoạn kệ của tác phẩm được giải thích một cách chính xác và trong một ngôn ngữ thấu đạt.

Hơn nữa, đức Đạt Lai Lạt Ma đã ban cho những lời giới thiệu trong mỗi ngày của khóa giảng mà trong ấy Ngài đã liên hệ đến mỗi khía cạnh của đời sống hàng ngày của chúng ta. Học hỏi luận giải này chúng ta cảm thấy rằng đức Đạt Lai Lạt Ma đang nói chuyện trực tiếp đến mỗi chúng ta, và nó là phổ quát trong sự áp dụng.

Khi chúng ta áp dụng và thực tập một cách chân thành, giáo huấn này sẽ phát triển một lòng từ bi yêu thương ấm áp đặc biệt. Do thế, những điều chứa đựng trong tác phẩm này sẽ lợi ích cho những học giả Phật giáo lẫn những độc giả thông thường.

LIBRARY OF TIBETAN WORKS AND ARCHIVES

---o0o---

NGÀY THỨ NHẤT

MỞ ĐẦU

Chúng ta tập hợp cùng nhau ở Đạo Tràng Giác Ngộ để tiến hành nghi thức truyền pháp Thời Luân (*Kalachakra*). Quý vị đã đến từ nhiều nơi khác nhau do nơi lòng thành tín. Trên những phương tiện vận chuyển nghèo nàn mà quý vị đã phải chịu đựng trong một hành trình nhọc nhằn, nhưng quý vị đã quên đi điều ấy để tập hợp ở đây.

Chúng ta sẽ thực hiện đại nghi thức khai tâm truyền pháp sau này. Nhưng trước nhất, có nhiều người ở đây chỉ có một lòng tín ngưỡng đơn thuần trong Pháp Bảo mà không có một sự thông hiểu thực sự về giáo pháp. Họ không có kinh nghiệm về nghe và lắng nghe giáo pháp, và vì vậy không biết ý

nghĩa thật sự của nó. Trong thời gian lễ khai tâm truyền pháp sẽ không có thời gian dành cho một sự giải thích dài dòng. Do thế, nếu chúng ta để thời gian này lãng phí, không có điều gì tốt lành được hoàn thành đáp lại cho sự khó nhọc và tổn phí liên hệ đến việc tập họp về Đạo Tràng Giác Ngộ của quý vị nơi đây.

Mục tiêu sự tập họp của quý vị nơi đây để lắng nghe giáo pháp và tiếp nhận lễ truyền pháp nhằm mục đích chuyển hóa tâm thức của quý vị. Vì cung cách suy nghĩ là nguyên nhân chính để đạt đến, và điều kiện để duy trì, một tính cách tích cực của tinh thần. Trong một vài trường hợp ngoại lệ một tính tính cực hiện hữu bẩm sinh trong tâm thức, nhưng điều này rất hiếm hoi. Do vậy, có thể là rất ích lợi nếu chúng tôi dành một ít ngày đầu tiên để giải thích những ý nghĩa tổng quát của giáo pháp. Chúng tôi cảm thấy rằng nên gởi đến (thỉnh thoảng) những lúc tuy ngắn ngủi nhưng thích thú vì thế tất cả chúng ta không cảm thấy mệt nhọc.

Hôm nay chúng tôi sẽ bắt đầu sự giải thích tổng quát này, trong trường hợp đặc biệt chúng tôi sẽ bao gồm một sự giới thiệu đến giáo huấn Đại thừa. Chúng tôi sẽ giảng dạy bằng truyền khẩu *Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ* được sáng tác bởi Ngulchu Gyalsas Thogmed Zangpo (1245-1369), là những điều trình bày những hướng dẫn thiết yếu cho sự thực hành của Bồ tát.

Luật Tạng nói rằng khi lắng nghe giáo pháp chúng ta không nên ngồi trên ghế hay đứng, cũng không mang giày, đội nón hay quấn khăn, cũng không mang vũ khí hay che dù. Một trường hợp ngoại lệ có thể cho phép được làm đến một vài điều trong những điều này ấy là sự kiện bệnh hoạn. Đức Thế Tôn nói, trong giới luật của giáo pháp: *Nếu xảy ra trường hợp người bệnh phải bán tất cả những đồ trang hoàng của hình tượng đức Phật, luận giải và kinh điển để tồn tại, thế thì họ nên làm như thế.*

Điều ngoại lệ này được chế nên bởi vì Phật pháp căn bản trên lòng từ bi yêu thương. Thực tế, từ bi yêu thương là gốc rễ của Phật pháp. Do thế, điều này được áp dụng ngày hôm nay ở đây. Mặc dù con người chúng ta chưa bị bệnh, nhưng có nguy cơ rằng họ sẽ ngã bệnh bởi vì mặt trời như thiêu đốt. Do vậy, (mọi người) được phép đội nón hay che dù. Tương tự như thế, những tu sĩ nào không có nón có thể dùng một phần của y áo để che lên đầu của họ.

Sự cải thiện điều kiện vệ sinh phải được quán chiếu thích hợp tốt đẹp đến thời tiết và một thái đội thích nghi tốt tùy theo điều kiện từng quốc độ, nơi chốn và khí hậu. Những ai đã đã vượt thắng bốn yếu tố nội tại không phải lệ thuộc và những yếu tố ngoại tại. Nhưng vì chúng ta chưa khắc phục được những yếu tố nội tại chúng ta nên hành động tùy theo với cường độ của năng lực ngoại tại.

Trước khi giảng pháp trong truyền thống của chúng tôi, chúng ta trì niệm chân ngôn mantra đề ngăn chặn hay nhổ gốc rễ bất thiện, và cũng trì tụng *Tâm Kinh Bát Nhã* để tiêu trừ chướng ngại. Đây là bởi vì chúng ta không có kinh nghiệm với những trở lực kết quả từ những năng lực bất thiện hay từ những ai đã hướng dẫn những người khác lạc đường trong khi lắng nghe và thuyết giảng giáo pháp. Hôm nay, chúng ta sẽ trì tụng *Tâm Kinh Bát Nhã* để tịnh hóa ám chướng và sau đó chúng tôi muốn khởi đầu những lời cầu nguyện bằng việc trì tụng nghi lễ cúng dường Văn Thù Sư Lợi ba lần; rồi thì chúng tôi sẽ bắt đầu thỉnh cầu đến Ngài Văn Thù Sư Lợi.

Ô Đấng Từ Bi, bằng những tia quang tuyến từ tâm toàn thiện toàn giác toàn trí…

Rồi thì chúng ta cúng dường thỉnh cầu đến mạn đà la và sau khi hoàn tất mạn đà la này, nhằm mục tiêu hợp nhất động lực của đạo sư và đệ tử, chúng ta phải tiến đến trì tụng cầu nguyện quy y ba lần, và phát sinh tâm vị tha. Cầu nguyện quy y là:

Con nguyện quy y Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo cho đến khi đạt đến giác ngộ.

Chúng ta tiến hành quy y với hai dòng này. Sau đó, chúng ta thường hồi hướng công đức mà chúng ta tích tập qua tính quảng đại, lắng nghe và giảng dạy giáo pháp. Người thuyết giảng trì niệm, "*Công đức mà con tích tập qua việc giảng dạy…*" và thính chúng trì niệm, "*Công đức mà chúng con tích tập qua lắng nghe Giáo pháp…*" vì thế thay đổi ngôn ngữ tùy theo trường hợp. Chúng ta cũng nên bao gồm việc hồi hướng này: "*Với công đức lành này, nguyện cho tất cả những hành vi lành tích tập được của ba thời trở thành nguyên nhân để đạt được thể trạng tối thượng của giác ngộ*". Đây là đang phát khởi tâm giác ngộ (*bodhicitta*) trong hình thức của khẩn thỉnh hay nguyện cầu.

Tất cả quý vị đã thiết lập một chí nguyện mạnh mẽ để đến Đạo Tràng Giác Ngộ vì những giáo lý này. Quý vị không đến đây để nghĩ về thực phẩm hay thức uống được cung cấp cho quý vị, cũng không phải vì một tiết mục lớn được xem ở đây, cũng không phải vì đến đây quý vị sẽ được danh thơm tiếng tốt. Quý vị đến đây để tiếp nhận những giáo huấn Pháp bảo, bao gồm những giáo lý của Đại thừa, Mật thừa Tantra, Tantra yoga tối thượng, và lễ truyền pháp quán đảnh Quang Hoa Thời Luân (*Kalachakra*) của đức Thế Tôn. Do thế, quý vị đã đến đây vì một mục tiêu tốt đẹp và đã đặt một nỗ lực không mỏi mệt để tiếp nhận những giáo huấn Pháp bảo này. Nếu ai đấy ở ngoài từ bên ngoài quán sát điều này, họ có thể cho rằng tất cả những nỗ lực này là ở trong sự phù phiếm hão huyền. Nhưng khi chúng ta nhìn vào mục tiêu và lý luận tiềm ẩn, nó cực kỳ lợi ích.

Ngay cả nếu quý vị không từ bỏ đời sống trần tục này để theo đuổi giáo pháp, hãy làm một nỗ lực như điều này biểu lộ rằng một sự hy hiến được tiến hành vì lợi ích của giáo pháp và là một dấu hiệu quyết định mạnh mẽ. Điều gì là mục tiêu phía sau nỗ lực không mệt mỏi và một quyết định mạnh mẽ như thế? Mục tiêu, hay lợi ích, và căn bản của việc tìm cầu giáo pháp đấy là tất cả chúng sinh cùng chia sẻ một cảm giác của "cái tôi" và ước ao khao khát hạnh phúc và hòa bình, cũng như là một khát vọng xa lánh đau buồn và khổ não.

Loại cảm giác này được kinh nghiệm ngay cả bởi một con côn trùng nhỏ bé. Trong trường hợp của nhân loại, chúng ta có thể thấy rằng cho dù người đến từ phương Tây, Đông, trung nguyên hay biên địa của xứ sở họ và cho dù làn da của họ là đen, đỏ, vàng hay trắng, tất cả đều tìm cầu hạnh phúc và xa lánh đau buồn.

Trong tâm tư chúng ta có thể bày tỏ một suy nghĩ, "*Xin cho tôi có hạnh phúc*", mặc dù chúng ta không hiểu cảm giác này của "cái tôi" một cách rõ ràng. Trên cơ sở kinh nghiệm của "cái tôi", chúng ta đã từng nghĩ chẳng hạn như, "*Xin cho tôi hạnh phúc; xin cho tôi đừng gặp khó khăn, xin cho tôi sống lâu và đừng chết; xin cho tôi có một đời sống tốt đẹp với vô số thực phẩm và áo quần*". Vì thế mọi thứ trở về lại 'cái tôi'. Sau đấy, chúng ta nghĩ về thân quyến 'tôi', xứ sở 'tôi'.

Điều này giống nhau ở mỗi con người, và cũng đúng cho tất cả mọi tạo vật cho đến một con côn trùng bé nhỏ. Chúng không có một tâm thức rộng rãi và thông minh, chúng cũng không sở hữu một tư tưởng đa dạng mà con người chúng ta có. Tuy nhiên, chúng vẫn có một cảm giác của 'cái tôi' và chúng có thể cảm thấy. "*Xin cho tôi hạnh phúc*," hay "*Tôi đang trong tình trạng nguy cấp, xin cho tôi được thoát khỏi cơn nguy biến này*". Do thế, tất cả chúng sinh cùng nguyện vọng giống nhau,như khao khát cho hạnh phúc và không muốn khổ đau. Có những nguyện vọng này là quyền lợi của chúng ta, nó là hợp lý, và chúng thường có thể được hoàn thành. Chúng ta dựa trên những phương pháp khác nhau để theo đuổi những mục tiêu này, để thích ứng với năng lực của chúng ta và để đối phó với nhiều trình độ khác nhau của khổ đau để chúng được tiêu trừ và hạnh phúc được đạt đến.

Hạnh phúc và khổ đau có thể tùy thuộc trên thân thể hay tâm thức. Hơn thế nữa, chúng có thể tùy thuộc trên thân thể hay tâm thức ngắn hạn hay dài hạn; không chỉ trong kiếp sống này mà cũng trong kiếp sống tới. Cho đến khi nào đời sống này còn hiện hữu và quan tâm, chúng ta có thể phản chiếu trên những lợi lạc từ tuổi thơ cho đến tuổi già; trong những hình thức của của giây phút hiện tại, chúng ta có thể nghĩ về những lợi ích dài hạn liên hệ đến hôm nay và ngày mai.

Mặc dù côn trùng có những suy tư về hạnh phúc và khổ đau tương tự như con người, khả năng tìm cầu hạnh phúc và loại bỏ khổ đau của chúng thì tạm thời và trải ra một khoảng thời gian ngắn ngủi. Chúng không thể suy nghĩ về tương lai xa xôi trong những hình thức như 5, 10, hay 30 năm tới cũng không thể nhớ lại thời thơ ấu của chúng. Nhưng những con người chúng ta suy nghĩ việc hoàn thành hạnh phúc và khử trừ khổ đau không chỉ cho hôm nay, ngày mai và ngày kia, mà xuyên qua toàn bộ đời sống của chúng ta. Chúng ta cũng nhìn xa hơn chính chúng ta để suy tư về hạnh phúc của thân quyến và bè bạn của chúng ta, xa hơn nữa là xứ sở chúng ta và toàn thế giới.
Do thế, tìm cầu hạnh phúc và loại trừ khổ đau liên quan đến sự hiện hữu những khả năng khác nhau trong nhiều phương thức khác nhau. Một số người hoàn thành những việc to lớn và những người khác kém hơn. Nói một cách phổ quát, so sánh với động vật con người chúng ta có một phạm vi rộng rãi về những loại hạnh phúc mà chúng ta cố gắng để đạt đến và khổ đau chúng ta cố gắng để loại trừ. Từ thời điểm con người hình thành cho đến nay, chúng ta đã dành đời sống chúng ta để theo đuổi những khuynh hướng này, mặc dù chúng ta có thể không thức tỉnh rằng chúng ta đã liên hệ trong một sự theo đuổi như thế từ thời khắc lọt lòng mẹ. Trải qua thời gian thơ ấu, chúng ta có thể có kinh nghiệm một số hạnh phúc tạm thời nào đấy, những điều mà sau này chúng ta tìm kiếm giống như thế. Thí dụ, chúng ta có thể đã từng nói dối một điều nho nhỏ nào đấy, chẳng hạn như để đón nhận những lời ngọt ngào hay quà cáp, và chúng ta liên hệ chính mình hoàn toàn trong một mục tiêu nhỏ bé như vậy nhằm mục tiêu kinh nghiệm một hạnh phúc nho nhỏ và để tránh một khổ đau be bé. Dần dần, khi chúng ta lớn lên, khổ đau và hạnh phúc của chúng ta trở nên to lớn rộng rãi hơn và sâu sắc hơn và những khó khăn hơn cũng sinh khởi.
Phương pháp quan trọng nhất để tìm cầu hạnh phúc và loại trừ khổ đau là gia tăng kiến thức, và vì thế chúng ta làm nên chương trình qua việc thành lập trường học. Và trong những trường học này, nhiều môn học khác nhau được giảng dạy, bao gồm những ngôn ngữ. Ngôn ngữ bao gồm nhiều từ ngữ và chuyên chở nhiều ý nghĩa trên nhiều chủ đề khác nhau. Tâm thức quản lý tất cả những điều này phải là rất sắc bén và có thể suy nghĩ trong nhiều cách khác nhau; chúng ta đưa ra một nền giáo dục chính xác nhằm mục tiêu phát triển những bộ não mà chúng là hàm tàng những tâm tư rộng rãi khoáng đạt như thế.
Cũng có những khổ đau của thân thể mà chúng ta cố gắng để tránh. Những bệnh viện đã được thành lập để chữa trị nhiều bệnh tật khác nhau. Giống như thế, mục tiêu của ăn, uống, làm việc – cho dù nó là công việc đồng áng, hãng xưởng nhà máy hay bất cứ điều gì – cũng là để tìm cầu hạnh phúc và loại trừ khổ đau. Trong thế giới ngày nay, chúng ta tìm ra toàn bộ phạm vi

của những phong tục và hệ thống, tình hình và chính sách, tiêu chuẩn tiền tệ và quan điểm, tuy thế tất cả có cùng khuynh hướng tìm cầu hạnh phúc và loại trừ khổ đau và đơn giản là những phương diện và phương pháp khác nhau.

Trong những điều này, những quan điểm khác nhau đã hình thành bởi vì con người bắt đầu khám phá vấn đề này một phần nào đấy sâu sắc hơn. Nhiều phương pháp khác nhau nhằm mục tiêu mang đến hạnh phúc và loại trừ khổ não đã được thiết lập như kết quả của việc khám phá phân tích như thế. Một trong những điếu ấy là sự hình thành đảng Cộng Sản. Những người Cộng Sản nói rằng nguyên nhân chính của khổ đau nhân loại loại là sự bất bình đẳng về tài sản của những khu vực hay giai cấp trong xã hội. Vì vậy, sự phân phối lại tài sản là phương pháp mà những người Cộng Sản hành động nhằm mục đích mang lại hạnh phúc cho nhân dân và loại trừ khổ đau cho họ. Đây là một quan niệm.

Trong tất cả những quan điểm hiện hữu, có những thứ không chỉ dừng tại sự khám phá đơn thuần những phương pháp để mang đến hạnh phúc tạm thời và giải thoát khổ đau ngắn hạn. Những người chủ trương những quan điểm này bắt đầu bằng việc khám phá nguyên nhân và điều kiện tạm thời này, quán sát sự sinh khởi của những nguyên nhân và điều kiện tạm thời này và rồi thì tại nguyên nhân của nguyên nhân, và nguyên nhân của nguyên nhân ấy, và tiếp tục, giống như liên kết của một dây xích. Bằng sự suy nghĩ và khảo sát sâu sắc chúng ta đi đến quan điểm của giáo pháp.

Chúng ta có thể quán chiếu nhiều khía cạnh khác nhau của khổ đau và hạnh phúc – làm thế nào những khổ đau này đến với chúng ta; làm thế nào đế hạnh phúc phát sinh trong một ý nghĩa rộng lớn; làm thế nào và từ nơi nào mà thế giới này đi đến hình thành hiện hữu và tùy thuộc vào nguyên nhân nào; mục tiêu và lợi ích gì của đời sống trong thế giới này (vì cho dù có lợi ích hay không, thế giới vẫn hình thành hiện hữu căn cứ trên sự tồn tại trước đây của nó); tương lai sẽ là gì, và cá nhân có thể làm gì về nó, và chúng ta nghĩ gì về nó. Hãy suy nghĩ một cách xây dựng về ý nghĩa của những điều này rằng chúng ta không chỉ tùy thuộc vào những gì chúng ta thấy bằng cặp mắt của chúng ta và nghe qua đôi tai của chúng ta, mà chúng ta phải tiến sâu hơn vào trong chủ đề.

Một số người quy cho sự hiện hữu của thế giới và nhân loại là do Thượng đế, và nói rằng đây là tất cả sự tạo dựng của Ngài. Có nhiều sự giải thích khác xa điều này, cũng có một số căn cứ trên lý luận một số thì không. Do thế, một số người cho ra đời những triết thuyết với lời tuyên bố rằng, "*Điều này là hợp lý điều đó là không hợp lý*", trong khi những người khác không có những tư tưởng thâm sâu như thế nhưng dành hết đời sống của họ có được cho một cuộc sống, dựa trên trên hạnh phúc tạm thời và xa lánh tạm

thời khổ đau. Trong hai loại người này, một là loại mang trong mình một triết thuyết và thứ đến là loại không nghĩ đến một chủ thuyết nào. Trong những người mang lấy triết thuyết lại có hai loại, những người mang chủ thuyết về ngoại tại (không Phật giáo) và quan điểm nội tại (Phật giáo).

Khi đối diện với vấn đề sâu sắc này, làm thế nào để đạt hạnh phúc và tiêu trừ khổ não, trong việc liên hệ với thân thể chúng ta có thể thấy rằng đấy là sự tập trung trên sự cần thiết của thực phẩm và áo quần, với những khía cạnh tiếp theo là nhà cửa, giường chiếu, và những nhu dụng vật chất khác. Nhưng chẳng bao lâu rõ ràng rằng không đủ chỉ có thể tìm ra thực phẩm thỏa mãn cho bao tử. Khi chúng ta khám phá sự khổ não và hạnh phúc của thân thể sâu xa hơn, chúng ta thấy rằng mặc dù chúng là những kinh nghiệm mạnh mẽ, so sánh với nói về hạnh phúc và khổ đau của tâm thức thì cường độ mạnh hơn nhiều. Người nào đấy có thể có một thân thể khỏe mạnh và dồi dào thức ăn và uống, nhưng nếu người ấy có một tâm tư đau buồn, người ấy có thể trở nên quẩn trí và ngay cả dự tính tự tử. Có những người trở nên giàu có vô cùng nhưng luôn luôn căng thẳng; họ hô hấp nặng nhọc và thường nói năng trong tư thái không thỏa mãn và không vui lòng.

Trái lại, chúng ta có thể quán sát những người luôn duy trì sự tĩnh lặng và an lạc ngay cả khi họ thiếu thốn đồ ăn và thức uống. Nếu chúng ta có một tinh thần an lạc và thanh thản, thế thì họ hoàn toàn có thể chịu đựng những khổ đau của thân thể. Tuy thế, nếu tâm tư chúng ta quá căng thẳng, khi tiếp nhận một vật phẩm gì đấy chúng ta liền muốn một thứ khác ngay lập tức và thế là chẳng biết một sự phỏng đoán nào có thể có cho sự liên hệ như thế tiếp theo. Khi điều gì ấy xảy ra hơi sai sót, chúng ta không thể chịu đựng nó. Một tâm tư như thế, không có một sự chịu đựng mạnh mẽ, sẽ luôn luôn không hài lòng ngay cả nếu người ấy sống trong một hoàn cảnh rất tốt đẹp. Do thế, chúng ta có thể thấy rằng tâm thức là điều quan trọng chính yếu, và rằng chúng ta có thể loại trừ khổ não tinh thần và tìm thấy nguồn gốc an lạc hạnh phúc qua cung cách suy tư của chúng ta.

Đó là tại sao người ta đối diện những hoàn cảnh tương tự trong những phương thức khác nhau. Thí dụ, chúng ta có thể thấy hai bệnh nhân trong một bệnh viện, một người tiếp nhận Giáo pháp và có niềm tin trong luật nhân quả, và người kia không có tư tưởng về nghiệp báo và trở nên khích động, cố gắng để loại trừ hiện trạng khổ đau lúc ấy. Châm ngôn Tây Tạng có câu, "*toạt miệng, toét mũi*" – có nghĩa là điều bất hạnh xảy ra cho cả hai người – tuy thế một người trong họ cảm thấy hoàn toàn thất vọng và không thể chịu đựng nỗi khổ, kêu khóc trong đớn đau. Người kia cũng bị dày vò với cùng nỗi đau khổ, lại hiếm khi biểu lộ nó, duy trì một sự thái độ tĩnh lặng và mạnh dạn.

Chúng ta có thể nhìn vào chúng tôi, những người Tây Tạng đang sống tha hương rải rác khắp nơi trên thế giới và phải dựa vào những người khác. Tuy nhiên, mặc dù chúng tôi đối diện với những khó khăn này, tâm tư chúng tôi rất tĩnh lặng và dường như rất thỏa mãn. Đã gần 15 năm từ khi chúng tôi trở thành những người tị nạn và bây giờ, nói một cách phổ thông, có rất ít những vấn nạn xảy ra. Nhiều người Tây Tạng đã tập họp về đây vì khóa thuyết giảng giáo huấn này dường như thoải mái, và đại đa số những người Tây Tạng đến từ Bhutan, Ấn Độ và Sikkim đã tham dự buổi tiếp kiến hôm qua trang phục rất sặc sỡ, mặc dù như những người tị nạn chúng tôi không sở hữu một nơi chốn riêng của chúng tôi (nhưng chúng tôi có) đấy là kích thước lòng bàn tay của chúng tôi.

Thực tế rằng ,mặc dù sống trong những hoàn cảnh khó khăn và căng thẳng như thế, chúng tôi đã sinh sống thoải mái là một phần qua sự thông tuệ và tinh thần sắc xảo.

Nhưng trong một chiều hướng khác nó tùy thuộc trên phước đức của chúng tôi, cả to lớn hơn và kém cõi hơn. Tùy thuộc vào phước đức của chúng tôi chúng tôi không rơi vào một tình cảnh không lo liệu được và mọi việc đã diễn ra một cách tương đối êm ái. Hãy nhìn vào một viễn cảnh rộng rãi hơn, thời điểm này trong lịch sử Tây Tạng cũng chỉ là thời điểm nhất thời mà thôi. Chúng tôi chưa dùng tất cả những phước đức của chúng tôi; nó đang bị vướng mắc giống như La Hầu La nắm bắt mặt trời và mặt trăng. Điều này xảy ra một cách rất bất ngờ, nhưng không phải nó chấm dứt tất cả và có hy vọng một sự tăng trưởng phước đức của chúng tôi. Vì thế, tất cả chúng ta phải phát sinh một lòng can đảm phi thường, hoàn thành tất cả những việc làm nhiều nhất mà chúng ta có thể, tích tập phước đức và có những tấm lòng hảo tâm. Thu thập phước đức là quan trọng và cực kỳ mạnh mẽ.

Tương tự như thế, tôi đã có một quyết tâm mạnh mẽ bởi vì tuổi trẻ của tôi sống nhiều năm. Tất cả chúng ta nên có một tâm tư mạnh mẽ như thế nhằm để sống cho một thời gian dài và thái độ của chúng ta nên là một thái độ phát sinh can đảm như tôi đang làm. Những tu sĩ lão niên không nên chán nản hay ngã lòng, mặc dù chúng ta già đi, tóc chúng ta trắng thêm hay bị hói đầu. Nói chung, phước đức hay công đức của quý vị sẽ biểu lộ sự hỗ trợ.

Đây là chủ đề của tất cả mọi khía cạnh, và điểm chính của chúng tôi là điều này: Mặc dù chúng ta đối diện nhiều vấn nạn và nghịch lý, nhưng hãy vẫn có hy vọng và tĩnh lặng trong tâm chúng ta. Có một tâm tịnh tĩnh trong khi đối diện những khó khăn là tất cả sự lợi lạc. Nó không có nghĩa rằng bằng sự thực tập Giáo pháp chúng ta sẽ lập tức loại trừ nạn đói khát hay làm tăng thêm tổng lượng thực phẩm cần thiết của đồ ăn và thức uống. Nhưng bằng sự tư duy về Giáo pháp chúng ta có kinh nghiệm tịch tĩnh và sự tịch tĩnh ấy sẽ cho chúng ta một niềm hỷ lạc. Điều này là xứng đáng, có phải không?

Do vậy, mặc kệ có đời sống sau khi chết hay không, có nhân quả hay không, có Ba Viên ngọc quý hay không, trải qua cả cuộc đời của chúng ta và trong đời sống hằng ngày của chúng ta chúng ta nên giữ nội tâm của chúng ta tĩnh lặng và đừng làm khó khăn cho những người bạn của chúng ta. Rất tốt để duy trì một thái độ vui tươi trào phúng, đem lợi ích đến cho những người khác và dành đời sống trong mục tiêu này. Cũng thế, khi chúng ta thức dậy vào sáng sớm, chúng ta nên tỉnh thức về khả dĩ rằng điều gì ấy không may có thể xảy ra cho chúng ta hôm nay. Rồi thì nếu có điều gì bất hạnh thực sự xảy ra, tâm tư chúng ta đã chuẩn bị tốt và chúng ta sẽ có thể duy trì sự cân bằng tình trạng của tâm thức. Trước khi đi ngủ vào buổi tối chúng ta nên phản chiếu trên những sự chuẩn bị tốt mà chúng ta đã làm qua suy nghĩ những tư tưởng như vậy trong buổi sáng. Trái lại, nếu chúng ta dự đoán là an bình vui vẻ mỗi ngày và chỉ nghĩ về những khía cạnh tích cực, tâm tư chúng ta sẽ bị quấy động khi điều gì ấy không vui xảy ra hay chúng ta gặp một người mà với họ chúng ta không cảm thấy thoải mái, và chúng ta có một đêm bồn chồn vào cuối một ngày.

Chúng ta phải có một sự can đảm để chịu đựng bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào có thể khởi lên. Nếu một người khác giáng xuống một sự tổn hại trên chúng ta và chúng ta trả đũa lại, có thể chúng ta cuối cùng phải đến tòa án; nếu chúng ta để cho những người bạn của mình liên hệ trong trường hợp sẽ có những vấn đề với tổn phí và sở hữu. Không có mục tiêu nào làm nguyên nhân cho quá nhiều vấn đề khó khăn, trái lại sẽ có lợi ích trong nhẫn nại với vấn nạn. Hầu hết mọi người không thể thực hành trong cách này và là lòng tốt bụng (từ bi) đến mọi người, biểu lộ lòng yêu thương đến người khác và giúp đỡ người khác. Nếu chúng ta có thể tăng trưởng thái độ này trong xã hội, thế thì sẽ có hy vọng thật sự và chân thành cho hòa bình trong thế giới này.

Thật là sai lầm để theo đuổi những mục tiêu cho hạnh phúc và xa lánh khổ đau bằng việc lừa dối và làm mất mặt người khác. Chúng ta phải cố gắng đạt đến hạnh phúc và loại trừ khổ đau bằng lòng tốt bụng của từ bi và cư xử tốt. Thật không tốt để nghe về những người tìm kiếm những mục tiêu này bằng cách cư xử không đứng đắn và mánh khóe lừa dối, bằng việc ám sát và qua chiến tranh. Nhưng trong thế giới ngày nay người ta biểu lộ ra bằng hành động của tham lam và lừa dối, và thật sự đang dùng những phương thức như vậy để tìm cầu hạnh phúc.

Chúng ta đã đang thấy những tiến trình vật chất to lớn trên thế giới, nhưng những nước lớn tiếp tục làm thất vọng những nước nhỏ và rất nhiều chết chóc xảy ra như một kết quả. Mặc người ta có thể tin tưởng họ sẽ tìm hạnh phúc và loại trừ khổ đau trong cách này, thật sự sẽ có nhiều sự đấu tranh,

nhiều đói khát, nhiều dối trá, nhiều căng thẳng, và nói chung những người bị áp bức phải chịu đựng nhiều khổ đau hơn trong thế kỷ XX.
Điều này không xảy ra bởi vì thiếu thốn thực phẩm hay điều kiện thuận lợi. Trường học và bệnh viện đang được phát triển và nhà cửa và phương tiện giao thông đã được cải thiện, đồ ăn thức uống đang gia tăng. Nhưng sự thật và tính lương thiện đã bị đánh mất trong xã hội và đó là tại sao có ít hạnh phúc an lạc hơn. Những ai với sự giàu có và quyền lực có thể làm bất cứ điều gì họ muốn, trái lại một người chân thật và trung thực nhưng không có quyền lực và phú quý sẽ không thể thành công.
Những thí dụ này thường thấy trong xã hội ngày nay, là những điều rất buồn, và những giá trị sai lầm phổ biến như thế lại cũng là nguyên nhân cho những bất hạnh đổ xuống nhiều nơi. Những ngày này mọi người đang nói về hòa bình và sự thật từ Trung Hoa và Ấn Độ đến những quốc gia phương Tây. Nhưng trong thực tế, những khổ đau đã đến những người bị áp bức bởi vì những khái niệm sai lầm ở phía sau cung cách mà xã hội chúng ta thực hiện chức năng của nó.
Do vậy, chúng ta trở lại điều được gọi là Pháp bảo. Giáo pháp không nên được thực hành riêng cho những người ở những vùng xa xôi hẻo lánh, hay những người thô lỗ có quan niệm hẹp hòi. Trái lại nó nên được thực hành bởi những người có tâm tư cởi mở và tấm lòng rộng rãi. Nhưng không có điều gì kỳ diệu về kiến trúc của chùa chiền hay tu viện, cũng không về sự phủ phục, nhiễu Phật, hay cúng dường. Thực tế, không chắc về phần đó có phải thật sự là Giáo pháp hay không. Nếu trong tâm thức chúng ta có năng lượng tích cực (thiện) thế thì đấy là Giáo pháp. Nếu có năng lượng tiêu cực (bất thiện) thì đó không phải là Giáo pháp.
Giáo pháp phải là trong trái tim chúng ta. Nếu tâm thức chúng ta thuần hóa, tĩnh lặng, và thư giãn, chúng ta đang thực hành Giáo pháp. Nếu ai đấy mặc y áo và nói về tam tạng Pháp bảo nhưng không có một tâm thức thuần hóa, đấy không phải là một người thực hành Giáo pháp. Bất cứ ai có Giáo pháp thì tâm tư rất cởi mở, thư thái, khiêm tốn, tĩnh lặng và có lòng hảo tâm một cách tự nhiên; nhưng những ai lừa gạt cùng xem thường người khác và nói dối thì không đang thể nhập việc thực tập Giáo pháp. Thái độ thật sự là thực hành Giáo pháp cốt tại sự kiềm chế đối với sự lừa dối và không thay đổi với chân lý, không làm giảm giá trị và chế nhạo người khác, thể hiện sự khiêm tốn và tiếp nhận một vị trí khiêm nhường, có một lòng tốt, giúp đỡ người khác và hy sinh tự ngã.
Ngay cả những người nào đó không chấp nhận thuyết tái sinh, v.v… có thể phân tích để thấy chúng ta có cần Giáo pháp trong chính đời sống này hay không và rồi họ sẽ biết. Chúng ta muốn an lạc hạnh phúc cho chính mình, và chúng ta muốn thân hữu chúng ta vui vẻ. Nhưng, mặc dù chúng ta có thể có

đồ ăn thức uống dồi dào hiện tại, lại có một trạng thái lo lắng trong tâm, và chúng ta phải sống với cảm giác này. Chúng ta bắt đầu bất hòa với bè bạn chúng ta, lừa dối và bắt nạt và làm nhục họ. Trong ngắn hạn, chúng ta có thể đạt mục tiêu giàu sang và sở hữu vật chất bằng cách này, và có thể mặc vào áo quần đắc tiền, mang một chiếc đồng hồ đẹp, ăn thức ăn ngon, và uống thức hiếm. Nhưng chúng ta sẽ không vui vẻ nếu tất cả những sự giàu sang này và những sở hữu này đã đến từ sự bắt nạt, hạ bệ, và lừa dối người khác.

Có lẽ nó sẽ hao mòn tâm thức chúng ta rằng những hành động của chúng ta có thể đưa chúng ta đến tòa án. Bởi vì chúng ta là những người với sự giàu sang và quyền lực ngay bây giờ, bạn bè chúng ta có thể dùng những ngôn ngữ tôn trọng trước mặt chúng ta. Họ có thể nói về những phẩm chất tốt đẹp của chúng ta như hiện diện ngay cả vĩ đại hơn những đức Thế Tôn nào đấy. Phía sau lưng chúng ta họ sẽ nguyền rũa chúng ta và nói những thứ như, "*Cầu cho kẻ ấy chết rất thảm thiết*", và chúng ta có thể rất khó khăn tìm thấy bất cứ người nào thích chúng ta. Do thế, nếu chúng ta phải sống trong cách này, mặc dù chúng ta có thể có tràn ngập những thứ để ăn và uống, chúng ta tìm hạnh phúc của mình nơi nào? Trong chiều sâu của tâm tư chúng ta sẽ không an ổn.

Cho dù chúng ta có bị điều khiển bởi những người khác hay không, khi chúng ta sắp chết chúng ta cảm thấy rằng chúng ta đã sống cuộc sống mình trong một cách bất chính, thế thì chúng ta sẽ rất là đau buồn. Tài sản mà chúng ta đã tích tập bởi tà mạng không thể mang theo chúng ta được. Chúng ta có thể có một tòa nhà rất lớn nhưng phải bỏ lại sau lưng. Chúng ta có thể có những tài khoản tiết kiệm thực sự nào đấy trong ngân hàng với giấy tờ chứng minh, nhưng ở thời điểm lâm chung chúng ta không thể sử dụng gì được với tiền của ấy. Chúng ta phải bỏ lại cho người thân, cha mẹ chúng ta, và những người khác, những người chăm sóc chúng ta ở hậu trường. Tệ hại nhất trong điều này là chúng ta phải bỏ lại thân thể của chính chúng ta.

Do thế, bất cứ tiền của nào được tích lũy bằng tà mạng trong đời sống này sẽ không mang được lợi ích nào trong lúc lâm chung và thậm chí có thể mang đến rắc rối, như lo lắng về việc ai sẽ chăm sóc những tài sản của chúng ta sau khi chúng ta chết đi. Hay chúng ta có thể trở nên lo lắng trong khi chúng ta hấp hối, sợ hãi rằng những thân nhân tốt bụng của chúng ta cuối cùng sẽ tranh đấu với nhau nhằm mục tiêu rớ tay vào tài sản ấy. Có tệ không nếu chúng ta phải kết thúc đời sống mình trong cách này?

Tuy nhiên, nếu chúng ta lương thiện, với một bản chất tự nhiên tử tế và một lòng hảo tâm, sinh sống trầm tĩnh và thư thái, làm lợi ích cho người khác và luôn luôn xem mình như thấp hơn họ, chúng ta có thể chống chọi với sự thiếu thốn đồ ăn thức uống tạm thời và có thể thường kết bạn tốt với mọi

người, và họ trở nên như những người thân của chúng ta. Rồi thì khi chúng ta đối diện với khó khăn đúng là có những ai đấy sẽ giúp đỡ chúng ta.
Chúng ta những người Phật tử tin tưởng rằng có đời sống sau khi chết, và nó có thể được chứng tỏ bằng lý luận. Do thế, chúng ta nên phân tích với một tâm tư cởi mở, suy nghĩ một cách sâu sắc về kinh nghiệm của chúng ta. Chắc chắn có đời sống sau khi chết. Bởi vì sự kiện này, những nghiệp báo tích tập (y báo) của chúng sinh đã mang đến kết quả hoàn cảnh của thế giới chúng ta (chính báo) trong tổng quát, và nghiệp quả cá nhân đã đưa đến những điều kiện mà chúng ta hưởng thụ. Nếu không có đời sống sau khi chết, chúng ta đã phải nói rằng thế giới này đã hình thành và hiện hữu mà không có một nguyên nhân – không có thể có một sự giải thích nào khác hơn.
Chúng ta cũng sẽ kinh nghiệm hạnh phúc trong đời sống kế tiếp nếu chúng ta sống trong một cung cách ân cần và từ bi bây giờ, do thế chúng ta có thể cảm thấy thoải mái về điều ấy. Nhưng mặt khác, sẽ khổ đau như thế nào chúng ta sẽ phải chịu đựng trong kiếp này và kiếp tới nếu chúng ta đam mê trong việc phi đạo đức? Vì thế đây là một lý do giá trị để tham gia trong việc thực hành Giáo pháp. Tóm lại, người thể hiện tốt bụng và lịch sự đem đến hạnh phúc; kẻ biểu hiện thô lỗ là nguyên nhân cho nhiều thứ tai hại xảy ra.
Ngày nay có những người trên thế giới không tin tưởng nơi Giáo pháp và phê phán nó. Do thế, nó tùy thuộc chúng ta khéo giảng giải tốt về Giáo pháp và rồi thì sẽ không có cơ sở nào cho sự bình phẩm. Thí dụ tốt thiết lập bởi một hành giả thực hành Giáo pháp, người hành động với một trái tim tốt và lòng từ bi đối với chúng sinh cùng xã hội trong tổng quát, có thể được nhìn thấy và chấp nhận bởi mọi người, cho dù họ tin có đời sống sau khi chết hay không. Từ quan điểm của đời sống này đơn thuần, có một trái tim tốt và làm lợi ích cho người khác là những thái độ thích đáng cho mọi người, cho dù họ có là những người thực hành Giáo pháp hay không.
Do thế, cốt lõi của Giáo pháp là phát sinh một trái tim tốt, và sự giải thích hoàn toàn làm thế nào để sinh khởi một lòng hảo tâm được tuyên thuyết trong giáo huấn Đại thừa. Giáo huấn Phật giáo này xuất hiện trong kỳ kiếp của một nghìn đức Phật. Trong những đức Phật đã thị hiện, vị thứ tư, đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni, thường được biết đến trong thế giới hiện tại. Trên mảnh đất tôn quý Ấn Độ và tại ngay nơi này, ĐạoTràng Giác Ngộ, đức Phật Thích Ca đã giác ngộ 2.500 năm trước đây. Ngài đã chuyển pháp luân lần đầu tiên ở vườn Lộc Uyển và tuyên thuyết nhiều giáo huấn Pháp bảo cho đến khi nhập niết bàn. Ngài làm sáng tỏ nhiều khía cạnh khác nhau của Giáo pháp trong thế giới loài người và chư thiên, cũng như dưới mặt đất, trên mặt đất và phía bên trên mặt đất, từ những đệ tử thông thường, đến những nhóm nhỏ của những thính chúng bất thường, đến những thính chúng lạ lùng, phi

thường bí mật. Ngài đã ban bố những giáo huấn Pháp bảo khác nhau, mạnh mẽ, thâm thúy trong cách này.
Nếu cô đọng, chúng hình thành hai loại xe, mà Đại thừa cao sâu hơn Tiểu thừa trong lĩnh vực của tư duy đấy là tâm sinh và trong sự hướng dẫn của sáu toàn thiện (lục ba la mật), và kết quả của sự thực tập này là ba thân (pháp thân, báo thân, và hóa thân). Giáo huấn Đại thừa là siêu việt trong những khía cạnh chỉ đạo đa dạng. Trong Đại thừa lại có kinh điển hiển giáo và mật điển tantra, trong ấy tantra xuất hiện sau kinh điển. Vì thế, sự phối hợp giáo huấn của kinh điển và mật điển là cực kỳ quý báu. Đây là thể loại Giáo pháp nở hoa ở Ấn Độ và được truyền sang Tây Tạng, non nước Tuyết Sơn.
Giáo huấn đạo Phật cũng lan rộng về phía Bắc đến Mông Cổ và nhiều vùng đất cho đến gần đây chúng ta biết là một bộ phận của Nga, và phía Đông đến Trung Hoa, Đại Hàn, Nhật Bản v.v…Về phía Tây, giáo pháp truyền đến A Phú Hãn và một số địa điểm khác nữa. Chính đức Phật đã tiên đoán rằng giáo huấn Đại thừa sẽ lan truyền 'về hướng Bắc', đấy là từ Ấn Độ vào Tây Tạng và từ phía Bắc Tây Tạng vào Mông Cổ.
Phật pháp bắt đầu ở Ấn Độ trong thời kỳ đức Phật Thích Ca còn tại thế, Ngài đã chuyển pháp luân lần thứ nhất mà giáo lý chính yếu là căn bản cho Phật giáo Tiểu thừa. Ngài đã giảng dạy giáo lý Đại thừa đến một số người diễm phúc, mặc dù dường như rằng những giáo huấn này không phổ biến hay cũng không được biết đến nhiều trong thời Phật tại thế. Đấy là tại sao trong quá khứ cũng như ngày nay một số người đã phàn nàn rằng giáo lý Đại thừa không phải là những lời tuyên thuyết của đức Phật.
Sau khi Phật nhập niết bàn, giáo lý Đại thừa thoái hóa cho đến khi chỉ còn danh xưng và tình trạng ảnh hưởng này đã diễn ra trong một thời gian dài. Theo sự tiên đoán của đức Phật, Long Thọ và Vô Trước đã đặt nền tảng cho sự sống lại của Đại thừa, và giáo huấn Đại thừa đã rộ nở nhiều thế kỷ sau đó. Rồi thì cả giáo thuyết Tiểu thừa và Đại thừa dần dần yếu ớt xanh xao trên thánh địa Ấn Độ cho đến khi dường như giáo thuyết đã bị biến mất một cách hoàn toàn.
Trong khi ấy, ở Tây Tạng, có nhiều cuộc thăng trầm từ khi giáo pháp được du nhập cho đến ngày nay, nhưng Phật pháp không bao giờ bị chết đến không còn một dấu vết nào trên quê hương chúng tôi. Giáo pháp đã bị suy thoái trong thời kỳ của Langdarma, và thời kỳ đó kéo dài khoảng 80 năm. Tuy nhiên điều ấy chỉ xảy ra ở U-Tsang, bộ phận trung tâm của Tây Tạng, và giáo pháp vẫn duy trì năng động trong những vùng chung quanh trung tâm. Sau đó có một vài sự huy hoàng và suy thoái trong sự lan truyền của giáo pháp, nhưng sự phối hợp giáo lý của kinh điển Hiển giáo và Mật điển tantra đã từng được duy trì bảo quản ở Tây Tạng trong một nghìn năm.

Sự phát triển theo thứ tự thời gian đã diễn tiến ở Tây Tạng từ cựu phái Nyingma đến tân phái Sarma. Trong tân phái Sarma có các tông Sakya, Kagyud, Kadam, Jonang, và Gelugpa. Xuyên qua những tông phái này, có nhiều danh xưng và kỹ năng được phát triển, cũng như có nhiều phương pháp mở rộng tinh vi những giáo huấn của kinh điển và mật điển và những cung cách giữ gìn những hướng dẫn của những đạo sư tôn kính của các tông phái. Có những sự khác biệt nho nhỏ trongsự tiếp cận (hay tiến trình), nhưng tất cả đều giống nhau trong sự phối hợp giáo lý của Hiển giáo và Tantra, mà nó đã trở thành sự phát triển cao độ ở Tây Tạng. Do bởi điều này, những vùng lân cận của Bhutan, Sikkim, Ladakh, Mon (*Arunachal Pradesh*), và Mongolia đã trở thành những học trò của nền văn hóa tôn giáo Tây Tạng. Ngày nay những vị thầy giáo Tây Tạng đã là những người ly hương trong khi những người đệ tử tiếp tục duy trì ổn định một cách thoải mái; nhưng hôm nay thầy và trò cùng tập họp với nhau ở đây.

Giáo huấn của đức Phật mà chúng ta đang thực hành, bao gồm sự phối hợp của kinh điển và mật điển, là cực kỳ thuần khiết và lợi ích. Tâm giác ngộ (*bodhicitta*) và một trái tim đức hạnh thánh thiện, được diễn giải trong kinh điển Hiển giáo là nền tảng chính. Mật điển Tantra sẽ trở nên những ngôn ngữ đơn thuần khô khan nếu chúng ta không có tâm giác ngộ (*bodhicitta*) và cũng không có gì đặc biệt hay kết quả thâm sâu đạt được trong việc học hỏi nó. Tương tự như thế, cả Tiểu thừa và Đại thừa là được diễn giải từ kinh thừa (hay kinh điển Hiển giáo). Nếu quan điểm thâm thúy của tính không – được trình bày một cách thiện xảo trong giáo huấn Đại thừa – vắng mặt, Tantra trở nên không có tác dụng và không thể đơm hoa kết quả trong bất cứ sự thực chứng nào.

Như đã được diễn giải trong kinh điển, tâm giác ngộ (*bodhicitta*) tôn quý ấp ủ những người khác thân thiết hơn chính mình có lòng từ bi và yêu thương như gốc rễ của nó. Và quan điểm về tính không, mà nó có nghĩa là tất cả mọi hiện tượng không có một sự hiện hữu vốn có và là thuần khiết từ ngay lúc ban đầu, cũng được giải thích trong ấy. Nếu chúng ta thiếu kiến thức kinh nghiệm về sự phối hợp của hai điều này, tâm giác ngộ và tính không, thế thì chúng ta không thể đạt đến những kết quả từ việc thực hành giáo pháp thâm diệu của Mật điển Tantra.

Do thế, chúng ta phải giữ gìn sự viễn ly, tâm giác ngộ (*bodhicitta*) và quan điểm đúng đắn (của tính không) như nền tảng, như đã được diễn giải trong kinh điển. Từ quan điểm của Tantra Yoga Tối Thượng, chúng ta phải căn cứ trên giai tầng phát khởi và giai tầng hoàn thiện trên nền tảng này. Nếu chúng ta làm điều này, những kết quả thâm diệu và bao quát sẽ xảy ra, như đã được giải thích trong Mật điển Tantra và những luận giải tương ứng của chúng.

Không có lợi lạc nào trong những hướng dẫn thâm sâu như thế mà không có nền tảng ấy, mặc dù có thể có những giai tầng phát khởi và hoàn thiện, kinh mạch, khí, và hạt, v.v… Chúng ta phải biến thành một sự thiện xảo thật sự để tiếp nhận những lời giảng dạy, giống như chúng ta có thể đón nhận được một loại thuốc mạnh được ban cho chúng ta và không thể có một thể trạng quá yếu đuối để chịu đựng nó. Do thế, chúng ta phải biết ba phương diện chính của con đường giác ngộ - viễn ly, tâm giác ngộ và chính kiến (về tính không) – nhằm mục tiêu để thực tập giáo pháp Tantra, và rồi tư duy cùng uốn nắn tâm thức chúng ta một cách thích đáng. Rồi thì sự thực hành Tantra sẽ rở thành sự phối hợp của kinh điển Hiển giáo và Mật điển Tantra.
Năng lực sống động của bất cứ con đường nào, cho dù nó là kinh điển Hiển giáo hay Mật điển Tantra, là tâm giác ngộ (*bodhicitta*) tôn quý. Vì thế nó cực kỳ quan trọng.

---o0o---

Bây giờ chúng tôi bắt đầu trao truyền và giảng giải về *Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ* (hay *Ba Mươi Bảy Điều Thực Hành của Một Vị Bồ Tát*), được sáng tác bởi học giả Tây Tạng Ngulchu Gyalsas Thogmed Zangpo. Không có thời gian để tìm hiểu tiểu sử chi tiết của ngài bây giờ, nhưng ngài là người cùng thời và rất được tôn kính và tin tưởng bởi Buton Thamchad Khyenpa (Buton Rinpoche). Chuyện được kể rằng, có một lần Buton Rinpoche có một nỗi đau đớn trên tay ông và ông thỉnh cầu tác giả, nói rằng: "*Ngài có tâm giác ngộ trong tim ngài, vì thế hãy gia hộ cho tay con*". Có rất nhiều đệ tử tìm học những giáo huấn của cả Buton Rinpoche và Thogmed Zangpo.
Bất cứ quan điểm nào ngài theo đuổi, chỉ đơn thuần nhìn vào luận bản của ngài chúng ta có thể biết rằng Thogmed Zangpo là hiện thân của tâm giác ngộ, và vì thế sự hướng dẫn này cực kỳ lợi lạc. Những vị Bồ tát có thể được biết bằng những dấu hiệu tự nhiên của các ngài, giống như ngọn lửa vô hình có thể kết luận qua khói và nước có thể được phỏng đoán qua việc thấy còn diệc. Qua việc đọc luận bản này chúng ta hiểu sự thích hợp với danh hiệu Bồ tát cho Thogmed Zangpo.
Thogmed Zangpo có một con cáo mà ngài thường đem theo bên ngài, giống như như một con chó nuôi. Bởi vì Thogmed Zangpo tĩnh lặng và từ tâm cực độ, con cáo cũng trở nên tốt bụng. Nó không làm tổn thương bất cứ ai và cũng không ăn thịt. Tâm hồnThogmed Zangpo rất nhạy cảm nên ngài luôn luôn khóc khi ban bố giáo huấn. Một số đệ tử nói rằng họ luôn luôn vui cười bất cứ khi Toàn thiện Rinpoche Buton giảng và bất cứ khi nào Thogmed Zangpo dạy họ luôn luôn phải rơi nước mắt.

Thogmed Zangpo đã trở thành một học giả lớn do sự học hỏi nghiên tầm một cách rộng rãi vào thuở thiếu thời và ngài trước tác những luận giải trên những luận thuyết lớn. Ngài đã đặt tâm giác ngộ (*bodhicitta*) làm đối tượng chính trong sự thực tập của ngài vào cuối cuộc đời của ngài, và ngài trở thành một đại học giả và hành giả qua việc tập trung chỉ trên tâm giác ngộ (*bodhicitta*).

Chúng tôi tiếp nhận sự truyền khẩu *Ba Mươi Bảy Điều Thực Hành của Một Vị Bồ Tát* và sự giảng dạy này từ Khunu Lama Tenzin Gyaltsen Rinpoche. Ngài tiếp nhận nó từ một đại hành giả viễn ly cực độ, một đạo sư của Nyingma ở tu viện Dzogchen miền Đông Tây Tạng.

---o0o---

BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO GIÁC NGỘ

Chúng ta bắt đầu với nghi thức khai đàn kiểu mẫu của luận bản, tiếp theo là phần chính của luận bản, và cuối cùng là kết luận. Nội dung cúng dường khuôn mẫu đến những bậc giác ngộ được phân chia làm kính lễ và phát nguyện trước tác luận bản:

Nam Mô Thánh Quán Tự Tại
Con luôn luôn phủ phục tôn kính qua ba nghiệp[1] đến
Đạo sư tối thượng và Đấng hộ vệ Quán Tự Tại, những vị luôn luôn nhìn thấy
Tất cả những hiện tượng là không đi không đến
Nhất tâm nỗ lực để làm lợi ích cho chúng sinh.

Bằng việc xưng danh, "Nam mô Thánh Quán Tự Tại", tác giả đang cúng dường đến đạo sư và Đấng hộ vệ Quán Thế Âm. Phật và các vị Bồ tát trong phổ thông không được đề cập ở đây, nhưng sự đề cập đặc biệt đến đạo sư và Quán Thế Âm, điều này chứng tỏ rằng luận bản này biểu lộ sự thực hành của những vị Bồ tát.

Vì gốc rễ của tâm giác ngộ (*bodhicitta*) là từ bi và đại từ bi là gốc rễ của sự phát sinh một khuynh hướng cương quyết, bằng việc dựa trên từ bi mà tâm giác ngộ (*bodhicitta*) sẽ được sinh khởi. Quán Thế Âm là thân thị hiện của từ bi và của tất cả những bậc giác ngộ, hay chư Phật, và vì thế tác giả đã đặc biệt cúng dường đến Ngài. Giống như thế, tác giả cũng làm như thế đến đạo sư tối thượng bởi vì trong ngôn ngữ của Tổ Sư A Đề Sa, "*Tất cả những phẩm chất trọng đại và thứ yếu được phát sinh bằng việc tín cẩn đạo sư*". Điều này có nghĩa là tất cả những phẩm chất lợi ích cường tráng trong tổng quát, đặc biệt những phẩm chất của Đại thừa, thể hiện qua có lòng tin tưởng ở đạo sư.

Gốc rễ của Đại thừa là lòng yêu thương và đặc trưng nhất của tâm giác ngộ (*bodhicitta*) căn cứ trên lòng từ bi. Tất cả những phương pháp của thực hành tâm giác ngộ (*bodhicitta*) xuất hiện trong luận thuyết của tôn giả Tịch Thiên (*Shantideva*), như pháp bình đẳng và pháp trao đổi chính mình với người khác là những thực hành của những vị Bồ tát với những tâm thức cực kỳ mạnh mẽ và là được phát triển bằng sự tín cẩn đạo sư. Đây là lý do tại sao cho những sự tôn kính đặc thù được thể hiện đến đạo sư.

Nếu một người tự hỏi về những phẩm chất mà một vị đạo sư và Quán Thế Âm được phú cho, câu trả lời là các ngài là toàn thiện trong việc từ bỏ những phiền não và trong thực chứng. Đây cũng là đòi hỏi sự thực chứng đồng thời của hai chân lý. Nếu chúng ta không có thể nhổ gốc rễ và từ bỏ những phiền não và những chướng ngại đến giác ngộ, chúng ta không thể nhận thức hai chân lý một cách đông thời. Rồi thì không thể giúp ích cho sự thể hiện vô trụ một cách toàn tâm toàn ý, căn cứ trên sự không dao động và thông hiểu hoàn toàn tất cả những hiện tượng như trống không. Do thế, chúng ta cung kính phủ phục đến những đạo sư như thế và đức Quán Thế Âm, những vị được phú cho những phẩm chất này và biểu lộ những phẩm hạnh của Phật, hoàn hảo trong việc từ bỏ (phiền não) và thực chứng.

Như được tuyên bố trong đoạn kệ tán lễ của luận bản gốc của Trung quán luận là:

Mặc dù thấy tất cả mọi hiện tượng là không đi và không đến,…

Tất cả những hiện tượng duyên khởi là những điều sinh và diệt trong tính tự nhiên như thế, có nghĩa là một cách căn bản chúng lìa tám khía cạnh khác nhau của duyên khởi như sinh-diệt, khứ-lai, v.v…

Thể trạng của tâm là không dao động ngay cả trong một khoảnh khắc từ sự cân bằng tinh thần vô phân biệt trong điều mà chủ thể và khách thể là không hai, và ở chỗ không có ngay cả một chướng ngại nhỏ nhất từ tâm bất nhị vi tế, có thể được so sánh như đổ nước vào trong nước. Với một trạng thái bất động của tâm, chúng ta phát ra những hình thể khác nhau trong hàng trăm hay hàng nghìn vị trí biến khắp những thế giới tịnh độ và uế độ khác nhau của trần gian.

Nếu nhân duyên hội tụ ở chúng sinh, những hành vi của các bậc giác ngộ sẽ lợi lạc cho họ một cách không thay đổi. Do thế, chúng ta nên quy y đến Đấng giác ngộ Quán Thế Âm và làm như thế không chỉ khi những hoàn cảnh không lành xảy ra. Tác giả nói rằng ngài luôn luôn quy mạng từ ba nghiệp thân, khẩu, ý với lòng tôn kính từ ngày này trở về sau.

Tiếp theo đến lời nguyện ước trước tác luận bản:

Những đức Phật toàn hảo, cội nguồn của tất cả những lợi ích và an lạc

Sinh khởi từ sự thực hành giáo pháp thánh thiện

Khi hoàn thành điều này cũng tùy thuộc trên sự thông hiểu những sự thực hành về nó
Tôi sẽ giải thích sự thực hành của những vị Bồ Tát.
Những nghiệp báo của chúng ta là cội nguồn chính yếu mà từ đấy tất cả những khổ đau hay hạnh phúc sinh khởi, hạnh phúc từ thiện nghiệp và khổ đau từ bất thiện nghiệp. Vì những nguyên nhân của khổ đau là những sai lầm của tâm thức, những sai lầm này phải được loại trừ; trong khi những nguyên nhân của an lạc, như thái độ đạo đức tốt, và những phẩm chất tốt nên được tăng trưởng. Nếu chúng ta phân tích trong chiều sâu, chúng ta thấy rằng phương thức để tăng trưởng những phẩm chất tốt và vì thế gặt hái được an lạc là tham gia vào (sự thực hành) giáo pháp, vì cội nguồn của tất cả lợi ích và an lạc là giáo huấn của đức Phật.
Do thế, như được tuyên thuyết trong *Đại Diễn Giải Mật Thừa* của Tổ Sư Tông Khách Ba:
Cội nguồn của lợi ích và an lạc của tất cả chúng sinh lang thang (ở cõi luân hồi)
Kể cả chư thiên, chỉ có giáo huấn của đức Phật. Bằng sự tin tưởng trong điều này
Giữ gìn giáo pháp thánh thiện với một sức mạnh mãnh liệt và
Kiên quyết, ngay cả bằng giá của cả đời sống của các con.
Chúng ta có thể trở nên giác ngộ hoàn toàn, phú cho tất cả những phẩm chất tốt đẹp một cách hoàn toàn và thoát khỏi tất cả những ác nghiệp nếu chúng ta thực hành theo giáo pháp. Rồi thì một sự tràn ngập tự động của những hành vi đức hạnh sẽ xảy ra diễn bày vũ điệu huyền bí để hiển lộ những khía cạnh khác nhau tùy theo tính khí và niềm tin của mỗi loại chúng sinh chúng ta có thể làm lợi ích cho những kẻ khác một cách đồng thời mà không phải nỗ lực. Những thành quả như thế của thể trạng giác ngộ tối thượng sinh khởi từ sự thực hành Thánh giáo, và trong cách này giáo pháp có thể được thấy là nguồn gốc của tất cả những lợi ích và an lạc.
Bằng sự thực hành giáo pháp này, những đức Phật quá khứ trở nên giải thoát với tất cả những lỗi lầm và bồi bổ những phẩm hạnh tốt đẹp, hoàn thiện những mục tiêu của các ngài và hoàn thành những mục tiêu cho những người khác một cách đồng thời và một cách không mệt nhọc. Nhớ lại mục tiêu để đạt đến giác ngộ, những phẩm hạnh cùng những lợi lạc của giáo pháp, chúng ta nên đặt nó vào sự thực hành và không hạn chế chính mình đến kiến thức thông minh thuần khiết qua lắng nghe nó.
Biết một chữ của giáo pháp và đặt để vào trong sự thực hành đem đến những kết quả thâm sâu và đặc biệt; trái lại những kẻ có thể lập lại từ trí nhớ một trăm nghìn luận bản nhưng không thực hành giáo pháp sẽ không có kinh

nghiệm được tất cả lợi ích nhiều như thế. Do vậy, đề cập đặc biệt là hãy thiết lập mục tiêu cho thực hành ngay lúc này.
Vì thế, chúng ta nên đặt giáo pháp vào trong sự thực hành ngay bây giờ nếu chúng ta đang tìm cầu hạnh phúc và khao khát xa lánh khổ đau, nếu chúng ta ao ước được thoát khỏi những sai lầm và để hoàn thiện tất cả những phẩm hạnh tích cực. Tác giả cũng giải thích làm thề nào để thực hành tâm giác ngộ (*bodhicitta*) tôn quý để yêu mến người khác hơn chính mình, của điều gọi là sự thực tập tâm giác ngộ (*bodhicitta*).
Để tiếp tục đến luận thuyết thực sự, dường như rằng chúng tôi phân chia tùy theo sự những sự thực tập của những người của ba khả năng khác nhau, nó bắt đầu với một sự giải thích của những người giới hạn thuộc một phạm vi.

---o0o---

ĐIỀU THỨ NHẤT

Bây giờ, khi mà sự biểu hiện to lớn của thư nhàn và những hoàn cảnh lợi lạc được tìm thấy,
Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát tuân theo,
Quán chiếu và thiền tập ngày và đêm để giải thoát
Chính họ và những người khác khỏi đại dương của sinh tử luân hồi.
Dịch kệ:
1. Tinh tấn kiên trì
Thân người vững chãi lại nhã nhàn -
Con thuyền hiếm quý rất khó tầm -
Giờ ta đắc một không khuyết lỗi,
Tu tập đêm ngày chẳng dời đổi
Vượt biển khổ giải thoát luân hồi
Chẳng riêng ta trọn cả bao người
Lắng nghe, tư duy và thiền lự -
Để thực hành giáo pháp chúng ta cần biết về nó. Để biết về nó, chúng ta cần nghe nó. Vì đây là thời gian mà chúng ta đạt được thân người, nếu chúng ta nghe (văn) và quán chiếu (tư) giáo pháp, chúng ta đi đến hiểu biết nó. Chúng ta nên thực hành (tu) nếu chúng ta có thể làm như thế, vì nếu chúng ta không cẩn thận bây giờ rằng chúng ta đã đạt được thân người, thì chúng ta có thể làm gì khi chúng ta không ở trong tình trạng con người? Hiện tại chúng ta đang giảng dạy và lắng nghe giáo pháp. Nhưng nếu chúng ta sinh như những con chó, tình trạng của thân thể chúng ta sẽ cướp đi vận hội tốt để nghe và thực hành giáo pháp và sẽ không có cơ hội để hướng tâm tư chúng ta đến giáo pháp. Chúng ta bất lực.

Nhưng chúng ta đã được sinh ra làm người, và không chỉ là trong tất cả những con người, mà chúng ta đã sinh ra nơi giáo pháp rộ nở. Cũng thế, chúng ta có thể thấy với đôi mắt chúng ta và nghe với đôi tai của chúng ta cùng với tâm tư chúng ta biết một ít về những gì đáng lìa bỏ và những gì nên tiếp nhận. Vì vậy đây là thời điểm mà chúng ta phải thực hành giáo pháp bằng lắng nghe, suy nghĩ, và thiền tập. Bây giờ, một số người mù chữ, thậm chí không thể đọc chữ nghĩa của giáo pháp. Tuy thế, họ đạt đến thân người, và vì thế có thể tiến hành một nỗ lực để học hỏi về giáo pháp qua nói chuyện với người khác, và họ có thể biết những điều gì đấy tùy theo khả năng của họ.

Trên việc trở nên già đi, năng lực chúng ta để nhận thức trở nên không rõ ràng, những giác quan chúng ta trở nên mờ tối và chúng ta lầm bầm qua hàm răng chúng ta – tuy nhiên, chúng ta đã đạt được thân người và có thể tiến hành nỗ lực nhiều nhất để chúng ta có thể thông hiểu giáo pháp. Thật là quá tốt lành để mang một thân người hơn là thân của một con chó hay con ngựa. Tối thiểu chúng ta có thể trì tụng 'án ma ni bát di hồng'. Vì thế thân người này rất quý giá.

Tuy thế, không có điều gì kỳ diệu trong việc đạt đến thân người một cách đơn thuần. Có hơn bốn tỉ người trong thế giới này, nhưng nếu chúng ta đếm con số những người được sinh ra ở nơi mà giáo pháp nở hoa, con số ấy sẽ rất là ít. Rồi thì trong số những người ấy, không có nhiều người tin tưởng nơi giáo pháp và có một cơ hội để thực tập bằng việc lắng nghe, suy tư, và thiền tập trên việc kết hợp giữa kinh điển Hiển giáo và Mật điển Tantra. Do vậy chúng ta nên đặt mọi nỗ lực trong sự thực hành của mình mà không trở nên chán nản và chúng ta phải cẩn thận để không sử dụng sai lầm sự sinh (ra làm người) tốt đẹp này. Vì nếu chúng ta lãng phí thời gian của chúng ta và dự đoán để nếm qua lợi lộc trong tương lai, điều đó rất là không thông minh.

Thật rất khó khăn để có được một hoàn cảnh thuận lợi và sự thư thái. Tại sao thế?

Bởi vì chúng ta phải có một nguyên nhân hoàn hảo để đạt được những hoàn cảnh như thế và một sự tái sinh làm người không thể có được nếu nguyên nhân ấy thiếu vắng. Nguyên nhân để tái sinh làm người là gì? Đấy là sự tích tập đạo đức của chúng ta. Tuy thế, thiện nghiệp quá khứ sẽ được nẩy nở và cần được làm mới bởi những hành động đạo hạnh trong hiện tại. Thí dụ, một người một lần đã có tiền nhưng bây giờ thì không, người ấy không thể đi mua sắm. Tương tự như thế, mặc dù trước đây chúng ta đã từng tích tập thiện nghiệp, nhưng nó không lợi lạc cho chúng ta nếu chúng ta không có nghiệp lành trong hiện tại.

Thật khó khăn để biết khả năng của những hành động đạo đức mà chúng ta tích lũy lúc trước có còn duy trì với chúng ta trong hiện tại mà không bị

thoái hóa hay không? Một số những hành vi đạo đức chúng ta đã từng tích tập trong quá khứ sẽ trỗi dậy từ những thực hành thuần khiết khởi đầu, sự thực hành thật sự và sự thực hành quyết định, và một số từ những thực hành trong sạch. Những tư tưởng không đạo hạnh mạnh mẽ như giận dữ, tàn phá những sự thực tập trong sách. Giận dữ là sự tiêu diệt những hành động đạo đức rất mạnh bạo và được sinh khởi thường xuyên, căn cứ trên những điều kiện to lớn và nhỏ nhoi.

Chúng ta không thể dựa vào những năng lượng thiện nghiệp quá khứ bởi vì chúng ta không chắc nó có một ảnh hưởng tích cực với đời sống hiện tại của chúng ta không. Do vậy, nếu chúng ta cố gắng để dựa vào nó, tại thời điểm lâm chung chúng ta có thể được đưa đến tái sinh trong thế giới con người cực kỳ khó khăn. Nhưng nếu chúng ta bồi bổ năng lượng đạo đức mạnh mẽ trong hiện tại chúng ta có thể tin tưởng vào điều ấy.

Khi chúng ta khám phá sự tiếp tục của chúng ta một cách chính xác, chúng ta có thể thấy rằng chúng ta đã có một cơ duyên để thực hành những việc làm đạo đức mà chúng ta có thể tin tưởng; lựa chọn một trong hai, chúng ta có thể đã từng hành động những việc làm như thế trong quá khứ nhưng chúng ta thấy rằng chúng không đủ năng lực để tin tưởng. Nếu gặp trường hợp này, chúng ta nên hành động với một sự cẩn thận tột bực. Chúng ta không nên để tâm thức chúng ta giải đãi và dự đoán một tương lai tốt đẹp, bởi vì điều này nghĩa là chúng ta đang lừa dối chính mình và đang tồn tại trong chân không. Thay vì thế, điều quan trọng cho chúng ta là nên cư xử trong một cung cách tích cực trong đời sống hiện tại với những điều kiện thư thái và tự tại.

Người ta có thể tự hỏi rằng thực hành giáo pháp có nghĩa là cần thiết phải từ bỏ đời sống xã hội và nhà cửa cùng cộng đồng của chúng ta không? Dĩ nhiên, chúng ta nên thực tập một cách xác định trong cách này nếu cần thiết phải làm như thế. Nhưng cũng có những phương pháp khác mà chúng ta có thể thực tập giáo pháp. Chúng ta có thể cố gắng tột bật để có một trái tim tử tế ân cần và không tham dự vào những hành vi không đứng đắn (hạnh kiểm xấu), chẳng hạn như dối trá và trộm cướp, trong đời sống hằng ngày của chúng ta; thay vì thế, chúng ta nên chân thật và có hạnh kiểm tốt, làm lợi ích cho người khác, kềm chế sự thèm khát của chính mình và mãn nguyện với chính mình. Những ai không thể thực hành nhiều vẫn có thể thỉnh thoảng trì tụng mật ngôn sáu âm ‘án ma ni bát di hồng’ của đức bổn tôn từ bi Quán Thế Âm, vì đây cũng là giáo pháp.

Cuộc sống hằng ngày của chúng ta sẽ trở nên đầy đủ ý nghĩa khi chúng ta cẩn thận như thế. Người ta thường cư xử một cách tệ hại – chẳng hạn như ấp ủ sự lười nhát, nói năng thô lỗ, bắt nạt kẻ khác, nói dối, mục đích độc ác và chia rẽ giữa những người với nhau, cùng hành động tổn hại đến người khác

– phải cố gắng để giảm thiểu sự liên lụy của chúng trong những hành vi loại này từ ngày hôm nay trở đi. Những ai trong nhiệm vụ nên làm mọi nỗ lực để chân thực trong sự đối phó của họ với người khác và tự kiềm chế với dối trá cùng tham lam quá độ. Đây cũng là giáo pháp.

Có những người nói rằng: "Tôi là người tội lỗi và vì thế tôi không thể thực hành giáo pháp." Họ nghĩ rằng giáo pháp phải được thực hành trong những vùng xa xôi, hẻo lánh trong những điều kiện cực kỳ khó khăn cho họ. Nhưng nếu một người nào đó là hiện thân của tội lỗi đi nữa, người ấy vẫn không muốn phải trải qua khổ đau, chẳng hạn như nạn đói, khát, và lạnh, và người ấy mong ước tìm thấy hạnh phúc, vì thế thật vô nghĩa để dựng nên những chướng ngại này cho việc thực hành.

Nói một cách tổng quát, thật hiếm hoi tìm ra ai đấy mà không phải là người tội lỗi. Bằng điều này chúng tôi muốn nói rằng khi chúng ta dùng chữ 'tội lỗi' nó không cần thiết phải có nghĩa là 'giết người'. Lấy ví dụ của chính chúng tôi, chúng tôi đã mang y Pháp, nhưng những tư tưởng nhận thức bất thiện tiêu cực khác nhau vẫn sinh khởi trong tâm tư, chẳng hạn như ganh tị với những ai ở địa vị cao hơn, cảm giác tranh đua với những sự bình đẳng cùng cảm giác trội hơn và chọc ghẹo quấy rầy những người thấp hơn. Những tư tưởng phiền não này sẽ biểu hiện trong cung cách nói chuyện và biểu lộ trên gương mặt nếu chúng tôi để chúng dính mắc trong tâm tư và chúng sẽ là nguyên nhân cho những điều tiêu cực hơn, đặc biệt nếu chúng tôi phát sinh những tư tưởng tiêu cực chẳng hạn như thái độ tự ái. Bởi vì chúng tôi đã phát nguyện phát tâm giác ngộ (*bodhicitta*) và chí nguyện giao phó chính mình cho sự thực hành tantric, những hành vi như thế sẽ phát sinh nhiều việc tiêu cực nghiêm trọng.

Do vậy, chúng ta không nên nhút nhát bởi nghĩ chính mình như một kẻ tội lỗi, trái lại nên cố gắng để trở thành những người khá hơn. Bây giờ chúng tôi khoảng 38 hay 39 tuổi và chúng tôi muốn kiểm soát tâm niệm của mình hằng ngày, nhằm mục tiêu tiến hành một nỗ lực chân thành để cải thiện chính mình trong những năm tháng còn lại của mình. Khi chúng tôi phản chiếu lại về quá khứ, dường như một số tiến bộ đã biểu hiện. Như được truyền khẩu của những tiến sĩ Phật học (*geshe*) dòng truyền thừa Kadampa: "*Làm thế nào sự cải thiện có thể xảy ra? Bởi vì những hiện tượng hợp thành luôn thay đổi tự nhiên, do vậy, chắc chắn rằng một ngày nào đấy sự cải tiến bộ sẽ xảy ra*". Thế cho nên, bảo đảm rằng sẽ có sự cải thiện, mặc dù không dễ dàng để đánh thức sự viễn ly sinh tử luân hồi và tâm giác ngộ (*bodhicitta*).

Có những cách khác nhau để nhìn vào sự thực hành giáo pháp. Nếu chúng ta nhìn vào điều ấy về một mặt là, tâm niệm của những người thế gian và Thánh pháp là đối lập với nhau, như đã được nói là: "*Tâm tư những thường*

nhân và Thánh giáo là cực kỳ xa rời nhau". Nhưng từ một quan điểm khác, nếu chúng ta thực hành giáo pháp thì Thánh giáo sẽ rất gần chúng ta. Chúng ta không cần phải lìa xa nhà cửa và đi đến một nơi thật xa nhưng có thể thực tập trong đời sống hằng ngày, không dùng sai thời gian chúng ta thậm chí trong một ngày. Đây là một ý nghĩa đầy đủ của sự thực hành.

Thí dụ, chúng ta không nên mang một thái độ trong khi chúng ta đi nhiễu rằng chúng ta chỉ đi bộ, cũng không nên tham gia vào những buổi lễ cầu nguyện không có ý nghĩa chẳng hạn như đòi hỏi rằng chúng ta không bị làm ưu phiền bởi bệnh tật và rằng sự giàu sang và tuổi thọ chúng ta có thể gia tăng. Tốt hơn, chúng ta nên nguyện cầu trong một cung cách lành mạnh và chúng ta nên tốt bụng hay từ bi tột bật như mình có thể suốt trong thời gian đi nhiễu một hay hai giờ đồng hồ. Chúng ta nên tư duy trên đoạn đường với thông điệp từ *Hướng dẫn Phương pháp của Bồ Tát trong Đời Sống*: "*Nguyện cho con luôn luôn là cội nguồn của ân cần tử tế đa dạng trong đời sống cho vô lượng chúng sinh, như trái đất và bầu trời*". Điều được nói rằng có nhiều lợi lạc từ việc cầu nguyện như thế này trong khi đi nhiễu. Chúng ta cũng nên đem hình ảnh của Đấng Vĩ Đại và Từ Bi Thích Ca Mâu Ni Thế Tôn trong tâm niệm; nhớ lại đức tính ân cần của Ngài, chúng ta nên cầu nguyện một cách tinh cần đến Ngài rằng bằng nói rằng: "*Nguyện cho con được tiếp theo bước chân của Phật và phát sinh nội lực sung mãn để trở thành như Ngài*". Cúng dường những lời cầu nguyện thiết tha như thế đem đến lợi lạc bao la.

Chúng ta cần lắng nghe, quán chiếu, và thiền tập theo giáo pháp nhằm mục tiêu hành động đối với một tình trạng toàn hảo của tâm như tâm của đức Phật. Khi lắng nghe, quán chiếu, và thiền tập trên giáo huấn Đại thừa một cách tường tận chúng ta nên có một sự liên tục giống như dòng nước chảy, ngày và đêm, không dùng sai thời gian ngay cả trong một khoảnh khắc.

Trước tiên chúng ta nên học hỏi những phương diện mà chúng không biết gì cả. Sau khi có được kiến thức về những điều này chúng ta nên phân tích lại và phân tích lại một lần nữa, nhằm để tìm hiểu chiều sâu và ý nghĩa của chúng. Một khi chúng ta trở nên tin chắc ý nghĩa của chúng, chúng ta nên cố gắng đạt đến kiến thức dựa trên kinh nghiệm của chúng trong tâm thức chúng ta, căn cứ trên sự phối hợp của thiền tập phân tích và bố trí (quán và chỉ). Tiêu dùng những ngày và đêm của mình trong cách như thế được biết như là sự thực hành của một vị Bồ tát.

---o0o---

ĐIỀU THỨ HAI

Từ bỏ hương thôn cũ là sự thực hành của những vị Bồ tát
Đấy là tình thế khát khao như nước, dao động đối với quyến thuộc;
Giận dữ như lửa, trải rộng đến những kẻ thù; và si ám, tạo nên một
Tình trạng mây mù trong tâm thức vì thế hành giả quên đi những gì nên tiếp nhận và loại bỏ.

Dịch kệ:

2. Lìa sanh quán

Trụ lâu chốn ấy sanh nhiễm ái,
Thân tình như sóng dập dồn mãi.
Ngọn lửa giận hờn kẻ quấy phiền,
Thiêu công đức cũ bao kiếp hiền.
Bóng tối che mắt nhìn thiển cận,
Khó phân hay dở, dễ nhầm lẫn.
Thôi hãy lìa quê cảnh riêng tây -
Chư Bồ tát trọn hành cách này.

Vướng mắc, thù hận, và si ám gia tăng trong mỗi người, khi chúng ta ở mãi trong quê cha của chúng ta. Chúng ta hình thành nên sự vướng mắc không chỉ đến quyến thuộc và bạn bè nhưng cũng đến tổ tiên chúng ta. Những vướng mắc này sinh khởi một cách không thích đáng như hận thù và giận dữ. Thậm chí nếu chúng ta nguyện ước thực hành và trì tụng một số chân ngôn, thời gian của chúng ta bị chiếm mất bởi chăm lo đến thân quyến và bè bạn cùng chống lại những mục đích của kẻ thù. Chúng ta biểu lộ một gương mặt tươi tắn và luồn cúi đến những người quyền thế cao hơn, chúng ta bắt nạt những người bị áp bức và lừa dối những ai cùng tình trạng giàu có như chúng ta. Tất cả những hành động này sinh khởi từ việc ở mãi trong một nơi mà nó có nhiều đối tượng để vướng mắc và giận dữ.

Nếu chúng ta có một ngôi nhà nhỏ chứa đựng một ít sở hữu vật chất, chúng ta không cần sự vướng bận nhiều đến ý tưởng giúp đỡ quyến thuộc chúng ta, cũng không cảm thấy sợ hãi vì kẻ thù của chúng ta. Nhưng chúng ta có thể vẫn có sự vướng mắc mà nó đến từ sự suy nghĩ, "*Đây là ngôi nhà của tôi*". Tương tự như thế, chúng ta có thể trở nên bận tâm lo lắng với những đối tượng vật chất nhỏ bé, vì nghĩ đến việc chúng làm thế nào lợi ích cho chúng ta khi sở hữu chúng. Những sự tán loạn này làm nguyên nhân khiến chúng ta sử dụng những ngày tháng của chúng ta một cách lãng phí.

Một tu sĩ thân chỉ có thể có một chiếc hộp và một điện thờ cùng một hay hai khái niệm thánh thiện của thân, miệng và ý trong nhà của người ấy. Tuy nhiên, nếu tu sĩ ấy trở nên quá liên hệ trong việc bố trí những đối tượng ít ỏi này nhiều lần người ấy sẽ xáo trộn bởi những hành vi như thế, tốt hơn là dùng thời gian ấy để trì tụng chân ngôn và suy tư về giáo pháp. Do thế, từ bỏ quê cha của một người được biết như sự thực hành của một vị Bồ tát.

Gốc rễ của vướng mắc, thù hận, và tâm tư đóng kín là si mê ám chướng, và chúng ta có thể nói rằng vướng mắc và thù hận giống như những cận thần của si mê. Về hai điều này, thù hận giống như một mãnh tướng can trường người chinh phục kẻ thù, trong khi vướng mắc là bộ trưởng ngân khố hay kho tàng. Khi tất cả được diễn đạt và hành động, vướng mắc, thù hận và si mê đưa chúng ta cố chấp vào trong sự bất lực và sự khó khăn của kẻ khác.

---o0o---

ĐIỀU THỨ BA

Lưu trú ở những vùng hẻo lánh xa xôi là sự thực hành của những vị Bồ tát là nơi
Những phiền não dần dần bị xua tan do việc từ bỏ những địa điểm quấy rầy,
Đấy cũng là những nơi toàn bộ những hành động tăng trưởng một cách tự nhiên bởi không bị làm lãng xao, và
Nơi mà tâm thức trong sáng cho phép sinh khởi nhận thức trong giáo pháp.

Dịch kệ:

3. Tránh sao nhãng
Xa rời hẳn mọi điều khích động,
Hồn chao đảo sẽ dần tĩnh lặng.
Tịnh hóa niệm tán loạn buông lung,
Tâm quy đức hạnh sẽ dần tăng.
Tuệ sáng tỏ, cảnh vào tiêu điểm,
Niềm tin nơi Pháp vững vàng thêm.
Sống một mình ẩn dật nơi đây -
Chư Bồ tát trọn hành cách này

Như điều này nói, chỉ đơn giản từ bỏ quê cha hay xứ sở của chúng ta không là một câu trả lời. Thí dụ, chúng tôi là những người tị nạn và bị đẩy đến phải từ bỏ xứ sở chúng tôi, nhưng nếu chúng ta duy trì sự bận tâm với những hành vi thế gian chúng ta không học từ kinh nghiệm ấy. Mục tiêu chính của việc từ bỏ quê cha của chúng ta là có ít cơ hội cho việc sinh khởi của vướng mắc, thù hận, và si mê. Trong đoạn kệ này những phẩm chất tĩnh lặng được làm sáng tỏ. Không có đối tượng làm xao lãng trong một nơi tĩnh mịch như cưu mang nhà cửa, liên hệ gia đình và sự tích lũy cùng tiêu dùng những vật chất tạo được. Giống như thế, không có ai ở chung quanh chúng ta nói chuyện về những thứ tham đắm và thù hận. Chúng ta có thể ngơi nghĩ trong một nơi nước nôi trong lành, không khí tinh khiết, chúng ta có áo quần đơn

giản và không có căng thẳng trong tâm hồn từ việc lo lắng đến những vật dụng của chúng ta. Từ lúc thức dậy vào buổi sáng không có điều gì làm xao lãng chúng ta trong việc thực hành giáo pháp, do vậy chúng ta nên tập trung vào giáo pháp trong một nơi xếp đặt như thế.

Nhiều bậc thánh nhân tôn quý đã đạt đến sự chứng ngộ cao độ trên con đường tu tập bằng việc nương tựa vào những nơi tĩnh mịch. Do thế, nếu chúng ta có được cơ hội cư ngụ trong một am thất trước khi lìa đời, như một con vật sống trong thiên nhiên, thì đấy là một cơ hội diệu kỳ.

Đặc biệt vì là những tu sĩ chúng ta không phải bận bịu đến trách nhiệm gia đình, chúng ta cố ngẩng lên và nối gót tấm gương của đức Phật và những đệ tử của Ngài, giảm thiểu những sự vướng bận của chúng ta về thực phẩm, áo quần, tiếng tăm và thách thức những phiền não. Chúng ta không đạt đến bất cứ điều gì kỳ diệu chỉ bằng thay đổi áo quần bên ngoài và đeo mang những biểu tượng. Biểu hiệu của một tu sĩ là khi người ấy đột nhiên đứng lên từ chỗ ngồi của vị ấy, không có gì vị ấy cần để thu thập từ nơi đó. Nếu một vài người phải phụ giúp vị ấy khuân mang vật dụng của mình khi vị ấy lìa khỏi một nơi để đến một nơi khác, thế thì chúng tôi không nghĩ rằng vị ấy đại diện tốt lành cho đời sống tu sĩ.

ĐIỀU THỨ TƯ

Từ bỏ đời sống này là sự thực hành của những vị Bồ tát vì,
Thân quyến và bè bạn trong một thời gian dài phải chia ly, sự giàu sang và của cải vật chất
Tích lũy với nổ lực vô cùng phải bỏ lại sau lưng và thân thể,
Như một nhà khách, phải bị bỏ rơi bởi vị khách tâm thức.

Dịch kệ:

4. Bận bịu với đời

Chung sống lâu rồi đến lúc thôi,
Bạn thân quyến thuộc cũng chia phôi.
Của tiền lao lách công gom nhặt,
Xa tít sau khi đời lịm tắt.
Tâm, là khách trọ của thân, nhà,
Ngày kia phải dọn bỏ đi xa.
Xả niệm đừng lo đời hiện tại -
Chư Bồ tát trọn hành cách ấy

Chúng ta là những người thực hành giáo pháp chân thật nếu chúng ta tìm một nơi tĩnh mịch và có thể xa lánh cuộc sống thế gian này. Nhằm để xa lánh đời sống thế gian này, chúng ta nên nhìn trên đời sống này như không quan trọng, những lý do thiết yếu cho một quan điểm như thế hiện hữu là vô thường và sự chết. Tất cả chúng ta phải chết đi không sớm thì muộn. Nếu chúng ta có thực hành giáo pháp và phát triển một lòng từ bi hay tốt bụng,

thế thì khi thời điểm của cái chết đến trong những hoàn cảnh của tương lai trông triển vọng lắm. Trái lại, thậm chí nếu tất cả những người trên thế giới là bạn bè và thân nhân của chúng ta cũng không có lợi ích gì ở tại những thời điểm như thế, bởi vì chúng ta phải ra đi đơn độc một mình, bỏ tất cả họ lại sau lưng. Thí dụ, một người rất là giàu có, chủ nhân của một lô hãng xưởng phải lìa tất cả những nhà máy lại phía sau khi người ấy chết đi.

Từ lúc chúng ta được sinh ra khỏi bụng mẹ cho đến bây giờ chúng ta đã yêu mến thân thể này vì thể rất là tận tình bằng việc nói rằng 'thân thể của tôi', nhưng thân thể này không lợi ích gì cho chúng ta vào lúc cuối bởi vì chúng ta phải lìa bỏ thân thể này lại đằng sau. Thậm chí cho đến được xem như là Đạt Lai Lạt Ma, khi ngày chết của Đạt Lai Lạt Ma đến thì dĩ nhiên vị ấy cũng phải lìa thân thể của Tenzin Gyatso. Không có cách nào để thân thể và tâm thức này đi chung với nhau. Một cách thông thường thì, nếu tước đi chiếc y vàng 'cho gos nam jar'[2] của ông, Tenzin Gyatso sẽ trải qua một sự suy sụp (tinh thần), nhưng tại thời điểm của cái chết vị ấy phải lìa chiếc y giải thoát thánh thiện này lại phía sau mà không có sự sa sút nào cả.

Thời khắc sự chết của chúng ta thì không biết chắc được. Hình thành những dự tính sẽ xứng đáng để bỏ công nếu chúng ta có thể tin tưởng trong sự sửa đổi tuổi thọ, nhưng chúng ta không thể tin tưởng giới hạn của đời sống chúng ta bởi vì chúng ta không biết khi nào chúng ta sẽ chết. Tất cả chúng ta cùng ở đây trong buổi thuyết giảng ngày hôm nay, nhưng một số người trong chúng ta có thể chết tối nay. Chúng ta không thể chắc chắn rằng tất cả chúng ta sẽ gặp nhau lại trong chương trình ngày mai. Thí dụ, chúng tôi không thể bảo đảm 100% rằng chúng tôi không chết tối nay.

Do vậy, nếu chúng ta tiếp tục bám víu vào cuộc đời này ngay cả một ngày mà chúng ta dùng sai lầm thời gian của chúng ta, và cuối cùng trong cách này chúng ta có thể lãng phí hàng tháng, hàng năm. Bởi vì chúng ta không biết khi nào đời sống của chúng ta sẽ kết thúc, thế cho nên chúng ta phải sống trong tỉnh thức và chuẩn bị tốt. Rồi thì, thậm chí chúng ta chết tối nay, chúng ta sẽ làm như thế mà không hối tiếc. Nếu chúng ta chết tối nay, mục tiêu chuẩn bị tốt lành kiết tường được sinh ra; nếu chúng ta không chết tối nay thì chẳng có tổn hại gì trong việc chuẩn bị tốt, bởi vì điều ấy vẫn lợi ích cho chúng ta.

Những hành vi của thân thể trong kiếp sống này có thể được thấy và thấu hiểu cùng những sự vật có một phương thức vận hành để biểu hiện trong một thời điểm nào đấy. Thí dụ, chúng tôi có kinh nghiệm với một sự đối phó nghiêm trọng về một trạng thái lo lắng và thất vọng vào lúc đầu khi rời khỏi Tây Tạng và đến Ấn Độ, tự hỏi rằng chúng tôi làm thế nào để tồn tại. Trong tiến trình này của cảm nhận từ một quốc gia nhân loại này đến của

một quốc gia nhân loại khác, chúng tôi thấy rằng mọi thứ dần dần tiến triển một cách tốt đẹp.
Nhưng khi chúng ta lìa thế giới nhân loại, chúng ta cũng làm như thế mà không có một người bảo vệ hay hỗ trợ và tất cả trách nhiệm hoàn toàn đổ vào chính chúng ta. Chúng ta chỉ có chính sự thông tuệ của chính mình để nương tựa vào lúc ấy, thế cho nên chúng ta phải mở rộng nỗ lực của chính mình nhằm để bảo vệ chính chúng ta. Như đức Phật đã nói, "*Ta đã chỉ cho các ngươi con đường đến giải thoát; hãy biết rằng sự giải thoát ấy tùy thuộc trên các ngươi*". Chúng ta phải tích cực nỗ lực trong sự đạt đến tự tại của sự chuyển tiếp từ thế giới thấp hơn đến sự giải thoát khỏi sinh tử luân hồi, từ sự tự tại trong hiện hữu thế tục đế đến cứu kính tịch tĩnh.
Thật khó khăn để cho hàng chư thiên bảo vệ chúng ta khi chúng ta chuyển đến đời sống kế tiếp, vì thế chúng ta nên cẩn trọng và cũng chuẩn bị tốt nhất ngay bây giờ như chúng ta có thể. Chúng ta nên đặt trọng tâm vào những đời sống tương lai hơn là chỉ bám víu vào đời sống này, vì thế, chúng ta có thể hy sinh và từ bỏ đời sống này. Điều này được bắt đầu nhằm để thiết lập sự không quan yếu của đời sống này.
Thân thể được so sánh như một nhà khách, trong ấy nó chỉ là một nơi để ở lại một thời gian ngắn và không thường xuyên. Như đã trình bày vị khách tâm thức đang lưu trú trong nhà khách thân thể, như mướn một nơi để ở. Khi ngày giờ đến cho tâm thức lìa xa, rồi thì nhà khách thân thể phải bị bỏ lại sau lưng. Hiện hữu không dính mắc vào thân thể, bè bạn, sự giàu sang và sở hữu là điều thực hành của những vị Bồ tát.

---o0o---

ĐIỀU THỨ NĂM

Xa lánh những bè bạn không đạo đức là sự thực hành của những vị Bồ tát
Những người khi giao du với họ sẽ là nguyên nhân gia tăng ba điều nhiễm ô,
Những hành vi về lắng nghe, quán chiếu và thiền tập đi đến giảm thiểu,
Và yêu thương cùng từ bi trở nên không còn hiện hữu.
Dịch kệ:
5. Lánh ác hữu

Gặp phải bạn xấu đưa lối lầm,
Sân hận, tham lam, ngu dại thêm.
Thời giờ tu tập còn đôi chút,
Quên lãng Pháp; hành thiền sơ xuất.

Tâm từ bi cho mọi chúng sanh
Bị chi phối, lạc lõng, lãng quên.
Hãy cắt tiếp giao cùng bạn ác -
Chư Bồ tát trọn hành chẳng khác.

Có một sự khác biệt lớn lao giữa những phẩm chất mà chúng ta tìm kiếm trong một vị đạo sư đức hạnh và người bạn thân, và những thứ mà chúng ta tìm thấy trong một vị thầy không tâm linh và người bạn xấu. Có sự lui tới với những vị đạo sư đức hạnh và người bạn thân rất lợi lạc, trái lại chẳng có lợi lạc gì để giữ mối quan hệ với vị thầy không tâm linh và bạn xấu. Vì ngay cả nếu chúng ta ao ước trở nên tốt lành, bằng việc dần dần tiếp nhận vào tâm tư chúng ta những cung cách bất hảo của những người bạn xấu chúng ta có thể mang lấy những thói quen phi đạo đức của họ. Điểm này được nói là cực kỳ quan trọng.

Những người bạn thuộc loại xấu hay không phải bạn tâm linh mà chúng ta phải từ bỏ là những người mà trong quan hệ với họ có một sự gia tăng tự động trong ba loại phiền não về vướng mắc, thù hận, và si mê. Một cách tự nhiên, chúng ta không thể thực hành giáo pháp qua lắng nghe, tư duy, và thiền tập khi nối kết với những người bạn như thế.

Trong khi tham gia vào trong sự thực hành Đại thừa, những liên hệ như vậy sẽ làm giảm giá trị của tâm giác ngộ (*bodhicitta*), mà đấy là yêu thương và từ bi. Chúng ta phải xa lánh họ như chúng ta tránh xa bệnh dịch.

---o0o---

ĐIỀU THỨ SÁU

Theo đuổi ưu tú là sự thực hành của những vị Bồ tát
Những người bạn tâm linh thậm chí thân thiết hơn thân thể của chính họ,
Khi chúng ta nương tựa với những người bạn tâm linh ưu tú, lỗi lầm sẽ giảm thiểu và
Những phẩm chất tốt đẹp tăng trưởng như sự tô điểm (đánh bóng) mặt trăng.

Dịch kệ:

6. Trọng Đạo sư

Khi phó thác trong tay Đạo sư,
Chân thật mong cầu hướng dẫn từ
Bậc thông kinh điển rành tập huấn,
Trưởng dưỡng như trăng khuyết tròn dần.
Giải mọi nguy khó, xóa ảo hư,

Nếu trọn lòng tin bậc chân sư,
Phải tôn quý hơn bản thân nữa -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Đây là một cách nói rằng chúng ta nên nương tựa vị đạo sư của chúng ta như người bạn tâm linh, điều mà Geshe Potawa cũng tuyên bố rằng: "*Không có gì tốt hơn để đến một vị đạo sư nhằm tìm kiếm sự giải thoát hoàn toàn. Phẩm chất trong đời sống này có thể được học hỏi bằng việc quán chiếu. Tuy nhiên, ngay cả có thể rằng không thể cần đến một vị thầy. Làm thề nào chúng ta xoay sở mà không có một vị đạo sư khi chúng ta bất chợt chuyển tiếp từ một thế giới thấp hơn đến một nơi mà chúng ta chưa bao giờ đến trước đây*".

Chuyển hóa sự khiếm khuyết này của tâm thức thành một trạng thái tinh khiết sẽ không thể xảy ra mà không có tiến hành nhiều nỗ lực, và để thực hiện một nỗ lực như thế chúng ta phải biết làm thể nào để hướng dẫn nó trực tiếp và kỹ năng nào để sử dụng. Nếu chúng ta không biết và không được hướng dẫn bởi một người kinh nghiệm, nỗ lực sẽ không có kết quả như mong muốn.

Ai là người kinh nghiệm ấy? Một vị đạo sư đạo hạnh, người qua kinh nghiệm của chính mình có thể chỉ cho học trò con đường và hướng dẫn phương pháp để khử trừ chướng ngại. Giống như một bệnh nhân tìm kiếm sự giúp đỡ của một y sư để được chữa trị khỏi bệnh truyền nhiễm, do thế, chúng ta nên tìm kiếm sự giúp đỡ của một vị đạo sư để giải thoát chúng ta khỏi ba nghiệp chướng. Đạo sư là người mà đệ tử nương tựa từ trong chiều sâu của trái tim.

Đạo sư hay vị thầy chân chính không phải là bất cứ người nào. Như được nói bởi Dharmaraja Sakya Pandita: "*Trước khi bắt đầu một dịch vụ nhỏ để mua bán nữ trang và ngựa, người ta phải khảo sát một cách sâu sắc và hỏi ý kiến giúp đỡ từ những người khác. Tương tự như thế, sẽ sai lầm nếu đi tìm sự giáo huấn ở bất cứ người nào mà không phân tích kiểm nghiệm vị thầy tâm linh trước, bởi vì giáo pháp chỉ là những phương thức cho việc đạt đến mục tiêu cuối cùng*". Chúng ta phải khảo sát một cách hết lòng trong cách này để thấy vị đạo sư ấy là tương xứng hay chưa. Chúng ta phải kiểm nghiệm những đặc điểm này của vị đạo sư một cách cẩn thận: sự liên hệ của vị ấy với Luật tạng và Kinh tạng cùng sự sở hữu những phẩm chất của một đạo sư Kim Cương, như được giải thích trong Mật điển Tantra.

Một khi đã được thuyết phục rằng đấy là một vị đạo sư thích ứng, chúng ta nên nương tựa trên vị ấy trong một cung cách đúng đắn, xem kiến thức của vị ấy như đồng với Phật và từ tâm của vị ấy thậm chí hơn những vị Phật. Chúng ta phải có sự tin tưởng trong những phẩm chất của vị ấy và tôn trọng vị ấy bằng việc nhớ lại từ tâm ân cần của vị ấy. Giữ gìn sự tôn kính này và

lòng từ bi ân cần của vị ấy trong tâm chúng ta, chúng ta nên thực hành những hướng dẫn liên hệ đến sự tín cẩn đối với vị đạo sư. Chúng ta nên đặt sự nỗ lực chân thành và cúng dường đến đạo sư của chúng ta bằng việc thực hành giáo Pháp.

Sự cúng dường cao thượng nhất mà chúng ta có thể dâng đến đạo sư của chúng ta đấy là sự thực hành. Nếu đấy là một vị đạo sư tương xứng, chân thực vị ấy sẽ vui lòng hơn bao giờ hết với sự cúng dường bằng cách thực hành hơn là với những phẩm vật cúng dường mà chúng ta có thể đem đến cho vị ấy. Marpa Lotsawa đã đòi hỏi Milarepa sự ráng sức chịu đựng những thực hành khổ hạnh trước khi cuối cùng cho phép Milarepa nhận lễ truyền pháp quán đảnh. Vào lúc ấy, Milarepa không có bất cứ phẩm vật gì đáng giá để cúng dường. Một người đệ tử khác của Marpa là Ngok Lotsawa, người có những phẩm vật phong phú và Ngok Lotsawa đã dâng cúng tất cả cho thầy của mình, ngay cả không chừa lại một con dê què chân. Marpa đã hát một bài ca bày tỏ kết quả rằng ngài không phân biệt giữa người không có gì để cúng dường và người cúng dường tất cả những gì mình có. Điều này biểu lộ rằng ngài là một đạo sư phẩm hạnh trọn vẹn.

Những ai tìm kiếm lợi lạc vật chất không phải là những vị thầy Đại thừa xứng đáng, như Sharawa tuyên bố, trích từ *Con Đường Tiệm Tiến Lamrim* của Tổ Sư Tông Khách Ba. Nương tựa với một vị đạo sư trong một cung cách thích đáng được diễn tả ở đây là sự thực hành của những vị Bồ tát.

---o0o---

NGÀY THỨ HAI

***

MỞ ĐẦU

Tất cả ba điều hiện hữu duyên sinh là vô thường như những đám mây của mùa thu;
Sinh và chết hiển hiện di động như đang tiến hành một điệu múa;
Đời sống của chúng sinh trôi qua một cách nhanh chóng như tia chớp trên bầu trời;
Và cuộc sống chuyển dịch với tốc độ của một thác nước từ trên đỉnh núi.

Đoạn kệ này trích từ kinh *Gyacher Rolpa* diễn tả tất cả những hiện tượng, kể cả chúng sinh và những nhân tố môi sinh chung quanh, được kết hợp từ nhân duyên như thế nào. Do thế chúng thay đổi từ thời khắc này sang thời khắc

kia và có một tính tự nhiên có thể tàn lụi chuyển biến mãi mãi từ trước đến giờ. Không có một hiện tượng nào sẽ duy trì bất biến.
Chúng ta thấy rằng đời sống của chúng ta như những chúng sinh là không bền vững một cách đặc biệt. Chắc chắn rằng sau khi sinh ra chúng ta phải chết; tuy thế, tư tưởng này chẳng bao giờ sinh khởi trong tâm tư chúng ta rằng cái chết sẽ đến với chúng ta khi những điều kiện nội tại và ngoại tại đặc thù gặp gỡ với nhau, thường thì không cảnh báo trước. Cái chết xảy ra một cách bất ngờ với chúng ta và chúng ta trôi qua một kiếp sống khác, rồi chỉ còn cái tên của chúng ta tồn tại trong thế giới này. Thời điểm như thế sẽ đến. Thậm chí trước khi lịch sử của thế giới này bắt đầu được ghi chép lại nhiều nghìn năm về trước qua đi, thế mà chúng ta không thể chỉ ra một người đơn lẻ nào không chết. Chẳng kể là giàu có, khả năng, can trường, hay thông minh thế nào chúng ta có thể, không ai trong chúng ta có thể tránh khỏi cái chết.
Tương tự như thế, tất cả những bộ phận của thân thể là tạm thời và là đối tượng liên tục thay đổi, bởi tính vô thường, không bền vững, và thoái hóa tự nhiên. Lúc ban đầu trong đời sống, đôi mắt chúng ta sắc bén; sau này khi chúng trở nên mờ tối chúng ta phải đeo kính, rồi thì dần dần ngay cả kính cũng không thể hỗ trợ bởi vì sự thoái hóa khả năng cảm giác của sự thấy. Giống như thế, ở thời điểm trẻ tuổi, chúng ta có thể nghe rõ ràng những âm thinh với đôi tai của chúng ta, nhưng những âm thinh này dần dần yếu ớt cho đến khi chúng ta điếc và không thể nghe điều gì một cách chính xác.
Nếu ai đấy quyến rũ khi còn trẻ vì thế những người khác thích nhìn ngắm người ấy; sự lôi cuốn ấy có thể trở nên là nguồn gốc của tự hào trong thân thể. Nhưng dần dần, với tuổi tác, sự trẻ trung và hấp dẫn của thân thể ấy trở nên ốm yếu và lưng còng. Thế thì ngay chính thân thể ấy và ngay cả chủ nhân của nó cũng cảm thấy bị nó chống lại. Thực sự, người ta có thể nói một cách ngạc nhiên rằng ai đấy quá già và khòm lưng mà vẫn còn sống, và ngay cả con cháu của người ấy có thể là không thể đến gần mà không bịt mũi chúng lại. Người ấy ưu phiền hay bị tra tấn bởi sự khổ não của tuổi già cùng tật bệnh, và cảm thấy mệt nhọc tinh thần khi nghĩ về tự ngã. Một số người già cảm thấy giống như chọn lựa cái chết tốt hơn là sự sống. Nhưng chỉ bằng nói rằng, "tôi thích chết," cái chết sẽ không đến.
Khi chúng ta trẻ và hấp dẫn cùng sự giàu sang, quyền lực, sở hữu, và sức mạnh, chúng ta là đối tượng cho sự tôn trọng của những người khác. Bất cứ chúng ta nói điều gì nó được xem như hệ trọng giống như là lời nói của Phật. Nhưng một khi chúng ta gối mỏi lưng cong và không còn làm việc được nữa, không ai còn nghe những lời của chúng ta nữa. Chúng ta trở thành đối tượng của những sự xúc phạm và làm bẻ mặt.

Cũng thế, trong thời gian tuổi trẻ chúng ta nghĩ rằng chúng ta sẽ khuất phục kẻ thù của chúng ta, hỗ trợ thân quyến của chúng ta và làm điều này điều kia nhằm để cải thiện sự bảo đảm tiêu chuẩn đời sống cũng như tiếng tăm của chúng ta. Bận tâm với những tư tưởng như thế, chúng ta sử dụng đời sống của mình không đáp ứng tất cả những dự tính của chính mình một cách thật sự. Và một cách không thể tránh được, mọi việc không xảy ra một cách chính xác như chúng ta muốn và chúng ta không thể hoàn toàn tất cả những gì chúng ta đã dự trù, điều này sẽ là nguyên nhân làm chúng ta hối hận và làm cho bè bạn chúng ta thất vọng. Trong cách này, chúng ta đi đến đoạn kết cuộc đời của chúng ta và không còn thời gian nào nữa để làm những kế hoạch mới hay cải thiện chính chúng ta.

Như một thí dụ, chúng ta có thể theo đuổi chương trình của một người trong thế giới hiện đại. Người ấy đến trường trong buổi thiếu thời của mình và, muốn gặt hái kiến thức, người ấy tự hào với những bài kiểm thành công. Tâm thức tranh đua này tạo nên một quyết định mạnh mẽ để cải thiện khả năng tinh thần và sự thông minh của người ấy. Thân thể của người ấy là là đỉnh cao của tình trạng vật lý tại thời điểm này và khả năng của người ấy là sắc sảo.

Sau một thời gian nào đấy cậu bé này trở nên một người trưởng thành. Người ấy tìm một nghề nghiệp, yêu đương và rồi thành gia thất theo phong tục tập quán thế gian. Đời sống của một người thành niên bắt đầu, người ấy trở nên nặng gánh với những trách nhiệm và thế là thời gian tự do, vui vẻ, thoải mái của tuổi trẻ của người ấy biến mất. Ngay cả nếu người ấy hài lòng với đời sống của mình, người ấy lại lo lắng về người phối ngẫu, và con cái cùng thân quyến của mình. Rồi người ấy rơi vào sự ganh tị với bè bạn của mình những người thành công hơn người ấy; người ấy tranh đua với những người bằng mình và kiêu ngạo với những người thấp hơn mình. Vì thế, người ấy trải qua đủ thứ nỗi khổ về thân thể và tinh thần căn cứ trên công việc, lương bổng và tiếng tăm của mình.

Lúc khởi đầu, khi người ấy có một ít thực phẩm và áo quần, người ấy chỉ muốn một nghề nghiệp. Nhưng khi người ấy có công ăn việc làm rồi, người ấy mong muốn một nghề nghiệp tốt hơn. Người ấy trở nên không vui khi chỉ nhận một đồng lương thấp kém và không hài lòng với vị trí của mình. Khi vị thế bằng cách nào đã cao hơn, người ấy bắt đầu mong đợi người đồng hành thấp kém hơn mình, và dần dần người ấy trở nên khoa trương lòng tự hào của mình, nghĩ rằng mình trội hơn những người khác. Trong hình thức này, tháng năm trôi qua cho đến khi kiếp sống của người ấy đến chỗ kết thúc.

Nghĩ lại về đời sống trong những tu viện ở Tây Tạng, có những tu sinh ngay cả trong tuổi thiếu niên nhưng có khuynh hướng học hỏi kinh điển với một tâm tư trực diện đến với sự thông hiểu tường tận những kinh luận và đạt đến

giải thoát, đấy là điều thật sự diệu kỳ. Nhưng có những người khác học hỏi chỉ đơn thuần thu thập những kiến thức quảng bác hơn những pháp lữ của mình, do thế, họ có thể tạo nên những sự khó khăn cho thiện hữu của họ trong thời gian tranh luận.

Trong những Lạt-ma và geshe (tiến sĩ Phật học) kỳ cựu hơn, có những người hoàn toàn để tâm tư của họ với giáo pháp và từ bỏ những hành vi thế gian như chúng chỉ là những làn sóng trên đại dương. Nhưng một số tiến sĩ Phật học của Hoàng Mạo phái (*Gelugpa*) có thể bị rơi vào cái bẫy của việc trở nên vướng mắc với cái danh tự khô khan "Geshe", có thể thầm nghĩ, "*Nguyện cho tôi trở thành một Geshe Lharampa*", (theo thứ tự từ thấp lên cao của bằng geshe: Dorampa, Lingtse, Tsorampa và Lharampa, Lharampa là cao nhất), và những tư tưởng khác giống như vậy. Những ai tìm cầu một vị trí tốt, chẳng hạn như trụ trì một 'học đường tu viện' đối với một geshe kỳ cựu hay trụ trì một tu viện địa phương đối với một geshe mới tốt nghiệp, là điều cực kỳ khó khăn để họ hướng tâm tư vào giáo pháp. Bởi vì họ đã dành thời gian đời sống của họ trong một đường hướng lừa dối, hành động trong tác động của tám pháp thế gian (bát phong). Họ bắt đầu với một số nguyên tắc và hình thành một kết hợp giao du (hay hiệp hội). Dần dần họ thu được danh xưng của một vị trụ trì và nhiều người đến nhờ họ tiên đoán. Người ta cũng cúng dường, cho đến khi của cải vật chất của họ sung túc dần lên đến điểm hai tay họ không đủ để ôm giữ tất cả và họ bổ nhiệm một thủ khố. Với một thủ khố, thế là có bốn tay để cất chứa tài sản, và khi bốn tay không giữ hết, họ bổ nhiệm thêm một tri khố, thế là bây giờ có sáu tay. Họ cũng có thể bổ nhiệm thêm một người khác nữa để có tám tay, và vì thể nó cứ tăng dần lên theo cách này.

Nếu chúng ta không thể thuần hóa nội tâm của mình, rồi thì sẽ vướng vào những lỗi lầm trong việc thực hành giáo pháp, là việc lừa đảo và làm thất vọng người khác, điều ấy là không thích đáng. Ngay cả nếu ai đấy cảm thấy rằng mình đang thực hành giáo pháp và với một tâm thức buông xả không dao động, nếu người ấy suy nghĩ một cách cẩn thận thì chỉ là đang góp phần cho tám pháp thế gian (bát phong), và sẽ rất khó khăn để hiệp nhất việc luyện tập của mình với sự thực hành giáo pháp thật sự.

Nếu đời sống người ấy trôi qua trong cách này và rồi trở nên già nua và lưng còng, hoàn cảnh của người ấy giống như được diễn tả bởi Je Gunghang Rinpoche: "*Hai mươi năm bị tiêu phí mà không nhớ để thực hành Thánh pháp, hai mươi năm được dùng để nói rằng, "tôi sẽ tu tập," và hơn mười năm nói rằng, 'điều ấy đã không xảy ra, nó đã không xảy ra.' Đây là câu chuyện của một người đã dùng cuộc đời của mình trong một lối rỗng tuếch như thế nào*".

Chúng tôi có kinh nghiệm điều này một cách chính xác như được diễn tả ở đây. Trước khi đến 20 tuổi, chúng tôi nhạy bén học hỏi kinh luận và có một niềm tin mỏng manh trong khái niệm về tính không và tâm giác ngộ (*bodhicitta*). Khi tâm thức trưởng thành hơn, chúng tôi bị thúc đẩy để suy tư về những vấn đề khác do bởi phải làm việc với Bắc Kinh. Học hỏi kinh luận trong thời điểm khó khăn ấy, thời gian trôi qua và chúng tôi đến 25 tuổi. Rồi thì khi người Tây Tạng chúng tôi mất nước và phải rải rác khắp nơi trên thế giới. Sau đấy, chúng tôi học hỏi kinh luận một ít, suy tư, và thực hành ở một vài cấp độ và như thế ấy tôi bước vào tuổi 35 hay 36.

Rồi thì chúng tôi bắt đầu đặt nhiều năng lượng hơn đối với việc thực hành, suy nghĩ rằng nếu tâm thức một người không hòa hiệp với sự thực hành giáo pháp thực sự, người ấy có thể miệng tụng niệm hàng giờ mà rồi kết thúc không phải là biểu hiện giáo pháp thực tế. Hiện tại, chúng tôi đang nghĩ rằng nếu không thể thuần hóa tâm thức mình, giáo pháp không thể hiển hiện. Ngay cả với thái độ nhấn mạnh trên tâm tư và thực hiện năng nổ nhất để đặt mình trong một sự thực hành giáo pháp chân thật, dường như nó vẫn giống thời gian đang tiếp cận khi chúng tôi dành 10 năm để nói rằng, "*Nó đã không xảy ra, nó đã không xảy ra*".

Do thế, cho dù nhìn bề ngoài chúng ta có lịch sự, tử tế, hợp với khuôn phép hay không, nếu chúng ta không thể nghiệm tâm thức của mình một cách hoàn toàn thích hợp mọi thứ sẽ trở nên rất khó khăn. Chúng ta nên xét đoán chính mình theo hai tiêu chuẩn chính của việc có nguyên nhân cho sự tự không thích mình hay sự ân hận hay không. Nếu chúng ta để ngày tháng của mình trôi qua một cách cẩu thả và lãng phí, chần chừ việc thực hành, đây là một sự mất mát lớn lao. Cuộc sống không chờ đợi: cho dù chúng ta Sử dụng đời sống của mình đầy đủ ý nghĩa hay không, thời khắc vẫn bị tiêu mòn từng giây phút. Thế cho nên chúng ta phải thực hành giáo pháp, vì nếu chúng ta để thời gian trôi qua, nói rằng, "tôi sẽ làm điều này và điều này…" rồi thì, như được nói ở đây:

Trước khi ngày mai đến để thực hành giáo pháp,
Có một hiểm họa của cái chết đang đến hôm nay,
Vì thế đừng tự lừa dối tâm thức chính mình,
Nếu muốn thực hành giáo pháp, hãy tiến hành ngay hôm nay.

Thí dụ, chúng tôi đang lừa dối chính mình nếu nói rằng chúng tôi sẽ tận tâm cho việc thực hành giáo pháp khi tôi đến 50 hay 60 tuổi. Hiện tại chúng tôi đang ở độ 30 và chúng tôi không thể đặt nỗ lực duy nhất vào trong giáo pháp. Chúng tôi cũng có những thứ khác để suy nghĩ đến, đặc biệt trách nhiệm lớn lao khi mang lấy danh hiệu Đấng Thánh Thiện Đạt Lai Lạt Ma (*His Holiness the Dalai Lama*). Nhưng nếu chúng tôi tiếp tục đổ thừa như thế chúng tôi đang tự lừa dối mình. Ngay cả cho một ngày hay một giờ, nếu

chúng tôi không thể đặt mình vào trong sự thực hành mà không chần chừ thế thì đấy là lỗi lầm của chính chúng tôi.
Dĩ nhiên, chúng ta không thể thực hành 84 nghìn pháp môn ngay một lúc. Thầy trò của Long Thọ và Thánh Thiên Mã Minh, anh em của Vô Trước và Thiên Thân, Đề Bà, 80 vị Đại Thành Tựu (*Mahasiddha*), v.v… không thể thực hành giáo pháp một cách hoàn toàn từ ngày đầu tiên. Khởi đầu các ngài phải gieo trồng hạt giống trong tâm thức của các ngài rồi mới đến thực hành giáo pháp. Các ngài dần dần gia tăng sự thực hành và khi thực hành như thế khả năng cho sự thực hành cũng tăng trưởng lên, do thế, cuối cùng các ngài trở thành những học giả và hành giả không biết mỏi mệt.
Các ngài không phải sinh ra là liền tự do với những phiền não cấu uế, cũng không phải được ban cho tất cả những phẩm chất không biết mệt nhọc là gì. Các ngài giống như chúng ta, như được nói trong *Hướng Dẫn Lối Sống của Bồ Tát* (*Bodhicharyavatara*), do vậy, chúng ta nên phát triển động lực để thực hành và không cảm thấy yếu đuối. Ngay cả những con ruồi và ong mật cũng sở hữu Phật tính, thế cho nên nếu chúng có thể phát sinh năng lực nhiệt tình kiên nhẫn chúng cũng sẽ có thể đạt đến giác ngộ.
Do vậy, vì chúng tôi sinh ra là một con người và nếu chúng tôi có thể phát sinh năng lực nhiệt tình kiên nhẫn thì điều gì ở đó ngăn trở chúng tôi đạt đến tình trạng giác ngộ tối thượng? Chúng ta sẽ đạt đến sự tin tưởng vững chắc nếu chúng ta thông hiểu Phật tính một cách chính xác, như được giải thích trong 'Ba la mật'. Có cơ hội đạt đến tình trạng tối thượng của giác ngộ khi chúng ta có những nhân duyên đúng đắn. Điều ấy tùy thuộc trên mỗi cá nhân của chúng ta có lựa chọn để sử dụng những nhân duyên ấy một cách thông tuệ hay không; nếu chúng ta làm đúng như thế, chúng ta sẽ đạt đến tình trạng giác ngộ tối thượng một cách chắc chắn. Đây là cách để phát sinh sự tin tưởng vững vàng.
Nếu chúng ta có thể đem đến sự thay đổi trong tâm thức chúng ta, chúng ta có thể chuyển đổi một khối lượng nào đấy của những hành vi mà chúng ta đã từng sai phạm phải từ ba nghiệp thân, khẩu, ý thành những hành động đạo đức. Bất cứ điều gì thông thường được xem như là không đạo đức hay bất thiện trong quần chúng phổ thông có thể chuyển đổi thành những hành vi đạo hạnh, và trở thành nguyên nhân tích lũy công đức rộng rãi, bằng năng lực của sức mạnh nội tâm. Những hành vi trung tính biểu lộ bởi những người bình thường cũng có thể được chuyển biến thành những hành vi đạo đức nếu được tiến hành bởi một người có năng lực trung bình. Do thế, dần dần thay đổi và cải thiện tâm thức của chúng ta và sự thực hành giáo pháp sẽ trĩu quả cùng là nguyên nhân của sự tích tập công đức.
Nói một cách rộng rãi, Phật pháp có hai cỗ xe, được biết là cỗ xe Tiểu thừa và Đại thừa. Cả hai Kinh Thừa Hiển giáo và Mật thừa Tantra thuộc vào

những đặc trưng của Đại thừa và giáo pháp rộ nở ở Tây Tạng là một sự phối hợp của kinh điển Hiển giáo và Mật điển Tantra. Để thực hành loại giáo pháp này chúng ta phải thông hiểu nó. Để thông hiểu nó chúng ta phải lắng nghe. Do thế, hôm nay chúng tôi sẽ tiếp tục với sự truyền khẩu B*a Mươi Bảy Điều Thực Hành của Bồ Tát*, và quý vị nên lắng nghe giáo lý này của Bồ tát Thogmed Zangpo với thái độ của một người hướng dẫn tất cả chúng sinh đến trình độ giác ngộ tối thượng mà đấy là tự do với khổ đau và nguyên nhân của chúng, hãy nghĩ: "*Không có cách nào khác để hỗ trợ người khác bằng việc đạt đến trình độ giác ngộ tối thượng. Nguyện cho con đạt đến trình độ giác ngộ tối thượng qua việc thực hành con đường của những vị Bồ tát, hoàn toàn tận diệt tất cả những ám chướng và thích ứng với tất cả những phẩm chất thánh thiện*".

Bây giờ chúng tôi tiếp tục với sự giảng giải về việc làm thế nào nương tựa với đạo sư. Những vị thầy một cách tổng quát nên có những phẩm chất này: Các vị phải có phẩm hạnh và kiến thức, bản chất từ bi với một năng khiếu to lớn cho việc dạy dỗ học trò, và sở hữu một tâm tư thông cảm. Một vị thầy tâm linh người hướng dẫn chúng ta đến một mục tiêu căn bản phải có những phẩm chất siêu việt với những điều này, như khả năng ban cho người khác sự hướng dẫn đúng đắn và là một tấm gương sáng cho học trò.

Như được nói trong kinh *Alankara*: "*Vị thầy tâm linh nên có một tâm thuần hóa, tĩnh lặng, và bình an, một kiến thức đặc biệt và nhiệt tình; vị ấy nên phong phú trong việc truyền khẩu với một sự thông hiểu hoàn toàn như thật; vị ấy nên có một năng khiếu giảng giải giáo pháp, tính từ bi tự nhiên và từ bỏ danh lợi. Hãy tìm cầu (một vị thầy phẩm hạnh như thế).*"

Chúng ta thỉnh cầu một vị thầy tâm linh đạo hạnh thế này, phú cho mười phẩm chất, và chúng ta nên nương tựa một vị thầy như thế qua chín thái độ tinh thần[3]. Trên tất cả, chúng ta nên tạo một sự bảo đảm]với vị đạo sư của mình, hình thành nên sự thân cận giữa tâm tư chúng ta và vị ấy. Chúng ta nên lắng nghe một cách tập trung đến những gì vị ấy nói, và nếu đấy là một vị đạo sư phẩm-hạnh xứng đáng vị ấy sẽ đưa chúng ta đến sự an lạc tạm thời và con đường sẽ lợi lạc cho chúng ta trong tương lai. Vị ấy sẽ không đưa chúng ta trong một hướng đối nghịch, làm nguyên nhân cho chúng ta sụp đổ hiện tại và tương lai. Giống như thế, chúng ta sẽ tiếp nhận lợi lạc tùy theo sự liên hệ gần gũi tâm thức chúng ta với vị đạo sư của mình như thế nào.

Như được nói rằng điều cực kỳ quan trọng cho đạo sư và đệ tử phân tích lẫn nhau. Vị thầy nên trắc nghiệm đấy là một giáo lý thích đáng đến người đệ tử hay không, đặc biệt là những pháp quán đảnh, và có thích hợp để nói về Mật điển Tantra hay không. Như là đệ tử, chúng ta không nên phán đoán vị đạo sư theo dư luận xã hội, chẳng hạn vị ấy có một vị trí cao hay một tên tuổi nổi bật hay không, là một vị hóa thân hay một vị trụ trì. Đúng hơn, chúng ta nên

trắc nghiệm là vị ấy có phù hợp để là vị đạo sư của chúng ta không và niềm tin của chúng ta có phát sinh trong vị ấy hay không.
Cho dù vị thầy có một danh hiệu là Lạt-ma, geshe, khenpo hay một vị hóa thân tulku hay một chuỗi dài của những hóa thân trước đây – hay ngay cả một vị với nhãn hiệu Đạt Lai Lạt Ma – chúng ta không nên đặt niềm tin của mình trên vị ấy chỉ vì lý do này. Đấy là nói về nội dung giáo pháp, không phải là dư luận xã hội trên vị thế cá nhân.
Giáo pháp có nghĩa là tìm cầu niết bàn, hoàn toàn tự tại, vì thế, phương tiện để tiếp cận đến tình trạng tự do này phải được lựa chọn một cách tự do. Không đúng đắn cho ai đấy đi theo con đường ấy dưới một sự cưỡng bức. Trong *Con đường Tiệm tiến Lamrim* Tổ Sư Tông Khách Ba nói rằng, "*Hãy có một tâm tư như một người con tốt*", có nghĩa là những người đệ tử nên đặt tâm thức của họ nương tựa trên vị đạo sư. Một người con tốt không khăng khăng rằng ý kiến của người ấy là đúng; người ấy sẽ làm bất cứ điều gì người cha yêu cầu người con làm. Giống như thế, đệ tử nên hành động một cách vâng lời như được hướng dẫn bởi vị đạo sư của mình.
Giáo pháp được làm cho có giá trị bởi lý trí, do thế, bất cứ điều gì chúng ta nói nên căn cứ trên lý trí mà không phải là trên sự tin tưởng mù quáng và mệnh lệnh. Vì giáo pháp được gieo rắc bởi sự vụng về này, có nghĩa bị thúc đẩy nhưng bị chỉ dẫn sai, giống như một mũi tên bắn trong đêm tối, và sẽ không thể tồn tại trong thế giới hiện đại. Phật pháp căn cứ trên lý trí, và có một nền tảng vững vàng, điều ấy là tại sao tia sán rực rỡ này đã lan rộng khắp thế giới và đã không bị làm lu mờ.
Do thế, tóm lại, trước khi đặt niềm tin của chính mình đến vị đạo sư chúng ta nên phân tích một cách cẩn thận; sau khi tìm được vị đạo sư rồi sự tin tưởng của chúng ta vào vị ấy nên vững vàng. Đây là chúng ta nên tìm cầu một vị thầy tâm linh như thế nào.
Bây giờ chúng ta tiếp tục chủ đề nói về quy y.

---o0o---

ĐIỀU THỨ BẢY

Làm thế nào chư vị thiên thần, chính họ bị giam hảm trong lao tù của luân hồi,
Có thể bảo vệ cho bất cứ ai? Nhưng đấy là sự thực hành của
Những vị Bồ tát nương tựa Ba Ngôi Tôn Quý, là điều
Sẽ chẳng bao giờ lừa dối người quy y Tam bảo.
Dịch kệ:
7. Quy y

Chư thiên cõi này chưa hết lo,
Vẫn phải luân hồi, một ngày kia.
Vướng bận như ta, sao che chở?
Trong tù còn giải thoát ai khỏi?
Nhưng Phật, Pháp, và bậc sống nương,
Tự tại cứu độ - chẳng phụ lòng.
Hãy đến quy y cùng Tam bảo -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Câu hỏi được đưa ra là, chủ đề quy y nào là cần thiết? Chúng ta bị giam hãm trong lao tù của sinh tử luân hồi và bị sự chế ngự của vọng tưởng nghiệp báo. Nếu chúng ta nhìn vào những vị vua chúa trần gian, a tu la, thổ địa, hay những thần linh, chúng ta sẽ tìm thấy nhiều câu chuyện về những khổ đau mà họ đã giáng xuống cho con người. Nếu họ hành động một cách tích cực họ có thể làm lợi lạc cho chúng ta một ít, nhưng không đáng chú ý. Nếu họ là những loại chúng sinh mà con người cảm thấy cần phải tế lễ bằng sự giết súc vật nhằm để tránh gánh chịu sự phẫn nộ của vị ấy, thế thì họ không phải là đối tượng xứng đáng để nương tựa.

Thiên thần và ma quỷ tương tự như chúng ta trong điều là họ cũng bị khống chế bởi nghiệp báo và những sự nhiễm ô khác. Họ thiếu thô tướng của một thân thể nhưng giống với chúng ta trong sự quan tâm của người khác. Họ là những kẻ tôi tớ của phiền não giống như chúng ta, được gọi là vướng mắc, thù hận, và vô minh si ám. Do thế, thật vô nghĩa nếu chúng ta nương tựa vào thiên thần, a tu la và những chúng sinh khác, những kẻ phải chịu những phiền não giống như chúng ta.

Chúng ta quy y tìm kiếm cho một sự đầy đủ những điều mong đợi của chúng ta. Những đối tượng nào của quy y sẽ không bao giờ làm chúng ta thất vọng? Có ba điều: Tôn quý và tối thượng Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo. Để quy y từ chiều sâu của trái tim chúng ta đến Tam bảo, hiểu rõ giá trị Tam bảo như cội nguồn của quy y qua lý trí, được biết như là sự thực hành của những vị Bồ tát.

Điều được gọi là quy y là điều làm sự phân biệt giữa những người Phật tử và không Phật tử. Chúng ta trở thành Phật tử khi chúng ta tin tưởng từ trong chiều sâu của tâm hồn rằng Tam bảo là nguồn gốc chân thật để nương tựa; trái lại những người thiếu một sự tin tưởng trong Tam bảo và không chấp nhận Tam bảo là cội nguồn thật sự của quy y thì không thật sự là những Phật tử, ngay cả nếu họ biết nhiều điều về Phật pháp.

Tính tự nhiên của Tam bảo - Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo - là gì? Phật là những ai hoàn toàn tự do với tất cả những sai lầm, đã diệt trừ chúng. Những sai lầm bị trừ khử không phải bên ngoài nhưng là bên trong, và nói một cách rộng rãi, chúng ta có thể nói rằng chứa đựng trong môi trường và chúng sinh

khởi lên từ năng lực của nghiệp báo. Nghiệp báo này đến từ tâm thức không thuần hóa và phiền não. Những phiền não này cấu thành bất cứ loại tư tưởng nào, mà khi nó khởi lên quấy động tâm thức chúng ta và quấy rầy sự an bình nội tại. Do thế, sở hữu phiền não là khổ đau. Những phiền não mang lấy tên gọi như kết quả của những kiểu thức hành động của chúng.

Phiền não cấu thành cả vướng mắc (ái luyến) và ác cảm (ghét bỏ), và cội rễ của tất cả chúng là vô minh si ám đồng mình với tâm thức đóng kín. Qua năng lực của những nghiệp báo phiền não tích tập, và qua năng lực của nghiệp quả chín muồi, khổ đau hiện hữu. Những phiền não chính cần được phá hủy là vướng mắc, thù hận, và vô minh, cũng như những tư tưởng tiêu cực bất thiện, kể cả những chướng ngại ngăn trở chúng ta nhận diện những hiện tượng vi tế của tự nhiên. Tâm thức chúng ta trở nên toàn thiện toàn giác toàn trí do vượt thắng tất cả những trở lực này. Một con người được phú bẩm những phẩm chất như thế của tâm thức được biết như một đức Phật Thế Tôn.

Ngay cả đức Phật cũng không thường còn, và cũng không tồn tại một cách cố hữu. Phật tử cũng không tin rằng đức Phật giác ngộ từ ban sơ, và rằng chúng ta, những chúng sinh phải duy trì mãi mãi trong tình trạng hiện tại. Đức Phật người đã biểu hiện những hành vi giác ngộ tại Đạo Tràng mang tên Giác Ngộ này là một người bình thường như chúng ta lúc ban đầu. Ngài trở thành Phật do từ bỏ những sai lầm và phát sinh những phẩm chất thánh thiện, từng bước một. Do thế, chúng ta cũng không phải ở mãi trong thân phận chúng sinh mang kiếp luân hồi nếu chúng ta noi theo gương của Ngài.

Có một sự tin tưởng thông thường trong thế gian và trong quan niệm Tiểu thừa rằng đức Phật là một vị Bồ tát trong buổi ban đầu của cuộc đời Ngài và đạt đến giác ngộ trong khi thiền tọa dưới gốc cây Tất Bát La ở Đạo Tràng Giác Ngộ. Quan điểm của Đại thừa là tất cả những đức Phật không bao giờ lay động từ Pháp thân và những sự thị hiện khác nhau của hóa thân là xuất hiện một cách liên tục, một cách dần dần hay đột nhiên, trong các cõi tịnh độ và uế độ. Trong những hóa thân này đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni là thứ tư, đã thị hiện trong thế giới chúng ta.

Ngài đã sinh ra như một vị hoàng tử trong một hoàng gia, đã được chuẩn bị để cai trị vương quốc nhưng rồi thì đã quấn y và trở thành một sa môn. Trong sáu năm ngài đã thực hành khổ hạnh. Sau đấy ngài vượt thắng Ma vương và đạt đến giác ngộ. Đấy là ngài đã giác ngộ lần đầu tiên và đã tiêu trừ một cách hoàn toàn tất cả những nhiễm ô của vọng tưởng nhị nguyên, đơn thuần là một sự thị hiện.

Đức Phật có ba thân tự nhiên: Pháp thân là tâm quan sát hai chân lý đông thời và cũng phú cho với hai sự thanh tịnh[4]. Thân thể được phú cho với Pháp thân là thân vi tế và chỉ xuất hiện với những thành viên là thánh giả (*Arya*).

Báo thân, được phú cho năm sự vững vàng[5], duy trì cho đến khi vòng sinh tử luân hồi trống rỗng. Những hóa thân như Phật Thích Ca và Phật Ca Diếp thị hiện từ báo thân.

Giáo pháp thật sự có hai khía cạnh: Phẩm chất viễn ly, điều siêu việt và tôn quý trong giáo pháp bao gồm mọi thứ từ sự nhổ gốc bất cứ khía cạnh sai lầm nào của tâm thức đến chân lý của sự chấm dứt (diệt đế) là điều trừ tiệt hoàn toàn tất cả hai chướng[6] trong tâm một vị Phật. Rồi thì có phẩm chất của sự thực chứng, có nghĩa là sự thông hiểu tính không một cách trực tiếp, sự thật của con đường (giác ngộ). Những ai có thể phát sinh những phẩm chất thực chứng và viễn ly trở nên tự tại với mỗi nguồn gốc đơn lẻ của sợ hãi, và vì thế giáo pháp có thể được xem như một đấng hộ vệ chân thật.

Tăng bảo bao gồm những người được phú cho kiến thức về viễn ly và thực chứng. Do thế, Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo tối tôn là chủ đề cho sự nương tựa quy y của Phật tử. Như minh chứng là những bậc hộ vệ, Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo hiện tại là riêng biệt với chúng ta và là những đối tượng cho lòng tín cẩn của chúng ta. Giống như một tội phạm tin tưởng vào luật sư của mình, tâm tư chúng ta nên tìm cầu sự bảo vệ nơi ba ngôi tôn quý này bằng việc tiếp nhận sự quy y.

Điều gì được liên hệ đến trong tiến trình tìm cầu sự bảo vệ từ Tam bảo? Đấy là việc xua tan những sai lầm và phát triển những phẩm chất tốt đẹp của chúng ta làm cho chúng ta có thể tự do với những khổ đau và được phú cho an lạc hạnh phúc. Để đạt đến điều này, chúng ta phải chấm dứt việc tích tập bất thiện nghiệp và chỉ tạo tác những thiện nghiệp mà thôi. Nhằm mục tiêu cho việc này, chúng ta phải tiêu diệt tâm thức vọng tưởng không thuần hóa là điều làm cản trở chúng ta với sự tích tập thiện nghiệp và việc chấm dứt sự phát triển bất thiện nghiệp.

Căn bản cho việc xua tan tất cả những lỗi lầm và phát sinh những phẩm chất tốt đẹp là tâm thức. Tâm thức có nhiều khía cạnh bao gồm năm thức của mắt, tai, mũi, lưỡi,và thân để nắm bắt những đối tượng của chính chúng là sắc, thinh, hương, vị và xúc. Trọng điểm mà sự nắm bắt những đối tượng gặp nhau là tâm thức chính, được biết như là ý thức hay giác quan tinh thần. Giác quan tinh thần ấy có những khía cạnh khác nhau, một trong những khía cạnh ấy là chức năng trong khi chúng ta thức. Có một loại vi tế hơn đây là chức năng trải qua khi ngủ và khi chúng ta uể oải.

Tại thời điểm lâm chung, giác quan tinh thần hay ý thức thô dần dần tan biến và chúng ta trải qua một tâm thức vi tế hơn, điều ấy do chính tính tự nhiên của nó chẳng bao giờ tiếp xúc với bất cứ phiền não nào. Những phiền não chỉ tồn tại trong ý thức thô mà thôi, và không hiện hữu trong tâm thức thật vi tế này. Do vậy, tính bản nhiên của tâm là tự do với những phiền não. Đấy là khi tâm thức thô hay ý thức thô sinh khởi thì vướng mắc, thù hận, và v.v…

hiển hiện từ lúc này qua lúc khác. Nhưng những điều này không ảnh hưởng đến tính bản nhiên của tâm.

Thí dụ, ngay cả một người rất ít giận hờn thì tâm thức của người ấy sẽ không luôn luôn đầy ấp bởi giận dữ. Nếu tính bản nhiên của tâm không tự do với giận dữ, người ấy sẽ trải qua sự giận dữ một cách liên tục cho đến khi nào mà tâm thức người ấy vẫn hiện hữu. Cũng thế, nếu phiền não không thể tách rời tâm thức, thế thì tâm thức không thể uốn nắn hay rèn luyện được. Chúng ta tìm cầu từ bỏ hay ngưng dứt phiền não của tâm thức chứ không phải từ bỏ chính tâm thức.

Bản chất vướng mắc với một đối tượng và hiện trạng đẩy lùi một đối tượng khác là hai trạng thái khác nhau hoàn toàn của tâm thức và không thể tồn tại cùng một lúc. Những phiền não chẳng hạn như vướng mắc và ác cảm sinh khởi qua vô minh si ám là điều thấy những hiện tượng như tồn tại một cách thật sự. Cũng có những khía cạnh tích cực của tâm thức, mà chúng vận hành như sự đối trị đến những biểu hiện này của vô minh trong tâm thức.

Chẳng kể tâm thức phiền não mạnh mẽ hay kiên cố như thế nào, nếu chúng ta truy tìm nó và phân tích nó một cách thiện nghệ chúng ta thấy rằng bất cứ nó biểu hiện cho chúng ta được thấy trên một sự giả dối và giống như bong bóng nước chợt bùng lên. Chúng ta tin rằng những hiện tượng hiện hữu một cách chân thật, nhưng nếu chúng thật sự như thế, chúng ta có thể minh chứng sự hiện hữu đúng đắn của chúng khi chúng ta khảo sát chúng. Thay vì thế, sự khảo sát của chúng ta phơi bày rằng chúng không hiện hữu một cách thật sự trong thực trạng của chính chúng. Một khi chúng ta khám phá ra điều này, thì không thể tin tưởng những hiện tượng hiện hữu chân thật sinh khởi.

Theo lý do này, những tâm thức sai lầm tạm thời không có cơ sở vững vàng bởi vì nó được tìm thấy trong vô minh si ám, trái lại những phương diện tốt đẹp của tâm thức có một sự hỗ trợ trân trọng. Tâm thức sai lầm vọng tưởng tồn tại trong một trạng thái suy thoái và nếu chúng ta làm chính chúng ta thân quen với những phương diện tích cực của tâm thức là những điều có sự hỗ trợ đáng giá, chắc chắn tâm thức vọng tưởng đó sẽ trở nên càng ngày càng yếu kém hơn. Giống như nóng tăng thì lạnh giảm, ngược lại lạnh tăng thì nóng giảm; hay tựa như ánh sáng xua tan bóng tối ngày càng lan rộng cùng khắp khi năng lực của nó ngày càng được tăng trưởng.

Do thế, khi những phẩm chất tích cực của tâm thức được phát triển, những khía cạnh sai lầm sẽ mất đi năng lực và cuối cùng biến mất. Nhưng nếu trong thời gian thực tập những khả năng của tâm thức tích cực bị suy giảm những khía cạnh tiêu cực sẽ gia tăng một lần nữa, một số người rèn luyện trong tâm giác ngộ (*bodhicitta*) liên tục vài tháng và thấy một số điều cải thiện nhưng khi hờ hững sự tư duy trên tâm giác ngộ (*bodhicitta*) một lúc, người ấy sẽ ngừng thấy bất cứ sự cải thiện nào. Điều này là bởi vì người ấy

không có sự hỗ trợ vững vàng và trân trọng của tuệ trí là điều thực chứng tính không.
Sự hỗ trợ càng trở nên vững vàng hơn nếu chúng ta thực hành trong sự phối hợp với phương pháp và tuệ trí. Do bởi những phẩm chất này tùy thuộc trên tâm thức, chúng tăng trưởng một cách vô hạn khi chúng ta thực hành và rèn luyện trong chủ đề này một cách liên tục; trong cách này chúng ta chắc chắn tăng trưởng những phẩm chất tốt đẹp và giảm thiểu những sai lầm của chúng ta. Sự thành tựu này về những phẩm chất tốt đẹp và giảm thiểu trong những phẩm chất hư vọng của tâm thức được biết như là Phật quả. Cuối cùng chúng ta phải phát sinh sự chân thật của con đường (giác ngộ) trong sự tiệm tiến liên tục tinh thần của chúng ta. Đây là giáo pháp siêu việt. Như một kết quả, chúng ta đạt đến những phẩm chất ngừng dứt từng phiền não riêng lẻ của tâm thức. Rồi thì chúng ta sẽ được tự do với khổ đau và sẽ thụ hưởng niềm hoan hỷ không thể phá hủy được.
Chúng ta nên thực tập dần dần trong cách này. Nếu không, đơn giản nhận thức rằng như hiện tại chúng ta là thực thể tách biệt với Tam bảo không thể làm nguôi những khổ đau của chúng ta. Trong thực trạng hiện tại thật khó khăn đạt đến phẩm chất của giáo pháp tối thượng[7]. Tuy nhiên, chúng ta nên cố gắng đạt đến trạng thái này của phẩm chất giáo pháp siêu việt bằng việc quyết làm dần dần những sự thực hành chuẩn bị mở đầu trước khi tiến vào con đường (tu tập).
Cánh cửa chính trên con đường loại bỏ những lỗi lầm và thu thập những phẩm chất tốt đẹp là sự thực tập từ bỏ mười bất thiện nghiệp. Trong những điều này, ba hành vi bất thiện nghiệp hay ba việc không lành mạnh của thân thể là giết hại, trộm cắp, và hành dâm bất chính.

• ***Không giết hại***

Sự giết hại bất cứ sinh vật nào từ loài người đến những côn trùng, nên được tránh. Nếu chúng ta giết hại, hành động này tổn hại đến thân thể và đời sống của kẻ khác và vì thế là nguyên nhân để phải trải qua sự hành hạ của khổ đau. Đấy là tại sao nói rằng giết hại liên hệ chúng ta trong hành vi bất thiện cực kỳ dữ dội. Một hành động như vậy hoặc là do động cơ giận dữ, như trong việc giết hại kẻ thù, hay bởi sự vướng mắc trong việc giết hại thú vật để ăn thịt của chúng.
Một số luận điển Đại thừa Phật giáo nói rằng ăn thịt tốt thôi, trong khi một số khác thì cho rằng hoàn toàn không đúng. Trong Luật tạng, hay những tài liệu về nguyên tắc, nói rằng những loại thịt nào đó thì bị cấm đoán, nhưng tự chính việc ăn thịt thì không hoàn toàn không được phép. Trong sự thực hành thông thường, điều xem như ổn thôi để ăn thịt mua từ chợ và nó được xem như là thanh tịnh trong ba khía cạnh, hơn là ăn thịt mà chúng ta đặt hàng một

cách đặc biệt để con vật bị giết cho mục đích ăn thịt này. Chủ đề này được được bao hàm trong "*Bản Chất Trung Đạo*", cùng những luận bản khác.
Thực tế rằng một số người thề chừa ăn thịt là tuyệt diệu. Tuy thế, nếu chúng ta bỏ việc ăn thịt lại ảnh hưởng bất lợi đến sức khỏe và đe dọa cho chính sự tồn tại của chúng ta trong khi thực hành giáo pháp, thế thì chúng ta phải cân nhắc điều nào quan trọng hơn và phán đoán trong mỗi trường hợp riêng lẻ. Sự giết hại thú vật đặc biệt vì thịt của chúng là một hành động bất thiện và điều ấy làm chúng ta đau buồn. Điều gì nữa, có một tập tục kinh khủng về việc sát sinh để cúng tế, mà động cơ từ sự vô minh si ám. Thật là kỳ diệu nếu không có ai trong hội chúng ở đây thi hành việc sát sinh để cúng tế trong truyền thống văn hóa của mình. Nhưng nếu có một số ở đây theo truyền thống này, thế thì khi quý vị trở về nhà nên nói với những người của quý vị rằng đức Đạt Lai Lạt Ma cấm việc sát sinh cúng tế. Nếu bằng việc nói lên điều này quý vị có thể kêu gọi việc dừng lại những thực hành như thế trong cộng đồng quý vị, thì điều ấy rất tốt.
Nếu quý vị có một số vị thần linh cần thịt thú vật khi cúng tế, hãy nói với họ rằng mặc dù quý vị có ý định thể hiện việc cúng tế này đến họ, nhưng quý vị đã được đức Đạt Lai Lạt Ma yêu cầu đừng làm thế và vì vậy quý vị không tự lo liệu được. Trong cách này, quý vị có thể đổ trách nhiệm lên chúng tôi. Mặc dù chúng tôi không có bất cứ năng lực nào của thực chứng, nhưng chúng tôi đang nói điều này trong khi tìm cầu sự nương tựa quy y trong luận điển của đức Phật Thế Tôn, và vì thế đấy là điều hợp lý để tuyên bố như thế. Nếu một số trong quý vị ở đây có tập tục sát sinh cúng tế như vậy, bây giờ quý vị đã tiếp nhận lễ quán đảnh Thời luân (*Kalacakra*) quý vị phải chấm dứt việc thực hành đó ngay lập tức. Điều này giống như một sự liên kết thiêng liêng hay chí nguyện, căn cứ trên những thuyết giảng tâm linh này.
Những kẻ mà con người cúng tế thịt thú vật giống như ma quỷ, là những kẻ có một lòng tham muốn máu và thịt. Những kẻ ấy không xứng đáng để cúng tế bởi vì họ không có năng lực để lấy mạng sống những chúng sinh khác, do thế, họ đã tìm cơ hội để ăn những thực phẩm như thế dựa trên con người.

• Không trộm cắp

Hành động bất thiện tiếp theo phải từ bỏ là trộm cắp, hay lấy những thứ mà không được cho phép, và điều này bao gồm bất cứ điều gì từ những đồ trang súc quý giá cho đến những thứ linh tinh nhỏ nhất. Trộm cắp xâm phạm quyền sở hữu của người khác. Mặc dù nó không bị trừng phạt giống như sự tổn hại đến sinh mạng kẻ khác, tuy thế, nhưng người tước đoạt sở hữu của người khác phải kinh nghiệm khổ đau.
Trộm cắp có nhiều khía cạnh: Thí dụ, chúng ta có thể thấy và rồi giữ một sở hữu mà người náo đấy bị mất. Mặc dù chúng ta không trực tiếp đánh cắp, tuy vậy, người chủ của nó đã không cho đi hay bỏ đi vật ấy trong tâm niệm.

Do thế, có một sự khả dĩ hay một cơ may rằng chúng ta sẽ tích lũy những việc tiêu cực giống như những người đã mang lấy nghiệp quả do việc thực sự lấy cắp đồ vật như vậy. Theo quan điểm của giáo pháp, nếu chúng ta thấy một đồ vật của người nào đấy chúng ta nên tìm và đưa lại cho người chủ thực sự của nó.

• ***Không tà dâm***

Có nhiều loại tà dâm. Trong hình thức những người cư sĩ hành dâm bất chính thông thường liên hệ đến sự ăn nằm với những người khác không phải là người hôn phối của nhau. Đây là nguồn gốc chính của những mối tranh cãi và xung đột trong những con người từ những bậc trí thức ở những xứ phát triển cho đến những người bán khai ở những vùng đất chưa mở mang. Do thế, những sự xung đột như vậy sẽ không xảy ra nếu con người từ bỏ loại tà dâm này.

• ***Không nói những ngôn ngữ không lành mạnh***

Tiếp theo chúng ta đi đến những ngôn ngữ không lành mạnh là điều liên hệ đến nói dối, nói lời hiểm độc, nói lời thô tục, và nói lời vô ích.

- Nói dối có nghĩa là nói rằng chúng ta đã từng thấy việc gì đấy mà chúng ta không thấy hay, ngược lại nói rằng chúng đã không thấy điêu gì đấy mà thực tế chúng ta đã thấy. Điều này bị thúc đẩy do bởi mong muốn thay đổi quan điểm của người khác và đấy là thái độ cực kỳ bất thiện, bởi vì nó lừa đảo và gian dối người khác. Điều quan trọng là luôn luôn nói sự thật.
- Nói lời hiểm độc nghĩa là nói những điều làm tan vỡ mối quan hệ hòa hiệp giữa những con người với nhau. Điều đó làm tổn hại đến toàn bộ xã hội và đánh cắp niềm hạnh phúc cùng tâm hồn thoải mái của cá nhân, do thế nó rất là tệ hại. Những bậc đạo sư lớn của dòng Kadampa đã từng nói: "*Hãy lưu tâm đến lời của bạn nói, khi bạn ở trong đám đông và hãy chú ý đến tâm tư của bạn khi bạn chỉ có một mình. Chỉ bằng việc mở miệng của bạn, bạn có thể bị vướng vào những thế giới thấp hơn*". Đây là một sự thật. Bằng sự nói năng trong một cung cách nào đấy, chúng ta có thể làm cho những người khác bị phê bình khiển trách hay lãnh lấy trách nhiệm và vì thế có một hiểm họa tích tập những bất thiện nghiệp trong cách đó, do vậy chúng ta luôn luôn chú tâm đến lời nói của chúng ta.
- Nói lời thô tục liên hệ đến những ngôn ngữ lỗ mãn hay gay gắt. Khi chúng tôi nói chuyện với người khác thỉnh thoảng dường như những ngôn ngữ sắp vụt ra khỏi miệng chúng tôi, thế nên chúng tôi cũng cần cẩn thận với ngôn ngữ của chúng tôi. Khi cơn giận nổi lên, chúng ta không nên dùng những ngôn ngữ thô tục với người khác, bằng việc nói những lời như, "*Ngươi chẳng làm nên trò trống gì!*" (*You good-for-nothing*) hay "*Ngươi thật là ngốc*" (*You idiot!*). Lời nói thô tục làm ưu phiền tâm tư người khác và nên từ bỏ, như những tiếng lóng hay tùy tiện, như, "*Ê, tên kia!*" (*Hey, you!*) và "*Ê,*

ông kia!" (*Hey, man!*) khi dùng để làm giảm giá trị của người khác. Thí dụ, đức Đạt Lai Lạt Ma tiền nhiệm luôn luôn gợi sự chú ý của người khác bằng cách kêu tên của họ lên.

- Nói lời vô ích liên hệ đến sự nói năng không có bất cứ mục đích gì và sinh khởi từ vọng tưởng. Những thí dụ bao gồm nói chuyện về những thứ nhơ bẩn vì những lợi lạc ấy, hay thảo luận về chiến tranh và xung đột. Tóm lại, chúng ta nên chấm dứt sự say sưa trong tán gẫu hay nói năng bắt nguồn từ vọng tưởng những thứ như dính mắc và giận hờn đối với chính chúng ta và người khác. Hãy nói bất cứ điều gì cần thiết để nói và những lúc khác thì nên giữ im lặng. Điều này thật là tuyệt hảo.

Bây giờ chúng ta có thể thảo luận về hoạt động không lành mạnh của tâm thức, những điều ấy gồm ba loại, mang tên là sự tham lam, ý chí bệnh hoạn và quan niệm sai lầm.

• Sự tham lam (tham) liên hệ đến việc tập trung trên những sở hữu vật chất của những người khác và hy vọng cùng cầu nguyện chúng ta có thể thu được những thứ ấy.

• Ý chí bệnh hoạn (sân) nghĩa là tập trung vào những người khác với tâm tư tương phản và một xu hướng làm tổn hại.

• Quan niệm sai lầm (si) bao gồm tư tưởng không có đời sống sau khi chết, không có nhân quả cũng không có Tam bảo, và được xem như đeo mang một điều trọng yếu tiêu cực rất nặng nề.

Nhận thức mười điều không lành mạnh này và từ bỏ chúng được gọi là sự thực hành của mười điều thiện (thập thiện nghiệp).

Lối vào sự thực hành giáo pháp bắt đầu từ nơi này. Dần dần, có tâm thức phát triển, chúng ta phát sinh nguyện ước giải thoát chúng ta khỏi vòng sinh tử luân hồi cũng như phát khởi xu hướng vị tha để giúp đỡ những người khác. Tương tự như thế, từng bước từng bước một chúng ta có thể đạt đến con đường của chân lý trong chính chúng ta với tất cả những đặc trưng của chúng – thấy tính tự nhiên của vô thường trong những đối tượng, tính tự nhiên của vô ngã trong những hiện tượng và tính tự nhiên của khổ đau trong phiền não của chúng sinh. Chúng ta tạo dựng an lạc hạnh phúc và giải thoát khỏi khổ đau bằng việc nương trên con đường ngừng dứt (diệt đế) và của chân lý. Do thế, giáo pháp được những người Phật tử biết như sự nương tựa quy y chân thật.

Tăng bảo cũng rất quan trọng như một gương mẫu để noi theo, và chúng tôi thấy điều này rất hữu ích. Không kể những người hiện hữu trong '*Kỷ nguyên Hoàn thành*[8], chúng ta cũng bắt gặp trong thời đại ngày nay những người ít quan tâm đến những vấn đề thế tục và được chuẩn bị để hy hiến trong những công tác xã hội nhằm để thực hành yêu thương, từ bi, tâm giác ngộ một cách chân thật, và những tầng bậc vững vàng bao quát thẳng đến chính cốt tủy

của con đường (giác ngộ). Khi chúng tôi gặp gỡ những người như thế, chúng tôi tự nghĩ, "*Tại sao chúng tôi đã không hoàn tất điều họ đã làm? Điều gì đang ngăn cản chúng tôi để hoàn thành điều ấy? Chúng tôi khẳng định sẽ hoàn tất điều ấy*". Những tư tưởng thế ấy phát khởi trong tâm tư chúng tôi tùy thuộc lợi ích và sự ân cần của những người bạn tâm linh, Tăng già. Do thế, những người như thế nên được xem như là những đối tượng gương mẫu và những thiện hữu tri thức tâm linh, cho dù họ có là một thành phần thật sự của Tăng bảo hay không. Và chúng ta nên thực hành giáo pháp noi theo những mẫu mực ấy.

Theo giáo huấn Đại thừa, những thành viên nào thật sự của Tăng già tôn quý đã trau dồi tâm giác ngộ (*bodhicitta*) trong sự tiệm tiến liên tục của họ và được hỗ trợ bởi tâm giác ngộ (*bodhicitta*) đã đạt đến sự hiệp nhất của tịch tĩnh bất động và tuệ giác nội quán tam muội bằng sự thực chứng tính không một cách trực tiếp. Đã đạt đến phẩm chất của lĩnh vực thứ nhất (sơ thiền) và trên nữa, họ can trường và có thể hoạt động vì những lợi ích của những người khác một cách thành công. Họ có nội lực phi thường, được phú cho một kiến thức tinh khiết và không thể đánh bại. Do vậy chúng ta có thể thấy rằng Phật bảo là Đấng thủ hộ và giống như là một vị y sư, Pháp bảo là sự chân thật và giống như là y dược, và Tăng bảo tâm linh giống như là y tá, chăm sóc chúng ta như những người bạn tốt.

Những vị Bồ tát nào đang tìm cầu vị trí cao nhất của giác ngộ nhằm để làm lợi ích cho những người khác dang thực hành để tìm cầu sự quy y trong Tam bảo. Tiếp nhận sự quy y là sự thực hành của những vị Bồ tát, và đoạn kệ thứ bảy được kết luận với lời tuyên bố này.

---o0o---

ĐIỀU THỨ TÁM

Như được nói bởi đức Thế Tôn rằng những khổ đau không thể chịu đựng nổi
Của những cõi thấp là kết quả của nghiệp báo bất thiện,
Do vậy, điều những vị Bồ tát thực hành là chẳng bao giờ tạo nên
Nghiệp báo bất thiện, ngay cả bằng cái giá đời sống của họ.

Dịch kệ:

8. Ngưng ác hành

Đức Phật dạy, khổ phải đa mang
Của người kiếp sống lắm đau thương
Là quả bất hạnh do tai ác
Hại người trong nhiều đời kiếp trước.

Không muốn về sau khổ kinh hoàng,
Chớ nao núng dù phải thiệt thân,
Ngưng dứt mọi ác hành nguy hại -
Chư Bồ tát trọn hành cách ấy.

Sự khổ đau của những chúng sinh lưu chuyển trong những cõi thấp là cực kỳ khó khăn để chịu đựng, chẳng hạn như chúng sinh ở địa ngục khổ đau với nóng và lạnh cùng cực, bị đun sôi, thiêu đốt, và đóng băng. Rồi thì có những khổ đau kéo dài trong những loại địa ngục khác, như địa ngục phụ và những cõi gần địa ngục.

"*Bất cứ điều gì ngươi đã thi hành, một sự đáp ứng hay kết quả đi kèm sẽ tiếp theo sau*". Điều này dường như không thể hiểu được đối với tâm nhận thức của chúng ta, tuy nhiên tự sự nhận biết là vô hạn và vì thế chúng ta không thể nói rằng điều này là đáng ngờ; có rất nhiều thứ vượt ngoài tâm thức của người thường. Có nhiều khổ não của những cõi thấp mà kết quả từ những hành động nhiễm ô, đức Phật đã nói: "*Tất cả những điều này phát sinh ra từ tâm vọng tưởng*". Đúng như lời Ngài nói vì thế dường như rằng những môi trường khác biệt và những chúng sinh của những cõi thấp biểu lộ ra từ tâm vọng tưởng.

Chúng tôi không biết có phải tất cả những điều hiện hữu này căn cứ trên sự lượng định từ *A Tỳ Đạt Ma Câu Xá luận* hay không, hay từ *Kho Tàng Kiến Thức* (*Alaya*), nhưng chắc chắn những thế giới địa ngục là thật sự hiện hữu. Chúng ta chứng kiến toàn bộ sự đa dạng của chúng sinh ngay trong thế giới nhân sinh của trần gian này, với những khía cạnh khác nhau của thân thể, cách sinh nhai và lối sống, và những sự hiện hữu khác ngoài sự tưởng tượng của chúng ta. Căn cứ trên điều này, chúng ta có thể liên hệ rằng những điều kiện hiện hữu như thế cũng có trong hàng trăm thế giới khác của những cõi trần gian (tam giới).

Hãy để chúng ta lưu tâm đến những quỷ đói (ngạ quỷ), thí dụ: Họ khổ sở chính yếu vì sự thiếu thực phẩm và thức uống. Vì những ma quỷ hung ác ấy mà người ta sát sinh động vật để cúng tế ngay trong thế giới này. Họ sinh ra kiếp quỷ đói vì họ đã tích tập những ác nghiệp. Trong số ấy, một số có nhiều năng lực hơn và họ đẩy những kẻ khác vào trong một vị thế thấp kém; những kẻ khác hệ thống này là bất trị, hay nổi loạn.

Tiếp theo chúng ta hãy nhìn vào sự đau khổ của loài vật trong thế giới chúng ta. Có những con vật như mèo, chó, lừa, và ngựa là những thứ chúng ta chăm sóc, và những thứ khác như cừu và dê là những thứ mà chúng ta nuôi để giết lấy thịt. Nếu chúng ta nghĩ về chúng và nhận thấy rằng đời sống của chúng không thuộc về chúng. Chúng không có ý định làm tổn hại chúng ta, chúng ăn cỏ, uống nước, và đần độn cùng ngu dại. Đó là những điều kiện

của đời sống của chúng. Do vậy, điều gì cho phép con người cái quyền để ăn thân thể chúng?

Khi những thú vật đó được cho một ít thực phẩm, chúng tranh giành và chiến đấu với nhau để có thức ăn, vì tham đắm và giận dữ. Thêm nữa, chúng phải chịu đựng khổ đau vì bị đánh đập bằng roi vọt. Nhìn cẩn thận những thứ này sẽ đưa chúng ta cảm thấy sự đau buồn về khả năng nhỏ nhoi mà những thú vật đó có. Cuối cùng chẳng có ai để bảo vệ và hỗ trợ chúng, và chúng phải tự đi tìm thức ăn cho chúng.

Con người chúng ta đã xây dựng trường học cho việc tìm kiếm kiến thức, nhà thương để cải thiện sức khỏe và vệ sinh, cùng nhiều nhà máy để sản xuất hàng hóa và để cho công nhân một kế sinh nhai. Chúng ta cũng tạo dựng những nông trại để cung cấp lương thực cho cung cách lưu chuyển của đời sống. Tuy thế, những bệnh viện thú y, có nghĩa là dành cho thú vật, một cách chính yếu lại phục vụ cho mục tiêu của con người, những kẻ đã sử dụng thú vật để cung ứng cho họ một kế sinh nhai. Những nơi như thế đã không được xây dựng nên vì cảm xúc thương hại và từ bi cho chính thú vật.

Con người chúng ta bàn thảo về những lo lắng và vấn nạn của chúng ta, chẳng hạn như thiếu thốn một cơ hội cho học tập, hay không nhận được thuốc men tốt lành hay cho vào một bệnh viện với điều kiện tốt đẹp. Nhưng nếu một khi đã sinh ra trong hình thức thú vật, thì chúng sẽ phàn nàn với ai về những vấn đề này? Thí dụ, nếu một con cừu, một con dê, hay một con gà mái bị bị xe đụng phải, không ai mang chúng đến bệnh viện vì chúng đã bị gãy chân. Trong thực tế, ai đấy có thể giết chúng. Do vậy, thú vật không có ai để bảo vệ và hỗ trợ. Chúng ta có thể chịu đựng điều ấy nếu chúng ta sinh ra như một con mèo, con chó hay con heo, không có ai hỗ trợ hay bảo vệ, không có thân quyến để chăm sóc chúng ta hay không?

Những tình cảnh cực kỳ khốn đốn cho những chúng sinh trong cõi địa ngục và quỷ đói, cũng như súc sinh. Hiện tại chúng ta đạt được kiếp nhân sinh, nhưng chúng ta không có lựa chọn nào để kiếp sống tới chúng ta có phải sẽ sinh ra trong cõi địa ngục, ngạ quỷ, hay súc sinh hay không. Chúng ta sẽ đi bất cứ nơi nào mà nghiệp lực dẫn chúng ta đến.

Nếu chúng ta có những hành vi đạo đức mạnh mẽ, được tích tập toàn hảo, thế thì chúng ta có thể có sự vững tin biết rõ rằng chúng ta sẽ không sinh ra trong những thế giới thấp (địa ngục, ngạ quỷ, hay súc sinh). Trái lại thật dễ dàng để rơi vào những cảnh giới thấp kém, ngoại trừ chúng ta có cơ hội để sám hối cho sự tích tập những hành động bất thiện, và thể hiện một chí nguyện vững vàng trong khuôn khổ của bốn năng lực[9] để không liên lụy vào những việc làm tiêu cực như vậy một lần nữa.

Thánh Thiên bình luận:

Đại đa số con người đi theo

Con đường của những kẽ không thánh thiện, và vì thế
Hầu hết những chúng sinh phàm phu chắc chắn
Đọa vào những cõi luân chuyển thấp hơn.

Do thế, điều sẽ đi theo là đại đa số những người đến đây cho lễ truyền pháp Thời Luân (*Kalachakra*) sẽ đọa vào những cảnh giới lưu chuyển thấp. Do vì thật khó khăn để đạt đến sự tái sinh tốt đẹp, những ai không thực hành giáo pháp chắc chắn sẽ đi xuống thế giới thấp. Nếu quý vị đọa lạc đến tình cảnh thấp ấy, quý vị có thể chịu đựng nỗi khổ đau không? Và bây giờ quý vị có tin tưởng rằng quý vị sẽ không tái sinh trong những cảnh giới thấp hay không? Nếu không, quý vị phải cẩn trọng và thực hành không chậm trễ.

Hãy tìm cầu nương tựa quy y nơi Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo bằng sự thông hiểu những phẩm chất thật sự của Tam bảo. Nhằm để trở thành Phật bảo, Pháp bảo, và Tăng bảo của chính mình, chúng ta phải từ bỏ mười điều bất thiện, với một niềm tin mạnh mẽ đồng thời trong luật nhân quả. Căn bản trên điều này, trì niệm mật ngôn lục tự (Á*n Ma Ni Bát Di Hồng*) thường xuyên nhất mà chúng ta có thể, cùng đảnh lễ, và nhiễu Phật kinh hành. Tu niệm rèn luyện chúng ta trong viễn ly, và tâm giác ngộ (*bodhicitta*) và dần dần cải thiện sự tiệm tiến tinh thần chúng ta. Tối thiểu chúng ta nên rèn luyện chính mình từ bỏ mười điều bất thiện, và thêm nữa chúng ta phải đảnh lễ phủ phục, và nhiễu Phật kinh hành. Đức Phật luôn luôn nói điều chân thật, nói rằng kết quả của hành động bất thiện là khổ đau vô cùng tận. Nếu chúng ta biết điều này bằng năng lực lý trí của mình, chúng ta sẽ không tham dự vào những hành vi tiêu cực ngay cả bằng giá mạng sống của mình. Đây là điều thực hành của một vị Bồ tát.

Thế là chúng ta đã thảo luận về phạm vi nhỏ hay mục tiêu bậc tiểu của con người. Tiếp theo chúng ta sẽ lưu tâm đến con đường phổ biến và phạm vi vừa hay mục tiêu bậc trung của con người.

---o0o---

ĐIỀU THỨ CHÍN

Hạnh phúc của ba cõi, như những giọt sương trên đầu của một
Ngọn cỏ, có tính tự nhiên biến mất trong giây phút
Do vậy, sự thực hành của những Bồ Tát là cố gắng
Vì tình trạng tuyệt vời của sự giải thoát không thay đổi.

Dịch kệ:

9. Cầu giải thoát

Như sương mai đọng trong phút giây
Trên đầu ngọn cỏ, sớm tan ngay,

Thú vui tìm thấy trong đời tục
Chẳng lưu tồn, thoáng qua khoảnh khắc.
Trong khi thành Phật được tự tại,
An lạc tuyệt vời chẳng đổi thay.
Tận lực đạt cứu cánh siêu diệu -
Chư Bồ tát trọn hành cách ấy.

Sự khoái lạc và những phẩm chất tốt đẹp của cõi luân hồi này – điều được bao gồm trong ba cõi hiện hữu duyên sinh – có thể được so sánh với những giọt sương trên đầu ngọn cỏ. Một khoảnh khắc có một giọt sương lấp lánh, và thời khắc tiếp theo nó tan biến không còn dấu vết. Giống như vậy, tất cả những vui thú khoái lạc và hạnh phúc của ba cõi hiện hữu duyên sinh không có cơ sở vững chắc và được mô tả đặc điểm bằng sự không chắc chắn; tính tự nhiên của nó là tàn lụi trong chốc lát. Niết bàn là tình trạng không biến đổi của an lạc hạnh phúc vĩnh cửu, và tìm cầu niết bàn là sự thực hành của một vị Bồ tát.

Không phải chỉ ba cõi lưu chuyển (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh) là chứa đựng những khổ đau vô cùng. Nếu suy nghĩ một cách cẩn thận, chúng ta có thể thấy rằng chẳng có một thứ hạnh phúc nào cả cho đến khi chúng ta hoàn toàn giải thoát khỏi sinh tử luân hồi. Hiện thời chúng ta đạt được kiếp nhân sinh, đấy là hình thức tuyệt vời nhất trong cõi luân hồi. Nhưng hãy để chúng ta nhìn lại điều kiện nhân duyên hiện tại. Không biết chắc chốn nào chúng ta sẽ tái sinh, chúng ta trải qua lo âu bức rức liên tục. Sự tự do hiện tại tạm thời của chúng ta khỏi ba cảnh khổ (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh) không có gì vững chắc, và sẽ không có gì bảo đảm cho đến khi chúng ta có thể tin chắc ở sự hoàn toàn thoát ly sinh tử luân hồi. Đây là con đường hay phương thức mà mọi thứ là (chân thực như thế).

Qua khảo sát chúng ta có thể thấy rằng tính tự nhiên của thân thể con người là khổ đau. Có thể nói rằng không có cảm giác mạnh mẽ nào thú vị và khổ đau trong vài tuần đầu của đời sống, ngay lập tức sau khi nhập thai. Nhưng rồi thì bào thai bắt đầu cảm thấy an lạc và khổ đau một cách sâu sắc. Khi nó chuyển động trong tử cung, nó cũng không cảm thấy vui thích mà phát ra một cảm giác của không thoải mái, bởi vì nó không thể duy trì sự yên tĩnh và thư giãn trong khi bị hạn chế trong dạ con. Và nó phải duy trì tình trạng đó trong mười tháng ở bụng mẹ, không phải là vài ngày hay vài tuần. Sau khi sinh ra, đứa bé phải trải qua một thời gian nếm mùi khổ đau giống như một con côn trùng, vì mặc dù nó có một hình thức của con người, nhưng nó không thể hành động một cách tự do. Trong cách này đời sống bắt đầu với sự khổ đau.

Trong thời gian chuyển tiếp giữa lứa tuổi 15 hay 16 và 40 hay 50, nữ nhân được xem như là quyến rũ và nam giới là hấp dẫn và mạnh mẽ. Trong cấp độ

này của đời sống chúng ta nghĩ rằng chúng ta có thể đảm đương bất cứ việc gì, không cần tin cậy nương tựa hay tìm kiếm một sự hỗ trợ từ bất cứ ai khác do vì chúng ta có thể dùng đến sự thông minh của chính mình. Tuy nhiên, như chúng tôi đã lưu ý trước đây, luôn luôn có một cảm giác nào đấy không hài lòng trong đời sống của chúng ta.

Chúng ta có thể đi vào thương trường và thấy rằng nó chẳng tốt đẹp cho lắm; hay chúng ta đến học đường nhưng không thể học tập hoàn toàn thích đáng và nhận những điểm xấu trong thi cử; chúng ta có thể tìm kiếm một nghề nghiệp nhưng nhận lương bổng thấp; một sự đau buồn đem đến khi không có con cái, thế là người ta đi đến thỉnh ý những tu sĩ cầu đảo để được mang thai và sinh con. Hay có những đôi vợ chồng có quá nhiều con cái, họ lo lắng không biết có nên kiểm soát sinh sản hay không, và nếu họ thực sự kế hoạch hóa, chẳng biết nó có hợp với luật nhân quả hay không. Nếu không kiểm soát sinh sản, làm thế nào họ có thể nuôi nấng tất cả con cái của họ? Suy nghĩ theo những dòng này cũng là nguyên nhân làm cho khổ đau.

Rồi thì nếu chúng ta không có tiền của, chúng ta có thể làm gì? Nếu chúng ta ăn những thức ăn như - thế - như - thế năm nay, năm tới chúng ta sẽ ăn thứ gì? Nếu chúng ta hài lòng và đầy đủ những thứ cần thiết cho chính bản thân, chúng ta sẽ nghĩ đến việc chúng ta có thể giúp đỡ gì cho thân quyến chúng ta. Chúng ta có thể nghĩ rằng chắc cho vay tiền là tốt, nhưng nếu làm thế, chúng ta sẽ có lời lãi tốt hay không? Giữ tiền trong ngân hàng không thu thập lời lãi nhiều, thế là chúng ta có thể quyết định cho những người buôn bán vay tiền. Rồi chúng ta lo âu trong việc tìm kiếm một người đáng tin cậy, thế là chúng ta đi bói toán và khẩn cầu cho việc ấy. Tất cả những điều này có nghĩa rằng chúng ta trở thành một kẻ nô lệ cho đồng tiền của chúng ta thay vì gặt hái những lợi lạc từ đấy.

Một người đàn ông không có vợ thì đau khổ vì việc ấy. Nếu ông ta có vợ, ông lại âu sầu vì phu nhân mình không xinh xắn và hợp thời trang. Nếu nội tướng ông xinh đẹp như một người mẫu, ông lại lo âu về việc làm sao có thể cung cấp cho phu nhân một cách tương xứng. Chúng ta đau khổ vì không có thân quyến hay bè bạn, nghĩ rằng không ai hướng dẫn và chỉ lối đưa đường cho chúng ta; chúng ta cô đơn. Chúng ta lại cũng bị khổ sở vì có bè bạn và thân quyến mà không thể sánh vai với họ.

Rồi thì vào cuối của cuộc đời, như một kết quả chúng ta trở nên già cả và ốm yếu cùng kinh nghiệm khổ đau. Và cuộc sống chấm dứt với cái chết, mà chính nó là tính tự nhiên của khổ đau. Biết trước cái chết làm sinh khởi sự sợ hãi và băn khoăn, do thế hầu hết người ta thỉnh mời tu sĩ cầu nguyện cho họ sống lâu và giải thoát họ khỏi bệnh tật. Nhưng ngay cả nếu họ cố gắng để ngăn ngừa bệnh hoạn bằng việc ăn uống một khối lượng thực phẩm vừa phải

và giữ gìn vệ sinh rất tốt, sự khổ đau của cái chết sẽ vẫn đến với họ mặc dù có những sự đề phòng này.

Sự khổ đau được biết như cái chết xảy ra từ việc cạn kiệt thiện nghiệp hay phước đức của chúng ta, hoặc tùy thuộc vào những điều kiện (nhân duyên) bất thiện. Ngày ấy đến, khi chúng ta nằm trên giường, sống nhờ thân thể này lần cuối cùng. Mặc dù chúng ta vốn có một thân thể khỏe mạnh nhờ luyện tập, nhưng ngày ấy chúng ta ngã đổ xuống như một thân cây mục nát và không thể lăn trên giường nếu không có người phụ giúp. Khi chúng ta nằm đấy với chính mình, chúng ta nếm mùi khổ não trong hình thức đau đớn, và nếu chúng ta ở trong bệnh viện chúng ta phải nhờ y tá đỡ qua đỡ về.

Nếu chúng ta cần giải phẫu ngắn ngủi trước khi chết, những phần thân thể nào đấy sẽ bị mổ xẻ và thậm chí chúng ta có thể có những bộ phận hay vật chất mới lồng vào. Nếu điều ấy cần thiết cho sự sống còn của chúng ta để tiến hành giải phẫu trên tay của chúng ta, điều ấy sẽ được hoàn tất; nếu cần cưa đi chân điều ấy sẽ hoàn thành; và nếu cần thiết thay những bộ phận nội tạng họ sẽ làm như thế.

Mọi người chung quanh chúng ta sẽ bận rộn hướng đến sự cần thiết của chúng ta vào cuối cùng ấy trong khi chúng ta nằm đấy và suy nghĩ: "*Bây giờ tôi sắp chết*", và nếm mùi đau buồn thương tiếc. Cung cách mà chúng ta đã tiêu phí cuộc đời trong năm, sáu mươi năm qua đến lúc này dường như giấc mơ của đêm qua. Chúng ta đối diện sự chia ly vĩnh viễn trong cuộc đời này với những thân quyến, thân hữu thân cận và thân ái. Chúng ta phải chết để đi qua đời sống kế tiếp, trong khi họ phải ở lại trong thế giới nhân gian này. Thế là vì sự kiện này chúng ta khóc lóc và tỏ ra một sự biểu lộ đau buồn vô hạn, và thân quyến và thân hữu chúng ta cũng đầy nước mắt. Lẩm bẩm những lời đau khổ đìu hiu, nhưng chúng ta phải đi theo những con đường ly biệt.

Mặc dù những người Tây Tạng chúng tôi sống chia cách với nhau, nhưng ít nhất chúng tôi có thể gặp lại nhau; trái lại sự chia ly bởi chết chóc không phải là kết quả của đối tượng này bóc lột đối tượng kia mà là do sự chấm dứt nghiệp quả của chúng ta. Chúng ta không thể trình diễn một sự mặc cả với bất cứ ai để chúng ta ở lại bằng việc dùng bất cứ phương pháp nào chẳng hạn như cách hối lộ hay sự xảo quyệt bẩm sinh.

Một số đệ tử của chúng tôi có thể chuẩn bị để hy sinh mạng sống của họ vì chúng tôi do sự tin tưởng mạnh mẽ ở giáo pháp. Tuy nhiên, khi ngày chết của chúng tôi đến, chúng tôi phải ra đi một mình. Chúng tôi không thể mang ai theo với chúng tôi, bằng cách nói rằng, "*Người ấy là bạn tôi*", hay "*Người ấy là thị giả của tôi*", hay rằng đấy là người mà Đạt Lai Lạt Ma tin cậy. Những đệ tử của chúng tôi phải ở lại phía sau, và tất cả quý vị cũng phải ở lại. Như đã được nói rằng: "*Quốc vương phải rời thế giới này, bỏ lại*

Vương quốc của mình; kẻ hành khất phải rời thế giới này, bỏ lại cây gậy của ông ta".

Chúng ta bị dày dò bởi nỗi khổ khốc liệt khi chúng ta nói ra lời cuối cùng trên giường bệnh vào ngày quyết định, và nó đòi hỏi chúng ta một nỗ lực để nói tất cả. Chúng ta có thể có một sự khó khăn vô cùng trong việc làm chúng ta thấu hiểu do bởi môi miệng chúng ta khô khốc, và nếu thế, thân bằng quyến thuộc chúng ta trở nên tan nát cõi lòng, bất lực và phiền muộn.

Trước thời điểm này chúng ta thường bày tỏ một cách tự do. Như một thí dụ nhỏ, chúng ta sẽ phàn nàn to tiếng nếu thực phẩm chúng ta ăn không được nấu nướng một cách thích hợp. Chúng ta chắc chắn sẽ vung lời nếu chúng quá nóng và làm bỏng miệng chúng ta. Chúng ta sẽ gắt gỏng kẻ có trách nhiệm nếu chúng ta ở vị trí quyền thế, và sẽ nguyền rủa sau lưng nếu chúng ta không thể thách thức trước mặt. Chúng ta đã thường dùng cảm xúc trong sự kiềm chế hay điều khiển kiểu này, nhưng tại thời điểm của cái chết chúng ta thậm chí không thể ăn.

Đây là một thí dụ khác nữa: Nhiều người Tây Tạng đeo vật hộ thân hay bùa, là những thứ mà họ nói là chứa đựng xá lợi như-thế-và-như-thế hay thịt như-thế-và-như-thế của những đức Phật hay Bồ tát. Vì lý do này họ chống lại việc giao những thứ ấy cho những người khác mà luôn đeo chúng trên cổ của họ. Vào ngày cuối cùng, những người khác sẽ mở gói bùa ấy ra và hòa lẫn những thứ ấy với nước, và rồi những vật chất thiêng liêng và tro tàn hay xá lợi ấy được đặt vào trong miệng của người sắp chết như bữa ăn cuối cùng. Nhưng thường thì người ấy không đủ sức để nuốt, vì thế những thứ vật chất vẫn còn bên trong miệng của người ấy ngay cả khi họ đã chết.

Tại thời điểm lâm chung âm thinh hơi thở chúng ta thay đổi một cách chậm chạp, giống như dây đờn vĩ cầm đứt, và những cảm giác thú vị mà chúng ta đã trải qua trong cuộc đời mình sẽ đi đến chấm dứt với lúc chết của chúng ta, một năng lực bất thường, hơi thở ra, sau khi tất cả sự hô hấp ngừng dứt.

Tất cả những phương pháp mà chúng ta có thể đã được dùng trong bệnh viện cố gắng để sống còn sẽ không có lợi ích gì khi nghiệp quả chúng ta đã cạn dứt. Cũng không có giúp đỡ gì thêm ngay cả nếu sự giải phẫu cho chúng ta một lá phổi hay trái tim mới, hay nếu chúng ta được tiếp dưỡng khí để hỗ trợ thêm cho hơi thở chúng ta. Chúng ta hoàn toàn bất lực. Ở tại hoàn cảnh mà:

Bác sĩ bó tay với chúng ta và nguyện cầu không qua được chướng ngại;

Thân quyến mất hy vọng với sự sống còn của chúng ta.

Chúng ta cảm thấy bất lực và không biết phải làm gì.

Đấy là thời gian cho đạo sư tôn quý,

Thánh Quán Tự Tại, thủ hộ chúng ta và đưa chúng ta khỏi cõi luân hồi

Như được nói ở đây trong "*Sự Thủ Hộ Từ Bi*", tại thời điểm lâm chung đấy là Bổn tôn là những đấng mà chúng ta giao phó sự hồi hướng và năng lượng

với điều mà chúng ta đã từng thực tập giáo pháp là điều sẽ làm cho tâm thức chúng ta an lạc và nhẹ nhàng. Các Bổn tôn sẽ ban cho chúng ta sự ổn định và an ủy. Không điều gì khác có thể giúp chúng ta bởi vì không có đấng bảo vệ và hỗ trợ nào khác.

Khái quát những gì chúng tôi vừa thuyết giảng: chúng ta trải qua khổ đau khi chúng ta trẻ trung và khỏe mạnh cũng như khi chúng ta trở nên già yếu và tàn tật. Chúng ta khổ đau khi đời sống chúng ta đầy đủ cũng như khi chúng ta đối diện với những hoàn cảnh thiếu thốn. Chúng ta bị chế ngự bởi nhiều thứ khổ đau từ lúc bắt đầu của đời sống cho đến giây phút lâm chung.

Thế thì mục tiêu của tái sinh là gì? Nếu chúng ta trở thành một kẻ nô lệ cho sự giàu sang hay tài sản và chỉ đơn thuần là kẻ chăm sóc cho ngôi nhà của mình, điều ấy thật là vô nghĩa. Ngôi nhà có nghĩa thật sự là để cung cấp cho chúng ta nơi cư trú, vì thế nó là tốt đẹp nếu chúng ta cảm thấy ấm cúng và thoải mái trong ngôi nhà của mình. Nhưng nếu chúng ta quá bận rộn để lo lắng cho nó, chúng ta trở thành kẻ tôi đòi hay kẻ quản gia. Tương tự như thế, sự giàu sang và tài sản phải làm lợi ích cho con người, nhưng nếu chúng ta không biết sử dụng chúng một cách thích đáng chúng ta trở thành kẻ nô lệ của chúng.

Mặc dù dường như giống như thảo luận một đề tài nhơ bẩn, vì mục tiêu chính của thực phẩm và áo quần dường như chính là sản xuất phẫn. Thực phẩm là cội nguồn thực sự của phẫn, và phẫn thông thường được hình thành bởi tiếp nhận một khối lượng vừa phải thực phẩm và ăn mặc áo quần thích hợp.

Tuy thế, chọn lựa để trui rèn tâm thức chúng ta trong giáo pháp cho chúng ta ý nghĩa để duy trì trong sự hiện hữu của con người bởi vì chúng ta trở nên tĩnh lặng và nhẹ nhàng một cách tạm thời cũng tiếp nhận lợi ích về lâu về dài. Chúng ta không nên nói rằng đời sống này không có thực chất gì cả. Nếu chúng ta nói rằng cuộc đời này là vô nghĩa và chúng ta dự tính tự tử, chúng ta phải tiếp nhận một kiếp sống khác, nhưng không hài lòng; bằng sự chấm dứt đời sống này không có nghĩa là chúng ta sẽ chấm dứt sự sinh. Bản chất của sự sinh không phải là vấn đề muốn hay không muốn – chúng ta phải tiếp tục chịu sinh cho đến khi chúng ta có thể làm cạn dứt hành nghiệp và tư tưởng phiền não của chúng ta. Do thế, ngoại trừ chúng ta có thể lìa bỏ gốc rễ của tái sinh, bằng không thì vô ích. Chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy an lạc hạnh phúc và thoải mái thường hằng cho đến khi nào chúng ta vẫn còn phải tiếp nhận sự sinh (ra), mà thay vì thế phải dành thời gian chúng ta trong đau khổ.

Nguyên nhân nào làm nên tất cả những khổ não này? Đấy là những chứa nhóm (hay năm uẩn) mà chúng ta đã mang theo, đã tạo nên bởi những hành động và vọng tưởng. Tại sao chúng ta tiếp nhận sự sinh (ra) này? Không chỉ

bởi vì cha và mẹ của chúng ta, mà bởi vì sự tích tập những hành động của chúng ta. Chúng ta có thể làm ngưng vòng tái sinh này lại, bằng cách khám phá và nhổ gốc rễ của sự tiếp diễn của những hành động. Điều cần thiết để làm cạn dứt kho chứa những hành nghiệp nhằm để ngưng dứt việc tiếp nhận sự sinh (ra), và làm cạn dứt những hành nghiệp tích tập đấy là chúng ta phải làm cạn dứt vọng tưởng của chúng ta. Ngày mà chúng ta chế ngự để cạn dứt những hành nghiệp và vọng tưởng của chúng ta chính là lúc chúng ta đạt đến giải thoát.

Nói cách khác, một khi chúng ta đã làm cạn dứt phiền não là điều tạo nên nghiệp báo và hoàn toàn hết sạch chính khuynh hướng của chúng ta dính mắc với sự tồn tại thật (bị quan niệm một cách sai lầm), và một khi chúng ta đạt đến sự ngừng dứt (diệt đế) của mỗi phiền não và hành nghiệp, thế thì chúng ta đạt đến niết bàn. Vì thế, pháp giới, là điều được đạt đến như một kết quả của sự chấm dứt hành nghiệp và phiền não, được biết như sự giải thoát cũng như sự ngừng dứt (diệt đế).

Sau khi đạt đến giải thoát, cái "tôi" tục đế (quy ước) của một con người vẫn tồn tại. Nó không có nghĩa là chúng ta bị biến mất một cách hoàn toàn, mặc dù đúng thật rằng chúng ta không bị năng lực thúc đẩy để tái sinh nữa do bởi nghiệp báo và vọng tưởng của chúng ta. Có những sự diễn dịch sai lầm trong nhiều sách vở Tây Phương về Phật giáo, đấy là khi họ viết rằng khi một người đạt đến niết bàn người ấy sẽ chấm dứt hiện hữu và chúng ta không phải nương dựa vào bất cứ ai, mặc dù điều này không liên hệ đến sự những thứ ngoại tại[10]. Chúng ta phải khám phá khả năng của chúng ta đạt đến niết bàn qua thực hành nếu chúng ta muốn tiếp cận tình trạng của chúng sinh như thế.

Giận dữ và dính mắc (chấp trước) sinh khởi trên căn cứ trên chính khuynh hướng gốc rễ của chúng ta bám lấy sự tồn tại cố hữu. Trong *Hướng Dẫn Trung Đạo* (*Madhyamikavatara*) nói rằng:

Trước nhất là sự bám víu tự ngã như cái "tôi", rồi đến sự bám víu vào những sở hữu như cái "của tôi", những chúng sinh lang thang trong cõi luân hồi bị vướng trong bẫy rập của cõi luân hồi sinh tử, như guồng cối xay đi quay cuồng quẩn quanh mà không có tự do. Hãy quy mạng từ bi.

Hành giả càm thấy qua tuệ trí của họ rằng tất cả những trở ngại của phiền não sinh khởi từ nhận thức của tập hợp tạm thời của (năm) uẩn như "tôi" và "của tôi"; họ thấy rằng tự họ chỉ là một tập hợp tạm thời của (năm) uẩn, và vì thế phản bác sự tồn tại cụ thể của cái "tôi".

Chúng ta bắt đầu với khuynh hướng này để suy nghĩ về cái "tôi", và từ đấy chúng ta kết luận rằng cái "tôi" này là khác biệt với những thứ khác một cách hoàn toàn. Trên căn bản này, ở đấy sinh khởi lên cảm giác về "thân quyến của tôi" và "tài sản của tôi" và rồi thì giận dữ sinh khởi từ những tư

tưởng chiếm hữu như thế. Chúng ta nên khám phá gốc rễ của những quan niệm sai lầm, để thấy làm thế nào cái "tôi" xuất hiện trong tâm thức chúng ta, làm thế nào tâm thức chúng ta cảm thấy cái "tôi" và nó có thật sự hiện hữu như được cảm thấy hay không. Chúng ta phải khảo sát sự liên hệ giữa những quan niệm này, bằng việc sử dụng lý trí của chúng ta như được giải thích trong *Trung Quán Luận*:

Nó không sinh khởi từ chính nó cũng không phải từ thứ khác;
Không phải từ hai điều này, cũng không phải từ không nhân.
Bất cứ đối tượng là gì
Nó chẳng bao giờ sinh ra ở bất cứ nơi nào
(Chư pháp bất tự sinh,
Diệc bất tùng tha sinh
Bất cộng bất vô nhân
Thị cố tri vô sinh.)

Như được nói trong luận bản gốc, chúng ta phải khảo sát để thấy có hay không một sự liên kết giữa việc chúng ta cảm nhận những hiện tượng thế nào và chúng hiện hữu như thế nào và tâm thức chúng ta khao khát chúng thế nào. Chúng ta sẽ có một cái nhìn rõ ràng về tính tự nhiên của thực tại nếu chúng ta quả quyết sự thật ở một cấp độ nào đấy của sự khảo sát như thế, và từ đấy chúng ta có thể thu được sự tin tưởng trong việc đạt đến giải thoát trong tương lai.

Tuy nhiên, tầm quan trọng và quý giá ở một con người là người ấy chi là một, một đơn độc; trái lại những chúng sinh khác là vô lượng và vô biên, và cùng chia sẻ sự khao khát hạnh phúc an lạc và tránh xa khổ đau. Tất cả chúng ta đều sẵn có và sở hữu cùng quyền lợi để loại trừ khổ đau khỏi đời sống chúng ta và để tiếp nhận hạnh phúc, và chúng ta có cùng khả năng cho điều này. Do thế, nếu chúng ta so sánh tầm quan trọng của chính mình và với những người khác, chúng ta có thể thấy rằng người khác là cực kỳ quan trọng.

Chúng tôi đã đạt đến thân người, và trong những con người, chúng tôi là một con người tin tưởng nơi giáo pháp, chúng tôi là một người thực hành giáo pháp. Trong đặc trưng ấy, chúng tôi là một người thực hành giáo pháp Đại thừa. Vị trí của chúng tôi là một tu sĩ cụ túc giới, là một người thọ Bồ Tát giới cũng như thệ nguyện của Mật thừa Tantra. Vì thế, chúng tôi có thể nói rằng chúng tôi là một người thủ hộ tuệ trí và ba thệ nguyện. Do vậy, chúng tôi đã đạt đến một vị thế tương đối quý giá và quan trọng.

Tuy nhiên, nếu so sánh chính mình với những chúng sinh khác, tầm quan trọng của chúng tôi vô cùng nhỏ nhoi trong sự so sánh với họ. Chúng tôi chỉ là một người cảm thấy cả an lạc lẫn khổ đau và chúng tôi sẽ vẫn là một con người nếu chúng tôi lang thang trong cõi luân hồi từ vô thỉ kiếp cho đến

tương lai xa xôi. Do thế, điều gì quá đặc biệt về chúng tôi trong việc đạt đến giải thoát ngay bây giờ? Nhưng nếu chúng tôi có thể làm lợi ích cho những người khác và hiến tặng cho họ thậm chí một niềm vui thích nho nhỏ, điều ấy sẽ có giá trị thế nào đấy. Sự lợi lạc lan rộng một cách thật sự đến vô lượng chúng sinh.

Đúng ngay lúc chúng ta có thể hy sinh hạnh phúc tam thời vì mục tiêu đạt đến niềm an lạc tối thượng của niết bàn, thế thì chúng ta có thể thệ nguyện chọn lựa để tiến hành một sự hy hiến giá trị hạnh phúc chính mình nhằm để làm lợi lạc cho những người khác. Điều được xem là thông thường để khước từ những điều nhỏ bé của thế giới này nhằm để đạt đến điều gì ấy to lớn hơn. Tương tự như thế, người thông tuệ hy sinh chính mình nhằm để làm lợi ích cho người khác.

---o0o---

ĐIỀU THỨ MƯỜI

Điều gì là việc sử dụng hạnh phúc của chính chúng ta khi tất cả các bà mẹ là những người đã từng
Ân cần tử tế đến chúng ta từ vô thủy kiếp (chịu) khổ đau?
Do thế, đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để phát sinh
Tâm giác ngộ (*bodhicitta*) nhằm để giải thoát tất cả chúng sinh.

Dịch kệ:

10. Phát Bồ đề tâm

Mỗi lần đầu thai, bao kiếp đời,
Lại được cưu mang bởi mẫu từ.
Bấy nhiêu bà mẹ còn luân lạc,
Nhẫn tâm sao đành, riêng ta thoát!
Muốn độ tha nhân, nhiều khôn lường,
Cứu các bà mẹ khổ thân thương,
Phát Bồ đề tâm, nguyện thành Phật -
Chư Bồ tát trọn hành chân thật

Chúng ta phải phát sinh nguyện vọng tìm cầu Phật quả tối thượng và hoàn toàn nhằm để giải thoát vô lượng chúng sinh khỏi khổ đau và nguyên nhân của nó. Chúng ta nên phát sinh xu hướng này nếu nó chưa từng được phát sinh, và tăng cường nó nếu nó đã phát sinh. Đây là sự thực hành của một vị Bồ tát.

Từ đây trở về sau của luận giải, sự thực hành của tâm giác ngộ (*bodhicitta*) được chia sẻ. Để học hỏi lý do tại sao chúng ta phải hoán đổi chính mình với những người khác, chúng ta nên đọc:

---o0o---

ĐIỀU THỨ MƯỜI MỘT

Như tất cả khổ đau sinh ra từ sự khát khao hạnh phúc của con người,
Và những đức Phật sinh ra từ tâm niệm làm lợi ích cho những người khác,
Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để dấn thân trong một sự
Hoán đổi thực sự hạnh phúc của họ vì khổ đau của những người khác.
Dịch kệ:
11. Hoán vị ngã tha
Mọi khổ ta mang, chẳng biệt trừ,
Đến từ ước vọng vui riêng tư;
Còn khi hành, ý cho tha lợi
Sẽ sanh vào tối thượng Phật vị.
Thế, nên hoán đổi tư dục tham
Chớ quên cảnh khổ của chúng nhân,
Chuyển lòng ích kỷ thành quan thiết –
Chư Bồ tát trọn hành không khác.
Trong *Hướng Dẫn Phương Thức của Đời Sống Bồ Tát* (*Bodhicharyavatara*) viết rằng:
Tất cả khổ đau trong thế gian
Sinh khởi ra từ sự mong muốn hạnh phúc cho tự ngã;
Tất cả hạnh phúc trong thế gian
Sinh khởi ra từ mong muốn hạnh phúc cho người khác.
Và:
Có điều gì khác được nói nữa? Quá nhiều điều.
Người thông tục hành động vì hạnh phúc của chính họ,
Trong khi Đại Mâu Ni hành hoạt vì kẻ khác
Hãy nhìn sự khác biệt giữa hai loại này.
Gốc rễ của tất cả hạnh phúc là do nơi sự mong muốn hạnh phúc của những người khác.Nguồn gốc của tất cả những chướng ngại là do nơi sự mong muốn hạnh phúc cho riêng mình. Như cũng được tuyên bố trong '*Gurupuja*':
Tất cả những cánh cổng đến nhược điểm là thông qua việc tự yêu mến (tự ái),
Tất cả những phẩm chất tích cực căn bản là
Thông qua việc yêu mến những bà mẹ của chúng ta.

Hiện trạng của chúng ta trong hiện tại là một kết quả của sự tự yêu mến chính mình một cách mãnh liệt và sự bỏ rơi những người khác. Bây giờ chúng ta đang đi theo đức Phật thứ tư, Thích Ca Mâu Ni Thế Tôn, và chúng ta đã gặp giáo huấn Đại thừa. Một cách đặc biệt nhất, chúng ta đã được giới thiệu con đường hoán đổi chính mình vì người khác, được trao truyền bởi Tôn Giả A Xà Lê Long Thọ, căn cứ trên sự hướng dẫn được Ngài Văn Thù Sư Lợi chỉ dạy cũng như từ truyền thừa của Tôn Giả Tịch Thiên (*Shantideva*).

Vì thế, ngay bây giờ, chúng ta nên nhìn lại những chướng ngại từ mỗi góc cạnh và từ bỏ thái độ tự yêu mến của chúng ta. Chúng ta nên nhìn ở những phẩm chất yêu mến người khác từ mỗi khía cạnh và thực tập nhiều như mình có thể để luyện tập tâm thức chúng ta trong việc hoán đổi chính mình vì kẻ khác. Nhằm tăng trưởng động lực của chúng ta để hoán đổi chính mình cho kẻ khác trong hình thức của thực tập,

Hãy rèn luyện để cho và nhận luân phiên nhau;
Chuỗi nối tiếp của sự nhận nên bắt đầu từ chính mình.
Hãy sắp đặt cả hai trong hơi thở của mình

Điều liên hệ cho sự thực tập này là từ '*Hướng Dẫn Lối Sống của Bồ Tát trong Cuộc Đời*': "*Chúng ta nên thực tập điều bí mật thánh thiện ấy*". Như được nói rằng chúng ta nên suy tư về nỗi khổ đau không ai muốn ấy của chúng sinh, và nên nguyện ước, bằng lời nói và cảm xúc, để mang lấy khổ đau của kẻ khác qua lòng từ bi.

Chúng sinh thiếu hạnh phúc trong hiện tại, mặc dù họ khao khát nó, do thế chúng ta nên rèn luyện tâm mình để dâng hiến thân thể, tài sản, và tất cả những hành động lành mạnh của ba cánh cửa – đúng ra là, bất điều gì chúng ta có – với lòng yêu thương đến những chúng sinh tàn tật và thiếu thốn hạnh phúc. Đây là điều được biết như là sự thực hành tong-len. Trong '*Gurupuja*', nói rằng:

• Đạo sư từ bi, nguyện tất cả những khổ đau,
Chướng ngại và hành vi tiêu cực của bà mẹ (của)
Chúng sinh được chín muồi trong tôi một cách hoàn toàn.
• Bằng sự ban cho hạnh phúc và những hành động lành mạnh của tôi đến cho những kẻ khác,
Nguyện cho tất cả chúng sinh được gia hộ trong an lạc.
Và như được nói trong 'Tràng Hoa Quý Báu':
• Nguyện cho tôi được chín muồi bằng sự khổ đau của họ.
Nguyện cho những hành vi thánh thiện của tôi được chín muồi trên họ.
Chúng ta phải rèn luyện trong cách này và vì thế nên học hỏi theo những dòng này:

• Điều thực hành của Bồ tát là để dấn thân trong sự hoán đổi thật sự an lạc của họ vì khổ đau của kẻ khác.

Chúng ta đạt được không chỉ an lạc cơ bản mà cũng là hạnh phúc trong ngắn hạn qua rèn luyện trong tâm giác ngộ (*bodhicitta*) và thực hành sự trao đổi chính mình cho kẻ khác. Trái lại nếu chúng ta khăng khăng giữ lấy trong thái độ tự yêu mến và không thực hành sự hoán đổi chính mình cho kẻ khác, chúng ta sẽ không đạt được bất cứ an lạc tạm thời nào, không nói chi đến đắc nhập niết bàn và trạng thái toàn giác. Nhằm để chứng minh chân lý này, điều đã được nói rằng:

• Nếu một người không hoán đổi an lạc của mình
Cho khổ đau của người khác, kẻ ấy sẽ
Không trở thành bậc giác ngộ và sẽ không nếm được
An lạc ngay trong cõi luân hồi này.

---o0o---

NGÀY THỨ BA

***

MỞ ĐẦU

Hãy nhìn lại những kiếp sống của chúng ta, chúng ta có thể thấy rằng bất cứ những gì chúng ta đã làm với ý nghĩa trọn vẹn đều hữu ích (hiện tại và về sau). Nhưng nếu chúng ta đã tiêu pha đời sống chúng ta trong một cung cách mà bây giờ chúng ta hối hận, bất cứ thời gian nào đã trôi qua thì nó đã vượt xa tầm chúng ta có thể ảnh hưởng đến. Chúng ta không thể yêu cầu thời gian hãy chậm lại, bởi vì thời gian đã hoàn thành, nó đã hoàn tất. Thời gian sẽ không đợi chờ.

Khi chúng ta đã làm một lỗi lầm trong việc làm của chúng ta chúng ta có thể nói rằng chúng ta muốn có một cơ hội để cố gắng một lần khác; trái lại nếu chúng ta quan niệm rằng chúng ta đã tiêu phí đời sống của mình trong một cung cách rỗng tuếch và vô nghĩa, không có lý nào nói rằng, "*Hãy vui lòng cho tôi bắt đầu lại?*" bởi vì không có cách nào để làm cho điều ấy xảy ra. Chúng ta đã tiêu pha những năm tháng nào đấy của thời thơ ấu trong một cung cách vô nghĩa bởi vì chúng ta không thể suy nghĩ một cách chín chắn, nhưng sự hiểu biết của chúng ta tăng trưởng khi chúng ta lớn lên. Chúng ta đã biết những sự việc và chúng ta có thể suy nghĩ và lắng nghe những giáo huấn. Dường như chúng ta đã dùng sai thời gian của chúng ta một cách cố ý nếu sau đó chúng ta tiếp tục tiêu pha thời gian của mình một cách vô nghĩa.

Nếu đúng đây là trường hợp, điều duy nhất chúng ta có thể làm là sám hối những hành vi sai lầm trong quá khứ của chúng ta, tập trung trên những tích

tập nghiệp bất thiện, và cố gắng để tịnh hóa chúng bằng kinh hành nhiễu Phật, cúng dường, trì tụng chân ngôn, xây dựng những quan niệm của thân, khẩu, ý, phát nguyện, và thiền tập trên tính không và tâm giác ngộ (*bodhicitta*). Thiền quán trên tính không và tâm giác ngộ (*bodhicitta*) là siêu tuyệt trong những điều này.Chúng ta cũng có thể làm lợi ích bằng việc lễ lạy phủ phục một trăm nghìn lần liên hệ đến tịnh hóa những hành vi bất thiện, cúng dường một trăm nghìn mạn đà la, và trì niệm chân ngôn một trăm âm liên hệ đến thiền tập Kim Cương Tát Đỏa một trăm nghìn lần. Đây là những thực hành mà chúng ta có thể sử dụng khi sám hối, chủ tâm tập trung trên những hành vi bất thiện trước đây của chúng ta.

Chúng ta không nên chỉ nói rằng chúng ta đã từng phạm phải những hành vi bất thiện như vậy và như vậy, mà nên làm một sự lượng định tất cả những việc làm sai lầm của chúng ta, hồi tưởng những chi tiết của chúng và sau đó quán chiếu chúng với tư tưởng, "*Thật là tệ rằng con đã làm những việc như vậy đó và chúng phản lại những giáo huấn của đức Phật cùng mong ước của đạo sư của con. Chúng sẽ hướng con đến sự tiêu tan trong đời sống này cũng như sự phá sản cơ bản. Chúng đi ngược lại với giáo pháp Thánh thiện và cũng không thể chấp nhận được về phương diện xã hội*".

Rồi thì chúng ta nên nghĩ rằng, "*Con đã được tình trạng thuận tiện và lợi lạc của kiếp con người và con đã gặp được giáo pháp cùng một người bạn tâm linh (=/= Nhân thân nan đắc, Phật pháp nan văn, thiện hữu nan phùng). Nhưng mặc dù được thế, con đã không làm được những điều đáng nên làm, trái lại, con đã làm những việc không nên làm, mà chúng sẽ là nguyên nhân của khổ đau cho con và những người khác. Con hành động như một người có thể thấy chưa rơi xuống mõm đá, hay như ai đấy thận trọng trong việc ăn thuốc độc. Từ ngày hôm nay trở đi, con sẽ chẳng bao giờ phạm phải những hành động bất thiện ấy nữa, ngay cả bằng cái giá của đời sống của con*".

Đức Phật từ bi và thiện xảo nói rằng những hành vi bất thiện của chúng ta có thể được tịnh hóa, nếu chúng ta sám hối những lỗi lầm trong quá khứ với một ý thức hối quá mạnh mẽ. Do thế, chúng ta nên sám hối và làm một lời hứa trong sự liên hệ đến bốn năng lực.

Thứ nhất là phát tâm và tiếp nhận quy y, năng lực căn bản. Thứ hai là năng lực hối quá, trong sự ân hận mà chúng ta cảm nhận về những hành vi tiêu cực mà chúng ta đã tích tập trong quá khứ mạnh như là chúng ta nuốt phải thuốc độc. Chúng ta nên trì niệm chân ngôn như phần năng lực thứ ba – phấn đấu trong thực tập đối trị - nhằm để sám hối những hành vi bất thiện của chúng ta. Cuối cùng, có năng lực chí nguyện, hay hứa hẹn, rằng trong tương lai chúng ta sẽ không bao giờ phạm phải những hành động xấu ác như vậy nữa thậm chí bằng cái giá của mạng sống của chúng ta.

Trước khi bắt đầu sự thực tập này, trước tiên chúng ta nên chân thành quy y và thực tập phát tâm. Rồi thì chúng ta đếm từng hành vi bất thiện chúng ta đã tích tập trong quá khứ trên những hạt chuỗi của chúng ta và nghĩ về chúng trong hình thức của những hành vi bất thiện tích lũy căn cứ trên thân, miệng và ý của chúng ta. Chúng ta cũng nên nghĩ về những hành vi bất thiện sinh khởi từ hành động sai lầm tự nhiên và những hành vi sai trái do sự giải đãi với những nguyên tắc (giới luật).

Những ai đã từng phát thệ nguyện nên ân hận, suy nghĩ, "*Con đã phát nguyện của một sa di, hay một tỳ kheo cụ túc giới, và phát tâm giác ngộ (bodhicitta) cùng thệ nguyện Mật thừa Tantra, và tuy thế cung cách con đã sống đời sống của con như một người thường của vị trí thấp kém, những người chưa từng phát nguyện gì cả và không thực hành giáo pháp. Vì thế, con thật là một người thảm hại có khuyết điểm*". Thật quan trọng để sám hối những hành vi sai trái của chúng ta với những tư tưởng như thế này và làm một sự hứa nguyện mạnh mẽ.

Nếu ai đấy hỏi rằng có thể tịnh hóa những hành vi bất thiện bằng sự phát lồ sám hối như thế hay không, câu trả lời là, như Milarepa nói, rằng những hành vi bất thiện sẽ được tịnh hóa nếu sự hối quá ân hận là chân thành. Sự ân hận hối quá chân thật cho những hành vi sai trái trong quá khứ sẽ có thể làm cho chúng ta phát sinh sức mạnh của tâm thức không tái phạm những việc sai trái như vậy trong tương lai. Tuy thế, nếu chúng ta thiếu sự hối quá chân thật và chỉ giả vờ phát sinh một sự hứa hẹn không lập lại những hành vi bất thiện như thế ngay cả với cái giá của mạng sống chúng ta, điều này chỉ như lớp son phấn bên ngoài và năng lực của tâm thức không thể phát triển. Do thế, điều quan trọng ấy là phát triển một sự chân thành, và nhằm để làm thế, chúng ta nên quán chiếu về những bất lợi của những hành vi bất thiện như thế. Chúng ta cần nghĩ về luật nhân quả, hay nghiệp báo, để đánh giá những tổn hại, bởi vì chúng ta có thể không khám phá thấy kết quả của những việc làm xấu ác nếu chúng ta không tin chắc luật nhân quả.

Chúng ta nên làm theo tiến trình này, và rồi thì tiến hành một ý chí vững chắc, suy nghĩ, "*con nên làm cho mỗi ngày đầy đủ ý nghĩa từ hôm nay trở đi, và không lãng phí thời gian của con trong một cách rỗng tuếch. Cung cách chính đáng duy nhất là sử dụng cuộc sống của con để làm những việc tốt, thể hiện hạnh kiểm tốt và tử tế lịch sự cùng không vi phạm giáo pháp cũng như những mong ước của những bậc giác ngộ. Còn bao nhiêu kiếp sống nữa mà con phải sống, con nhất quyết sống trong một cung cách đầy đủ ý nghĩa*". Chúng ta nên lắng nghe giáo pháp với khuynh hướng này cũng như với thái độ hoàn tất mục tiêu của cá nhân và những người khác một cách hoàn toàn.

Bây giờ chúng tôi sẽ tóm tắt thánh giáo của *Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ* (*Ba Mươi Bảy Điều Thực Hành Của Một Vị Bồ Tát*) mà chúng ta đã từng thảo luận.

1-Trước tiên đấy là sự phối hợp của ba sự thực hành lắng nghe, suy tư, và thiền tập (văn, tư, tu) trên những kho tàng thậm thâm và rộng lớn của Đại thừa, nguyên tắc đạo đức, luận thuyết, và kiến thức (giới, định, tuệ) của những vị Bồ tát.

2- Sau đấy chúng ta cần thực tập ý nghĩa của giáo pháp mà chúng ta đã nghe, và vì thế chúng ta nên ở trong một nơi xa cách với quyến luyến và giận dữ. Do vậy, từ bỏ hương thổ là sự thực hành thứ hai của một vị Bồ tát.

3- Nhưng chỉ lìa xa quê cũ thì chẳng có gì lạ thường; chúng ta nên tìm một nơi tĩnh mịch, người như thế này là sự thực hành thứ ba của một vị Bồ tát.

4- Điều thực hành thứ tư của một vị Bồ tát là từ bỏ đời sống thế tục, vì chúng ta sẽ không có lợi lạc nếu trong tâm thức chúng ta vẫn duy trì dưới sự ảnh hưởng của tám pháp thế gian (bát phong) ngay cả khi ở trong một nơi tịch tĩnh.

5- Chúng ta cần những thiện hữu và một đạo sư tâm linh có đủ năng lực nhằm để làm tăng đến tột độ khả năng cho thực hành, vì thế điều thực hành thứ năm của một vị Bồ tát là từ bỏ những người bạn xấu ác.

6- Sự thực hành thứ sáu của một vị Bồ tát là tùy thuộc vào vị thầy của chúng ta trong một phương thức đúng đắn, cả hai với thái độ thích hợp cũng như với những tài sản vật chất của chúng ta.

7- Từ đây trở đi, ngõ vào đầu tiên là tiếp nhận quy y nhằm để thể hiện trong sự thực tập thật sự. Để làm điều này, chúng ta phải nhận ra ba điều này – Phật bảo, Pháp bảo và Tăng bảo – như những đấng thủ hộ cho tất cả những Phật tử. Chúng ta phải tin tưởng và đặt niềm tin trong Tam bảo như một sự khác biệt hoàn toàn riêng rẽ với chính chúng ta (đối tượng bên ngoài chúng ta) và chúng ta nên phản chiếu rằng bất cứ điều gì xảy ra đến chúng ta, cho dù chúng tốt hay xấu, chỉ Tam bảo là có thể cứu độ chúng ta. Chúng ta nên quy y trong cách này và với ý tưởng đạt đến trình độ Tam bảo trong chính mình (tự tính Tam bảo).

Chỉ đơn giản tiếp nhận quy y là không đủ; chúng ta nên thực hành theo sự hướng dẫn liên hệ trong quy y, điều này bao gồm việc tránh những hành vi không thích đáng như việc quy mạng lễ lạy cúng dường những chúng sinh phi nhân sử dụng những phương pháp không được chỉ dạy trong giáo lý đạo Phật, xem thường hay làm giảm giá trị thân, tâm, ngôn từ của Phật, hay cầu khẩn những hình tượng thánh như những vật sở hữu và bám víu vào họ vì sự bảo đảm tiền tài.

Ngày nay một số người buôn bán đổi chác hình tượng và kinh sách tâm linh. Những người này sẽ chín mùi trong những hình phạt nặng nề trong những

hình thức của những hành vi bất thiện hay chướng ngại nếu những hình tượng và kinh sách mà họ buôn bán thuộc sở hữu của những người tin tưởng và thực hành giáo pháp. Mua và bán những hình tượng và những pháp khí nghi lễ cổ vật với một giá cả thật cao có thể làm tăng thu nhập tài sản vật chất của họ, nhưng thật sự những hành động của họ là giống như ăn thuốc độc.

Khác với trường hợp nếu ai đấy, với khuynh hướng kiên quyết để bảo tồn sự tiếp tục của những giáo huấn qua những ấn bản quý hiếm, dành hay mượn tiền để in ấn và bán những kinh sách để đủ tiền cho chi phí và để in ấn thêm kinh sách. Đây là tiền được mượn và dùng trong mục tiêu của việc làm lành mạnh. Nhưng những ai bán kinh sách và bảo rằng để phục vụ giáo pháp, trái lại trong thực tế là đang phục vụ những cái bao tử của họ, là bị liên đới trong hành vi nguy hiểm – thế cho nên hãy chắc là không làm những hành vi như thế. Chúng tôi không lạc đề để đề cập những thí dụ như thế khi chúng xảy ra trong luận bản, bởi vì chúng có một mục tiêu. Nhưng có những cá nhân nào có thể thực hành theo lời khuyến nghị này hay không tùy thuộc vào những người ấy.

Thật quan trọng để đừng xem thường hay làm giảm giá trị của Tam bảo. Chúng ta có thể nương tựa trên những vị chư thiên và thánh thần đầy năng lực như những người bạn của chúng ta, vì lợi ích tạm thời, trong tiến trình tiếp nhận quy y Phật bảo. Nhưng đấy là sai lạc để xem những vị thần linh ấy như những vị đạo sư hay bổn tôn của chúng ta, do thế chúng ta nên tránh thái độ này.

Giống như thế, tiếp nhận quy y Pháp bảo có nghĩa là chúng ta không làm điều tổn hại lên chúng sinh. Chúng ta cũng phải bảo quản và không đối xử thiếu tôn trọng với kinh sách. Thí dụ, không thích đáng để bỏ mặc sách vở mà trong ấy chứa đựng những lời trong *Tam Tạng kinh điển* (kinh, luật, luận) hay *Tam Vô Lậu Học* (giới, định, tuệ) một cách thiếu cẩn trọng trên sàn nhà, nơi mà chúng ta hay những người khác có thể dẫm lên. Có lời nói rằng: "*Nếu bạn đến quá gần một con chó, bạn rất có thể bị nó cắn*". Trong cùng cách như thế, luôn có kinh sách ở chung quanh chúng ta có thể đưa đến cảm nghĩ quá quen nhờn trong cách mà chúng ta hờ hững để biểu lộ sự tôn trọng với kinh sách. Thêm nữa chúng ta sẽ thấy rằng tâm tưởng chúng ta trở nên mờ tối hơn và si ám hơn nếu chúng ta lãng quên biểu lộ một sự tôn trọng thích đáng đến kinh sách. Như những đạo sư Kadampa đã nói: "*Tôi đã có sự si mê thế này là quá đủ. Nếu tôi trở nên si mê hơn thế này, điều gì sẽ xảy ra (cho tôi)?*" Do thế chúng ta nên cẩn thận.

Chúng ta nên cẩn thận đúng mức cung cách chúng ta đối với kinh điển sách báo có chứa đựng những gì đấy với giáo lý Phật pháp. Như một quy luật phổ thông, tốt hơn là nên tránh bước qua hay dẫm lên bất cứ vật gì có chữ viết.

Tuy thế, ngày nay ngay cả những thứ như giày, vớ cũng có những văn tự trên chúng, và cũng có những mẫu tự trên đường xá, Nếu chúng ta cố gắng tránh dẫm lên chữ nghĩa chúng ta có thể phải quay xe lại, vì thế cần phải phân biệt một chút khi nghe theo lời cố vấn này. Hãy cẩn thận không bước qua bất cứ những thông tin chữ nghĩa nào liên hệ đến những giáo huấn của đức Phật. Phật biệt trong cách này là một sự thực hành tốt để tuân theo.

Tiếp nhận sự quy y Tăng bảo hay cộng đồng tâm linh có nghĩa là chúng ta không nên hình thành những quan hệ bằng hữu thân mật với những người không phải Phật tử và dị giáo. Thật là kém thông tuệ để có một sự liên hệ mạnh bạo từ trái tim chúng ta với những người như vậy vì mục tiêu không tốt, mà đơn giản chỉ vì lợi ích của thực phẩm và áo quần.

Trong quá khứ, đại hành giả Dom Tonpa và những vị Bồ tát đã nhặt lên bất cứ mảnh áo quần màu đỏ và vàng nào mà các ngài đi ngang qua và cụng đầu vào đấy, với ý nghĩ rằng bất cứ ai đã mặc những áo quần như thế phải có kiến thức. Các ngài sẽ thiền quán trên sự phát sinh niềm tin đối với những người mặc áo quần ấy và đặt những thứ ấy trong một nơi mà không ai có thể bước qua. Do vậy, chúng ta nên tập theo những thí dụ này và luôn luôn xử sự tôn kính với tu sĩ. Bình phẩm tu sĩ chuốc lấy những bất thiện nghiệp nặng nề. Không sao nếu chỉ ra một trường hợp cá nhân nếu một tu sĩ đã làm sai, nhưng buộc tội tất cả tu sĩ một cách chung chung là thái độ xấu sẽ kết quả trong một bất thiện nghiệp nặng nề cho chúng ta. Cư sĩ nên tôn trọng những tu sĩ thọ giới như những đối tượng thu thập phước đức và nên phát triển niềm tin.

Về phía những tu sĩ, tất cả những chúng sinh lang thang (trong cõi luân hồi) kể cả những thần linh xem chúng ta như một đối tượng nương tựa và do thế chúng ta có một nhiệm vụ cố gắng hoàn thành để trở thành thành phần những đối tượng hoàn hảo của quy y. Thay đổi tên tuổi và hình thức áo quần không có gì đặc biệt; chúng ta cần đem đến một sự thay đổi trong tâm thức. Chúng ta không nên giống như một người chỉ đơn thuần mặc y áo như vỏ bọc bên ngoài, mà tốt hơn, mặc y áo chúng ta phía ngoài chúng ta nên trở thành một tu sĩ đàng hoàng từ bên trong. Trái lại, đấy là hành động đạo đức giả để thụ hưởng tài vật và đồ ăn thức uống mà người khác cúng dường cho chúng ta. Chúng ta nên hành động trong một cung cách tốt đẹp để làm lợi ích cho chính chúng ta và những người khác, và những hành vi của chúng ta sẽ trở nên như bảo vật.

Do thế, cư sĩ nên cúng dường với sự tôn trọng và có một thái độ trong sạch đối với Tăng già, trong khi Tăng già nên biểu lộ những hành vi bổ ích tráng kiện trong sự phù hợp với danh xưng và mục tiêu của mình. Điều này sẽ trở thành một sự trang nghiêm đến những giáo huấn. Nếu những thành viên của Phật giáo làm rạng danh đức Phật, điều này làm lợi ích giáo lý Phật pháp

trong phổ thông và cũng sẽ phản ánh tốt đẹp đối với chúng ta. Đây là sự thực hành thứ bảy của một vị Bồ tát.
8- Đã tiếp nhận quy y, chúng ta phải tuân theo những lời hướng dẫn trong sự quy y, hãy từ bỏ chướng ngại và chấp nhận nguyên tắc nhân quả. Điều này có nghĩa là đón nhận mười thiện nghiệp bằng sự từ bỏ mười bất thiện nghiệp. Quy luật của mười thiện nghiệp là quy luật của đạo đức thánh thiện, và nó là những hành vi mà chúng ta nên thực hành. Đây là sự thực hành thứ tám của một vị Bồ tát.
Cho đến bây giờ chúng ta đang đang xem xét đến con đường tăng dần thông thường liên hệ đến con người của mục tiêu hay phạm vi nhỏ. Bây giờ chúng ta tiếp đến phần của luận bản nói về những khoái lạc của cõi luân hồi giống như những giọt sương trên đầu ngọn cỏ, và v.v… Điều này liên hệ đến con người của mục tiêu hay phạm vi vừa.
Trên con đường tăng dần chúng ta suy tư về sự bất lợi của vòng sinh tử như sự thật về khổ đau, những tầng bậc của luân hồi và cội nguồn của khổ đau, và chúng ta học hỏi làm thế nào để dấn thân vào hay quay lưng với sinh tử. Rồi thì chúng ta rèn luyện tâm thức để đạt đến sự giải thoát qua sự thực tập *Ba Sự Rèn Luyện* (giới, định, tuệ). Chúng ta cũng có thể phát triển một căn bản tốt đẹp để thể nhập giải thoát qua tám phẩm chất nghiệp quả chín mùi đầy đủ.
Vì không có sự vĩnh cữu hay hạnh phúc tồn tại lâu dài trong sinh tử luân hồi: ***Hãy xem những phẩm chất tuyệt hảo của vòng luân hồi như không đáng tin cậy, sự khoái lạc không làm thỏa mãn là cội nguồn của tất cả khổ đau. Do vậy, nguyện cho con được gia hộ trong sự phát sinh một sự quan tâm mạnh mẽ đến việc tìm cầu những an lạc của giải thoát.***
Hình thức tệ hại nhất của khổ đau là hưởng thụ khoái lạc của sinh tử luân hồi và vẫn duy trì sự chưa thỏa mãn. Tuy thế, những khoái lạc tuyệt hảo này là không đáng tin cậy bởi vì chúng là không vững chắc. Danh tiếng và địa vị đều không thể trông mong được. Nếu có bất cứ một sự chắc chắn nào trong quan hệ với những thân quyến và bằng hữu mến thương, hay ngay cả với những kẻ thù của chúng ta, đấy sẽ là minh chứng của điều gì đáng tin cậy trong cõi luân hồi. Nhưng không có sự chắc chắn như thế trong những mối quan hệ này, cũng không có trong thân thể chúng ta là điều cũng biểu lộ sự không tin cậy được của nó.
Chúng ta đã từng lang thang từ đời này sang kiếp khác từ vô thỉ cho đến bây giờ, mang những hình thức khác nhau của tử sinh. Nếu đã từng có thậm chí một người bạn luôn luôn đồng hành với chúng ta trải qua sự lang thang ấy, chúng ta có thể tin cậy người ấy. Nhưng không có một người bạn như thế. Tóm lại, chúng ta nên quán chiếu về sáu sự trở ngại của vòng luân hồi (lục đạo), gói gọn trong ba cõi [tam giới][11], và rồi thì thiền quán như sự hướng

dẫn trong "*Con Đường Tiệm Tiến*". Chúng tôi suy nghĩ cùng sự hướng dẫn giống thế đã được nêu lên trong luận bản được biết như "*Căn Bản Của Tất Cả Những Phẩm Chất Tích Cực*" và sự chỉ bảo này bao hàm một sự chia sẻ tuyệt vời.

Những từ ngữ này thật dễ dàng cho chúng tôi trì tụng và cũng dễ dàng để mà phản chiếu trên ấy. Nguyên nhân của tất cả những khổ đau của chúng ta là sự lập lại của sinh và tử. Phải thai nghén trong tư duy của chúng ta lần này và lần nữa … liên lụy chúng ta trong những bất thiện nghiệp nặng nề. Nguyên nhân của những hành uẩn nhiễm ô của sự tái sinh bất hạnh là nghiệp báo và phiền não. Cho đến khi chúng ta có thể chấm dứt sự thụ thai hết lần này đến lần khác, chúng ta tiếp tục mang lấy những hành uẩn ô nhiễm tạo nên bởi nghiệp báo và phiền não vọng tưởng.

Kết quả của sự sinh ra trong thân thể nhiễm ô hiện tại nó cung cấp những điều kiện để phát sinh những nghiệp báo và phiền não mới và những chức năng như cơ sở của khổ đau. Thân thể này ràng buộc để rồi chúng ta quẩn quanh với những điều kiện mà nó sẽ làm gia tăng những phiền não của chúng ta, ngay cả khi chúng ta không cố ý làm phát sinh chúng, và nó ngăn trở chúng ta đến sự áp dụng những sự đối trị như một phương pháp và con đường hướng chúng ta đến giác ngộ. Những tình thế bất lợi cấu kết với những hành uẩn từ khi chúng ta sinh ra, và đây là khổ đau lớn nhất trong tất cả.

Do vậy chúng ta thấy rằng năm trong tám khổ là cực kỳ năng động, tên chúng là: Khổ đau của tiến trình sinh, khổ đau phải bị sinh trong những hoàn cảnh bất lợi, khổ đau vì sự sinh biến đổi thành phiền não, khổ đau vì bị sinh như nguồn gốc của khổ đau, khổ đau vì phải chia lìa người khác ngoài ý muốn mà nó là bản tính tự nhiên của thân thể. Thân thể ô nhiễm này là không rời xa chúng ta, và nó ngăn trở hạnh phúc an lạc. Chúng ta nên phản chiếu trên những điều này và cố gắng tối đa để được tự do giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi.

Vì điều này chúng ta cần thực hành theo *Ba Rèn Luyện* (giới, định, tuệ) mà không làm lẫn lộn trật tự, do thế, tu tuệ và tu thiền định dựa trên nền tảng của tu trong đạo đức. Chúng ta có thể đạt đến niết bàn dần dần trên căn bản này bằng sự áp dụng những sự đối trị giải độc những tư tưởng phiền não và những hạt giống của chúng. Điều này liên hệ đến con đường tiệm tiến thông thường cho một người của năng lực vừa (trung bình). Sau đó, con đường của cổ xe lớn thích ứng cho những con người với năng lực rộng lớn được biểu lộ như sau:

Việc sử dụng những an lạc hạnh phúc của chính chúng ta là gì khi tất cả những bà mẹ là những người đã từng

Tử tế ân cần với chúng ta từ vô thủy kiếp đang chịu khổ não?

Những dòng này, bên cạnh bản chất cực kỳ năng động, là căn nguyên của giáo huấn Đại thừa, và sự thiết lập như thế là trọng điểm chính cho sự thảo luận trong toàn bộ luận bản này.
Như chúng tôi đã nói hôm qua, những tạo vật chúng sinh là vô lượng vô số và như không gian không thể đo lường chia sẻ với chúng ta sự khao khát hạnh phúc cũng như lẫn tránh khổ đau. Chúng ta nên hổ thẹn với chính mình nếu chúng ta chỉ nhìn đến lợi ích của chính mình và không ngó đến sự khổ não của họ, trái tim của chúng ta không xao động với sự day dứt của họ và tâm tư chúng ta không quan tâm vì họ.
Cho đến bây giờ chúng đang nghĩ đến sự quan trọng của chính mình, luôn luôn nói rằng, 'tôi điều này…', 'tôi điều kia…', 'tôi điều đó…' và 'tôi cái khác…', và điều này cũng tốt thôi nếu có những lợi ích tốt đẹp từ nó. Nhưng chúng ta có thể thấy rằng thái độ tự yêu mến (ngã ái) giống như chứng bệnh kinh niên. Một tình trạng y khoa cấp bách đến một cách bất ngờ có thể rất kịch liệt nhưng có thể được cứu chữa một cách nhanh chóng. Một chứng bệnh kinh niên, trên một phương diện khác, là ít rõ rệt và nghiêm trọng hơn; nhưng con người bị phiền não kinh niên thấy rằng tự họ không thể ăn hay uống một cách bình thường, để di chuyển một cách dễ dàng hay để làm việc. Một căn bệnh như thế làm suy nhược và rất khó khăn để cứu chữa, và có một ảnh hưởng bất lợi trên đời sống của họ.
Một thái độ tự yêu mến giống như chứng bệnh kinh niên này. Chúng ta chỉ giống như phân nữa con người qua việc bị khổ não với thái độ này, mặc dù chúng ta có một tâm thức và khả năng để phân biệt giữa đúng và sai. Vì thế chúng ta phải đặt nỗ lực vào trong sự loại trừ căn bệnh kinh niên này.
Thái độ này được diễn tả trong '*Luyện Tâm*' như một loại siêu ác quỷ trong tất cả những loại ác thần khác. Con người nghĩ rằng ác thần và ác quỷ là thế giới ngoại tại làm cho chúng ta tiêu điều, trong thế giới con người nơi chúng ta sinh ra, do bởi nghiệp báo và sự nguyện cầu của chúng ta, chúng có thể xuất hiện để là nguồn gốc cho sự bất hạnh của chúng ta. Nhưng điều này cũng không thật sự. Chúng không là cội nguồn của sự điêu tàn vĩnh viên của chúng ta; chúng có thể làm tổn hại chúng ta trong một trường hợp nào đấy nhưng sẽ không tồn tại như một tác nhân tai hại mãi mãi, qua tính tự nhiên của thay đổi (vô thường).
Nguyên nhân thực sự của sự suy đồi là thái độ tự yêu mến (ngã ái) bởi vì, giống như căn bệnh kinh niên, nó luôn luôn hiện diện. Một người chống đối xã hội trong cộng đồng, người nói những lời cầu nguyện không lành mạnh, được cung ứng với mười điều trở ngại đáng lẽ phải từ bỏ, là được xem như một đối tượng của từ bi bởi những hành giả. Mặc dù người ấy hành động như một kẻ thù và tạo nên rắc rối, họ biết rằng chỉ là nguồn gốc tạm thời của chướng ngại và phiền não đến chính họ. Trái lại kẻ thù xấu xa tồn tại với

chúng ta một cách liên tục bao gồm hai thái độ sai lầm của tự yêu mến (ái) và chấp trước (thủ) ở cái tôi như sự hiện hữu thật sự. Hai thứ này hỗ trợ nhau như những người bạn rất tốt, giống như chúng chỉ có một trái tim, và sự ảnh hưởng của chúng là tai hại vô cùng. Chúng phải bị đánh gục bởi tuệ trí là điều thực chứng tính không và tâm giác ngộ (*bodhicitta*) là điều yêu mến người khác hơn bản thân chính mình. Nếu không thì những thái độ xấu này tổn hại chúng ta vô cùng, không chỉ một cách bừa bãi mà một cách liên tục. Mỗi thứ hoạt động như một vị vua với tùy tùng của nó là dính mắc, tự kiêu, thù hận, ghen tị, ganh đua, tinh thần mờ tối, quẩn trí, và lười biếng. Tất cả những thứ này hoạt động như những kẻ gian thần tặc tử và nguyên nhân tổn hại vô cùng cho chúng ta, do thế không dễ dàng cho những hành giả thực hành giáo pháp đánh bại chúng.

Thực tế, hành giả giống như những chiến sĩ trong một quân đội. Chúng ta chiến đấu chống lại ai? Chúng ta thách thức và đánh bại kẻ thù phiền não nội tại với điều mà sự tiệm tiến của chúng ta cho phép, cầm vũ khí lên chống lại thái độ tự yêu mến (ái) và chấp trước (thủ) như một sự tồn tại chân thật. Đôi khi chúng ta cảm thấy bất lực hay căng thẳng, bởi vì chúng ta đang thử thách kẻ thù to lớn của ba cõi thế gian (tam giới). Trong '*Hướng Dẫn Con Đường của Cuộc Sống Bồ Tát*' nói rằng: "*Có nhiều hiểm nguy liên hệ trong chiến đấu của một cuộc chiến tranh*". Đây là tính tự nhiên của chiến tranh. Do thế, khi chúng ta đang chiến đấu cho một cuộc chiến chống lại kẻ thù phiền não, đôi khi chúng ta thất bại hay cảm thấy uể oải hay chán nản. Nhưng khi chúng ta tiếp tục thách thức kẻ thù ấy và không cho phép chính mình trở nên hoàn toàn chán nản, chúng ta liên hệ trong một hành động thật sự kỳ diệu.

Chúng ta sẽ kinh nghiệm một sự thu đạt to lớn trong việc nhổ gốc rễ kẻ thù phiền não của chúng ta nếu chúng ta thử thách những thái độ tiêu cực của chúng ta. Chúng ta có thể không bao giờ đánh bại tất cả những kẻ thù ngoại tại của chúng ta, như được nói trong *Bốn Trăm Bài Kệ*: "*Chẳng bao giờ có một người nào chết với một tâm hồn thanh thản, vì biết rằng mình đã giết tất cả những kẻ mình không thích. Ai đấy sẽ đi qua kiếp sống tới sau khi đã trừ khử tất cả những kẻ thù của mình?*" Không bao giờ hết con số những kẻ thù có năng lực ở bên ngoài, ngoại trừ chúng ta diệt tận những kẻ thù bên trong chúng ta. Chúng ta có thể đặt khoảng cách giữa những kẻ thù bên ngoài và chính chúng ta, tuy thế khi chúng tăng cường sức mạnh chúng sẽ có thể làm tổn hại chúng ta một lần nữa. Nhưng nếu chúng ta tống khứ những kẻ thù nội tại một lần vĩnh viễn, chúng sẽ không lập lại.

Những đạo sư Kadampa đã từng nói rằng nhiệm vụ của những hành giả là thách thức những quan điểm-thái độ tiêu cực thù địch; để làm như thế, chúng ta thách thức kẻ thù phiền não. Một vị đạo sư như thế, ban Gungyal, nói: "*Không có cách nào khác để bảo vệ cánh cửa của tâm thức hơn là 'cây đinh*

ba' của đối trị. Khi kẻ thù mạnh, tôi phải cảnh giác; khi nó lặn xuống, tôi ngơi nghỉ".

Nếu chúng ta giữ chặc hai thái độ tiêu cực là tự yêu mến (ái) và chấp trước (thủ) như sự tồn tại cố hữu và chúng ta nguyện cầu trong một cách không chính đáng, một người si mê nào đấy có thể đi theo để hỗ trợ làm tăng trưởng phiền não của chúng ta; bởi vì cho đến khi nào tâm thức bất thiện còn tồn tại, phiền não của chúng ta có thể được làm cho mạnh mẽ sâu dày thêm qua việc tiếp xúc với một người si mê (mặc dù không ai có khả năng làm cho một sự gia tăng thường trực trong sự ưu phiền khổ não của chúng ta). Một người như vậy là kẻ đối lập với người giúp đỡ chúng ta trong việc nhận ra điều phải được trừ khử và điều phải được chấp nhận qua sự thông hiểu một cách rõ ràng tất cả những hiện tượng và luồng lạch lý trí đúng đắn, và là người giúp chúng ta phát tâm giác ngộ (*bodhicitta*) và tâm vô ngã.

Đấng Đại Mâu Ni, người đã từng thực hành qua suốt nhiều kỷ nguyên (tăng kỳ kiếp)

Thấy chỉ tâm giác ngộ (bodhicitta) này là lợi ích.

Thật cần thiết để khám phá trong cách này qua nhiều kỷ nguyên, nhưng nếu chúng ta thực hành, chúng ta sẽ thấy rằng chỉ có duy nhất một điều lợi ích cho chúng sinh là tâm giác ngộ (*bodhicitta*), hay thái độ yêu mến người khác như quan trọng hơn chính mình.

Đi theo những dòng tư tưởng này, chúng ta có thể hiệp nhất một trái tim ân cần tử tế hay tâm giác ngộ (*bodhicitta*) với khái niệm thực chứng tính không, thậm chí nếu chúng ta ở trong tình trạng rất nghèo túng, và nếu chúng ta làm thế chúng ta sẽ hoàn toàn chiến thắng trong đường dài về sau và sẽ có một nền tảng vững chắc, đáng tin cậy. Vì trong khi không có sự hỗ trợ giá trị cho những thái độ tự yêu mến (ngã ái) và chấp trước (thủ) tồn tại cố hữu, có một sự hỗ trợ vững chắc cho lòng yêu mến người khác như quan trọng hơn tự ngã và tâm thức thực chứng tính không. Hơn thế nữa, những tâm thức như thế có một năng lực và năng lượng mạnh mẽ cũng như được sự hỗ trợ của vô lượng chư Phật trong mười phương. Do thế, những ai có hai loại tâm thức này (tâm giác ngộ, tâm thực chứng tính không) trong tiến trình liên tục của mình sẽ nhận được sự gia hộ và bảo vệ.

Tâm thức có thể được làm cho tỉnh thức một cách vi tế qua sự thực hành liên tực, mặc dù sức mạnh của tự yêu mến và chấp thủ ở chỗ tồn tại thâm căn cố đế của cái 'tôi', và tâm thức vi tế bậc nhất này đã quen với những tư tưởng tích cực có thể được chuyển hóa thành tâm thức tập trung. Những phiền não không thể cùng tồn tại với tâm thiền quán, cho dù chúng mạnh mẽ thế nào đi nữa, và đây là điều mà chúng ta có thể tự hào một cách chính đáng. Do thế, chúng ta không cần phải trở nên chán nản, bởi vì chúng ta có thể đánh bại thái độ tự yêu mến (ngã ái) bằng việc thấy những bất lợi của nó.

Tâm thức yêu mến tất cả bà mẹ chúng sinh và tìm cầu sự bảo hộ họ trong an lạc
Là cánh cổng đến vô lượng đức lành;
Thậm chí nếu tất cả chúng sinh biến ra như kẻ thù của tôi,
Nguyện cho tôi yêu mến họ một cách thân thương hơn chính cuộc sống của tôi.

Tâm thức yêu mến kẻ khác hơn chính mình là cội nguồn để đạt đến mỗi một lợi ích có thể tưởng tượng được. Nó có thể so sánh với thuốc thánh để chữa trị bệnh truyền nhiễm, hay vật thể quý giá như nước cam lồ. Đấy là đạo sư tâm linh nội tại của chúng ta, là nhân tối thượng của Phật quả và dụng cụ siêu việt để tháo mở khổ đau cho tất cả chúng sinh.

Biết điều này, chúng ta nên đặt mọi nỗ lực vào trong sự phát sinh tâm giác ngộ (*bodhicitta*) này. Trong trường hợp nơi nào mà tâm giác ngộ (*bodhicitta*) như thế bị sụt giảm, nó nên được tái lập. Chỗ nào nó không bị sụt giảm, nó nên được làm cho tăng trưởng hơn lên. Người nào có thể tăng cường nỗ lực như thế qua ba cửa trong mọi phương diện ngày và đêm có những phẩm chất của một hành giả thực hành giáo pháp chân chính và biểu hiện bản chất thù thắng, hoàn cảnh thuận lợi tự tại được sinh ra làm người. Những hành vi của người ấy phụng sự như một sự cúng dường tuyệt vời là điều làm vui lòng các đấng giác ngộ cũng như tịnh hóa những bất thiện nghiệp và tích tập công đức.

Chúng ta sử dụng thế nào với sự an lạc của chính mình khi tất cả những bà mẹ
Những người đã từng
Tử tế ân cần với chúng ta từ thời vô thủy đang khổ đau?
Do thế, sự thực hành của những vị Bồ Tát là phát sinh
Tâm giác ngộ (bodhicitta) nhằm để giải thoát tất cả chúng sinh.

Điều này là sự thực hành thứ mười của một vị Bồ tát.

Điều thực hành thứ mười một của một vị Bồ tát bao gồm sự quán chiếu những phẩm chất và những sự trở ngại của sự tự yêu mến (ngã ái) như sự chống lại thái độ yêu mến người khác hơn chính mình, và rèn luyện trong sự thực hành hoán đổi tự ngã với người khác.

* * * * * *

Cho đến bây giờ, chúng ta đang ôn lại những gì đã được thuyết giảng trước đây. Bây giờ chúng ta tiếp tục:

---o0o---

ĐIỀU THỨ MƯỜI HAI

Nếu ai đấy, dưới năng lực mạnh mẽ của tham dục, cướp bóc hay
Tấn công người khác để trộm cắp tất cả những vật dụng của một người
Đấy là sự thực hành của một vị Bồ tát để dâng hiến thân thể,
Tài sản và và đức hạnh của ba thời gian (quá, hiện, vị lai) đến họ.

Dịch kệ:

12. Hồi hướng thân, tài, đức

Nếu bị thôi thúc bởi tham dục
Khao khát tài vật chẳng sở thuộc,
Kẻ không may nào trộm của ta,
Hoặc thấy cướp giật, cứ tảng lờ;
Do tâm từ bi không nhiễm trước,
Nguyện trọn hồi hướng cho người đó:
Xin trao của, đức, lẫn hình hài -
Chư Bồ tát trọn hành cách này

Đoạn kệ này thảo luận làm thế nào trong sự rèn luyện việc thực hành sự hoán đổi tự ngã với người khác trong phổ quát và định rõ một số thực hành để dấn thân trong thực tế khi những người bình thường đối diện với một tình cảnh mà có thể làm cho thù hận dâng lên.

Chúng ta có thể cảm thấy giận dữ đối với ai đấy trộm, cướp chúng ta hay kích động người khác cướp bóc chúng ta, biểu lộ một sự tham muốn mạnh mẽ đối với tài sản của chúng ta. Chúng ta có thể bị làm cho đau rầu buồn bã bởi vì mất mát tài sản, bên cạnh điều mà người ấy không có quyền để tước đoạt những thứ của chúng ta; do thế chúng ta có thể quyết định đưa người ấy tới tòa án cố gắng lấy lại những thứ chúng ta đã mất. Nhưng điều nói ở đây rằng một người thực hành cung cách sống của Bồ tát không nên làm một việc như thế. Đúng hơn, nó khuyến nghị rằng chúng ta không nên chỉ cho đi tài vật của mình một cách tự nguyện đến người đã cướp bóc chúng ta, mà chúng ta cũng một lòng một dạ dâng hiến đến người ấy thân thể, và tất cả những hành vi tốt đẹp của chúng ta.

Gyalsas Thogmed Zangpo đã bị tước đoạt tất cả những tài vật trong khi đi đến Sakya. Ông yêu cầu những người ăn cướp đang chạy thoát dừng lại một chút. Thấy ông trong rất bình lặng và thoải mái, không giống hầu hết những người mới bị cướp, chúng dừng lại trên đường và ông đến gần bên chúng nói rằng: "*Xin hãy chờ một chút. Ngay bây giờ, khi các vị đã lấy đi tài vật của tôi, tôi không có dịp để hiến tặng đến quý vị. Bây giờ tôi muốn làm sự hiến tặng*". Nói điều này xong, ông tặng hành trang của mình cho những người ăn cướp và rồi thì nói với họ rằng: "*Nếu quý vị đi theo lối này, quý vị sẽ đi ngang qua người thân chủ của tôi sống ở thung lũng và ông ta sẽ nhận ra những thứ này của tôi. Thế nên quý vị tốt hơn là đừng đi ngã này. Thay vì thế, hãy đi theo lối hẹp ấy, con đường uốn quanh*", và ông chỉ họ con đường

an toàn. Ông được biết đã thật sự hoàn thành điều này và vì thế đã đặt những lời trong luận bản của ông thành sự thực tập.

---o0o---

ĐIỀU THỨ MƯỜI BA

Thậm chí nếu ai đấy muốn chặt đầu một người,
Mà người ấy không có bất cứ lỗi lầm nào, đấy là
Sự thực hành của một vị Bồ Tát để lãnh lấy tất cả
Những hành vi bất thiện của người đó với năng lực của từ bi.

Dịch kệ:

13. Nhận ác nghiệp tha nhân

Mặc dù ta chẳng tội tình chi
Và không hại ai suốt trọn đời,
Nếu có kẻ dọa đoạt mạng sống
Chỉ bởi điên rồ tâm loạn động,
Dung thứ cầu người qua khổ tai,
Thoát khỏi đọa bất hạnh sau này.
Vô ngã nhận quả hành khốn khó -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Ngôn từ trong đoạn kệ này là rất khó để đặt vào trong sự thực hành. Ngay cả nếu chúng ta thật sự giải thoát khỏi lỗi lầm, những người khác, hành động với những tư tưởng bất thiện như si mê, ganh tị, và đố kỵ, có thể tiếp cận chúng ta với khuynh hướng làm cho chúng ta bị tổn hại nghiêm trọng, thậm chí đi xa đến mức như chặt đầu chúng ta. Ở đây nói rằng, chúng ta nên cảm nhận từ bi hơn là giận dữ đối với họ. Chúng ta nên thực hành lãnh lấy tất cả những bất thiện nghiệp của họ tích tập qua sự thù hận và giận dữ của họ, với tinh thần từ bi yêu thương. Điều này biểu lộ những phần thực hành cho và nhận, điều liên hệ đến nhận.

---o0o---

ĐIỀU THỨ MƯỜI BỐN

Thậm chí nếu ai đấy la hét những thứ lăng mạ khác nhau
Với chính ta suốt khắp ba nghìn thế giới
Đấy là sự thực hành của một vị Bồ tát vẫn nói
Về những phẩm chất tốt đẹp của người ấy với một tâm thức yêu thương.

Dịch kệ:

14. Ngợi khen thay phỉ báng

Nếu ai đồn xấu hoặc phỉ báng,
Về ta, lời ác khó chịu đựng,
Cả khi những điều bị rêu rao
Lắm người tưởng thật cứ tin theo;
Bởi ta vẫn mong kẻ bêu rếu
Vượt khó khăn và tâm thư thái,
Nên ngợi khen xử tốt với người -
Chư Bồ tát trọn hành cách này

Điều này liên hệ đến một trường hợp mà trong ấy, thể hiện cảm giác đối lập đối với chúng ta, người nào đấy không chỉ rêu rao những tin đồn ác ý về chúng ta, sau lưng chúng ta đến một ít người, mà cũng tuyên truyền những ngôn ngữ không dễ chịu khắp cả ba nghìn thế giới. Thông thường chúng ta cảm thấy giận dữ rằng người ấy làm giảm giá trị chúng ta, lôi những lỗi lầm và xem thường chúng ta. Nhưng những hành giả Đại thừa không nên nghĩ tưởng trong cách này. Tốt hơn, mặc dù người ấy tuyên bố những sai lầm của chúng ta đến toàn thế giới, chúng ta nên nghĩ đến người ấy với một lòng yêu thương, hãy nói với kiến thức mà người ấy sở hữu và ca ngợi người ấy.

---o0o---

ĐIỀU THỨ MƯỜI LĂM

Thậm chí nếu ai đấy định phơi bày những lỗi lầm thầm kín nhất và nói những lời ác ý của một người ngay giữa trung tâm một đám đông nhiều người, đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát, lễ lạy một cách khiêm tốn đến người ấy, với tư tưởng rằng người ấy là một vị đạo sư tâm linh.

Dịch kệ:

15. Xem kẻ thù như đạo sư

Nếu ngay giữa đám đông tụ lại
Có người cứ nhằm ta ngược đãi,
Lớn tiếng phơi bày các lỗi lầm,
Cười chê các nhược điểm vẫn còn.
Chớ nên giận hay cố chống đỡ,
Lặng nghe và ghi nhận lời họ,
Kính lễ người như một vị thầy -
Chư Bồ tát trọn hành cách này.

Có thể có một người trong đám đông ở đây mà người ấy nuôi dưỡng những khuynh hướng bệnh hoạn đối với chúng ta và làm mất giá trị chúng ta nơi công cộng, phơi bày những yếu điểm và nói những thứ tiêu cực về chúng ta. Điều này làm chúng ta đỏ mặt vì thẹn thùng và cảm thấy buồn phiền vì tội lỗi, và chúng ta có thể trở nên giận dữ. Nhưng thật sự người này rất quan trọng đối với chúng ta. Chúng ta không cảnh giác về sự yếu kém của chúng ta, do thế, người này giống như một vị đạo sư tâm linh chỉ chúng ra cho chúng ta. Mặc dù người ấy đang hành động với ý chí bệnh hoạn, chúng ta nên nghĩ về người ấy như một kẻ rất tử tế, và không cảm thấy giận dữ đối với người ấy.

Như được nói rằng chúng ta nên thấy những lời hướng dẫn của đạo sư như làm rõ nét những khía cạnh tiêu cực của chúng ta. Chúng ta nên nhìn tất cả những hành vi tiêu cực được tích tập qua ba cánh cửa trong tấm gương của giáo pháp và nên bắt đầu loại trừ những hành vi tiêu cực của ba nghiệp (thân, khẩu, ý) trong thái độ đúng đắn. Giống như chúng ta cố gắng chú ý những lời hướng dẫn của đạo sư lưu tâm đến những yếu điểm của chúng ta, do vậy, chúng ta nên xem người bình thường nói về những yếu kém của chúng ta như đồng đẳng với một đạo sư tâm linh và nên chăm chú vào sự tử tế của người ấy.

Được khen là xấu, bị chê là tốt.

Sự yếu kém của chúng ta được nêu ra một cách trực tiếp khi chúng ta bị chê bai. Thế cho nên, như được nói ở đây, tốt hơn là thích thú được ca tụng, chúng ta nên vui mừng vì bị xem thường. Tại sao điều này là như thế? Bởi vì những bất lợi của việc tiếp nhận ca ngợi là sự kiêu hãnh chúng ta gia tăng. Nhưng nếu ai đấy chê bai chúng ta, chúng ta cố gắng hết mình để vượt qua những lỗi lầm của chúng ta, chúng ta cảm thấy hổ thẹn về chúng và nuôi dưỡng một thái độ cố gắng tránh chúng trong tương lai.

Tương tự, nói rằng:

Vui vẻ là xấu, khổ đau là tốt; khi chúng ta đau khổ
Chúng ta nhớ lại Thánh Pháp. Khi chúng ta vui tươi,
Chúng ta làm rỗng những công đức tích tập trước đây.

Những lời nói này thật sự nối kết chúng ta với cốt lõi của sự thực hành.

---o0o---

ĐIỀU THỨ MƯỜI SÁU

Thậm chí nếu ai đấy được một nguwoif chăm sóc với yêu thương
Như con của người ấy lại xem người ấy như một kẻ thù,

Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để biểu lộ một lòng tử tế vô cùng,
Như bà mẹ đối với con của bà ta bị tấn công bởi bệnh tật.
Dịch kệ:
16. Từ ái vô điều kiện
Nếu người ta thương và chăm lo
Như mẹ hiền cưng quý con thơ,
Đáp lòng tận tụy bằng oán ghét
Xử ta như kẻ thù sâu nhất,
Hãy xem việc đó bệnh nguy nan
Hành con mình và dấy động tâm,
Càng yêu quý hơn và tử tế -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Ý nghĩa trong đoạn kệ này cũng được tìm thấy trong *Tám Đề Mục Luyện Tâm* của Geshe Langri Thangpa: "*Khi những ai đấy mà tôi đã từng làm lợi ích đến và trong những ai đấy tôi đã từng có những niềm hy vọng lớn lao lại mang đến cho tôi những tai họa khủng khiếp, tôi sẽ nhìn người ấy như bậc đạo sư thánh thiện của tôi*". Chúng ta có thể nuôi dưỡng hay hỗ trợ ai đấy như con ruột của chính mình, với một lòng quan tâm yêu mến như thế chúng ta đáng lẽ phải được đền đáp, tuy thế lại thấy rằng kẻ ấy lại chọn cách ngược đãi chúng ta hay đối xử với chúng ta như kẻ thù thay vì đền đáp sự ân cần của chúng ta. Tương tự thế, trong "*Bốn Trăm Bài Kệ*" nói rằng:
Ai đấy cư xử một cách tệ bạc bởi vì kẻ ấy bị sở hữu bởi quỷ dữ
Sẽ không gợi lên giận dữ trong sự chăm sóc của y sư với người ấy
Cũng giống như, Đấng Mâu Ni nhìn những phiền não như kẻ thù thay vì là
Người hành động với phiền não.
Và trong "*Lời Ca Ngợi Ngạc Nhiên*" của Changkya Rolpai Dorje nói rằng:
Đứa con bị quỷ dữ làm khổ não có thể gắt gỏng với bà mẹ yêu thương của nó
Nhưng bà tiếp tục biểu lộ lòng mến yêu và quan tâm về nó.
Tương tự thế, khi những chúng sinh lang thang (trong cõi luân hồi) của thời mạt pháp ngược đãi con,
Con, một người từ bi lưu tâm đến họ với lòng yêu thương ân cần.
Thí dụ, khi Thượng thư Gewang biểu lộ một sự thất lễ và vô liêm sĩ nghiêm trọng đối với đức Đạt Lai Lạt Ma thứ bảy Kelsang Gyatso, Ngài không biểu lộ ra một dấu vết nào dù nhẹ nhất về giận hờn đối với vị thượng thư của Ngài mà minh chứng một tâm từ bi và thương mến. Đây là tại sao Changkya Rolpai Dorje đã viết những lời cầu nguyện này, để ca ngợi đức Đạt Lai Lạt Ma thứ bảy.

Bà mẹ của đứa con bị quỷ dữ sai khiến và đe dọa bà với một con dao không trở nên giận dữ. Thay vì thế, bà làm tối đa khả năng của bà để để xua đuổi sự ảnh hưởng của con quỷ dữ khỏi con của bà. Tương tự thế, nếu ai đấy tôi đã từng giúp đỡ và nuôi dưỡng với lòng ân cần tử tế quay lại thóa mạ tôi, thay vì phát sinh lòng giận dữ đối với người ấy và tôi cố gắng một cách chân thành để tiêu trừ phiền não của người ấy. Những điều này là cực kỳ khó khăn để đặt vào trong sự thực hành, đấy là tại sao chúng được thảo luận trong những dòng kệ riêng biệt của luận bản, nhằm để nhấn mạnh chúng.

---o0o---

ĐIỀU THỨ MƯỜI BẢY

Thậm chí nếu một người cùng vị trí hay thấp hơn chính mình
Toan thóa mạ mình quá sức ngạo mạn
Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát hoàn toàn tôn trọng để xem
Người ấy như một vị đạo sư, trên đỉnh đầu của họ.

Dịch kệ:

17. Khiêm tốn nhận phê phán
Bạn ngang hàng hay kẻ kém thua
Về trí, tâm linh, hoặc sang giàu,
Mắng ta xem không ra gì hết
Do lòng ngã mạn và ghen ghét,
Xem họ như thầy dạy ta luôn
Khiêm tốn và trừ tánh kiêu căng,
Tôn trọng và đặt họ cao cả -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Điều này có nghĩa là chúng ta nên đối xử với người làm tổn hại hay lăng mạ chúng ta hết sức tự hào như đạo sư của chúng ta và lạy họ với sự tôn trọng. Ngay cả nếu kiến thức và lối sống của họ là cùng tầm cỡ hay thấp hơn chúng ta, hay nếu dưới những tình huống người ấy không thể hy vọng để tranh đua với chúng ta trong bất cứ cách nào, đây là một sự thực hành rất hữu ích.

Khi một người như vậy khuấy động sự giận dữ của chúng ta và rằng sự giận dữ ấy tồn tại với chúng ta đến một hay hai ngày, nó là một ý tưởng tốt để tưởng tượng rằng người ấy ở ngay trước mặt chúng ta và lập đi lập lại những lời ấy, từ trong '*Tám Đề Mục Luyện Tâm*' Geshe Langri Thangpa nói rằng:

Khi tôi đồng hành với những người khác,
Nguyện cho tôi, từ trong chiều sâu của trái tim tôi,
Nghĩ về chính mình như là người thấp kém nhất,
Và tất cả những người kia là siêu tuyệt.

Trong lập lại những ngôn từ này và tưởng tượng người ấy ở trước mặt chúng ta, chúng ta nên đặt đầu chúng ta lên bàn chân họ với tư tưởng, "*Tôi là kẻ thấp hơn người. So sánh với tôi, người là siêu nhân trong những kiến thức như thế - như thế và vì lý do này và lý do kia người là cao hơn tôi*".

Nghĩ trong cách này sẽ lợi ích tâm tư chúng ta bằng việc làm nó yên tĩnh hơn. Sau một lần nào đấy chúng ta sẽ thấy rằng sự giận dữ hung hăng trong tâm thức chúng ta đối với người ấy giảm thiểu cường độ và trở nên vô hiệu lực. Nếu chúng ta thấy mất đi lòng tự trọng trong tiến trình này, chúng ta giữ điều này với chính mình, và khi gặp người ấy, hãy đơn giản hành động một cách tự nhiên. Chúng ta nên đối xử người ấy như đạo sư của chúng ta trong sự thực tập quán tưởng của chúng ta, tôn trọng người ấy và lễ lạy người ấy, với một mục tiêu đạt đến sự yên tĩnh trong tâm thức của chúng ta.

Như được nói rằng chướng ngại lớn nhất trong sự thực tập giáo pháp sinh khởi cả khi chúng ta cực kỳ yếu đuối hay vô cùng mạnh mẽ. Điểm này được nhấn mạnh trong "*Hướng Dẫn Cung Cách Của Đời Sống Bồ Tát*". Có một nguy cơ về sự suy thoái trong sự thực hành giáo pháp của chúng ta khi chúng ta trở nên rất yếu đuối hay, trái lại, rất thành công, do thế chúng ta không thể gìn giữ nó một cách chính xác. Chúng ta phải cẩn thận trong những lúc như thế này.

Thí dụ, hiện tại những người Tây Tạng chúng tôi đang sống xa quê hương của mình. Chúng tôi phải rải rác khắp thế giới và đối diện một sự thiếu hụt về thực phẩm và thức uống. Người ta làm bẻ mặt chúng tôi bằng việc gọi chúng tôi là những người ngụ cư. Trên hết của điều ấy, một số người chúng tôi mắc phải bệnh lao và được đưa đến bệnh viện. Chúng tôi có thể cũng trải qua một số phiền não từ những bổn tôn (haythần linh xá trạch) bản sở rồi trở nên chán nản, nghĩ rằng, "*Tôi đã xa quê hương của tôi, tu viện của tôi. Tôi bị bệnh và người ta chế nhạo tôi. Nếu tôi trì niệm bây giờ, nó không có tác dụng gì. Bất cứ điều gì tôi làm bây giờ sẽ không hỗ trợ cho tôi. Tôi yếu đuối và tôi thiếu những căn bản cần thiết của đời sống. Nếu phải chi tôi có một vài người bạn chăm sóc cho tôi, tôi sẽ chẳng thiết gì đến tất cả những thứ khác; nhưng tôi không có một người bạn nào cả*".

"*Trên tất cả đấy, tôi đang bị những người khác bắt nạt. Nếu tôi mạnh khỏe, tôi sẽ không ngại, nhưng tôi không khỏe mạnh, tôi đang bị hành hạ bởi những chứng bệnh. Mặc dù điều này là thế, nhưng nếu tâm tư tôi vững vàng hơn và không bị quỷ ma làm chủ, thì cũng sẽ tốt thôi. Nhưng quỷ ma đã sở hữu tâm thức tôi và tôi hoàn toàn ở trong một tình trạng tuyệt vọng với tất cả những thứ làm tôi ưu phiền khổ sở*".

Rất dễ dàng quên đi sự thực hành của một vị Bồ tát khi chúng ta ở trong một tình trạng như vậy, vì thế chúng ta nên thật là cẩn thận trong những lúc như thế. Chúng ta thực hiện điều này như thế nào?

---o0o---

ĐIỀU THỨ MƯỜI TÁM

Ngay cả một người sống trong một hoàn cảnh nghèo nàn, luôn luôn bị người ta xúc phạm
Và bị khổ sở bởi một chứng bệnh trầm kha hay bởi những quỷ ma,
Đấy vẫn là sự thực hành của những vị Bồ tát tiếp nhận một cách ngoan cường
Những hành vi tiêu cực và những khổ đau của tất cả chúng sinh.
Dịch kệ:
18. Nhận khổ tha nhân

Dù chỉ là người khốn khó thay
Luôn bị bạc đãi lắm đắng cay,
Nếu cứ bệnh hoạn dày vò mãi
Lại bị hại, đớn đau, ngăn ngại,
Hãy nhận đau khổ của tha nhân
Phải chịu đựng do lỗi đã làm,
Đừng mất dũng tâm khi nhận khổ -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Bất cứ những khổ đau nào mà chúng ta phải chịu đựng, chúng ta nên nguyện ước cho những khổ đau của tất cả chúng sinh chín muồi trên nó, tư duy: "*Nguyện cho khổ đau này của con tiêu biểu và tịnh hóa tất cả những khổ đau của chúng sinh*". Chúng ta nên phát sinh sức mạnh nội tại vĩ đại mà không đánh mất can đảm, do thế chúng ta mới có thể lãnh lấy khổ đau thật sự của kẻ khác và những hành vi tiêu cực là cội gốc nguyên nhân. Sự thực tập này của những vị Bồ tát là cực kỳ quan trọng.
Cũng có một cơ hội quên lãng giáo pháp nếu chúng ta trở nên thành công và có nhiều tài sản. Vì thế, có nói rằng:

---o0o---

ĐIỀU THỨ MƯỜI CHÍN

Nếu một người nổi tiếng, được nhiều người tôn trọng với sự giàu sang của Tỳ Sa Môn thiên vương (chúa tể hộ vệ về của cải),
Đấy là sự thực hành của Bồ tát, hãy thấy sự không bản chất của vinh quang và giàu sang
Của trần gian, để duy trì tính chất không tự phụ.

Dịch kệ:

19. Tránh kiêu mạn

Được khen, nổi tiếng, ngưỡng mộ nhiều
Người kính trọng gặp luôn cúi đầu,
Dù có sản nghiệp thật vĩ đại
Ngang với kho tàng của Thần Tài,
Thế nhưng thấy rõ quả luân hồi,
Dù may mắn, chẳng phải tinh khôi,
Diệt mạn từ vinh hoa khởi dấy -
Chư Bồ tát trọn hành cách đấy.

Chúng ta có thể phát triển tiếng tăm vì sự hiểu biết những kinh sách luận điển cũng như vì kiến thức quảng bác của chúng ta, vì thế người ta ca ngợi chúng ta. Chúng ta có thể trở nên rất phổ biến [được mọi người ưa thích] và ngay cả được đề cao trên trang bìa của những tờ báo. Điều phổ thông này chúng ta đã đạt được không phải được đem đến do bởi sự nổi danh của chúng ta, chẳng hạn như giết người hay làm tổn hại kẻ khác, nhưng từ sự đạt được một danh thơm. Và vì thế người ta cúi đầu trong sự tôn trọng đến chúng ta và từ sự ảnh hưởng của chúng ta.

Thêm nữa, chúng ta không muốn điều gì cả. Chúng ta có quá nhiều tài sản thế gian mà chúng ta có thể so sánh ngay cả với những người giàu có nhất. Chúng ta có những người phụ giúp trung thành và những người bạn tốt, và nhiều người đi theo để phục vụ chúng ta. Tại thời điểm này, sự thực hành của những vị Bồ tát có thể bị suy giảm, và chúng ta có thể bắt đầu suy nghĩ theo những dòng này: "*Tôi có nhiều tài sản và tiếng tăm tốt. Tôi là một người học vấn cao, và người ta ca ngợi tôi với sự tôn trọng của họ và tin tưởng trong tôi*".

Chúng ta có thể biết một vài điều mà kinh Phật đã nói, nhưng có một sự nguy hiểm mà chúng ta sẽ phát triển một thái độ không lành mạnh sẽ dẫn chúng ta đến suy nghĩ, "*Tôi biết nhiều kinh luận và tôi có một tiếng tăm uyên bác như thế và như thế. Tôi biết kinh luận quá rõ ràng mà nếu Long Thọ đến đây bây giờ. Tôi có thể đánh bại ông cụ. Ngay cả Văn Thù sắp đến, thì cũng tốt thôi*". Chúng ta bắt đầu nghĩ như thế ngay cả nếu chúng ta đối diện với sáu thứ trang nghiêm và hai vị thầy siêu việt[12], chúng ta sẽ chỉ đạo chính mình khả quan, và chúng ta không nhận ra rằng loại suy nghĩ này báo trước sự đi vào thế giới địa ngục. Nhiều loại suy nghĩ phi Phật pháp cũng có thể sinh khởi qua những con người đặt niềm tin và tôn trọng chúng ta.

Tương tự thế, nếu chúng ta rất can cường và tinh thần mạnh mẽ, chúng ta có thể bắt đầu để nghĩ trong cách này: "*Tôi đã làm việc cật lực vì lợi ích của giáo pháp và chính trị, vì thế nếu tôi có tích tập một số hành vi tiêu cực cũng chẳng hề gì*". Có một sự nguy hiểm trong những tư tưởng như vậy, bởi vì

chắc chắn là chúng ta sẽ không thể thực hành giáo pháp một cách thích đáng trong khi được thổi phồng lên và phô trương trong hình thức, dựa trên những lý do không đúng đắn. Chúng ta nên phải rất cẩn thận một cách thực sự trong những thời gian như vậy.

Như được viết trong "*Ước hẹn với Niềm tin*" [*Engagement of Faith*], tiểu sử của Đại sư Tông Khách Ba: "*Khi người ta trải những tấm thảm đặc biệt vì tôi và cúng dường nhiều thứ vì lòng tôn kính, sự tôn trọng của họ là chân thành; mặc dù thế, ngay trong khoảnh khắc ấy tôi đồng thời nhận ra rằng tất cả những thứ này là vô thường và không đáng tin cậy, cũng dối trá như vọng tưởng. Với suy nghĩ ấy, tôi cảm thấy buồn mênh mang, thấy tất cả mọi vật xuất hiện như không thật và nhất thời. Sự chịu đựng buồn khổ này mang đến một sự chuyển hóa trong chiều sâu trái tim của tôi, là điều bẩm sinh ngay từ lúc mới ban đầu*".

Một người nên theo sự khuyên bảo trong *Hướng dẫn Đời sống Bồ Tát đạo* (*the Bodhicharyavatara*), nói rằng: "*Tại sao có ai đấy thích ca ngợi bạn, khi có một số người khác xem thường bạn? Tương tự thế, không có điểm nào trong sự không thích ai đấy xem thường bạn, bởi vì có những người khác ca ngợi bạn. Đây thực sự là những ngôn ngữ từ ái và chúng ta nên lưu ý chúng. Không điều nghiên nội dung, chúng tôi cảm thấy rằng ca ngợi có bản chất của khổ đau. Sự chuyển hóa mang đến trong chiều sâu tâm thức của chúng tôi dừng lại với tôi một thời gian dài và thực tế là bẩm sinh từ lâu xa trước đây*".

Thông điệp này chứa đựng một tuệ trí thậm thâm. Với điểm gì đang bám víu đến tiếng tăm trống rỗng của một thanh danh to lớn? Có gì tuyệt vời về ca ngợi? Nó chỉ đơn thuần là những chữ nghĩa khô khan. Ai đây có thể ca ngợi chúng ta hôm nay, nhưng nếu sau đó chúng ta làm việc gì đấy không có tư cách những lời ca ngợi ấy trở nên vô dụng. Điều này được bàn luận trong "*Tràng hoa Quý báu*" và giống như trong "*Những sự Hướng dẫn đến một vị Vua*" của Long Thọ, trong ấy nói rằng danh thơm của một người, dù to lớn thế nào, thì cũng chẳng có gì diệu kỳ trong chính nó.

Chúng ta cũng không ao ước hay bị vướng mắc với những tài vật của chúng ta, ngay cả nếu chúng ta có nhiều đi nữa. Tích tập và bảo vệ tài sản và danh tiếng được nói là nguyên nhân của nhiều đau khổ. Chúng ta nên kêu gọi để quan tâm những điều tốt đẹp của cõi luân hồi sinh tử từng thứ một và lưu ý những sự bất lợi của chúng, trong cách này thuần hóa tâm thức chúng ta để tránh bị thổi phồng với tự hào. Như Brom's Tonpa nói: "*Bạn nên duy trì sự khiêm cung trong khi được ca ngợi và đón nhận một sự tiếp cận thoải mái đến những gì hài lòng bạn*".

Đây là một lời nói vô cùng ý nghĩa, và chúng tôi thực hành điều này tối đa như có thể. Người ta dâng phẩm vật cúng dường, bày tỏ sự tôn kính và ca

ngợi chúng tôi, nói rằng, "*Đây là Đấng Thánh thiện Đạt Lai Lạt Ma* [*His Holiness the Dalai Lama*]", nhưng chúng tôi duy trì sự khiêm hạ của mình. Nhiệm vụ của chúng tôi như một tu sĩ đơn độc chứng tỏ sự toàn tâm toàn ý của chúng tôi trong giáo pháp và thực hiện như thế cũng để làm chúng tôi an lạc.

Những người khác cũng nên làm giống như thế. Thí dụ, bạn không nên tranh lấy một vị trí tốt trong một chỗ ngồi được sắp đặt cũng không hy vọng cho điều ấy, mà tốt hơn là hãy quên đi cách suy nghĩ như thế. Bạn nên dấn thân trong những hành vi Phật pháp đấy là sự thực hành giáo pháp thật sự. "*Một người có thể tiến hành [những hành vi] không phải giáo pháp trong khi vẫn ăn vận lễ phục bên ngoài của Phật pháp*". Quý vị nên tỉnh thức liên tục và thực hành sự tự lượng định thường xuyên liên tục như mình có thể. Kiểm điểm chính mình đến tận cùng như mình có thể; nếu bạn thật sự không thể làm điều này thế thì không phải lỗi của bạn.

Hãy khiêm tốn và tiếp nhận một vị trí thấp đưa đến kết quả trong sự an lạc hạnh phúc, và là điều vô cùng quan trọng. Nếu chúng ta cố gắng để duy trì trong một vị trí cao, chúng ta sẽ kinh nghiệm khổ tâm sau này nếu mọi việc không xảy ra như chúng ta đã kỳ vọng; trái lại chúng ta sẽ không phải trải qua bất cứ cảm giác mất mát từ việc lựa chọn tiếp nhận một vị trí thấp. Khiêm hạ là quan trọng một cách đặc biệt trong cộng đồng Tây Tạng, nơi chúng tôi có những thí dụ tốt để thực hành theo.

Tuy thế, mọi người trong những cộng đồng thường không xem như một sự khâm phục để tìm một vị trí thấp sẽ thật sự khổ sở vì mất mát bởi tiếp nhận một thế đứng khiêm hạ. Những tập quán xã hội như thế không thể được tin cậy, khi những người giữ một vị trí thấp được xem như không thích hợp để gánh vác những trách nhiệm trong xã hội. Những người này chi giành được những lời xúc phạm và lăng mạ từ việc giữ lấy thái độ khiêm tốn của họ. Điều này khác với xã hội Tây Tạng, nơi những điều như thế này chưa xảy ra. Vì thế, đối với những người Tây Tạng tốt hơn là khiêm tốn, và điều này đặc biệt đầy ý nghĩa đối với những ai có những danh hiệu và tên tuổi như học giả, tiến sĩ geshe, Lạt-ma, và v.v… Một thái độ khiêm cung là một trang nghiêm thánh thiện cho những giáo huấn, trái lại tự phụ và kiêu ngạo có thể đến từ có một nhãn hiệu không phản chiếu tốt đẹp đối với giáo pháp.

Bất cứ điều gì người ta lựa chọn để làm, tùy thuộc vào họ. Không phải là vấn đề của tôi. Nhưng bởi vì chúng ta có tự do ngôn luận, chúng tôi đã chọn lựa để nói những điều này. Những người kiêu ngạo không làm nên một ấn tượng tốt và sự tự hào như thế là không có thực chất. Chúng tôi có một vài người bạn hay xem thường và lăng mạ người khác căn cứ trên chút ít thông tin mà họ biết, mặc dù họ không nhận ra sự phán đoán sai lầm của họ. Do

thế, đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để từ bỏ tự hào, như được nói ở đây. Bây giờ chúng ta chuyển sang đoạn kệ tiếp.

---o0o---

ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI

Nếu kẻ thù ngoại tại bị tiêu diệt trong khi không kiềm chế
Kẻ thù là lòng thù hận của chính một người, kẻ thù ngoại tại sẽ gia tăng.
Vì thế, đấy là sự thực tập của những vị Bồ tát để chinh phục
Tâm thức của chính họ với đội quân của từ ái và bi mẫn.

Dịch kệ:

20. Diệt nội thù

Sân ẩn trong tâm bị lãng quên
Lại chuyển ngược ra ngoại thù nhân,
Cố tiêu diệt họ, giết hàng vạn,
Vạn kẻ thù khác lại hành hạ.
Thấy rõ bạo hành chẳng giải trừ
Hãy dụng lực nhân ái khoan từ;
Nội hướng điều phục tâm động loạn -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Tất cả những kẻ thù ngoại tại chúng ta đánh bại sẽ được thay thế một cách không chấm dứt bởi những người khác nếu chúng ta không thuần hóa lòng thù hận trong chúng ta. Trong *Hướng dẫn Đời sống Bồ tát đạo* nói rằng:

Nơi nào tôi có thể tìm đủ da
Với nó để phủ trên bề mặt của trái đất?
Nhưng (mang) da duy chỉ trên đôi giày của tôi
Là đủ để phủ trên mặt đất với nó.

Nghĩa là:

Những chúng sinh ngang ngược (không giới hạn) như hư không:
Không thể vượt thắng tất cả họ.
Nhưng nếu tôi chỉ vượt thắng những tư tưởng sân hận mà thôi,
Điều này sẽ đồng như chiến thắng tất cả kẻ thù.

Làm thế nào chúng ta chinh phục tất cả những kẻ thù của chúng ta trong cõi trần gian này của ba nghìn thế giới? Điều đó là không thể. Tuy thế, thuần hóa kẻ thù nội tại của sân hận là đồng với việc thuần hóa tất cả những kẻ thù ngoại tại. Nếu chúng ta lưu tâm đến tình cảnh này từ quan điểm của Phật pháp, chúng ta có thể thấy rằng trong khi sân hận nội tại vẫn chưa được thuần hóa chúng ta thiếu chịu đựng hay kém kiên nhẫn. Mọi việc có thể trôi

chảy trong vài ngày hay vài tháng; rồi thì rối rắm xảy ra mà chúng ta phải đối phó, và rồi thì một vấn đề khác nổi lên thế vào vị trí ấy.
Có nhiều rắc rối trong môi trường xã hội một cách thông thường, cội nguồn của nó là sự sân hận nội tại không được thuần hóa. Như một kết quả người ta không thể vượt thắng kẻ thù ngoại tại ở chung quanh họ, hãy để riêng những kẻ thù của một khu vực khác. Những khó khăn sinh khởi bởi vì người ta tranh đua để khống chế lẫn nhau. Câu trả lời cho điều này là phải kiểm soát trên những kẻ thù nội tại của sân hận. Nhưng làm thế nào chúng ta đạt được điều này?
Không vận dụng một mũi tên, vũ khí và tấm chắn (cái mộc)
Một người chinh phục một tỉ Ma vương hoàn toàn do chính mình,
Ai biết kỹ năng của trận chiến này hơn là quý vị?
Chúng ta phải thuần hóa kẻ thù nội tại bằng sự tiếp nhận áo giáp của từ ái và năng lực bao la của bi mẫn. Vì thế, trong bất cứ cộng đồng nào, chúng ta nên bộc trực, ngay thẳng, và lịch sự với nhau, nói chuyện mặt đối mặt và làm một sự phân biệt rõ ràng giữa đúng và sai. Bằng việc hành động trong một cung cách như thế chúng ta có thể dần dần khắc phục sự bùng nổ cơn giận của những người khác và làm dịu chúng dần. Nếu chúng ta trả đũa bằng sân hận khi những người khác biểu lộ giận dữ đối với chúng ta, điều ấy chỉ làm vấn đề tệ hại hơn, giống như quậy nước bùn sẽ làm nó đục ngầu lên, vấn đề sẽ tối tăm, âm u hơn chẳng lợi ích cho ai. Nhưng sự cư xử một cách lịch sự sẽ gỡ ngòi nổ của sân hận sau một khoảng thời gian nào đấy. Một cơn thịnh nộ chẳng phục vụ cho một mục tiêu nào ngoại trừ làm gia tăng sân hận, tự hào, ghen tỵ, và tính tranh đua của con người.
Làm những sự phân chia mạnh mẽ giữa chính chúng ta và phe phái chúng ta như để chống lại những người khác và phe phái của họ làm tăng thêm khả năng đồng thời bùng nổ sân hận. Trên bình diện của sân hận, chúng ta nên cho một sự giải thích hợp lý nếu người kia tiếp nhận. Nhưng nếu người kia không muốn nghe, thế thì chúng ta để nó cho thời gian.
Sân hận là một cảm xúc hay thay đổi. Nó phát sinh không báo trước và biến dần sau một lúc. Mặc dù người ấy là một người mà người ấy luôn luôn là như thế nào ấy, lúc người ấy sân hận sẽ không hề bị lay chuyển khi thân nhân cố gắng để an ủi. Người ấy sẽ vẫn đấm vào đầu kẻ thù của mình. Sau này, khi cơn giận dữ của người ấy đã phai nhạt, họ thậm chí có thể là bạn của nhau.
Chúng ta có thể thấy từ thí dụ này rằng kẻ thù nội tại là cực kỳ nguy hại. Những giải thích khác nhau được đưa ra trong thảo luận này về thuần háo kẻ thù phiền não của chúng ta trên vấn đề làm thế nào để đem sự hóa giải đến giận dữ và thù hận. Điều được nhấn mạnh là nguy hại vô cùng nếu để tâm

thức nhiễm ô với thù hận. Trong đoạn kệ tới, chúng ta được chỉ cho thấy làm thế nào để đem thuốc giải đến vướng mắc.

---o0o---

ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI MỐT

Cảm giác khoái lạc, như nước mặn, làm tăng thêm khát dục
Không cần biết bao nhiêu họ được thọ hưởng.
Vì thế sự thực tập của những vị Bồ tát là hãy từ bỏ chúng ngay lập tức
Tất cả những đối tượng phát sinh tham dục đối với họ.

Dịch kệ:

21. Lìa buông lung căn trần
Buông thả các căn theo các trần
Và uống nước muối cũng như nhau.
Càng dùng nhiều vào cho thỏa thích,
Càng tăng tham muốn và khao khát.
Nên khi chớm bị cuốn hút vào
Bất cứ vật gì các căn ưa,
Cắt nhanh không chút chi do dự -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Điều này liên hệ đến những đối tượng của tham dục chẳng hạn như hình sắc, âm thinh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm. Tuy nhiên, càng thụ hưởng khoái lạc của những đối tượng tham dục này, giống như là chúng ta đang uống nước muối, nó chỉ làm chúng ta khao khát thêm nước. Giống như thế, say sưa trong sự thích thú tham dục chỉ làm chúng ta tăng thêm đam mê. Nó giống như chứng ngứa trên da, chúng ta muốn gãi cho đã ngứa và hết ngứa. Điều này cũng có tác dụng trong một lúc, nhưng rồi thì chúng ta phải tiếp tục cho đến khi toạt da chảy máu. Như được nói trong "*Tràng hoa Quý báu*":

Gãi làn da ngứa ngái làm khoái chí
Nhưng tốt hơn đừng có ngứa mà chi
Tương tự thế nhân ham khoái lạc
Nhưng an lạc hơn tự tại chẳng tham cầu.

Chẳng bao giờ có sự thỏa mãn trường cửu trong sự hài lòng với tham dục. Tuy thế, càng thụ hưởng chúng nhiều hơn, càng gia tăng thêm sự vướng mắc của chúng ta. Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để phản chiếu trên những sự bất lợi về những phẩm chất của tham dục và đối tượng của chúng là những điều sẽ làm tăng tiến tham dục trong chúng ta và vì thế nhắc lại là hãy từ bỏ những đối tượng này.

Trước điều này luận bản đã đối diện với những sự thực tập liên hệ đến tâm giác ngộ (*bodhicitta*) quy ước thông thường. Ở đây dường như nó đang thảo luận cánh cửa đi vào sự thực tập tâm giác ngộ căn bản, mà nó bao gồm hai khía cạnh: Sự thực hành cân bằng không gian trong thiền quán và sự thực hành trụ thiền tỉnh giác về bản chất tự nhiên huyễn hóa của những hiện tượng.

---o0o---

ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI HAI

Bất cứ điều gì xuất hiện là (sự biểu hiện của) tâm thức chính người ấy;
Tính bản nhiên của tâm thức nguyên sơ tự do với biến chuyển huyễn hóa (hành)
Biết điều này, đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát
Không vọng tưởng những biểu hiện của chủ thể và đối tượng.
Dịch kệ:
22. Phá niềm tin hữu cố nhiên
Vật trông như hiện hữu chân thật
Chỉ do tâm ảo cấu tạo tác;
Tâm của ta từ thuở uyên nguyên
Nào có tinh túy thật cố nhiên.
Thức giác Chân đế vượt suy niệm
Từ vật được biết với người biết,
Giải phá niềm tin cố nhiên hữu -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.
Bất cứ điều gì xuất hiện đến chúng ta chỉ là tâm thức – cả những hiện tượng của cõi luân hồi lẫn những thế giới ngoài vòng sinh tử. Điều này cũng là một cách nói rằng những hiện tượng ngoại tại là một phần của tâm thức, là điều được liên hệ với trường phái Duy tâm hay duy thức (*Mind only – Chittamtrin*) hay quan điểm của Du già Trung quán Tự quản tông (*Yogacharya Svatantrika Madhyamika*).
Nếu chúng tôi giải thích theo quan điểm được cho là của Nguyệt Xứng (*Chandrakirti*), nó có nghĩa là những hiện tượng của thế gian lẫn xuất thế gian xuất hiện trong những phương diện đa dạng thanh tịnh và nhiễm ô của chúng tất cả là trống rỗng sự tồn tại cố hữu (không có tự tính). Quan điểm này hàm ý rằng chúng được tạo nên một cách chủ quan bởi tâm thức quy ước (thế đế) và tồn tại một cách đơn thuần bởi vọng tưởng được mệnh danh. Nếu những hiện tượng tồn tại một cách thật sự và cụ thể từ chính nó như

chúng xuất hiện đến chúng ta, thế thì sự tồn tại thật sự của chúng trở nên rõ ràng hơn chứ không như chúng ta khám phá rằng bản tính tự nhiên của nó không thể tìm thấy.
Có phải chúng ta thất bại trong việc tìm ra bản chất tự nhiên của chúng bởi vì những hiện tượng thật sự tồn tại hay bởi vì chúng không tồn tại? Không phải bởi vì sự không tồn tại của nó mà chúng ta không thể tìm ra. Nó có một chức năng và vì thế nó phải tồn tại. Ảnh hưởng không lành mạnh hay không lành mạnh mà nó có trên môi trường của chúng ta và trên con người cũng chứng tỏ sự tồn tại của nó. Chúng ta có thể thấy nó bởi vì nó tồn tại trong tầm nhìn của chúng ta. Thế nên chúng ta có thể suy ra rằng không phải do bởi sự không tồn tại của nó mà chúng ta không thể định rõ tính tự nhiên của nó. Chúng ta có thể hoàn toàn chắc chắn rằng nó thật tồn tại.
Nhưng nếu chúng ta tiếp tục khám phá, tìm kiếm sự tồn tại khách quan của nó, chúng ta không tìm được. Chúng ta có thể tìm thấy nó nếu nó có một sự tồn tại độc lập; vì thế chúng ta có thể suy ra rằng nó không thể tồn tại một cách khách quan, nhưng đúng hơn là nó hình thành sự tồn tại một cách tự nhiên qua tâm thức quy ước (thế đế).
Sự tinh khiết hay nhiễm ô của những hiện tượng xuất hiện đến tâm thức hiện tại của chúng ta, có phải chúng xuất hiện từ chính chúng hay làm thế nào chúng xuất hiện tới chúng ta? Với cách suy nghĩ của chúng ta, sự xuất hiện của đối tượng dường như phát sinh từ phía của chúng, và trong cách này, tâm thức chúng ta tiếp nhận một khái niệm sai lầm. Như đức Đạt Lai Lạt Ma thứ bảy nói:
Đến một tâm thức bị chế ngự bởi mê ngủ
Một đối tượng mộng ảo xuất hiện. Tuy thế, không có một đối tượng thật sự ở đấy
Chỉ đơn thuần là một hình thể được biểu hiện bởi tâm thức.
Đưa ra thí dụ về giấc mộng và sự xuất hiện huyễn thuật, bất cứ điều gì xuất hiện vào lúc ấy cũng không có sự tồn tại cố hữu. Thí dụ, chúng ta có thể mơ thấy một đàn voi, nhưng không thật sự có một đàn voi ở đấy. Hay chúng ta có thể mộng về Tây Tạng, nhưng giấc mơ ấy, quê hương Tây Tạng, không thật sự hiện hữu; nó chỉ đơn thuần là sự biểu hiện. Như được nói là:
Không có điều gì thật sự tồn tại trong căn bản của
Sự đồ thừa. Chỉ có danh xưng được đặt để
Bởi ý thức lừa dối trên những sự tồn tại như
Tự ngã và nhứng thứ khác, vòng luân hồi, niết bàn, và v.v…
Dường như rằng vòng luân hồi, niết bàn, và v.v… tồn tại trong căn bản lừa dối, chúng không có sự tồn tại khách quan mà chúng ta có thể chỉ tay và nói, "Cái này là cái này," hay, "Cái này là cái kia."
Rồi thì nó được nói rằng:

Sự mệt mỏi trì độn của si mê trong
Ý thức của một phàm phu quy cho
Một sự tồn tại vững chắc và thật sự đến những đối tượng.
Hãy nhìn hành vi của tâm thức ghê tởm này của chúng ta.
Một tâm thức bị phiền não bởi si mê, giống như sự hôn mê xâm chiếm ý thức của một phàm phu, bám lấy [việc tin tưởng] những hiện tượng như tồn tại một cách khách quan từ chính phía của chúng. Chúng ta được mời gọi để thể nghiệm điều này trong ánh sáng của kinh nghiệm chính chúng ta, để khám phá tâm thức bệnh hoạn ấy của chúng ta, mà nó quen thuộc với si mê từ thời vô thủy, nó bám lấy tất cả những đối tượng như sự tồn tại độc lập. Chúng ta không thể thấy chúng như sự tồn tại qua năng lực của danh xưng và sự định nghĩa của thế gian.
Những đối tượng mà chúng ta chỉ đến, nói rằng, "Cái này là cái này," hay "Cái này là cái kia," xuất hiện để tồn tại từ phía của chúng trong một kiểu mẫu rắn chắc, cụ thể, và độc lập. Chúng xuất hiện thế, mà không có một sự tồn tại như vậy. Như được nói:
Sự tồn tại của "cái tôi", đã xuất hiện
Đến tâm thức lừa dối từ ngay thời vô thủy,
Là đối tượng vi tế cần được phủ nhận. [Sự phủ nhận này] là đầy sức sống
Hoàn toàn bác bẻ lại khái niệm sai lầm trong tâm thức một người.
Những khía cạnh tinh khiết và nhiễm ô của [hình thể] xuất hiện chỉ toàn là tâm thức, hay tồn tại qua tâm thức, và cũng hiện hữu qua danh xưng và tâm thức, mà không phải tồn tại từ phía của chính những đối tượng.
Giống như thế, tự tâm thức cũng được bao hàm trong tất cả những hiện tượng khác. Nếu chúng ta điều nghiên tâm thức, phân chia nó thành những khoảnh khắc trước và sau và tìm kiếm nó theo danh xưng của nó, chúng ta không thể tìm ra nó. Lấy cái thấy của mắt [nhãn thức] làm thí dụ, đấy là điều xuất hiện cụ thể đến tâm thức chúng ta, chúng ta có thể phân chia nó thành những phần của nó và thấy rằng nó không hoàn toàn tách biệt khỏi những phần này. Mỗi phần cũng không thể nói là giống như toàn bộ thực thể, bởi vì toàn bộ thực thể và những phần tử là khác nhau. Trong một cách tương tự, nếu chúng ta phân chia chân tay của thân thể thành những phần tách biệt của chúng, chúng ta không thể thấy người sở hữu của những chân tay này. Mặc dù nó tồn tại, nó không như chỉ trong sự liên hệ trên chính những chân tay mà thôi.
Khám phá một cách kỹ càng trong cách này, chúng ta tiến đến một cấp độ mà không có một vật gì mà chúng ta chỉ ra một cách cách chắc chắn, và chúng ta kết luận rằng tự chính tâm thức là tinh khiết từ ngay thời vô thủy và tự do với những cực đoan.
Nó không tồn tại cũng không phải không tồn tại,

Nó cũng không phải không cả hai
Cũng không tách biệt khỏi chúng.
Mọi vật trong thiên nhiên chỉ đơn thuần không tự tính (tồn tại cố hữu) và tự do khỏi những cực đoan như được diễn tả ở đây:
Tất cả mọi hiện tượng của thế gian và xuất thế gian
Chỉ đơn thuần được quy định bởi tâm thức nội tại,
Khám phá tâm thức ấy cũng thế, nó tự do khỏi sự sinh khởi và
Ngừng dứt. Vì thế, tự nhiên của thực tại là kỳ diệu.
Tất cả những hiện tượng thế gian và xuất thế gian chỉ đơn thuần là danh xưng bởi tâm thức và tự tâm thức, khi nó được khám phá, nó tự do (giải thoát) khỏi sự sinh khởi [sinh] và ngừng dứt [diệt]. Giống như thế, tính tự nhiên của con người được phú cho một tâm thức không sinh khởi cố hữu (tâm bất sinh). "Tôi, tính trống rỗng không thật sự tồn tại của một hành giả, thấy rằng trong thực tế không điều gì tồn tại một cách thực chất. Tất cả những sự xuất hiện về cái thấy hay cái nghe được khám phá như những hình ảnh của vọng tưởng, và từ liên hợp thú vị của hình thể và tính không, tôi bị thuyết phục một cách không thể chối cải về tính tương duyên sinh khởi (duyên sinh)". Thật tuyệt, đúng là một hành giả du già không tự tính, khi thấy rõ tướng mạo của tất cả cái thấy, cái nghe và nhận thức, thấy rằng chúng không tồn tại.
Nếu tất cả những hình thể này sở hữu một sự tồn tại cố hữu (tự tính), có thể không có sự mâu thuẫn trong chúng [chứ?] Hãy để chúng ta lấy một thí dụ về cây cối: Trong mùa hè, có sự tăng trưởng về bộ lá, và v.v… Rồi thì mùa mưa tiếp theo là mùa đông, thời tiết lạnh và khô. Vào mùa hè cây cối rất xinh đẹp, nhưng trong mùa đông nó thật là xấu xí. Nếu những phẩm chất của cây cối thật sự tồn tại trong chính nó, làm thế nào có sự thay đổi này xảy ra? Làm thế nào một cây hấp dẫn bị biến thành một cây xấu xí?
Tương tự thế, làm thế nào một người hiện tại là xinh đẹp trẻ trung lại trở nên già yếu bệnh hoạn? Cũng thế, nếu tâm thức lừa dối của chúng ta thật sự tồn tại, làm thế nào nó có thể được chuyển hóa thành tâm giác ngộ, một tâm sở hữu kiến thức toàn hảo và vứt bỏ mọi thứ tiêu cực? Một người bị nhiễm ô với những lỗi lầm và chính tự những lỗi lầm, những phẩm chất hấp dẫn và những thứ đối lập của nó, về đẹp đẽ và xấu xa – tất cả những khía cạnh đa dạng này có thể tồn tại mà không mâu thuẫn do bởi sự không tự tính (không tồn tại cố hữu).
Nếu có sự tồn tại cố hữu (tự tính), làm thế nào những nguyên nhân (nhân) và những điều kiện (duyên) có thể ảnh hưởng nó? Làm thế nào những kết quả có thể tích lũy? Làm thế nào những hiệu quả dựa vào những nguyên nhân? Rõ ràng rằng có nhân và duyên [những nguyên nhân và những điều kiện], cùng tốt và xấu. Những điều này chỉ có thể xảy ra do bởi không có sự tồn tại

cố hữu và vì thế nó chứng tỏ một cách dứt khoát rằng những hiện tượng thiếu chân thực hay không tự tính (không có sự tồn tại cố hữu). Do thế, trích dẫn phía trước: "*Tôi, sự trống rỗng của một hành giả không thực sự tồn tại, thấy rằng trong thực tế không có gì tồn tại một cách thực chất. Tất cả sự xuất hiện của cái thấy, cái nghe được khám phá như những hình ảnh của vọng tưởng, và từ liên hợp thú vị này của hình thể và tính không tôi bị thuyết phục một cách không thể chối cải về tính tương duyên khởi thủy (duyên sinh)*".

Sự sinh khởi những tướng mạo không sai lầm chứng tỏ rằng sắc là không [vì chỉ tính không mới có tính hoàn hảo ấy]. Đấy là bởi vì những hiện tượng thiếu vắng sự tồn tại cố hữu (tự tính) rằng một sự chuyển hóa xảy ra tùy thuộc trên những điều kiện (duyên) của chúng, vì thế những khía cạnh đa dạng của những hiện tượng có thể biểu hiện tới chúng ta. Do vậy, rõ ràng rằng hình thể không phủ nhận tính không, tính không cũng không phủ nhận hình thể (sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc).

Chỉ bằng việc thấy duyên sinh không thể bàn cải,
Đồng thời và không có bất cứ một nỗ lực nào
Những cung cách trước đây về nắm bắt đối tượng hoàn toàn tan biến và
Sự khám phá về những khái niệm hoàn toàn hoàn tất.

Mặc dù tôi không hiểu điều này một cách chính xác, tuy thế tôi nghĩ rằng đây là trường hợp của nó.

Chúng ta cần có một sự quen thuộc tường tận với quan điểm này trong tâm thức chúng ta nhằm để nắm bắt hình sắc và tính không mà không mâu thuẫn và trong một quan hệ bổ sung với nhau. Chúng ta cần phát triển sự tin chắc trong cả khía cạnh tính không, không có tự tính (không có sự tồn tại cố hữu), và trong khía cạnh hình thể (sắc) của hiện tượng. Chúng ta phải thể nghiệm khía cạnh tính không lần này đến lần khác để tiến sâu vào sự tin chắc của chúng ta. Khi chúng ta thông hiểu một số kỹ năng trong nhận thức duyên sinh chúng ta nên phân tích làm thế nào tâm thức chúng ta nắm bắt đối tượng phủ định (không tồn tại). Rồi thì khi đối tượng phủ định trở nên rõ ràng hơn, chúng ta phân tích sự không tồn tại cố hữu (vô tự tính) của hiện tượng, dùng lý trí của tư tưởng nhận thức thông thường ứng dụng vào những hiện tượng này.

Chúng ta nên sử dụng những kỹ năng bổ sung này để suy tư và khám phá những khía cạnh của tính không và hình sắc, không chỉ trong một ngày hay hai ngày mà liên tục. Nếu chúng ta làm như thế, thì có một cơ hội mà chúng ta sẽ đi đến thấy hai điều này, tính không và hình sắc, như một sự bổ sung cho nhau. Nhận thức thông hiểu quy nạp trong cách như thế là lợi ích cao độ.

Nếu một đối tượng tồn tại bởi chính nó mà không nương vào tâm thức, nó sẽ phải xuất hiện và tồn tại trong một cách đặc biệt. Nhưng chúng ta thấy rằng nó không tồn tại trong một kiểu mẫu đặc biệt nào khi chúng ta khảo sát nó. Sự thực rằng nó không thật sự tồn tại giống như điều này sinh khởi [độc lập] một cách thuyết phục từ trong chiều sâu của tâm thức chúng ta và tại lúc ấy sự tồn tại cụ thể của đối tượng có thể tan biến, giống như chúng ta đã thông hiểu một cách chân thực tính tự nhiên của thực tại.

Thêm nữa, chúng ta có thể an trụ tâm thức chúng ta trên sự thông hiểu ấy với sự tĩnh lặng. Không có một sự vững vàng tuyệt hảo của tâm thức chúng ta sẽ cảm thấy nó khó khăn để an trụ tâm thức chúng ta lâu dài mà không đánh mất tiếp xúc với sự thông hiểu mà chúng ta đã đạt được. An trụ tâm thức chúng ta một cách nhất thời có thể cho phép một thoáng tính không sinh khởi, nhưng nó không thể cho những khía cạnh đa dạng của những hiện tượng xuất hiện trong khoảnh khắc ấy. Thế nên, bằng sự hiểu biết tính không:

Chúng ta không nắm giữ những biểu hiện của cả
Người biết và cái được biết trong tâm thức chúng ta.

Ý nghĩa của tính không được giải thích ở đây. Nó nói rằng không thấy (trong cách lừa dối) là cái thấy siêu việt. An trụ tâm thức chúng ta với sự thanh thoát trên thực tại như thế là một cách thực hành quân bình không quán thiền tập.

Bây giờ chúng ta có thể lưu tâm đến sự thực tập trụ thiền tỉnh giác về sự xuất hiện mầu nhiệm của những hiện tượng. Tác giả thảo luận chủ đề này trong sự liên hệ đến hai đối tượng của vướng mắc và sân hận.

---o0o---

ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI BA

Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để từ bỏ
Sự quyến luyến vướng mắc khi gặp những đối tượng thích ý;
Vì mặc dù chúng xuất hiện xinh đẹp, như một cầu vồng trong mùa hè,
Chúng không nên được xem như thật sự tồn tại.

Dịch kệ:

23. Nhìn vật đẹp như ráng trời

Khi nào gặp một vật đẹp xinh,
Hoặc hấp dẫn vừa ý ưa nhìn,
Đừng bị lầm tưởng nó khác lạ
Hơn chi chiếc ráng trời mùa hạ:
Dù cả hai dường như đáng yêu,

Chẳng có thực chất sau mặt ngoài.
Tránh bị lôi cuốn bởi quyến dụ -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Mục tiêu và hiệu quả của việc thực chứng tính không là liên hệ đến những đối tượng trong một kiểu mẫu cân bằng, vì thế chúng ta phải tỉnh giác về thực tại của những hiện tượng nhằm để đạt đến điều ấy. Một khi chúng ta thông hiểu phương thức về sự tồn tại của các hiện tượng – hình sắc lừa dối của chúng và sự thiếu vắng sự tồn tại cố hữu (không tự tính) – tách rời khỏi sự tin tưởng trong thực chất sinh khởi tồn tại của chúng. Chúng ta sẽ không bao giờ bị đánh lừa khi chúng ta biết tính tự nhiên lừa đảo của sự xuất hiện [hình sắc] của chúng và liên hệ đến nó một cách thích hợp.

Một khi chúng ta trở nên bị thuyết phục về tính không chúng ta miễn cưỡng cho phép những khía cạnh đa dạng của tinh khiết và ô nhiễm của những hiện tượng sinh khởi trong tâm thức chúng ta. Những hình sắc đưa đến sự vướng mắc [tin vào] thực chất của sự tồn tại, và điều này bị thổi phồng bởi nhận thức sai lầm, và nhận thức sai lầm này làm tăng thêm sự vướng mắc và sân hận. Thực tại những khía cạnh đa dạng của những hiện tượng được hình thành ở đây nhằm để bác lại những nhận thức sai lầm như thế.

Có một sự xác định về tính tự nhiên của thực tại trong thời gian thiền tập quân bình, chúng ta thấy rằng chúng ta không từ bỏ sự tỉnh giác phân biệt về tốt và xấu trong thời gian trụ thiền, khi quán chiếu những khía cạnh đa dạng của những đối tượng. Nếu chúng ta dựa quá nhiều chỉ trên điều tốt vì thế chúng ta thấy không tương xứng với điều tốt, vướng mắc sinh khởi bị điều kiện bởi những nhận thức sai lầm – những vướng mắc như thế bị từ bỏ.

Si mê và bám víu tại sự tồn tại cố hữu (tự tính) cần hành động với nhau nếu sự vướng mắc sinh khởi. Đối lập chính xác của tâm thức (bám víu với sự tồn tại cố hữu) là tâm thức (có sự tin chắc với vô tự tính – không tồn tại cố hữu). Nếu năng lượng, ảnh hưởng, và kiên định của một sự tin chắc như thế là hiện diện, thế thì ngay cả khi chúng ta xuyên qua điều gì ấy hấp dẫn lôi cuốn trong thời gian trụ thiền chúng ta thấy rằng đối tượng (là xinh đẹp như cầu vồng trong mùa hè), như là không thật sự tồn tại. Điều này xảy ra bởi đức tính của năng lực của sức mạnh kiên định của chúng ta trong sự vô tự tính (không tồn tại cố hữu) mà chúng ta đạt được trong thời gian thiền quán quân bình. Chúng ta không thể tạo nên một khuynh hướng tham dục đối tượng do bởi thấy bản chất chân thật của nó, tính tự nhiên không thực chất (vô tự tính); dần dần, trong cách này, chúng ta vượt thắng khuynh hướng bám víu vào thực chất hiện hữu của những hiện tượng. Nếu sự bám víu không sinh khởi, sự vướng mắc cũng không thể tiến triển.

Thù hận và vướng mắc là đồng hành cố định với si mê. Như được nói trong luận bản gốc '*Bốn Trăm Bài kệ*':

Giống như những năng lực cảm giác của thân thể tỏa khắp toàn bộ thân thể,
Cũng thế si mê hiện hữu trong tất cả những phiền não.
Vì thế, mối vọng tưởng sẽ bị dập tắt
Bằng sự xua tan vô minh si ám.
Điều này có thể được giải thích bằng sự liên hệ đến sự thừa nhận nổi tiếng của Nguyệt Xứng về những phương pháp để nhận ra những điều tiêu cực. Nói một cách phổ thông, có hai cách để tiến hành vứt bỏ vướng mắc – thấy điều xấu xa của một đối tượng khi xinh đẹp, và thấy những đối tượng hấp dẫn như không có sự tồn tại chân thật. Có một sự khác nhau trong năng lực giữa hai điều. Thiền quán trên sự xấu xí như một sự đối trị đến vướng mắc có ít năng lực trong việc nhổ gốc vướng mắc hơn là sự phát sinh một sự kiên định trên vô tự tính (không có sự tồn tại cố hữu). Tiến hành cả hai phương pháp là cực kỳ tác dụng, và sự thông hiểu thực tại trong cách này là một bước kỳ kỳ diệu trên con đường đạt đến niết bàn.

---o0o---

ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI BỐN

Những khổ đau khác nhau giống như cái chết của đứa con trai trong một giấc mơ.
Có sự chán ngắt [mệt nhọc] qua việc nắm giữ những hình sắc huyễn ảo như thật sự.
Do thế, khi gặp những điều kiện không thuận lợi, đấy là sự thực hành của
Những bị Bồ tát để quán sát chúng như vọng tưởng.
Dịch kệ:
24. Nhìn điều không muốn như huyễn
Bệnh khổ phải chịu trong đời ta
Giống cái chết con mình trong mơ;
Chấp như thật điều vốn huyễn giả
Làm phí sức thân tâm vô bổ.
Bởi lý đó, gặp việc khó ưa
Cảnh thường tạo ra lắm khổ sầu.
Tiếp cận như chỉ là mộng ảo -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.
Điều này giải thích làm thế nào để quán sát cả đối tượng gợi thù hận và đau khổ như một giấc mơ. Những khía cạnh khác nhau của khổ đau có thể được thấy như lừa dối và vọng tưởng, như cái chết của đứa con trai trong giấc

mộng. Điều ấy nói rằng chúng ta sẽ lợi lạc một cách lớn lao bằng sự có thể chiến thắng sự bám víu vào sự tồn tại thực sự.
Ở đây chúng ta đã từng thảo luận những phương pháp thực hành thuần túy về tâm giác ngộ (*bodhicitta*). Từ giờ trở đi, tác giả giải thích sự thực hành của sáu điều toàn thiện [ba la mật].

---o0o---

ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI LĂM: BỐ THÍ TOÀN THIỆN

Nếu cần thiết để từ bỏ thân thể khi tìm cầu giác ngộ,
Có điều gì cần thiết [nữa phải] đề cập đến [đối với] việc từ bỏ những đối tượng ngoại tại?
Vì thế, đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát là
Lòng rộng lượng bố thí mà không hy vọng cho phần thưởng hay sự chín muồi công đức.
Dịch kệ:
25. Viên thí
Những bậc tận lực đến Viên Giác
Thí cả thân hướng vào mục đích;
Trước gương khôn sánh, nói làm chi
Đến thí phẩm tầm thường vật tài.
Chớ vọng cầu được đền lòng tốt
Không nghĩ cả đắc thêm công đức,
Dấn thân hành thí pháp quảng đại -
Chư Bồ tát trọn hành cách này.
Điều đề cập cần thiết được làm về hy sinh những sản phẩm vật chất, khi những ai hướng đạt đến Phật quả tối thượng vì lợi ích của chúng sinh phải được chuẩn bị để hy sinh ngay chính đời sống của họ? Tuy thế, nếu chúng ta thực hành rộng lượng bố thí với một xu hướng bí mật để đạt được giàu sang và tiếng tăm, điều này được liên hệ đến tâm thức tìm cầu lợi ích tự kỷ và nó không là sự bố thí quảng đại được thực hành bởi những vị Bồ tát vì sự rộng lượng của họ bị nhiễm ô bởi sự quan tâm cho chính mình. Chúng ta nên rộng rãi với khuynh hướng duy nhất vì lợi ích cho người khác, và những kết quả tích lũy bởi hành động rộng rãi bố thí ấy nên được dâng hiến từ chiều sâu trái tim của chúng ta đến lợi lạc của những người khác. Một người thực tập loại rộng lượng bố thí này không dự tính được hoàn trả cũng không để đạt đến những kết quả tốt đẹp chín muồi; như vậy là sự thực tập bố thí rộng lượng bởi một vị Bồ tát.

---o0o---

ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI SÁU: TRÌ GIỚI TOÀN THIỆN

Nếu qua sự thiếu sót nguyên tắc đạo đức (giới luật), một người không thể đạt đến mục tiêu của chính mình,
Thật buồn cười để muốn làm lợi ích cho người khác. Do thế,
Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát, những người không có tham dục
Vì sự khoái lạc trần gian, để duy trì những nguyên tắc đạo đức.

Dịch kệ:

26. Viên giới

Nếu thiếu nghiêm giới điều phục hạnh
Ta không thể thành tựu cứu cánh,
Làm sao toại ước vọng tha nhân?
Nỗ lực vô giới, phi lý thuần!
Trước phải bỏ đam mê khoái lạc
Trói vào vòng luân sanh thật chặt.
Phải gìn giữ nguyện thọ giới trì -
Chư Bồ tát trọn hành cách này.

Dường như rằng điều này được căn cứ trên một thông điệp của *Đại thừa Trang nghiêm Kinh* (*Sutra Alankara*) và nội dung thiết yếu của nó. Chúng ta cần hướng dẫn dần cho một tái sinh cao hơn nhằm để làm lợi ích cho những chúng sinh khác, vì không có điều ấy chúng ta sẽ bị trở ngại trong việc làm này. Vì nguyên nhân duy nhất để đạt đến thân thể của một sự tái sinh cao hơn chẳng hạn như một con người là hạnh kiểm đạo đức tốt, chúng ta phải thực hành nguyên tắc đạo đức (giới luật). Thật đáng buồn cười để nghĩ về hành động vì người khác ngoại trừ chúng ta có một thân thể của một sự tái sinh cao hơn – làm thế nào chúng ta có thể làm lợi ích cho người khác nếu chúng ta không thể kiểm soát hay làm chủ chính chúng ta một cách thích hợp?

Tâm thức tự lợi hành động thể hiện tham dục vì sự khoái lạc của cõi luân hồi sinh tử, sự duy trì đạo đức nhằm để tránh tái sinh trong những thế giới thấp hơn và để đạt đến một sự tái sinh cao hơn. Một vị Bồ tát, trái lại, duy trì đạo đức không với những xu hướng này mà đúng hơn là để đạt đến sự tái sinh cao hơn nhằm để lợi lạc những người khác. Do thế, đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để chống lại những phiền não nội tại với một quyết tâm to lớn hơn ngay cả những thinh văn và ẩn sĩ thực chứng hành động.

---o0o---

ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI BẢY: NHẪN NHỤC TOÀN THIỆN

Đến những vị Bồ tát, những người khát vọng sự giàu sang của đạo đức, tất cả những người làm tổn hại
Giống như kho tàng quý báu. Do thế, trau dồi
Nhẫn nhục để tự do với thù hằn và oán hận
Đối với tất cả là sự thực tập của những vị Bồ tát.

Dịch kệ:

27. Viên nhẫn

Bồ tát chú tâm hành công đức
Cầu tích lũy thật nhiều việc tốt,
Đối đãi kẻ phá hoại nhiễu nhương
Thử nguyện của họ, như mở vàng
Bởi lẽ đó, nên thôi oán ghét
Và hận sân cùng người tác ác;
Thiền định sâu về nhẫn kiên trì -
Chư Bồ tát trọn hành cách này.

Nhẫn nhục là sự thực hành chính của một vị Bồ tát. Đến Bồ tát, người ao ước vì sự tích lũy những hạt giống tốt đẹp thánh thiện, tất cả ba loại người – thấp kém, trung lưu, và cao cấp – những người bắt phải chịu tổn hại, giống như nguồn cội của kho tàng quý báu. Tác động qua lại với họ làm cho sự thực hành nhẫn nhục phát triển. Do thế, bởi vì điều này Bồ tát thực hành nhẫn nhục tự do khỏi phẩn uất đối với tất cả, cả cao và thấp.

Trong *Đại thừa Trang nghiêm Kinh* chúng ta tìm thấy lời tuyên bố này: "*Nhẫn nhục [đứng đầu] trong số tất cả.*.".

Những từ ngữ này là cực kỳ mạnh mẽ. Khi chúng ta bị xem thường bởi ai đấy trong một vị trí của quyền thế, chúng ta có thể nói với người khác rằng chúng ta đang thực tập nhẫn nhục trong khuôn mặt nhục nhã như vậy. Nhưng thật sự chúng ta không có sự lựa chọn nào [khác hơn] để mà thực tập nhẫn nhục trong thí dụ này, vì chúng ta ở trong một vị trí thấp kém. Sự thực tập nhẫn nhục, tuy thế, là đối với những người thấp kém hơn chúng ta, bởi vì chúng ta có thể trả đũa nhưng chúng ta chọn lựa không làm như thế.

---o0o---

ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI TÁM: TINH TẤN TOÀN THIỆN

Nếu như ngay cả một vị Thinh văn và Độc giác Phật, hành động vì lợi ích của chính họ,
Được thấy làm những nỗ lực giống như đầu của họ bị lửa cháy,

Đấy là sự thực tập của những vị Bồ tát để làm lợi ích cho tất cả chúng sinh bằng
Cách dànhcho hoan hỷ tinh tấn, cội nguồn của tất cả những phẩm chất tốt đẹp.
Dịch kệ:
28. Viên cần

Nếu Bích chi Phật và Thanh văn
Muốn tu Niết bàn riêng cá nhân,
Nỗ lực khôn cùng hầu thành tựu
Dù bị thiêu vẫn không lìa đạo.
Thử xem bao năng lực phải dùng
Bởi những người tu độ tha nhân;
Giác ngộ cần thật nhiều tinh tấn -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Ngay cả những vị Thinh văn và ẩn tu thực chứng (Độc giác Phật), những người thực hành vì tự lợi, sử dụng nỗ lực tinh tấn kinh khiếp giống như đầu của họ bốc cháy. Do thế, những vị Bồ tát người nhắm đến việc hướng dẫn tất cả chúng sinh lang thang trong cõi luân hồi đạt được địa vị siêu việt của Phật quả, phải thực hành nỗ lực hoan hỷ (tinh tấn ba la mật) – vì đấy là nguồn gốc của tất cả những kiến thức – một cách nhiệt tình sôi nổi hơn những bậc Thinh văn và Độc giác.

---o0o---

ĐIỀU THỨ HAI MƯƠI CHÍN: THIỀN TẬP TOÀN THIỆN

Qua nhận ra rằng tịch tĩnh bất động (thiền định) trong sự phối hợp với
Tuệ giác nội quán đặc biệt (thiền quán) hoàn toàn tiêu trừ phiền não,
Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để rèn luyện trong sự
Tập trung với điều vượt trội hơn tứ không định (không vô biên, thức vô biên, vô sở hữu, phi tưởng phi phi tưởng).
Dịch kệ:
29. Viên định

Siêu kiến hội nhập vào tinh túy,
Hiển bày cách thật vật hiện hữu,
Chỉ khởi ngoài cảm xúc nhiễu phiền
Với tâm thanh tịnh làm chân nền.
Vượt khỏi tứ vô sắc giới định
Phải tu đắc nhất tâm bất loạn

Và nhập vào đại định viên toàn -
Chư Bồ tát trọn hành cách này.

Chúng ta được dạy để thực hành tập trung thiển tập vì mục tiêu nhỗ gốc rễ sinh tử luân hồi, bằng việc dựa trên tuệ trí thấu hiểu tính không hỗ trợ bởi tâm thức tịch tĩnh bất động (định). Sự tập trung này khác với con đường đặc trưng bởi tịch tĩnh bất động (chỉ) và tuệ giác nội quán đặc biệt (quán) là một phần của bốn tình trạng tập trung của thế giới hình sắc. Trong phạm vi này nó liên hệ đến loại tập trung thiền tập thiết lập trên sự kết hợp tuệ giác nội quán và tịch tĩnh bất động của tâm thức là điều thực chứng tính không, là điều nhỗ gốc rễ sinh tử luân hồi và vượt xa hơn bốn tình trạng của tập trung (tứ không định). Vì thế, nó nói rằng chúng ta phải rèn luyện nhất niệm tâm trong một sự tập trung như thế nhằm đề đạt được mục tiêu.

---o0o---

ĐIỀU THỨ BA MƯƠI: TUỆ TRÍ TOÀN THIỆN

Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để rèn luyện trong
Tuệ trí hỗ trợ bởi phương pháp không có
Khái niệm trong ba cõi; không có tuệ trí một người sẽ không thể
Đạt đến Phật quả hoàn toàn bởi ý nghĩa của năm toàn thiện (5 ba la mật đầu).

Dịch kệ:

30. Viên tuệ

Viên bố thí, nhẫn nhục, trì giới,
Thiền định cùng tinh tấn chưa đủ;
Nếu thiếu Viên Tuệ, năm thứ trên
Không thể đưa vào Phật quả viên.
Với pháp bồ đề tâm trưởng dưỡng
Trí tuệ thấy tác nhân, hành động,
Và đối thể thảy chẳng thật hữu -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó

Thiếu tuệ trí giống như thiếu đôi mắt để tập trung. Chúng ta sẽ không tiếp nhận nhiều lợi ích ngay cả từ sự thực tập chân thành của mọi thứ từ rộng lượng bố thí đến tập trung thiền định nếu tâm thức chúng ta bị tối tăm và không có tuệ trí, chúng ta cũng sẽ không tạo nên nguyên nhân cho giác ngộ. Do thế, chúng ta nên phát triển tuệ trí. Chúng tôi không liên hệ đến tuệ trí đơn thuần ở đây, nhưng tuệ trí được hỗ trợ bởi phương pháp và phương pháp được tiếp tục bởi tuệ trí. Hai điều này không nên bị tách rời. Căn cứ trên hai điều này chúng ta phải thực tập hai sự tích tập của phước đức và tuệ trí. Hỗ

trợ bởi phương pháp, chúng ta nên nhận ra tính không tồn tại cố hữu (vô tự tính) của người thực hành, tự chính hành động và người nhận hành động (tam luân không tịch). Thực hành tuệ trí là điều thông hiểu tính không tồn tại cố hữu này được nói là sự thực hành của một vị Bồ tát.

---o0o---

ĐIỀU THỨ BA MƯƠI MỐT

Với (chỉ đơn thuần) hình dáng bên ngoài của một hành giả, nếu một người không
Thẩm sát lỗi lầm của chính mình, người ấy có thể hành động trong sự đối nghịch với giáo pháp.
Do thế, sự thực hành của những vị Bồ tát là luôn luôn
Thẩm sát lỗi lầm của chính mình và từ bỏ chúng.

Dịch kệ:

31. Đoạn lỗi

Không nỗ lực phân tích rõ ràng
Ảo cấu vương và lầm lẫn mang,
Cho dù bên ngoài tu tập Pháp,
Vẫn cứ hành nhiều việc vô Pháp.
Bởi lẽ đó, nên cố xét qua
Lầm và ảo, lỗi của chúng ta,
Rồi sau đó diệt chúng trọn cả -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Sự rèn luyện này trong chính niệm được giải thích ở đây cũng như trong những chương tuệ trí và trong*Hướng dẫn Lối sống của Bồ tát* (*Bodhicharyavatara*). Chúng ta phải thẩm sát những lỗi lầm của chúng ta, vì chúng ta có nguy cơ hành động phi Phật pháp nếu không cẩn thận, trong khi bề ngoài là một hành giả thực hành Phật pháp. Thí dụ, những tu sĩ chúng ta mang nhãn hiệu là những hành giả Phật pháp và trình bày một hình ảnh như thế đến thế giới. Nhưng thay vì thế, chúng ta có thể liên hệ trong những hành vi tự nhiên không Phật pháp. Do vậy, chúng ta nên cố gắng tối đa để từ bỏ những sai lầm qua thấy chúng một cách rõ ràng.

---o0o---

ĐIỀU THỨ BA MƯƠI HAI

Nếu qua năng lực của phiền não, một người sắp bàn luận

Những lỗi lầm của những vị Bồ tát khác, người ấy sẽ thoái hóa
Do vậy, không nói lỗi lầm của những người khác
Những người ở trong Đại thừa là sự thực hành của những vị Bồ tát.
Dịch kệ:
32. Không nêu lỗi người
Khi nói chuyện người, ảo cấu lực
Khiến ta trụ trong lỗi kẻ khác,
Nếu chính Bồ tát bị bẻ bôi
Tất danh phẩm ta bị hư hao.
Nên chừa lỗi nói xấu người khác
Đã vào Đại thừa đạo giải thoát.
Chỉ nên đề cập lỗi của ta -
Chư Bồ tát trọn hành cách này.
Những lỗi lầm bao quát sinh ra từ việc bàn luận lỗi lầm của những người khác. Như nói trong kinh *Biệt Giải Thoát* hay *Ba la đề mộc xoa*:
Chúng ta phải thẩm sát đúng và sai trong chính chúng ta,
Và cấp độ sự tỉnh thức của chính chúng ta,
Hơn là thẩm sát những sai lầm,
Những hành động tốt và hành động xấu của người khác.
Chúng ta phải điều nghiên tỉnh trạng tỉnh thức của chính chúng ta. Đôi khi nó xảy ra vì từ bi mà chúng ta nói về những điều đạo đức và không đạo đức của người khác và cho dù họ tỉnh thức hay không tỉnh thức; nhưng chỉ chỏ những trở ngại của người khác và che dấu những lỗi lầm của chính mình là phi Phật pháp. Điều này là quan trọng một cách đặc biệt cho những ai thực hành Đại thừa pháp với niềm tin và sống trong một nơi mà những giáo huấn này rộ nở; nếu chúng ta vạch ra những sa sút của người khác chúng ta có thể đang nói một cách vô ý thức về những vị Bồ tát, vì có thể khó khăn để nhận ra họ. Bàn luận lỗi lầm của những vị Bồ tát đưa đến sự sa sút của những ai liên hệ trong nói năng tiêu cực như vậy. Những ai tiến hành trong sự thực hành Đại thừa pháp và không bàn luận lỗi lầm của người khác là đang đi theo sự thực hành của những vị Bồ tát.
Đại sư Je Gedun Drup cũng nói về sự cần thiết cho một cái nhìn tinh khiết:
Trong phổ quát, quán chiếu sự ân cần của tất cả chúng sinh,
Và trong chi tiết hãy rèn luyện tâm thức chúng ta trong những tư tưởng tinh khiết,
Về tất cả những ai thực hành giáo pháp.
Có một kẻ thù bên trong con; hãy chinh phục vọng tưởng của con.
Đấy là trách nhiệm của hành giả Đại thừa một cách thông thường để nhận ra sự ân cần tử tế của tất cả chúng sinh và để quán chiếu sự ân cần ấy, giống như là không đúng khi chứa chấp những tư tưởng vướng mắc hay thù hận.

Chúng ta phải kiềm chế khỏi việc tích lũy những hành vi tiêu cực trong sự liên hệ đến giáo pháp, và tránh những hành động làm chúng ta từ bỏ giáo pháp. Chúng ta không nên phân biệt bằng cách nói rằng: "*Người ấy thuộc phái Nyingma*", "*Người ấy thuộc phái Kagyud*", "*Người ấy là một du sĩ*" hay "*Người ấy là như vậy – như vậy*". Trong quá khứ, có câu rằng: "*Những học giả được tán thành trong sự quan tâm cao độ bởi những nhà học giả khác*".
Khi những học giả thực hiện những sự phê bình cùng những sự thừa nhận đa dạng, họ dùng luận điểm hợp lý và văn bản, vì lợi ích của việc duy trì, bảo hộ. khuyến khích, ủng hộ, và làm cho tinh tế hơn giáo pháp của chính họ, những điều này không phô bày ra sự thù hận hay vướng mắc. Đúng hơn, chúng được tuyên thuyết nhằm để làm quét đi những sự nhập nhằng và vì mục tiêu cho toàn bộ sự điều nghiên, giống như vàng được thử nghiệm bằng cắt, mài, và nung chảy. Nhưng nếu những môn đệ của những học giả ấy, chỉ sở hữu những kiến thức giới hạn, liên hệ chính họ trong phê phán những người khác với sự thù hận hay vướng mắc; nếu họ viết những bài tiểu luận để bình phẩm lẫn nhau; và nếu họ lấy làm thỏa thích trong sự đâm sau lưng nhau, họ đang tạo nên những sự chia rẽ trong cộng đồng của họ và những người khác sai đường lạc lối. Những hành động xấu xa này đem đến bằng giáo pháp là nguy hiểm.
Do thế, chúng ta nên phải đối lập với điều này và rèn luyện tâm thức chúng ta trong một cái nhìn trong sạch đối với mọi người thực hành giáo pháp. Chúng ta có thể cảm thấy chúng ta có một khả năng và sự thông tuệ nào đấy, nhưng chúng ta không nên khoe khoang trước những người khác; chúng ta nên sử dụng chúng để đáng lẻ là chinh phục những kẻ thù nội tại, những vọng tưởng của chúng ta. Đây là một lời khuyến tấn thực sự tốt đẹp được tuyên bố ở đây trong một hình thức lợi ích và hoan hỷ.
Một lần khi đại sư Je Gedun Drup lúc đã già, ngài thốt ra một số lời sầu muộn. Nhưng người bằng hữu với ngài: "*Ngài không cần phải cảm thấy quá khó chịu. Sau khi chấm dứt đời sống này, ngài chắc chắn sẽ sinh lên cõi trời Đâu Suất. Điều này đã được tiên đoán lâu lắm rồi.*" Đại sư trả lời: "*Tôi chẳng có khuynh hướng mà cũng chẳng thiết tha được sinh lên Đâu Suất. Nguyện ước duy nhất của tôi là được tái sinh trong thế giới ô trược này vì thế tôi có thể làm lợi ích những tạo vật không toàn hảo nhiều tối đa mà tôi có thể [hỗ trợ họ]*". Đây là những ngôn từ của một vị Bồ tát, và nó thật sự hỗ trợ [khuyến khích] chúng ta khi nghe chúng. (Chúng tôi chú ý rằng lời nó của ngài đã được cô đọng lại ở đây một cách tuyệt diệu).

---o0o---

ĐIỀU THỨ BA MƯƠI BA

Những sự cúng dường và tặng phẩm vật chất khiến tranh cải ở mọi người, và làm thoái hóa
Những hành động của lắng nghe, quán chiếu và thiền tập.
Vì thế đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để từ bỏ
Vướng mắc đến nhà cửa của bè bạn và người bảo trợ.

Dịch kệ:

33. Cắt ái nhiễm quyến thuộc

Tranh cãi người nhà hoặc bạn bè,
Hầu được nể trọng hay vật gì,
Khiến ta không thể lắng nghe Pháp,
Giảm sút thiền định hoặc tu tập.
Nguy cơ thường trụ trong nhà thân,
Cũng như gia đình hay bạn quen,
Buông bỏ ràng buộc vào quyến thuộc -
Chư Bồ tát trọn hành chẳng khác.

Điều này xảy ra trong lịch sử của Tây Tạng, khi những người hoạt động chân thành cho giáo pháp bị ngăn cản và làm cho bế tắc với xung đột chính trị. Lấy thí dụ về Lạt Ma Toàn Thiện Jamyang Shadpa, một vị Lạt Ma tối thượng của tỉnh Amdo, được xem như một hóa thân Tổ sư Tông Khách Ba, và cũng siêu việt như Kim Cương Tát Đỏa (*Vajrasattva*). Trong thời gian ngài làm trụ trì tu viện Gomang, quan nhiếp chính Sangye Gyatso, người dưới sự che chở của đức Đệ ngũ Đạt Lai Lạt Ma, bị chém đầu bởi Thượng thư Lhasang. Chuyện được kể rằng, nếu Lạt Ma Jamyang Shadpa đến vùng Tod-lung sớm hơn một chút, ngài có thể ngăn cản việc xử trảm này. Nhưng một số người thừa nhận rằng Lhasang là người đỡ đầu của Lạt Ma Jamyang Shadpa, vì thế ngài cố tình đi chậm lại trên đường đến Tod-lung và vì thế quá trễ để can thiệp trong sự kiện định mệnh này.

Một việc tương tự xảy ra trong thời gian của Gyalwang Cho Je Thinlay Gyatso của Sera Med, ngài là vị đạo sư tâm linh của Sharchen Ngawang Tsultrim, và ngài ban giáo huấn cho những ai yêu cầu. Khi Gyalwang Cho Je bị buộc tội bởi Desi, Sharchen Ngawang Tsultrim không nhấc một ngón tay để hỗ trợ vị thầy tâm linh của ông. Desi thật sự là người đỡ đầu của Sharchen Ngawang Tsultrim. Nếu sau cùng Sharchen Ngawang Tsultrim can thiệp trong trường hợp này, Gyalwang Cho Je sẽ không lâm vào tình trạng khốn đốn như vậy, nhưng ông không làm gì cả.

Những vị Lạt-ma lớn của những thời gian ấy chắc chắn có những chương trình chính trị của riêng họ. Họ có thể thấy có một lý do tốt lúc ấy để bày tỏ thái độ như vậy, và sai lầm có thể được thấy ở những bảo trợ. Những xung đột xảy ra trong họ thường có thể quy cho sự kiện rằng những Lạt-ma đã có những quan tâm đến những bảo trợ bên trên những người khác. Thậm chí

bây giờ, nhiều người lan truyền những tin đồn sai lầm về hai vị Lạt-ma tinh khiết, Rating Rinpoche và Tadag Rinpoche, cả hai người là Lạt-ma của tôi, vì những mục tiêu bất hảo. Những sự phao tin đồn như thế làm nguyên nhân khiến những người truyền bá tin đó tái sinh vào cảnh giới thấp.
Người ta bị lôi kéo vào những xung đột trong khi cố gắng để làm vui lòng những người bảo trợ của họ và tìm cầu để hoàn thành một khuynh hướng hay đạt đến những ưu đãi và cấp bậc nào đấy. Những hành hoạt về giáo pháp như lắng nghe, quán chiếu, và thiền tập thoái hóa trong tiến trình, cho phép sinh khởi băn khoăn, và bất mãn trong chính những hành giả và cộng đồng ở chung quanh họ. Điều này là kết quả trực tiếp của những bất lợi cho những hành giả trong việc thể hiện sự liên hệ với một vài gia đình và một hay hơn những người bảo trợ và sự phát triển một mối quan hệ gần gũi với những người này. Đó là tại sao chúng tôi được khuyến tấn trong *Hướng Dẫn Lối Sống của Bồ Tát* (*Bodhicharyavatara*) để "Duy trì giống như những người bình thường."
"*Những người bạn từng quá quen biết trong những lúc nào đấy phải cảnh giác khi bạn gặp gỡ họ. Sau đó, duy trì sự trung lập đối với họ*".
Điều này dường như khiếm nhã, nhưng có một cơ hội tốt rằng chúng ta cuối cùng sẽ gặp rắc rối nếu chúng ta theo đuổi những người bảo trợ chúng ta như một con chó săn đuổi 'cục bột nhồi Glud'[13].
Cũng có những xung đột bè phái trong môi trường xã hội hiện nay, căn cứ trên sự thích hay không thích của cá nhân con người. Khi trách nhiệm quy cho những trường phái giáo pháp khác nhau và họ bị phàn nàn vì điều này và điều kia, không có gì khác nhau từ những sự kiện trong quá khứ và thật sự đáng quở trách. Những xung đột như vậy bị xé nát bởi những ai với xu hướng tư tưởng và tự nó không phải là những xung đột của giáo pháp; nhưng tình trạng bị tệ hại khi người ta cho rằng những hành giả giáo pháp bị liên hệ trong những hành động của những nhóm tư tưởng.

---o0o---

ĐIỀU THỨ BA MƯƠI BỐN

Sử dụng những ngôn từ thô lổ làm phiền não tâm thức người khác và [điều đó] làm nguyên nhân cho đặc trưng của
Những vị Bồ tát thoái hóa. Vì thế
Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để từ bỏ phi báng
Trực tiếp những người khác với những điều không thoải mái để nghe.
Dịch kệ:
34. Không trả thô ác ngữ

Thô ác ngữ thốt ra khi giận
Khiến người đau và tâm động loạn;
Và ta, gắng theo Bồ tát hành
Nhận ra tu tập giảm rõ rành.
Thấy lỗi khởi từ lời thô nặng,
Người nghe quả khó ưa kỳ chướng,
Hãy bỏ lối ngược đãi cùng người -
Chư Bồ tát trọn hành cách này.

Chúng ta phải rất cẩn thận không thích thú, ấp ủ, say mê trong những lời nói cay nghiệt, thô lỗ, khó chịu bởi vì làm như thế là bất hảo.

---o0o---

ĐIỀU THỨ BA MƯƠI LĂM

Những tập quán phiền não là khó để đảo ngược với thuốc giải.
Vì thế đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để tiêu trừ phiền não,
Chẳng hạn như vướng mắc và những thứ khác, ngay khi chúng xuất hiện,
Bằng sự mang gươm giải độc của chính niệm và nội quán.

Dịch kệ:

35. Trừ tập quán xấu

Loại hành xấu chóng thành tập quán
Một khi quen cùng hạ tầng tâm;
Nỗ lực tinh chuyên rất cần đến
Tạo đối lực chống các trược nhiễm.
Võ trang bằng tỉnh thức, hồi niệm
Tấn công ngay trược nhiễm như tham;
Trừ cái chướng ngăn ngại tiến bộ -
Chư Bồ tát trọn hành cách đó.

Đoạn kệ này dùng như một ẩn dụ để giải thích làm thế nào những hành vi tiêu cực có thể gia tăng qua sự quen thuộc của chúng ta với chúng và làm thế nào sau đó chúng trở nên nguy hiểm và khó khăn để chiến thắng qua sự sử dụng thuốc giải độc. Chúng ta phải thổi tắt ngọn lửa khi nó nhỏ nhoi; hay, như lời nói xưa, chúng ta phải đắp đập chặn dòng nước khi chúng chỉ đơn thuần là một dòng suối nhỏ. Câu chuyện ngụ ngôn so sánh con người với chính niệm và thuốc giải với vũ khí rằng con người thường có thể tiêu trừ những việc tiêu cực, chẳng hạn như vướng mắc và v.v…, ngay khi chúng sinh khởi.

Tiến trình tấn công những hành vi tiêu cực này như vướng mắc trong những mức độ trứng nước của chúng cũng được bàn luận trong *Lược giải về Tám Đề Mục Chuyển Hóa Tâm* của Geshe Langri Thangpa:
"*Trong mọi hành động, nguyện cho tôi tìm kiếm trong tâm thức của tôi, ngay khi những phiền não hay vọng tưởng sinh khởi, những thứ làm nguy hiểm chính tôi và những người khác, nguyện cho tôi đối diện với chúng ngay lập tức và phá tan chúng*".
Từ đây về sau luận bản phát biểu theo cách này:

---o0o---

ĐIỀU THỨ BA MƯƠI SÁU

Tóm lại, bất cứ nơi nào một người ở và bất cứ thái độ của một người ra sao,
Người ấy nên luôn luôn sở hữu chính niệm và nội quán
Để trắc nghiệm những điều kiện tâm thức của người ấy. Trong cách ấy,
Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để hoàn thành lợi ích cho những người khác.
Dịch kệ:
36. Tỉnh thức luôn
Nói tóm, điều gì ta hành xử
Trong duyên hay cảnh nào gặp gỡ
Đều phải bằng lực tỉnh giác luôn
Hiểu trọn vẹn trạng thái của tâm.
Phải có tỉnh thức và hồi niệm,
Giúp tập trung, sẵn sàng phục vụ,
Ta hành cho phúc lạc chúng sanh -
Chư Bồ tát trọn hành cách này.
Tâm thức của chúng ta dễ ảnh hưởng đến chúng ta và vì thế chúng ta nên trạng thái của nó ở khắp mọi nơi và khắp mọi lúc. Chúng ta nên khảo sát để thấy hoặc là một tư tưởng không thích đáng khởi lên, đặc biệt một tư tưởng ẩn chứa bệnh hoạn, hay hoặc là chúng ta đang đạo đức giả - nói một đàng, nghĩ một nẻo – và cũng hoặc là những hành động của thân là thiện hay bất thiện.
Nếu chúng ta phát hiện một hành động nào đó tiêu cực, chúng ta nên nhắc nhở chúng ta rằng: "*Con có một niềm tin và sự thành tâm nào đấy mong manh trong giáo lý Đại thừa và đã từng sinh ra trên vùng đất Tuyết Sơn nơi có sự hợp nhất của kinh điển Đại thừa và giáo pháp Mật thừa Tantra; con nương tựa trên nhiều vị đạo sư, đã từng lãnh thọ sự truyền pháp khẩu truyền*

và được trang nghiêm với những sự hướng dẫn và giải thích kinh luận từ những học giả luận sư Ấn Độ vĩ đại. Nếu bất chấp điều này con xử sự tệ hại, không nghi ngờ gì nữa con sẽ làm thất vọng tất cả những vị Bồ tát phi thường."

Chúng ta nên gánh vác lấy trách nhiệm với chính mình trong cách này. Hãy cố gắng luôn luôn duy trì chính niệm và tận tâm chu đáo trong nỗ lực này.

Trong *Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát*, nói rằng:

Này bạn người ao ước bảo vệ tâm thức mình,
Tôi cầu khẩn người với đôi tay búp sen:
Hãy luôn luôn sử dụng sức mạnh của mình để duy trì
Chính niệm và tỉnh giác!

Chúng ta nên dùng sức mạnh của mình trong chính niệm và, giữ gìn sự chính niệm này, hoàn thành tối đa như có thể trong cung cách hành động vì người khác. Tóm lại, chúng ta nên hy sinh thân thể, sở hữu, và tất cả những hành động tốt lành của mình vì lợi ích của người khác, và hiến tặng tất cả những khả năng của ba cánh cửa thân, khẩu, ý vì lợi ích của tất cả các tạo vật chúng sinh, không tìm cầu hay phản chiếu trên bất cứ điều gì khác hơn những gì được giải thích ở đây. Sau đấy chúng ta nên phát nguyện dâng cúng hồi hướng.

---o0o---

ĐIỀU THỨ BA MƯƠI BẢY

Đấy là sự thực hành của những vị Bồ tát để dâng hiến đạo đức
Đạt được bằng sự cố gắng trong cách này đến Giác ngộ,
Nhằm để loại trừ khổ đau của vô lượng chúng sinh lang thang trong cõi luân hồi
Với tuệ trí của sự thanh tịnh nơi ba cõi (cõi vô sắc, cõi sắc, cõi dục).

Dịch kệ:

37. Hồi hướng trọn công đức
Mọi công đức tích từ nỗ lực
Đưa vào tu tập đạo thiện đức
Ta hành hầu giải thoát khổ đau
Của vô lượng bà mẹ nhiều đời,
Trọn hồi hướng cho họ thành Phật,
Với tuệ kiến, tha ngã không thật
Lẫn công đức, thảy chẳng phải chân -
Chư Bồ tát trọn hành cách này.

Chúng ta nên đem tất cả những hành vi tốt đẹp lành mạnh mà chúng ta đã hoàn thành qua những nỗ lực tinh tấn chân thành của chúng ta theo *Ba Mươi Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ của Bồ tát*, và đúng hơn là hồi hướng dâng hiến tất cả những thiện nghiệp đến sự trường thọ và tự tại của chính chúng ta khỏi bệnh tật, và chúng ta nên dâng hiến chúng đến vô lượng, vô biên chúng sinh lang thang trong cõi luân hồi những người đã rơi vào khổ đau. Trong cách này chúng ta hồi hướng những công đức tích cực của chúng ta để hỗ trợ những người khác loại trừ khổ đau cũng như nguyên nhân của khổ đau, với kiến giải từ tuệ trí của chúng ta về vô tự tính của người dâng cúng, hành động dâng cúng, và người nhận sự dâng cúng (tam luân không tịch). Từ quan kiến này, như được nói, chúng ta nên tiến tới và phát nguyện hồi hướng.

Điều này được bao hàm trong luận bản. Bây giờ chúng ta đem toàn bộ đến một kết luận:

Tôi biên soạn Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ của Bồ tát cho những ai
Nguyện ước thực hành theo con đường Bồ tát, qua
Việc tôn trọng triệt để những lời nói của những chúng sinh cao thượng siêu phàm quan tâm
Đến những phương tiện liên hệ trong kinh điển, mật điển tantra và những luận giải.

Luận bản này được nói là liên hệ với cội nguồn của kinh điển và mật điển tantra. Tác giả nói rằng ngài đã miêu tả sinh động ở đây ý nghĩa được giải thích trong kinh điển, mật điển tantra, và những luận giải, theo những hướng dẫn được ban bố bởi những tiền bối tôn kính của chúng ta trong những phương pháp của *Ba Mươi Bảy Phẩm thực hành của Bồ tát*. Những điều này được thực hành ngày qua ngày trong đời sống bởi những ai có khuynh hướng rèn luyện trong con đường của Bồ tát.

Bởi vì tôi có sự thông tuệ thấp thỏm và học vấn ít ỏi,
Đây không là một sáng tác thơ văn làm hài lòng những học giả
Tuy thế, khi tôi đã dựa trên kinh điển và lời dạy của những bậc siêu phàm,
Tôi nghĩ luận văn này tự giảng giải một cách không thể tranh cãi.

Ở đây nó giải thích rằng luận văn này có một nguồn gốc rõ ràng. Ngài nói rằng ngài thiếu kiến thức bẩm sinh và phẩm lượng nhỏ nhoi một cách tương đối về nghiên cứu làm cho ngài không đủ khả năng để hùng biện, những từ ngữ hay thành ngữ tiêu biểu để làm vui lòng những bậc học giả. Tuy thế, ngài đã diễn tả ở đây quan điểm của kinh điển, mật điển tantra bắt nguồn từ những lời dạy của những bậc tối thánh thiện, và vì thế ngài tin tưởng điều này sẽ là những điều thực hành không thể tranh cãi được của những vị Bồ

tát. Dường như rằng ngài nói điều này ở đây nhằm mục tiêu giản dị cũng như khiêm tốn.

Tuy thế, bởi vì khó khăn cho những người như tôi,
Thông tuệ thấp thỏm, thăm dò những chiều sâu những sự thực tập của những vị đại Bồ tát,
Tôi thỉnh cầu những bậc cao nhân tha thứ cho tôi
Vì lỗi lầm đầy dẫy, như những mâu thuẩn và sự rời rạc.

Như ngài nói, nếu có bất cứ những thông điệp nào mâu thuẫn những chỗ dường như không liên hệ giữa những sự trình bày trước và sau, hay nếu có một số giải thích không cần thiết, ngài thỉnh cầu những bậc học giả bao dung cho những thiếu sót này. Ngài thỉnh cầu họ hãy cố nhẫn nại và bỏ qua tính hãnh diện của ngài trong cách này. Tiếp theo ngài hồi hướng những việc làm thánh thiện của ngài.

Qua những đạo hạnh sinh khởi từ điều này, nguyện cho tất cả chúng sinh,
Bằng những phương tiện của tâm thức siêu việt và trần gian của sự Giác ngộ,
Trở thành như đấng Thủ Hộ Quán Tự Tại, người không ở trong
Những cực đoan của cõi luân hồi và sự cứu độ tịch tĩnh [tự độ].

Vì thế, Ngulchu Gyalsas Thogmed dâng hiến bất cứ công đức tốt lành nào mà ngài có được qua việc sáng tác luận văn này đến tất cả chúng sinh, và nguyện ước họ có thể phát sinh tâm giác ngộ tương xứng và vô điều kiện. Ngài nguyện ước rằng điều này có thể làm phát sinh trong họ một lần nữa nếu hiện tại không sẵn sàng và tâm giác ngộ có thể được tăng tiến xa hơn nếu đã phát sinh rồi. Bằng đạo đức của sự phát sinh như thế, tâm giác ngộ kiên cố sẽ mang đến sự chấm dứt những cực đoan của cõi luân hồi sinh tử, trong khi tâm giác ngộ tương xứng loại trừ cực đoan cứu độ vì chính cá nhân mình mà thôi. Bằng sự không dừng lại trong cõi luân hồi cũng không cứu độ tự mình mà thôi, chúng ta đạt đến đại bát niết bàn hay sự giác ngộ tối thượng, như được hưởng bởi đạo sư tâm linh Quán Tự Tại. Đây là sự thỉnh cầu hay dâng hiến tinh thần của tác giả.

Kệ văn này được sáng tác trong hang động Ngulchu bởi người duy trì những luận lý (*logic*) và luận văn là tỳ kheo Vô Trước (*Asanga*), vì tự lợi và lợi tha. Lời thỉnh cầu được ban cho sự bảo trợ việc in ấn tác phẩm này đọc như sau:

"Lòng tha thiết và hấp dẫn của tâm giác ngộ (*bodhicitta*) là căn bản và cốt lõi của Đại thừa. Bằng năng lực của những hành động đạo đức và in ấn tài liệu này xuất phát từ nguyện ước chân thành để làm lợi ích cho những người khác, nguyện cho giáo huấn của đức Phật toàn thiện toàn giác toàn tri được lan tỏa. Giáo huấn siêu việt này là sự phối hợp của phương pháp và tuệ trí mà nó chứa đựng sự giải thích theo đúng nguyên văn và sự thực chứng tâm

linh được giảng giải chi tiết bởi đức Tổ sư toàn hảo Tông Khách Ba. Nguyện cho những ai sống trong bất cứ nơi nào của thế giới cùng sự thủ hộ, duy trì, và khuyến khích giáo huấn này được thấy tất cả những nguyện ước của họ tất nhiên tự phát sinh, và nguyện cho họ tiếp tục sống cho đến hết thọ mạng.
"Hơn thế nữa, nguyện cho những nguyện ước trần gian tạm bợ cùng nguyện ước cơ bản xuất trần của Dorje Tsewang cao thượng, gia đình của ông và toàn thể chúng sinh được hoàn thành trọn vẹn, nguyện cho họ du hành không chướng ngại đến lãnh địa của ba thân Phật."
Bằng sự cúng dường tượng trưng về thân, khẩu, ý, nhà bảo trợ Dorje Tsewang đã thỉnh cầu những người khác hãy hồi hướng đến những người bảo trợ cho việc in ấn tác phẩm này. Do thế, bắt nguồn từ tình cảm của Dewa Rinpoche, Lhatsun Tulku, đã viết lời nguyện cầu hồi hướng này bày tỏ lòng biết ơn.

---o0o---

KẾT LUẬN

Chúng tôi đã thuyết giảng ở đây một sự giải thích ngắn gọn về *Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ* hay*Ba Mươi Bảy Pháp Hành của Bồ tát*. Ngày hôm nay chúng tôi nói về lợi ích của những ai không từng biết giáo pháp. Chúng tôi hy vọng mọi người có một sự thông hiểu và gặt hái những điều chắc chắn nào đấy trong giáo pháp và không cần phải lập lại nó nhiều lần, hay lần này rồi lần nữa.
Thông điệp quan trọng nhất ở đây là có một trái tim ân cần tử tế, vì căn bản của *Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ* là:
Chúng ta làm gì với sự an lạc hạnh phúc của chính mình
Khi tất cả các bà mẹ những người đã từng
Ân cần tử tế với chúng ta từ vô thủy đang khổ đau?
Thật sự đây là điểm chính. Chúng ta nên học hỏi để quan tâm đến người khác như quan trọng hơn chính chúng ta và hành động trong một thái độ tử tế nhất mà chúng ta có thể làm, biểu lộ sự khiêm cung với trái tim nồng ấm.
Thực hành giáo pháp là con đường để có một đời sống phong phú; chúng ta thực hành nhằm để trở thành một người lương thiện chính trực từ đời này sang đời khác. Những người nhã nhặn, tử tế, và tự nép mình và có một khuynh hướng chân thành để làm lợi ích cho những người khác là đang thật sự thực hành Phật pháp. Trái lại, không lợi ích gì để nói rằng chúng ta đang chân thành tìm kiếm Phật pháp, trong khi thật sự đang đi đây đi đó như một người du lịch. Lý do đàng sau sự tìm cầu Phật pháp là để thực hành những

điều ấy và sự thực hành ấy hòa quyện với Phật pháp. Quý vị có hiểu không? Các bạn nên giữ lấy điều này trong tâm.
Quý vị có thể hiểu một số những điều mà chúng tôi đã thuyết giảng trong mấy ngày qua và một số quý vị không hiểu. Tuy nhiên, các bạn nên cố gắng để thấu hiểu tối đa như có thể bằng việc ghi nhớ và phản chiếu trên chúng. Nếu quý vị biểu lộ lợi ích của những bài giảng này bằng sự thực hành rộng rãi những gì đã được giảng giải ở đây từ bây giờ cho đến khi chết, và dù bằng cách gì đi nữa trong nhiều đời sống mà quý vị chưa từng sống, thế thì mục tiêu của chúng tôi thuyết giảng những điều này đã hoàn thành.
Chúng tôi biết một người đàn ông đã tham dự lễ khai tâm truyền pháp Thời Luân Kalachakra tại Đạo Tràng Giác Ngộ năm ngoái đã thật sự thay đổi sau đó: Sự giận dữ của ông đã giảm thiểu; ông ta đã bỏ rượu và cờ bạc; ông thôi nói dối; ông trở nên bớt tham lam hơn và nép mình hơn. Nói tóm lại, ông ta đã không còn hướng theo một đời sống hoang phí và đã trở nên một người tốt. Thật là tốt đẹp để bàn luận một thí dụ như câu chuyện của ông ta với mọi người, trái lại chẳng có ích lợi gì để nói về ai đó đã đến Giác Ngộ Đạo Tràng – Bodh Gaya và không có kinh nghiệm cải thiện gì trong đời sống người ấy. Chúng ta phải cẩn thận về điều ấy.
Đấy là bổn phận của chúng tôi để nói với tất cả quý vị và chúng tôi đã nói tối đa mà tôi có thể ở đây. Chúng tôi đã có gắng nói trong một cung cách phong phú và dễ dàng để theo dõi bởi vì rất quan trọng để có những giảng dạy liên quan đến cung cách sống của con người hôm nay. Chỉ có một chút lợi ích khi có những bài Pháp mà nó chẳng liên hệ đến đời sống của chúng ta. Do thế, chúng tôi đã làm theo một kiểu mẫu dùng những ngôn từ thông dụng, giản dị, và đôi khi chúng tôi đã dùng những chữ xấu xí và cấm kỵ. Đấy là bản tính tự nhiên của tôi ngay thẳng và bộc trực trong suy tư và nói năng, và chúng tôi luôn luôn nói rằng chúng tôi không có con dấu chặn trên miệng của chúng tôi. Nhưng chúng tôi nói chuyện một cách cởi mở ở đây với mục tiêu rõ ràng trong sự giúp đỡ của chúng tôi đến việc thực hành của quý vị, làm nên sự những sự phát triển trong tâm của quý vị cũng như trong đời sống của quý vị. Đó là tại sao chúng tôi đã đặt một số nỗ lực nào đấy trong kỹ thuật thuyết giảng của chúng tôi, và sau đó chúng tôi cảm thấy rằng chúng tôi đã hoàn thành bổn phận của mình trong khả năng bậc nhất của chúng tôi. Chúng tôi mong cầu sự tha thứ của quý vị nếu chúng tôi đã dùng một số từ ngữ cứng rắn, thô thiển hay dữ dội trong sự giảng dạy của chúng tôi. Chúng tôi đã có một số lỗi lầm và ngôn ngữ của chúng tôi trong một số trường hợp có thể vô lý. Chúng tôi không thể làm gì hơn với việc ấy ngoài việc xin lỗi, như được nói: "*Chúng tôi không có ý không tôn trọng đến quý vị, vì thế xin vui lòng nhẫn nại với chúng tôi nếu có điều gì đó làm tổn thương quý vị*".

Chúng ta không ép uổng [tiếp nhận] giáo pháp đối với bất cứ ai qua giáo huấn này. Một người đệ tử tham dự [học hỏi] giáo huấn "nên có một tâm thức thông tuệ và chân thành, và một sự thích thú hấp dẫn [đến giáo huấn]." Điều này đã được tuyên bố trong "*Bốn Trăm Bài Kệ*". Bất cứ ai lắng nghe giáo pháp nên thành thật và có một tâm thức thấy rõ có thể phân biệt giữa đúng và sai, và một hành vi thích thú đối với chủ đề. Rõ ràng tất cả các bạn đang đem sự chân thành thích thú đối với giáo pháp, bởi vì quý vị đã chịu đựng những thử thách gay go hay gian khổ để đến đây; cho dù các bạn có hay không có một tâm nhận thức thấy rõ tùy theo từng cá nhân.

Mặc dù không trong thính chúng Phật tử và không phải Phật tử này sẵn có một triết lý phức tạp không thể tiếp thu được, tuy thế, có thể có những người đến từ trường phái Nyingma và minh định chính mình là người Nyingma hoàn toàn, vì thế quý vị có thể miễn cưỡng tiếp nhận giáo huấn được trao truyền bơi một người Gelugpa. Trái lại, trong một số trường hợp khi một vị Nyingma thuyết giảng, những người Gelugpa tham dự có thể không thích thú lắm vì lý do như vậy. Họ không cảm thấy thích chú tâm đến giảng sư do bởi sự ảnh hưởng Nyingma, mặc dù sự hùng biện của diễn giả thật sự lợi ích cho tâm thức của họ. Một thái độ như thế là dấu hiệu của một tâm thức mờ tối.

Dĩ nhiên, người ta thướng chọn lựa để theo một truyền thống trong mức độ mà sự thực tập của họ được quan tâm, và đó là vấn đề khác biệt. Nhưng chúng tôi không tán thành với những người thể hiện cố chấp một cách cứng nhắc với truyền thống tông phái của chính họ trong hình thức thái độ. Một số người đến đây dự đoán những thuyết giảng này là Con Đường Hoàn Tất, và chúng tôi chắc chắn một cách cao độ có thể rằng thay vì thế họ sẽ thất vọng khi họ học hỏi giáo huấn về *Ba Mươi Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ của Bồ Tát*.

Đây là một thí dụ cụ thể, cho thấy rằng chúng ta có một khuynh hướng bố trí trong tâm chúng ta [tính toán trước], hơn là hoàn toàn thể nhập vào trong giáo pháp. Suy nghĩ một cách phân biệt, 'Chúng ta là thế này', và 'Họ là thế kia', trong giáo pháp là thật sự độc hại, và là một thái độ cực kỳ tiêu cực. Nó là nguyên nhân làm cho nhiều người phải tái sinh vào trong những cảnh giới thấp hơn, và vì thế điều quan trọng là có một tâm thức thông tuệ phân biệt [đúng sai]. Quý vị có hiểu chứ?

Những ai hành động với một tâm thức không thành kiến có phẩm chất của một đệ tử toàn hảo. Thật cũng quan trọng để có một sự tỉnh thức sáng suốt với sự đánh giá đến bài thuyết giảng, vì thế chúng ta biết những thuyết giảng nào đúng và những lời nói nào sai.

Đấy là điều được biết như Phật pháp được đặt trên nền tảng của lý trí, vì thế khi chúng ta thuyết giảng giáo lý không vướng vào trong việc ép uổng những người khác. Đức Thế Tôn đã từng nói: "*Giống như nhà luyện kim,*

người ấy phân tích vàng bằng việc cắt, gọt, và nung chảy nó, vì thế những vị tỳ kheo và những người thông tuệ cũng phải phân tích xuyên suốt những giáo lý, không chấp nhận chúng vì biểu lộ sự tôn kính vị thấy".

Thế nên, hôm nay, quý vị không nên tôn trọng những lời của chúng tôi một cách tự động chỉ vì đấy là những lời của Đạt Lai Lạt Ma. Các bạn nên khảo sát để thấy những giáo huấn được thuyết giảng ở đây có hợp lý đối với bạn hay không và chúng sẽ làm lợi ích cho quý vị khi quý vị thực tập với nó hay không. Nếu chúng xem ra hợp lý, thế thì hãy chú tâm trên chúng. Nếu trái lại, đừng quan tâm tới chúng.

Đức Thế Tôn đã từng tuyên bố rõ ràng trong chủ đề này: "*Khám phá những ngôn từ mà ta đã nói ở đây qua khảo sát. Nếu các con thấy chúng thích hợp và lợi lạc cho tâm thức của các con, hãy thực tập theo đấy. Nếu chúng không lợi ích cho các con, thế thì hãy để chúng [qua một bên]*". Chúng tôi nói giống như thế đối với quý vị bây giờ.

Một cách căn bản, các bạn cần cảm thấy lợi ích của những giáo huấn này. Nếu quý vị thấy như vậy, thế thì những lời chúng tôi vừa nói là những lời nói có giá trị. Nếu quý vị tìm không tìm thấy sự lợi ích nào từ chúng, thế thì chúng chẳng có vô bổ; vì mục tiêu của Phật pháp là để làm bình yên những tư tưởng quấy nhiễu và để quân bình tâm thức.

Chúng tôi đã nói rất nhiều điều trong ba ngày qua, những điều để hỗ trợ quý vị thuần hóa tâm thức và để phân biệt những điều tốt và những thứ xấu, vì thể quý vị có thể từ bỏ nhưng thứ bất thiện và tiếp nhận những thứ lương thiện. Lựa chọn giữa những điều tốt lành và những điều không lành mạnh, các bạn nên cố gắng để luôn luôn thực hành với một trái tim ân cần và từ bỏ sự bất cần. Đấy là hai vấn đề quan trọng. Quý vị có hiểu chứ?

Tuệ Uyển chuyển ngữ
30-01-2010

---o0o---

37 PHÁP HÀNH BỒ TÁT ĐẠO

Trích từ Phật học
Nam mô Quán Tự Tại Bồ Tát
***

Sau đây là một bản dịch khác bằng văn xuôi:

Con đem thân khẩu ý chí tâm đảnh lễ vị đạo sư vô thượng và (thủ hộ chủ) ngài Quán Tự Tại Bồ Tát. Trong khi quán chiếu sự bất lai bất khứ của vạn pháp, ngài chuyên tâm nỗ lực đem lại lợi lạc cho chúng sinh.
Chư Phật toàn giác, cội nguồn của tất cả an vui hạnh phúc, là nơi phát sanh sự thành tựu các giáo lý tối thắng. Đấy là nhờ do sự hiểu biết các pháp hành đạo, bởi vậy tôi sẽ giảng giải về pháp hành Bồ tát đạo.
1. Đã được thân người quý hiếm đầy đủ sự tự do và may mắn, vậy hãy chuyên cần lắng nghe, suy tư và thiền quán bất kể ngày đêm để giải thoát cho chính mình và chúng sanh khỏi biển khổ luân hồi - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
2. Vì quyến luyến người thân, ta bị khuấy động như sóng nước. Vì hận ghét kẻ thù, ta bị thiêu đốt như lửa cháy. Bởi vậy trong bóng tối của sự hỗn độn, ta quên bẵng những gì nên làm và những gì không nên làm. Hãy từ bỏ bản ngã - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
3. Xa lánh các đối tượng xấu, phiền não sẽ dần giảm thiểu. Gìn giữ không để thất niệm, các pháp thiện sẽ tự nhiên trong sáng, đức tin ở giáo lý sẽ phát khởi. Hãy tu tập thanh tịnh - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
4. Thân bằng quyến thuộc lâu năm vẫn sẽ phải chia tay. Tài sản tạo dựng bằng mồ hôi nước mắt cũng sẽ phải bỏ lại. Thần thức, khách trọ trong căn nhà thân xác, rồi sẽ phải ra đi. Đừng bám víu vào kiếp sống này - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
5. Liên hệ với ác tri thức/bạn xấu sẽ làm tam độc gia tăng trong những lúc ta học hỏi, suy tư và tu tập. Họ sẽ làm tâm từ bi của ta thối thất. Hãy tránh xa ác tri thức/bạn xấu - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
6. Nương cậy nơi đạo sư/thiện tri thức, lỗi lầm của ta sẽ tiêu trừ, và đức hạnh ta sẽ viên mãn (tiến triển như trăng tròn). Hãy quý trọng các vị đạo sư hơn cả thân xác của mình - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
7. Bị trói buộc trong ngục tù của luân hồi sanh tử, làm sao những vị trời phàm tục có thể mang lại sự hộ trì cho ta được? Bởi vậy có quy y thì hãy quy y nơi Tam bảo, nơi nương tựa chân thật - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
8. Đấng Toàn Giác từng nói tất cả những nỗi thống khổ không thể tả trong ba đường ác đều là hậu quả của ác nghiệp. Bởi vậy dù có mất mạng, ta quyết không làm điều ác [gây nghiệp xấu] - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
9. Như giọt sương trên đầu ngọn cỏ, lạc thú trong ba cõi chỉ trong thoáng chốc rồi tan biến. Hãy phấn đấu đạt đến trạng thái tối thượng của giải thoát - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
10. Khi những bà mẹ từng yêu thương ta từ vô thỉ đang chịu khổ đau, thì hạnh phúc của riêng mình có ích lợi gì? Bởi vậy muốn cứu độ vô lượng chúng sanh phải đào luyện chí hướng vị tha - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

11. Tất cả khổ đau đều do sự ước muốn hạnh phúc cho bản thân, trong khi chư Phật toàn giác xuất phát từ tâm vị tha. Bởi vậy hãy đánh đổi hạnh phúc của ta lấy sự khổ đau của chúng sanh - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
12. Mặc dù có kẻ vì lòng tham khôn cùng, thúc đẩy hắn trộm cắp hoặc bảo kẻ khác tước đoạt tài sản của ta, hãy tha thứ/hiến cho hắn thân thể, của cải và công đức ta đã góp nhặt, trong quá khứ, hiện tại và tương lai - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
13. Mặc dù có kẻ muốn chặt đầu ta trong khi ta không hề làm điều gì sai trái, hãy phát tâm từ bi thọ nhận tất cả tội ác của họ - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
14. Mặc dù có kẻ tuyên cáo cho cả ngàn thế giới những chuyện xấu xa về ta, hãy lấy tâm từ bi hoàn trả lại bằng cách tuyên dương những đức tính của họ - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
15. Mặc dù có kẻ phỉ báng chế nhạo ta giữa công cộng trước đám đông, hãy cúi lạy và tôn kính họ, xem họ như một vị đạo sư - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
16. Mặc dù kẻ mà ta chăm sóc thương yêu như con xem ta như kẻ thù, hãy đối xử với họ như một bà mẹ hiền yêu thương đứa con bệnh hoạn - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
17. Nếu có kẻ ngang hàng hoặc thấp kém hơn ta, chỉ vì kiêu mạn, lại đi gièm pha ta, hãy đặt họ lên đỉnh đầu với sự tôn kính như ta làm đối với vị bổn sư - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
18. Mặc dù sống trong nghèo khó và thường xuyên bị khinh miệt, mắc bệnh hiểm nghèo và bị tà ma quấy rối, nhưng ta không chút sờn lòng. Hãy gánh nhận tội ác và khổ đau của chúng sanh - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
19. Dù ta có nổi tiếng và được mọi người trọng vọng, cũng như giàu có tương đương với Tỳ sa môn Thiên Vương [vị trời chủ về của cải], hãy nhận rõ sự phù phiếm của danh lợi, chẳng có gì đáng để tự phụ - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
20. Khi mà sân hận là kẻ thù chính [nội ma] chưa thể khống chế được, thì dù có chinh phục được những kẻ thù bên ngoài, cũng chỉ làm cho chúng [kẻ thù bên trong ta] gia tăng mà thôi. Bởi vậy ta hãy điều phục tâm bằng hai đạo quân Từ và Bi - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
21. Dục lạc cũng như nước muối, càng uống càng thèm khát. Hãy buông bỏ ngay những gì gây ra tham ái - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
22. Vạn pháp đều do tâm tạo. Từ khởi thủy, bản tánh tâm không hề bị chấp trước trong các biên kiến [vọng tưởng cực đoan]. Hãy hiểu biết điều này như thế, và đừng để tâm bị lôi cuốn vào vòng nhị nguyên [chủ thể và đối tượng] năng sở đối đãi - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

23. Khi đối diện với các đối tượng hấp dẫn, dù thấy chúng đẹp đẽ như cầu vồng giữa hạ, hãy biết rằng chúng không có tự tánh và hãy xả bỏ luyến ái chấp thủ - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
24. Mọi hình thức khổ đau đều như mộng ảo (tựa cái chết của đứa con trong giấc ngủ của bà mẹ). Chấp các huyễn ảnh là thật có sẽ làm nhọc tâm ta. Bởi vậy khi gặp nghịch cảnh, hãy xem chúng như ảo huyễn - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
25. Kẻ tầm cầu giác ngộ có khi phải xả bỏ cả thân mạng, vậy cần gì phải để ý đến vật chất bên ngoài. Hãy bố thí mà không cầu mong sự đền đáp - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
26. Nếu không giữ giới, ta không thể gặt hái được thành quả gì, đừng nói chi đến ước muốn làm lợi ích chúng sanh, điều này thật đáng buồn cười. Bởi vậy hãy trì giới mà không có sự mong cầu của thế gian - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
27. Đối với những vị Bồ tát muốn vun bồi công đức, thì những kẻ làm hại họ lại là những bảo vật quý báu. Bởi vậy hãy tập nhẫn nhục với tâm không hận thù - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
28. Ngay như hàng Thanh văn và Độc giác, chỉ mong cầu tự giác, cũng gắng công tu tập miên mật như đang khẩn trương dập tắt lửa cháy trên đầu. Bởi vậy nỗ lực tinh tấn để lợi lạc cho chúng sanh là căn nguyên của mọi thiện căn - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
29. Nên biết rằng các phiền não đều bị tiêu trừ bởi thiền chỉ và thiền quán. Hãy luyện tập chú tâm để siêu việt bốn cõi vô sắc - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
30. Có năm Ba la mật mà thiếu Trí tuệ ba la mật thì không thể dẫn đến đạo quả. Bởi vậy hãy tập luyện các phương tiện thiện xảo cùng với trí tuệ để khỏi lạc vào ba cõi - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
31. Nếu không chịu tự quán xét lỗi lầm, tức là ta chỉ mang danh là hành giả mà không có thực hành. Bởi vậy, hãy luôn luôn quán xét và loại trừ lỗi lầm của mình - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
32. Nếu vì sự thôi thúc của phiền não mà ta vạch lỗi lầm của người khác, thì chính ta tự hại mình. Bởi vậy đừng khơi dậy lỗi lầm của những hành giả khác - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
33. Danh lợi chỉ gây ra sự tranh chấp, làm cho sự học hỏi, suy tư và tu tập suy thoái. Bởi vậy hãy từ bỏ đừng dính mắc đến thân quyến bạn hữu, những mối tương quan, thí chủ, v.v… - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
34. Ác khẩu làm xáo động tâm trí kẻ khác và làm hư hoại Bồ tát hạnh. Bởi vậy hãy tránh những lời lẽ khắc nghiệt gây ra sự bất an cho kẻ khác - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

35. Phiền não khi đã được huân tập thì thật khó ngăn chận bằng các pháp đối trị. Hãy trang bị bằng các vệ binh chánh niệm và tỉnh giác, diệt trừ những phiền não như tham ái - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
36. Nói tóm lại, bất luận đang làm gì, ta phải tự hỏi "Tâm ta đang ở trạng thái nào?" Hãy luôn giữ chánh niệm và tỉnh giác để lợi lạc cho chúng sanh - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.
37. Giải trừ nỗi thống khổ của vô lượng chúng sanh, thấu suốt sự thuần tịnh của ba cõi. Hãy dùng công đức của những nỗ lực này để hồi hướng đến giác ngộ - Đấy là pháp hành Bồ tát đạo.

---o0o---

Tôi đã soạn ba mươi bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo cho tất cả những ai muốn đi trên con đường Bồ tát, theo lời giảng giải ý nghĩa kinh điển, mật điển và luận điển của chư vị tổ sư.
Vì trí tuệ kém cõi cũng như sự hiểu biết thiếu sót nên lời lẽ tôi không được văn hoa hấp dẫn đối với các học giả, tuy nhiên tôi đã dựa trên kinh điển và lời giáo huấn của các bậc tổ sư nên tôi nghĩ rằng các pháp hành Bồ tát đạo này không có gì sai trái.
Tuy nhiên, đại hạnh của chư vị Bồ tát thật khó lường cho những người tâm trí thô thiển như con. Con cúi xin các ngài lượng thứ cho những khuyết điểm của con, chẳng hạn như sự mâu thuẫn và những ý nghĩa thiếu mạch lạc.
Công đức này nguyện chúng sanh đạt được Bồ đề tâm (chí hướng vị tha, chân đế lẫn tục đế) và nhờ đó sẽ trở thành Bồ tát Quán Tự Tại, vị Bồ tát thoát khỏi hai kiến chấp (chấp thế gian và chấp an lạc xuất thế gian).
Bài này được soạn ra bởi tỳ kheo Thogme, một luận sư về kinh điển và lý giải trong một hang động ở Ngulchu Rinchen để tự lợi và lợi tha.
Từ trang web:
http://www.forum.tangthuphathoc.com/showthread.php?t=155
Chuyển kệ được trich từ bải giảng của GESHE TSULTIM GYELTSEN
Do Linh Thụy chuyển ngữ từ trang web:
http://tinhdo.net/sachdao/309-yeugiai37phaphanhbotatdao

---o0o---

BA PHƯƠNG DIỆN CHÍNH CỦA CON ĐƯỜNG GIÁC NGỘ

Tác giả: Tổ sư Tông Khách Ba
Lược giải: Đức Đạt Lai Lạt Ma
Anh ngữ: Dr. Alexander Berzin

Chuyển kệ: Hồng Nhu
Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

---o0o---

01 - GIỚI THIỆU

Khi chúng ta hiện diện ở đây, chúng ta phải thiết lập một động cơ đặc biệt: Tâm giác ngộ (tâm bồ đề) nhằm hướng đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Điều này cần một sự chân thành hoàn toàn. Đức Phật đã đạt được sự giác ngộ của Ngài bởi năng lực của xu hướng trong sạch của tâm giác ngộ (tâm bồ đề) của Ngài. Tất cả những phẩm chất và những sự đạt được của Ngài tùy thuộc vào động cơ giác ngộ ấy. Để đạt được cùng sự chứng ngộ của Ngài, chúng ta cần phải nguyện cầu để phát triển một tâm niệm như thế của chính mình nhiều tối đa và để có sự tăng trưởng chưa từng có của điều ấy.

Những ngày cuối cùng này chúng ta phải nâng cao một số năng lực tích cực (công đức) qua những giáo huấn này. Chúng ta hãy tiếp tục bây giờ trong ngày hôm nay với *Ba Phương Diện Chính Yếu của Con Đường* của Tổ Sư Tông Khách Ba. Ba điều này liên hệ đến sự viễn ly, tâm giác ngộ, và nhận thức đúng đắn về tính không.

1- Sự viễn ly căn cứ trên thái độ mà chúng ta chuyển tâm niệm chúng ta hoàn toàn khỏi tất cả những ao ước khát khao của cõi luân hồi, sự lưu chuyển không thể kiểm soát của vòng sinh tử. Sự đạt đến giải thoát tùy thuộc trên việc có một sự viễn ly hay từ bỏ như thế.

2- Tâm giác ngộ (tâm bồ đề) là thái độ hay khuynh hướng đạt đến giác ngộ để làm lợi ích cho vô lượng chúng sinh .

3- Quan điểm đúng đắn về tính không là sự nhận thức về tính bản nhiên bất động thật sự của thực tại.

Lưu tâm đến nhận thức đúng đắn hay thông hiểu về tính không của thực tại, của sự tồn tại không cố hữu, nếu nó được thủ hộ giữ gìn bởi một tâm niệm viễn ly, nó sẽ mang đến giải thoát. Nó đem đến giải thoát bởi sự trừ khử những ám chướng ngăn cản sự giải thoát, ấy là những cảm xúc và thái độ quấy nhiễu. Những nhân tố tinh thần đã kềm hãm chúng ta giới hạn trong sự tồn tại dưới khống chế bởi nghiệp quả và những xúc tình và thái độ quấy nhiễu của vòng luân hồi. Nếu sự thông hiểu nhận thức đúng đắn về tính không được thủ hộ giữ gìn bởi một tư tưởng của tâm giác ngộ (tâm bồ đề), nó cũng tiêu trừ những ám tối đối với tất cả những vấn đề có thể nhận thức được, và những điều ngăn trở toàn giác toàn trí... - ấy là, những thói quen dính mắc về phía sự tồn tại cố hữu và chân thực. Loại trừ chúng đi đem đến

sự đạt đến giác ngộ. Do thế, một quan điểm đúng đắn về tính không là đối thủ chính sẽ phá hủy hai bộ phận của ám chướng (sở tri chướng và phiền não chướng), và nó được hỗ trợ bởi hoặc là sự viễn ly hay cả sự viễn ly và tâm giác ngộ (tâm bồ đề).

Giáo huấn Tiểu thừa đòi hỏi sự viễn ly và nhận thức đúng đắn về tính không nhằm đạt đến mục tiêu của họ là giải thoát. Đại thừa thêm vào tâm giác ngộ (tâm bồ đề) để tiêu trừ tất cả những sự ám tối một cách hoàn toàn. Do vậy, ba phương diện chính yếu của con đường – sự viễn ly hay từ bỏ, tâm giác ngộ hay tâm bồ đề, và tính không – hiệp nhất căn bản thiết yếu của tất cả những giáo huấn của Tiểu thừa và Đại thừa.

Mật điển Tantras nổi tiếng của chúng ta có một chủ đề vững chắc về thân thể vi tế, năng lượng khí, năng lượng kinh mạch, và năng lượng hạt, có như nền tảng của nó là cùng giống ba phương diện của con đường – viễn ly, khuynh hướng cực kỳ mạnh mẽ của tâm giác ngộ (tâm bồ đề) và một sự thông hiểu hoàn toàn về tính không như được truyền dạy bởi Long Thọ và hai người con tinh thần của ngài. Thêm vào những điều này, trong Mật điển Tantra chúng ta thiết lập niềm hãnh diện hay chân giá trị của chúng ta trên khả năng của điều mà chúng ta có thể đạt đến từ khí và tâm thức vi tế. Trong cách này, chúng ta giữ gìn chân giá trị của hoặc một Sắc Thân hay hay một Pháp Thân Tĩnh Thức Sâu Sắc của một vị Phật, hay của cả hai điều này. Mặc dù, chúng ta không thực sự có những thân Phật vào lúc chúng ta thực tập, tuy thế căn cứ trên khuynh hướng mạnh mẽ của tâm giác ngộ (tâm bồ đề) nhằm đạt đến trạng thái giác ngộ này để lợi ích cho vô lượng chúng sinh, chúng dần dần trở nên có thể đạt được những thân thể như thế. Chúng ta có thể đạt được những thân thể ấy qua sự thực tập và duy trì chân giá trị của những thân Phật này.

Do thế, ba phương diện của con đường là căn bản của toàn bộ những con đường kinh điển Hiển giáo và Mật giáo Tantra. Trong bất cứ trường hợp nào, chúng ta phải luôn luôn cố gắng theo đuổi một sự thực tập phối hợp của phương pháp và tuệ trí, cố gắng để hỗ trợ kẻ khác, xây dựng nên năng lực tích cực, v.v và v.v….

Luận giải đặc biệt này là rất ngắn, chỉ vài đoạn. Chúng tôi học với Tagtra Rinpoche lần đầu tiên và sau này với nhiều vị khác nhau kể cả Trijang Dorjechang. Chúng ta cần thiết lập một động cơ rõ ràng để lắng nghe giáo huấn này. Nếu chúng ta thiết lập một tâm niệm ân cần như động cơ của chúng ta, điều này sẽ là nguồn cội của tất cả mọi an lạc. Nếu chúng ta thiếu một tâm niệm như thế, và thay vào đấy là sự tự hào kiêu căng, v.v…, điều này chỉ đem đến bất hạnh và bất an. Những hiệu quả trong những đời sống tương lai hoặc là chúng ta sẽ là một người có tu dưỡng, tế nhị hay một chúng sinh thô tục, bạo tàn sẽ được thấy trong hình thức những hạnh kiểm của

chúng ta trong đời sống này. Thậm chí nếu chúng ta không thừa nhận sự hiện hữu của những đời sống tương lai, tuy vậy, có một lòng hảo tâm, hay trên một phương diện khác là thô tục cộc cằn, sẽ mang đếnhoặc là hạnh phúc hay bất hạnh tùy theo nhân đã gieo hiện tại.

---o0o---

02 - HÃY LÀ MỘT NGƯỜI ÂN CẦN VÀ TẾ NHỊ

Điều quan trọng nhất là hạnh kiểm hay cung cách cư xử hàng ngày của chúng ta. Ngay cả nếu có điều như là đời sống tương lai,không có gì tai hại trong sự biểu hiện tế nhị; nó giúp chúng ta trong đời sống hằng ngày. Ví như không có đời sống tương lai, thế thì thậm chí chúng ta sẽ lợi lạc hơn thế nữa từ việc thể hiện là một người tế nhị mềm mỏng và ân cần tử tế. Do vậy, hãy thân hữu, ân cần đến mọi người, và không để điều ấy chỉ là lý thuyết. Chúng ta cần làm những biểu hiện như thế trong đời sống hằng ngày. Đây là điều thiết yếu căn bản của giáo pháp và nó không khó khăn để theo đuổi. Nó không phải là điều gì mà chúng ta phải đi đến cửa hàng để mà mua, nhưng đúng hơn nó là điều mà chúng ta thực hành với tự chính mình.

Thí dụ, hãy nhìn những người đang cưỡng đoạt người khác. Họ là những đối tượng cụ thể đối với lòng từ bi yêu thương của chúng ta. Họ không biết điều gì là đúng hay sai; họ không biết kết quả những hành động của họ, do vậy chúng ta cần phải biểu hiện lòng từ bi yêu thương cho họ thấy. Chính chúng ta, tất cả chúng ta hãy cố gắng ân cần tử tế và tế nhị lịch sự. Hãy nhìn những người say rượu hay bia – đây là một thói quen rất xấu. Họ trở nên nghiện ngập, ồn ào, thô lỗ, bất lịch sự, và là nguyên nhân của nhiều sự náo động. Đức Thế Tôn đã dạy rằng như một hậu quả của việc nghiện rượu, chúng ta thường làm nên nhiều hành động phá hoại về thân thể, lời nói, và tâm ý. Do thế, uống rượu là không tốt gì cả.

Điều cũng giống như thế đối với hút thuốc. Mặc dù đức Phật không đặc biệt bài trừ nó và giáo huấn không đặc biệt đề cập sự bất lợi của nó, tuy thế như chúng ta thấy điều gì mà những bác sĩ của phương Tây đã nói, nó cực kỳ nguy hiểm cho sức khỏe của chúng ta. Nếu có một mục tiêu nào đấy trong sự hút thuốc, điều ấy cũng tốt thôi. Tuy nhiên, nếu là không, như là trong hầu hết mọi trường hợp, thế thì tốt nhất là đừng hút thuốc. Điều ấy cũng giống như với trường hợp dùng bàn đèn hút thuốc phiện, và v.v…, tốt nhất là hoàn toàn không dùng những thứ đó.

Trong những cung cách như thế, bằng việc từ bỏ những thói quen thô thiển, chúng ta sẽ trở thành một người tế nhị một cách tăng tiến hơn, tu dưỡng và lịch lãm hơn. Càng thực hiện những điều này, chúng ta càng khá hơn. Nếu

chúng ta thấy những người đàn bà, những người đàn ông lịch lãm khác, chúng ta nên vui mừng trong những tấm gương của họ và cố gắng trở thành tế nhị và tu dưỡng tối đa mà chúng ta có thể cố gắng với chính mình. Quý vị có hiểu không? Hãy càng ngày càng chính niệm để tế nhị, có tu dưỡng, thân ái, và có một trái tim nồng ấm. Hãy nhìn những bất lợi của việc thô lỗ, tục tằn, ích kỷ, và hung dữ. Chúng ta cần luôn luôn nhắc nhở chính mình về chúng. Nếu chúng ta có một trái tim ân cần tử tế, điều này sẽ đem đến hạnh phúc, may mắn, khỏe mạnh, và an bình của tâm hồn. Điều này hỗ trợ chúng tôi rất nhiều trong sự suy nghĩ của chính mình. Tất cả chúng ta là giống nhau; tất cả chúng ta muốn an lạc hạnh phúc; do thế, tất cả chúng ta hãy cùng làm giống nhau: Hãy ân cần tử tế và mềm mỏng tế nhị.

Hãy nhìn những người đến đây từ Tây Tạng. Họ không càm ràm về tất cả những sự khó khăn mà họ đã có trong hai mươi năm kỳ quái vừa qua và nói chúng ta cảm động thế nào và cảm thấy thế nào cho chính họ. Đúng hơn, họ đến đây và biểu hiện rất vui thích trong giáo pháp. Chúng tôi những người Tây Tạng đang sống ở đây và cũng không cần phải chứa chấp những mối ác cảm hận thù với người ngoại tộc. Chúng ta cần cảm thấy may mắn thế nào mà chúng ta có được cơ hội hiện diện ở Ấn Độ và để thực tập giáo pháp. Do vậy, điều quan trọng nhất là không nên giận dữ như thế, nhưng hãy tu dưỡng và cố gắng nuôi dưỡng một trái tim tử tế ân cần. Điều này sẽ làm nên một sự khác biệt vô cùng vào lúc lâm chung của chúng ta.

Hãy nhìn Hitler. Mặc dù cuộc đời ông ta nắm trong tay quyền lực vô hạn, sự thù hận đã ngự trị trong tâm ông và khi ông ta chết ông vô cùng tuyệt vọng và đau lòng ông ta dùng thuốc độc tự vẫn. Do thế, điều quan trọng là hãy ân cần tử tế và có một tấm lòng nồng ấm trong toàn bộ đời sống của chúng ta. Rồi thì, khi chúng ta chết, chúng ta có thể làm như thế với sự bình an của tâm hồn.

Trong tất cả những xứ sở mà chúng tôi đã đi qua, chúng tôi đã giảng dạy cùng một điều chính xác như thế. Cho dù chúng tôi ở phương Tây hay thậm chí ở Nga, chúng tôi nói với tất cả họ hãy có một tấm lòng ân cần tử tế, hãy thân ái đối với mọi người trong một khuôn mẫu vô tư: Hãy bình đẳng yêu thương với tất cả mọi người. Bất khi nào chúng tôi đi đến những nơi khác nhau, chúng tôi thấy mọi người nhiều chủng tộc, quốc tịch, tôn giáo khác nhau và chúng tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta là những con người như nhau. Nếu chúng ta dành thời gian nói chuyện với họ, chúng ta khám phá ra rằng mọi người có cùng chung giá trị nhân bản giống nhau. Mọi người muốn hạnh phúc và không ai ao ước khổ đau. Do thế, tất cả chúng ta cần cố gắng để ân cần tử tế và có một lòng hảo tâm.

Quý vị có hiểu chứ? Những gì chúng tôi nói không quá khó khăn để hiểu, có đúng thế không? Quý vị có theo dõi chúng tôi chứ? Hãy là những người ân

cần tử tế. Quý vị đã đến đây, ở mảnh đất thiêng của Đạo Tràng Giác Ngộ, Ấn Độ và, đang tiếp nhận Giáo Huấn Pháp Bảo từ Đạt Lai Lạt Ma. Do thế, bây giờ hãy giương tai lên như những con thỏ để lắng nghe những giáo huấn *Ba Phương Diện Chính Yếu của Con Đường Giác Ngộ* của Tổ Sư Tông Khách Ba.

---o0o---

03 - NHỮNG ĐẶC TRƯNG CỦA LUẬN GIẢI

Tông Khách Ba sinh ra ở Amdo và theo học với nhiều vị thầy ở trung bộ Tây Tạng thuộc tỉnh U và Tsang. Ngài học cả kinh điển Hiển giáo lẫn Mật điển Tantra và trở nên chứng ngộ hoàn toàn. Ngài đã viết mười tám tác phẩm giáo lý tuyệt vời, thu thập rộng rãi từ những tài liệu và luận giải Ấn Độ khác nhau. Ngài trao truyền trực tiếp luận bản này cho một trong hai đệ tử thân cận nhất của Ngài là Ngawang-dragpa.

Có một sự khác biệt nho nhỏ trong cung cách của sự giáo huấn trong *Ba Phương Diện Chính Yếu của Con Đường* này và trong *Lam-rim* hay *Con Đường Tiệm Tiến*. Ở đây, diễn giải trước đây về viễn ly hay từ bỏ diễn ra trong hai phần. Thứ nhất là quay lưng với sự bức bách của đời sống này qua sự nhớ nghĩ đến sự tái sinh quý báu của con người và vô thường. Thứ hai là quay lưng với sự bức bách của những đời sống tương lai do nghĩ đến những khổ đau tự nhiên của toàn bộ vòng luân hồi. Có một sự nhấn mạnh nhỏ trên sự tiếp nhận phương hướng an toàn (Quy y). Trong *Lam-rim* hay con đường tiệm tiến, trái lại, có sự thảo luận về ba quá trình của động cơ. Vì hiện hữu một cá nhân là quá trình sơ khởi là căn bản cho những trình độ cao hơn, đầu tiên là phát triển về sự hấp dẫn để làm lợi ích cho những đời sống tương lai và trong luận bản này, bao gồm những giáo huấn trong sự tiếp nhận phương hướng an toàn (Quy y). Thế thì, có một sự khác biệt nho nhỏ, có phải không?

Bây giờ chúng ta bắt đầu vào luận giải.

---o0o---

04 - KỆ TÁN DƯƠNG, NGUYỆN ƯỚC TRƯỚC TÁC, VÀ KHUYẾN KHÍCH LẮNG NGHE TỐT

Cúi đầu phủ phục đến những đấng đạo sư tôn quý toàn hảo.

Thuật ngữ tôn quý toàn hảo ngụ ý đến những ai đã quay lưng của họ đến tất cả những sự việc của luân hồi và hoàn toàn đối diện với giải thoát. "Đạo sư"

là một người tôn quý, cao thượng, trong ý nghĩa của những người có sự thông hiểu đúng đắn cả về tính không lẫn tâm giác ngộ (tâm bồ đề), những điều sẽ đưa những vị ấy đến tình trạng cao quý, tối thượng của giác ngộ. Ở đây, đạo sư tôn quý toàn hảo liên hệ đến những Đạo Sư của Tổ Sư Tông Khách Ba những vị đã dạy Ngài con đường tiệm tiến Lam-rim, và đặc biệt đến vị Thầy không bình thường của Ngài, Văn Thù Sư Lợi.
Tiếp theo là đoạn kệ nguyện ước trước tác.
(1) Nguyện cố gắng giải thích bằng khả năng cao nhất của mình, Ý nghĩa căn bản tất cả những lời được tuyên thuyết trong kinh điển
Của tất cả những Đấng Chiến Thắng,
Con đường được tán dương bởi những hậu duệ thánh thiện của những Đấng Chiến Thắng,
Lối đi qua ở chỗ nông cạn thuận lợi cho sự khát khao giải thoát.
Dịch kệ:
[1] Nay thầy xin tận sức giải thích về
Ý nghĩa tinh túy của giáo pháp của chư Thế Tôn;
Con đường mà các đấng con Phật đều tán dương;
Cánh cửa mở ra cho kẻ thiện duyên khát khao giải thoát.
Ý nghĩa căn bản tất cả những lời tuyên thuyết trong kinh điển của những Đấng Chiến Thắng liên hệ đến sự viễn ly hay từ bỏ. Con đường được tán dương bởi những hậu duệ thánh thiện của những Đấng Chiến Thắng, nói cách khác là những vị Bồ tát, liên hệ đến tâm giác ngộ (tâm bồ đề). Lối đi qua ở chỗ nông cạn thuận lợi cho sự khát khao giải thoát là sự thông hiểu tính không, điều sẽ đem đến giải thoát. Do thế, trong nguyện ước viết nên luận giải, tác giả tuyên bố rằng Ngài sẽ giải thích những phương diện chính yếu này của con đường giác ngộ. Bằng khả năng cao nhất của mình nghĩa là Ngài sẽ cố gắng để làm như thế như trong hình thức tóm lược gọn gàng nhất mà Ngài có thể.
(2) Hãy lắng nghe với một tâm niệm trong sáng, hỡi những người may mắn,
Tâm niệm của những người sẽ nương trên con đường vui thích đến Đấng Chiến Thắng
Qua sự hiện diện không bị vướng mắc bởi những vui thú bức bách của luân hồi sinh tử.
Và hăng hái để làm cho cuộc đời của các con đầy đủ ý nghĩa tự tại và những nhân tố phong phú nổi bật.
Dịch kệ:
[2] Xin hãy lắng nghe với tâm trong sáng
Hỡi những người may mắn, không tham cầu lạc thú cõi thế gian,
Biết tận dụng thân người thong dong thuận tiện,

Hướng về con đường làm đẹp dạ đấng Thế Tôn.
Điều này đòi hỏi phải lắng nghe tốt. Nó biểu lộ hình thái của động cơ mà chúng ta cần phải có khi lắng nghe những giáo huấn này. Con đường vui thích đến Đấng Chiến Thắng là một lối mà không có sai lầm và nó hoàn toàn, cũng như không thiếu một thứ gì. Khi chúng ta đi theo một con đường không lỗi lầm và hoàn toàn như thế, điều này làm vui lòng những đức Phật.

---o0o---

05 - SỰ LIÊN HỆ GIỮA BA CON ĐƯỜNG

Diễn giải thực sự phần chính của luận giải được chia làm ba phần: Diễn giải về viễn ly, tâm giác ngộ, và quan điểm đúng đắn về tính không. Ba điều này cấu thành những tầng bậc tăng dần lên của sự thông hiểu.
Sự viễn ly càng mạnh mẽ của chúng ta với những điều được gọi là tốt đẹp của cõi luân hồi thì lòng từ bi của chúng ta sẽ càng mạnh mẽ hơn đối với những người khác. Thí dụ, trong một ga xe lửa ở Ấn Độ, chúng ta thấy những người mù, những người mất tay chân, ăn xin, v.v…, và điều này liên hệ một cách dễ dàng đến việc phát triển lòng từ bi cho họ. Nhưng nếu chúng ta không có sự viễn ly hay từ bỏ, thế thì khi chúng ta đến, thí dụ, một thành phố lớn, rồi thì thay vì là lòng từ bi, chúng ta chỉ cảm thấy thèm muốn những gì chúng ta thấy hay tự hào với những gì chúng ta có. Trái lại, nếu chúng ta quen thuộc với viễn ly, với một ý niệm về những gì gọi là tốt đẹp của cõi sinh tử thì một cách căn bản chẳng có ý nghĩa gì, rồi thì khi chúng ta đến một nơi như Nữu Ước, thí dụ, và thấy tất cả những người này, suy nghĩ đầu tiên của chúng ta một cách tự nhiên là cảm thấy từ bi yêu thương cho họ.
Viễn ly có hai cách để nhìn. Một là, với một thái độ như thế, chúng ta nhìn xuống tại những khổ đau của sinh tử luân hồi, không có gì thích thú trong ấy, và chúng ta cảm thấy nhờm chán và nguyện ước được thoát khỏi chúng một cách hoàn toàn. Bằng một cách nhìn khác, chúng ta nhìn lên ở sự giải thoát và nguyện ước đạt đến điều ấy. Thái độ nhị nguyên này mạnh mẽ, thì xu hướng đến tâm giác ngộ (tâm bồ đề) càng kiên cường hơn, điều này cũng tương tự như hai phương hướng quan sát, cả nhìn lên và nhìn xuống. Rồi thì, căn bản trên điều này, nếu chúng ta có một quan điểm đúng đắn về tính không, chúng ta sẽ có thể đạt đến hoặc là giải thoát hay giác ngộ.
Quan điểm đúng đắn ở trong dạng thức của hai sự thật, điều ấy rút ra từ Bốn chân lý cao quý. Đức Phật, Ngài là cội nguồn của sự hướng dẫn an toàn, đã dạy giáo pháp với ngôn từ của Ngài. Một cách đặc biệt, Ngài đã dạy Bốn

chân lý cao quý và hai sự thật, đây là những điều không lừa dối. Đây là những điều không bao giờ sai lầm.
Do vậy, thật là quan trọng để hiểu và thực chứng những điều ấy. Với tâm giác ngộ (tâm bồ đề), một sự thông hiểu về tính không đem chúng ta đến trạng thái toàn thiện toàn giác của một vị Phật. Nếu đơn thuần với viễn ly, thế thì nó chỉ đưa chúng ta đến giải thoát. Đây là trong luận giải, thảo luận về điều thứ nhất là viễn ly.

---o0o---

06 - VIỄN LY

(3) Vì tiếp nhận những thích thú dữ dội trong những hoa trái khoái lạc của đại dương bức bách hướng nẻo luân hồi, mà không có sự viễn ly trong sạch
Là không có phương pháp (để đạt đến) cho sự an bình (của giải thoát) –
Thực tế, bởi tham dục là những gì được tìm thấy trong những trạng huống của xu hướng bức bách ấy,
Một số giới hạn chúng sinh là hoàn toàn hướng về - Điều Thứ nhất, phấn đấu cho viễn ly.
Dịch kệ:
[3] Nếu thiếu tâm buông xả luân hồi
Thì trong biển sinh tử sẽ không thể dứt tâm tìm cầu lạc thú.
Lòng tham cầu sự sống lại là dây trói,
Buộc thắt chúng sinh vào cõi luân hồi
Vậy việc đầu tiên phải làm, là phát tâm buông xả.
Nhóm chữ '*viễn ly trong sạch*' được đề cập ở đây. Viễn ly phải là trong sạch trong ý nghĩa của sự hiện diện một cách hoàn toàn không thích thú trong những vinh quang hay còn được gọi là những thứ tốt đẹp của cõi sinh tử luân hồi. Nếu chúng ta thiếu vắng sự viễn ly trong sạch như thế và hoàn toàn bị quấy nhiễu hay ám ảnh bởi những quan tâm trần tục, thì sẽ không có con đường nào đạt đến giải thoát. Nếu chúng ta có tham ái và vướng mắc (chấp trước), thế thì chẳng cần biết là chúng ta có bao nhiêu thiện nghiệp mà chúng ta có đi nữa, chúng ta sẽ không có thể cắt đứt gốc rễ sự tái sinh trở lại không thể kiểm soát. Thế cho nên, chúng ta cần phải phát triển sự viễn ly. Làm thế nào để phát triển điều ấy?
(4) Bằng việc làm quen thuộc tâm thức chúng ta rằng không có thời gian để lãng phí
Khi mà một đời sống an nhàn tự tại và giàu có phong nhiêu thì rất khó để tìm,

(Được) chuyển biến từ sự si ám của chúng ta với biểu hiện (từ tâm thức) đến đời sống này.
Bằng việc quán chiếu liên tục về những vấn nạn tái sinh trở lại
Và rằng (định luật) chuyển vận của nhân quả thì không bao giờ lừa dối,
Chuyển biến từ sự chấp trước của chúng ta thành biểu hiện (từ tâm thức) đến những đời sống tương lai.
Dịch kệ:
[4] Thân người thong dong thuận tiện,
Khó tìm mà dễ mất
Phải thường xuyên nhớ nghĩ như vậy,
Tâm sẽ thôi không đắm chuyện đời này.
Luôn nhớ rằng nhân quả vốn không sai,
Toàn bộ luân hồi vốn không ngoài khổ não.
Phải thường xuyên nhớ nghĩ như vậy,
Tâm sẽ thôi không đắm chuyện đời sau.
Chúng ta cần suy nghĩ về sự quý giá của sự tái sinh làm người rằng chúng ta có với sự an nhàn và giàu có của nó, và cũng về sự kiện, rằng chúng ta sẽ đánh mất nó, vì nó là vô thường, và cái chết sẽ đến chắc chắn như thế nào. Trong cách này, chúng ta sẽ nhận chân ra cơ hội hiếm hoi như thế nào mà chúng ta có bây giờ và chúng ta không thể để khả năng lãng phí bất cứ giờ khắc nào ra sao. Đây là làm thế nào để hướng sự quan tâm của chúng ta hiện hữu chỉ trong đời sống này. Như vì sự an nhàn tự tại cùng giàu có phong nhiêu, và những giáo huấn trên vô thường và sự chết, chúng ta đã thảo luận những điều này trong những ngày vừa qua trong *Ba mươi bảy phẩm Thực hành của Bồ tát Đạo*. (See: *Short Commentary on Thirty-seven Bodhisattva Practices*.)
Quan tâm đến cái chết và vô thường, có nhiều điểm khác nhau để thiền quán (những sự thực hành thường xuyên lập lại để phát sinh và tập trung trên những trạng thái hữu ích của tâm thức nhằm mục tiêu thiết lập nó như một thói quen), chẳng hạn như sự thực rằng cái chết là chắc chắn, trong khi thời gian mà nó sẽ đến là hoàn toàn không thể biết trước được. Cái chết có thể xãy ra bất cứ lúc nào và , ngoại trừ giáo pháp, không một điều gì khác có thể hỗ trợ khi nó đến. Nếu chúng ta không làm điều gì đấy bây giờ về cái chết sẽ đến và những đời sống tương lai, điều này sẽ không làm được gì cả. Càng nghĩ về sinh tử như thế, chúng ta càng làm giảm đi sự ám ảnh chấp trước của chúng ta đơn thuần với kiếp sống này mà thôi.
Tiếp theo, chúng ta cần quán chiếu về sự không thể sai lầm về sự chuyển vận của luật nhân quả, luật nghiệp báo. Để hiểu sự chuyển vận của luật nhân quả trong tất cả những chi tiết của nó là một trong những vấn đề khó khăn nhất. Tuy nhiên, trong một hình thức đơn giản, từ sự tốt lành đến sự tốt đẹp,

từ sự xấu xa đến sự xấu ác: Nghiệp báo là chắc chắn. Từ những hành vi xây dựng của thân, khẩu, và ý, an lạc hạnh phúc là kết quả chắc chắn. Từ những hành động tàn hoại, khổ đau chắc chắn sẽ xảy ra không sớm thì muộn.

Do vậy, nếu chúng ta có những nguyên nhân khổ đau trong những sự tiếp diễn tâm thức của chúng ta, làm thế nào chúng ta có thể an nhàn toại nguyện và thoải mái nhàn hạ? Nó giống như một trái bom định giờ: Nó chỉ là vấn đề thời gian, vì chắc chắn nó sẽ bùng nổ. Nếu chúng ta không tiêu trừ nguyên nhân ấy, chúng ta không bao giờ có thể thảnh thơi an bình. Khi chúng ta quán chiếu một cách cẩn thận sự vận hành của nhân quả trong cách này, chúng ta phát triển mạnh mẻ nguyện ước để tiêu trừ tất cả những nguyên nhân khổ đau của chúng ta.

Ở những thời điểm khác, chúng ta thực chứng khổ của sinh, tử, già và bệnh. Không kể là chúng ta dùng bao nhiêu thuốc men, chúng ta không thể chữa trị chứng già nua và chúng ta không thể ngăn ngừa chúng ta chẳng bao giờ có thể ngăn ngừa chúng ta mãi mãi đừng bệnh tật. Khổ đau của sinh, già, bệnh, và chết có nguồn gốc trong sự kiện rằng chúng ta có thân thể và nó phải trải qua sinh, già, bệnh và chết. Thân thể chúng ta là mạng lưới của những tập hợp của ngũ uẩn, của nhiễm ô (phát sinh từ cảm xúc hay quan điểm phiền não). Nói cách khác, chúng ta tiếp nhận chúng tập nhiễm với nghiệp báo và những cảm xúc cùng những quan điểm phiền não. Nếu chúng ta không giải thoát chính mình khỏi những nguyên nhân sâu xa nhất của chúng, chúng ta sẽ luôn luôn có khổ đau.

Thân thể chúng ta là mạng lưới của năng lực xung đột, mâu thuẫn. Thí dụ hãy lưu tâm đến năng lực và sức nóng và lạnh trong thân thể. Nếu chúng ta có một cơn sốt, chúng ta dùng thuốc hạ nhiệt, nếu chúng ta dùng quá nhiều, chúng ta nhiễm bệnh lạnh. Nếu chúng ta dùng thuốc ấm để chữa chính mình với chứng lạnh lẽo này, và chúng ta dùng quá nhiều, thế thì một lần nữa chúng ta chuyển cán cân và có chứng nóng sốt. Chỉ khi nào chúng ta có một sự cân bằng về những năng lực nóng và lạnh trong thân thể, thế thì tạm thời, chúng ta có thể nói là chúng ta mạnh khỏe. Thế nhưng điều này chẳng bao giờ kéo dài. Nó rất tạm thời và ở tại thời khắc phù du, sự cân bằng là tình trạng thay đổi xáo trộn. Tôn giả Thánh Thiên đã chỉ ra điều này trong tác phẩm *Bốn Trăm Thi Kệ* của Ngài. Trong đấy, Ngài giải thích rằng, thân thể là thùng chứa những năng lực mâu thuẫn, đối kháng hỗ tương; vì thế, nó chỉ có thể đem đến những rắc rối và khổ đau.

Chúng ta nghĩ rằng thân thể này thì quá xinh đẹp. Tuy thế, chúng ta cần phân tích kỹ càng nó trong tâm thức chúng ta và quan sát mỗi phần một cách riêng biệt, chẳng hạn cái đầu, thí dụ như thế, hay một bím tóc với búi tóc nhỏ ở dưới. Hãy nhìn lỗ tai, hãy nhìn con mắt đơn thuần với chính nó, hãy nhìn một mảnh da, hãy nhìn trái tim, hãy nhìn lá phổi. Nếu chúng đang ở

trên bàn mỗi thứ như thế, chúng sẽ bị ghê sợ và chẳng xinh đẹp gì cả. Điều cũng giống như thế khi lưu tâm đến những vật chất trong thân thể này – nước tiểu, phân, nước mũi, v.v… Chúng ta thấy những thứ ấy trên mặt đất khi chúng ta bước chân đi qua và chúng ta bịt mũi lại để tránh mùi hôi thối ấy. Những vật chất không ưa thích ấy đến từ nơi nào? Chúng đã không sinh ra từ đất; mà chúng đến từ thân thể của chúng ta.

Làm thế nào thân thể chúng ta được sạch sẽ, khi chúng chỉ là nguồn gốc của nhơ bẩn? Thân thể chúng ta đến từ tinh cha huyết mẹ. Nếu chúng ta đem những thứ vật chất này đặt lên trên bàn ngay trước mắt chúng ta, và nhìn chúng, bất cứ người nào cũng cảm thấy ghê tởm. Chúng ta quá dính mắc với chúng do bởi chúng đến từ nguồn gốc những chất vật lý của thân thể chúng ta, nhưng tự chúng nó thì đáng buồn nôn. Thí dụ, nếu chúng ta sống năm mươi năm, và nghĩ về tất cả những thức ăn mà chúng ta đã từng tiêu thụ trong năm mươi năm dài ấy trên một phương diện và rồi thì tất cả những phân dãi và nước tiểu mà thân thể chúng ta chuyển biến chúng trên một phương diện khác. Làm thế nào thân thể này sạch sẽ nếu chúng đã làm những việc như thế?

Thế cho nên, chúng ta phải từ bỏ sự dính mắc với một thân thể như vậy. Nó đến từ nghiệp báo và những cảm xúc cùng những nhận thức phiền não là những thứ chỉ đem đến khổ đau. Nếu chúng ta tát cạn hay tiêu trừ nghiệp báo và những cảm xúc phiền não, chúng ta sẽ không bao giờ mang lấy những tập hợp (uẩn) nhiễm ô hay khổ não một lần nữa. Những cảm xúc và quan niệm phiền não đến từ những tư tưởng thành kiến và nhận thức sai lầm, chúng khởi lên từ sự bất giác hay vô minh của những thứ có liên quan tới như sự hiện hữu vốn có. Nếu chúng ta nhận ra rằng mọi thứ thiếu vắng một sự hiện hữu như vậy, những cảm xúc và quan niệm phiền não sẽ tan biến. Chúng ta hòa tan vào trong khái niệm của tính không. Do vậy, đây là điều mà chúng ta cần.

(5) Khi bằng sự quen thuộc với chính các con trong cách này, các con không bao giờ phát sinh, ngay cả trong một khoảnh khắc, một tâm niệm khao khát vì sự chói lọi cuốn hút trở lại luân hồi,
Và các con phát triển một thái độ mà ngày hay đêm luôn luôn quan tâm một cách nhạy bén trong giải thoát,
Vào lúc ấy, các con đã phát sinh sự viễn ly.

Dịch kệ:

[5] Quán niệm như thế cho đến khi
Tâm tuyệt không còn đuổi theo chuyện phồn vinh thế tục,
Ngày cũng như đêm luôn hướng về giải thoát,
Đó là lúc thành tựu tâm buông xả luân hồi.

Do vậy, chúng ta cần phát triển sự viễn ly. Tiếp theo chúng ta cần một khuynh hướng của tâm giác ngộ (*bodhicita*).

---o0o---

07 - TÂM GIÁC NGỘ (BODHICITA)

(6) Tuy nhiên, vì ngay cả sự viễn ly này,
Nếu không được thủ hộ với sự phát triển một xu hướng thuần khiết của tâm giác ngộ (*bodhicita*), sẽ không trở thành nguyên nhân
Cho những sự huy hoàngvà diệu lạc của một trạng thái tinh khiết vô song (của giác ngộ),
Của những ai với khả năng phát sinh một xu hướng tối thượng của tâm giác ngộ (*bodhicita*).
Dịch kệ:
[6] Nhưng dù có tâm buông xả mà thiếu tâm bồ đề,
Cũng không thể thành tựu đại lạc
Của vô thượng chánh đẳng giác.
Vì vậy bậc đại trí luôn gắng công phát khởi tâm bồ đề.
Như chúng ta đã nói trước đây, nếu thiếu tâm giác ngộ (*bodhicitta*), chúng ta không thể đạt đến giác ngộ.
(7) Bị cuốn đi bởi những thác lũ của bốn dòng sông bạo động,
Bị trói chặc bởi gông cùm của nghiệp báo, khó khăn đảo ngược lại,
Bị quẳng trong màng lưới sắt bẫy rập chấp trước thay cho những trực nhận chân lý,
Hoàn toàn bị che kín trong bóng tối dày đặc của của đêm dài bất giác,
(8) Bị dày vò không nguôi bởi ba loại khổ não,
Hết đời này đến đời khác trong vòng luân hồi bức bách bất tận –
Hãy nghĩ về nhân duyên của những bà mẹ của các con
Những người đã tìm thấy chính mình trong những hoàn cảnh như thế,
Hãy phát triển một xu hướng tối thượng của tâm giác ngộ (*bodhicitta*).
Dịch kệ:
[7] Nghĩ đến chúng sinh bị bốn dòng nước xoáy cuốn phăng đi,
Nghiệp cũ ràng buộc khó lòng tháo gỡ,
Kẹt trong cũi sắt chấp ngã,
Ngạt trong bóng tối vô minh,
[8] Trôi lăn theo vòng tái sinh không gián đoạn
Chịu ba loại khổ, bức bách không ngừng
Tất cả chúng sinh sống như thế đó, họ đã từng là mẹ của con.
Hãy nhớ nghĩ như vậy, để phát tâm bồ đề.

Bị cuốn đi bởi thác lũ của bốn dòng sông bạo động, liên hệ đến bốn loại khổ não của sinh, già, bệnh và chết. Chúng ta bị trói chặc bởi gông cùm của năng lực tiêu cực từ những hành vi tàn hoại của nghiệp chướng, và những năng lực này chắc chắn sẽ chín muồi một ngày nào đấy. Chúng ta trong mang lưới sắt bẫy rập của bất giác, và trong bóng tối dày đặc của đêm dài của sự không thấy tính bản nhiên chân thật của thực tại. Cả những cá nhân và hiện tượng dường như tồn tại một cách cố hữu, nhưng chúng hoàn toàn không tồn tại trong cách ấy.
Chúng ta có một sự tiệm tiến của những nhân tố tập họp (uẩn) thay đổi không ngừng và đơn thuần điều này "cái tôi" là điều vì ấy mệnh danh trên sự thay đổi liên tục ấy như căn bản của nó. Tuy nhiên, từ sự bất giác vô minh, chúng ta dính mắc với "cái tôi" ấy, là điều được mệnh danh trên mạng lưới của những hiện tượng đổi thay, và chúng ta nhận thức sai lầm nó là thường, tĩnh, và có thể tìm thấy một "cái tôi" thật sự vốn có. Sự tối tăm của tính bất giác này rồi thì làm nguyên nhân cho chúng ta xây dựng nên một khối lượng khổng lồ của những năng lực tiêu cực. Năng lực tiêu cực hay bất thiện ấy quẳng chúng ta vào trong bẫy rập của mạng lưới sắt nghiệp báo, nơi mà chúng ta bị trói chặc bởi gông cùm của nghiệp báo ấy và của những cảm xúc và quan niệm phiền não. Do thế, chúng ta kinh nghiệm một cách tự nhiên ba loại khổ não hết đời này đến đời khác, như đã nói ở đây. Đó là khổ khổ, hoại khổ (khổ của đổi thay), và hành khổ (khổ lan tràn cùng khắp). Vì đây cũng là nhân duyên của tất cả những bà mẹ chúng ta, chúng ta cần hành động để giúp đỡ họ bằng việc phát triển một xu hướng của tâm giác ngộ (*bodhicitta*).
Tiếp theo lưu tâm đến tính không.

---o0o---

08 - MỘT QUAN ĐIỂM ĐÚNG ĐẮN VỀ TÍNH KHÔNG

(9) Ngay cả nếu các con đã xây dựng nên tính viễn ly và xu hướng tâm giác ngộ (*bodhicitta*),
Nhưng, nếu các con thiếu sự tỉnh thức biệt quán thực chứng về tính bản nhiên bất động của thực tại,
Các con sẽ không thể cắt đứt gốc rễ của xu hướng luân hồi sinh tử của các con.
Do vậy, hãy tiến hành nỗ lực trong những phương pháp đối với việc thực chứng tính duyên khởi.
Dịch kệ:
[9] Nhưng dù tâm buông xả và tâm bồ đề có đủ
Nếu thiếu đi trí tuệ chứng chân tướng thực tại

Vẫn không thể chặt đứt gốc rễ luân hồi.
Vậy phải bằng mọi cách giác ngộ lý duyên sinh..
Điểm chính của Tổ sư Tông Khách Ba là để cho sự thông hiểu về 'tính không' sinh khởi như ý nghĩa của tính duyên khởi và thông hiểu 'tính duyên khởi' phát sinh như ý nghĩa của tính không. Do vậy, chúng ta cần những nỗ lực trong những phương pháp để thực chứng tính không như tính duyên khởi. Làm thế nào?
(10) Bất cứ ai đã từng thấy rằng (luật) vận hành của nhân quả
Đối với tất cả những hiện tượng của luân hồi và niết bàn là không bao giờ hư dối,
Và những ai đã vỡ mộng dựa trên nhận định của quan niệm trong khuynh hướng của sự tồn tại cố hữu,
Bất cứ là gì mà họ có thể đã từng,
Đã đi vào con đường làm vui lòng những đức Phật.
Dịch kệ:
[10] Người khởi bước vào con đường khiến chư Phật hoan hỷ
Là người thấy mọi sự, dù luân hồi hay niết bàn
Đều thuận theo nhân quả không sai
Và hoàn toàn rã tan mọi vọng chấp [có tự tánh].
Tất cả những hiện tượng của luân hồi và niết bàn hình thành qua nhân quả. Điều này là không bao giờ lừa dối, không bao giờ sai chạy. Khi chúng ta thông hiểu điều này và thêm nữa, đã có sự hỗ trợ căn bản và nương tựa vào khuynh hướng của tồn tại cố hữu bị tan vỡ, thế thì chúng ta đã bước vào con đường làm vui lòng các đức Thế Tôn. Khi chúng ta thông hiểu tính không, chúng ta sẽ không còn có nhận thức hướng về sự tồn tại cố hữu. Trong cách này, cơ sở cho những nhận thức sai lầm sinh khởi – điều nâng đỡ hỗ trợ cho sự chấp trước về sự tồn tại cố hữu của chúng ta – sẽ tan rã hay biến mất.
(11) Những sự biểu hiện không lừa dối tương liên sinh khởi
Và tính không được chia phần từ bất cứ sự thừa nhận nào (của những cách không thể hiện hữu).
Do thế cho đến khi nào các con có hai sự thông hiểu này xuất hiện một cách riêng lẻ,
Các con vẫn chưa nhận ra mục tiêu của những Đấng Chinh Biến Tri.
Dịch kệ:
[11] Tướng hiện -- là duyên sinh không thể khác,
Tánh không -- vượt mọi khẳng định, không thể nghĩ bàn
Nếu chứng tướng hiện và chứng tánh không còn riêng lẻ tách lìa,
Thì vẫn chưa thấy được ý thật của Phật.
Khi chúng ta thông hiểu tính không, chúng ta thấy là không có gì ở điều mà chúng ta có thể đưa tay chỉ và nói rằng đây là đối tượng của điều này. Tất cả

mọi thứ là không thể tìm thấy trên sự phân tích căn bản. Tuy thế, mặt khác, chúng ta thấy rằng những thứ ấy lại chỉ đơn thuần biểu hiện. Để nghĩ rằng đây là hai thứ hoàn toàn riêng biệt không liên hệ bên trong – những sự vật hiện hữu không thể tìm thấy trên một phương diện và tuy vậy chỉ đơn thuần biểu hiện trên một phương diện khác – không là mục tiêu của Đấng Toàn Giác quan tâm về tính không và hai chân lý.

(12) Nhưng khi, không phải luân phiên, mà tất cả cùng một lúc,
Chúng ta khẳng quyết tính duyên khởi không sai chạy từ nơi hiện tượng đơn thuần
Toàn bộ những nguyên nhân của những phương thức tiếp nhận đối tượng (như tồn tại cố hữu) tan rã,
Các con đã hoàn toàn sáng tỏ quan điểm đúng đắn.

Dịch kệ:

[12] Bao giờ tướng hiện và tánh không đồng loạt không xen kẻ,
Càng chứng duyên sinh càng rã tan vọng chấp,
Đó là lúc chánh kiến đã vẹn toàn.

Những gì chúng ta cần, là để thấy rằng do bởi những sự vật sinh khởi một cách tương tức tương nhập – vì sự biểu hiện lệ thuộc trên những nguyên nhân và hoàn cảnh để xuất hiện – chúng thì trống rỗng trong sự tồn tại cố hữu; chúng không có sự tồn tại độc lập. Sự kiện rằng chúng có thể sinh khởi một cách phụ thuộc trên nhân và duyên một cách đơn giản bởi vì chúng không có sự tồn tại một cách độc lập. Do thế, sự thông hiểu và tin chắc càng mạnh mẽ rằng những sự vật sinh khởi một cách phụ thuộc, rằng những sự vật tùy thuộc trên nguyên nhân và kết quả, sự thông hiểu và tin chắc của chúng ta càng mạnh hơn sẽ chính là những sự vật không có sự tồn tại độc lập và cố hữu; và ngược lại. Để hiểu hai điều này một cách đồng thời trong sự liên kết như thế này nghĩa là chúng ta phải hoàn toàn phân tích đúng đắn về tính không.

(13) Xa hơn thế, khi chúng ta biết làm thế nào sự biểu hiện (từ tâm thức) khử trừ sự tồn tại cực đoan (thường kiến)
Và tính không khử trừ sự không tồn tại cực đoan (đoạn kiến),
Và làm thế nào tính không hiển hiện như nhân và quả,
Các con sẽ chẳng bao giờ bị đánh mất bởi những quan điểm dính mắc vào những cực đoan.

Dịch kệ:

[13] Hơn nữa,
Vì hiện, nên không thường
Vì không, nên không đoạn
Nếu từ giữa tánh không mà thấy được nhân quả
Thì thoát được hai đầu cực đoan.

Thường thì, chúng ta thấy nó giải thích rằng thực tế sự biểu hiện khử trừ cực đoan không tồn tại hoàn toàn – những sự vật không phải không tồn tại một cách hoàn toàn, bởi vì chúng thật sự xuất hiện. Và cũng thế, thực tế tính không khử trừ cực đoan tồn tại cố hữu – những sự vật không phải tồn tại một cách cố hữu, bởi vì chúng không có một sự tồn tại trong cách có thể như thế.
Tuy nhiên, ở đây, chúng ta có một cách thừa nhận đối kháng. Thực tế sự biểu hiện (từ tâm thức) khử trừ cực đoan tồn tại cố hữu. Điều này là bởi vì, để những sự vật biểu hiện, chúng phải là không có sự tồn tại cố hữu. Chúng phải là những hiện tượng sinh khởi một cách lệ thuộc. Do thế, thực sự rằng chúng thật biểu hiện khử trừ khả năng rằng chúng có thể tồn tại một cách cố hữu.
Hơn thế nữa, thực tế tính không khử trừ cực đoan hoàn toàn không tồn tại. Thật sự rằng điều gì ấy không có sự tồn tại cố hữu có nghĩa rằng nó có thể biểu hiện bởi sự sinh khởi lệ thuộc (nhân duyên): Nó không thể có lẽ là không tồn tại một cách hoàn toàn. Do vậy, thực sự tính không khử trừ cực đoan không hoàn toàn không tồn tại.
Đây là phong cách xác nhận đặc biệt của Tông Khách Ba và theo bình luận của Choney Rinpoche về *Tán Dương Sự Sinh Khởi Tương Duyên* của Tông Khách Ba. Do thế, sự thông hiểu về những sự vật hiện hữu không có sự tồn tại cố hữu bởi vì chúng sinh khởi một cách lệ thuộc, và rằng chúng sinh khởi một cách lệ thuộc bởi vì chúng không có sự tồn tại cố hữu, ngăn ngừa chúng ta rơi vào hai cực đoan chấp trước vào chân lý, sự tồn tại cố hữu và tại sự hoàn toàn không tồn tại.
Tiếp theo là huấn thị về thực hành.

---o0o---

09 - HUẤN THỊ ĐỂ THỰC TẬP

(14) Khi chúng ta đã thông hiểu những điểm của ba điều này
Những phương diện chính của con đường, như chúng là,
Hãy nương vào nơi tĩnh mịch và,
Bằng sự phát sinh năng lực hoan hỷ kiên trì
Con của ta thực chứng một cách nhanh chóng mục tiêu nguyên sơ.
Dịch kệ:
[14] Bao giờ có được cái thấy đúng như sự thật
Về ba điểm tinh yếu của đường tu,
Khi ấy, con ơi, hãy tìm nơi thanh tịnh,
Tinh tấn tu hành
Mau chóng thành tựu mục tiêu cứu cánh.

Khi chúng ta đat đến sự thông hiểu về viễn ly, tâm giác ngộ (*bodhicitta*) và tính không, qua năng lực của lắng nghe đến những giáo huấn chân thực về chúng và rồi thì suy tư và phân tích chúng cho đến khi chúng ta tin chắc ý nghĩa của chúng, sau đó chúng ta cần phải sống trong nơi tĩnh lặng và dành hết mình đến nhất tâm bất loạn để thiền tập và thực chứng chúng. Điều này chúng ta cần phải tiến hành với sự hoan hỷ kiên trì (nhẫn nại và tinh tấn) như những bậc đạo sư trong quá khứ đã làm, thí dụ như vị nổi tiếng là Milarepa, Đại Gyalwa Ensapa, và những đứa con tinh thần của Ngài, Kaydrub Sanggyay-yashey, v.v… Sau đó chúng ta mới có thể đạt đến mục tiêu nguyên sơ của giác ngộ. "Con của ta" ở đây liên hệ đến người đệ tử thân cận của Tổ sư Tông Khách Ba, Ngawang-dragpa, người mà chúng ta đã đề cập phía trước.

---o0o---

KẾT LUẬN LƯU Ý TRÊN CHỦ TRƯƠNG KHÔNG TÔNG PHÁI

Điều này kết luận lược giải '*Ba Phương Chính Của Con Đường*'. Đây là một luận bản rất quan trọng và đã bao gồm trong ấy, căn bản thiết yếu của toàn bộ con đường kinh điển hiển giáo và là tâm điểm của những con đường mật điển tantra. Giáo lý về tính không là một phần khó, có phải không? Ngoại trừ chúng ta rất quen thuộc với những thuật ngữ chuyên môn, sau đó khi nói với quan điểm đúng đắn, hai chân lý, tính không, v.v… bằng không có thể là bối rối. Có những phương pháp đặc trưng để định nghĩa và xác nhận những thuật ngữ này trong bốn trường phái Phật giáo Ấn Độ về triết lý giáo nghĩa của kinh điển, và những cung cách khác nhau trong bốn tông phái Mật thừa Tantra. Cũng thế có một cách định nghĩa khác về chúng trong bốn truyền thống Phật giáo Tây Tạng trong những luận giải và hệ thống đặc thù của chúng.

Chúng ta cần cố gắng để thông hiểu tất cả chúng vì thế chúng ta biết sự liên hệ ngụ ý của những thuật ngữ, tùy theo từng luận bản của chúng, và chúng ta không bị bối rối. Chỉ biết một hệ thống và rồi thì phê phán những gì khác đơn giản bởi vì chúng khác nhau và chúng ta không hiểu chúng trong thuật ngữ chính chúng là rất thiếu xây dựng. Như Long Thọ đã từng nói trong *Tràng Hoa Quý Báu* và Tịch Thiên trong*Dấn Thân Trong Thái Độ Bồ Tát*, trong những thí dụ như thế, tốt nhất là duy trì sự dửng dưng cùng im lặng, và không nói điều gì cả.

Ngay cả trong giáo lý của một truyền thống, tông Hiền Nhân (*Gelug*) chẳng hạn, có những sự quyết đoán thông hiểu tính không dựa trên kinh điển hiển giáo và theo mật điển tantra. Không có sự khác biệt một cách vi tế trong sự

lưu tâm về đối tượng, tính không, cả trong kinh điển Hiển giáo hay Mật điển Tantra. Sự khác biệt do ở tâm thức thông hiểu về tính không. Hơn thế nữa, trong cả kinh điển lẫn mật điển, có những sự định nghĩa và giải thích khác nhau về những chân lý theo tập quán quy ước (tục đế) và thâm sâu nhất (chân đế) và cung cách để thiền tập trên cả hai. Ngay cả trong Tantra yoga tối thượng, có nhiều hệ thống phân loại khác nhau. Thí dụ, phương pháp phác thảo trong *Bí Mật Tập Hội* (*Guhyasamaja*) thì hoàn toàn khác những thứ trong giáo lý Thời Luân (*Kalachakra*). Cũng thế, chúng ta tìm thấy những sự khác biệt trong cung cách thiền chỉ (thiền định) và thiền quán (thiền phân tích). Nếu chúng ta không học hỏi tất cả những hệ thống này, chúng ta sẽ trở nên rất lúng túng.

Tóm lại, nếu chúng ta không biết bất cứ điều gì về một hệ thống nào đấy, chúng ta không cần nói bất cứ điều gì về nó và chắc chắn không phê phán. Chỉ trên một căn bản không phân tông phái chúng ta mới có thể đánh giá đúng (cũng như cảm kích trung thực) toàn bộ mục tiêu về những giáo lý của đức Phật.

***

A Short Commentary on The Three Principal Aspects of the Path (Lam-gtso rnam-gsum) by Tsongkhapa (Tsong-kha-pa Blo-bzang grags-pa).
His Holiness the Fourteenth Dalai Lama translated and condensed by Alexander Berzin, 1983 revised second edition, August 2003.
First edition published in His Holiness the 14th Dalai Lama. Four Essential Buddhist Commentaries. Dharamsala, India: Library of Tibetan Works & Archives, 1983.
http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/sutra/level2_lamrim/overview/specific_texts/three_principal_aspects_path/short_commentary_three_principles_path.html
http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/sutra/level2_lamrim/overview/specific_texts/three_principal_aspects_path/short_commentary_three_principles_path.html
http://tayphuong.vn/diendan/showthread.php?t=631

Tuệ Uyển chuyển ngữ
20-10-2009

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU VỀ TỔNG QUAN NHỮNG CON ĐƯỜNG CỦA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

Nguyên tác: A Survey Of The Paths Of Tibetan Buddhism
Lược giải: Đức Đạt Lai Lạt Ma
Chuyển ngữ: Tuệ Uyển
Một thuyết giảng ở Luân Đôn, Anh quốc, 1988. Được chuyển dịch sang Anh ngữ bởi Geshe Thupten Jinpa và hiệu đính bởi Jeremy Russell. Được xuất bản lần đầu tiên trong Cho-Yang (No.5), là một tạp chí được phát hành bởi Bộ Tôn Giáo và Văn Hóa thuộc cơ quan Trung Ương Tây Tạng ở Dharamsala.

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU

***

Bài giảng *Tổng Quan Về Những Con Đường Của Phật Giáo Tây Tạng*, được đức Dalai Lama truyền dạy vào năm 1988 tại Luân-đôn, thủ đô nước Anh, nhằm giúp cho các Phật tử và các thiện tri thức có thêm một tầm nhìn rõ ràng và đầy đủ hơn về giáo pháp Mật thừa và các phương tiện tu học chính yếu của nó mà đạo hữu Tuệ Uyển, đã hoan hỷ vượt qua nhiều khó khăn về ngôn từ, chuyển dịch sang Việt ngữ nhằm cống hiến cho quý độc giả tài liệu vô cùng quan trọng này.

Tuy là một bài tổng quan, nội dung được đưa vào thật sâu sắc và bao quát trong hầu hết các lãnh vực từ các vấn đề chung về giai trình tu tập, về các truyền thừa, các hệ kinh điển mật điển quan trọng, các hình thức thực hành, tu tập, sự phân lớp bên trong các truyền thừa và mật điển cũng như những phần không thể thiếu về đặc điểm của một bậc đạo sư và phẩm chất của người học trò khi tu học cho đến những vấn đề tinh tế nhạy cảm như vai trò của nữ tu và vấn đề dùng tính dục làm phương tiện.

Với nội dung uyên bác phong phú như vậy, người đọc lần lượt tiếp nhận các tri kiến tương đối cụ thể mà qua đó có thể tự biết rằng căn cơ mình thích hợp đến mức độ nào và nếu quyết định tu tập Mật tông thì những đòi hỏi nào mà một hành giả muốn đi trên con đường Mật tông cần có, cần biết, cần tu tập, cũng như điều kiện hầu như tất yếu tìm đến một vị thầy giác ngộ để có thể thực hành tinh tấn vững vàng.

Về cách trình bày, chúng tôi đã cố gắng hết sức dùng ngôn ngữ thông thường và bình dân nhất ngỏ hầu giúp người sơ cơ dễ nắm bắt hơn. Ngoài ra, để giúp độc giả có thêm phương tiện tra cứu và đào sâu hơn kiến thức liên

quan, chúng tôi đã hết sức nỗ lực tìm tòi và đưa vào phần chú dẫn bao gồm các giải thích ngắn gọn và các nguồn tài liệu chính đáng tin cậy về Mật tông có thể tìm kiếm được bằng Anh ngữ hay Việt ngữ.

Về cách dịch các thuật ngữ chuyên môn, để giữ được mức chính xác, chúng tôi đã hết sức kiểm tra lại các thuật ngữ này qua việc tra cứu nghĩa trực tiếp các từ nguyên gốc Phạn hay Tạng của chúng nếu khả dĩ. Tản mạn trong bài dịch, nhiều từ vựng Việt ngữ được dùng trong sách này như là tương đương thì chúng tôi để vào dấu ngoặc [ ], để tiện sau đó dùng lại và xem là các từ cùng nghĩa. Các dấu ngoặc [ ] này đôi khi cũng được dùng cho các giải thích ngắn gọn. Các chữ La-tinh có gốc Phạn thường được đưa vào trong các ngoặc đơn ( ) nhằm tiện lợi cho việc tra cứu xa hơn qua phương tiện của máy vi tính bằng thủ thuật "cut" và "past" vào trong các "search engine" [máy truy tìm dữ liệu] như Google chẳng hạn.

Cuối cùng vì sức hiểu biết có hạn chúng tôi hết sức trân trọng cảm tạ mọi chỉ giáo của các bậc thiện tri thức và xin nhận về các lỗi lầm nếu có của bản dịch này. Xin chân thành cảm tạ sự hỗ trợ của ngài Rajiv Mehrotra thư ký danh dự và quản trị viên của tổ chức Foundation For Universal Responsibility of HH The Dalai Lama đã cho phép chúng tôi chuyển dịch tài liệu này. Mọi công đức xin hồi hướng lên đức Dalai Lama và tất cả chúng sinh hữu tình. Đương nguyện cho toàn thể chúng sinh sớm an lạc giải thoát.

Nam-mô chư Tam bảo.

Ngày 11 tháng 11 năm 2010, Phật tử Làng Đậu
kính bút

---o0o---

LỜI TỰA

***

Những nhà nghiên cứu và Phật tử Phật giáo theo truyền thống Trung Hoa thường nghe nói đến Ngũ Thời Thuyết Giáo của Thiên Thai Trí Giả Đại Sư[14] qua bài kệ:

Hoa Nghiêm tối sơ tam thất nhật
A Hàm nhị thập, Phương Đẳng bát
Nhị thập nhị niên Bát Nhã đàm
Pháp Hoa, Niết-bàn cộng bát niên

Tức là, đức Phật sau khi thành đạo đã thuyết giảng kinh *Hoa Nghiêm* trong hai mươi mốt ngày, hai mươi năm tiếp theo là kinh *A Hàm*, tám năm kế là

kinh *Phương Đẳng*, rồi hai mươi hai năm kinh *Bát-nhã*, và cuối cùng đức Phật thuyết kinh *Pháp Hoa* và kinh *Niết-bàn* trong tám năm.

Nhưng khi học hỏi về Phật giáo Tây Tạng, chúng ta thấy chư vị tổ sư Phật giáo Tây Tạng đã nói đến ba thời chuyển pháp luân. Chuyển pháp luân lần thứ nhất đức Phật thuyết về Tứ Diệu Đế, Thập Nhị Nhân Duyên, Ba Mươi Bảy Bồ Đề Đạo Phẩm,… Chuyển pháp luân lần thứ hai đức Phật thuyết về kinh *Bát-nhã*, chuyên nói về tính Không. Và lần thứ ba đức Phật thuyết về những kinh như *Giải Thâm Mật*,…, và những bộ mật điển [Tantra] là những bộ phận dường như vắng bóng trong Hán Tạng và như lời đức Dalai Lama, "Chuyển pháp luân lần thứ ba được nối kết với những phương cách khác nhau của việc nâng cao tuệ trí thân chứng tính không. Vì thế chúng tôi nghĩ có một liên kết ở đây giữa kinh điển và mật điển."

Là người nghiên cứu Phật học, chúng ta phải biết chúng ta muốn gì ở đạo Phật. Và là người Phật tử thực hành Phật pháp, chúng ta phải biết đức Phật muốn chúng ta làm gì. Hay mục tiêu của người nghiên cứu và thực hành Phật pháp để làm gì?

Trong kinh *Pháp Hoa* đức Phật nói rằng, "*Mục đích của chư Phật ra đời chỉ vì một việc: - Khai Thị Ngộ Nhập Phật tri kiến - Đem Tri kiến Phật chỉ dạy cho chúng sanh tỏ ngộ đấy mà thôi! Chư Phật Như Lai nói pháp cho chúng sanh chỉ vì dạy cho họ một 'Phật thừa' chớ không có hai thừa, ba thừa nào khác. Pháp của chư Phật trong mười phương cũng đều như vậy*"[15].

Thế nào là khai, thị, ngộ, nhập chúng ta có thể hiểu qua một vídụ:

Tri viên (người làm vườn) dẫn một đoàn người đến trước cổng vườn và mở cửa cổng - KHAI

- Tri viên bèn chỉ - đây là hoa lan (thinh văn thừa), này hoa hồng (duyên giác thừa), nọ, xa hơn một chút là hoa huệ (Bồ-tát thừa), và xa tít đằng kia là hoa sen (Phật thừa) - THỊ

- Đoàn người theo bèn Ồ lên một tiếng và nói, đúng là trăm nghe không bằng một thấy, nay mới thật sự tường tận thấy, nghe, hiểu, biết - NGỘ

- Đoàn người theo sự hướng dẫn của tri viên cùng bước vào vườn dạo cảnh, xem hoa - NHẬP

Thinh văn thừa là thế nào, những pháp môn nào, những điều kiện nào để đạt đến Thinh văn quả?

Duyên giác thừa là thế nào, những pháp môn nào, những điều kiện nào để đạt đến Duyên giác quả?

Bồ-tát thừa là thế nào, những pháp môn nào, những điều kiện nào để đạt đến Bồ-tát quả?

Phật thừa là thế nào, những pháp môn nào, những điều kiện nào để đạt đến Phật quả?

Mỗi người đến với đạo Phật phải tìm hiểu, học hỏi, lựa chọn và thực hành để đạt đến mục tiêu của mình. Chúng phải nói rằng sự lựa chọn ấy có thể theo căn cơ, theo sở thích, hay theo nhân duyên. Nhưng chúng ta phải thực sự tìm hiểu, nghiên cứu để lựa chọn lộ trình tu tập, và thực hành một cách nghiêm mật không dời đổi thì mới mong đạt đến kết quả tối hậu, chứ không thể nay pháp môn này mai pháp môn khác; khi Thinh văn thừa, lúc Bồ-tát thừa, rồi Phật thừa. Vì mục tiêu hay điểm đến cứ dời đổi, làm thế nào chúng ta có thể đạt đến kết quả cuối cùng khi thật sự chúng ta cũng không biết kết quả mình muốn đến là gì?

Đọc "*Tổng Quan Những Con Đườn*[16]*g Của Phật Giáo Tây Tạng*", chúng ta sẽ thấy đức Dalai Lama là một bậc Đại Tri Viên, ngài chỉ rõ tất cả mọi con đường để chúng thấy rõ, nhất là con đường Tantra, sự thực hành Tantra không chỉ của tông Gelugpa mà của bốn tông phải chính của Phật giáo Tây Tạng, một con đường mới lạ với các Phật tử Đông Độ, đấy là Phật tri kiến, đấy là Phật thừa, vì mỗi chúng ta đều có khả năng để thành Phật, mà đấy là Phật tính, mà đấy là cơ sở căn bản của mọi Phật tử dù tu theo Tịnh Độ, Thiền tông hay Mật tông, chỉ có phương tiện đạt đến là khác nhau. Nhất là *Ba Phương Diện Chính Yếu Của Con Đường Tu Tập* do tổ sư Tsongkhapa[17] đề ra mà đấy là cơ sở lập cước của mọi Phật tử dù tu theo Pháp môn nào[18]:

1- Viễn ly: Một chí nguyện đạt đến sự giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, vì những khổ đau kinh khiếp của nhà lửa tam giới.

2- Bồ đề tâm: Để đạt được một sự giải thoát như thế thì phải tạo nên một công đức lớn lao, mà không vì hơn là phát nguyện tu để đạt đến kết quả giải thoát giác ngộ để có năng lực hổ trợ tất cả chúng sinh cùng thoát ly sinh tử và chứng quả giác ngộ.

3- Tính Không: Chỉ có tuệ trí thực chứng tính Không mới có thể triệt tiêu tất cả mọi phiền não vọng tưởng và đạt đến giải thoát giác ngộ.

Và đối với đạo pháp Kim Cương Thừa, đức Dalai Lama thường nhắc nhở mỗi khi thuyết giảng hay truyền pháp là, nếu quý vị đến đây nhận lễ truyền pháp này để cầu phước báu, hay sự giải thoát cho riêng mình là sai lầm.

Trong Thanh Tịnh Đạo Luận[19] có nói đến ba bậc phát tâm để tu tập:

Bậc hạ để cầu tái sinh hưởng phước báu.
Bậc trung để cầu sự giải thoát sinh tử.
Bậc thượng tu vì tất cả chúng sinh.

Đấy là sự phát tâm lập cước ngay từ lúc đầu, nhưng trong *Lộ trình Tiệm Tiến Lamrim* cũng nói đến ba tầng bậc tương tự như vậy, nhưng đấy là những nấc thang để tiến lần lên sự giác ngộ tối hậu.

Đức Dalai Lama cũng từng nói trong quyển *Mật Thừa* [Tantra, Vajrayana] Tây Tạng rằng[20]:

Nguyện vọng vị tha hướng đến giác ngộ tối thượng vì tất cả chúng sanh là nền tảng của sự thực hành của một Bồ-tát trong cả hai Thừa Hoàn Thiện và Kim Cương thừa. Nguyện vọng vị tha được khởi dẫn từ tình thương và bi mẫn, chúng là kết quả của việc nhìn thấy sự khổ đau của vòng sanh tử, phát sanh ý muốn từ bỏ nó, và rồi áp dụng cái hiểu biết này cho những người khác. NẾU MỘT NGƯỜI KHÔNG MUỐN THOÁT KHỎI VÒNG SANH TỬ, THÌ KHÔNG THỂ NÀO MONG MUỐN CHO NHỮNG NGƯỜI KHÁC THOÁT KHỎI NÓ. Ý muốn từ bỏ vòng sanh tử này là chung cho cả Tiểu thừa lẫn Đại thừa và trong Đại thừa thì chung cho cả Thừa Hoàn Thiện [Ba-la-mật-đa thừa] và Kim Cương thừa.

Thiền sư Nhất Hạnh cũng nói trong Năng Lực của Cầu Nguyện rằng:

Ba điều cầu nguyện thông thường là sức khỏe, sự thành đạt, và sự hài hòa. Nhưng đối với người xuất gia thì có khác, điều cầu nguyện trước tiên nhất của người xuất gia là vượt thoát sinh tử và thực hiện cho được sự an lạc hạnh phúc của pháp giới bản môn ngay trong thế giới tích môn.

Nguyện mọi người khi đọc đến tác phẩm rất súc tích này để thấy những lời vàng ngọc của đức Dalai Lama để có sự lựa chọn rõ ràng cho lộ trình tu tập của mình để đạt đến kết quả tối hậu, như một mục tiêu của mình khi đến với đạo Phật.

Nguyện đem công đức này dâng lên đức Dalai Lama, các bậc thầy tổ, cùng tất cả chúng sinh cùng đạt đến kết quả giải thoát giác ngộ. Xin cám ơn sự giới thiệu và hiệu đính của đạo hữu Làng Đậu, dù biết rằng khả năng của Tuệ Uyển rất hạn chế, nhưng được sự khuyến khích của anh, cũng muốn giáo pháp của đức Dalai Lama một trong những bậc Đạo sư vĩ đại nhất của thời đại được lưu bố, như cơn mưa tưới xuống thế gian này nên tác phẩm có cơ duyên được hiện diện. Rất hổ thẹn vì khả năng, cùng sự thiếu sót của mình.

Nguyện cho mây lành từ ái và mưa pháp bi mẫn che chở và tưới mát khắp thế gian.

Nam-mô A-di-đà Phật.

Tuệ Uyển

---o0o---

Tổng quan những con đường của Phật giáo Tây Tạng

GIỚI THIỆU

Trong sự giới thiệu tổng quát về Phật pháp, như được thực hành bởi những người Tây Tạng, tôi đưa ra một cách phổ thông rằng Phật pháp mà chúng tôi thực hành là một hình thức phối hợp bao gồm phần hạ của giáo lý, Bồ tát và Tantric Kim Cương thừa, gồm có những con đường như Đại thủ ấn. Do bởi hầu như mọi người đã tiếp nhận quán đảnh khai tâm, giáo lý và v.v… họ có thể tìm thấy lợi lạc để có một sự giải thích về cấu trúc hoàn toàn [của con đường tu tập].

Chúng ta trải qua đời sống của chúng ta rất là bận rộn. Cho dù chúng ta cư xử tốt hay xấu, thời gian không bao giờ chờ đợi chúng ta, mà nó tiếp diễn thay đổi mãi mãi. Thêm nữa, đời sống của chính chúng ta tương tục đi tới. Do thế, điều rất quan trọng là thẩm tra thái độ tinh thần của chúng ta. Chúng ta cũng cần liên tục thẩm tra chính mình trong đời sống ngày qua ngày, điều ấy rất lợi ích để cho chính chúng ta những sự hướng dẫn. Nếu chúng ta sống mỗi ngày với sự tỉnh thức và chính niệm, chúng ta có thể giữ một sự bảo đảm trên động cơ và thái độ của chúng ta. Chúng ta có thể cải thiện và chuyển hóa chính chúng ta. Mặc dù tôi đã thay đổi và cải thiện chính mình rất nhiều, tôi có một mong ước tiếp tục để làm như thế. Và trong đời sống hằng ngày của chính tôi, tôi đã tìm thấy nó rất lợi ích để giữ gìn một sự bảo đảm cho động cơ của chính tôi từ buổi sáng cho đến tối.

Trong thời gian của những sự giảng dạy này, những gì tôi đang diễn tả là công cụ căn bản thiết yếu mà chúng ta nhờ đấy để cải thiện chính mình. Giống như chúng ta có thể mang não bộ của mình đến một phòng thí nghiệm để kiểm nghiệm những chức năng tinh thần của chúng ta một cách sâu sắc hơn, vì thế chúng ta có thể làm mới chúng trong một phương cách tích cực hơn. Cố gắng để thay đổi chính mình tốt đẹp hơn là quan điểm mà một hành giả Phật tử nên tiếp nhận.

Những người trong những truyền thống tôn giáo khác, đã có một sự hấp dẫn trong Phật giáo và những người tìm thấy những đặc trưng của sự thực hành Phật giáo như những kỹ năng thiền tập cho sự phát triển dễ thương của từ ái và bi mẫn, có thể cũng lợi lạc bằng sự phối hợp chúng vào trong truyền thống và sự thực tập của chính họ.

Trong những kinh luận Phật giáo nhiều hệ thống của tin tưởng và truyền thống được giải thích. Những điều này liên hệ đến như những cổ xe hay "thừa", những cổ xe của trời và người (thiên và nhân thừa) và cổ xe thấp (Tiểu thừa), những cổ xe lớn (Đại thừa), và cổ xe của Tantra (Kim cương thừa).

Những cổ xe của trời và người ở đây liên hệ đến hệ thống mà nó phát họa những phương pháp và kỹ năng cho việc mang đến một sự cải thiện tốt hơn trong đời sống này hay đạt đến một sự tái sinh thuận lợi hơn trong tương lai như một con người hay một vị trời. Một hệ thống như thế nhấn mạnh sự

quan trọng đến việc duy trì một thái độ tốt lành. Bằng sự thực hành những hành động thiện nghiệp và tránh xa những hành vi tiêu cực chúng ta có thể hướng dẫn đời sống đạo đức của chúng ta và có thể đạt đến một sự tái sinh thuận lợi trong tương lai.

Đức Phật cũng nói về một cổ xe đặc trưng khác, Phạm thiên thừa, mà nó bao gồm những kỹ năng của thiền tập mà nhờ đấy chúng ta có thể rút lui sự chú ý của chúng ta khỏi những đối tượng bên ngoài và đưa tâm thức vào bên trong, cố gắng cải thiện sự tập trung nhất tâm. Qua những kỹ năng như thế chúng ta có thể đạt đến một hình thức cao nhất khả dĩ của sự sống trong vòng luân hồi (tầng trời thứ ba mươi ba, Đế Thích Thiên Vương).

Từ quan điểm của đạo Phật, do bởi những hệ thống khác nhau đem đến lợi ích lớn lao cho nhiều chúng sinh, tất cả đều đáng được tôn trọng. Tuy thế, những hệ thống này không cung ứng bất cứ một phương pháp để đạt đến giải thoát, đấy là, sự tự do khỏi khổ đau và thoát khỏi sinh tử luân hồi. Những phương pháp cho sự đạt đến một thể trạng giải thoát như thế có thể làm cho chúng ta vượt thắng si mê ám tối, mà nó là nguyên nhân cội rễ của sự trôi lăn trong vòng sinh tử luân hồi của chúng ta. Và hệ thống bao hàm những phương pháp cho việc đạt đến tự do khỏi vòng sinh tử được liên hệ như Thinh Văn thừa hay Độc Giác thừa.

Trong hệ thống này, quan điểm về vô ngã được giải thích chỉ trong dạng thức của con người không phải đối với hiện tượng (nhân vô ngã hay ngã không), trái lại trong Đại thừa, quan niệm về vô ngã không chỉ giới hạn trong con người mà thôi, mà bao quát trong tất cả mọi hiện tượng (pháp vô ngã hay pháp không). Khi quan điểm về vô ngã này làm sinh khởi một sự thấu hiểu thậm thâm, thì chúng ta có thể loại trừ không chỉ vô minh si ám và những cảm xúc phiền não sinh khởi từ chúng, mà kể cả những dấu vết nghiệp lưu lại cũng được xóa sạch. Hệ thống này được gọi là Đại thừa hay cổ xe lớn.

Cổ xe sau cùng được biết là cổ xe tantric hay Kim Cương thừa bao gồm không chỉ những kỹ năng cho sự tăng cường sự thân chứng của chính chúng ta về tính không hay tâm giác ngộ, mà cũng là những kỹ năng nào đấy cho sự thâm nhập những điểm quan trọng của thân thể. Bằng việc sử dụng những yếu tố vật lý của thân thể, chúng ta có thể nâng cao tiến trình của thực chứng, loại trừ vô minh và những dấu vết của nó. Đây là đặc trưng chính của Kim Cương thừa.

Bây giờ tôi muốn giải thích những điểm này trong chi tiết rộng rãi hơn từ một quan điểm tiến hóa hay lịch sử.

Theo quan điểm của Kashmiri Pandit Shakyashri, người đã đến Tây Tạng, đức Thế Tôn đã sống ở Ấn Độ hơn 2.500 năm trước đây. Điều này căn cứ trên quan điểm phổ thông của Phật giáo Theravada, nhưng theo một số học

giả Tây Tạng, đức Phật xuất hiện trên thế gian này hơn 3.000 năm trước. Một nhóm khác nói rằng hơn 2.800 năm. Những người đề xuất khác biệt này cố gắng hỗ trợ giả thuyết của họ với những lý do khác nhau, nhưng cuối cùng họ hoàn toàn mơ hồ.

Cá nhân tôi cảm thấy điều ấy hoàn toàn hổ thẹn rằng không ai, kể cả trong những Phật tử biết vị Thầy của chúng ta, đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni thực sự sống vào lúc nào. Tôi đã từng quan tâm một cách nghiêm chỉnh có một nhà khoa học nào đấy có thể làm sáng tỏ điều này hay không. Những ngọc xá lợi rất sẵn sàng ở Ấn Độ và Tây Tạng, những viên ngọc xá lợi mà mọi người tin tưởng là phát xuất từ chính đức Phật. Nếu họ kiểm nghiệm những viên ngọc xá lợi này với những kỹ thuật hiện đại, chúng ta có thể biết rõ những ngày tháng nào đấy, điều này sẽ rất hữu ích.

Chúng ta biết một cách lịch sử rằng đức Phật đã sinh ra như một con người bình thường như chính chúng ta. Ngài đã sinh ra như một hoàng tử, kết hôn và có một con trai. Rồi thì, sau khi quán sát sự khổ đau của con người, tuổi già, bệnh tật, và chết chóc, Ngài hoàn toàn từ bỏ lối sống trần tục. Ngài đã trải qua những sự hành xác cực kỳ khốc liệt và với một nỗ lực vô cùng thực hành thiền định dài lâu, cuối cùng Ngài đã giác ngộ hoàn toàn.

Tôi nghĩ rằng cung cách mà Ngài đã chứng minh làm thế nào để trở nên hoàn toàn giác ngộ đã làm nên một thí dụ tuyệt hảo cho môn đồ của Ngài, vì đây là cung cách mà chúng ta nên theo đuổi con đường tâm linh của chính chúng ta. Tịnh hóa tâm thức của chính chúng ta là điều hoàn toàn không dễ dàng; nó cần rất nhiều thời gian và thực hành khó nhọc. Do thế, nếu chúng ta chọn lựa để đi theo giáo huấn này chúng ta cần năng lực ý chí vô vàn và quyết định đúng đắn ngay từ lúc khởi đầu, chấp nhận rằng sẽ có rất, rất nhiều chướng ngại, và kiên quyết bất chấp tất cả chướng ngại đó chúng ta sẽ tiếp tục sự thực hành. Loại quyết định này là rất quan trọng. Đôi khi, nó có thể dường như đối với chúng ta rằng mặc dù đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã đạt đến giác ngộ qua những sự hy sinh và thực hành gian khó vô cùng, chúng ta những môn đệ của Ngài có thể đạt đến giác ngộ Phật quả một cách dễ dàng mà không phải qua những sự thực hành gian khổ cùng khó khăn như Ngài đã trải qua. Do vậy, tôi nghĩ rằng chính câu chuyện của đức Phật đã nói điều gì đấy với chúng ta.

Theo những huyền thoại thông thường, sau khi Ngài hoàn toàn giác ngộ, đức Phật đã không thuyết giảng gì trong bốn mươi chín ngày. Ngài đã ban bố sự thuyết pháp lần đầu tiên cho năm người đã từng là bạn đồng tu khi ngài sống như một du sĩ hành khất. Do bởi Ngài đã bỏ dở sự hành hạ thân thể, họ đã từ bỏ Ngài và ngay cả khi Ngài đã trở thành một vị giác ngộ hoàn toàn họ cũng không nghĩ về sự hòa hiệp đối với Ngài. Tuy vậy, gặp gỡ đức Phật trong cung cách của Ngài, họ tự nhiên và tự động bày tỏ sự tôn kính đối với

Ngài, như một kết quả mà Ngài đã chuyển pháp luân lần đầu tiên để giáo hóa họ.

---o0o---

CHUYỂN PHÁP LUÂN LẦN THỨ NHẤT

Đây là lần giảng dạy đầu tiên, được biết như chuyển pháp luân lần thứ nhất, Ngài đã thuyết giảng về căn bản của Tứ diệu đế. Như hầu hết chúng ta có thể biết, đây là bốn chân lý cao quý là chân lý về khổ đau (khổ đế), chân lý về nguyên nhân (tập đế), chân lý về sự chấm dứt (diệt đế), và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau (đạo đế).

Khi Ngài dạy về tứ diệu đế, theo những kinh điển của Tây Tạng, Ngài dạy chúng trong phạm vi của ba nhân tố: Tính chất tự nhiên của những chân lý, những chức năng của chúng và những ảnh hưởng của chúng.

Tứ diệu đế thật sự rất thậm thâm đối với toàn thể giáo thuyết Phật giáo có thể hiện diện trong chúng. Những gì chúng ta tìm thấy hạnh phúc và hạnh phúc là tác động của một nguyên nhân và những gì chúng ta không muốn là khổ đau và khổ đau cũng có nguyên nhân của chính nó.

Trong quan điểm về sự quan trọng của bốn chân lý cao quý, tôi thường chú ý rằng cả khái niệm của Phật giáo về duyên khởi và thái độ không tổn hại nhấn mạnh về sự phương pháp bất bạo động. Lý do đơn giản cho điều này là sự khổ đau ấy mang đến những điều không mong muốn qua nguyên nhân của nó, mà điều ấy một cách căn bản là vô minh của chính chúng ta và tâm thức không thuần hóa của chúng ta. Nếu chúng ta muốn xa lánh khổ đau, chúng ta phải kiểm soát chính mình khỏi những hành vi tiêu cực là những điều sẽ cho sinh khởi khổ đau. Và bởi vì khổ đau liên hệ đến những nguyên nhân của nó, khái niệm duyên sinh phát khởi. Những ảnh hưởng tùy thuộc trên những nguyên nhân và nếu chúng ta không muốn những tác động, chúng ta phải làm chấm dứt những nguyên nhân của nó.

Vì thế, trong tứ diệu đế chúng ta thấy hai hệ thống nhân và duyên: Khổ đau là sự tác động và cội nguồn của nó là nguyên nhân. Trong cùng cách như thế, chấm dứt hay diệt tận là an bình và con đường đưa đến nó là nguyên nhân của sự an bình ấy.

Hạnh phúc mà chúng ta tìm cầu có thể được đạt được bằng sự đem đến nguyên tắc rèn luyện và chuyển hóa trong tâm thức của chúng ta bằng sự tịnh hóa tâm thức chúng ta. Sự tịnh hóa tâm thức chúng ta là có thể khi chúng ta tiêu trừ vô minh si ám, mà nó là gốc rễ của tất cả những cảm xúc phiền não, và qua đó, chúng ta có thể đạt đến thể trạng diệt tận hay chấm dứt mà đấy là sự hòa bình và hạnh phúc chân thật. Sự diệt tận đó chỉ có thể đạt

đến khi chúng ta có thể thân chứng tính tự nhiên của mọi hiện tượng, thể nhập tính bản nhiên của thực tại, và để làm điều này, sự rèn luyện về tuệ trí là quan trọng. Khi điều ấy phối hợp với khả năng nhất tâm chúng ta sẽ có thể hướng tất cả năng lượng của chúng ta và sự chú ý của chúng ta đối với một đối tượng duy nhất hay đạo đức hay công đức. Do vậy, sự rèn luyện trong sự tập trung biểu hiện ở đây, và để cho sự rèn luyện tập trung và tuệ trí thành công đòi hỏi một nền tảng thật vững vàng của đạo đức, vì thế sự thực tập đạo đức hay giới luật thể hiện ở đây.

---o0o---

ĐẠO ĐỨC

Giống như có ba loại rèn luyện tu tập – trong tuệ trí, tập trung, và đạo đức (tuệ, định và giới) kinh điển Phật giáo bao hàm ba sự phân chia – nguyên tắc (luật tạng), nghị bàn (luận tạng), và kiến thức (kinh tạng).
Những hành giả cả nam và nữ có một sự bình đẳng cần thiết trong sự thực hành ba sự rèn luyện này, mặc dù có những sự khác nhau đối với những giới nguyện mà họ thọ lĩnh.
Nền tảng căn bản của sự tu tập đạo đức là sự hạn chế khỏi mười điều bất thiện: Ba thuộc về thân (sát, đạo, dâm), bốn thuộc về khẩu (vọng ngôn, lưỡng thiệt, ỷ ngữ, và ác khẩu), và ba thuộc về tâm ý (tham, sân, si).
Ba hành vi không đạo đức của thân thể là:
1- Cướp đi mạng sống của một chúng sinh, từ một côn trùng cho đến một con người.
2- Trộm cắp, lấy tài sản của người khác mà không được phép, bất chấp giá trị của nó, hay không phải quý vị làm ra nó.
3- Tà dâm, hành vi tình dục bất chính.
Bốn hành vi không đạo đức của lời nói là:
1- Nói dối, lừa gạt người khác qua lời nói hay cử chỉ (vọng ngữ).
2- Nói lời gây chia rẽ, tạo nên sự bất hòa bằng việc làm cho những ai đó trong sự đồng thuận đưa đến bất đồng hay những người trong sự bất đồng đi đến bất đồng sâu xa hơn (lưỡng thiệt).
3- Nói lời hung dữ, độc ác ngược đãi người khác (ác khẩu).
4- Nói lời vô nghĩa, nói về những điều không thông minh bị thúc đẩy bởi tham dục và v.v…(ỷ ngữ).
Ba nghiệp bất thiện về ý:
8- Tham: Muốn sở hữu những gì thuộc về của người khác.
9- Sân: Khuynh hướng tổn hại, mong muốn làm tổn thương kẻ khác, thể hiện nó trong những phương cách lớn hoặc nhỏ.

10- Si: Quan điểm sai lầm, nhìn những việc hiện hữu, chẳng hạn như tái sinh, nhân quả, hay Tam bảo như không có.

Đạo đức được thực hành bởi những người tuân theo những cung cách đời sống của tu sĩ được liên hệ như những nguyên tắc giải thoát cá nhân – Biệt giải thoát - Ba la đề mộc xoa (*Pratimoksha*) hay Thinh văn giới. Ở Ấn Độ, có bốn trường phái chính thông thường nhất, sau này phân chia làm mười tám bộ phái, mà mỗi bộ phái có giới luật riêng của họ, văn bản nguyên thủy được thuyết giảng bởi đức Phật, mà những điều ấy biến thành những hướng dẫn cho đời sống của tu sĩ. Sự thực hành tuân thủ trong những tu viện Tây Tạng tuân theo truyền thống *Căn Bản Thuyết Nhất Thuyết Hữu Bộ* trong ấy 253 giới điều được trao truyền cho những tu sĩ cụ túc giới hay Tỳ kheo. Trong truyền thống Theravada hay Nguyên thủy Thượng tọa bộ thệ nguyện giải thoát cá nhân bao gồm 227 giới điều.

Nhằm để cung cấp cho chúng ta một khí cụ của chính niệm và tỉnh thức, sự thực tập về đạo đức bảo vệ chúng ta khỏi đam mê những hành vi bất thiện. Do thế, nó là nền tảng của con đường Phật giáo. Vấn đề thứ hai là thiền tập, điều này hướng những hành giả đến sự thực tập thứ hai được liên hệ với tập trung.

---o0o---

TẬP TRUNG

Khi chúng ta nói về thiền tập trong ý nghĩa thông thường của Phật giáo, có hai loại – thiền định (chỉ) và thiền phân tích (quán). Thiền chỉ liên hệ đến sự thực tập tịch tĩnh bất biến hay nhất tâm bất loạn và thứ hai là thiền quán để thực hành phân tích. Trong cả hai trường hợp, điều rất quan trọng để có một nền tảng vững vàng của chính niệm và tỉnh thức, được cung cấp bởi sự thực hành đạo đức hay giới luật. Hai nhân tố này, chính niệm và tỉnh thức, là quan trọng không chỉ trong thiền tập, mà cũng quan trọng trong đời sống hằng ngày.

Chúng ta nói về nhiều thể trạng của thiền tập, chẳng hạn như những thể trạng của sắc và vô sắc. Những thể trạng của sắc được phân biệt trên căn bản của những chi của chúng, trái lại những thể trạng vô sắc được phân biệt trên căn bản tự nhiên của đối tượng của thiền chỉ.

Chúng ta thực tập đạo đức như nền tảng và sự thực tập tập trung như một nhân tố bổ sung, một khí cụ, để làm cho tâm thức phục vụ hữu hiệu. Vì thế, sau này, khi chúng ta kết hợp sự thực tập tuệ trí, chúng ta được trang bị với một tâm thức nhất niệm, hay nhất tâm mà chúng ta có thể hướng trực tiếp tất cả những sự chú tâm và năng lượng của chúng ta đến đối tượng được lựa

chọn. Trong sự thực tập tuệ trí, sự thiền tập của chúng ta về vô ngã hay tính không của những hiện tượng, mà điều ấy cung ứng như một loại đối trị thật sự đến những cảm xúc phiền não.

---o0o---

BA MƯƠI BẢY PHẨM TRỢ ĐẠO TRUYỀN THỐNG

Cấu trúc tổng quát của con đường Phật giáo, như được trình bày trong lần chuyển pháp luân lần thứ nhất, bao hàm ba mươi phương diện của giác ngộ. Những điều này bắt đầu với bốn lĩnh vực quán niệm (tứ niệm xứ), điều liên hệ đến sự chính niệm về thân thể, cảm giác, tâm thức, và những hiện tượng (thân, thọ, tâm, pháp). Tuy thế, ở đây, tỉnh thức liên hệ đến thiền tập trên những khổ đau tự nhiên của vòng luân hồi bằng những ý nghĩa ấy mà hành giả phát triển một sự quyết định chân thật để giải thoát khỏi vòng sinh tử này.

Tiếp theo là bốn sự từ bỏ hoàn toàn (tứ chính cần[21]), bởi vì khi những hành giả phát triển một sự quyết định chân thành để được giải thoát qua sự thực tập bốn sự tỉnh thức, chúng ta dấn thân trong một phương cách của đời sống mà trong ấy chúng ta từ bỏ những nguyên nhân của khổ đau tương lai và phát triển những nguyên nhân của hạnh phúc tương lai.

Vì vượt thắng tất cả những hành vi tiêu cực và những cảm xúc phiền não và gia tăng những nhân tố tích cực trong tâm thức chúng ta, những điều được gọi một cách kỹ thuật là tầng lớp của những pháp thanh tịnh, có thể được đạt được chỉ khi chúng ta có một tâm thức thật tập trung, có những điều tiếp theo được gọi là bốn nhân tố của năng lực kỳ diệu (tứ như ý túc[22]).

Tiếp theo là đến những gì được biết như năm khả năng (ngũ căn[23]), năm năng lực (ngũ lực), tám con đường cao quý (bát chính đạo), và bảy chi (thất giác chi) của con đường giác ngộ.

Đây là cấu trúc phổ biến của con đường Phật giáo như được biết đến trong lần chuyển pháp luân đầu tiên. Phật giáo được thực tập trong truyền thống Tây Tạng hoàn toàn hợp tác chặc chẽ với những đặc trưng này của giáo lý đạo Phật.

---o0o---

CHUYỂN PHÁP LUÂN LẦN THỨ HAI

Trong lần chuyển pháp luân lần thứ hai, đức Phật đã dạy về Tuệ Trí Toàn Thiện hay kinh *Bát Nhã Ba La Mật Đa*, trên đỉnh Linh Thứu, ngoại thành Vương Xá.

Chuyển lần thứ hai của chuyển pháp luân lần thứ hai nên được thấy như sự mở rộng trên những chủ đề mà đức Phật đã từng dẫn giải trong lần chuyển pháp luân lần thứ nhất. Trong lần chuyển lần thứ hai, Ngài đã dạy không chỉ trên chân lý về khổ đau, mà đau khổ nên được nhận ra như khổ đau, nhưng được nhấn mạnh sự quan trọng của việc đồng nhất hóa cả khổ đau của riêng mình cũng như đau khổ của toàn chúng sinh, vì thế nó là rộng rãi hơn rất nhiều. Khi Ngài dạy về cội nguồn của đau khổ trong chuyển pháp luân lần thứ hai, Ngài liên hệ không chỉ đơn thuần những cảm xúc phiền não, nhưng cũng là những dấu vết vi tế mà chúng lưu lại, vì thế điều giải thích này là thậm thâm hơn.

Chân lý về chấm dứt hay diệt đế cũng được giải thích một cách sâu đậm hơn nhiều. Trong chuyển pháp luân lần thứ nhất, sự chấm dứt chỉ đơn thuần được xác minh, trái lại trong kinh *Tuệ Trí Toàn Thiện* đức Phật giải thích tính tự nhiên của sự chấm dứt này và những đặc trưng của nó trong những chi tiết sâu rộng. Ngài đã diễn tả con đường mà trong ấy những khổ đau có thể chấm dứt và thể trạng được gọi chấm dứt hay diệt đế là gì.

Sự thật của con đường được đối diện đơn giản một cách sâu xa hơn trong kinh *Tuệ Trí Toàn Thiện*. Đức Phật đã dạy con đường đặc biệt bao hàm sự thân chứng về tính không, tính tự nhiên của mọi hiện tượng, phối hợp với bi mẫn và tâm thức giác ngộ, nguyện ước vị tha để đạt đến giác ngộ vì lợi ích của toàn thể chúng sinh. Do bởi Ngài nói về sự hợp nhất phương pháp và tuệ trí trong chuyển pháp luân lần thứ hai, nên chúng ta thấy rằng chuyển lần thứ hai mở rộng và phát triển trên cơ sở chuyển pháp luân lần thứ nhất.

Mặc dù bốn chân lý cao quý được giải thích một cách thâm sâu hơn trong chuyển pháp luân lần thứ hai, điều này không phải là bởi vì những đặc trưng nào đó được giải thích trong lần thứ hai mà không được giải thích trong lần thứ nhất. Đó không phải là lý do, bởi vì nhiều chủ đề được điễn giải trong những hệ thống không Phật giáo không được giải thích trong đạo Phật, nhưng điều đó không có nghĩa là những hệ thống khác là thậm thâm hơn Phật giáo. Chuyển pháp luân lần thứ hai giải thích và phát triển những khía cạnh của bốn chân lý cao quý, mà đã không được diễn giải trong chuyển pháp luân lần thứ nhất, nhưng điều ấy không mâu thuẫn với cấu trúc tổng quát của con đường Phật giáo được diễn tả trong diễn giải lần thứ nhất. Do vậy, sự diễn giải được tìm thấy trong lần thứ hai được nói là thậm thâm hơn.

Tuy thế, trong sự luận bàn của chuyển pháp luân lần thứ hai chúng ta cũng có thể tìm thấy những sự trình bày mà chúng thật sự mâu thuẫn với cấu trúc phổ biến của con đường như được diễn tả trong lần thứ nhất, vì thế Đại thừa

nói về hai đặc trưng của kinh điển, một số tiếp nhận giá trị và tư tưởng đúng như văn tự trình bày, trái lại một số khác đòi hỏi sự diễn dịch xa hơn. Do vậy, căn cứ trên sự tiếp cận của Đại thừa của bốn sự tín nhiệm (tứ y pháp[24]), chúng ta phân chia kinh điển thành hai phạm trù, liễu nghĩa và bất liễu nghĩa.

Bốn loại tín nhiệm này bao hàm sự hướng dẫn nương tựa trên giáo huấn, không phải trên người ấy (y pháp bất y nhân); trong những giáo lý nương tựa trên ý nghĩa, không chỉ đơn thuần trên ngôn ngữ (y nghĩa bất y ngữ); dựa vào những kinh điển liễu nghĩa, không phải những kinh không liễu nghĩa (y liễu nghĩa bất y bất liễu nghĩa); và dựa vào sự thấu hiểu sâu xa của tuệ trí, không phải trên kiến thức của sự tỉnh thức thông thường (ý trí bất y thức).

Sự tiếp cận này có thể tìm thấy trong những ngôn từ của chính đức Phật, khi Ngài nói, "*Này các vị Tỳ kheo và những người thông tuệ, đừng chấp nhận những gì ta nói chỉ vì tôn kính ta, mà điều trước nhất là phân tích và thẩm tra một cách chính xác cẩn thận*".

Trong chuyển pháp luân lần thứ hai, kinh *Tuệ Trí Toàn Thiện* (*Bát Nhã Ba La Mật Đa*), đức Phật đã giải thích xa hơn về chủ đề chấm dứt hay diệt độ, đặc biệt với sự quan tâm đến tính không, trong một phương cách hoàn bị và rộng rãi hơn. Do thế, sự tiếp cận Đại thừa là để làm sáng tỏ những kinh điển ấy trong hai cấp độ: Ý nghĩa văn tự, quan tâm đến sự trình bày về tính không, và ý nghĩa ẩn dụ quan tâm đến sự giải thích tiềm tàng những tầng bậc của con đường.

---o0o---

CHUYỂN PHÁP LUÂN LẦN THỨ BA

Chuyển pháp luân lần thứ ba chứa đựng nhiều kinh điển khác nhau, quan trọng nhất là kinh điển về Như Lai tạng, mà đấy thật sự là cội nguồn cho những tán dương được Long Thọ sưu tầm, và cũng là luận thuyết của Di Lặc, sự Tiệm tiến Cao siêu. Trong kinh điển này, đức Phật khám phá xa hơn những chủ đề mà Ngài đã từng gợi ý trong chuyển pháp luân lần thứ hai, nhưng không từ quan điểm khách quan của tính không, bởi vì tính không được giải thích đến trình độ hoàn hảo nhất, cao nhất, và thâm sâu nhất của nó trong chuyển pháp luân lần thứ hai. Điều đặc biệt về chuyển pháp luân lần thứ ba là đức Phật đã dạy những phương cách nào đấy của việc nâng cao tuệ trí thể chứng về tính không từ quan điểm của tâm thức chủ quan.

Sự giải thích của đức Phật về khái niệm tính không trong chuyển pháp luân lần thứ hai, mà trong ấy Ngài dạy về sự trống vắng của một sự tồn tại cố hữu (vô tự tính), là vô cùng thậm thâm cho nhiều hành giả lĩnh hội. Đối với một

số người, để nói các hiện tượng (các pháp) trống vắng một sự tồn tại cố hữu dường như bao hàm rằng chúng hoàn toàn không hiện hữu. Vì thế, vì lợi ích của những hành giả này, trong chuyển pháp luân lần thứ ba đức Phật định phẩm chất của tính không với những giải thích khác nhau.

Thí dụ, trong kinh Làm Sáng Tỏ Tư tưởng của đức Phật (*Giải Thâm Mật Kinh - Samdhinirmochana Sutra*), Ngài đã phân biệt nhiều loại tính không bằng việc phân chia tất cả các pháp (hiện tượng) thành ba loại: Biến kế sở chấp, y tha khởi và viên thành thật, là những điều liên hệ đến tính không bản nhiên của chúng. Ngài nói về những loại "không" khác nhau về những pháp khác nhau này, những phương cách thiếu vắng sự tồn tại cố hữu hay tự tính, và những ý nghĩa khác nhau của sự thiếu vắng sự tồn tại cố hữu của những hiện tượng hay pháp khác nhau. Do thế, hay trường phái chính yếu của Đại thừa là Trung Quán (*Madhyamika*) và Duy Tâm hay Duy Thức (*Chittamatra*) phát khởi ở Ấn Độ trên căn bản của những sự trình bày khác nhau.

Tiếp theo là Kim Cương thừa hay cổ xe mật thừa tantra, là điều mà chúng tôi có một số liên hệ đến chuyển pháp luân lần thứ ba. Từ ngữ 'tantra' có nghĩa là 'sự tương tục'. Trong Tantra Yoga gọi sự Trang Nghiêm Căn Bản Kim Cương Tantra giải thích rằng giải thích rằng tantra là một sự tương tục liên hệ đến sự tương tục của tâm thức. Nó là căn bản của tâm thức này rằng trên trình độ thông thường chúng ta vi phạm những hành vi tiêu cực, như một kết quả của những điều mà chúng ta trải qua vòng luân hồi tàn bạo của sinh tử. Trên con đường tâm linh, nó cũng là căn bản của sự tương tục tâm thức mà chúng ta có thể tạo nên những sự cải thiện tinh thần, trải nghiệm những nhận thức cao thượng của con đường và v.v… Nó cũng là căn bản của sự tương tục tâm thức mà chúng ta có thể đạt đến thể trạng tối thượng toàn thiện toàn trí. Do thế, sự tương tục này của tâm thức luôn luôn hiện diện, đấy là ý nghĩa của tantra hay sự tương tục.

Chúng tôi cảm thấy có cây cầu giữa kinh điển và luận điển tantra trong chuyển pháp luân lần thứ hai và lần thứ ba, bởi vì trong lần thứ hai, đức Phật đã dạy những kinh điển nào đấy có những trình độ khác nhau về ý nghĩa. Ý nghĩa rõ ràng (liễu nghĩa) của kinh *Tuệ Trí Toàn Thiện* (*Prajnaparamita Sutra*) là tính không, trong khi ý nghĩa không rõ ràng (bất liễu nghĩa) của là những tầng bậc của con đường, được đạt đến như một kết quả của sự thể chứng tính không. Chuyển pháp luân lần thứ ba được nối kết với những phương cách khác nhau của việc nâng cao tuệ trí thân chứng tính không. Vì thế chúng tôi nghĩ có một liên kết ở đây giữa kinh điển và luận điển tantra.

---o0o---

NHỮNG GIẢI THÍCH KHÁC NHAU VỀ VÔ NGÃ

Từ quan điểm triết lý, tiêu chuẩn cho việc phân biệt một trường phái như Phật giáo là nó có chấp nhận bốn pháp ấn hay không:

1- Tất cả các hiện tượng phức hợp là vô thường từ tính tự nhiên (chư hành vô thường).

2- Những hiện tượng nhiễm ô là tính tự nhiên khổ đau (Nhất thiết hành khổ).

3- Tất cả các hiện tượng trỗng rỗng và vô ngã (chư pháp vô ngã).

4- Chỉ niết bàn là hòa bình (niết bàn tịch tĩnh).

Bất cứ hệ thống nào chấp nhận những pháp ấn này một cách triết lý là trường phái tư tưởng Phật giáo. Trong những trường phái tư tưởng Đại thừa, vô ngã được giải thích một cách thậm thâm hơn, ở một trình độ sâu sắc hơn.

Bây giờ, hãy để tôi giải thích sự khác biệt giữa vô ngã như được giải thích trong chuyển pháp luân lần thứ hai và lần thứ nhất.

Hãy để chúng ta thể nghiệm kinh nghiệm của chính chúng ta, làm thế nào chúng ta liên hệ đến mọi vật. Thí dụ, khi tôi dùng xâu chuỗi này ở đây, tôi cảm nhận nó là của tôi và tôi có sự dính mắc đến nó. Nếu quý vị thẩm tra sự dính mắc quý vị cảm thấy sự sở hữu riêng của quý vị, quý vị thấy có những trình độ khác nhau về dính mắc. Chúng ta là sự cảm giác rằng có một con người tự trị tồn tại như một thực thể riêng biệt độc lập với thân thể và tâm thức chúng ta, điều ấy cảm thấy rằng xâu chuỗi này là 'của tôi'.

Khi qua thiền quán, chúng ta có thể nhận thức sự vắng mặt của một con người độc lập như thế, một con người tồn tại trong sự cô lập khỏi thân thể và tâm thức chúng ta, chúng ta có thể giảm thiểu sự dính mắc mạnh mẽ mà chúng ta cảm nhận đối với sự sở hữu của chúng ta. Nhưng chúng ta cũng có thể cảm thấy rằng vẫn có một những trình độ vi tế của sự dính mắc. Mặc dù chúng ta không thể cảm thấy sự dính mắc chủ quan từ phía chúng ta trong sự liên hệ đến con người, do bởi sự hiện hữu xinh đẹp của xâu chuỗi, màu sắc xinh xắn của nó và v.v…, chúng ta cảm thấy một cấp độ nào đấy của sự dính mắc đến nó rằng một thực thể khách quan nào đấy tồn tại ngoài kia. Do thế, trong chuyển pháp luân lần thứ hai, đức Phật đã dạy rằng vô ngã không phải được định nghĩa duy chỉ con người (nhân vô ngã), mà vô ngã được áp dụng cho tất cả mọi hiện tượng (pháp vô ngã). Khi chúng ta nhận ra điều này, chúng ta có thể vượt thắng tất cả mọi hình thức của dính mắc và vọng tưởng.

Giống như Nguyệt Xứng (*Chandrakirti*) nói trong Phụ Lục về *Trung Quán Luận* của Long Thọ, vô ngã giải thích trong những trường phái thấp của giáo thuyết, điều ấy hạn chế sự giải thích của họ về vô ngã chỉ trong con người, đấy không là một hình thức hoàn toàn của vô ngã. Ngay cả nếu chúng ta thân chứng tính không, chúng ta sẽ vẫn có những cấp độ vi tế của bám víu

và dính mắc đến những đối tượng ngoại tại, giống như những sở hữu của chúng ta và v.v…

Mặc dù khái niệm vô ngã là phổ thông trong tất cả mọi trường phái tư tưởng Phật giáo, có những sự trình bày khác nhau. Rằng những trường phái cao hơn thì thậm thâm hơn trong sự so sánh với tư tưởng của những trường phái thấp hơn. Một lý do là mặc dù chúng ta đã nhận ra sự vô ngã của con người, như được diễn tả bởi những trường phái thấp trong dạng thức của một con người không biểu hiện một thực thể độc lập hay sự hiện hữu căn bản, chúng ta có thể vẫn bám víu đến một nhận thức sai lầm nào đấy về tự ngã, nắm bắt con người như một sự tồn tại cố hữu, độc lập hay chân thật.

Khi nhận thức vô ngã của con người tăng trưởng trở nên vi tế, chúng ta nhận ra rằng con người thiếu vắng bất cứ hình thức tự nhiên độc lập nào hay sự tồn tại cố hữu. Rồi thì không có cách nào chúng ta có thể nắm bắt một con người độc lập. Do thế, trình bày về vô ngã, trong những trường phái cao hơn là sâu sắc hơn và thâm diệu hơn những trường phái thấp hơn.

Phương cách mà những trường phái cao cấp giải thích vô ngã không chỉ mạnh mẽ hơn trong việc hóa giải nhận thức sai lầm về sự hiện hữu chân thật của con người và hiện tượng, mà cũng không mâu thuẫn với thực tại tục đế quy ước của những hiện tượng. Những hiện tượng thật tồn tại trên một căn bản quy ước, và sự thể chứng tính không không ảnh hưởng điều này.

Những sự trình bày của đức Phật về vô ngã nên được nhìn theo thứ tự như sự cung cấp kiến thức cho quan điểm Phật giáo về duyên khởi. Khi Phật tử nói về duyên khởi, họ làm như thế trong dạng thức của những hiện tượng phiền não đã làm nên khổ đau, hậu quả của chúng là đau khổ. Điều này được giải thíc trong những dạng thức thập nhị nhân duyên, mà chúng bao gồm những nhân tố trọn vẹn trong một vòng sinh tử trong vòng hiện hữu. Do thế, duyên khởi là gốc rễ của quan điểm Phật giáo.

Nếu chúng ta không thấu hiểu vô ngã trong những dạng thức của duyên khởi, chúng ta sẽ không thấu hiểu vô ngã một cách hoàn toàn. Những khả năng tinh thần của con người là khác biệt. Đối với một số người, khi được giải thích rằng tất cả mọi hiện tượng là trống rỗng sự tồn tại cố hữu, có thể dường như không có gì tồn tại cả. Một sự thấu hiểu như thế là rất nguy hiểm và tai hại, bởi vì nó có thể làm cho chúng ta rơi vào trong cực đoan hư vô chủ nghĩa. Do vậy, đức Phật dạy vô ngã thích hợp cho những người với những khả năng tinh thần như thế. Tuy thế, bất chấp nhận thức về tính không vi tế có thể là như thế nào, nó không tổn hại niềm tin vững vàng của họ trong sự tồn tại quy ước thế gian của những hiện tượng.

Do vậy, sự thông hiểu của chúng ta về tính không phải hoàn thiện sự thấu hiểu của chúng ta về duyên khởi, và sự thấu hiểu về tính không ấy phải xác nhận một lần nữa xa hơn sự tin chắc của chúng ta trong luật nhân quả.

Nếu chúng ta phải phân tích sự trình bày của những trường phái cao hơn từ những quan điểm của những trường phái thấp hơn, chúng ta phải thấy không có sự mâu thuẫn hay luận lý trái ngược trong chúng. Trái lại, nếu chúng ta phải xem xét sự trình bày của những trường phái thấp hơn từ quan điểm của những trường phái cao hơn, chúng ta sẽ thấy nhiều luận lý trái ngược (*logical inconsistencies*).

---o0o---

BỐN PHÁP ẤN

Bốn dấu ấn đề cập ở trên quan hệ mật thiết cho một hành giả Phật giáo.

Pháp ấn đầu tiên tuyên bố rằng tất cả mọi hiện tượng phức hợp là vô thường (chư hành vô thường). Câu hỏi về vô thường trình bày chi tiết một cách trọn vẹn nhất trong kinh *Lượng Bộ* (*Sautrantika*), trong ấy giải thích rằng tất cả mọi hiện tượng phức hợp là vô thường một cách tự nhiên, trong ý nghĩa rằng qua sự biểu hiện sinh khởi của nó từ một nguyên nhân, một hiện tượng là vô thường một cách tự nhiên hay là sự tan rã. Nếu điều gì đấy được phát sinh từ một nguyên nhân, không có nguyên nhân thứ yếu được đòi hỏi cho nó để tan rã. Thời khắc mà nó được sản sinh từ nguyên nhân, tiến trình tan rã đã bắt đầu rồi. Do thế, sự hoại diệt của nó không đòi hỏi một nguyên nhân nào khác hơn. Đây là ý nghĩa vi tế của vô thường rằng bất cứ thứ gì được sản sinh bởi những nguyên nhân là do 'năng lực khác' trong ý nghĩa, cũng có nghĩa là nó hệ thuộc trên nhân duyên và do vậy nó phải chịu thay đổi và hoại diệt.

Điều này rất gần với sự giải thích của vật lý học về tự nhiên, tính nhất thời của những hiện tượng.

Pháp ấn thứ hai tuyên bố rằng tất cả mọi hiện tượng nhiễm ô là khổ đau một cách tự nhiên. Ở đây những hiện tượng nhiễm ô liên hệ đến loại những hiện tượng mà được sản sinh bởi những hành vi ô nhiễm hay những cảm xúc phiền não. Như được giải thích ở trên, điều gì đấy được phát sinh bởi 'năng lực khác' trong ý nghĩa nó tùy thuộc trên những nguyên nhân. Trong trường hợp này, những nguyên nhân liên hệ đến vô minh và những xúc tình phiền não. Những hành vi nhiễm ô và vô minh hình thành một hiện tượng tiêu cực, một nhận thức sai lạc về thực tại, và nếu điều gì đấy ở dưới một tác động tiêu cực như vậy, nó sẽ là khổ đau một cách tự nhiên. Ở đây, khổ đau không chỉ bao hàm đau khổ vật lý hiển nhiên, mà cũng có thể được hiểu như tính tự nhiên của không toại ý.

Bằng việc quán chiếu hai pháp ấn này, sự quan tâm đến vô thường và tính tự nhiên khổ đau của những hiện tượng nhiễm ô, chúng ta có thể phát triển một cảm giác chân thành về việc từ bỏ, sự quyết định để giải thoát khỏi khổ đau (viễn ly chúng khổ quy viên tịch). Thế rồi câu hỏi phát sinh, chúng ta có thể đạt đến một thể trạng giải thoát tự do không? Đây là chỗ mà pháp ấn thứ ba đề cập, rằng tất cả mọi hiện tượng là trống không và vô ngã (chư pháp vô ngã).

Những đau khổ mà chúng ta đã trải nghiệm đến qua nhân duyên, mà chúng là những hành vi nhiễm ô và vô minh si ám xui khiến chúng. Vô minh này là nhận thức sai lầm. Nó không có giá trị hỗ trợ và bởi vì nó nắm bắt những hiện tượng trong phương thức trái với cung cách mà chúng thực sự là, nó bị bóp méo, sai lạc và mâu thuẫn với thực tại. Bây giờ, nếu chúng ta có thể xua tan nhận thức sai lạc, sự chấm dứt (khổ đau) trở nên có thể đạt được. Nếu chúng ta nhận thức tính tự nhiên của thực tại, điều ấy cũng có thể đạt được sự đoạn diệt (khổ đau) trong tâm thức chúng ta và như pháp ấn thứ tư tuyên bố, một sự diệt tận hay giải thoát là hòa bình chân thật.

Khi chúng ta quán xét đến những giải thích dị biệt của những trường phái khác nhau trong Phật giáo, kể cả những trường phái Đại thừa, điều cần thiết để phân biệt những kinh điển nào liễu nghĩa và những kinh điển nào đòi hỏi những sự diễn giải sâu xa hơn (bất liễu nghĩa). Nếu chúng ta phải tiến hành những sự phân biệt này trên căn bản của những kinh điển đơn thuần, chúng ta sẽ phải chắc chắn những kinh điển mà chúng ta sử dụng cho việc quyết định điều nào đấy có thể diễn giải được (bất liễu nghĩa) hay liễu nghĩa bên cạnh một kinh điển khác, và bởi vì điều này có thể tiếp tục trong một sự giật lùi vô chừng, nó sẽ không là một phương pháp đáng tin cậy. Do thế, chúng ta phải quyết định một kinh điển là liễu nghĩa hay bất liễu nghĩa trên căn bản của luận lý học (*logic*). Do thế, khi chúng ta nói về những trường phái triết lý đại thừa, lý trí là quan trọng hơn kinh điển.

Làm thế nào chúng ta có thể quyết định điều gì đấy là có thể diễn giải được (bất liễu nghĩa) hay không? Có nhiều loại kinh điển thuộc vào đặc tính bất liễu nghĩa, thí dụ, những kinh điển nào đấy đề cập rằng cha mẹ một người nào đó phải nên giết đi. Bây giờ, vì những kinh điển này không thể được trích như trên ngôn ngữ, như giá trị hiện hữu, chúng đòi hỏi một sự diễn giải xa hơn. Sự liên hệ ở đây đến cha mẹ là những hành vi nhiễm ô và dính mắc mà chúng sẽ mang đến sự tái sinh trong tương lai.

Tương tự như thế, trong mật điển như Tantra Bí mật, đức Phật nói rằng Như Lai hay Phật là phải nên giết và rằng nếu quý vị giết Phật, quý vị sẽ đạt đến giác ngộ tối thượng.

Rõ ràng những kinh điển này đòi hỏi những sự diễn giải xa hơn. Tuy thế, những kinh điển khác là ít có thể làm sáng tỏ một cách rõ ràng. Kinh điển

giải thích thập nhị nhân duyên do bởi nguyên nhân thành quả xảy ra sau đó. Một thí dụ là do bởi vô minh bên trong, những hành vi nhiễm ô xảy đến. Mặc dù nội dung của những kinh điển loại này là chân thật trên một trình độ, nó được phân loại như bất liễu nghĩa, bởi vì khi vô minh được nói thúc đẩy hành vi nhiễm ô, nó không liên hệ đến quan điểm căn bản. Nó chỉ liên hệ trên mức độ tục đế quy ước của thế gian rằng một điều gì đấy có thể sản sinh một điều gì khác hơn. Từ quan điểm cơ bản, tự nhiên của nó là không. Do thế, bởi vì có một trình độ xa hơn, sâu hơn không liên hệ trong những kinh điển này, chúng được nói là bất liễu nghĩa (hay có thể diễn giải được).

Những kinh điển liễu nghĩa (nghĩa lý dứt khoát), như kinh *Trái Tim Tuệ Trí* (*Tâm Kinh Bát Nhã*), trong ấy đức Phật nói về tính tự nhiên cơ bản của những hiện tượng, đấy là sắc chính là không và không chính là sắc; xa rời sắc, thì chẳng có không. Bởi vì những kinh điển như thế nói về tự nhiên căn bản của những hiện tượng, kiểu mẫu tồn tại cơ bản, tính không, chúng được nói là liễu nghĩa. Tuy nhiên, chúng ta cũng nên chú ý rằng có nhiều cách phân biệt giữa những kinh điển liễu nghĩa và bất liễu nghĩa trong những trường phái tư tưởng khác nhau của Phật giáo.

Tóm lại, những luận điển của trường phái Hệ Quả Trung Đạo (*Madhyamika Prasangika*), đặc biệt những tác phẩm của Long Thọ và đệ tử của ngài là Nguyệt Xứng (*Chandrakirti*), là liễu nghĩa và giải nghĩa chi tiết khái niệm tính không của đức Phật đã dạy đến phạm vi tròn đủ nhất. Khái niệm về tín không được giải thích trong những luận điển này không mâu thuẫn với luận lý học, mà đúng hơn là được hỗ trợ bởi điều ấy.

Trong những kinh điển liễu nghĩa cũng bao gồm những kinh điển thuộc chuyển pháp luân lần thứ ba về lý thuyết, một cách đặc biệt kinh *Như Lai Căn Bản*, kinh ấy thật sự là cội nguồn nền tảng của *Trung Quán Luận* vậy như *Sự Tương Tục Siêu Phàm* và *Tán Dương Tập* của Long Thọ. Cũng bao gồm trong chuyển pháp luân lần thứ ba là những kinh điển khác như kinh *Làm Sáng Tỏ Tư Tưởng của đức Phật* (*Giải Thâm Mật kinh*), theo một số đạo sư Tây Tạng cũng được xem như liễu nghĩa.

Những học giả này (như những học giả trường phái Jonangpa) duy trì một quan điểm đặc biệt về tính không, điều ấy được gọi một cách kỹ thuật là "tính không của cái khác", và họ nói về những loại tính không khác nhau định phẩm chất những hiện tượng khác nhau. Họ xác nhận rằng những hiện tượng quy ước (thế gian pháp) là tự trống rỗng và những hiện tượng căn bản (xuất thế gian pháp) là trống rỗng những hiện tượng quy ước (thế gian pháp).

Chúng ta có thể diễn dịch lời giải thích này về tính không là những hiện tượng quy ước là tự trống rỗng, có nghĩa rằng bởi vì những hiện tượng quy ước không phải là tự tính bản nhiên của chúng, nên chúng là tự trống không.

Nhưng những nhà học giả Tây Tạng này không diễn giải trong một phương thức như vậy; họ cho rằng bởi vì những hiện tượng là tự chính chúng trống rỗng, nên chúng không hiện hữu, không tồn tại.
Như chúng ta biết từ lịch sử rằng nhiều đạo sư thuộc trường phái học giả này thật sự đạt đến những sự thân chứng cao siêu của những tầng bậc phổ thông và hoàn thành của mật thừa tantra, nên họ phải có một sự thông hiểu thậm thâm về sự diễn giải đặc thù của họ đối với tính không. Nhưng nếu chúng ta phải diễn dịch tính không như những vật biểu hiện tính không tự chính chúng trong một mô thức như vậy rằng chúng hoàn toàn không hiện hữu, nó sẽ giống như nói rằng không có điều gì tồn tại.
Bởi vì họ xác nhận rằng những hiện tượng thế gian không hiện hữu, biểu hiện tự trống không, nên họ bảo vệ rằng tự nhiên căn bản của chúng là một hiện tượng tồn tại thật sự hiện hữu trong tự tính của chính nó, là sự tồn tại cố hữu. Và khi họ nói về tính không chân lý cơ bản này họ liên hệ đến sự trống rỗng biểu hiện của sự thể hiện một hiện tượng quy ước, một pháp thế gian.
Pháp Thắng (*Dharmashri*), con trai của Yumo Mingyur Dorje, một trong những người đề xướng quan điểm này, nói trong một bài, tôi đã đọc một lần rằng quan điểm của Long Thọ về tính không là một khái niệm hư vô luận.
Do thế, những hệ thống tư tưởng này bảo vệ rằng vì những hiện tượng thế gian là tự trống rỗng, nên một thứ duy nhất tồn tại là chân lý tối hậu và rằng chân lý tối hậu tồn tại một cách chân thật và cố hữu.
Rõ ràng rằng sự cố chấp một quan điểm triết lý như vậy trực tiếp mâu thuẩn khái niệm về tính không được giải thích trong kinh *Tuệ Trí Toàn Thiện* (*Prajnaparamita Sutra*), trong ấy đức Phật đã tuyên bố một cách chính xác và rõ ràng rằng đối với tính không bản nhiên, không có sự phân biệt giữa những hiện tượng quy ước (tục đế) và hiện tượng tối hậu (chân đế). Ngài đã giải thích tính không của những hiện tượng tối hậu bằng việc sử dụng nhiều đồng nghĩa khác nhau cho chân lý tối hậu, đương cử từ sắc cho đến toàn tri toàn giác, tất cả những hiện tượng là trống không một cách đồng đẳng.
Mặc dù những nhà Trung Quán Hệ Quả, đề xuất lý thuyết triết lý Phật giáo tối thượng, nói về những hiện tượng biểu hiện trống không và có một tính không bản nhiên, điều này không nói rằng những hiện tượng hoàn toàn không tồn tại. Đúng hơn những hiện tượng không hiện hữu trong hay tự chính chúng, trong sự chân thật của chính chúng, hay một cách cố hữu. Sự thật là những hiện tượng có những đặc tính của tồn tại, chẳng hạn như sinh khởi trong sự lệ thuộc trên những nhân tố khác hay duyên sinh. Do thế, sự thiếu vắng tính độc lập tự nhiên, những hiện tượng là lệ thuộc. Chính sự thực rằng chúng do lệ thuộc tự nhiên trên những nhân tố khác là một đương cử cho sự thiếu vắng một tính tự nhiên độc lập. Do vậy, khi những nhà

Trung Quán Hệ Quả nói về tính không, họ nói về tính tự nhiên lệ thuộc của những hiện tượng trong dạng thức duyên khởi. Thế nên, một sự thấu hiểu về tính không không mâu thuẫn thực tại quy ước của những hiện tượng.
Bởi vì những hiện tượng phát sinh trong sự lệ thuộc trên những nhân tố khác, nhân duyên và v.v…, những nhà Trung Quán Hệ Quả dùng tính tự nhiên lệ thuộc như một nền tảng rốt ráo cho sự thiết lập tính không bản nhiên của họ. Thiếu vắng một tính tự nhiên độc lập, chúng không có sự tồn tại cố hữu. Lập luận về duyên khởi vô cùng mạnh mẽ, không chỉ vì nó xua tan nhận thức sai lầm rằng mọi thứ tồn tại một cách cố hữu, mà bởi vì cùng lúc nó bảo vệ con người khỏi rơi vào cực đoan hư vô.
Trong tác phẩm của Long Thọ, chúng ta thấy rằng tính không phải được hiểu trong phạm vi duyên sinh. Trong *Nền Tảng Tuệ Trí của Trung Đạo*, Long Thọ nói: "*Vì không có một hiện tượng nào mà không là một sự duyên khởi, nên không có một hiện tượng nào mà không trống rỗng*".
Rõ ràng rằng quan điểm của Long Thọ về tính không phải được hiểu trong phạm vi của duyên khởi, không chỉ từ những tác phẩm của ngài, mà cũng từ những luận sư sau này như Buddhapalita, người rất súc tích nhưng rõ ràng, và Nguyệt Xứng (*Chandrakirti*) trong luận giải của ngài về *Long Thọ Trung Quán Luận, Những Từ Ngữ Rõ Ràng*, bổ sung của ngài đối với Long Thọ Trung Quán Luận tự luận giải và cũng như Luận giải của ngài đối với *Bốn Trăm Bài Kệ* của Thánh Thiên (*Aryadeva*). Nếu chúng ta phải so sánh tất cả những tác phẩm này, nó sẽ trở nên rất rõ ràng rằng quan điểm về tính không như được giải thích bởi Long Thọ phải được hiểu trong những dạng thức của duyên sinh. Và khi chúng ta đọc những luận giải này, chúng ta bắt đầu cảm thấy vô cùng cảm kích Long Thọ.
Đây là một giải thích ngắn gọn hệ thống kinh điển trong con đường của đạo Phật.

---o0o---

GIỚI THIỆU MẬT ĐIỂN TANTRA

Có một sự giải thích về sự tiến triển của Mật điển Tantra từ một quan điểm lịch sử, theo điều mà đức Phật đã dạy những Mật điển Tantra khác nhau tại những thời điểm nào đấy và v.v… Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng giáo huấn Tantra; cũng có thể hiện diện như một kết quả của những cá nhân đã đạt đến những sự thân chứng cao độ và có thể khám phá những nhân tố vật lý thân thể và khả năng trong thân thể đến một mức độ toàn hảo nhất. Như một kết quả của điều này, họ có thể có những sự thể chứng và sức thấu triệt cao độ và vì thế có thể tiếp nhận những giáo huấn Mật thừa Tantric. Do vậy,

khi chúng ta nghĩ về giáo huấn Mật thừa Tantric chúng ta không nên có một thái độ cứng nhắc về một thời gian lịch sử đặc thù.

Trong mật điển tantra căn bản Thời Luân Kim Cương (*Kalachakra*), chính đức Phật nói rằng khi Ngài chuyển pháp luân lần thứ hai ở đỉnh Linh Thứu, Ngài cũng ban bố một hệ thống khác biệt về giáo huấn Mật thừa Tantric tại một địa điểm gọi là Quang Vinh Cát Tường (*Dhanyakataka*[25]). Có một ý kiến khác nhau trong những học giả Tây Tạng lưu tâm đến sự phát triển của giáo huấn tantra, kể cả Mật điển Thời Luân Kim Cương (*Kalachakra Tantra*). Một hệ thống cho rằng đức Phật đã thuyết giảng giáo huấn Tantric vào ngày trăng tròn một năm sau khi giác ngộ hoàn toàn; trái lại hệ thống thứ hai giữ quan điểm rằng Ngài đã ban bố giáo huấn Mật thừa Tantra một tháng trước khi Ngài nhập niết bàn.

Quan điểm thứ hai dường như thuyết phục hơn bởi vì mật điển Thời Luân Kim Cương (*Kalachakra tantra*) tự nói rằng giống như đức Phật chuyển pháp luân lần thứ hai tại đỉnh Linh Thứu, Ngài ban bố giáo huấn tantric tại thành Quang Vinh Cát Tường (*Dhanyakataka*). Dường như rằng trong những bộ mật điển tantra cấp thấp có một ít bộ mà đức Phật đã dạy trong hình thức thông thường của Ngài như một vị tu sĩ đại giới hay Tỳ kheo, nhưng trong phổ quát, khi Ngài dạy hầu hết Mật điển Tantra, Ngài mang hình thức của một bổn tôn chính đặc thù của Mật thừa Tantra.

Sự thực hành Mật thừa Tantra có thể được thực hiện khi một người đạt đến một nền tảng vững vàng trong con đường được trình bày trong hệ thống kinh thừa Hiển giáo. Điều này gồm có một quan điểm đúng đắn về tính không, như nó được giải thích trong chuyển pháp luân lần thứ hai, và một nhận thức về ngưỡng vọng vị tha để đạt đến giác ngộ vì lợi ích cho tất cả chúng sinh, căn cứ trên từ ái và bi mẫn, cùng với những thực tập của sáu toàn thiện (ba la mật). Vì thế chỉ sau khi chúng ta đã bố trí một nền tảng thích đáng trong những con đường thông thường chúng ta có thể thực hiện sự thực hành mật thừa tantra như một nhân tố bổ sung.

Những thâm thúy nhất có thể tìm thấy trong Tantra Yoga Tối Thượng. Đây là nơi mà chúng ta có thể đi đến thông hiểu thuật ngữ, 'Phật tính' (*Buddha-nature*) hay 'cốt tủy của Phật quả' (*essence of Buddhahood*), nói cách khác, sự tỉnh thức vô nhiễm được giải thích trong *Tương Tục Siêu Phàm* (*Đại Thừa Chưởng Trân Luận - Uttaratantra Shastra*). Ý nghĩa sâu sắc nhất của điều này chỉ có thể được thấu hiểu trong Tantra Yoga Tối Thượng.

Không kể gì đến việc chúng ta có xác nhận rằng *Tương Tục Siêu Phàm* (*Đại Thừa Chưởng Trân Luận*) tự nó có đối diện với Phật tính trong hình thức trọn vẹn nhất của nó hay không, nhưng rõ ràng rằng ý nghĩa hay khuynh hướng căn bản của Phật quả là tâm nguyên sơ cơ sở của tịnh quang như đươc giải thích trong Tantra Yoga Tối thượng.

Điều hết sức đặc biệt và thậm thâm về Tantra Yoga Tối thượng là nó giải thích và phác thảo những phương pháp cho không chỉ tiến trình thể chứng tâm linh trên con đường đối với trình độ của tâm thức thô thiển, mà nó cũng giải thích những kỹ năng và phương pháp cho việc sử dụng trình độ vi tế của tâm thức, tâm nguyên sơ cơ bản của tịnh quang. Khi chúng ta có thể chuyển hóa tâm nguyên sơ cơ sở của tịnh quang vào trong thực thể của con đường, chúng ta được trang bị với một khí cụ vô cùng mạnh mẽ.

Thông thường, trong sự thực hành nhất tâm bất loạn, chúng ta đang thể hiện chức năng trên một trình độ phức tạp của tinh thần và vì thế đòi hỏi một trình độ mạnh mẽ của chính niệm và tỉnh thức để ngăn ngừa sự tập trung của chúng ta không bị xao lãng. Nếu có một kỹ năng hay phương pháp mà nhờ nó chúng ta có thể xua đi những sự tán loạn cấu kết với những trình độ phức tạp của tâm thức này, sẽ không cần có sự chú tâm và chính niệm cao độ như thế. Tantra Yoga Tối Thượng giải thích những phương pháp mà nhờ đấy chúng ta có thể hóa giải và xua tan tất cả những trình độ phức tạp thô thiển của tâm thức và đem tâm thức chúng ta đến một trình độ mà tại đấy tán loạn không thể sinh khởi.

Thêm nữa, phương pháp cho sự đem đến tâm thức nguyên sơ cơ bản ấy của tịnh quang, trình độ vi tế nhất của tâm, vào trong thực thể của con đường theo Tantra Yoga Tối Thượng, là chuyển hóa hay xua tan những trình độ phức tạp thô thiển của tâm thức và những năng lượng thúc đẩy chúng. Có ba phương cách để làm điều này. Một là bằng phương tiện của phong du già (*wind yoga* – hơi thở), thứ đến là qua kinh nghiệm của bốn loại diệu lạc, và thứ ba là qua thiền tập trên vô phân biệt.

Ở đây, nên nhớ rằng mặc dù đây là những phương pháp khác nhau, nhưng chúng ta có thể đạt đến diệu pháp này bằng những phương tiện của bất cứ một trong ba kỹ năng trên. Chúng ta nên cảnh giác rằng những diệu pháp này có thể đạt được không chỉ bằng một phương pháp, mà qua một tích tập của nhiều phương pháp khác nhau. Thí dụ, nếu chúng ta phát sinh một tư tưởng đạo đức hôm nay, mặc dù tư tưởng đạo đức này có thể phục vụ như một nguyên nhân để đạt đến toàn tri toàn giác trong tương lai, nhưng điều này không có nghĩa là chỉ tư tưởng đạo đức đơn độc này là nguyên nhân của toàn tri toàn giác.

Một tác phẩm gọi là *Thánh Ngữ Văn Thù* (*Sacred Words of Manjushri*), được một vị đạo sư Ấn Độ là Phật Trí (*Buddhajnana*) sáng tác, đề cập rằng do bởi cấu trúc vật lý của thân thể chúng ta và những yếu tố mà chúng ta thể hiện như những con người cư ngụ trên hành tinh này, thậm chí trên một mức độ tầm thường, nhưng trong những hoàn cảnh nào đấy chúng ta có thể trãi nghiệm mức độ vi tế của tịnh quang, một cách tự nhiên. Điều này xảy ra trong giấc ngủ, ngáp, ngất và cực điểm của tính dục.

Điều này cho thấy rằng chúng ta có trong chính chúng ta một khả năng nào đấy mà chúng ta có thể khám phá xa hơn. Và trong bốn tình trạng này, cơ hội tốt nhất cho sự phát triển xa hơn là trong lúc tiếp xúc tính dục.
Mặc dù tôi đang sử dụng thuật ngữ thông thường này, cực điểm tính dục, nó không hàm ý một hành vi tình dục tầm thường. Điều liên hệ ở đây là đến kinh nghiệm của việc tiến hành trong một phối hợp với phối ngẫu của tính dục khác phái (*opposite sex*), bằng những phương tiện mà những yếu tố tột đỉnh được bừng sáng, và qua năng lực của thiền quán, tiến trình cũng đảo ngược lại.
Điều chuẩn bị cho một sự thực tập như thế này là quý vị phải có thể bảo vệ chính mình từ những lỗi lầm của sự xuất tinh. Theo sự giải thích trong mật điển Thời Luân Kim Cương (*Kalachakra Tantra*), sự xuất tinh như thế là rất tai hại cho sự thực tập của quý vị. Do thế, vì quý vị không được kinh nghiệm sự xuất tinh ngay cả trong những giấc mơ, nên Mật điển Tantra diễn tả những kỹ thuật khác nhau cho quý vị vượt thắng lỗi lầm này.
Điều này mâu thuẫn với sự diễn giải của Luật Tạng, là điều thiết lập một tiêu chuẩn kỷ luật cho những tu sĩ Phật giáo, trong ấy ngoại trừ xuất tinh trong những giấc mơ, bởi vì điều ấy là ngoài sự kiểm soát của chúng ta, trái lại trong Mật thừa Tantra nó được xem như một sự vi phạm. Kinh nghiệm của sự bừng sáng tâm thức giác ngộ được đưa đến bằng một khát vọng khổ sở thông thường, và vì thế hành giả phải có thể phát sinh nó.
Vấn đề là qua sự năng lực của khát vọng, chúng ta có thể làm tan chảy những yếu tố trong thân thể chúng ta. Tuy nhiên, khi chúng ta kinh nghiệm thể trạng vô phân biệt, chúng ta phải thể hướng trực tiếp sự chú tâm của chúng ta đến thiền quán trên tính không. Do thế, khi chúng ta kinh nghiệm một thể trạng vô phân biệt như một kinh nghiệm của những yếu tố tan chảy hay bừng sáng trong thân thể chúng ta, nếu chúng ta có thể phát sinh sự thông hiểu ấy vào trong sự thể chứng tính không, thì chúng ta sẽ đạt đến diệu pháp chuyển hóa một cảm xúc, khát dục phiền não, thành tuệ trí thân chứng tính không.
Khi chúng ta có thể vận dụng tâm diệu lạc vô phân biệt trong sự thể chứng tín không, kết quả là tuệ trí hùng lực sẽ phục vụ như một đối trị để hóa giải và loại trừ những xúc tình phiền não. Do vậy, nó là trường hợp tuệ trí xuất phát từ những cảm xúc phiền não hóa giải và loại trừ chúng, giống như những con côn trùng sinh từ gỗ và tiêu thụ gỗ.
Đây là điều nổi bật của tiến triển của đức Phật, hình thức của thiền quán bổn tôn, bổn tôn chính của mạn đà la, và tiến vào trong sự hợp nhất với phối ngẫu khi Ngài dạy về con đường Mật thừa Tantra. Do vậy, trong phạm vi của sự thực hành của họ, những hành giả phát sinh trong chính họ trên một

mức độ quán tưởng vào trong những bổn tôn như vậy trong sự hợp nhất với một phối ngẫu.

Một đặc trưng đặc biệt và thậm thâm khác của Mật thừa Tantra quan tâm đến tiến trình cho sự đạt được hai thân của đức Phật, thân sắc tướng và thân chân thật. Theo hệ thống kinh điển Hiển giáo, hành giả hành động để đạt đến thân sắc tướng và thân chân thật của một vị Phật như một kết quả của việc trau dồi một ngưỡng vọng vị tha cho giác ngộ. Tuy nhiên, thân thể của đức Phật không xảy ra mà không có những nguyên nhân và điều kiện và những nhân duyên này phải thích ứng với hiệu quả của nó. Điều ấy nói rằng, nhân và quả phải có những phương diện tương tự.

Kinh điển Hiển giáo nói về những nguyên nhân của Phật thân sắc tướng trong dạng thức của một thân thể tinh thần đặc biệt bởi những Bồ tát tiến hóa một cách cao độ, cung ứng như nguyên nhân thật sự của Phật thân, cuối cùng trở thành sắc thân của Phật. Điều này cũng được đề cập trong những tác phẩm thừa thấp (tiểu thừa). Mặc dù kinh văn không diễn tả một phương pháp hoàn toàn cho việc biến thành hiện thực thể trạng toàn tri toàn giác, chúng thật nói về những loại nào đó của những sự thực hành phù hợp đối việc đạt đến những đặc tính quan trọng và thứ yếu của đức Phật.

Tantra Yoga Tối Thượng, trái lại, phác thảo những nguyên nhân và phương pháp đặc biệt cho việc biến thành hiện thực cả chân thân và sắc thân của một vị Phật.

Nhằm để tiến hành sự thực tập một phương pháp phục vụ như nguyên nhân chính hay nổi bật cho việc đạt đến sắc thân của một vị Phật, hành giả Mật thừa Tantra phải trước nhất phải trưởng thành chín muồi những khả năng tinh thần của mình. Nói cách khác, người ấy phải thực hành lập lại nguyên nhân đặc biệt này. Sự quan trọng của bổn tôn du già (*deity yoga*), mà điều này sử dụng việc quán tưởng trong thiền quán, là hành giả phát sinh trong chính mình trong đặc trưng của một bổn tôn.

Những tác phẩm như diễn giải Tantra gọi là Vajrapanjara Tantra và những luận giải Ấn Độ liên hệ chỉ ra rằng việc đạt đến một chân thân Phật đòi hỏi thiền quán và thực hành của một con đường có những đặc trưng tương ứng đến kết quả chân thân. Điều này liên hệ đến thiền quán về tính không qua những nhận thức trực tiếp mà trong ấy tất cả những hiện hữu nhị nguyên và những phức tạp của nhận thức được loại ra. Một cách tương tự, nhằm để đạt đến sắc thân của vị Phật, hành giả cũng phải trau dồi một con đường có những đặc trưng tương tự đến kết quả sắc thân. Tiến hành trong một con đường có những đặc trưng tương tự đến thể trạng kết quả của Phật quả, một cách đặc biệt sắc thân, là ý nghĩa và năng lực không thể thiếu được. Mật điển Tantra trình bày một con đường có những đặc trưng, một cách kỹ thuật gọi là bốn sự tịnh hóa hoàn toàn, tương tự đến thể trạng kết quả trong bốn

phương cách: Tịnh hóa hoàn toàn của giác ngộ, tịnh hóa hoàn toàn của thân thể, tịnh hóa hoàn toàn của nguồn cội, và tịnh hóa hoàn toàn của những hành vi.

Tất cả những hệ thống của đại thừa công nhận rằng nhằm để đạt đến thể trạng kết quả, mà đấy là sự hợp nhất của hai thân thể, điều thiết yếu là dấn thân trong một con đường mà trong ấy có một sự phối hợp của phương pháp và tuệ trí. Tuy nhiên, sự hợp nhất của tuệ trí và phương pháp theo hệ thống kinh điển hiển giáo không là một sự phối hợp toàn vẹn. Mặc dù nó liên hệ đến tuệ trí trong dạng thức của tuệ trí thực chứng tính không và phương pháp trong hình thức của sự thực hành sáu toàn thiện (ba la mật) như bố thí, trì giới, v.v…, sự phối hợp giữa phương pháp và tuệ trí ở đây liên hệ chỉ đơn thuần liên hệ đến sự thực hành tuệ trí thực chứng tính không được hoàn thành bởi một nhân tố của phương pháp như tâm thức giác ngộ, và sự thực hành tâm thức giác ngộ cùng những khía cạnh của phương pháp được hoàn thành và hỗ trợ bởi một nhân tố của tuệ trí như sự thực chứng tính không. Nói cách khác, họ cho rằng không thể cho cả hai nhân tố trên con đường, đấy là nhân tố tuệ trí và nhân tố phương pháp, được trình bày trong một thực thể tâm ý.

Một mô thức thực tập như vậy là một sự phối hợp tương đối của phương pháp và tuệ trí. Sự thực tập của tuệ trí không bị cô lập với những nhân tố phương pháp, cũng không là sự thực tập của phương pháp bị cô lập khỏi những nhân tố của tuệ trí, tuy thế nó không là một mô thức hoàn toàn của sự phối hợp giữa phương pháp và tuệ trí. Chỉ có Mật thừa Tantra có thể cung ứng như nguyên nhân cơ bản hay con đường cho sự thực chứng thể trạng kết quả của Phật quả, trong ấy có một sự hợp nhất hoàn toàn giữa sắc thân và chân thân.

Câu hỏi là hình thức nào của sự thực hành hay con đường là có thể để ở đấy phương pháp và tuệ trí được hợp nhất không thể tách rời. Trong sự thực tập mật thừa tantra, đấy là bổn tôn du già (*deity yoga*) mà trong ấy sắc tướng siêu phàm của một bổn tôn được quán tưởng trong nhất tâm (một thời khắc đơn độc của tâm ý), trong khi cùng lúc có một sự tỉnh thức về tính tự nhiên trống rỗng của nó, tính không của nó. Ở đấy, trong một thực thể của tâm ý, là thiền quán về cả bổn tôn lẫn lĩnh hội về tính không. Do thế, một thời khắc tâm ý như vậy là một nhân tố của cả phương pháp lẫn tuệ trí.

Cũng thế, khi chúng ta cố gắng để trau dồi sự kiêu hãnh siêu phàm hay cảm giác thể hiện như một chúng sinh thần thánh trong sự thực hành bổn tôn du già, chúng ta cố gắng để vượt thắng cảm giác và nhận thức thông thường. Tôi nghĩ điều này giúp chúng ta làm nên khả năng của Phật quả trong chính chúng ta rõ ràng hơn.

Để đạt đến một niềm kiêu hảnh vững vàng về việc biểu hiện một bổn tôn đòi hỏi một sự quán tưởng ổn cố về hình tướng và sự hiện diện của bổn tôn. Một cách thông thường, do bởi khuynh hướng tự nhiên của chúng ta và ý tưởng hệ quả của tự ngã, chúng ta có một cảm giác bản năng và cái 'tôi' và tự ngã căn cứ trên thân thể và tâm ý của chúng ta. Nếu chúng ta trau dồi một nhận thức mạnh mẽ về sự biểu hiện của chúng ta như một bổn tôn một cách tương tự, chúng ta cũng sẽ có thể trau dồi niềm tự hào siêu phàm, cảm giác xác chứng như một bổn tôn, bằng việc tập trung trên thân thể siêu phàm (thần thánh).

Nhằm để hiện thực tâm thức toàn tri toàn giác trong chính mình, chúng ta cần phát triển nguyên nhân chắc thật cho một tâm thức như thế, không phải là bất cứ một hình thức nào của tâm ý, mà là một tâm thức với một sự tương tục vĩnh viễn lâu dài. Điều ấy để nói rằng, tâm ý mà chúng ta nhận thức sự trống không của nó nhằm để hiện thực toàn tri toàn giác phải là một loại tâm thức đặc biệt, trong dạng thức tương tục của nó, là thường trụ. Những thể trạng nhiễm ô của tâm thức, chẳng hạn như những cảm xúc phiền não và v.v…, là ngoại lai, bất định. Do vậy, mặc dù chúng là bất lợi, tai hại, nhưng chúng không kéo dài, trái lại tâm thức mà tính bản nhiên của nó chúng ta nhận thức khi chúng ta trở nên toàn tri toàn giác phải là thường trú trong dạng thức tương tục của nó không ngoại lai hay ngẫu nhiên.

Điều này có nghĩa là, chúng ta phải có thể thân chứng tính không bản nhiên của tâm thức thanh tịnh, tâm chưa bao giờ bị nhiễm ô bởi ảnh hưởng của những cảm xúc phiền não.

Bây giờ, theo quan điểm của chính tính không, mặc dù không có sự khác biệt giữa tính không của những hiện tượng ngoại tại, như một chồi non chẳng hạn, và tính không của một bổn tôn, chẳng hạn chính một người phát sinh vào trong bổn tôn như Tỳ Lô Giá Na, theo quan điểm của những chủ thể định phẩm chất bởi tính không thì có một sự khác nhau.

Điều quan trọng của bổn tôn du già là, nó là một loại tuệ trí đặc biệt thể chứng tính không của bổn tôn này mà cuối cùng phục vụ như một nguyên nhân quan trọng cho tâm toàn tri toàn giác của Phật quả. Do thế, bổn tôn du già là một hợp nhất của tịnh quang là sự quán tưởng bổn tôn, và sự thâm diệu là sự thân chứng tính không.

Bây giờ, theo kinh điển hiển giáo, đức Phật chưa bao giờ chấp nhận sự phát sinh những cảm xúc phiền não vì chính lợi ích của một người, hay từ quan điểm chính sự thân chứng của một người về con đường. Nhưng có những trường hợp đề cập trong kinh điển, chỗ mà một vị Bồ tát, người tìm thấy sự áp dụng những cảm xúc phiền não nào đấy là hữu dụng và hữu ích vì mục tiêu cho những người khác, là được trao cho một sự chấp thuận như vậy.

Đức Phật đã nói rằng mặc dù phân cức là nhơ uế trong phố thị, nhưng nó hữu ích khi được dùng như phân bón trên đồng ruộng. Việc sử dụng đặc biệt những vọng tưởng của Bồ tát có thể hữu dụng tương tự như vậy đến những người khác.
Trong Mật điển Tantra, chúng ta thấy rằng đức Phật đã có một ngoại lệ cho việc phát sinh thù ghét, bởi vì chúng ta thấy những kỹ năng và phương pháp ở đây cho việc sử dụng thù ghét và giận dữ cho những mục tiêu tích cực. Tuy thế, chúng ta phải cảnh giác rằng ngay cả khi việc sử dụng thù ghét và giận dữ cho những mục tiêu tích cực, động cơ nền tảng phải là tư tưởng vị tha cho việc đạt đến giác ngộ vì lợi ích của người khác. Khi được phát khởi bởi một động cơ như thế, giận dữ hay thù ghét do tình huống được miễn thứ (tội lỗi). Sự nổi bật về khía cạnh phẫn nộ của một số bổn tôn có thể được hiểu trong phạm vi này.
Do thế, đây chỉ là một số sự khác nhau giữa hệ thống kinh điển Hiển giáo và Mật điển Tantra hay, như chúng ta có thể nói, những đặc trưng siêu việt của con đường Mật thừa Tantra.

---o0o---

BỐN THỨ LỚP CỦA MẬT THỪA TANTRA

Hệ thống Mật thừa Tantra được phân chia thành bốn lớp, như được nói trong mật điển diễn giải Vajrapanjara tantra. Như chúng ta đã thảo luận ở trên, chỉ trong Tantra Yoga tối thượng rằng những đặc trưng thậm thâm và đặc biệt nhất của tantra nói đến sự hoàn thiện của mật thừa, do thế, chúng ta phải nhìn những tantra bậc thấp như những nấc thang đi lên Tantra Yoga Tối Thượng. Mặc dù sự diễn giải về những cung cách tiếp nhận khát ngưỡng đi vào con đường là một đặc trưng của tất cả bốn tantra, những mức độ của khát ngưỡng khác nhau. Trong bậc đầu tiên của tantra, Tantra Hoạt Động, phương pháp tiếp nhận khát ngưỡng vào trong con đường là liếc nhìn phối ngẫu. Trong những lớp tiếp theo của tantra, những phương pháp bao gồm cười, nắm tay hay ôm và hợp nhất.
Bốn lớp của tantra được đặt tên theo những chức năng và những kiểu thức khác nhau của tịnh hóa. Trong lớp thấp nhất của tantra mudra ấn khế hay những tư thế của bàn tay được xem như quan trọng hơn yoga nội tại, vì thế được gọi là Tantra hoạt động.
Lớp thứ hai, mà trong ấy sự nhấn mạnh bình đẳng trên cả những khía cạnh, được gọi là Tantra Tiến Hành. Thứ ba là Tantra Yoga, là nơi yoga nội tại được nhấn mạnh hơn những hành vi ngoại tại. Thứ tư được gọi là Tantra

Yoga Tối Thượng bởi vì nó không chỉ nhấn mạnh tầm quan trọng của tantra nội tại, mà không có tantra nào siêu việt hơn nó.
Trường phái Nyingma Đại Toàn Thiện nói về chín cổ xe, hay cửu thừa. Ba thừa thứ nhất liên hệ đến Thanh Văn, Độc Giác, và Bồ Tát thừa mà đã cấu thành nên hệ thống kinh điển Hiển giáo. Ba thừa thứ hai được gọi là ngoại tại thừa, cổ xe bên ngoài, gồm có Tantra Hoạt Động, Tantra Tiến Hành và Tantra Yoga, vì chúng nhấn mạnh sự thực hành của những hành vi bên ngoài, mặc dù chúng cũng đối phó với những thực hành nội tại và ngoại tại của hành giả. Cuối cùng, có ba tantra nội tại, những tantra được liên hệ đến thuật ngữ Đại Toàn Thiện như Mahayoga, Annuyoga và Atiyoga. Ba thừa nội tại này được xem là những phương pháp hay những cổ xe để đạt đến sự kiểm soát, bởi vì chúng bao hàm những phương pháp để làm thành sự biểu hiện của những mức độ vi tế nhất của tâm thức và năng lượng. Bằng những phương tiện này, một hành giả có thể đặt tâm thức của người ấy trong một thể trạng sâu thẩm ngoài sự phân biệt của tốt và xấu, thanh tịnh hay nhiễm ô, là điều có thể cho phép người ấy vượt lên khỏi những quy ước trần gian (của tục đế).

---o0o---

TRUYỀN LỰC GIA TRÌ

Những hình thức của nghi lễ truyền lực gia trì hay quán đảnh khai tâm là hoàn toàn giống nhau trong những tantra cấp thấp. Tuy thế trong Tantra Yoga Tối Thượng, do bởi sự đa dạng rộng rãi trong những tantra thuộc đặc điểm này, nên cũng có những lễ quán đảnh khác nhau, mà nó phục vụ như một nhân tố chín chắn cho những tantra đặc thù đến mỗi thứ mà nó tùy thuộc.
Những loại truyền lực gia trì khác nhau cần thiết cho những lớp tantra đặc thù. Thí dụ, trong trường hợp của Tantra Hoạt Động, hai loại quán đảnh là rất quan trọng: Truyền lực gia trì nước, và truyền lực gia trì đảnh. Trong Tantra Tiến Hành, năm truyền lực gia trì tuệ trí là thiết yếu và trong Tantra Yoga Tối Thượng, tất cả bốn truyền lực gia trì: Quán đảnh tịnh bình, quán đảnh bí mật, quán đảnh trí năng, và quán đảnh từ ngữ là cốt yếu.
Tuy nhiên, nhiều thuật ngữ khác nhau được sử dụng trong những truyền thống khác nhau. Trong truyền thống cổ truyền hay trường phái Nyingma, thí dụ, Kim Cương Đạo sư quán đảnh được gọi ‘quán đảnh ảo tưởng’ và quán đảnh đệ tử được gọi là ‘truyền lực lợi ích’ và v.v… Cũng có một ‘quán đảnh Kim Cương hoàn thiện’. Trong *Đại Toàn Thiện* quán đảnh thứ tư tự nó

được phân chia xa hơn thành bốn, quán đảnh với sự nghiên cứu kỹ lưỡng và v.v…

Thuật ngữ 'quán đảnh' hay 'khai tâm' hay 'nhập môn' (*initiation*), trong Phạn ngữ là Ashishem, có nhiều nghĩa khác nhau trong những phạm vi khác nhau. Trong một ý nghĩa rộng, quán đảnh có thể được giải thích như một nhân tố chín muồi, hay như sự quán đảnh nguyên nhân, và rồi thì trong thuật ngữ của con đường, mà nó là con đường thật sự của giải thoát, và cuối cùng, quán đảnh thể trạng kết quả, mà nó là kết quả tịnh hóa. *Đại Toàn Thiện* cũng được đề cập một loại quán đảnh nữa, quán đảnh căn bản. Điều này liên hệ đến tịnh quang mà nó phục vụ như một căn bản và có thể làm cho những lễ quán đảnh khác xảy ra. Nếu một người thiếu những khả năng căn bản của tâm thức nguyên sơ nền tảng của tịnh quang, nó sẽ không thể cho sự truyền lực gia trì đến sau xảy ra.

Trong trường hợp của một nhân tố ngoại tại như một tịnh bình hay một chồi non, chúng ta không thể nói về một nhân tố chín muồi, con đường, và thể trạng kết quả và v.v… Nó chỉ trên căn bản của một cá nhân là người sở hữu loại khả năng này mà trong ấy người đó có thể nói về một nhân tố chín muồi và một con đường đưa đến một thể trạng kết quả cuối cùng. Vì thế, nói một cách rộng rãi có bốn lại quán đảnh khai tâm nhập môn.

---o0o---

CHUẨN BỊ CHO SỰ TRUYỀN LỰC GIA TRÌ – QUÁN ĐẢNH – KHAI TÂM

Để tiến hành một buổi lễ truyền lực gia trì, đòi hỏi một mạn đà la, mà nó là ngôi nhà lớn vô giá hay một nơi thường trụ của bổn tôn. Có nhiều loại mạn đà la: Mạn đà la được tạo nên bởi sự tập trung, mạn đà la đồ họa, mạn đà la cát và cũng trong Tantra Yoga Tối Thượng, mạn đà la thân thể được căn cứ trên thân thể của Đạo sư (*Guru*), và mạn đà la của tâm thức quy ước của giác ngộ.

Trong tất cả các loại mạn đà la này, mạn đà la cát là chính yếu, bởi vì nó chỉ là mạn đà la trong sự chuẩn bị của điều mà tất cả các nghi thức liên hệ sự dâng cúng đến đạo trường, chuỗi hay dây phù hộ v.v… có thể được tiến hành. Nó cũng phối hợp sự tiến hành những điệu múa cúng lễ mật thừa, mà nó bao gồm những tư thế khác nhau của bàn tay và bước chân.

Có nhiều loại điệu múa cúng lễ khác nhau. Một thứ được tiến hành khi sự dâng cúng đạo trường nơi mạn đà la được tạo dựng. Một thứ khác được biểu diễn sau khi hoàn thành mạn đà la, như một sự hiến dâng đến những bổn tôn

của mạn đà la. Thêm nữa, có một loại múa nghi lễ được gọi là Cham, mà nó được phối hợp với những hành vi cho sự vượt thắng những chướng ngại.
Nhiều tu viện nhỏ chuyên môn trong việc biểu diễn những điệu múa nghi lễ này, nhưng chúng ta có thể hỏi sự thấu hiểu của họ về biểu tượng, ý nghĩa và tầm quan trọng đằng sau những điệu múa này. Hầu hết mọi người quan tâm sự biểu diễn của họ như một sự trình diễn, một loại hình sân khấu. Điều này là một sự phản chiếu về sự thật đáng buồn rằng những tantra đang thoái hóa. Tôi đã từng đọc trong lịch sử Ấn Độ rằng một trong những nhân tố cho sự suy đồi của Mật thừa Tantra và giáo thuyết nhà Phật ở Ấn Độ là sự phát triển cực kỳ nhanh chóng trong sự thực hành Mật thừa Tantra. Nếu một hành giả thiếu những nền tảng căn bản mà chúng là những điều kiện tiên quyết cho sự thực hành Mật thừa Tantra, thế thì những kỹ năng và thiền quán mật thừa có thể chứng tỏ nguy hại hơn là lợi ích. Đấy là tại sao sự thực hành tantra được gọi là 'bí mật'.
Chúng ta nên phải thừa nhận trong tâm thức rằng ngay cả trong những tác phẩm Mật thừa Tantra, những thệ nguyện giải thoát cá nhân (tỳ kheo giới) được tuyên duyên một cách cao độ. Mật điển Tantra căn bản Thời Luân Kim Cương (*Kalachakra*), mà đấy là vua cả tất cả Tantra Yoga Tối Thượng, đề cập rằng trong những vị Kim Cương Đạo Sư khác nhau giảng dạy và tiến hành nghi lễ, tu sĩ cụ túc giới là cao nhất, sa di là bậc trung, và cư sĩ là bậc thấp nhất. Hơn thế nữa, trong quá trình tiếp nhận một sự quán đảnh, có những loại thệ nguyện khác nhau được tiếp nhận. Thệ nguyện Bồ tát giới có thể được tiếp nhận trong sự hiện diện hình tượng của đức Phật, không có đạo sư trong hình thể con người. Những thệ nguyện giải thoát cá nhân (tỳ kheo giới) và Mật thừa Tantric thệ nguyện trái lại phải được tiếp nhận từ một người sống động trong hình thức một đạo sư.
Nếu quý vị phải muốn thực hiện thành công tiến trình trong con đường Mật thừa Tantra, điều thiết yếu là chúng ta phải tiếp nhận sự truyền lực và gia trì của sự truyền thừa không gián đoạn bắt nguồn từ Đức Phật Kim Cương Trì (*Buddha Vajradhara*) từ đạo sư của quý vị, nhằm để khởi động một khả năng tiềm ẩn trong tâm thức quý vị để hiện thực thể trạng kết quả của Phật quả. Điều này được đạt đến bằng nghi lễ truyền lực gia trì. Do thế, trong sự thực hành Mật thừa Tantra, đạo sư là rất quan trọng.
Vì đạo sư đóng một vai trò quan trọng như thế trong sự thực hành Tantra, nhiều tác phẩm Mật thừa Tantric đã phác thảo những phẩm chất của một vị đạo sư Mật tông Tantric.
Một đạo sư Kim Cương phẩm hạnh là một người thủ hộ ba cánh cửa thân thể, lời nói, và tâm ý của vị ấy khỏi những hành vi tiêu cực, một người tế nhị và thông suốt trong ba rèn luyện vô lậu học đạo đức (giới), tập trung (định), và tuệ trí (tuệ). Thêm nữa, vị ấy phải sở hữu hai bộ, nội và ngoại, của mười

nguyên lý. Năm mươi Kệ tụng về Đạo sư diễn tả một người thiếu bi mẫn và hằn học, bị khống chế bởi những năng lực mạnh mẽ của dính mắc và thù hận và không có kiến thức của ba vô lậu học (giới, định, tuệ), khoe khoang chút ít kiến thức mà vị ấy có, thì không xứng là một vị đạo sư Mật tông. Nhưng, đúng là một đạo sư Mật tông Tantric phải sở hữu những phẩm chất nào đấy, đệ tử cũng phải như thế. Khuynh hướng hiện tại để tham dự bất cứ một lễ quán đảnh nào được bất cứ một vị đạo sư hay lạt ma nào ban bố mà không có sự khảo sát trước, và tiếp nhận lễ khai tâm, rồi sau đó nói những điều chống lại vị thầy của mình là không tốt.

Về phần những vị đạo sư, điều cũng quan trọng để ban bố giáo huấn theo những cấu trúc phổ thông trong con đường của đạo Phật, khung sườn tổng quát về đạo Phật như quy điều mà trên ấy quý vị quyết định tính chính trực những giáo huấn của đạo sư.

Vấn đề là vị thầy không nên cảm thấy kiêu hãnh trong mối quan hệ gần gũi với đệ tử của vị ấy, tự cảm thấy là toàn năng và có thể làm bất cứ điều gì vị thầy muốn. Có một châm ngôn của Tây Tạng rằng: '*Mặc dù quý vị có thể đồng đẳng với những bổn tôn trong hình thức của sự thân chứng, nhưng lối sống của quý vị nên làm cho phù hợp với phương cách của những người khác*'.

---o0o---

DUY TRÌ NHỮNG THỆ NGUYỆN

Một khi chúng ta đã tiếp nhận lễ quán đảnh, chúng ta có một trách nhiệm lớn trong việc quán chiếu những cam kết và thệ nguyện. Trong Tantra Hoạt Động và Tiến Hành, mặc dù thệ nguyện Bồ tát giới được đòi hỏi, nhưng không cần tiếp nhận thệ nguyện Mật thừa Tantric. Bất cứ một Tantra nào bao bồm một vị quán đảnh kim cương đạo sư cũng đòi hỏi đệ tử quán chiếu những thệ nguyện Tantric.

Nếu chúng ta đặc biệt chú ý để quán sát sự thực hành trong ba Tantra thấp, điều quan trọng là phải duy trì sự ăn chay trường. Mặc dù điều hợp lý cho những người Tây Tạng ăn thịt ở Tây Tạng, do bởi điều kiện khí hậu và thiếu thốn rau cải, trong những xứ sở nơi mà rau trái dồi dào, tốt hơn là tránh hay hạn chế sự tiêu thụ thịt cá của quý vị. Một cách đặc biệt khi chúng ta mời thỉnh nhiều người đến tiệc tùng, điều tốt nhất là nếu chúng ta có thể cung ứng thực phẩm chay tịnh.

Có câu chuyện về một người du cư đến viếng thăm Lhasa, và ngạc nhiên thấy người ta ăn chay. Ông nói, '*Dân Lhasa sẽ không bao giờ đói, vì họ có thể ăn bất cứ thứ gì màu xanh lá cây*'.

Thái độ của Phật giáo quan tâm với việc kiêng cử là không có một sự cấm đoán phổ thông về thịt, ngay cả như được trình bày trong nguyên tắc chùa viện, với sự loại trừ thịt của những thú vật đặc thù nào đấy. Tu sĩ ở Tích Lan, Miến Điện, và Thái Lan ăn thịt.
Trong kinh điển của Bồ tát đạo, ăn thịt là bị cấm đoán một cách tổng quát. Tuy thế, sự cấm đoán không quá nghiêm khắc. Trong tác phẩm gọi là *Trái Tim của Trung Đạo*, Thanh Biện (*Bhaviveka*) giải quyết với câu hỏi về chế độ ăn chay, và kết luận rằng vì thú vật đã chết khi thịt nó được ăn, thì không có ảnh hưởng trực tiếp. Điều bị cấm đoán là việc ăn thịt mà chúng ta biết hay nghi ngờ chúng đã bị giết thịt cho chúng ta.
Trong ba tầng lớp thấp của tantra, ăn thịt bị cấm đoán một cách nghiêm khắc. Nhưng trong Tantra Yoga Tối Thượng, những hành giả được khuyến nghị cùng chia sẻ năm loại thịt và năm loại cam lồ (rượu ngon). Hành giả tuyệt hảo của Tantra Yoga Tối Thượng là người nào có thể chuyển hóa năm loại thịt và năm loại cam lồ thành những vật chất thanh tịnh qua năng lực của thiền quán, và rồi thì có thể sử dụng chúng để tăng trưởng thân thể của năng lượng. Nhưng nếu ai đấy cố gắng biện minh cho việc ăn thịt bằng việc tự xưng mình là một hành giả Tantra Yoga Tối Thượng khi họ đi đến việc sử dụng thịt và cam lồ mà họ không thể kén chọn, thưởng thức một số và từ chối những thứ khác trong sự ghê tởm.

---o0o---

NỮ NHÂN VÀ ĐẠO PHẬT

Tôi nghĩ rằng cũng thích hợp cho tôi để nói những điều nào đấy về phái nữ và nữ quyền trong đạo Phật.
Trong trường hợp lối sống chùa viện, mặc dù nam và nữ hành giả được ban cho những cơ hội đồng đẳng trong những văn kiện Giới luật để tiếp nhận những thệ nguyện tu sĩ, nhưng chúng ta thấy rằng những tăng sĩ đại giới được đối xử cao hơn trong hình thức những đối tượng biểu hiện của sự tôn kính và ngưỡng mộ. Từ khía cạnh này, chúng ta có thể nói rằng có một sự phân biệt nào đấy.
Cũng trong những văn kiện của hạ thừa, cổ xe thấp, chúng ta thấy rằng một vị Bồ tát trên trình độ cao nhất của con đường, người chắc chắn đạt đến giác ngộ trong kiếp sống ấy được nói phải là nam giới. Chúng ta thấy một sự giải thích tương tự trong kinh điển của Đại thừa, rằng một vị Bồ tát trên trình độ cao nhất của con đường, người chắc chắn sẽ đạt đến giác ngộ trong cùng kiếp sống ấy là một người đàn ông trưởng thọ trong thế giới Cực Lạc

(*Sukhavati*)... Điều này cũng đúng trong ba tầng lớp thấp của Mật thừa Tantra, nhưng sự diễn giải trong Tantra Yoga Tối Thượng là khác.
Trong Tantra Yoga Tối Thượng, ngay cả bước đầu tiên tiếp nhận truyền lực khai tâm chỉ có thể trên căn bản của sự hiện diện của một chúng hội đầy đủ nam và nữ bổn tôn. Những đức Phật của năm gia đình[26] phải được hộ tống bởi phối ngẫu của các Ngài.
Vai trò của phái nữ được nhấn mạnh trong Tantra Yoga Tối Thượng. Khinh thị phái nữ là vi phạm một trong những thệ nguyện gốc rễ của Mật thừa Tantric, mặc dù không có sự xem thường tương ứng được đề cập trong quan hệ đến những nam hành giả. Cũng thế, trong thực tập thật sự của thiền quán trên những bổn tôn mạn đà la, bổn tôn quan hệ thường là phái nữ, như Vajra Yogini và Nairat maya.
Thêm nữa, Tantra nói về vấn đề trong tầng bậc hoàn thành, khi hành giả được khuyên bảo tìm một phối ngẫu, như một sự thúc đẩy cho sự thể chứng xa hơn của con đường. Trong những hoàn cảnh phối hợp như vậy, nếu sự thực chứng của một trong hai người phối ngẫu là tiến bộ hơn, người nam hay người nữ có thể đem đến sự giải thoát, hay hiện thực của thể trạng kết quả, cho cả hai hành giả.
Do thế, như được giải thích trong Tantra Yoga Tối Thượng, rằng một hành giả có thể trở nên hoàn toàn giác ngộ trong kiếp sống này như một người nữ. Điều này là đúng và rõ ràng được tuyên bố trong những tantra như tantra Bí Mật (*Guhyasamaja*).
Vấn đề căn bản là trong mật điển tantra và đặc biệt là trong Tantra Yoga Tối Thượng, điều mà hành giả bận rộn là một phương pháp khám phá và phát triển khả năng ẩn tàng trong chính họ. Đấy là, tâm nguyên sơ cơ bản của tịnh quang và từ quan điểm ấy, vì nam giới và nữ nhân sở hữu năng lực ấy một cách bình đẳng, không có sự khác biệt bất cứ điều gì trong khả năng của họ để đạt đến thể trạng kết quả.
Do vậy, vị thế của Phật giáo trên câu hỏi về sự phân biệt giữa giới tính là từ quan điểm căn bản của Tantra Yoga Tối Thượng, không có sự phân biệt nào cả.

---o0o---

NHỮNG CON ĐƯỜNG THẬT SỰ CỦA VIỆC THỰC HÀNH TANTRA – TANTRA HOẠT ĐỘNG

Trong những tầng lớp thấp của tantra, hai trình độ của con đường được liên hệ đến, một cách kỹ thuật gọi là yoga (du già) với những biểu tượng và yoga không có biểu tượng.

Theo một quan điểm khác, Tantra Hoạt Động trình bày những con đường của nó trong dạng thức của những phương pháp để hiện thực thân thể của vị Phật, lời nói của vị Phật và tâm thức của Phật quả. Con đường để hiện thực Phật thân được giải thích trong dạng thức của việc quán tưởng bổn tôn. Con đường để hiện thực lời nói được diễn giải trong dạng thức của hai loại trì tụng mật ngôn mantra – một thì thầm một cách thật sự và thứ kia là được trì tụng một cách tinh thần (tâm niệm). Con đường cho việc hiện thực tâm thức của vị Phật dược giải thích trong dạng thức được gọi một cách kỹ thuật là 'sự tập trung là điều ban cho giải thoát vào lúc chấm dứt âm thinh'. Loại tập trung này đòi hỏi như một sự chuẩn bị, tập trung bất động hay nhất tâm bất loạn trong lửa và tập trung bất động trong âm thinh.

---o0o---

HIỆN THỰC PHẬT THÂN

Cho dù Tantra Hoạt Động kết hợp chặc chẽ một sự thực tập phát sinh chính mình thành bổn tôn là một điểm mà những đạo sư có những ý kiến khác nhau. Tuy nhiên, chúng ta có thể nói rằng thực tập sinh thông thường của Tantra Hoạt Động không cần phải phát sinh chính họ thành bổn tôn. Thiền quán của họ được hạn chế một cách đơn giản đến sự quán tưởng bổn tôn trong sự hiện diện của họ. Nhưng những thực tập sinh chính yếu của Tantra Hoạt Động là những người có thể thật sự phát sinh chính họ thành những bổn tôn và là những người quán tưởng bổn tôn như một căn bản như thế.

---o0o---

BỔN TÔN DU GIÀ (DEITY YOGA)

Quán tưởng một bổn tôn như Quán Thế Âm chẳng hạn, hay bổn tôn du già, như được giải thích trong một Tantra Hoạt Động và cho những thực tập sinh chính của Tantra ấy, có thể được diễn tả trong sáu tầng bậc: Tính không của bổn tôn, mật ngôn của bổn tôn, chủng tự của bổn tôn, hình tướng của bổn tôn, ấn khế của bổn tôn, và biểu tượng của bổn tôn.
Thiền quán về tính không bổn tôn liên hệ đến sự thiền quán trên tính không của chính tự ngã của hành giả và tự thể của bổn tôn – phản chiếu trên căn bản thông thường trong dạng thức về tính không bản nhiên của những thứ ấy.

Nói một cách tổng quát, như bốn trăm bài kệ của Thánh Thiên (*Aryadeva*) giải thích, theo quan điểm của tính tự nhiên căn bản, không có sự khác biệt về bất cứ điều gì giữa những hiện tượng – tất cả chúng là giống nhau trong điều là chúng thiếu vắng một sự tồn tại cố hữu (vô tự tính). Từ quan điểm cơ bản, chúng là một vị; do thế nó nói về việc vô số biến thành một vị. Và mặc dù tất cả chúng có cùng tính không bản nhiên, nhưng trên mức độ quy ước thế gian, những hiện tượng có nhiều sự biểu hiện khác nhau, do thế nó nói về vô số từ sự đồng nhất.

Với thiền quán trên mật ngôn bổn tôn (*mantra deity*), chúng ta quán tưởng âm vang của mật ngôn sinh khởi từ thể trạng tính không, tính tự nhiên căn bản của tự ngã chính hành giả và của bổn tôn. Đây không phải là hình thể của những mẫu tự, chỉ là âm thinh của mật ngôn mantra bổn tôn vang vọng. Duy trì sự quán chiếu này là bước thứ hai, thiền quán trên mật ngôn mantra hay âm thinh của bổn tôn.

Trong sự thiền quán trên những chủng tự bổn tôn, hành giả quán tưởng những âm tiết (*syllable*) của mật ngôn tự âm vang phát khởi trong hình tướng của những chủng tự trên một đĩa mặt trăng trắng, trong chính hành giả.

Tiếp theo, hành giả quán tưởng những chủng tự (*letter*) của mật ngôn được phát sinh thành những hình tướng thật sự của bổn tôn, mà đấy là thiền quán trên hình tướng của bổn tôn.

Thiền quán trên ấn khế (*mudra*) của bổn tôn xảy ra khi hành giả xuất hiện trong hình tướng của bổn tôn, biểu diễn những tư thế của bàn tay, mà đấy là trong trường hợp của gia đình Hoa Sen được biểu hiện tại tim.

Cuối cùng, thiền quán trên biểu tượng của bổn tôn liên hệ đến sự quán tưởng trên đỉnh của đầu, cổ họng, và tim của hành giả được đánh dấu một cách tôn kính bởi những âm tiết OM AH HUM và thỉnh những bậc thành hiền tuệ trí đi vào thân thể hành giả.

---o0o---

SỰ QUAN TRỌNG CUẢ VIỆC THÂN CHỨNG TÍNH KHÔNG

Trên đặc trưng căn bản của sự thực hành đạo Phật Tantric là chúng ta luôn luôn phải thiền quán về tính không trước khi phát sinh chính mình thành một bổn tôn, cho dù tài liệu mà chúng ta dùng có bao gồm những từ ngữ tiếng Phạn hay không như am svabhavashuddha sarva-dharma hay không. Sự nổi bật của thiền quán này là nhấn mạnh việc quan trọng của sự phát sinh tuệ trí của chính mình thực chứng tính không trong tướng mạo của bổn tôn. Mặc dù trong tầng bậc sơ khởi, điều này chi hoàn thành trên một

trình độ quán tưởng, những nó phục vụ như một sự dự bị cho trường hợp khi mà sự tỉnh thức của hành giả về tuệ trí thực chứng tính không thật sự sinh khởi trong hình tướng của một thân thể siêu phàm (*divine*). Vì lý do này, nếu hành giả thiếu sự thấu hiểu về tính không như được giải thích bởi hoặc là Hành Giả Du Già hay những trường phái Trung Đạo, thật khó khăn để thực hành Du Già Mật tông Tantric (*tantric yoga*).

Tướng mạo hay hình sắc của bổn tôn, phát sinh từ chính tuệ trí thực chứng tính không của hành giả, được nói ở đây để đại diện cho phương pháp thực hành. Sau đó, hành giả thỉnh thoảng lập lại một lần nữa sự chính niệm về tính không bản nhiên của bổn tôn. Đây là thiền quán trên điều được gọi là 'đại ấn thành thục những khả năng để hiện thực sắc thân,' trong phạm vi của Tantra Hoạt Động.

Thật là tốt nếu những hành giả đã sở hữu khả năng nhất tâm, hay tĩnh tịch bất biến. Trái lại, nếu chúng ta đang phát triển nhất tâm trong sự phối hợp với sự thực hành Tantric, chúng ta phải thực hiện sự thực hành [nhất tâm] sau khi đã phát sinh chính mình thành bổn tôn, nhưng trước khi thực hiện trì tụng mật ngôn mantra.

Nhiều tài liệu Mật tông Tantric nói rằng nếu chúng ta cảm thấy mệt mỏi về thiền quán thế thì nên tiến hành trì tụng mật ngôn. Do thế, khi những ai không tiến hành khuynh hướng thiền quán lúc cảm thấy mệt mỏi trong việc trì tụng mật ngôn, người ấy chỉ có thể chấm dứt buổi tu tập. Cấu trúc thật sự của những tài liệu nghi lễ nhấn mạnh thiền quán đầu tiên và xem việc trì chú như thứ yếu.

Thiền quán ở đây liên hệ trong việc rèn luyện trong những con đường thậm thâm và rộng rãi. Rèn luyện trong con đường thậm thâm liên hệ đến việc thiền quán về tính không, không phải thiền quán về bất cứ loại tính không nào, mà đúng hơn là một tính không mà tính bản nhiên đặc thù của bổn tôn mà chúng ta đã và đang quán tưởng. Tập trung trên tính không bản nhiên của một bổn tôn như thế tạo thành sự thực tập này.

Thiền quán trên con đường rộng rãi bao hàm hai khía cạnh: Đầu tiên, cố gắng phát triển một sự quán tưởng rõ ràng về bổn tôn, một khi tướng mạo này của chính mình như bổn tôn là vững vàng và rõ ràng; chúng ta sẽ có thể phát triển khía cạnh thứ hai, đấy là sự kiêu hãnh siêu phàm. Một khi chúng ta đã có một cái nhìn rõ ràng về chính mình như một bổn tôn, chúng ta sẽ có thể phát triển một cảm giác mạnh mẽ về niềm kiêu hảnh siêu phàm, của sự thể hiện bổn tôn một cách thật sự.

Một trong tài liệu thiền quán của đạo sư Ấn Độ Phật Trí (*Buddhajnana*), câu hỏi được nêu ra là, mặc dù vô minh là gốc rễ nguyên nhân của sinh tử luân hồi, trong bổn tôn du già của tầng bậc phổ thông, không có thiền quán đặc biệt về tính không. Làm thế nào chúng ta có thể hàm ý rằng bổn tôn du già

phục vụ như một năng lực đối kháng đến sự vô minh này? Trong trả lời, Phật Trí nói rằng ý nghĩa của bổn tôn du già hình tướng của bổn tôn trong tầng bậc phổ thông là sự thực hành mà trong ấy chúng ta thiền quán về tính không bản nhiên của hình tướng bổn tôn, không chỉ thiền quán về bổn tôn đơn thuần. Chúng ta thiền quán trên tính không của bổn tôn trong khi vẫn duy trì tướng mạo quán tưởng. Do vậy, sự thực tập bổn tôn du già bao gồm hai khía cạnh: Tập trung trên tục đế (sự thật quy ước của thế gian) và tập trung trên chân đế (sự thật cốt yếu của bản môn).

Những tantra cũng liên hệ đến ba thái độ: Quan tâm đến tất cả mọi tướng mạo trong hình sắc của những bổn tôn, mọi thứ mà chúng ta nghe trong hình thức của mật ngôn mantra và bất cứ kinh nghiệm tỉnh thức nào mà chúng ta có như tuệ trí của bổn tôn.

Thái độ đầu tiên phải được thông hiểu trong ý nghĩa không phải phát triển một nhận thức như thế qua tin tưởng, mà để đạt đến mục tiêu đặc thù chính yếu, đấy là để vượt thắng cảm giác tầm thường của chúng ta. Trong một trình độ tưởng tượng, chúng ta cố gắng nhận thức mọi thứ xuất hiện đến chúng ta trong hình sắc của bổn tôn. Do thế, sự lĩnh hội thái độ ấy luôn luôn được tìm thấy trên tính không.

Một sự giải thích khác về thái độ này, một cách đặc biệt như được trình bày trong truyền thống Sakyapa, thảo luận về ý nghĩa của ba loại tantra. Sự giảng dạy của họ được biết như Con Đường và Quả Chứng diễn giải ‘tantra nhân’ như nền tảng căn bản và hành giả được rèn luyện để thấu hiểu sự nổi bật và ý nghĩa của nền tảng căn bản này nhằm để đạt đến một nhận thức về mọi thứ như thanh tịnh và siêu phàm (*devine*).

Một giải thích khác tìm thấy trong những tác phẩm của một trong những đạo sư của trường phái Đại Toàn Thiện, *Dodrup Jigme Tenpai Nyima*, gọi là Những Chủ Đề Phổ Thông của Những Bí Mật Căn Bản, giải thích sự trau dồi nhận thức này theo quan điểm rằng mọi thứ xảy ra trong cõi sinh tử luân hồi này và hòa bình (niết bàn tịch tình) thực tế là một sự biểu hiện khác nhau hay vai trò của nền tảng căn bản được biết như sự tỉnh thức nguyên sơ trong thuật ngữ của Đại Toàn Thiện. Sự tỉnh thức nguyên sơ là cội nguồn của mọi thứ đã xảy ra và xuất hiện trong sự mở rộng của thực tại – sinh tử luân hồi và hòa bình chỉ là những biểu hiện của sự tỉnh thức nguyên sơ, mà thực sự đấy là trình độ vi tế nhất của tịnh quang.

Điều này giống sự giải thích của Trung Đạo rằng tính không là cội nguồn hay nguyên sơ của tất cả mọi hiện tượng, bởi vì tất cả mọi hiện tượng là những sự biểu hiện của cùng tính tự nhiên căn bản, đấy là tính không. Tương tự thế, những sự diễn giải của trường phái Sakya và Nyingma rằng tất cả mọi hiện tượng xuất hiện trong vòng sinh tử luân hồi và hòa bình là những biểu

hiện hay sự biểu diễn của tính tỉnh thức nguyên sơ có cùng loại khuynh hướng.
Tính tỉnh thức nguyên sơ này, ánh sáng vi tế trong suốt, là thường trụ trong dạng thức của sự tương tục của nó và tính bản nhiên thiết yếu của nó, không bị nhiễm ô bởi những cảm xúc phiền não, là thanh tịnh và trong suốt một cách căn bản. Từ quan điểm này, nó có thể mở rộng cái nhìn của chúng ta về sự thanh tịnh để bao gồm tất cả mọi hiện tượng, là những thứ thật sự là những biểu hiện của nền tảng căn bản này.
Chúng ta phải nhớ rằng những sự giải thích khác nhau này được phát biểu từ quan điểm của Tantra Yoga Tối Thượng.
Do thế, đấy là chủ đề mà chúng ta phải đảm trách trong thiền quán. Nếu, sau khi đã làm thế, chúng ta cảm thấy mệt mỏi, chúng ta có thể trì tụng mật ngôn hiện thực ngôn ngữ của đức Phật. Tantra Hoạt Động nói về hai loại trì tụng mật ngôn: Một là thì thầm, có nghĩa là chúng ta trì tụng một cách yên lặng vì thế chúng ta có thể tự nghe, và điều kia là trì tụng tinh thần (tâm niệm), có nghĩa là chúng ta không trì bằng âm thinh mà quán tưởng âm thinh của mật ngôn.

---o0o---

HIỆN THỰC TÂM THỨC CỦA PHẬT QUẢ

Tập trung bất biến (nhất tâm) trong lửa là một hình thức cho thiền quán mà trong ấy hành giải quán tưởng những mật ngôn khác nhau, chủng tự âm tiết và v.v…, tại trái tim của bổn tôn thiền quán và tưởng tượng ngọn lửa bùng lên từ trong những chủng tự.
Tập trung bất biến trong âm thinh liên hệ đến một sự thiền quán mà trong ấy hành giả tưởng tượng và tập trung trên âm điệu của mật ngôn không giống như chúng ta đang trì tụng chính chúng, nhưng đúng hơn là lắng nghe đến âm tiết của mật ngôn như nó được trì niệm bởi người nào khác.
Do vậy, hành giả trau dồi nhất tâm hay một tâm tịch tĩnh bất biến trong những phương cách này, mà đấy là tại sao chúng ta thấy những thông điệp trong Tantra Hoạt Động nói rằng qua thực hành tập trung bất biến nhất tâm trong lửa, hành giả sẽ đạt đến tính mềm dẻo uyển chuyển của thân thể và tinh thần. Sau đó, qua sự tập trung bất biến trong âm thinh, hành giả sẽ thật sự đạt đến tâm tịch tĩnh bất biến.
Loại du già (*yoga*) thứ ba, được gọi là sự ban cho giải thoát vào lúc chấm dứt âm thinh, là một kỹ năng mà nó cung cấp cho hành giả với sự thân chứng cuối cùng hay giải thoát.

Nói một cách tổng quát, nếu chúng phải phân loại những giáo huấn mật tông tantric trong ba tạng, nguyên tắc (luật), bài giảng (kinh), kiến thức (luận), giáo huấn mật tông tantric sẽ được bao gồm trong nhóm thứ hai, những bộ kinh. Do vậy, trong mật điển tantra, chính đức Phật đã nói rằng Ngài sẽ dạy tantra trong phong cách của những bộ kinh.
Sự nổi bật của điều này là những đặc trưng đặc biệt hay thậm thâm của mật điển tantra mang đến qua những kỹ năng để trau dồi sự ổn cố của thiền quán. Đặc trưng đặc biệt, thông thường của tất cả bốn mật điển tantra, là phân biệt sự thực hành Mật tông Tantric khỏi những sự thực hành của kinh điển Hiển giáo là kỹ năng đặc biệt của Mật điển Tantra cho sự trau dồi sự ổn cố của thiền quán.
Một điều mà tôi muốn làm sáng tỏ ở đây là, nói một cách tổng quát, tịch tĩnh bất biến (tam muội thiền) là một thể trạng hấp thu an chỉ của tâm thức mà trong ấy chúng ta có thể duy trì sự chú ý của mình đến một đối tượng chọn lựa mà không bị xao lãng. Do thế, những kỹ năng để trau dồi một thể trạng như thế cũng là an định hấp thu (chỉ) hơn là suy tư (quán).
Tuệ giác nội quán đặc biệt là một loại phân tích của thiền quán (liễu biệt thiền), vì thế những phương pháp cho trau dồi tuệ giác nội quán cũng là phân tích trong tự thể bản nhiên.
Tịch tĩnh bất biến là một thể trạng tinh tế của tâm thức mà trong ấy không chỉ là sự tập trung nhất niệm của chúng ta, mà nó cũng phối hợp bởi những khả năng uyển chuyển của tinh thần và vật lý. Một cách tương tự, tuệ giác nội quán là một thể trạng nhạy bén của tâm thức mà trong ấy năng lực phân tích rất phát triển mà nó cũng được trang bị với sự uyển chuyển của tinh thần và thân thể.
Do thế, bởi vì tịch tĩnh bất biến thiền là an chỉ trong tự thể và thiền quán trên tuệ giác nội quán là phân tích, khi chúng ta nói về thiền quán trong phổ quát, chúng ta phải cảnh giác rằng có nhiều loại khác nhau. Những loại nào đấy về thiền quán là những thể trạng của tâm thức mà chúng tập trung trên một đối tượng, chẳng hạn như thiền quán trên tính không, mà trong ấy tính không là đối tượng, trái lại trong thiền quán trên từ ái, chúng ta phát khởi tâm thức chúng ta thành ra một thể trạng của yêu thương. Thêm nữa, có những loại khác nhau của thiền quán mà trong ấy sự tập trung là trên sự tưởng tượng hay hình dung về điều gì ấy.
Theo những sự giải thích trong kinh điển và ba tantra thấp, khi chúng ta trau dồi tịch tĩnh bất biến (nhất tâm bất loạn) trong một buổi thiền tập, chúng ta hoàn toàn an chỉ một cách triệt để, duy trì nhất niệm và không tiến hành bất cứ một sự phân tích nào. Hai loại thiền tập khác nhau thường là phân biệt nhau đối với thứ kia, nhưng Tantra Yoga Tối Thượng chứa đựng một phương pháp nhận thức những điểm năng động của thân thể. Bằng sự phân

tích những điểm nhạy cảm này của thân thể mà ngay cả tuệ giác nội quán đặc biệt có thể được trau dồi qua thiền chỉ hay tập trung.
Trong sự thực tập của con đường kinh điển và ba tantra thấp, đạt đến tịch tĩnh bất biến (định) và tuệ giác nội quán đặc biệt (tuệ) luôn luôn liên tục tiếp theo sau. Tịch tĩnh bất biến (nhất tâm) đến trước, đưa đến tuệ giác nội quán đặc biệt, trái lại trong Tantra Yoga Tối Thượng, một số trong hầu hết những hành giả năng động có thể đạt đến cả hai một cách đồng thời.
Loại du già (*yoga*) thứ ba đã liên hệ trước đây, sự tập trung cho phép sự giải thoát vào lúc chấm dứt âm thinh, là thuật ngữ kỹ thuật cho thiền quán trên tính không theo hệ thống Mật thừa Tantric. Nó cũng được biết như du già (*yoga*) không có biểu tượng, trong khi hai loại tập trung trước đó được liên hệ như du già (*yoga*) với biểu tượng.

---o0o---

TANTRA HÀNH TƯỚNG (TANTRA TIẾN HÀNH)

Mạn đà la thuộc Tantra Hành Tướng là vô cùng hiếm hoi trong truyền thống Tây Tạng, nhưng khi chúng thật sự xảy ra, bổn tôn thông thường nhất là Tỳ Lô Giá Na Chính Giác (*Vairochana Abhisambodhi*).
Tantra Hành Tướng cũng trình bày con đường trong hình thức du già (*yoga*) với những biểu tượng và du già (*yoga*) không có biểu tượng. Ở đây, du già không biểu tượng liên hệ đến thiền tập, nhấn mạnh trên tính không, trong khi sự nhấn mạnh của du già với biểu tượng thì không.
Cả Tantra Yoga và Tantra Hành Tướng đều nói về đòi hỏi sự thực hành bổn tôn du già và đảm trách sự ân cư thiền tập thích ứng, là điều tiếp theo bằng sự dấn thân trong những hành vi thực tập. Trong Tantra Hoạt Động và Tantra Hành Tướng điều này liên hệ một cách chính yếu đến những loại hành vi nào đấy chẳng hạn như kéo dài sự sống trên căn bản của bổn tôn trường thọ. Những loại hành vị khác, như đạt đến sự giải thoát tối thượng và v.v…, không được diễn tả một cách chi tiết.

---o0o---

TANTRA YOGA (TANTRA DU GIÀ)

Tantra quan trọng nhất của tầng lớp này được chuyển dịch sang Tạng ngữ là *Toát Yếu Căn Bản của Tất Cả Như Lai* (*Sarva-tathagata-tattva-samgraha*)[27], trong ấy đề cập Kim Cương Giới và bao gồm những tantra Sarvavid.

Tiến trình phổ quát của con đường Tantra Du Già được giải thích trên căn bản của ba nhân tố: Căn bản tịnh hóa, con đường tịnh hóa, và kết quả tịnh hóa. Căn bản của tịnh hóa ở đây liên hệ đến thân thể, lời nói, tâm ý và hoạt động của hành giả, trong khi những con đường tịnh hóa liên hệ đến sự thực tập của đại ấn, hiện tượng ấn, chí nguyện ấn, và tuệ trí ấn hay hành động ấn. Giống như có bốn căn bản của tịnh hóa, thân thể, lời nói, tâm ý và hành động của hành giả và bốn con đường tương ứng của tịnh hóa, có bốn kết quả tịnh hóa: Thân thể, lời nói, tâm ý và hành động của Phật quả. Đây là tại sao văn bản chính của lớp tantra này, Toát Yếu Căn Bản, có bốn phần.

---o0o---

TANTRA YOGA TỐI THƯỢNG

Tantra Yoga Tối Thượng đối với người Tây Tạng giống như sự kiêng khem hằng ngày của chúng tôi. Tôi đã từng thấy rằng sự thực hành Tantra Toát Yếu Căn Bản và Tantra Tỳ Lô Giá Na Chính Giác được phổ biến rộng rãi ở Nhật Bản, nơi có rất nhiều hành giả của những tantra thấp. Nhưng dường như rằng Tantra Yoga Tối Thượng chỉ có thể thấy ở Tây Tạng, mặc dù tôi không thể tuyên bố một cách dứt khoát.

Những thực tập sinh mà Tantra Yoga Tối Thượng dành cho họ là những con người thuộc thế giới khát vọng, mà cấu trúc vật lý của họ bao gồm sáu phần tử. Những điều này liên hệ đến ba phần tử mà chúng ta tiếp nhận từ cha chúng ta và ba phần khác chúng ta có từ mẹ chúng ta.

Một đặc trưng đặc biệt của những con đường thậm thâm trong Tantra Yoga Tối Thượng là chúng sử dụng những kỹ năng tương ứng không chỉ những hiện tượng liên hệ đến căn bản của sự tịnh hóa như chúng xuất hiện trên trình độ thông thường, chẳng hạn như chết, trung ấm thân và tái sinh, những cũng liên hệ đến những đặc trưng thuộc thể trạng kết quả của Phật quả, ba thân Phật.

Tantra Yoga Tối Thượng giải thích thuật ngữ của tantra trên ba trình độ, tantra nguyên nhân, mà đấy là căn bản; tantra phương pháp mà đấy là con đường và tantra kết quả. Tất cả ba trình độ của tantra sinh khởi từ tâm thức nguyên sơ nền tảng của tịnh quang.

Nếu chúng ta thấu hiểu điều nổi bật này, chúng ta sẽ thông hiểu sự giải thích của truyền thống Sakya mà nó nói về tantra nguyên nhân gọi là căn bản của tất cả, hay căn bản nền tảng, liên hệ đến mạn đà la của những bổn tôn trong ấy, tất cả những thứ ấy thật sự phát sinh từ căn bản nền tảng này.

Truyền thống này giải thích rằng căn bản nền tảng hiện diện trong những khả năng căn bản của chúng ta và tất cả những hiện tượng trên trình độ

thông thường trong hình thức của những đặc tính. Tât cả những hiện tượng trên con đường hiện diện trong căn bản nền tảng này trong hình thức của những phẩm chất, và tất cả những hiện tượng của thể trạng kết quả của Phật quả hiện diện trong căn bản nền tảng này trong hình thức của năng lực. Một cách tương tự, chúng ta thấy những tuyên bố như 'sự bình đẳng của căn bản và kết quả' trong những tác phẩm của Nyingmapa.

Vì tất cả những hiện tượng của thể trạng kết quả là hoàn toàn hay hiện diện trong căn bản nền tảng này trong hình thức của năng lực, chúng ta cũng có thể thấu hiểu những tuyên bố như vậy như thân thể của đức Phật và tuệ trí của Ngài là không tách rời với nhau. Nhưng cũng quan trọng để hiểu những tuyên bố và những khái niệm này một cách đúng đắn, bằng không có một hiểm họa về một sự thừa nhận sai lầm, những gì đấy như quan điểm của phái Số Luận (*Samkhya*) rằng những chồi non hiện diện khi nó là hạt giống.

Thủ hộ khuynh hướng cốt yếu của những khái niệm như thế trong tâm, chúng ta có thể thấu hiểu rằng những gì Di Lặc đã viết trong *Sự Tương Tục Siêu Phàm* của ngài, 'tất cả những cấu uế của tâm là tạm thời và ngoại lai, tất cả những phẩm hạnh của tâm hiện diện trong nó một cách tự nhiên' không có nghĩa là tất cả những phẩm hạnh và thể chứng của tâm thức thực sự hiện diện trong tâm thức, nhưng nó tồn tại trong hình thức của năng lực, bởi vì tất cả chúng hiện diện như năng lực trong tâm thức nguyên sơ nền tảng của tịnh quang. Theo quan điểm này, chúng ta có thể cũng thấu hiểu những tuyên bố như, 'nhận ra tính tự nhiên chân thật của chúng ta là bình đẳng để trở thành giác ngộ một cách hoàn toàn.'

Có những thông điệp tương tự trong những tantra khác như mật điển Hô Kim Cương (*tantra Hevajra*), mà chúng ta đọc ở đấy, 'chúng sinh là hoàn toàn giác ngộ, nhưng họ bị chướng ngại bởi cấu uế tinh thần.' Thời Luân Kim Cương (*Kalachakra tantra*) cũng nói một cách dứt khoát về điểm này, tâm thức nguyên sơ nền tảng của tịnh quang, nhưng nó bao hàm trong thuật ngữ khác, đặt tên nó là 'không gian kim cương tỏa khắp.'

Trong luận giải về năm tầng bậc hoàn thành của tantra Bí Mật (*Guhyasamaja*), Ngọn Đèn Bừng Sáng Năm Tầng Bậc, Long Thọ đề cập rằng hành giả bất động trong thiền quán ảo huyễn nhận thức tất cả mọi hiện tượng trong cùng một khía cạnh. Hàm ý ở đây là tại tầng bậc hoàn thành, khi hành giả có thể sinh khởi trong một thân thể vô cùng vi tế, một cách kỹ thuật được biết như một thân thể ảo huyễn, mà nó là tính tự nhiên của năng lượng vi tế nhất và tâm thức, người ấy mở rộng nhận thức của mình đến tất cả mọi hiện tượng, nhận thức chúng như những sự biểu hiện của tâm thức nền tảng của tịnh quang.

Bây giờ, mặc dù chúng ta có thể thấu hiểu việc nhận thức tất cả chúng sinh như sự biểu hiện của tâm nguyên sơ nền tảng của tịnh quang, bởi vì một

cách thiết yếu đây là nguồn cội nền tảng mà từ đấy tất cả sinh khởi, những câu hỏi, làm thế nào chúng ta có thể chứng minh một cách hợp lý rằng toàn bộ môi trường là một sự biểu hiện của tâm thức nguyên sơ nền tảng tịnh quang này? Tôi không nghĩ sự liên hệ ở đây đến môi trường hay những hiện tượng là tâm thức tự nhiên, mặc dù mặc dù trường phái tư tưởng Duy Tâm cho rằng đấy là tính tự nhiên của toàn bộ thực thể ngoại tại. Ở đây ý nghĩa hơi khác. Chúng ta phải thấu hiểu toàn bộ môi trường, tất cả những hiện tượng ngoại tại, như những sự tạo dựng, những biểu hiện hay tướng mạo của tâm thức nguyên sơ nền tảng tịnh quang này, đúng hơn là biểu hiện tính tự nhiên của nó.

Do thế, khi một người xuyên qua kinh nghiệm biểu hiện của tâm nguyên sơ nền tảng tịnh quang này, mà nó là trình độ vi tế nhất của tâm, tại thời điểm ấy tất cả những trình độ thô thiển của năng lượng và những tiến trình tinh thần rút lui hay hòa tan. Sau đó những gì xuất hiện trong tâm tại một trình độ như thế chỉ là tính không thanh tịnh.

Trong mật điển tantra, những kỹ năng và phương pháp được giải thích mà nhờ nó hành giả có thể sử dụng tâm nguyên sơ nền tảng tịnh quang biểu hiện một cách tự nhiên tại thời điểm lâm chung hay những trường hợp khác. Một cách tổng quát, trong hệ thống kinh điển hiển giáo, thời khắc cuối cùng của một tâm ý đang chết được nói là trung tính mặc dù rất vi tế, nhưng những phương pháp được giải thích đặt thể trạng tâm thức ấy trong việc sử dụng tích cực, bằng việc phát sinh nó thành điều gì đấy đạo đức.

Tôi đã từng đọc những tác phẩm của đạo sư Ấn Độ Thiên Thân (*Vasubhandu*) so sánh đến những tình trạng tiêu cực của tâm thức, thì những thể trạng đạo đức là mạnh mẽ hơn. Lý do là, theo một quan điểm, rằng thể trạng đạo đức của tâm thức có một giá trị căn bản bởi vì chúng là sáng chói và chắc chắn đúng đắn. Một lý do khác nữa là chỉ thể trạng đạo đức của tâm thức là có thể được sinh khởi tại những thời điểm của sự phát sinh tâm thức nguyên sơ nền tảng tịnh quang, [tức là] thời điểm lâm chung như thế, và thậm chí được mở rộng vượt xa nó. Những tình trạng tiêu cực của tâm thức có thể không bao giờ được phát sinh một khi tâm thức nguyên sơ nền tảng tịnh quang đã trở thành hiển nhiên.

Quan điểm của *Đại Thủ Ấn*, Mahamudra của truyền thống Kagyu, và quan điểm *Đại Toàn Thiện*, Dzogchen, tất cả cùng đi đến cùng một điểm – sự thấu hiểu tâm thức nguyên sơ nền tảng của tịnh quang.

Chúng ta muốn hỏi rằng, bởi vì một cách thông thường Đại Toàn Thiện được trình bày như chóp đỉnh của chín cổ xe (cửu thừa) vì lý do rằng trong sự thực tập nó chúng ta sử dụng sự tỉnh thức căn bản của chúng ta, trong khi trong những thừa trước, chúng ta dùng tâm thức [thông thường] của chúng ta. Nếu là như thế, làm thế nào chúng ta có thể nói rằng quan điểm của Đại

Toàn Thiện nói đến điều giống nhau mà đấy là một sự thấu hiểu tâm thức nguyên sơ nền tảng của tịnh quang, là điều cũng được liên hệ đến trong Tanta Yoga Tối Thượng?

Trả lời đến câu hỏi này đã được đạo sư Đại Toàn Thiện Tenpai Nyima nói rằng, trong khi đúng là trong Tanta Yoga Tối Thượng nhấn mạnh nhiều đến việc khám phá và phát triển tâm nguyên sơ nền tảng của tịnh quang, và điều này cũng là một đặc trưng của sự thực tập Đại Toàn Thiện. Sự khác nhau thuộc vào phương pháp của họ.

Trong những sự thực tập Tantra Yoga Tối Thượng, những kỹ thuật cho việc khám phá và phát triển tâm nguyên sơ nền tảng của tịnh quang được giải thích như một tiến trình dần dần bắt đầu từ tầng bậc phổ thông cho đến những tầng bậc hoàn thành tiếp theo sau, và cuối cùng đến sự hiện thực tịnh quang. Trong sự thực tập Đại Toàn Thiện sự phát triển và làm nổi bật tâm nguyên sơ nền tảng của tịnh quang đã từng được giải thích, không như một tiến trình tuần tự, mà như một sự nắm vững trực tiếp tự chính tâm tịnh quang, ngay từ lúc khởi đầu, bằng việc sử dụng sự tỉnh thức cơ bản của chúng ta.

Khi nghiên cứu Tantra Yoga Tối Thượng, chúng ta phải giữ trong tâm rằng trong những luận giải mật tông tantric, một chữ đơn độc có thể có nhiều trình độ khác nhau trong việc diễn giải, giống như trong trường hợp của kinh *Tuệ Trí Toàn Thiện* (kinh *Đại Bát Nhã*) mà chúng ta đã thảo luận trước đây, mà nó có hai trình độ để diễn giải, một là ý nghĩa trên văn tự và ý nghĩa ẩn dụ. Trong trường hợp của mật tông tantric, sự diễn giải là sâu xa hơn nhiều, một chữ có thể có nhiều trình độ khác nhau về ý nghĩa và diễn dịch.

Như đã nói, một chữ của Mật điển Tantra có thể có bốn sự diễn dịch, bốn kiểu giải thích:

1- Ýnghĩa văn tự;

2- Sự giải thích thông thường theo kinh điển Hiển giáo và những Mật điển Tantra thấp;

3- Những ý nghĩa ẩn tàng mà nó có ba loại:

a- Điều nào ẩn tàng phương pháp cho việc tiếp nhận một sự khát vọng vào trong con đường.

b- Điều nào ẩn tàng tướng mạo.

c- Điều nào ẩn tàng chân lý quy ước thế gian hay tục đế, thân thể ảo huyễn.

4- Cuối cùng, ý nghĩa căn bản, là điều liên hệ ở đây đến tịnh quang căn bản và sự hợp nhất.

Cũng có một kiểu diễn giải gọi là sáu giới hạn: Ý nghĩa diễn dịch và ý nghĩa căn bản, ý nghĩa có chủ tâm và ý nghĩa không có chủ tâm, ý nghĩa theo văn tự và ý nghĩa ngoài văn tự.

Trong sự tiếp cận phức tạp này đến Mật điển Tantra, có hai cách giải thích một cách thật sự đến những người đệ tử. Một liên hệ đến sự trình bày trong một chúng hội công cộng và điều kia liên hệ đến vấn đề của mối quan hệ của thầy – trò.

Nhằm để đánh giá sự thực tập Tantra như một sự thực hành Phật giáo là cuối cùng nó sẽ đưa đến sự đạt đến Phật quả, sự liên hệ luôn luôn được thể hiện trong luận điển mật tông tantric đến mô thức của tiến trình trong con đường của kinh điển Hiển giáo. Những sự khác biệt phức tạp và vi tế trong những mật điển tantra khác nhau là qua những sự khác nhau trong sự bố trí tinh thần của hành giả, cấu trúc thân thể vật lý và v.v…Do thế, những mật điển tantra bắt đầu với một dẫn nhập mà trong ấy những khả năng của thực tập sinh thích hợp được định rõ. Có bốn loại hành giả thực hành tantra, đứng đầu gọi là những hành giả quý báu.

Mục tiêu của việc giải thích những mật điển tantra đến những thực tập sinh thích hợp trong một cách phức tạp như thế là làm cho họ có thể nhận ra hai sự thực. Hai sự thực ở đây không liên hệ đến hai sự thực được giải thích trong hệ thống kinh điển hiển giáo, mà đấy là chân lý căn bản (chân đế)và chân lý quy ước (tục đế). Đây là hai sự thực trong phạm vi của Tantra Yoga Tối Thượng.

Theo sự giải thích của kinh điển Hiển giáo, cả hai chân lý căn bản và quy ước trong phạm vi của Tantra Yoga Tối Thượng sẽ đều là chân lý quy ước (tục đế). Sự diễn giải kiểu này trong luận giải Mật tông Tantric được giải thích trong một Mật điển Tantra gọi là Kim Cương Tuệ Trí Yếu Lược (*Compendium of Wisdom Vajras*), mà nó là một Mật điển Tantra giải nghĩa.

Một đặc trưng của Mật điển Tantra là hầu hết tất cả mọi Mật điển Tantra được bắt đầu với hai chữ E warn. Hai chữ này bao hàm toàn bộ ý nghĩa của tantra, không chỉ là văn tự, mà cũng là ý nghĩa căn bản rốt ráo của mật điển tantra. Tất cả mọi tantra, bởi vì chúng là luận điển, được sáng tác từ nhiều mẫu tự khác nhau, mà một cách căn bản tất cả đều bắt nguồn từ những nguyên âm và những phụ âm, do thế tất cả những thứ ấy được chứa đựng trong hai chữ E warn và vì toàn bộ ý nghĩa của mật điển tantra bao hàm trong ba nhân tố: căn bản, con đường và kết quả, nên tất cả chúng cũng bao gồm trong ý nghĩa của E warn.

E warn thật sự bao hàm toàn bộ vấn đề chủ yếu của tantra, như Nguyệt Xứng (*Chandakirti*) giải thích khi ngài tóm lược nội dung toàn bộ của tantra trong một bài kệ trong luận giải nổi tiếng của ngài là *Ngọn Đèn Sáng Rực*. Bộ luận rất nổi tiếng đến nổi một lần nó được nói là giống như mặt trời và mặt trăng là hai nguồn cội của ánh sáng trên bầu trời, trên mặt đất có hai cội nguồn của trong sáng, liên hệ đến Những Từ Ngữ Rõ Ràng, là một luận giải của Nguyệt Xứng về *Trung Đạo Luận* của Long Thọ và *Ngọn Đèn Sáng*

Rực, là luận giải bao quát của ngài về Tantra Bí Mật (*Guhyasamaja Tantra*). Bài kệ nói rằng:

Tầng bậc phổ thông hiện thực thân thể của bổn tôn là đầu tiên,
Thiền tập trên tính bản nhiên của tâm là thứ hai;
Đạt đến chân lý quy ước vững vàng là thứ hai,
Sự tịnh hóa chân lý quy ước là thứ tư,
Kết nối cả hai chân lý trong sự hợp nhất là thứ năm.

Trong căn bản, điều này là vấn đề chủ yếu toàn bộ của Tantra Yoga Tối Thượng. Luận giải của Nguyệt Xứng phân chia toàn bộ con đường mật thừa tantric thành năm tầng bậc; tầng bậc phổ thông và bốn tầng bậc của tầng bậc hoàn thành.

Giống như có nhiều tầng bậc của con đường, vì thế có nhiều lễ khai tâm quán đảnh mà chúng là những nhân tố làm cho chín muồi cho những con đường này. Sự quán đảnh trao truyền năng lực cho hành giả bắt đầu tầng bậc phổ thông được gọi là quán đảnh bình. Nhân tố truyền lực để hành giả bắt đầu sự thực tập về thân thể ảo huyễn, mà nó bao gồm ba sự cô lập: Cô lập thân thể, cô lập lời nói, và cô lập tâm ý mà thật sự là những khởi đầu cho thân thể ảo huyễn và bao gồm ba tầng bậc đầu của tầng bậc hoàn thành, đấy là lễ quán đảnh thứ hai hai hay quán đảnh bí mật. Với lễ quán đảnh tuệ trí tri thức, hành giải được truyền năng lực gia trì để bắt đầu thiền quán trên tịnh quang, ánh sáng trong suốt. Và với lễ quán đảnh thứ tư, hành giả được truyền trao năng lực gia trì để bắt đầu thiền quán trên sự hợp nhất.

---o0o---

DIỆU LẠC VÀ TÍNH KHÔNG

Có hai ý nghĩa rộng rãi khác nhau về thuật ngữ ‘hợp nhất’ (*union*). Một là sự hợp nhất của tính không và diệu lạc và thứ kia là sự hợp nhất của chân lý quy ước và căn bản (nhị đế dung thông). Khi chúng ta nói về sự hợp nhất trong ý nghĩa của chân lý quy ước và căn bản, sự hợp nhất của tính không và diệu lạc là một phần của một cặp và thân thể ảo huyễn và phần kia. Khi hai điều này được hợp nhất hay phối hợp không tách rời, chúng hình thành sự hợp nhất của hai sự thực.

Một ý nghĩa của sự hợp nhất tính không và diệu lạc là, tuệ trí thực chứng tính không được kết nối với diệu lạc – tuệ trí thân chứng tính không được phát sinh trong khía cạnh của diệu lạc, như thế chúng là một thực thể. Một sự diễn giải khác về sự kết hợp diệu lạc và tính không là chúng ta sử dụng một thể trạng diệu lạc của tâm thức để nhận thức tính không và một sự thể

chứng như thế về tính không qua thể trạng diệu lạc của tâm thức được gọi là sự hợp nhất của diệu lạc và tính không.
Về phần sự liên tục để đạt đến diệu lạc và thân chứng tính không có hai kiểu thức. Trong một số trường hợp, kinh nghiệm về thể trạng diệu lạc của tâm thức đến đầu tiên, tiếp theo bởi sự thể chứng tính không. Tuy thế, đối với hầu hết những hành giả của Tantra Yoga Tối Thượng, sự thân chứng tính không đến trước kinh nghiêm thực sự của diệu lạc.
Sự thân chứng tính không của những hành giả nào đấy có thể không hoàn toàn như của Trường phái Trung Đạo Hệ Quả. Họ có thể trung thành triệt để một quan điểm về tính không như được đề xuất bởi Hành Giả Du Già Trung Quán Tự Tông, nhưng bằng sự áp dụng những kỹ năng thiền tập tantric nào đấy, chẳng hạn như đánh thức sức nóng nội tại, hay nhận thức những huyệt quan trọng của thân thể qua yoga gió, chúng ta có thể phát sinh một kinh nghiệm về diệu lạc. Điều này có thể cuối cùng đưa đến một thể trạng nơi mà chúng ta có thể rút ra hay hòa tan trình độ thô thiển của tâm thức hay năng lượng.
Một trình độ kinh nghiệm sâu như thế, khi kết hợp với một ít thấu hiểu về tính không, có thể đưa đến một sự thông hiểu vi tế hơn về tính không, một sự thông hiểu mà tất cả mọi hiện tượng chỉ đơn thuần là tâm tạo, chỉ đơn thuần là danh xưng, bị quy cho căn bản thiếu vắng sự tồn tại cố hữu và v.v… Đối với loại người ấy diệu lạc được đạt đến một cách sớm sủa hơn và sự thân chứng về tính không đến trể hơn.
Hành giả với những khả năng sắc bén, người là là thực tập sinh chính của Tantra Yoga Tối Thượng phải được trang bị với một sự thân chứng về tính không trước khi tiếp nhận một lễ quán đảnh khai tâm Tantra Yoga Tối Thượng. Đối với một hành giả như thế, vì vậy, tuệ trí thân chứng tính không được đạt đến sớm hơn kinh nghiệm về diệu lạc.
Trong một buổi thiền tập tantric thật sự, một hành giả với những khả năng sắc bén cao độ sử dụng những phương pháp như khởi động sức nóng nội tại, hay bổn tôn du già, hay thâm nhập những huyệt quan trọng của thân thể qua yoga và v.v… Qua sức mạnh của khát vọng mà người ấy đã từng phát sinh, người ấy có thể hòa tan tâm thức giác ngộ hay những yếu tố trong thân thể của người ấy và kinh nghiệm thể trạng của đại lạc. Tại thời điểm này, kinh nghiệm là giống nhau cho dù người ấy là nam hay nữ. Người ấy nhớ lại sự thể chứng tính không và phối hợp nó với kinh nghiệm của đại lạc.
Phương cách đại lạc được trải nghiệm là khi tâm thức giác ngộ hay những yếu tố trong thân thể được hòa tan, chúng ta trải nghiệm một cảm giác vật lý trong kinh mạc trung tâm mà nó cho sinh khởi một kinh nghiệm vô cùng năng động của diệu lạc. Điều này lần lượt đem lại diệu lạc tinh thần vi tế. Khi thiền giả nhớ lại sự thông hiểu về tính không, kinh nghiệm của diệu lạc

tinh thần được kết hợp với nó. Điều ấy là sự kết hợp của diệu lạc và tính không.
Theo sự giải thích mật tông tantra, khi chúng ta nói về kinh nghiệm diệu lạc ở đây, chúng ta liên hệ đến diệu lạc xuất phát từ sự tỏa ra của yếu tố chất lỏng tái sinh, và một loại khác của diệu lạc xuất phát từ sự vận động của yếu tố ấy trong những kinh mạch, và loại diệu lạc thứ ba xuất phát qua thể trạng diệu lạc bất biến. Trong sự thực hành tantric, hai loại diệu lạc sau cùng được sử dụng cho sự thân chứng tính không.
Do bởi sự nổi bật lớn của việc sử dụng diệu lạc trong sự thân chứng tính không, chúng ta thấy rằng nhiều bổn tôn thiền quán trong Tantra Yoga Tối Thượng ở trong sự hợp nhất với một phối ngẫu. Như tôi đã giải thích ở phía trước, kinh nghiệm này về diệu lạc là rất khác biệt với khoái lạc thông thường của kinh nghiệm dục tình.

---o0o---

CHẾT, TRUNG ẤM THÂN VÀ TÁI SINH

Vì sự thực hành Tantra Yoga Tối Thượng nhằm để lợi lạc cho thực tập sinh hay hành giả có cấu trúc cơ thể sở hữu sáu yếu tố, những tiến trình của con đường giống những kinh nghiệm thông thường và có những đặc trưng tương tự đến những kinh nghiệm của chết, trung ấm thân và tái sinh.
Do bởi cấu trúc thân thể đặc biệt của con người, người ta phải đi qua ba tầng bậc một cách tự nhiên: chết, trung ấm thân và tái sinh. Chết là một tình trạng khi tất cả những trình độ thô thiển của tâm thức và năng lượng rút lui hay hòa tan vào trong những trình độ vi tế nhất của chúng. Tại thời điểm ấy, chúng ta kinh nghiệm ánh sáng trong suốt của sự chết. Sau đó, chúng ta mang lấy một thân thể vi tế được biết như trung ấm thân và khi trung ấm thân khoác lấy một thân thể thô thiển hơn, mà người khác thấy được, nó đã tiếp nhận vào trong một đời sống mới.
Mặc dù chúng ta đi qua ba tình trạng này một cách tự nhiên, trong những luận điển Mật tông Tantric, Long Thọ và Thánh Thiên đã diễn tả những kỹ năng và phương pháp đặc biệt nhờ đấy hành giả có thể đem những kinh nghiệm của họ để sử dụng một cách tích cực. Thay vì phải đi qua những tình trạng ấy một cách vô vọng, họ có thể đạt đến sự kiểm soát ba tình trạng này và sử dụng chúng đề đạt đến thể trạng kết quả của Phật quả.
Tiến trình cho sự đạt đến ba thân Phật, Thân Chân Thật (pháp thân), Thân Thụ Dụng (báo thân) và Thân Phát Xuất (hóa thân), có những đặc trưng tương tự những tình trạng của chết, trung ấm thân, và tái sinh. Do thế, có một cơ hội đạt đến ba thân bằng việc sử dụng ba tình trạng này.

Như con đường của Tantra Yoga Tối Thượng được giải thích trong dạng thức của thiền tập trên ba thân Phật, bất cứ sự thực hành nào của tầng bậc phát sinh trong Tantra Yoga Tối Thượng phải bao gồm ba khía cạnh này.
Những tài liệu của Nyingma diễn tả tiến trình này trong những thuật ngữ khác, liên hệ đến ba tam muội thiền (chỉ) thay vì thiền tập trên ba thân, tam muội thiền chân như, thiền chỉ về sự sinh khởi tướng mạo và thiền chỉ nguyên nhân. Những tam muội thiền này tương ứng đến những sự thực tập của tầng bậc phổ thông giải thích trong cả Tantra Yoga và Tantra Yoga Tối Thượng, bao gồm tam muội thiền của tầng bậc sơ khởi, tam muội thiền mạn đà la chiến thắng và tam muội thiền hành động chiến thắng.
Thiền tập trên ba thân liên hệ đến thiền tập mà trong ấy chúng ta tiếp nhận sự chết, trung ấm thân và tái sinh vào trong tiến trình của con đường. Thí dụ, tiếp nhận sự chết vào trong tiến trình của con đường như Thân Chân Thật (pháp thân), là nơi mà chúng ta chuyển hóa điều kiện của sự chết bằng việc tưởng tượng hay hình dung đi qua tiến trình của sự chết. Trên trình độ của tưởng tượng chúng ta rút lui và hòa tan tất cả những tiến trình của tâm thức và năng lượng của chúng ta. Tiến trình của sự chết bắt đầu với sự phân hủy những yếu tố trong chính thân thể của chúng ta; như một kết quả nó có tám tầng bậc bắt đầu với sự tan rã của những yếu tố đất, nước, lửa, và gió.
Điều này tiếp theo bởi bốn tầng bậc, một cách kỹ thuật liên hệ đến như những kinh nghiệm của tướng mạo trắng, tăng trưởng đỏ, đen gần sự đạt đến và ánh sáng trong suốt của sự chết. Sự tan rã này được trải nghiệm trong tầng bậc phổ thông chỉ trên một trình độ tưởng tượng, trong khi những kinh nghiệm sâu hơn của tiến trình phân hủy sinh khởi như những tiến bộ của hành giả và nâng cao trong sự thân chứng của người ấy trong tầng bậc hoàn thành. Điều này cuối cùng sẽ đưa đến một điểm nơi mà người ấy có thể đi qua kinh nghiệm của tiến trình thật sự của sự chết.
Ngày nay, những nhà khoa học đã và đang tiến hành những thí nghiệm để thẩm tra tiến trình của sự chết để tìm xem nó hoạt động như thế nào. Tiến trình của sự phân hủy sẽ rõ ràng hơn nhiều trong một người đi qua tiến trình của sự chết một cách từ từ, chẳng hạn như ai đấy đã từng bệnh hoạn một thời gian dài, và những kết luận có thể đạt được trong cách này.
Một hành giả tantric đã đạt đến một thể trạng thực chứng cao cấp sẽ có thể nhận thức những kinh nghiệm của sự chết, nó là thế nào, và sẽ có thể đem nó vào việc sử dụng tích cực, duy trì sự tỉnh thức của hành giả ấy và đơn giản là không bị cái chết tràn ngập hay chôn vùi. Nói một cách thông thường, những người thông thường có thể duy trì trong ánh sáng trong suốt của cái chết cho đến ba ngày là tối đa, nhưng một số thiền giả có thể kéo dài đến một tuần lễ hay hơn thế nữa. Những gì biểu lộ rằng một người, mặc dù bên ngoài họ có

thể hiển hiện là đã chết, vẫn còn trong ánh sáng trong suốt của sự chết, đấy là thân thể không phân hủy.
Thời điểm, mà tại đấy thiền giả đi qua kinh nghiệm của ánh sáng trong suốt trong trình độ tưởng tượng (hình dung hay quán tưởng) của tầng bậc phát sinh, là thời điểm mà tại đấy người ấy phải thể nhập vào trong đối trọng thiền – chỉ quán song vận - về tính không.
Giống như một người bình thường thể nhập vào trong trung ấm thân và mang lấy một thân thể rất vi tế theo sau kinh nghiệm ánh sáng trong suốt của sự chết, trong sự thực hành ở tầng bậc phát sinh, sau khi sinh khởi từ thiền tập chỉ quán song vận về tính không, hành giả mang lấy một thân vi tế trên trình độ tưởng tượng, mà đấy là nhân tố chín muồi của trung ấm thân. Đây là sự thiền quán trên Thân Thụ Dụng (báo thân).
Sau đó, giống như trên trình độ thông thường một người trong thân trung ấm mang lấy một thân thể thô phù đánh dấu bằng sự tái sinh của họ trong một kiếp sống mới, vì thế một hành giả của tầng bậc phát sinh, tiếp theo sự tiếp nhận một Thân Thụ Dụng, mang lấy một Thân Phát Xuất (hóa thân).
Có nhiều văn bản trình bày những thiền quán trên tầng bậc phát sinh để sinh khởi chính mình như một bổn tôn. Trong một số thực hành chúng ta thấy chính mình sinh khởi đầu tiên như một người thủ trì kim cương nhân, và sau đấy như một người thủ trì kim cương quả, trong những trường hợp khác, chúng ta thấy rằng chúng ta phát sinh chính mình trong một bổn tôn qua một tiến trình được biết như ‘năm tịnh hóa’ và v.v…
Mặc dù có nhiều cách để quán tưởng chính mình như một bổn tôn trong thực hành của tầng bậc phát sinh mà là những điều rất quan trọng, phần quan trọng nhất của thiền quán là điểm mà tại điểm ấy chúng ta đặt sự nhấn mạnh đặc biệt đến thiền quán trên sự rộng rãi và thậm thâm bằng việc trau dồi sự tịnh hóa quán tưởng và niềm tự hào siêu phàm. Tôi đã đề cập điều này khi giải thích rằng hành giả phải trau dồi sự tịnh hóa trong quán tưởng niềm tự hào bổn tôn và siêu phàm căn cứ trên điều ấy.
Như một hành giả nghiêm khắc chúng ta phải cố gắng thực hành tất cả những thiền quán này, luôn luôn liên hệ chúng đến thể trạng tinh thần của chính và trình độ nhận thức chúng ta, và luôn luôn thẩm tra rằng sự thiền quán của chúng ta là tự do khỏi những ảnh hưởng của sự giải đãi và kích động tinh thần. Những hình thức như vậy của thiền quán phải được tiến hành trong một cung cách liên tục và quả quyết.
Chướng ngại lớn nhất của việc đạt được và duy trì nhất tâm là sự xao lãng tinh thần. Điều này bao gồm nhiều loại tình trạng tinh thần khác nhau, chẳng hạn như tán loạn tinh thần, nhưng trong tất cả những loại chướng ngại, lớn nhất vẫn là kích động tinh thần. Điều này phát sinh khi tâm thức chúng ta bị lôi cuốn bởi một đối tượng tham dục. Nhằm để vượt thắng và đối phó với

những ảnh hưởng như thế, thiền giả được gợi ý là hãy cố gắng để làm dịu thiền quán tập trung, rút lui sự chú tâm khỏi những đối tượng ngoại tại và v.v…, vì thế tâm thức có điểm tĩnh lại. Bởi vì sự khích động tinh thần xảy ra khi tâm thức chúng ta quá cảnh giác hay sự thiền quán của chúng ta quá tập trung, nó hỗ trợ để phản chiếu trên tính tự nhiên của đau khổ luân hồi và v.v… Điều này sẽ có thể làm cho chúng ta giảm thiểu sự tập trung cảnh giác của chúng ta.

Nhằm để phát triển sự nhất tâm vững vàng, điều cần thiết để có cả sự trong suốt của tâm thức và sự trong suốt (rõ ràng) đối tượng của nó, vì không có sự trong sáng, mặc dù chúng ta có thể rút lui tâm thức khỏi đối tượng ngoại tại, nhưng chúng ta ẽ không thể đạt đến nhất tâm bất loạn. Trong sáng ở đây có hai loại, trong sáng của cái nhìn và trong sáng của tự chính kinh nghiệm chủ quan. Nhân tố quấy nhiễu sự trong sáng của tâm thức là hôn trầm của tinh thần. Điều này có thể vượt thắng bằng việc làm phấn chấn trình độ của chúng ta về tỉnh thức.

Khi chúng ta tiến hành thiền quán để phát triển nhất tâm bất loạn, chúng ta phải phán xét tâm thức của chúng ta có quá cảnh giác tập trung hay không, hay nó quá giải đãi hay không và v.v… Ước định trình độ của tâm thức chính mình, chúng ta phải trau dồi nhất tâm một cách đúng đắn.

Do bởi đối tượng của thiền quán trong thực hành Tantra Yoga Tối Thượng là chính mình trong hình thể bổn tôn, và cũng bởi vì sự thực tập nhất tâm bất loạn tập trung sự chú tâm của chúng ta trên những điểm (huyệt – luân xa) nào đấy trên thân thể chúng ta, nên chúng ta có thể mang sự chuyển vận những yếu tố trong thân thể. Một số thiền giả đã liên hệ những kinh nghiệm này của họ đến với tôi. Khi chúng ta có thể nắm giữ một hình thể rõ ràng của bổn tôn một cách nhất tâm trong một thời gian dài, điều này làm che lấp những cảm giác thông thường của phàm tình và vì thế đưa đến một cảm giác kiêu hãnh siêu phàm. Tuy thế, trong tất cả những tầng bậc của thiền quán, tái duy trì và củng cố một cách liên tục sự tỉnh thức về tính không của chúng ta là rất quan trọng.

Khi chúng ta tiến hành sự thực hành một cách đúng đắn trong cách này, chúng ta sẽ tiếp cận một điểm nơi mà chúng ta sẽ có một hình dung rõ ràng về toàn thể mạn đà la và bổn tôn trong nó với một sự chói lọi rực rỡ như thể giống như chúng ta có thể thấy và chạm đến. Điều này biểu thị sự thể chứng tầng đầu tiên phát sinh.

Nếu như một kết quả của thiền quán xa hơn, chúng ta có thể tiếp cận tầng bậc nơi mà chúng ta có một cái thấy những bổn tôn vi tế được phát sinh từ những phần khác nhau trên thân thể chúng ta trong một chốc lát, chúng ta sẽ đạt đến trình độ thứ hai của tầng bậc phát sinh.

Một khi chúng ta đã đạt đến tam muội thiền (chỉ) vững vàng, những thiền quán khác, như hóa thân bổn tôn, hòa tan trở lại trong tim chúng ta và v.v…, được giải thích nhằm để rèn luyện chính mình đạt đến kiểm soát trên sự nhất tâm này. Đây là những thiền tập bao gồm quán tưởng những biểu tượng vi tế của bàn tay tại sự khai mở của phần cuối trên của kinh mạch trung tâm và quán tưởng những giọt và âm tiết của phần cuối dưới. Sau đó, nếu chúng ta cảm thấy mệt mỏi như một kết quả của tất cả những thiền quán này, bước tiếp theo là hãy trì niệm mật ngôn.
Trì tụng mật ngôn trong Tantra Yoga Tối Thượng là rất đa dạng, trì tụng mật ngôn là một cam kết, trì tụng mật ngôn được thu thập như núi, sự trì tụng mật ngôn phẫn nộ, và v.v…

---o0o---

THỜI ĐIỂM TRỤ THIỀN (THIỀN QUÁN CHIẾU NGAY TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY)

Theo sau điều này có những sự thực tập cho thời điểm trụ thiền. Vì hành giả tantric phải hướng đến một đời sống mà trong ấy người tu tập không bao giờ tách rời khỏi sự thực hành trong sự hợp nhất phương pháp và tuệ trí, những thời điểm trụ thiền là rất quan trọng. Có những yoga khác nhau được thực hành trong những thời điểm này như yoga ngủ, yoga ăn, là những điều bao gồm những cung cách thích hợp cho việc duy trì sự kiêng khem của chúng ta, yoga tắm rửa và v.v… Thâm chí có những thực tập nào đấy là được quán sát trong khi mình khuây khỏa.
Giống như những đại đạo sư nói: "*Tiến trình thực hiện trong những buổi thiền tập phải hoàn toàn và tăng cường sự thực tập trong những thời điểm trụ thiền, và tiến trình thực hiện trong thời điểm sau những buổi thiền tập phải tăng cường và hoàn thành sự thực tập của chúng ta trong buổi tu tập*".
Trong thời điểm trụ thiền, chúng ta thật sự có thể phán xét sự thực tập của chúng ta trong những buổi thiền tập có thành công hay không. Nếu chúng ta thấy rằng mặc dù đã tiến hành thiền tập hàng năm, nhưng cung cách suy nghĩ, lối sống và thái độ của chúng ta trong những thời điểm trụ thiền vẫn không thay đổi và không tác dụng, đó không phải là một dấu hiệu tốt.
Chúng ta không dùng thuốc uống (y dược) nhằm cố gắng để thử nghiệm hay nếm, màu sắc hay kích thước, nhưng nhằm để cải thiện sức khỏe chúng ta. Nếu sau khi thực hành một thời gian dài nó không làm cho chúng ta bất cứ điều gì tốt đẹp, thì không có lý do gì tiếp tục sự thực tập ấy. Cho dù sự thực tập của chúng ta là ngắn hay dài, đơn giản hay phức tạp, chúng phải mang đến một số chuyển hóa hay thay đổi nào đấy khá hơn.

---o0o---

TẦNG BẬC HOÀN THÀNH

Có những loại hành vi khác nhau có thể hoàn thành trên căn bản của bổn tôn du già được thực hành trong tầng bậc phát sinh. Kiên định thực hành trong những hình thức về thực hành như thế, thiên giả sẽ tiếp cận một điểm nơi mà người ấy sẽ bắt đầu cảm thấy tác động vật lý của những sự thực hành này. Trải nghiệm tác động vật lý đặc biệt này trong thân thể chúng ta đánh dấu sự đạt đến trình độ thứ nhất của tầng bậc hoàn thành.

Có nhiều loại thực hành khác nhau của tầng bậc hoàn thành, chẳng hạn như yoga về sức nóng nội tại, yoga gió – đấy là yoga làm những năng lượng hiện tại trở nên hữu dụng – và yoga của bốn hỷ lạc và v.v… Yoga gió bao gồm những kỹ năng như thế như giữ vững hơi thở bình (*vase breath*) hay những gì liên hệ đến một cách kỹ thuật như trùng tụng kim cương.

Tại thời điểm ấy, một hành giả cư sĩ có thể tìm sự hỗ trợ của một phối ngẫu. Nhưng nếu hành giả là một người thọ giới giữ thệ nguyện tu sĩ, điểm ấy chưa tiếp cận được. Nhằm để tiến hành trong những sự thực tập thậm thâm như thế của tầng bậc hoàn thành, hành giả trước tiên phải tỉnh thức về cấu trúc thân thể của người ấy. Điều này có nghĩa là sự thấu hiểu những kinh mạch tĩnh, những luồng năng lượng trôi chảy và những hạt hay giọt ở tại những phần nào của cơ thể.

Khi chúng ta nói về những kinh mạch, một cách tổng quát chúng ta ba kinh mạch chính – trung tâm, bên phải, bên trái – và cũng như năm luân xa kinh mạch hay năm trung tâm năng lượng. Ba loại kinh mạch chính này phân nhánh và tái phân nhánh vì thế theo mật điển tantric, có bảy mươi hai nghìn kinh mạch trong thân thể. Một số kinh điển cũng đề cập tám mươi nghìn kinh mạch trong thân thể.

Rồi thì, có những năng lượng tuôn chảy. Thứ này có mười loại, năm năng lượng chính và năm năng lượng thứ yếu. Những hạt (*drops* – hay giọt) liên hệ đến những yếu tố trắng và yếu tố đỏ. Mật điển Thời Luân Kim Cương (*Kalachakra tantra*) liên hệ đến bốn loại hạt: Hạt giữa những lông mày, là điều trở nên rõ ràng trong thời điểm thức; hạt tại cuống họng, trở nên hiển nhiên trong tình trạng của giấc mơ; hạt tại tim, trở nên rõ ràng ở thời gian ngủ sâu; hạt tại rốn, trở nên rõ ràng tại tầng thứ tư (chết).

Trong Kim Cương Thời Luân chúng ta tìm thấy những giải thích rất chi tiết về những thứ này. Toàn bộ cấu trúc của thân thể hành giả với những kinh mạch, năng lượng, và những hạt của nó được gọi là Thời Luân Kim Cương nội tại, mà nó là căn bản của tịnh hóa. Mật điển Thời Luân Kim Cương nói

về ba loại Kalachakra hay Thời Luân (bánh xe thời gian), những luân xa (*Kalachakra*) nội tại và xen kẽ.

Căn cứ trên một kiến thức chính xác về cấu trúc vật lý của thân thể, khi thiền giả tập trung trên những điểm (huyệt) quan trọng nào đấy và thâm nhập chúng, người ấy có thể rút lui hay hòa tan dòng chảy của trình độ thô thiển của gió và tâm thức. Cuối cùng, hành giả sẽ có thể phát sinh trình độ vi tế nhất của ánh sáng trong suốt, ánh sáng trong suốt của sự chết, vào trong một thực thể của con đường mà nó là tuệ trí nhận thức tính không. Đạt đến một sự thể chứng như vậy giống như đã tìm thấy chìa khóa mà nó cung cấp lối vào nhiều kho báu.

Một khi chúng ta đạt đến tầng bậc ấy và chúng ta đã có chìa khóa, chúng ta có thể đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn của Phật quả qua con đường Bí Mật (*Guhyasamaja*), đấy là bằng việc hiện thực thân ảo huyễn như được giải thích trong tantra Bí Mật (*Guhyasamaja*), hay qua con đường của Kim Cương Thời Luân mà nó về việc sự đạt đến hình thể trống rỗng, hay qua thân thể của ánh sáng cầu vồng như được giải thích trong Mayjala Tantra, mà nó cũng được giải thích trong những sự thực tập Đại Toàn Thiện.

Khi một thiền giả đã đạt đến một sự kiểm soát nào đấy trên tâm thức người ấy trong tình trạng thức (*waking*), thiền giả bắt đầu sử dụng ngay cả tình trạng giấc mơ trong sự thực tập của con đường và những kỹ năng nào đấy được diễn tả cho việc làm này. Những loại thiền quán này được gọi là 'hỗn hợp', hỗn hợp trong tình trạng thức giấc, trong tình trạng giấc mơ, và trong thời gian lâm chung của sự chết.

Tantra Yoga Tối Thượng giải thích rằng hành giả tốt nhất là người nào có thể đạt đến giác ngộ hoàn toàn trong đời sống của người ấy (thành đạo ngay trong một đời sống hiện tại). Những ai với khả năng trung bình có thể đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn trong thể trạng trung ấm và những ai với khả năng hạ liệt sẽ có thể đạt đến giác ngộ hoàn toàn trong những đời sống tương lai của họ. Đối với những hành giả sẽ trở thành giác ngộ trong thể trạng trung ấm thân hay trong những kiếp sống tương lai, những thực hành như sự chuyển hóa tâm ý được giải thích. Cũng có một sự thực hành khác hoàn toàn tương tự đến sự chuyển hóa tâm ý, nhưng với sự khác biệt rằng tâm ý được chuyển hóa thành một thân thể của một chúng sinh khác hay thi hài.

Những kỹ năng này thuộc về điều gọi là Sáu Yoga của Naropa, đây là những kỹ thuật mà Naropa rút ra từ nhiều mật điển tantra khác nhau. Đây là trong những sự thực tập căn của truyền thống Kagyu. Cũng có một sự thực tập Gelug về Sáu Yoga của Naropa xuất phát từ truyền thống của Marpa. Những sự thiền quan này cũng được tìm thấy trong những thực tập Sakya của Con Đường và Kết Quả, và trong sự thực tập Nyingma về Hạt của Trái Tim.

Chúng ta đã và đang thảo luận những tiến trình của Tantra Yoga Tối Thượng theo truyền thống mới. Nhưng truyền thống cũ hay cổ phái Nyingma liên hệ đến Đại Toàn Thiện Thừa, sự thực tập của những người ấy bao gồm Tích Tập của Tâm Thức, Tích Tập Trung Tâm, và Tích Tập Kiến Thức Tinh Túy. Mặc dù có nhiều hoạt động trên chủ đề này, rất khó khăn để nhận thức vi tế của những sự thực tập khác nhau này. Trong ba sự tích tập này, Tích Tập Kiến Thức Tinh Túy được nói là thậm thâm nhất. Chúng ta có thể nói rằng sự thực tập của hai Tích Tập trước đặt những nền tảng cho sự thực tập 'chọc thủng'.

Quan điểm tính không giải thích trong Tích Tập Tâm Thức và Trung Tâm phải có một số đặc trưng nào đấy phân biệt nó từ quan điểm của tính không giải thích trong thừa thấp, nhưng nó khó khăn để giải thích điều này một cách rõ ràng trong từ ngữ. Những sự thực tập của Tích Tập Kiến Thức Tinh Túy có hai khuynh hướng: Hiện thực Thân Thể Chân Thật (pháp thân) và hiện thực Thân Thể Thụ Dụng (báo thân). Những con đường mà nhờ đấy chúng ta hiện thực hai thân này của đức Phật là sự thực tập 'chọc thủng' và 'vượt lên' (siêu).

Qua sự thấu hiểu những yếu tố này của Trường Phái Đại Toàn Thiện, chúng ta có thể hiểu ý nghĩa như thế nào theo căn bản của Đại Toàn Thiện, con đường của Đại Toàn Thiện và thể trạng kết quả của Đại Toàn Thiện. Như tôi đã lưu ý trước đây, đây là những nhân tố có thể được hiểu chỉ qua kinh nghiệm và không thể được giải thích đơn thuần qua từ ngữ. Tuy thế, chúng ta có thể cảm kích mức độ sâu xa và phức tạp bằng việc đọc tài liệu của Longchen-pa về những sự thực tập Đại Toàn Thiện gọi là Trân Báu của Siêu việt thừa, mặc dù tài liệu căn bản cũng như luận giải về nó là rất rộng rãi và khó khăn để thông hiểu. Ngài cũng viết một tài liệu gọi là Kho Tàng Thực Tại, mà nó cũng phác thảo những sự thực tập của Đại Toàn Thiện.

Chúng ta chỉ có thể hy vọng đạt đến một sự hiểu biết thấu đáo về Đại Toàn Thiện nếu chúng ta có thể giải thích những sự thực hành của Đại Toàn Thiện theo hai tài liệu này của Longchen-pa. Cũng quan trọng để nghiên cứu tài liệu của Kunkhyen Jigme Lingpa về Đại Toàn Thiện gọi là Kho Tàng Đạo Đức, trong phần hai chúng ta sẽ tìm thấy những sự giải thích của những sự thực tập Đại Toàn Thiện.

Cũng có những văn bản rất ngắn gọn và súc tích được sáng tác bởi những đạo sư có kinh nghiệm về Đại Toàn Thiện. Chính tôi cũng tin rằng những văn bản này được sáng tác bởi những đạo sư thân chứng cao độ, những người đã có thể trích dẫn cốt lõi của tất cả những yếu tố của Đại Toàn Thiện và những sự thực tập của nó và như một kết quả, họ có thể thuật lại kinh nghiệm của họ trong rất ít từ ngữ. Tuy nhiên, tôi nghĩ, sẽ rất khó khăn cố

gắng để thấu hiểu sự thực tập của Đại Toàn Thiện trên căn bản của những văn bản ngắn gọn này.

Thí dụ, khi đức Thế Tôn dạy về *Những Kinh Tuệ Trí Toàn Thiện* (*Đại Bát Nhã*), ngắn nhất chỉ bao hàm trong một âm tiết đơn độc 'Ah'. Kinh này được nói là hàm chứa toàn bộ ý nghĩa của *Những Kinh Tuệ Trí Toàn Thiện*, nhưng nó cũng sẽ hoặc là quá giản dị hay quá khó khăn nếu chúng ta phải cố gắng để nghiên cứu Sự Toàn Thiện của Tuệ Trí trên căn bản của kinh điển ấy. Để nói 'Ah' là rất giản dị, nhưng nó không có nghĩa là chúng ta đã thấu hiểu ý nghĩa của kinh điển.

Khi chúng ta học hỏi triết lý Trung Đạo trong tất cả sự phức tạp của nó, nghiên cứu những lý do khác nhau qua điều mà chúng ta có thể đi đến tại kết luận rằng tất cả hiện tượng thiếu vắng một sự tồn tại cố hữu, nếu chúng ta muốn thấu hiểu tất cả những vi tế và quan hệ mật thiết về quan điểm của một triết lý như thế, cũng cần thiết để thấu hiểu quan điểm của những trường phái tư tưởng thấp. Chúng ta rồi thì sẽ đi đến tại một kết luận rất giản dị. Bởi vì mọi thứ là liên hệ hỗ tương, và dựa trên những nhân tố nguyên nhân khác, nên chúng thiếu một tính tự nhiên độc lập hay sự tồn tại cố hữu.

Nhưng nếu chúng ta tiếp cận quan điểm của Trung Đạo Hệ Quả về tính không, ngay từ lúc bắt đầu với tuyên bố đơn giản ấy, 'Bởi vì mọi vật là liên hệ hỗ tương hay duyên khởi, nên chúng trống rỗng sự tồn tại cố hữu', chúng ta sẽ không thấu hiểu hoàn toàn ý nghĩa hay ẩn ý của nó là gì. Nếu, trong một cách tương tự, chúng ta phải đọc một bài ngắn gọn được viết bởi một Lạt-ma kinh nghiệm về Đại Toàn Thiện và đi đến kết luận về quan điểm của Đại Toàn Thiện là rất giản dị, điều ấy sẽ là một dấu hiệu rằng chúng ta đã không thấu hiểu nó một cách đúng đắn. Nó cũng sẽ rất mỉa mai nếu cỗ xe cao nhất trong cửu thừa cũng có thể được nói là giản dị nhất.

Và với điều này tôi xin kết thúc cái nhìn tổng quát của tôi về tất cả những sự thực hành Phật giáo bao gồm những hệ thống của kinh điển Hiển giáo và Mật điển Tantra thực hành trong truyền thống Tây Tạng.

Luân Đôn, Anh Quốc, 1988

Anh dịch: Geshe Thupten Jinpa, hiệu đính: Jeremy Russell.

Chúng tôi cảm ơn đến Tổ Chức Tây Tạng cho việc cung cấp băng giảng này.

Tuệ Uyển chuyển ngữ - 08/08/2010

---o0o---

NHỮNG TỪ NGỮ CHÂN THÀNH

Lời cầu nguyện được đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn của Tây Tạng sáng tác, Vinh Danh và Nguyện Cầu Tam bảo Đại Bi: Đức Phật, Giáo Huấn, và Cộng Đồng Tâm Linh.

***

Ô chư Phật, chư Bồ tát và các hàng đệ tử của quá khứ, hiện tại và tương lai.
Có phẩm cách phi thường tuyệt diệu
Không thể đo lường như biển cả bao la
Những người đang quán sát chúng sinh
Như đứa con duy nhất không ai giúp đỡ
Xin thương tưởng lời nguyện cầu chân thành của chúng con.
Lời Phật dạy xua tan khổ đau cho trần thế
Hiển hiện và tự tỏa ánh hòa bình
Nguyện giáo nghĩa hiển dương lan tỏa phồn thịnh và hạnh phúc khắp cả thế giới này
Ô những người thủ trì giáo pháp và những ai thực hành thành tựu
Nguyện cho sự thực hành mười điều lành đức hạnh của các ngài chiếu soi
Những chúng sinh phước bạc bị đọa đày với khổ đau không bao giờ ngưng nghĩ bị che lấp hoàn toàn không dứt bởi những hành vi tiêu cực dữ dội vô cùng
Nguyện cho tất cả những sự sợ hãi từ chiến tranh không thể chịu đựng,đói khát, và bệnh tât được yên bình.
Để thở tự do trong đại dương của hạnh phúc và cát tường.
Và riêng cho những người hiếu đạo trên vùng đất tuyết', qua nhiều ý nghĩa khác nhau, bị tàn hại một cách nhẫn tâm bởi lũ người tàn ác bên màn đen tối.
Nguyện từ ái để năng lực từ bi hưng khởi
Để nhanh chóng đẩy lui nước mắt và máu tuôn tràn.
Những kẻ nhẫn tâm tàn ác đó, đối tượng của từ bi,
Nổi điên cuồng vì ám ảnh của tai ương
Cố tình tàn hại kẽ khác và chính họ
Nguyện cho họ đạt được con mắt của từ bi
Thông suốt những gì phải được làm và không nên làm
Và tồn tại trong vinh quang của của hữu nghị và yêu thương.
Tâm nguyện này xin cho sự tự do hoàn toàn của Tây tạng
Điều được đợi chờ suốt cả thời gian dài
được thanh thoát tự nhiên toại nguyện
Nguyện chóng được điều may mắn để mừng vui
Lễ hội hạnh phúc tinh thần với lệ thường trần thế
Ô đấng hộ vệ Quán Tự Tại, từ bi thương xót cho
Những ai đó đang chịu đựng vô vàn gian khổ

Hoàn toàn hy hiến cuộc sống thật đáng yêu, thân thể và tài vật, vì lợi ích của giáo nghĩa, hành giả, dân tộc và quốc gia.
Vì vậy, đấng hộ vệ Quán Tự Tại đã phát lời nguyện rộng sâu
Trước chư Phật, chư Bồ tát,
Để hoàn toàn hộ trì non nước Tuyết
Nguyện cho quả lành của những lời cầu nguyện này xuất hiện nhanh bởi sự thâm sâu của tương thuộc tính không và hình thể tương liên.
Kết hợp với năng lực của từ bi vĩ đại
trong ba ngôi tôn quý và những Từ ngữ của chân lý
Và qua năng lực của quy luật không sai chạy của hành động và kết quả
Xin cho lời cầu nguyện chân thành này không bị trở ngại và nhanh chóng toại nguyện.
Lời Cầu nguyện này, "NHỮNG TỪ NGỮ CHÂN THÀNH", được viết bởi đức Dalai Lama Tenzin Gyatso Thứ mười bốn của Tây Tạng vào 29 Tháng chín 1960 tại trụ sở tạm thời của Ngài trong Ashram Swarg tại Dharamsala, Khu Kangra, .bang Himachal, Ấn Độ. "NHỮNG TỪ NGỮ CHÂN THÀNH" này cho cầu nguyện cho Tây Tạng hồi phục những giáo huấn Phật trong an bình và hạnh phúc, và văn hóa quê hương được viết do nhu cầu nội tại của chính Tây Tạng cùng với sự đồng ý nhất trí của những cộng đồng tu sĩ và cư sĩ. Đặc biệt theo lời yêu cầu của Barzhi Phuntsog Wangyal; LobsangTendzin-treasurer ofLhatzun Labrang và phu nhân, Tashi Dolma; và Lobsang Dorje-thủ quỷ của Shelkhar Monastery.
Bản dịch này được thực hiện bởi Ramjampa Dupchok Gyaltsen và Peter Gold, dưới sự hướng dẫn chủ bút của dịch giả Lotsawa Tenzin Dorje và với những sự nhuận sắc của Yen. Geshe Lobsang Gyatso, Giám Đốc của Học viện Biện Chứng Phật giáo ở Dharamsala, Ấn Độ, trong tháng Tư, 1992.
From CHÖ YANG, *The Voice of Tibetan Religion & Culture No.5*
Editors: Pedron Yeshi & Jeremy Russell.

---o0o---

LỜI TRI ÂN VÀ HỒI HƯỚNG

****

Tuệ Uyển chân thành tri ân mọi nhân duyên đã góp phần hỗ trợ cho việc chuyển ngữ này, các bài vở liên hệ, các quyển từ điển, cũng như Buddhism Glossary của Làng Đậu Võ Quang Nhân. Nguyện cho mọi người có nhân duyên đọc những lời giảng của đức Đạt Lai Lạt Ma có một phương hướng rõ ràng trên đường tu tập, tùy căn cơ trình độ, tùy sở nguyện lựa chọn cho cá nhân theo từng bước một của ba cấp độ:

1- Phát nguyện tu tập hướng tới thoát ly cảnh khổ của địa ngục, ngã quỷ, súc sinh.
2- Phát nguyện tu tập hướng tới thoát ly cảnh sinh tử luân hồi của vô sắc giới, sắc giới, dục giới.
3- Phát nguyện tu tập hướng tới đạo quả giác ngộ hoàn toàn vì lợi ích của tất cả pháp giới chúng sinh.
Trên ba căn bản mà đức Đạt Lai Lạt Ma đã dạy: BA KHÍA CẠNH CHÍNH CỦA CON ĐƯỜNG (TU TẬP). Tiếp theo lễ khai tâm truyền pháp Quán Tự Tại sáng nay, tiếp theo chúng ta sẽ luận bàn về Nghi thức thực hành Du già Quán Tự Tại theo những thứ lớp của Mật tông.
Đầu tiên, chúng tôi muốn gởi đến một bản toát yếu hướng dẫn nghi thức tiệm thứ (lamrim)ngắn gọn, "Ba khía cạnh chính của con đường" của đạo sư Tông Khách Ba (Tsongkhapa).
Ba khía cạnh chính của con đường là: viễn ly, tâm giác ngộ (bodhicitta), và sự thông suốt toàn triệt tính không; và sự quan trong của chúng phải được thông hiểu với định hạn của giáo pháp trong phạm vi Phật giáo.
1-Sự viễn ly chân chính - Phát tâm tu tập chính đáng!
Khi chúng ta nói đến giáo pháp ở đây chúng ta đang liên hệ đến niết bàn, giải thoát khỏi vòng luân hồi, hay tính chất toàn hảo. Vì vậy để thể nhập vào con đường của đạo Phật, trước nhất chúng ta cần phát triển sự viễn ly (lìa bỏ) chính đáng, và điều này chỉ có thể căn cứ trên sự thấu hiểu sâu sắc bản chất tự nhiên của khổ đau - không chỉ những khổ đau rõ ràng, hiển nhiên mà chúng ta đã từng trải nhưng cũng là khổ đau của sự biến dị vô thường, trong tỉ mỉ chi tiết, sự khổ đau lan tỏa trong tình trạng cùng khắp.
Vì vậy hành giả phải phát triển một cảm giác khiếp sợ và làm tan vỡ ảo tưởng với vòng luân hồi và những nguyên nhân cơ bản của nó - những tư tưởng và cảm xúc, ưu phiền, đau đớn, khổ sở. Từ trong chiều sâu của tâm thức của chúng ta, chúng ta phải có một cảm giác khiếp sợ trước những ưu phiền, khổ não và một nguyện ước chân thành để được giải thoát khỏi chúng. Nguyện ước chân thành để được đạt đến tự tại, giải thoát hay tự do với những ưu phiền khổ não là sự viễn ly chân chính.
2- Phát tâm giác ngộ (bodhicitta)
Tuy vậy, chỉ sự nguyện ước này không thôi thì không đủ cho chúng ta đạt đến sự giác ngộ hoàn toàn. Để được giác ngộ chúng ta phải phát sinh tâm giác ngộ (bodhicitta) - khát vọng vị tha để đạt đến giác ngộ vì lợi ích cho tất cả chúng sinh; một cách đơn giản đạt giải thoát cho chính lợi ích của chúng ta thì không đủ tích lũy công đức to tát cần thiết để giác ngộ. Chỉ bằng động cơ do tâm giác ngộ (bodhicitta) chúng ta có thể tích lũy một kho tàng công đức như thế, bởi vì đối tượng của tâm giác ngộ đề, tất cả chúng sinh, là vô

lượng vô biên - nguyện vọng cát tường tốt đẹp cho tất cả chúng sinh phát sinh công đức rộng lớn.
Xa hơn, sự can đảm của một động cơ thực hành bởi tâm giác ngộ là vô lượng và cũng như thế hầu hết năng lực của tích lũy của một kho tàng rộng lớn của công đức mà chúng ta cần đến. Vì vậy khía cạnh chính thứ hai của con đường là tâm giác ngộ (bodhicitta).

3- Thông suốt tính không

Cuối cùng, ngay cả để đạt đến giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi, tuệ trí thực chứng tính không là căn bản thiết yếu, bởi vì chính tuệ trí này là thuốc giải độc trực tiếp cho những ưu phiền, khổ não, vọng tưởng. Hơn thế nữa, khi bổ sung đầy đủ bởi tâm giác ngộ (bodhicitta), tuệ trí thức chứng tính không cũng có khả năng xóa tan sự u ám, mở tối dày đặc, kiên cố thành sự thông suốt mọi sự, sự toàn trí toàn thức và vì vậy tầm nhìn toàn hảo của tính không là khía cạnh thứ ba của con đường.

ĐỌC KINH PHÁP THÂM DIỆU
TẠO CÔNG ĐỨC VÔ BIÊN
ĐỆ TỬ XIN HỒI HƯỚNG
CHO CHÚNG SINH MỌI MIỀN
PHÁP MÔN XIN NGUYỆN HỌC
ÂN NGHĨA XIN NGUYỆN ĐỀN
PHIỀN NÃO XIN NGUYỆN ĐOẠN
QUẢ PHẬT XIN CHỨNG NÊN.

Cung kính, 30-01-2010
Tuệ Uyển

---o0o---

HẾT

---

[1] Thân, khẩu, ý.
[2] 'Cho gos' là chiếc y vàng phía trên, của tất cả tăng ni cũng được biết là 'la gos', 'nam char' là chiếc y vàng phía trên chỉ dùng cho tăng thọ cụ túc giới, 'thang gos' là chiếc y phía dưới được dùng cho tăng ni.
[3] Một người con thông tuệ, như kim cương, nền tảng như chỗ tựa của một quả núi vững vàng, một người phụng sự, một cầu thang, một con chó giữ nhà, một cây chổi, một người bạn tốt.
[4] Tự tại với phiền não và sở tri chướng.

[5] Năm điều vững chắc là năm đặc trưng xác định của Báo Thân Phật có tên là:
1- *Về vị trí*: các ngài này luôn luôn ngự trong Phật giới trang nghiêm rực rỡ được biết là 'vô thượng giới'.
2- *Về thân thể*: các ngài luôn luôn trang nghiêm với 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp.
3- *Về thời gian*: các ngài sống cho đến khi nào cõi luân hồi vẫn còn có chúng sinh.
4- *Về giáo lý*: các ngài luôn luôn giảng dạy giáo pháp Đại thừa.
5- *Về đệ tử*: các ngài giảng dạy không thay đổi trong một sự vây quanh của hàng Thánh đệ tử Bồ tát.
[6] Phiền não chướng và sở tri chướng.
[7] Những phẩm chất không ô nhiễm của những bậc Thánh giả.
[8] Thời đại hiện hữu khi chúng sinh sống đến 80.000 tuổi.
[9] 1- Năng lực của hối quá;
2- Năng lực của sự tin tưởng Tam bảo;
3- Năng lực của sức mạnh đối lập (đến phiền não, chẳng hạn như kinh hành nhiễu Phật, lạy phủ phục, và trì tụng chân ngôn);
4- Năng lực của hứa nguyện (*promise*) hay chí nguyện (*commitment*) - - - {thứ ba là thệ nguyện (*vow*)}.
[10] Niết bàn hay trạng thái giải thoát đem đến sự tự do nội tại, nhưng những cá nhân giác ngộ tiếp tục thực hiện chức năng trong sự liên hệ với những hiện tượng bên ngoài, cả chúng sinh và những đối tượng.
[11] Sáu điều trở ngại là: Khổ đau không chắc chắn, không hài lòng, sự lập lại của cái chết, sự lập lại của sự sinh, sự lập lại của những sự trải qua ở cõi thấp và cao, và sự thiếu vắng đồng hành. Khi cô đọng thành ba thứ, chúng là: khổ khổ, hoại khổ, và hành khổ (khổ của khổ, khổ của thay đổi, và khổ cùng khắp).
[12] Đại sư Long Thọ và đệ tử là Thánh Thiên, khai sáng trường phái triết học Trung Quán (*Madhyamika*); Vô Trước, khai sáng trường phái Duy Tâm (*Cittamatrin*), và em là Thiên Thân, người viết tác phẩm *A Tỳ Đạt Ma Câu Xá*; Trần Na, đệ tử của Thiên Thân, khai sáng trường phái Luận Lý học Phật giáo (như riêng biệt với hệ thống luận lý học Ấn Độ), người viết nên tác phẩm *Nhân Minh Luận* và *Tập Lượng Luận*; Pháp Xứng, viết luận văn tranh luận chính, *Thích Lượng Luận*, là tác phẩm vẫn đang được học tập hiện nay trong các tu viện; và Yonten Wod và Shakya Wod là những người đệ tử kế thừa.
[13] Một nghi thức bao gồm những mô hình làm từ bột (những thứ mà những con chó đùa giỡn như thực phẩm) và cúng dường như một thứ thay thế đến

quỷ ma và những tâm linh vô hình nhằm để giải thoát những chướng nạn của một người.

[14] Trí Di (智顗 538 - 597) được coi là Tổ thứ tư của Thiên Thai tông; đệ tử của Huệ Tư, Tổ thứ ba của Thiên Thai tông. Ông tu trên núi Thiên Thai thuộc tỉnh Chiết Giang 22 năm cho đến khi mất để nghiên cứu Phật học. Tùy Dưỡng Đế đã ban cho ông danh hiệu Trí Giả, nên ông được người đời tôn xưng là Trí Giả đại sư hay Thiên Thai đại sư. Nhiều tài liệu đã phổ biến tên không chính xác của ông là Trí Khải.

[15] Trích kinh *Diệu Pháp Liên Hoa*. Quyển thứ Nhất. Phẩm "Tựa". Kệ 18. Kinh *Diệu Pháp Liên Hoa*. Con Đường Thiện Đạo.
<http://conduongthiendao.com/PhatDao/KinhPhat/DieuPhapLienHoa/PD-KP-DPLH-QuyenThuNhat-Index.htm>.

[16] Trong bản dịch này từ đây về sau chúng tôi sẽ dùng các thuật ngữ "con đường", "lộ trình", "đạo", hay "đạo pháp" với cùng một ý nghĩa

[17] Còn gọi là Tông-khách-ba, 1357-1419, là một vị Lama lớn của Tây Tạng, nhà cải cách lừng danh của Phật giáo tại đây. Sự sáng lập tông phái Cách-lỗ [*gelugpa*], với một trong những giáo pháp quan trọng nhất của Phật giáo Tây Tạng là giáo pháp Lamrim Chenmo [Bồ-đề Đạo Thứ Luận hay Giai Trình Của Giác Ngộ].
Sư sinh ra trong lúc các Tạng kinh tại Tây Tạng đã được biên soạn xong nhưng Sư chủ trương soát xét lại toàn bộ kinh điển và tổng kết thành quả của mình trong hai tác phẩm chính: Bồ-đề đạo thứ đệ và Chân ngôn đạo thứ đệ. Sư là người xây dựng nhiều tháp quan trọng tại Tây Tạng như Drepung, Sera và Ganden. "Tông-khách-ba". Wikipedia.
<http://vi.wikipedia.org/wiki/T%C3%B4ng-kh%C3%A1ch-ba>.
Truy cập 26/08/2010.

[18] Trích từ bài giảng tóm lược của đức Dalai Lama về tác phẩm "*Ba Phương Diện Chính Yếu của Con Đường*". Tsongkhapa. Anh ngữ: Alexander Berzin. Việt Ngữ: Tuệ Uyển.
<http://vnthuquan.net/diendan/(S(hmjvq245xfxxtw45ohjgtibl))/tm.aspx?m=546981>. Truy cập 23/08/2010.

[19] Thanh Tịnh Đạo (*p.visuddhi-magga*), nghĩa là "con đường dẫn đến thanh tịnh", là tên của một bộ luận cơ bản của Thượng Toạ Bộ (*p.theravādin*), được Phật Âm (*p.buddhaghosa*) soạn trong khoảng thế kỷ thứ 5. Thanh Tịnh Đạo trình bày giáo lí của Đại Tự (*p.mahāvihāra*), một trong những trường phái Pali.
Bộ luận này gồm có 3 phần với 23 chương: chương 1-2 nói về Giới, chương 3-13 nói về Định và chương 14-23 nói về Huệ. Phần nói về định trình bày rõ

các phương pháp và đối tượng quán niệm của Thượng Tọa bộ, khả năng phát triển và thánh quả của các phép thiền định. Trong phần Huệ, Thanh tịnh đạo trình bày giáo lí cơ bản của đạo Phật như Tứ Điệu Đế, Duyên Khởi, Bát Chính Đạo...
"Thanh Tịnh Đạo".
<http://vi.wikipedia.org/wiki/Thanh_t%E1%BB%8Bnh_%C4%91%E1%BA%A1o>. Wikipedia. Truy cập 25/08/2010.

[20] Trích từ phần III Phụ Lục trả lời phỏng vấn của đức Dalai Lama.
"Tantra in Tibet". Tsongkhapa. Dalai Lama 's teaching. Eng. Trans. Jeffrey Hopkins. Viet. Trans. An Phong.
<http://www.quangduc.com/mattong/43matthuataytang3.html>. Truy cập23/08/2010

[21] http://vi.wikipedia.org/wiki/Tứ_chính_cần.

[22] http://vi.wikipedia.org/wiki/Tứ_như_ý_túc.

[23] http://tudien.daitangkinhvietnam.org/index.php?title=37_phẩm_trợ_đạo_-_Ba_mươi_bảy_phẩm_trợ_đạo#N.C4.83m_l.E1.BB.B1c.

[24] http://www.thuvienhoasen.org/giaophap-tu-y-trongcuocsonghientai.htm

[25] Dharanikota hay Dhanyakatakam một thị trấn gần Amaravati trong quận Guntur thuộc bang Andhra Pradesh, đông nam Ấn Độ.
http://en.wikipedia.org/wiki/Dharanikota.

[26] Năm vị thiền Phật: 1- Tỳ Lô Giá Na (trung ương), 2- Bất Động Tôn (đông phương), 3- Bảo Sinh (nam phương), 4- A Di Đà (tây phương), 5- Bất Không Thành Tựu (bắc phương).

[27] Sarva-tathagata-tattva-samgraha-mahayana- bhisamayamahakaparaya – Kinh Kim Cương Đỉnh Nhất Thiết Như Lai Chân Thật Nhiếp Đại Thừa Hiện Chứng Đại Giáo Vương Kinh, kinh điển căn bản của mật giáo, nói về những nghi thức đặc thù Mật giáo. Kinh được ngài Bất Không dịch sang Hoa ngữ.