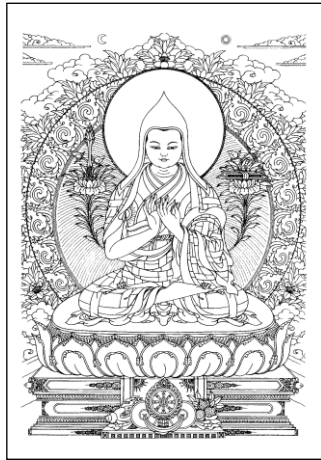




RIBUR RINPOCHE

**BA ĐIỂM TINH YẾU  
CỦA ĐƯỜNG TU GIÁC NGỘ**

*The Three Principles of the Path*



**TIẾNG VIỆT (VIETNAMESE ONLY)**

**hongnhu-archives**







**hongnhu-archives**

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

**Prerequisites:** Everyone can read

**Điều kiện hành trì:** Mọi người đều có thể đọc, không cần thọ pháp

Nguyên bản Anh ngữ : The Three Principles of the Path

Ribur Rinpoche thuyết giảng, Fabrizio Palloti phiên dịch Anh ngữ

Hồng Như Thubten Munsel chuyển Việt ngữ.

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề.



Ba Điểm Tinh Yếu  
Của Đường Tu Giác Ngộ

*The Three Principles of the Path*

Đại Sư Ribur Rinpoche thuyết giảng  
về bài pháp của Lama Tông Khách Ba





## Mục Lục

<b>Chính Văn.....</b>	<b>7</b>
<b>Luận Giải .....</b>	<b>10</b>
Phần 1 - sáng ngày 01.01.1998.....	10
Phần 2 - chiều ngày 01.01.1998.....	21
Phần 3 - sáng ngày 02.01.1998.....	37
Phần 4 - chiều ngày 02.01.1998.....	48
Phần 5 - sáng ngày 03.01.1998.....	63
Phần 6 - chiều ngày 03.01.1998.....	79
<b>Tiểu sử Lama Tông Khách Ba .....</b>	<b>95</b>
<b>Tiểu sử Đại Sư Ribur Rinpoche.....</b>	<b>102</b>



## Chính Văn

### Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ

Tác giả: Lama Tsong Khapa (Tông Khách Ba)



Kính lễ đấng tôn sư [Jetsun Lama]

[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.

[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 thông dong thuận tiện,  
Hướng về con đường làm đẹp dạ đấng Thế tôn.

[3] Nếu thiếu tâm buông xả luân hồi  
Sẽ không thể dứt tâm tìm cầu lạc thú trong biển sinh tử  
Lòng tham cầu sự sống lại là dây trói,  
Buộc chặt chúng sinh vào cõi luân hồi  
Vậy việc đầu tiên phải làm, là phát tâm buông xả.

[4] Thân người thông 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.

[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.

[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.

[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, và đều đã từng là mẹ của ta.  
Hãy nhớ nghĩ như vậy, để phát tâm bồ đề.

[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.

[10] Người khởi bước vào con đường khiến chư Phật hoan hỉ  
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 cảnh [có tự tánh]

[11] Tướng hiện – là duyên sinh không thể khác,  
Tánh không – vượt mọi khẳng định, bất khả tư nghì  
Nếu chứng tướng hiện và chứng tánh không còn riêng lẻ tách  
lìa,  
Thì vẫn chưa thấy được ý thật của Phật.

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

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

[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.



## Luận Giải



### **Phần 1 - sáng ngày 01.01.1998**

Hôm nay ngày đầu năm 1998, chúng ta cùng gặp nhau nơi đây, tại Bồ đề đạo tràng, là vùng đất linh thiêng nhiệm màu. Chúng ta phải hiểu rõ sự may mắn của mình. Ngồi đây ích lợi cho việc tu hành hơn là ở nhà cùng gia đình chào đón năm mới. Quý vị cần hiểu như vậy, đừng nghĩ tới tiệc tùng đình đám, đừng nghĩ mình nên đi chơi ở đâu, cũng không nên nghĩ mình đang mất thì giờ ở đây, lẽ ra nên làm việc gì khác. Vì thật sự là quý vị đang vô cùng may mắn. Ngôi chùa này mới xây, thật đẹp đẽ trang nghiêm. Đây là thời điểm lý tưởng để chúng ta cùng cầu nguyện.

Lần thuyết giảng này, tôi sẽ nói về giáo pháp do các đại sư dòng Kadampa truyền lại liên tục không gián đoạn, cho đến đời của vị sư phụ yêu kính của tôi, truyền thọ lại cho tôi. Trước khi bắt đầu bài giảng, tôi xin nhắc lại hai việc rất quan trọng cần lưu ý, đó là phát nguyện và hồi hướng. Trước khi làm một việc gì, chúng ta phải phát nguyện để điều chỉnh động cơ hành động của mình. Khi làm xong, phải nhớ hồi hướng công đức. Hai điều này cực kỳ quan trọng, là yếu tố xác định việc làm của mình có thuận theo Phật pháp hay không. Vậy trước khi nghe pháp, quý vị nên nghĩ như vậy: "vì lợi ích của tất cả chúng sinh, là mẹ hiền đầy khắp không

gian vô tận, con nguyện thành tựu vô thượng bồ đề. Vì muốn thành tựu vô thượng bồ đề, con xin nghe pháp, nghe rồi nỗ lực thực hành". Phải nên phát nguyện sâu rộng như vậy.

Trong số những người ngồi đây, chắc cũng có nhiều vị không đến để tu mà chỉ để mở rộng kiến thức. Trong trường hợp như vậy nên làm gì? Xin cứ ngồi nghe, không sao cả.

Lần thuyết pháp này tôi sẽ giảng về Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ. Ba điểm này là 1. tâm cầu giải thoát [buông xả luân hồi, cầu giải thoát] ; 2. tâm bồ đề; 3. tuệ giác tánh Không.

Tâm cầu giải thoát chưa có thì làm gì cũng chưa phải là Phật Pháp; tâm bồ đề chưa có thì tu gì cũng chưa phải là tu theo đại thừa; tuệ giác tánh Không chưa có thì chưa thể phá bỏ luân hồi. Dù là tu theo hiển tông, mật tông, hay cả hai, căn bản của đường tu giác ngộ vẫn nằm ở ba điểm tinh yếu này.

Vì vậy Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ là cốt tủy của mọi công phu tu hành. Quý vị phải bằng trọn tâm lòng thành thật, thường xuyên tự xét xem ba điểm tinh yếu này có đã thấm nhuần trong tâm trí của mình hay chưa, nhất là tâm cầu giải thoát. Đặc điểm phi thường của phương pháp tu của Lama Tông Khách Ba là lấy tâm cầu giải thoát để phát tâm bồ đề, vì chưa có được tâm cầu giải thoát thì không thể phát tâm bồ đề.

Lama Tông Khách Ba trong *Lời Nguyện Không Là Chánh Pháp* dạy rằng tâm bồ đề là ngọc quý ; muốn phát tâm bồ đề,

phải mau chóng thành tựu tâm cầu giải thoát, xả bỏ mọi ước vọng cho kiếp sống hiện tiền và mọi kiếp tái sinh về sau.

Nói cho thật đơn giản, quý vị thử suy nghĩ xem sắc tướng của đời sống này là như thế nào. Sẽ thấy cái gọi là sắc tướng của đời sống, thật ra chỉ là một trạng thái tâm lý đặc biệt, mong cầu thành công sự nghiệp, mong cầu tiền tài danh vọng, mong những gì người đời gọi là một cuộc sống thành công tốt đẹp. Phải biết đây chính là tâm lý cột chặt chúng ta vào cõi luân hồi. Sắc tướng của đời sống (nói cách khác, mưu cầu của chúng ta trong cuộc sống), là đối tượng cần buông xả. Làm sao để buông xả? Phương pháp buông xả được giải thích trong bài tụng Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ, như sau: Trước hết, cần thấy rõ thân người hiếm hoi khó được như thế nào, có những tiềm năng gì, quý giá và tràn đầy ý nghĩa ra sao. Biết thân người là quý hiếm rồi, còn phải biết về nghĩa vô thường. Cái chết có thể đến bất cứ lúc nào; một khi lìa đời, mọi sự đều tan bay, chỉ những tiến bộ có được khi tu theo Phật Pháp mới thật sự hữu dụng. Vậy có hai điều cần phải thấy rõ: một là thân người quý hiếm, hai là đời sống vô thường. Lấy hai điều này để đảo ngược lại sắc tướng của đời sống.

Nói tóm tắt là như vậy. Đầu tiên quán về thân người quý hiếm và đời sống vô thường, dựa vào đó để phát tâm cầu giải thoát, đảo ngược sắc tướng của đời sống luân hồi. Thử nhìn lại đời sống, trong bao nhiêu tỉ người, hỏi có mấy ai hiểu được tận tường về đời sống của mình, biết đời sống này từ



đâu mà ra, thân người do đâu mà có, có khả năng làm được những gì... Không mấy ai thắc mắc, lại càng không mấy ai thấu hiểu. Người trong cõi sống phần lớn đều chấp nhận sự việc như một lẽ đương nhiên. Ừ thì vậy, tôi là người, chỉ vậy thôi. Cuộc sống đưa đẩy thế nào, tôi xuôi theo thế ấy.

Vậy bước đầu tiên là phải hiểu rõ tính chất tự tại và hoàn cảnh thuận tiện của kiếp làm người. Điều này quý vị nên tự nhìn vào chính mình để chiêm nghiệm cho tận tường. Con người thật sự có những khả năng gì? Cuộc sống này, thân người này, chúng ta có thể gặt hái được những gì nơi đó? Chiêm nghiệm cho thật sâu. Đây là khả năng tối đa con người có thể phát huy, nhờ đâu mà có được cơ hội quý hiếm như vậy, v.v...

Trước tiên, quý vị cần thấy rõ thân người vì không vướng tám cảnh ràng buộc nên có được tám sự tự tại. Ngoài ra, thân người còn được thêm mười cảnh thuận tiện.

Nói về tám sự tự tại, nên hiểu rằng không phải lúc nào cũng được sinh ra làm người. Sự thật là chúng ta có thể sinh vào bất cứ một cõi nào trong luân hồi. Bốn cõi khác với cõi người vì quá sướng hay quá khổ nên khó gặp Phật pháp, lại càng khó tu theo Phật pháp. Loài người sướng khổ vừa phải, không thuộc bốn cõi nói trên. Sinh ra làm người là thoát được bốn cảnh tái sinh bất lợi, nên gọi là có được bốn sự tự tại.

Trong bốn cảnh tái sinh bất lợi nói trên, có ba cõi địa ngục, qui đói và súc sinh, vì quá khổ nên khó lòng biết tới Phật

pháp. Khi quán về các cõi tái sinh, quý vị đừng từ ngoài nhìn vào, mà phải tưởng tượng nếu chính mình sinh ra nơi đó, ví dụ như cõi súc sinh, thì sẽ ra sao? Có khả năng tu theo Phật Pháp hay không? Súc sinh mê muội, khả năng giới hạn, vốn không thể tự chủ đời sống, chỉ biết sống cho mình, luôn phải chịu cái gọi là khổ đau của vô minh.

Loài quỉ đói tuy không thể thấy trực tiếp, nhưng cũng có thể biết loài này luôn chịu khổ đau vì đói khát, đến nỗi tâm trí ngoài nỗi khát khao ăn uống ra không thể nghĩ đến điều gì khác. Chúng sinh cõi địa ngục thì luôn khổ đau vì nóng hay vì lạnh.

Cảnh tái sinh bất lợi thứ tư là các tầng trời. Xét về lạc thú thì cõi trời hơn xa cõi người. Nhưng chính vì quá nhiều lạc thú nên chúng sinh cõi trời mất hết nhu cầu tu theo Phật Pháp. Tương tự như khi quý vị xem một cuộn phim hay, tâm trí để hết vào truyện phim, miệng há to chẳng còn nhớ gì đến việc tụng chú hay ngồi thiền. Những lúc yên ổn thoải mái như vậy, tâm trí thường dễ bị lạc thú cuốn trôi đi.

Vậy nếu sinh nhầm vào bốn cảnh nói trên, có lẽ trọn đời sẽ không có cơ hội chuyển tâm, tu theo Phật pháp. Làm người thoát được bốn cảnh ràng buộc này, đó là bốn sự tự tại đầu tiên.

Bốn sự tự tại tiếp theo là thoát bốn cảnh ràng buộc trong cõi làm người. Tệ nhất là làm người mà vương tà kiến, kiên thủ với kiến thức sai lầm, nhất là kiến thức sai lầm về Phật Pháp. Đây là cảnh làm người tệ hại nhất, vì dù được làm người, có

được tiềm năng lớn lao ngoài sức tưởng tượng, nhưng lại không thể tu để phát huy tiềm năng ấy.

Cảnh ràng buộc tiếp theo là sinh làm người nhưng lại gặp thời kỳ không có Phật Pháp. Như vậy dù muốn tu cũng không thể. Cảnh ràng buộc tiếp theo là sinh làm người nhưng đầu óc có khuyết tật, không đủ khả năng chuyển hóa tâm thức.

Quý vị nên xét từng điểm một, quán chiếu chiêm nghiệm cho tận tường, xem thử nếu mình sinh vào cảnh như vậy, thì sẽ ra sao. Chiêm nghiệm xong rồi, phải cảm thấy may mắn là đã thoát được những cảnh ràng buộc nói trên, khả năng và tiềm năng đều giữ được trọn vẹn, sẵn sàng trở mầm kết trái. Cần quán chiếu như vậy, thường xuyên nhớ nghĩ. Mỗi lần ngồi thiền, chọn một cảnh để quán, cho đến khi trong tim nảy sinh cảm giác mãnh liệt thấy mình cực kỳ may mắn đã không phải sinh vào hoàn cảnh bất lợi.

Nhưng bấy nhiêu chưa đủ. Biết tám sự tự tại rồi, còn phải biết thêm mười cảnh thuận tiện của kiếp người, trong đó có năm cảnh liên quan đến bản thân, năm cảnh liên quan đến môi trường xung quanh. Cảnh thuận tiện trước tiên là được làm người. Làm người có gì hay? Khác với tất cả mọi loài khác, loài người có được một loại trí tuệ cực kỳ sắc bén, có thể dùng để tu theo Phật Pháp. Nói vậy không có nghĩa các loại chúng sinh khác không có khả năng tu theo Phật Pháp, nhưng khả năng tu của loài người đặc biệt sắc bén hơn rất nhiều.

Cảnh thuận tiện thứ hai là sinh vào miền đất trung tâm. Có nhiều cách giải thích câu này. Miền đất trung tâm có thể hiểu là nơi có Phật pháp. Nơi có Phật Pháp là nơi có được một tăng đoàn, tập hợp ít nhất bốn vị xuất gia trở lên, nhờ vậy trở thành miền đất trung tâm thích hợp cho Phật Pháp phát triển. Chúng ta nằm trong trường hợp này.

Tiếp theo, giác quan được đầy đủ, không bị khiếm khuyết trở ngại việc tu hành. Muốn thấy ảnh Phật thì phải có mắt thấy được, muốn nghe giáo pháp thì phải có tai nghe được, v.v...

Thứ năm là có được những điều trên, lại không phạm năm nghiệp vô gián, như giết cha mẹ, phá hòa hợp tăng v.v... Năm nghiệp vô gián này nếu lỡ phạm sẽ đè nặng tâm thức, về sau dù gặp Phật Pháp, muốn tu theo Phật Pháp cũng gặp nhiều chướng ngại rất khó tu.

Vậy quý vị nói chung được nhiều sự tự tại, lại có đủ khả năng nghe, hiểu và tin vào ba kho kinh tạng Luật, Luận, Kinh. Đây là những hoàn cảnh thuận tiện sẵn có. Quý vị nên quán chiếu từng điểm một, thấy ra mình có được cảnh thuận tiện nào thì phải biết vui mừng với sự may mắn của mình.

Tiếp theo là năm cảnh thuận tiện liên quan đến môi trường xung quanh, bắt đầu bằng sự may mắn được sinh ra trong đại kiếp có đức Phật xuất thế (có nhiều đại kiếp Phật không xuất thế). Không những có Phật, lại còn được Phật khai mở toàn bộ Phật đạo (có những đại kiếp Phật xuất thế nhưng vì nghiệp chướng của chúng sinh, Phật không giáo hóa). Cảnh thuận tiện thứ ba là giáo pháp Phật dạy vẫn còn liên tục cho

đến ngày nay. Và cảnh thuận tiện thứ tư là hiện tại vẫn còn nhiều người tu hành, hoằng dương Phật Pháp.

Cảnh thuận tiện thứ năm là được sự đồng tình giúp đỡ của người xung quanh. Ở xã hội Tây phương Phật Pháp tương đối mới, khi tu theo Phật pháp quý vị có thể gặp nhiều vấn đề đến từ sự thiếu thông cảm của cha mẹ hay vợ chồng. Mới đầu có thể quý vị không được sự nâng đỡ của những người xung quanh, nhưng dần dần hoàn cảnh này vẫn có thể thay đổi. Vậy nói chung năm cảnh thuận tiện liên quan đến môi trường xung quanh vẫn có đủ. Chúng ta cần thấy rõ tiềm năng không thể tưởng tượng nằm trong mỗi cảnh thuận tiện. Bao giờ thấy được như vậy rồi, phải nên vui mừng.

Nói tóm lại, đời sống của quý vị, đời sống làm người này, cực kỳ quý giá. Có đủ mười cảnh thuận tiện, tám sự tự tại, đời sống này từ căn bản vốn không có gì trở ngại cho việc tu tập, lại gom đủ mọi yếu tố thuận lợi cho phép quý vị tiến nhanh trên đường tu giác ngộ. Phải hiểu rằng có được tất cả những điều nói trên là việc cực kỳ hiếm hoi, đa số chúng sinh không được như vậy. Quý vị nên quán niệm sâu xa về điều này, thật thường xuyên, cho đến khi cảm giác hạnh phúc vui mừng đậm chồi tỏa rẫy sâu rộng trong tâm thức.

Đặc biệt cho hôm nay, ngày đầu tiên của năm mới, chúng ta không nên tiếc nuối nghĩ rằng mình đáng lý nên ở nhà với gia đình bạn bè, nên vui vẻ tiệc tùng chào đón năm mới. Phải nên quán về thân người quý hiếm, để thấy mình được ngồi đây hôm nay thật sự là một hạnh phúc lớn lao

Biết thân người quý hiếm rồi, tiếp theo phải biết thân người quý hiếm như vậy có thể dùng làm việc gì. Ở đây có nhiều điều đáng nói. Trước hết, nhờ tiềm năng sẵn có của con người, quý vị có thể chủ động toan tính, có khả năng tránh cảnh bất lợi xảy ra trong những kiếp tương lai. Quý vị cũng có khả năng tự giải thoát chính mình ra khỏi luân hồi, phá vỡ gốc rễ khổ đau, thành tựu niết bàn. Không những vậy, quý vị lại còn có khả năng thành tựu vô thượng bồ đề, hoàn thành mọi tánh đức, buông xả mọi khuyết điểm. Đây là điều có thể thành tựu được ngay trong kiếp sống này, có thể làm được trong mỗi phút giây của cuộc sống.

Biết được mình có thể thực hiện được những gì với tiềm năng con người rồi, bước tiếp theo quý vị phải biết mình vốn có đủ tất cả mọi chức năng hiếm hoi này, và phải biết có đủ được như vậy không phải là chuyện dễ. Cực kỳ kiếm, là vì thân người đang có, đời sống đang sống, vốn là kết quả của những hành động đã làm trong quá khứ. Nghiệp gieo trong quá khứ, bây giờ thành quả, là thân người tự tại đầy thuận tiện này. Không nhân thì không thể có quả. Quả và nhân luôn tương ứng với nhau, vì vậy nếu quả đã là thân người với đủ mọi chức năng quý hiếm thì nhân chắc chắn cũng phải quý hiếm. Phải giữ giới nghiêm mật, từ bỏ mười việc ác. Phải nghiêm chỉnh giới hạnh, tu sáu hạnh toàn hảo. Lại phải khéo hồi hướng để công đức không bị thất thoát. Khéo tạo nhân quý hiếm như vậy mới đạt được quả quý hiếm là thân người này đây.

Muốn biết mình đến từ đâu, chỉ cần nhìn vào thân mạng và hoàn cảnh hiện tại. Muốn biết mình sẽ về đâu, chỉ cần nhìn vào tâm mình trong hiện tại. Có nhiều người tìm Thầy bói để hỏi xem kiếp trước mình là ai, kiếp sau mình về đâu. Thật là việc làm vô ích. Cần gì phải hỏi. Chỉ cần thấy hiện giờ mình đang có thân người quý hiếm, bấy nhiêu cũng đủ chứng minh trong quá khứ mình đã từng dày công gom góp nhân lành duyên lành, nhờ vậy mới có được quả lành này. Nếu muốn biết kiếp sau mình đi đâu, chỉ cần nhìn xem tâm mình hiện giờ có đang gom góp nhân duyên để dẫn đến mục tiêu mình muốn đến hay không. Cả việc giữ giới cũng là điều khó làm, hưởng được quả lành của việc giữ giới là điều hiếm có. Vì vậy mà biết có được những gì mình đang có đây, thật không phải việc tầm thường.

Thân người tự tại không dễ có. Bất cứ mọi kinh nghiệm xảy ra trong đời sống đều đến từ nghiệp đã gieo trong quá khứ chứ không phải chuyện tình cờ. Vì vậy có được thân người như hôm nay có thể nói là việc cực kỳ khó khăn.

Chúng ta cần tận dụng kiếp người này, tận dụng tiềm năng mình đang có, vì chắc chắn là chúng ta sẽ chết, sẽ phải từ bỏ đời sống hiện tại. Đây là điều sẽ xảy đến cho tất cả mọi người, tôi không cần phải giải thích dông dài làm gì. Cái chết là điều đương nhiên sẽ đến. Vấn đề chỉ là không thể biết chắc khi nào mình sẽ chết. Đây là chuyện hiển nhiên. Khi cái chết đến, điều duy nhất đáng nói là Phật pháp đã tu được bao

nhiều, tâm đã tiến bộ được bao nhiêu. Ngoài ra không có gì có thể mang theo.

Hãy quán niệm như vậy. Thấy rõ hoàn cảnh tự tại và thuận tiện của kiếp làm người, nhờ đó hiểu được giá trị vĩ đại của đời sống mình đang có. Lại biết đời sống này không kéo dài vĩnh viễn, sẵn sàng chấm dứt bất cứ lúc nào. Khi chấm dứt rồi, việc duy nhất đáng kể chỉ là những tiến bộ tâm thức. Cứ quán như vậy, sẽ thấy mọi ước mơ khát vọng, mọi dụng xây mong đợi, thật ra chỉ là sắc tướng của đời sống này. Sắc tướng của đời sống là điều đầu tiên cần buông xả, và buông xả được là nhờ noi theo phương pháp nói trên.

Sắc tướng của đời sống tương lai có nghĩa là mong cầu một kiếp tương lai thành công mỹ mãn, được sinh làm người, khỏi đọa ác đạo. Ngang đây, quý vị cần chiêm nghiệm về mối tương quan giữa hành động và nghiệp quả, thấy rằng hành động một khi đã làm, sẽ mang đến hậu quả cho chính mình trong tương lai, có khi là trong tương lai rất xa. Phật Pháp dành hẳn một phần để giải thích về nhân quả, về cái thường gọi là nghiệp.

Ngoài ra cũng cần hiểu về các nỗi khổ trong luân hồi, như khổ đau của loài người, hay của những loài không phải người. Sinh, già, bệnh, chết, là khổ. Bất luận sinh vào cõi nào trong luân hồi, hễ đã từ nghiệp và phiền não mà sinh ra, đời sống này ngay từ căn bản đã phải là khổ. Suy nghĩ như vậy rồi phải khởi ý muốn giải thoát chính mình ra khỏi luân hồi. Đây là cái gọi là tâm cầu giải thoát, là tâm buông xả.



Phải suy nghĩ cho tận tường về các nỗi khổ trong luân hồi, về nỗi bất hạnh khi phải trôi lăn trong sinh tử, để hiểu sâu xa rằng mọi điều gọi là hạnh phúc trần gian thật ra vẫn mang tính chất của khổ đau, vì loại hạnh phúc này không bền. Từ đó mà khởi tâm mãnh liệt muốn buông xả cảnh luân hồi, thôi thúc trong tim niềm khao khát muốn tức thì vượt thoát sinh tử.

Bao giờ mỗi ngày liên tục 24 tiếng đồng hồ tâm trí của quý vị chỉ hướng về giải thoát sinh tử, không đặt tâm ở bất cứ việc gì khác, khi ấy có thể nói là đã có được tâm cầu giải thoát. Phải liên tục tư duy quán niệm về vấn đề này, cần hiểu rằng dù ta thấy luân hồi tốt lành toàn hảo đến đâu chăng nữa, tính chất thật sự của luân hồi vẫn là khổ đau. Đây là điều cần mang hết sức lực khả năng của mình ra để tư duy quán niệm, cho đến khi chuyển được tâm vui sinh tử thành tâm cầu giải thoát.

## **Phần 2 - chiều ngày 01.01.1998**

Khi sáng tôi giảng về nhân duyên dẫn tới tâm cầu giải thoát. Trước hết phải biết thân người là quý, đồng thời biết lẽ vô thường và cái chết. Được như vậy sẽ có khả năng xả bỏ mọi ước vọng, mọi sắc tướng của kiếp sống hiện tại và tương lai. Nói về nhân duyên rồi, bây giờ tôi sẽ giảng tiếp về phương pháp thiền quán.

Chữ "thiền", tiếng Tây tạng gọi là "gom", có nghĩa là "làm quen", là "tu", là "huân tập". Vậy thiền là tập sao cho tâm trở nên cực kỳ quen thuộc với đề mục được chọn. Thiền như vậy mang nhiều lợi ích cho tâm thức hơn bất cứ điều gì khác. Chúng ta thường thích nghe giảng pháp, Thầy nào giảng pháp gì cũng muốn nghe, nghe từ năm nay qua tháng nọ không chán. Lúc ngồi nghe thường siêng năng ghi chép, nhưng xong buổi giảng bước ra thì đầu lại hoàn đó, những gì vừa nghe xong đều quên sạch, thói quen cũ vẫn còn. Làm như vậy chẳng ích gì cho tâm thức, hoàn toàn không thể phá bỏ phiền não.

Điều cần phải làm, là phải có cho được chút kinh nghiệm tâm thức tạo ấn tượng sâu đậm trong tâm. Như khi sáng tôi có nói, lúc kinh nghiệm bắt đầu khởi trong tâm, tâm bắt đầu tan hòa vào đề mục thiền, đây chưa phải là thành tựu mà chỉ là điểm khởi hành. Quý vị cần thiền quán liên tục không ngưng nghỉ, đừng quán một hai ngày rồi quên đi vài tháng, rồi lại ngồi quán thêm ít hôm. Phải tư duy quán niệm liên tục về đề mục thiền cho đến khi dù không nghĩ tới đề mục vẫn ở lại trong tâm, kinh nghiệm sẵn sàng hiện ra bất cứ lúc nào mình muốn. Đó là những dấu hiệu khả quan, có thể gọi là "ném được chút mùi vị", là con đường dẫn đến mọi chứng ngộ.

Chúng ta đều là người khởi bước trên con đường tu chứng, vì vậy phải bắt đầu bằng bước đầu tiên. Con đường chúng ta đang theo, đang cố gắng tìm hiểu, là một hệ thống tổng kết

các giáo pháp Phật dạy, gọi là "Con đường tuần tự giác ngộ", cũng gọi là "Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ". Hệ thống này hướng dẫn từng bước tuần tự, từ điểm khởi đầu cho đến quả vị Phật. Vậy phải bắt đầu từ bước đầu tiên, thiền quán miên mật cho đến khi nảy sinh kinh nghiệm rồi mới bước sang bước thứ hai. Cứ như vậy tuần tự từng bước một. Tu theo cách này sẽ được rất nhiều lợi lạc.

Khi sáng tôi có nói, Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ này, còn gọi là Con đường tuần tự giác ngộ (tạng ngữ là Lam Rim), phải trở thành mạch sống của trọn con đường tu, đoạn đầu, đoạn giữa và đoạn cuối. Đây là điều quan trọng cần lưu ý. Cũng như xây nhà, trước hết phải đặt móng cho vững. Bất kể là nhà hai tầng hay sáu tầng, nền móng phải vững mới có thể xây lên. Nền móng không vững sớm muộn gì nhà cũng nghiêng đổ. Tu học cũng vậy, cần đặt nền móng cho thật vững.

Giáo pháp này là cốt tủy, là mạch sống của đường tu, lúc nào quý vị cũng nên ghi nhớ điều này. Khi tu, quý vị phải gắng sao cho tâm có được chút kinh nghiệm trực chứng. Dù chưa phải loại kinh nghiệm trực chứng không dụng công, ít ra cũng phải là loại kinh nghiệm trực chứng có dụng công. Kinh nghiệm dù có dụng công cũng có thể mở cửa cho quý vị bước vào những pháp tu cao hơn, như hai giai đoạn của mật tông tối thượng du già. Khi tu có đến được những thành tựu ngoài tầm nghĩ bàn này hay không, hãy còn tùy vào nền móng lúc ban đầu có vững hay không. Vậy đối với những bước đi căn

bản, quý vị không nên hấp tấp, ít nhất phải gắng có cho được loại kinh nghiệm trực chứng có dụng công.

Như tôi vừa nói, chúng ta phải dựa trên ba điểm tinh yếu này để gây dựng nền tảng vững chắc cho đường tu của mình. Nếu quý vị nhiều năm theo Phật Pháp, tu theo những pháp môn cao siêu của Mật tông tối thượng du già như ba đẳng Pháp chủ Guyasamaja v.v..., cố gắng mãi mà vẫn không thấy được thành tựu như trong kinh điển diễn tả, thì đây là bằng chứng hiển nhiên là quý vị đã thiếu mất nền tảng, thiếu mất ba điểm tinh yếu này.

Chưa khởi được tâm bồ đề [là tâm nguyện cầu thành Phật để cứu độ chúng sinh], thì bất luận đang tu gì cũng không phải là tu Đại thừa. Tâm bồ đề phát khởi từ nhân tố quan trọng nhất là tâm "đại bi". Tâm đại bi phát khởi từ tâm cầu giải thoát. Quý vị vẫn phải quay trở lại điểm khởi hành, phải bước bước đầu tiên, phải xây dựng nền móng cho thật vững.

Hơn nữa, khi tu theo Mật tông tối thượng du già, ví dụ như khởi hiện thân Phật trong giai đoạn phát khởi, (phương pháp tu này có hai giai đoạn: phát khởi và thành tựu). Cốt tủy của giai đoạn phát khởi là vận dụng tam ba thân Phật để tu. Muốn trực chứng Pháp thân qua cái chết, phải hiểu thật rõ về tánh Không, là điểm thứ ba trong Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ.

Bằng không, hàng ngày cứ ngồi tụng kinh, tụng chú Om Svabhava (nghĩa là pháp và ngã đều trong sáng và đều là không) v.v., rồi nhắm mắt quán chiếu, nhưng nếu không hiểu

tánh Không là gì, thì quán chiếu cái gì đây? Làm như vậy chẳng qua chỉ là lấy miệng đọc suông những dòng chữ khô khan vô nghĩa. Ngồi nhắm mắt tưởng mình đang quán chiếu, nhưng thật sự chẳng có gì xảy ra cả. Chưa hiểu được Không tánh thì dù tu gì cũng vẫn không phải là pháp tu của giai đoạn phát khởi [trong Mật tông tối thượng du già].

Hơn nữa, thiếu tâm bồ đề thì cả pháp tu đại thừa cũng không phải, nói gì Mật tông tối thượng du già. Vậy ngay từ đầu quý vị phải nỗ lực kiên trì tu theo Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ, cho đến khi đạt được kinh nghiệm trực chứng, hoặc có dụng công, hoặc không dụng công. Có được nền tảng này rồi mới có thể vững vàng bước lên những pháp tu cao hơn.

Bây giờ tôi giải thích về phương pháp quán chiếu. Bắt đầu bằng những công phu gọi là "công phu sơ khởi". Đầu tiên, chọn trong nhà một chỗ ngồi thanh tịnh, như một căn phòng nhỏ, hay một chỗ ngồi nhỏ, dành làm nơi ngồi thiền. Sáng sớm thức dậy, việc đầu tiên phải làm là quét dọn chỗ ngồi. Ngay từ đầu, đừng nghĩ mình cần chổi, mà phải thấy đây thật ra là tuệ giác trực chứng tánh Không; đừng nghĩ là bụi, mà phải thấy đó là phiền não trong tâm thức, của mình và của mọi loài chúng sinh; đừng nghĩ mình quét nhà, mà phải thấy mình đang quét sạch mọi phiền não trong tâm, của mình và của mọi loài chúng sinh. Đây không phải chỉ là đang quét nhà. Phải thấy bụi là chướng ngại phiền não và chổi là tuệ giác tánh Không.

Việc thứ hai phải làm là bày biểu tượng của thân miệng ý của Phật. Vì chúng ta tu theo Phật pháp, nên ảnh tượng Phật là món điều đầu tiên nên có. Và vì chúng ta đang tu theo con đường tuần tự giác ngộ, do vị đại hiền thánh Ấn-độ tên A-ti-sa [Atisha] truyền dạy, sau đó được Lama Tông Khách Ba tiếp nối, vì vậy nên có ảnh tượng của hai vị này. Phải thấy Phật và các Thầy đang thật sự hiện diện nơi qui vị ngồi thiền.

Với lòng kính ngưỡng như vậy, trước mặt hai Thầy [ngài A-ti-sa và Lama Tông Khách Ba] và đức Phật, quý vị nên bày biện phẩm vật cúng dường. Quan trọng nhất cúng phẩm phải thanh tịnh. Nói thanh tịnh là nói về nguồn gốc và động cơ. Nguồn gốc thanh tịnh có nghĩa là cúng phẩm không đến từ việc làm bất chánh, ví dụ như đồ ăn cắp không thể mang cúng Phật. Còn động cơ thanh tịnh có nghĩa là vì không cúng Phật với mục tiêu thiếu trong sáng. Nếu nghĩ rằng "tôi bày biện bàn thờ đẹp để sang trọng, người khác thấy được chắc chắn sẽ phục lắm", nghĩ như vậy là lấy tâm chấp ngã mà cúng Phật ; thà đừng cúng gì hết tốt hơn. Quý vị phải tỉ mỉ tự xét tâm mình, dù chỉ cúng một miếng trái cây nhỏ, cũng phải là miếng trái cây có được nhờ việc làm lương thiện, cúng lên Phật với trọn tấm lòng vị tha trong sáng.

Sau đó quý vị xếp gối ngồi thiền. Dưới gối sắp chữ Vạn theo chiều bên phải, trên đó xếp cỏ kusha [cỏ cát tường] và cỏ rampa [?]. Những biểu tượng này đều có ý nghĩa sâu xa, ở đây tôi không đủ thì giờ để giải thích. Quý vị có lẽ cũng đã biết rồi. Quý vị nên có một chiếc gối ngồi thiền cho thoải

mái, phía sau cao hơn phía trước một chút, để ngồi xếp bằng. Tốt nhất nên ngồi theo tư thế kiết già, tay phải đặt trong lòng bàn tay trái, thấp dưới rốn, hai đầu ngón cái chạm nhau, lưng thẳng, mắt thả xuôi theo sống mũi. Phần lớn quý vị ở đây chắc đã quen thuộc với những điều này, tôi không đi sâu vào chi tiết.

Khi ngồi xuống, quý vị đừng vội quán ngay tức khắc. Trước hết phải kiểm soát tâm mình như tôi vừa giải thích. Lúc bắt đầu quan trọng nhất là động cơ. Nếu đã quen thuộc với con đường tuàn tự giác ngộ, quý vị có thể ôn lại những điểm then chốt, tuàn tự từng bước một để khơi dậy tâm bồ đề. Nếu làm như vậy quá khó, hoặc không đủ thì giờ, hoặc không biết cách, thì quý vị có thể đơn giản nghĩ như sau: "Hôm nay tôi còn sống đây, nhưng đời sống này sẽ không kéo dài vĩnh viễn. Mọi người, kể cả tôi, rồi sẽ có lúc phải chết, và không ai có thể biết chắc khi nào. Vậy bây giờ có được cơ hội hiếm hoi này để tu hành, tôi sẽ không để tâm mình xao lãng vương kẹt trong lạc thú luân hồi. Vì lợi ích của toàn thể chúng sinh, đều là mẹ của tôi, tôi sẽ cố gắng thành tựu vô thượng bồ đề. Để làm được như vậy, tôi sẽ thiền quán về con đường tuàn tự giác ngộ."

Quý vị cứ nghĩ như vậy nhiều lần, cho đến khi ý nghĩ này chan hòa trong tâm một cách tự nhiên.

Trước khi bắt đầu quán chiếu, nếu quý vị thấy tâm bị xáo trộn, quá kích thích hay trì trệ buồn ngủ, thì biết đây là vì chương ngại phiền não quá mạnh. Trong trường hợp này cần

điều phục tâm mình trước, bằng cách chú tâm vào hơi thở. Có nhiều phương pháp quán hơi thở. Đơn giản nhất là tập trung vào hơi thở, thở vào, thở ra, đếm từ một đến bảy hay mười bốn, gắng giữ tâm mình nơi hơi thở cho đến khi tâm lắng vào trạng thái trung tính, chướng ngại phiền não tạm thời dẹp yên. Nếu muốn có thể quán phức tạp hơn một chút, nhất là nếu đang tu theo phương pháp chuyển hóa tâm thức, vận dụng hơi thở rất nhiều, rất nên quán mình đang thở ra tất cả mọi phiền não dưới dạng khói đen, và hít vào năng lực hộ trì dưới dạng khói trắng. Nếu thấy quán như vậy quá phức tạp, thì chỉ cần dõi tâm theo hơi thở, rồi tâm tự nhiên sẽ lắng định, phiền não sẽ tạm yên.

Bây giờ quý vị có thể chú tâm quán chiếu theo lời hướng dẫn của tôi. Một khi tâm đã an định, quý vị khởi tâm Bồ đề, nghĩ rằng vì chúng sinh, là mẹ của mình, mà nguyện thành tựu vô thượng Bồ đề, nguyện tu theo con đường tuàn tự giác ngộ. Vì vậy bây giờ tôi sẽ quán chiếu về thân người quý hiếm, và tám sự tự tại". Quý vị sinh ra làm người là thoát được tám cảnh ràng buộc cản trở việc tu học theo Phật pháp. Bốn cảnh ràng buộc đầu là không được sinh ra làm người mà phải sinh vào những cõi khác như địa ngục hay quỷ đói [ngạ quỷ]. Hai cõi này tuy không thể trực tiếp thấy, nhưng nếu thấy lời của Phật nói đáng tin vậy, thì có thể hiểu được rõ hơn về những cõi này. Nói tóm lại, quý vị phải quán chiếu như sau:

"Ví như tôi sinh vào địa ngục, khổ não nóng lạnh bức bách, tâm chỉ có thể nghĩ đến nỗi khổ lớn lao mình đang phải chịu,



sinh vào cảnh như vậy liệu có còn biết nghĩ đến Phật pháp hay không? Ví như sinh ra làm quỉ đói, đói khát đến độ toàn thân khô kiệt, tâm chỉ biết tới nỗi đói khát đang phải chịu, khát khoải mong có được chút gì để dịu bớt cơn đói khát, nhưng cố gắng mấy cũng thể tìm ra."

Thấy mình là quỉ đói chịu đủ mọi cảnh khổ như vậy rồi, khi ra khỏi cảnh đang quán chiếu, sẽ thấy "tôi đang làm người, không phải chịu cảnh khổ đau cùng cực kia, tôi có thể tu theo Phật pháp, thật quá may mắn."

Tiếp theo lại quán chiếu cảnh súc sinh. "Nếu tôi sinh ra làm súc sinh thì sao? Nếu tôi sinh ra làm con chó, con rắn, hay con heo, con chim? Đầu óc sẽ mê muội đến nỗi ngoài chuyện săn miếng ăn ra, chẳng thể học được gì nhiều. May quá, tôi cũng không rơi vào cảnh như vậy. Tôi được làm người, có thể thiền quán, tu học, đầy đủ khả năng để làm những việc thật sự có ý nghĩa".

Sau đó lại quán chiếu cảnh trời. "Nếu tôi sinh vào cõi trời, sẽ được hưởng đời sống dài lâu, tràn đầy an lạc, rồi khi chết, khổ đau không thể nói hết. Vì chư thiên thấy được đời sau mình sẽ đọa vào cõi thấp, nên phát sinh phiền muộn, chịu khổ não lớn lao. Khi sống trên cõi trời, vì quá an lạc nên không thể nhớ tới Phật pháp, thật quá phí uổng. Nhưng tôi không phải chịu cảnh chướng ngại này, tôi sinh ra làm người, có thể thiền quán, tu học".

Quý vị phải quán chiếu như vậy nhiều lần. Tự đặt mình vào từng cảnh sống, khi trở ra hiểu được mình không kẹt trong

cảnh chướng ngại, tự nhiên sẽ có cảm giác mừng vui cùng cực. Còn nếu sinh ra làm người mà vướng kiến thức sai lầm thì sao? Làm người mà tin thuyết duy vật, tách lìa khỏi Phật Pháp, thì cũng chỉ phí uổng mà thôi. Sẽ không tu được chút gì, không học được một câu chú, một lần thiền, không được gì cả.

"Tôi không gặp cảnh chướng ngại như vậy, lại có đủ mọi giác quan, có mắt thấy được Thầy tôi, thấy được ảnh tượng của Phật. Tôi có thể đọc kinh sách, có thể ghi nhớ tụng niệm, có thể tư duy, có thể nghe giáo pháp của Phật, giác quan tôi có đủ. Nếu giác quan khiếm khuyết, dù tâm không bị ràng buộc bởi kiến thức sai lầm, vẫn không thể nghe giảng pháp, không thể hưởng lợi lạc, không thể thọ nhận giáo pháp từ vị Thầy nào cả, cũng không thể đọc kinh sách. Tôi không gặp cảnh chướng ngại như vậy. Tôi đầy đủ tự do tự tại để tu theo Phật pháp, tâm tôi hoàn toàn tự tại". Nghĩ về điểm này, quán như vậy nhiều lần, khi trở ra sẽ thấy mừng là mình đủ mọi tự do tự tại, có nhiều khả năng thật lớn lao.

Lúc này tôi quên nói với quý vị rằng khi bắt đầu ngồi thiền, quý vị cần quán chiếu với tâm qui y thuần tịnh nơi vị đạo sư và với hiểu biết về hoàn cảnh tự tại và thuận tiện của thân người.

Nói tóm lại, ngay bây giờ đường tu giác ngộ đang mở ra trọn vẹn dưới chân quý vị. Phần lớn mọi người ngồi đây đã đều đã gặp được một vị Thầy dẫn đạo xứng đáng. Quý vị có thể thọ nhận giáo pháp, có thể mang giáo pháp này về nuôi dưỡng

trong tâm. Cánh cửa đưa vào đường tu giác ngộ đã hoàn toàn rộng mở, thắc mắc điều gì cũng đều có thể tìm ra câu trả lời. Đây là điều quý vị phải cố gắng hiểu cho thật rõ, phải cảm nhận sâu xa sự may mắn của mình. Tất cả mọi tiềm năng, mọi hoàn cảnh thuận tiện để tu theo Phật pháp, quý vị đều có đủ.

Quán chiếu vậy rồi, quý vị chuyển đề mục, quán về ý nghĩa của đời sống mình đang có. "Thân người quý hiếm này, tôi có thể dùng vào việc gì?" Có thể thực hiện nhiều việc ngoài tầm nghĩ bàn, đạt những chứng ngộ ngoài sức tưởng tượng. Ví dụ như tôi có thể ngưng không sinh vào ba cõi tái sinh thấp kém, đó là điều tôi có thể làm được, có thể bắt đầu toan tính ngay từ bây giờ, nhờ thân người tôi đang có đây. Tôi có khả năng chủ động, và cũng có khả năng tự giải thoát mình ra khỏi luân hồi. Đủ khả năng đoạn diệt mọi khổ đau. Không những vậy, nếu biết xây dựng nền tảng tu hành cho vững chắc, tôi còn có khả năng sinh vào các cõi tịnh độ của các đấng Đà Kỳ Ni [Dakinis]. Hơn nữa, tôi lại có khả năng tích tụ nhân duyên để thành Phật. Tất cả những việc lớn lao như vậy tôi đều có khả năng thực hiện nội trong khoảnh khắc ngắn ngủi của cuộc đời này, có khi còn nhanh hơn vậy, có khi chỉ vài năm. Tôi có thể đạt tới trình độ chứng ngộ không thể nghĩ bàn, thành tựu địa vị Phật Kim cang tát đỏa. Khả năng của tôi lớn lao như vậy. Tất cả mọi thành tựu nói trên tôi đều có thể làm.

"Thân người tràn đầy ý nghĩa như vậy, thật khó mà có được. Có khi không trở lại hai lần, mà lại vô cùng ngắn ngủi, vì vậy ngay bây giờ gặp được sự may mắn lớn lao như vậy, tôi không thể phí phạm thời gian ngắn ngủi của kiếp làm người. Thân người này sớm muộn gì cũng sẽ mất, khi mất rồi, chỉ Phật pháp là còn ở lại, mọi thứ khác đều sẽ tan bay".

"Vì vậy tôi phải cực kỳ thận trọng với thời gian và cuộc sống. Phải tận dụng mọi khả năng mình đang có, vì không những là tôi sẽ phải chết, lại không biết là sẽ chết lúc nào".

Điểm này thật rõ ràng, rất dễ quán. Vì vậy khi quán nên đặc biệt chú tâm đến điểm này, và nên chú tâm đến những gì xảy ra khi chết. "Bất kể quanh mình có những ai, khi chết, tiền tài hay người thân đều không thể mang theo, đều không thể giúp ích được gì. Ngay chính tấm thân này, tấm thân mà tôi cung chiu trau chuốt biết bao nhiêu, cũng sẽ phải bỏ lại phía sau. Tâm thức sẽ lìa thân, tất cả những gì góp nhặt được trong đời sống đều phải bỏ lại phía sau lưng. Điều duy nhất còn lại, là công phu tu hành."

Đây là phương pháp quán để phát tâm cầu giải thoát. Bước thứ nhất là đảo ngược sắc tướng của kiếp sống hiện tại, bước tiếp theo là đảo ngược sắc tướng của những kiếp tương lai. Điều quan trọng nhất cần phải hiểu, là thật tướng của Phật, là trạng thái siêu việt mọi phiền não chướng ngại, thành tựu mọi tánh đức. Dựa trên nền tảng này để biết rằng lời Phật dạy luôn chân thật, nhờ đó có thể biết chắc mình có khả năng thành Phật. Sau đó, quán về nghiệp quả. Bất cứ hành động

nào, dù thiện dù bất thiện, đều sẽ mang lại hạnh phúc hay khổ đau trong tương lai.

Nếu hành động không phạm, nghiệp không gieo, thì quả sẽ không đến. Vì vậy hễ có được tâm qui y thuần tịnh nơi Tam bảo, là đóng được ba cánh cửa mở vào ba cõi tái sinh thấp kém. Tuy vậy dù không sinh vào các cõi thấp kém, nếu vẫn còn trong luân hồi thì vẫn phải chịu sự ràng buộc của nghiệp và phiền não. Dù sinh ra ở đâu, tính chất căn bản của đời sống luân hồi cũng vẫn là khổ đau.

Ví dụ như cõi người. Khổ đau của sinh, lão, bệnh, tử vốn thuộc về kiếp người. Sinh ra làm người ai cũng phải chịu bốn cái khổ này. Ngoài ra, còn thêm nhiều loại khổ khác như phải xa lìa người mình thương. Có người vì phải lìa xa người thân mà đau khổ nhiều năm, gần như phát điên. Lại có loại khổ đau phải gần người mình ghét. Đó là tính chất của kiếp người. Cũng có khi vì không thỏa mãn mà khổ. Bất kể lạc thú cỡ nào, hễ càng được thì lại càng thiếu thỏa mãn.

Nếu nói về ba loại khổ, có loại khổ đến từ thay đổi [hoại khổ], của những điều ban đầu là lạc thú nhưng vì không bền nên dần chuyển thành khổ đau tinh thần thể xác [khổ khổ]. Lại có loại khổ đau gọi là khổ đau của hợp thể ô nhiễm, của nhân duyên [hành khổ]. Loại khổ này cho thấy không cần biết sinh ra ở đâu, cứ hễ còn chịu sự chi phối của nghiệp và phiền não là còn khổ, vì gốc rễ của khổ đau chính là phiền não. Thấy như vậy thì hiểu rằng đóng cánh cửa vào ba cõi tái

sinh thấp kém vẫn chưa đủ. Hễ còn loanh quanh trong luân vòng thì vẫn chưa thể đạt tới niềm an lạc chân chính lâu bền.

Ngay cả chốn an lạc nhất trong luân hồi là cõi trời, lạc thú và quyền năng của chúng sinh nơi đó vượt quá sức tưởng tượng của chúng ta, nhưng rốt lại, cảnh sống tốt lành này cũng không bền, đến khi chết vẫn phải bỏ lại phía sau lưng. Nói tóm lại, trong toàn sáu cõi luân hồi, dù sinh vào cõi nào thì cũng chỉ là khổ. Vì vậy phải tự giải thoát, tự kéo mình ra khỏi luân hồi. Để ý quan sát từ tận đáy tim, xem bao giờ cảm giác này nảy sinh trong tâm, bao giờ thấy rằng "tôi phải giải thoát chính mình ra khỏi luân hồi, vì dù có sinh vào cõi nào, dù đời sống có yên ổn hạnh phúc đến đâu chẳng nữa, hạnh phúc đó ngay từ bản chất đã là hư vọng, không thể trông cậy được. Vì lý do này tôi phải giải thoát chính mình, phải chặt đứt gốc rễ luân hồi. Bất luận là như thế nào tôi nhất định phải giải thoát mình ra khỏi luân hồi".

Làm sao biết tâm cầu giải thoát đã có hay chưa? Trước hết quý vị phải cảm nhận sâu xa rằng tất cả những gì mình ngỡ là tốt đẹp, tất cả những hạnh phúc mình mong cầu, đều không có giá trị gì cả. Thế giới này thật phù du, biến chuyển theo từng phút giây. Bản chất của sự vật trong đời sống này là chuyển biến liên tục. Và chính vì biến chuyển liên tục, nên ta không thể trông đợi gì nơi đó cả. Sự vật trong đời sống ngay từ căn bản vốn không có chút gì có thể trông cậy được. Ngay chính bản chất của hạnh phúc trong cõi sống, thật ra vẫn là khổ đau. Cảnh sống nơi đây chỉ toàn là ảo vọng. Thấy hạnh

phúc, nhưng thật sự là vô thường. Rồi tất cả sẽ thay đổi. Sự vật rồi sẽ hiện tượng khổ đau, quý vị sẽ cảm thấy mình bị dối gạt. Đây sẽ là tình trạng chung, bất kể là đang ở đâu trong luân hồi.

Khi điều này hiện ra rõ ràng trong tâm trí, đến độ quý vị không phút giây nào còn ham loại hạnh phúc thế tục mà xưa nay quý vị vẫn hằng bận rộn mưu cầu, vì bây giờ quý vị đã thấy rõ tất cả chỉ là hư vọng. Bao giờ trong tâm liên tục nghĩ đến chuyện vượt thoát cảnh ràng buộc luân hồi, nghĩ đến một cách tự nhiên, mãnh liệt, không gián đoạn, thì khi ấy có thể nói là tâm cầu giải thoát đã phát khởi. Tâm này tự nó đã là một thành tựu đáng kể. Dù chưa phát tâm bồ đề hay chứng tánh Không, chỉ cần phát được tâm cầu giải thoát là có thể thấy được sự biến chuyển lớn lao trong tâm mình. Quý vị sẽ trở nên cực kỳ can đảm, tâm sẽ có được năng lực vô úy, sẽ có khả năng dũng tiến trên con đường tu Giới, Định, Tuệ.

Bao giờ cảm nhận được sâu xa tính chất khổ đau của luân hồi, quý vị chắc chắn sẽ khởi tâm khao khát muốn vượt thoát. Điều này sẽ đến rất tự nhiên. Khi xảy ra rồi, quý vị sẽ ráo riết truy tìm nguyên nhân của khổ đau. "Là cái gì? Cái gì ràng buộc tôi trong luân hồi? Đây là chương ngại của đời tôi? Tôi phải diệt bỏ cái gì? Phải đi theo con đường nào để tự giải thoát? Nói giải thoát, thật ra là nghĩa gì?" Đây là một cuộc truy tìm ráo riết và sắc bén. Sắc bén tựa như cuộc tìm tòi nghiên cứu khoa học. Cần ấn định hiện tượng đang nghiên

cứu, rồi vận dụng đủ mọi phương pháp để tìm cho ra tất cả mọi điều liên quan đến hiện tượng này.

Khi hiểu rõ luân hồi là khổ, quý vị sẽ muốn vượt thoát, tâm trí sẽ để hết vào việc giải thoát luân hồi. Một ngày hai mươi bốn tiếng đồng hồ liên tục, quý vị luôn truy tìm phương pháp vượt thoát luân hồi, và nhờ ráo riết truy tìm như vậy, quý vị sẽ từ từ hiểu được tính chất của đời sống này là gì, hiểu được mình cần buông xả những gì, cần tu theo phương pháp nào, và tu như vậy là để đạt đến cái gì. Tất cả những điều này khi sẽ đến với quý vị mạnh như sấm sét, nhờ đó quý vị sẽ đủ năng lực tu theo cái gọi là Giới, Định, Tuệ. Bắt đầu với Giới và Định, dựa vào Giới và Định để tu Tuệ, và Tuệ chính là điều sẽ búng sạch gốc rễ luân hồi. Nếu thành tựu được tâm cầu giải thoát, thì dù không tới được với tâm bồ đề, quý vị đã có thể an trú trong chánh pháp. Đường tu sẽ mở ra trong tâm, quý vị bước vào một cách tự nhiên. Đây là điều cực kỳ tốt lành. Không cần nghĩ đến chuyện xa xôi, tâm cầu giải thoát tự nó đã là một thành tựu cực kỳ mãnh liệt.

Ngoài ra, tâm cầu giải thoát còn là nhân tố chính yếu đưa đến tâm đại bi. Khi quý vị phân tích, cảm nhận được tầm vóc nỗi khổ của chính mình trong luân hồi, đó là tâm cầu giải thoát [chán khổ sinh tử]. Mở rộng cảm nhận này ra với nỗi khổ của người khác, với mọi loài chúng sinh, đó chính là tâm đại bi.



### **Phần 3 - sáng ngày 02.01.1998**

Thuở xưa có lần Geshe Chekawa, một vị đại hành giả Tây tạng, nghe một câu tụng trong "Tám bài kệ chuyển hóa tâm" của Geshe Langri Tangpa. Câu tụng ấy nói: "Con nguyện nhận phần thua, nhường đi mọi phần thắng". Nghe xong câu này Geshe Chekawa cực kỳ xúc động, cố gắng truy tìm nguồn gốc của bài tụng. Vì Geshe Langri Tangpa vừa mới qua đời, nên Geshe Chekawa thọ nhận từ Geshe Sharawa giáo pháp Bảy điểm nhân quả, và Hoán chuyển mình và người.

Vào thời ấy hai giáo pháp nói trên được giữ gìn kín mật, mỗi lần chỉ truyền cho một hoặc hai đệ tử, không bao giờ truyền cho đại chúng. Geshe Chekawa nghĩ nếu tiếp tục như vậy sớm muộn gì giáo pháp này cũng sẽ thất truyền. Vì vậy Geshe ghi chép hai giáo pháp này lại, bắt đầu truyền cho nhiều người hơn. Từ đó về sau hai giáo pháp này được quảng bá rộng rãi.

Vài thế kỷ sau, Lama Tông Khách Ba xuất hiện ở Tây tạng, làm được nhiều điều phi thường. Lama kết hợp hai pháp tu này lại thành một pháp tu duy nhất, bao gồm mười một giai đoạn phát tâm bồ đề. Cho đến nay, phương pháp phát bồ đề tâm này vẫn là đặc điểm của dòng truyền thừa của Lama Tông Khách Ba.

Lama Dorje Chang có viết một lời nguyện, gọi là lời nguyện không lìa xa giáo pháp của Lama Tông Khách Ba, trong đó có câu "Thầy là người dạy phương pháp phát bồ đề tâm, kết

hợp Bảy điểm nhân quả và Hoán chuyển ngã tha, thành mười một giai đoạn phát tâm bồ đề. Nguyên Thầy luôn hộ trì cho phương pháp chuyển hóa tâm này, nguyện con không bao giờ lìa xa lời dạy của Thầy". Câu tụng này nêu rõ đặc điểm của giáo pháp Lama Tông Khách Ba dạy, khác với mọi phương pháp tu khác.

Khi tu phát tâm bồ đề, quý vị bước theo mười một giai đoạn như Lama Tông Khách Ba dạy, tuy vậy khi thọ nhận giáo pháp, vẫn phải nhận thành hai giáo pháp riêng rẽ. Đầu tiên là Bảy điểm nhân quả, sau đó là Hoán chuyển ngã tha.

Bây giờ chúng ta bắt đầu với phương pháp Bảy điểm nhân quả. Phương pháp này phải dựa trên nền tảng của tâm đại xả. Đại xả không thuộc về Bảy điểm nhân quả, nhưng lại là nền tảng, nếu đếm chung vào thì thành tám điểm. Trước hết quý vị phải khởi được tâm đại xả, rồi [1] biết rằng tất cả chúng sinh đều là mẹ của mình, [2] nhớ lại tình thương yêu mình đã nhận được từ mẹ, [3] cảm thấy muốn đền đáp ơn lớn này. Nhờ quán như vậy mà có được [4] lòng đại từ thấy cái đẹp của chúng sinh, [5] lòng đại bi muốn mọi người thoát khổ, và [6] khởi đại nguyện muốn gánh vác chúng sinh, từ đó [7] phát khởi tâm bồ đề.

Mối liên hệ nhân-quả của bảy điểm này như sau: Tâm bồ đề là nguyện đạt quả vị Phật để phát triển tối đa khả năng của mình, mang lại lợi lạc tối đa cho chúng sinh. Tâm bồ đề như vậy, muốn phát thì phải có tâm nguyện phi thường muốn

gánh vác chúng sinh, giải thoát khổ đau và mang hạnh phúc đến cho tất cả. Đây là một tâm nguyện cực kỳ dũng mãnh.

Muốn có được tâm nguyện dũng mãnh này, nhất thiết phải có được lòng đại bi đối với chúng sinh. Vì đại bi nên thấy chúng sinh gặp nỗi khổ nhỏ nào mình cũng xót xa không chịu nổi. Đại bi là quả, nhân là đại từ, thấy cái đẹp của chúng sinh, thương yêu tha thiết tất cả chúng sinh không sót một ai. Hiện giờ chúng ta tuy biết thương yêu người thân, nhưng lại không biết quan tâm đến những người xa lạ. Vì vậy tình thương giới hạn này cần được mở rộng ra, bình đẳng với tất cả. Cần quan tâm đến sự an nguy của tất cả chúng sinh không sót một ai.

Bình thường người thân yêu nhất trong đời là ai? Là mẹ. Vì vậy mà có ba điểm nhân quả là biết chúng sinh là mẹ của mình, nhớ lại tình thương của mẹ, và muốn đền đáp tình thương này. Nhờ ba điểm này mà phát được tâm đại từ.

Đại từ sinh ra đại bi, không thể chịu được nỗi khổ của chúng sinh. Đại bi sinh ra đại nguyện, muốn gánh lấy trách nhiệm mang lợi lạc lại cho chúng sinh. Đại nguyện sinh tâm Bồ đề. Đó là quá trình luân chuyển tự nhiên của nhân quả.

Trước tiên cần phải giữ tâm địa cho thật bình đẳng, lấy đó làm nền tảng để vận chuyển từng bước nhân quả cho đến khi phát được tâm Bồ đề. Cũng tương tự như khi vẽ một bức tranh, trước tiên cần xét xem mặt vải có bằng phẳng sạch sẽ hay không, ở đây tâm địa phải thật bình đẳng đối với tất cả chúng sinh. Cho dù không tu theo phương pháp phát tâm Bồ

đề vừa nói, đại xả cũng vẫn là điều rất cần thiết. Nếu có được tâm đại xả, sẽ được nhiều lợi lạc, dù là lợi lạc nhất thời hay lợi lạc rốt ráo, vì đây là yếu tố căn bản của tâm an lạc. Nếu quý vị thấy tâm mình thiếu an lạc, đó chỉ vì đang thiếu đại xả, vì không có được tinh thần bình đẳng đối với tất cả chúng sinh. Đối với người này quý vị thấy lưu luyến thương yêu, đối với người kia, thấy oán ghét hận thù, đối với người nọ, lại cảm thấy dửng dưng.

Khi quán tâm đại xả, quý vị nghĩ tới người nào quý vị cảm thấy thương yêu nhất, không muốn rời xa dù chỉ trong phút giây. Rồi quý vị nghĩ tới người quý vị oán ghét, đến nỗi chỉ nhìn thôi đã thấy khó chịu cực kỳ. Ở giữa là một người hoàn toàn xa lạ, quý vị chẳng màng đoái hoài đến. Rồi quý vị bắt đầu suy nghĩ thử xem tại sao mình lại quyến luyến người mình thương đến như vậy. Có đáng cho mình quyến luyến ràng buộc đến nỗi một giây cũng không muốn xa? Ở đây phải nhớ đến tâm cầu giải thoát, nhớ đến khuyết điểm của đời sống luân hồi. Bạn hay thù là việc khó biết, vì bất cứ lúc nào bạn cũng có thể thành thù, thù biến thành bạn. Nhớ lại điều này, tư duy quán niệm như sau:

"Người này tốt với tôi vì vậy tôi cảm thấy quyến luyến thương yêu, nhưng bạn không phải lúc nào cũng là bạn, sự đời thay đổi luôn luôn, thay đổi liên liên, thay đổi rất nhiều lần, vì vậy quyến luyến thương yêu vì họ đã tốt, đang tốt, hay sẽ tốt với mình là điều vô nghĩa, vì điều ngược lại cũng đã từng xảy ra rất nhiều lần".

Quán chiếu như vậy sẽ làm giảm bớt mức độ quyến luyến đối với người mình yêu. Tiếp theo, hãy nghĩ tới người mình oán ghét, vì họ đã, đang, hay sẽ hại mình. Thử nghĩ xem oán ghét như vậy có đáng không. Không đáng. Không hợp lý chút nào. Trong quá khứ kẻ thù cũng đã từng là bạn, đã từng giúp đỡ mình rất nhiều, và trong tương lai cũng sẽ nhiều lần như vậy. Vì vậy không lý do gì lại đi oán ghét người ấy.

Tiếp theo, hãy nghĩ đến người xa lạ. Suy nghĩ về cảm giác dừng dừng của mình đối với người ấy. "Người này chẳng liên quan gì đến tôi, trong quá khứ không quen, trong hiện tại không quen, trong tương lai cũng không quen, vậy việc gì tôi phải quan tâm đến người ấy?" Nghĩ như vậy là làm. Trong quá khứ đã từng quen nhau rất thân thiết, rất nhiều lần. Đã từng có rất nhiều liên hệ với nhau, qua nghiệp oán hận, nghiệp thương yêu, nghiệp xa cách, nghiệp gần gũi, v.v... Không lý do gì lại dừng dừng với người này, chỉ vì mình tưởng họ là xa lạ.

Cứ như vậy, dần dần cảm giác bén nhọn đối với kẻ thù, với bằng hữu, hay với người xa lạ sẽ mòn bớt, cho đến khi tâm đối trước cả ba đều hoàn toàn bình đẳng. Quý vị phải an trú trong tâm bình đẳng, tâm đại xả, đây là điều rất quan trọng. Chúng ta tu theo Phật pháp, thường vẫn đọc tụng câu này: "nguyện tất cả chúng sinh cùng thoát khỏi khổ đau và mầm khổ đau, nguyện tất cả chúng sinh cùng được hạnh phúc và mầm hạnh phúc". Nếu không có tâm bình đẳng đại xả, đọc như vậy thật không có ý nghĩa gì cả, chỉ như con vẹt không

phải là lời chân thành phát tự đáy lòng. Nói nguyện chúng sinh thoát khổ đau, được hạnh phúc, nhưng người mình không thích thì loại bỏ không lý tới. Thiếu tâm đại xả, câu tụng này mất hết ý nghĩa. Nếu quý vị có thể san bằng được lòng lưu luyến hay oán ghét đối với người thân kẻ thù, thì như vậy tâm sẽ được an trú thanh tịnh.

Nói bạn hay thù thật ra không thể biết chắc, đó là điều chúng ta có thể nhìn vào kinh nghiệm bản thân mà thấy được. Chúng ta có khi có những người bạn, thân đến nỗi không thể nghĩ đến chuyện xa cách. Rồi vì một lý do nào đó phải xa nhau, khổ đau triền miên không thể nói. Tôi đã từng gặp rất nhiều người, rất có khả năng, nhưng lại không từng nghĩ qua mình sẽ phải rời xa người bạn đời của mình, tưởng hai người đã là một, xa nhau là điều vô lý không thể xảy ra. Đến khi phải chia cách, họ khổ đau năm này tháng nọ không thể nguôi. Tôi xin quý vị nên giảm bớt độ quuyến luyến, hiểu rằng đời sống này không có gì là chắc chắn cả, không cần phải đắm đắm tình cảm nơi một người. Được như vậy, sẽ không phải rơi vào cảnh đón đau tuyệt vọng. Khổ đau này, thực trạng này, là điều chúng ta có thể nhìn vào kinh nghiệm bản thân mà hiểu được.

Hôm qua vì không đủ giờ, tôi không thể nói hết về những nỗi khổ trong cảnh luân hồi, ví dụ như khổ vì không thể biết bạn hay thù, và khổ vì muốn mà không thỏa mãn, khổ vì không được sự bền vững, lên đến đỉnh rồi lại rơi trở xuống, rơi chạm đáy rồi lại phải trôi lên v.v... Đó là những loại khổ não

lớn lao trong cuộc sống, chúng ta đều đã trải qua, đều có thể hiểu được. Phần lớn những khổ như vậy chỉ đến từ lòng thiếu tự chủ, không chế ngự được lòng quyến luyến đối với người này, hay oán ghét đối với người kia.

Đây là điều cực kỳ quan trọng, phát sinh ra biết bao nhiêu trạng thái phiền não hỗn loạn. Chúng ta ai cũng muốn tâm mình được an vui, nhưng chưa chế ngự được hai nguồn năng lực cuốn vào và đẩy ra của sự quyến luyến hay oán ghét, nói cách khác năng lực của tâm tham ái và sân hận, thì tâm sẽ không bao giờ có thể an lạc. Quý vị thấy đó, dù giàu hay nghèo, dù có địa vị hay không địa vị, dù nam hay nữ, trẻ hay già, ai cũng muốn tâm mình an lạc. Không cần nói chi đến tâm bồ đề, chỉ riêng tâm đại xả này thôi nếu có được thì cũng đã thành tựu được chút bình yên hạnh phúc trong đời sống hàng ngày.

Không điều phục được tâm mình thì một chút bình yên cũng không thể có. Nói chung, nguồn gốc của tâm phiền não thật ra phát sinh từ sự cách biệt giữa tướng hiện và chân tánh. Ngày mai tôi sẽ giải thích về điều này, khi giảng đến phần tuệ giác tánh Không. Ngay bây giờ, điều quan trọng nhất là phải biết mở rộng tâm bình đẳng, giảm bớt năng lực của tham ái và sân hận. Là người tu theo Phật Pháp, chúng ta không nên hành xử như mọi người ở mọi nơi. Chúng ta đã có được chút hiểu biết, vì vậy cần cố gắng kiểm soát điều phục tâm mình.

Điểm tiếp theo là nhìn nhận tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình. Đây là điểm khó nhất trong phương pháp tu bảy điểm nhân quả. Tuy khó, nhưng không phải là không thể làm được. Dù mới nhìn thấy khó, nhưng với sức kiên trì, không có việc gì là tâm không thể thực hiện được. Tâm là một pháp hữu vi, [là một hiện tượng do yếu tố kết hợp mà có]. Vì mọi yếu tố kết hợp đều thay đổi trong từng sát na, nên không có pháp hữu vi nào là cố định, không có gì là không thể thay đổi. Tâm có thể huân tập ung đức tùy theo ý mình muốn. Quý vị có thể luyện tâm, chuyển hóa tâm, dù khó đến đâu vẫn có thể làm được nếu đủ kiên trì. Không có điều gì là không thể thành tựu được.

Nói cho thật đơn giản, muốn thấy tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình, quý vị cần phải vận dụng trí thông minh để quán chiếu hoạt động của tâm thức. Trước hết cần hiểu tâm không có khởi điểm. Đây là luận lý được giải thích trong Nhân Minh Luận [Treatises of Valid Cognition]. Quý vị cần quán chiếu sự liên tục của tâm thức. Tâm thức trong thời điểm "hiện tại" là quả, sinh ra từ nhân là tâm thức của thời điểm đi trước, cứ như vậy thành một chuỗi liên tục. Quý vị có thể theo đó truy lần về quá khứ, khi còn trẻ, truy ngược xa hơn nữa, đến thời điểm lúc chào đời.

Tâm thức của đứa trẻ sơ sinh cũng phải có một thời điểm tâm thức đi trước. Đó là tính chất liên tục của tâm thức. Cứ như vậy truy lần đến khi mới nhập thai mẹ. Điểm tâm thức này cũng vậy, cũng cần một thời điểm đi trước làm nhân, do đó



đi ngược về thời điểm ngay trước khi nhập thai mẹ. Nhìn vào dòng liên tục của tâm thức, sẽ không thể tìm ra điểm tâm thức đầu tiên, vì chính điểm đó cũng cần có một điểm tâm thức đi trước mới có thể hiện hữu. Vì vậy mà nói tâm thức không có khởi điểm.

Quý vị phải cố gắng hiểu cho rõ phương pháp suy luận này. Có thể hơi khó chấp nhận, khó nghe cho lọt lỗ tai. Khó như vậy là chỉ vì thói quen đến từ văn hóa giáo dục. Quý vị sống ở phương Tây, trí tuệ phát triển theo một nền tảng luận lý và quan sát khác, lúc ban đầu có thể không quen với loại luận lý nói ở đây. Có lẽ phần lớn quý vị ngồi đây đều hiểu, có người tin có kiếp trước kiếp sau. Nếu tin có kiếp trước kiếp sau thì sẽ thấy sự liên tục của tâm thức không có gì khó hiểu lắm.

Quý vị quán chiếu như vậy để thấy tâm thức, hay ý thức hay tinh thức, hoàn toàn không có khởi điểm hay chung điểm. Vì sao? Không có một thời điểm tâm thức nào có thể vạch ra, nói đó là điểm khởi đầu, là thời điểm đầu tiên. Thấy tâm thức vốn không có khởi đầu, sẽ thấy tái sinh cũng không có khởi đầu. Chúng ta đã tái sinh quanh quẩn trong luân hồi này từ vô lượng thời gian, không có khởi thủy, không thể đếm biết, nhiều hơn cả số lượng chúng sinh. Có rất nhiều đường tái sinh, sinh bằng hơi nóng, bằng khí ẩm, bằng thai... Sinh bằng thai là giống như loài người, loài thú, mỗi khi sinh ra phải có một người mẹ. Nói vậy cũng có nghĩa là quý vị đã vô lượng lần sinh ra bằng thai, mỗi lần như vậy lại có một người mẹ, là một chúng sinh trong cõi luân hồi. Nhìn vào số lượng

chúng sinh không thể đếm biết, mỗi chúng sinh đều đã từng là mẹ của quý vị rất nhiều lần, nhiều không thể đếm biết. Vậy dù quý vị có đi đâu chẳng nữa, hướng đông tây bắc hay nam, tất cả chúng sinh chắc chắn đều đã từng là mẹ của quý vị, vô lượng lần. Quý vị không thể tìm ra được ai chưa từng là mẹ của quý vị. Quý vị đã từng có quan hệ mẹ con với tất cả chúng sinh, hàng vô lượng lần rồi.

Đó là phương pháp suy luận về sự vô thủy của tâm thức để trực nhận chúng sinh là mẹ của mình, do các ngài Nguyệt Xứng [Chandrakirti], Nguyệt Cung [Chandragomin] và ngài Thiện Hải Tịch Hộ [Shantarakshita], giảng dạy. Những vị này không phải người bình thường, mà là những bậc đại thánh tăng Ấn độ, đạt nhiều khả năng phi thường. Ví dụ như ngài Nguyệt Xứng có khả năng vắt sữa từ con bò từ trong tranh vẽ. Nếu hiểu rằng ba vị đại sư này không phải là những ông Thầy đi lòng vòng giảng pháp, tin được như vậy, đến khi tu gặp phải điều gì khó khăn không thể tự lý giải, quý vị có thể nhớ đến thành tựu lớn lao của ba vị này. Ngài Nguyệt Xứng chính thật là một trong tám mươi vị thánh Ấn độ, chứng ngộ cực kỳ cao. Những vị này không thể không biết chuyện tương lai. Ngài Nguyệt Cung thường trực tiếp gặp đức Quan Thế Âm [Chenrezig], hiện thân từ bi của chư Phật. Ngài Thiện Hải Tịch Hộ đã từng gánh vác việc tạo dựng tăng đoàn ở Tây tạng (ngài là viện trưởng học viện Na lan đà ngày xưa). Họ đều không phải người tầm thường.

Tôi nhắc như vậy, vì nhớ tới điều này có thể giúp quý vị rất nhiều. Nếu hiểu được sự liên tục của tâm thức, hiểu tâm thức vốn không có khởi điểm, thì sẽ có thể hiểu được tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình. Vì tâm thức liên tục không khởi điểm, nên những kiếp tái sinh cũng liên tục không khởi điểm. Vì những kiếp tái sinh liên tục không khởi điểm, nên số lượng kiếp tái sinh cũng nhiều không thể đếm biết, vượt xa hơn cả số lượng chúng sinh trong luân hồi. Và vì vậy mỗi chúng sinh trong luân hồi đều đã từng nhiều lần là mẹ của mình.

Sau khi đã thấy rõ tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình, bước tiếp theo là nhớ lại tình thương của mẹ dành cho mình ngay từ khi mới nhập thai. Bất kể là đi đứng nằm ngồi, ăn uống ngủ nghỉ, lúc nào mẹ cũng nghĩ đến con. Khi ăn cũng nghĩ đến con, khi ngủ cũng nghĩ đến con, suốt chín tháng cưu mang không kể gì khó nhọc. Đến khi ra đời, chúng ta hoàn toàn không có khả năng tự chăm lo cho mình, nếu không có mẹ chăm sóc cho, chắc chắn đã không thể sống. Có sống được cũng là nhờ mẹ. Mẹ nuôi con lớn, nhường phần cho con ăn. Lớn lên lo cho con đi học. Có nhiều bậc cha mẹ phải chịu nhiều khó khăn để cho con có được cơ hội ăn học. Bây giờ chúng ta có được trí thông minh này, có khả năng suy nghĩ, học hỏi về Phật pháp, tất cả đều nhờ ơn của mẹ. Không có ơn lớn này, chúng ta đã không thể có mặt nơi đây.

Điều này đặc biệt đúng cho xã hội Tây phương. Lúc quý vị còn nhỏ, muốn cái gì cha mẹ mua cho cái nấy, chỉ mong con

mình được vui. Nhưng con cái ở xã hội này lại ít nghĩ đến cha mẹ, không kể gì đến tình thương yêu của cha mẹ. Tôi đặc biệt nhấn mạnh ở điểm này, quý vị phải biết nghĩ đến tình thương yêu của cha mẹ, nhất là của mẹ. Nếu quý vị tu theo Phật Pháp, điều này trở thành điểm trọng yếu. Cha mẹ là ruộng phước, là nơi giúp mình tích tụ rất nhiều công đức. Cho dù cha mẹ không phải là bậc giác ngộ, chưa chứng được tánh Không, nhưng đối với con cái, cha mẹ lại có chức năng tương tự bậc giác ngộ, vì có thể giúp công tích tụ công đức, thanh tịnh nghiệp chướng. Vì vậy quý vị phải để ý tới cha mẹ của mình, nhất định phải trân trọng tình thương của cha mẹ.

Bài giảng sáng hôm nay đến đây là hết.

#### **Phần 4 - chiều ngày 02.01.1998**

Bây giờ chúng ta tiếp tục với phương pháp phát tâm bồ đề, gọi là bảy điểm nhân quả. Chúng ta đã thấy, nền tảng của bảy điểm này là tâm đại xả, là tâm bình đẳng đối với hết thảy chúng sinh. Sau đó, chúng ta nói về ba điểm nhân quả đầu tiên, đó là 1, tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình; 2, nhớ lại tình thương của mẹ; 3, khởi ý nguyện muốn đền đáp ơn lớn của mẹ.

Ngang đây, quý vị phải quán chiếu sâu xa tình thương của mẹ, từ đó nguyện vọng đền đáp ơn mẹ sẽ khởi sinh một cách tự nhiên. Thấy được ơn lớn của chúng sinh đối với mình sẽ tự nhiên phát sinh cảm giác muốn đền đáp. Đền đáp có khi là tặng đồ ăn thức uống cho người đói, tặng áo quần cho người

lạnh, tặng thuốc men cho người bệnh, nhưng bấy nhiêu chưa đủ. Ở đây, đền đáp ơn lớn của chúng sinh phải là một tâm nguyện sâu rộng hơn vậy nhiều. Phải nhìn thấy điều mà cái chúng sinh thật sự cần là thoát khỏi toàn diện mọi khổ đau, có được mọi nguồn hạnh phúc. Vậy tâm nguyện muốn đền trả ở đây là ý nghĩ "tôi phải mang lại tất cả mọi nguồn hạnh phúc mà chúng sinh mong mỏi, xóa đi tất cả mọi khổ đau". Có như vậy tâm nguyện muốn báo đáp mới thật sự sâu rộng.

Bước tiếp theo, là đại từ, là tình thương thấy được cái đẹp của chúng sinh. Ngang đây quý vị hãy nghĩ tới bất cứ chúng sinh nào, nhìn vào cái đẹp của chúng sinh ấy. Sắc tướng đẹp đẽ, vì vậy mà quý vị cảm thấy thương yêu dạt dào, chỉ muốn mang hạnh phúc lại cho chúng sinh ấy. Bất cứ gặp ai, nghĩ đến ai, cũng thấy đẹp, cũng cảm thấy thương yêu. Nói một cách đơn giản, ngang đây quý vị đang tu cái gọi là tứ vô lượng tâm, về đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả, là tâm địa rộng lớn muốn tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau và có được hạnh phúc.

Quý vị bồi đắp cho vững chắc ước nguyện của mình: "nguyện tất cả chúng sinh tìm được hạnh phúc và mầm hạnh phúc, rời xa ý thân gần người này, cách xa người nọ. Nguyện cho tất cả đều có được nguồn an lạc trong sáng". Thêm vào đó, quý vị cảm thấy mình có trách nhiệm: "Nguyện con đủ sức làm nên tất cả những việc này". Rồi quý vị xin đấng đạo sư giữ gìn hộ niệm cho mình đủ sức làm được như vậy.

Sau đại từ là đại bi. Đại bi là ý nghĩa "nguyện tất cả chúng sinh thoát mọi khổ đau". Tây tạng có một tông phái khi đệ tử tu phát tâm bồ đề, thường đến những nơi mổ bò mổ gà, tận mắt chứng kiến nỗi khổ của súc vật khi bị mổ thịt. Súc vật sẽ bị cắt cổ, máu chảy cho đến chết. Có khi bị bóp bở, bị chặt ra từng phần. Có rất nhiều cách mổ thịt. Chứng kiến cảnh tượng như vậy sẽ khiến tâm rung chuyển mãnh liệt, đủ năng lực phát khởi tâm đại bi, nhưng đối tượng của lòng đại bi phải là tất cả chúng sinh, không phải chỉ là con thú trước mắt. Tất cả chúng sinh từ vô lượng thời gian đã phải chịu ba loại khổ đau luân hồi, là khổ khổ, hoại khổ và hành khổ. Nghĩ như vậy để cảm thấy xót xa muốn tất cả chúng sinh thoát khổ, đó là tâm đại bi.

Muốn biết mình đã có tâm đại bi hay chưa, cứ xét thử xem mình đối với chúng sinh như thế nào. Tâm đại bi một khi đã phát, quý vị sẽ giống như người mẹ trần trở khi đưa con độc nhất của mình đang bệnh nặng. Mọi năng lực, tâm trí, đều dồn hết nơi con, làm tất cả những gì có thể làm được để đưa con yêu quý của mình được khỏi bệnh. Mẹ sẽ không bao giờ thấy thư thả, cho đến khi con hết bệnh. Tương tự như vậy, khổ đau của tất cả chúng sinh chứ không chỉ một hai người, cứ liên tục khát khao trong tâm trí, nặng nề đến nỗi quý vị cứ liên tục nghĩ cách làm sao để giúp chúng sinh thoát khỏi khổ đau này. Ngay cả khi ăn, tâm trí của quý vị cũng dồn hết vào khổ não của chúng sinh. Một cách rất tự nhiên và liên tục, hai mươi bốn giờ một ngày, tâm trí của quý vị cứ liên tục

ngữ cách làm sao giải thoát chúng sinh khỏi khổ não. Đó là lúc quý vị đã có được tâm đại bi.

Sau đại bi là thái độ phi thường, là đại nguyện. Gọi phi thường là vì không có trong Phật giáo nguyên thủy. Phật giáo nguyên thủy có tu tâm đại bi, là ước nguyện muốn chúng sinh thoát khổ, nhưng không có đại nguyện. Đại nguyện là tinh thần trách nhiệm mãnh liệt, phát sinh nhờ tu những bước trước, là thấy ra tình thương của cha mẹ, nguyện muốn báo đáp, khởi tâm đại từ. Nhờ năng lực có được từ ba bước tu này mà quý vị không những muốn chúng sinh thoát khổ mà còn thấy mình có trách nhiệm phải làm nên việc này. Thấy đây là trách nhiệm của mình, vì từ vô lượng thời gian chúng sinh đã quá tốt đối với quý vị, vì vậy một mình mình phải gánh lấy trách nhiệm giải thoát tất cả ra khỏi khổ đau. Đại khái cái gọi là đại nguyện là như vậy.

Ngang đây quý vị sẽ thấy như vậy: "ngay bây giờ tôi không có khả năng giúp đỡ ai cả, một người thôi cũng không có khả năng giúp, đừng nói gì đến tất cả chúng sinh". Vì vậy quý vị nhìn quanh tìm xem như thế nào mới là đủ khả năng cứu độ chúng sinh. Cả những bậc A la hán đã thoát khỏi khổ đau sinh tử luân hồi, thành tựu niết bàn giải thoát, cũng không làm được điều này. Cả chư thiên thiện thần, Đệ thiên Phạm võng cũng còn kẹt trong luân hồi. Vậy ai mới là người có khả năng cứu độ chúng sinh? Chỉ có Phật, người đạt đến trí giác toàn hảo, tách lìa mọi phiền não ô nhiễm, mới đủ sức làm việc này.

Nếu thấy được khi thành Phật mình sẽ đủ khả năng giúp chúng sinh, khi ấy quý vị sẽ tự nhiên phát ước vọng mãnh liệt, vì lợi ích chúng sinh, tôi phải thành tựu quả vị Phật. Đây chính là tâm bồ đề. Đặc điểm của tâm bồ đề là bao gồm cả hai phương diện tự lợi lợi tha, mang lợi lạc lại cho người và đồng thời cũng chu toàn mọi nguyện vọng của mình.

Bây giờ tôi sẽ nói về phương pháp "hoán chuyển ngã tha". Trước hết quý vị phải thấy rõ ưu điểm của lòng vị tha và khuyết điểm của lòng vị kỷ, nhờ đó có được tâm bình đẳng giữa mình và người. Thấy mình và người là bình đẳng rồi, lúc ấy khởi tâm đại bi và đại từ, rồi điều phục tâm mình bằng những phương pháp thiền quán dựa trên hơi thở. Hô hấp theo pháp tu "cho và nhận", còn gọi là tonglen, quý vị lấy tâm đại từ để cho hết hạnh phúc, và lấy tâm đại bi để nhận hết khổ đau. Làm như vậy cùng với nhiều loại quán tưởng khác liên quan đến hơi thở.

Thông thường chúng ta luôn tự nhiên lo cho mình nhiều hơn lo cho người khác, là vì chúng ta thấy mình quan trọng. Một cách rất tự nhiên chúng ta quan tâm đến bình an hạnh phúc của chính mình nhiều hơn của người khác, luôn lo lắng cho mình trước, phần mình suông sẻ rồi mới nghĩ tới người khác. Đó là vì thói quen thấy mình quan trọng hơn người.

Từ vô lượng kiếp chúng ta đã quen như vậy. Thói quen thấy mình quan trọng hơn người ăn sâu vào tâm thức, ai cũng vậy. Ở đây chúng ta phải cố gắng loại bỏ thói quen này, vì đây là một thói quen rất tai hại. Nếu quý vị thấy hạnh phúc của mình



là chuyện quan trọng như vậy, thử nghĩ lại xem, mình chỉ có một, còn người khác lại nhiều vô lượng. Quý vị chỉ là một chúng sinh, người khác nhiều hơn biết bao nhiêu mà kể. Thấy mình quan trọng hơn người là điều vô lý, tôi chỉ có một, người khác lại nhiều vô hạn. Không những vậy, mong được yên vui, thoát khổ đau, là điều ai cũng muốn. Không ai muốn khổ bao giờ. Tôi muốn hạnh phúc, người khác cũng vậy. Vì vậy dù thấy mình hơn người là thói quen tự nhiên, đây cũng vẫn là điều sai lầm, rất nên bỏ.

Nói tóm lại, quý vị phải ráng thấy mình và người hoàn toàn bình đẳng, phải thấy mình không quan trọng gì hơn người khác. Ngang đây, quý vị hãy nghĩ về khuyết điểm của lòng vị kỷ chỉ biết quan tâm cho mình, và lợi điểm của lòng vị tha biết quan tâm đến người khác. Tất cả đau đớn, khổ não, chướng ngại, những việc bất như ý như bệnh tật, thất bại trong đời, tất cả đều đến từ lòng vị kỷ. Lòng vị kỷ là nguyên nhân của tất cả những việc bất tường, nguồn gốc của mọi khổ đau. Còn tất cả mọi tốt lành xảy ra trong đời đều đến từ lòng vị tha.

Ví dụ hoàn cảnh tài chánh của quý vị, nếu có thiếu hụt mất mát, tất cả đều vì trong quá khứ đã phạm mười ác nghiệp, sát sinh trộm cắp v.v... Phạm mười ác nghiệp là vì sao? Vì lòng vị kỷ. Vì vị kỷ mà giết, cắp, dối láo v.v..., và nghiệp ấy là nhân, sẽ mang lại quả là những việc bất như ý trong đời. Tất cả những việc bất thiện như sát sinh, dối láo, trộm cắp, tà dâm, ác ngữ v.v..., đều bị tác động bởi tâm vị kỷ, thấy người

khác không quan trọng bằng mình. Chúng ta xâm phạm gia đình người khác vì cho rằng hạnh phúc của mình là quan trọng hơn, đến nỗi chẳng còn chút quan tâm đến người khác.

Chúng ta làm đủ chuyện đại loại, vì vậy mà tự mang về cho mình đủ chuyện bất như ý. Nếu quý vị xét lại lời ăn tiếng nói của mình, bao nhiêu lời nói dối, nói thô ác, nói chia rẽ, ngồi lê đôi mách, tất cả đều đến từ cùng một gốc: thấy mình quan trọng hơn người khác. Nói tóm lại là vì lòng vị kỷ. Đem tâm dòm ngó tài sản của người khác, muốn hại người khác, tất cả những việc làm bất thiện đều đến từ một gốc là lòng vị kỷ. Ngài Chopa đã từng nói như sau, "nói tóm lại lòng vị kỷ là cánh cửa là gốc rễ của mọi điều bất như ý". Cả bệnh ung thư cũng phát từ lòng vị kỷ [đã có trong quá khứ, kiếp này hay kiếp trước]. Chúng ta luôn quá xem trọng chính mình, luôn xem trọng hạnh phúc của mình hơn tất cả, nên mang vào trong mình biết bao nhiêu thứ bất lợi cho sức khỏe về lâu về dài, có khi dẫn đến chứng ung thư.

Một điều khác cũng rất rõ ràng, quý vị sớm muộn gì cũng phải hiểu, đó là tầm vóc tai hại ngoài sức tưởng tượng của lòng vị kỷ. Tác dụng của từng loại phiền não như tham lam, giận dữ, mê muội, kiêu mạn hay tật đố, tất cả đều khởi nguồn từ tâm địa vị kỷ. Chúng ta không đủ thì giờ để giải thích từng điểm một, nhưng quý vị phải cố gắng tìm hiểu cho thật tận tường, thấy đường đi nước bước của mỗi việc bất thiện. Vì quan tâm đến mình nên hẳn có ai hơn mình là ganh ghen, hẳn

thấy ai bằng mình thì sanh thói cạnh tranh, hễ thấy ai thấp hơn mình thì sanh thói khinh mạn.

Nói tóm lại, mọi phiền não, mọi khuyết điểm, mọi lầm lẫn chúng ta phạm phải, đều bắt rễ từ tâm địa vị kỷ, lo cho mình hơn lo cho người. Lý do vì sao từ vô lượng thời gian chúng ta không thể điều phục tâm thức, không từng tìm được an lạc, đó chỉ vì lòng vị kỷ. Liều thuốc hay nhất để điều phục tâm thức, là mang tất cả mọi chiến thắng lợi lạc tặng hết cho người khác, và nhận về phần mình tất cả mọi mất mát thua thiệt. Đó là phương pháp hữu hiệu nhất để bình tâm.

Bây giờ phải nói tới lợi điểm của tâm địa vị tha. Ngài Chopa cũng đã từng nói rằng cánh cửa của mọi điều tốt lành là lòng vị tha, lo cho người khác hơn cả chính mình. Vì người mà quên mình, đây rõ ràng là một điều thật đáng ngạc nhiên. Thịnh thoảng đôi lần có người biết quên mình vì người là cả thế giới nói tới, ngợi khen và kính trọng. Vì sao? Vì lòng vị tha rất hiếm và rất quý.

Chúng ta phải hiểu rõ điều này, thật sự phải cố gắng để hiểu cho thật rõ giá trị của lòng vị tha, và sự tai hại của lòng vị kỷ. Ngang đây có thể bước vào phương pháp tu này, hoán chuyển ngã tha. Hoán chuyển ngã tha không có nghĩa là quý vị lấy chỗ của người khác và đặt người khác vào chỗ của mình. Quý vị phải chuyển hóa tâm, phải thay đổi thái độ hành xử của mình. Cho đến bây giờ quý vị luôn lo lắng cho mình nhiều hơn cho người khác, vậy bây giờ quý vị cố gắng thấy

người khác quan trọng hơn chính mình. Thấy nói như vậy quý vị thấy rõ chưa?

Nói tới hoán chuyển ngã tha là nói tới một trạng thái tâm thức, quan tâm lo lắng cho người khác như hiện giờ quý vị vẫn quen quan tâm lo lắng cho chính mình. Ở đây, để luyện tâm đại bi quý vị nguyện nhận về tất cả khổ đau của người khác, và để luyện tâm đại từ, quý vị nguyện cho đi tất cả mọi điều tốt lành mình đang có.

Khi tu theo phương pháp cho và nhận, còn gọi là Tonglen, quý vị quán về lòng đại bi đối với tất cả chúng sinh, nghĩ tới khổ não của chúng sinh, quán tưởng khổ đau này trở quả nơi quý vị. Quý vị nhận khổ đau về phần mình, sao cho khổ đau đổ hết về nơi quý vị. Tiếp theo quý vị quán tâm đại từ, mang hết mọi công đức, tài sản, tất cả mọi điều bình an tốt lành mình đang hưởng, mang ra cho hết. Người mới tu học sẽ không đủ khả năng nhận khổ đau của người khác về phần mình, vì vậy cần phải bắt đầu với phương pháp Bảy điểm nhân quả chuyển hóa tâm như đã nói trong phần trên. Cần phải chuyển hóa tâm từ từ.

Đầu tiên, quý vị hít vào, quán tưởng đón đau khổ não mình đang phải chịu hiện thành luồng khói đen. Hít luồng khói đen này vào lỗ mũi bên trái, vào tận giữa tim. Một khi đã quen nhận về đón đau khổ não của chính mình, mở rộng ra một chút, nhận về khổ đau chướng ngại mình sẽ gặp trong những năm sắp tới. Cứ như vậy, tập cho tâm quen từ từ.

Một khi đã quen, lại mở rộng ra với những kiếp về sau. Cho đến khi đã quen nhận vào toàn bộ khổ não, bệnh tật, việc bất như ý của chính mình, khi ấy có thể từ từ chuyển qua những người thân gần, như cha mẹ, bạn bè, vợ chồng con cái v.v... Rồi thật chậm, thật thật chậm, quý vị mở rộng từ từ đến người lạ, người không quen, rồi dần dần mở ra đến tất cả mọi loài chúng sinh trong cuộc sống. Nếu trước đây quý vị tu tâm đại từ có kết quả, thì ở đây sẽ thấy không mấy khó khăn.

Mở rộng được ra với mọi loài chúng sinh rồi, quý vị có thể bắt đầu quán thêm chi tiết. Nghĩ đến một loại khổ đau nào đó trong sáu cõi tái sinh trong luân hồi. Bắt đầu bằng địa ngục. Nghĩ tới cái khổ vì lửa hỏa ngục của chúng sinh nơi đó, để nhận về phần mình nỗi khổ đau tội độ này, cùng với mọi nguyên nhân tạo khổ đau. Làm như vậy với địa ngục lạnh. Rồi với nỗi khổ của quỷ đói [ngạ quỷ], đói khát ngoài sức tưởng tượng. Rồi với súc sinh, với con người, với chư thiên. Lần lượt nhận vào tất cả mọi khổ đau, cùng với nguyên nhân tạo khổ đau.

Nếu quý vị tu được như vậy, lợi ích thật không thể nghĩ bàn. Tóm lại quý vị mở rộng lòng ra với toàn thể chúng sinh. Mở ra với người tu theo Tiểu thừa, hãy còn nghĩ đến an lạc giải thoát của chính mình. Mở ra với những vị bồ tát trên khắp mười địa, trước khi đạt quả vị Phật hãy còn chương ngại nhỏ nhiệm. Mở ra như vậy cho đến bồ tát tận cùng địa vị, chỉ ngoại trừ Phật và đấng đạo sư của quý vị, vì không có khổ

đau nào ở đây để nhận về cả. Nếu quý vị có thể tu theo như vậy, lợi ích thật không thể nói hết.

Một khi quý vị tu theo phương pháp này đã thành thực, tâm đã quen nhận về khổ đau của tất cả chúng sinh, từ đó về sau, bất cứ chuyện gì xảy ra cho mình dù bệnh tật chướng ngại khó khăn đến đâu chẳng nữa, tâm của quý vị cũng đã rất khác. Quý vị sẽ thấy vui vẻ chịu đựng khó khăn, vì nội dung tu hành của quý vị là nhận về khó khăn của người khác, quý vị sẽ thấy những gì mình đang phải trải qua là rất tốt. Quý vị sẽ vẫn cảm thấy hạnh phúc dù có phải chịu nhiều khó khăn.

Quý vị sẽ có được sức mạnh tự tại. Tâm của quý vị sẽ vô cùng vững mạnh, vì quý vị biết khó khăn đó thật ra chỉ là quả của nghiệp mình đã gieo trong quá khứ. Một khi nghiệp đã gieo, chính mình sẽ lãnh quả, không ai khác có thể lãnh dùm, người khác không thể, hòn đá ngoài kia cũng không thể, môi trường xung quanh cũng không thể. Chỉ chính mình phải lãnh chịu tất cả mọi kinh nghiệm đến từ nghiệp đã gieo trong quá khứ, vậy khó khăn này sẽ xóa sạch nghiệp cũ. Vì vậy quý vị không ngại mà còn mong khó khăn xảy đến nhiều hơn cho nghiệp chướng mau chóng thanh tịnh. Tâm quý vị nhờ vậy rất tự tại vững mạnh. Càng gặp việc khó khăn, quý vị lại càng an lạc. Có nhiều chuyện trong đời tôi có thể chứng minh cho điều này.

Tiếp theo, quý vị thờ ra luồng ánh sáng trắng, là tất cả mọi căn lành công đức đã tích tụ được, tất cả mọi điều tốt lành, mọi tài sản, có được cái gì tốt quý vị cho đi tất cả. Quán

tưởng những điều này khi thở ra, cho đi tất cả, nghĩ rằng những thiện nghiệp tốt lành này hoàn toàn tách lìa khỏi mình, quý vị cho người khác. Nếu có thể quán tưởng chi tiết được lại càng tốt. Đầu tiên quý vị quán cảnh chúng sinh cõi địa ngục, như địa ngục nóng. Quý vị thở ra tất cả mọi gốc rễ điều lành của mình, thành suối mưa tắm mát tất cả mọi ác nghiệp phiền não, gốc rễ của khổ đau cõi địa ngục. Với địa ngục lạnh, quý vị thở đi gốc rễ điều lành của mình, thành ánh sáng ấm áp, thành ánh mặt trời, hay rất nhiều mặt trời, sưởi ấm chúng sinh cõi địa ngục, làm chảy tan băng đá khổ đau, chảy tan khổ đau phiền não và tan hết gốc rễ của khổ đau.

Cho loài quỉ đói [ngạ quỉ], quý vị thở ra gốc rễ điều lành của mình thành thức ăn, nước uống, phong cảnh tươi đẹp v.v..., mang lại bình an thỏa mãn cho chúng sinh cõi này. Cho loài súc sinh, quý vị thở ra trí tuệ phá tan mây mờ mê muội trong trí chúng sinh cõi này, nhờ đó chúng thôi không phải đấu tranh nhai nuốt lẫn nhau, liên tục sống trong sợ hãi. Cho loài trời và a tu la, quý vị cho đi tất cả những gì chúng sinh cõi này muốn ví dụ như áo giáp. Cho loài người, quý vị thở ra tất cả những gì chúng sinh cõi này cần, nhà cửa, tài sản, tất cả. Thở ra gốc rễ điều lành của mình, biến thành sắc tướng của tất cả những gì chúng sinh cần và mong cầu, thanh tịnh hết thảy mọi nghiệp chướng phiền não trong tâm trí chúng sinh, và mọi gốc rễ của khổ đau.

Tu như vậy cũng tương tự như khi cúng Chod [một nghi thức cúng dường theo mật tông Tây tạng], quý vị tặng cho chúng

sinh tất cả những gì chúng sinh cần và mong cầu. Tặng thực phẩm cho người cần thực phẩm, tặng cửa nhà cho người cần nơi cư trú, tặng phong cảnh đẹp cho người cần phong cảnh đẹp, v.v... Quý vị chuyển gốc rễ điều lành của mình thành tất cả những gì chúng sinh cần.

Đó là phương pháp tu bảy điểm nhân quả và phương pháp hoán chuyển ngã tha. Hai phương pháp này phải giải thích riêng ra, nhưng khi tu, khi thật sự ngồi xuống quán chiếu, thì lại phải kết hợp thành một pháp tu mười một giai đoạn phát tâm bồ đề.

Tôi hôm qua có nói khi ngồi xuống tu quán, trước hết quý vị phải thu xếp chỗ ngồi. Quét dọn lau chùi cho sạch sẽ, vừa quét vừa nghĩ rằng tâm mình đang quét sạch nghiệp chướng phiền não của mình và của người khác, đặt gối ngồi, bày biểu tượng thân miệng ý thanh tịnh của Phật. Tiếp theo ngồi xuống trong tư thế thoải mái, tốt nhất là tư thế kiết già, rồi soát lại tâm mình. Phát khởi tâm nguyện trong sáng, rồi bắt đầu thiền quán. Muốn tu phát tâm bồ đề thì bước đầu tiên phải phát tâm đại xả, sau đó nhìn nhận tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình, rồi nhớ lại tình thương của mẹ.

Ngang đây có thể thêm vào sự nhớ nghĩ đến tình thương của tất cả chúng sinh. Hiểu được chúng sinh nào cũng đã từng là mẹ của mình rồi, lại thấy tất cả chúng sinh đều tốt với mình, không nhất thiết phải là mẹ. Nghĩ rằng chúng sinh bao giờ cũng đặc biệt tốt. Trong cuốn Hành Bồ Tát Đạo, ngài Tịch thiên có câu "Người tu thường rất kính ngưỡng sùng bái



Phật, là người đã vạch ra con đường giác ngộ, vậy tại sao lại không biết cảm ơn chúng sinh, chúng sinh cũng như vậy, cũng cho người tu cơ hội thành tựu giác ngộ."

Điểm khác nhau chỉ ở chỗ Phật tốt là vì Phật chỉ cho quý vị con đường giác ngộ, rồi chỉ cho phương pháp tu giác ngộ. Nhưng nếu không có chúng sinh, làm sao có thể tu? Phương pháp dẫn đến giác ngộ mà quý vị phải theo, thiếu chúng sinh thì không còn hiệu quả nữa. Thiếu tâm bồ đề, sẽ không cách gì có thể bước đến quả vị Phật. Tâm bồ đề là một thái độ hành xử rất đặc biệt, phát sinh từ tâm đại từ đại bi. Đối tượng của đại từ đại bi là chúng sinh. Nếu không có chúng sinh, làm sao có thể có lòng đại bi?

Không những vậy, tất cả những công phu về sau cũng đều dựa trên căn bản của tâm bồ đề. Sáu hạnh toàn hảo, trong đó có hạnh thí. Để tu hạnh thí, phải có chúng sinh để tập san sẻ bố thí. Giới cũng vậy. Nhẫn cũng vậy, đều lấy chúng sinh làm đối tượng. Nhìn như vậy có thể khẳng định chúng sinh và Phật có tầm quan trọng ngang nhau, đều giúp chúng ta thành tựu quả vị Phật. Vậy chúng sinh không những rất tốt vì đều là mẹ của mình, mà còn cực kỳ tốt là vì đều tặng cho mình cơ hội đạt giác ngộ.

Ngay cả trên phương diện thế tục thông thường, bất cứ điều gì chúng ta có được, thực phẩm, nhà cửa, áo quần, đều có nhờ người khác. Chúng ta có thể nghĩ mình có được nhà cao cửa rộng, phong cảnh hữu tình, chỉ là nhờ vào sức lực khả năng của mình mà thôi. "Vì tôi giỏi nên tôi mới có nhà đẹp

như vậy, toàn là nhờ khả năng của tôi". Nghĩ như vậy là lầm. Bất cứ cái gì có được cũng đều nhờ lòng tốt của người khác. Nhờ người đào đất đắp cát, nhờ người nung gạch, nhờ người vẽ nhà, nhờ người xây, nhờ người đắp hồ, nhờ người sơn quét, nhờ người đặt hệ thống điện v.v... Tất cả những điều này không tự nhiên xảy ra chỉ vì chúng ta có đó. Tất cả đều đến từ công sức của người khác.

Ngay như bữa cơm mình ăn, áo quần mình mặc, đều đến từ người khác. Nếu xét lại đồ vật từ đâu mà ra, sẽ thấy suốt quá trình chế tạo đều phải nhờ vào công lao của người khác. Không có người khác quý vị sẽ không thể mua về những món ấy được. Ví dụ nếu là áo dệt bằng vải gòn, quý vị thử quán tưởng trọn quá trình sản xuất chiếc áo, tưởng tượng lại từ đầu chí cuối. Đều là nhờ người khác mới đến được kết quả là tấm áo đẹp khoát lên người.

Quý vị có thể nghĩ rằng "nói vậy, nhưng tôi là người làm việc cực nhọc để có tiền mua chiếc áo này về. Đâu phải vì ai tốt lành gì đâu, chỉ nhờ công lao tôi làm việc khó nhọc kiếm tiền mua thôi". Dù là vậy, có tiền được cũng phải nhờ người khác. Người khác cho quý vị việc làm, dù khả năng cao đến đâu cũng phải phụ thuộc vào người khác. Phải có người khác mới có thể kiếm tiền và tiêu tiền, chẳng phải cứ tự mình cho mình mà được. Nếu chịu khó quán xét cho thật kỹ, sẽ thất tất cả những gì mình có được đều nhờ người khác. Thử nhìn lại người làm việc trên ruộng để quý vị có được hạt cơm ăn, nghĩ

tới súc vật bị giết, hay người phải giết súc vật, để quý vị có được miếng thịt trong bữa cơm.

Tất cả những gì quý vị hưởng, tài sản áo quần lương thực, đều có nhờ người khác. Phải nhìn cho kỹ, rồi quý vị phải có cảm giác biết ơn chúng sinh. Ngang đây, kết hợp lòng biết ơn chúng sinh với tâm đại từ đại bi. Rồi lại kết hợp với phương pháp cho và nhận, lấy đại từ cho đi hạnh phúc, lấy đại bi nhận về khổ đau. Kết quả sẽ là tâm bồ đề. Như vậy phương pháp đặc biệt này phối hợp cả hai phương pháp bảy điểm nhân quả và hoán chuyển ngã tha thành trong cùng một buổi ngồi quán.

Vậy là chúng ta vừa xem qua hai yếu tố chính của con đường tu chúng, đó là tâm buông xả [tâm cầu giải thoát] và tâm bồ đề.

### **Phần 5 - sáng ngày 03.01.1998**

Khế kinh có nói, "Thiếu tuệ giác thâm sâu thì dù có phát được tâm buông xả và tâm bồ đề cũng vẫn không thể phá vỡ gốc rễ luân hồi. Vậy hãy nỗ lực thành tựu tuệ giác toàn hảo thâm sâu." Theo đó, dù đã phát khởi được tâm buông xả và tâm bồ đề, vẫn cần phải chứng ngộ tánh Không với tuệ giác thâm sâu.

Để thành tựu mục đích tối thượng này, quý vị cần phối hợp phương tiện và trí tuệ. Phương tiện ở đây là tâm bồ đề, còn trí tuệ là Tuệ giác trực nhận tánh Không. Vì trực chứng tánh Không là điều không thể thiếu. Tôi quên nói với quý vị một

việc. Khi quán chiếu, quý vị cần vận dụng loại tuệ giác thấy được sự hợp nhất giữa duyên khởi và tánh Không, vì vậy quý vị cần có chút kiến thức căn bản, cần hiểu rõ Phật pháp được lưu truyền như thế nào. Bằng không, sẽ xảy ra nhiều hiểu lầm đáng tiếc như hiện nay ở Tây phương đang xảy ra, chỉ vì không hiểu được giáo pháp này phát xuất từ đức Thích Ca Mâu Ni, truyền lại cho những bậc thánh tăng thành một dòng truyền thừa không gián đoạn. Vậy cái mà người Tây phương thường gọi là đạo Lama (Lamaism), thật ra không có. Đây chỉ là một sự hiểu lầm đáng tiếc, chỉ vì thiếu hiểu biết về các dòng truyền thừa trong Phật giáo.

Bắt đầu là đức Phật Thích Ca Mâu Ni, là vị đại đạo sư vì lòng từ bi mà thuyết giảng sâu rộng về cái gọi là giáo pháp rộng lớn [quảng] và giáo pháp thâm sâu [thâm]. Thâm sâu là Trí tuệ, do vị đại bồ tát Mạn thù sư lợi giữ gìn, truyền lại cho nhiều vị đại thánh tăng như ngài Long thọ, Thánh thiên, Nguyệt xưng v.v... Đặc biệt là giáo pháp thâm sâu đưa ra nhiều quan điểm triết lý phù hợp với nhiều trình độ tiếp cận chân tánh của thế giới hiện tượng. Trong tất cả những quan điểm nói trên, cao nhất là quan điểm do ngài Long thọ nêu ra. Long thọ là vị đại thánh tăng người Ấn, giảng tánh Không qua bộ "Trung Quán luận". Kiến giải của ngài Long thọ là kiến giải chính xác nhất về sự hợp nhất của nhị đế [hai chân lý], đó là tục đế [chân lý qui ước], và chân đế [chân lý rốt ráo].

Quý vị phải có được chứng ngộ toàn hảo như vậy mới có thể bừng sạch gốc rễ luân hồi. Nếu không dựa theo kiến giải phối hợp tực đế và chân đế, sẽ không bao giờ diệt bỏ được khổ đau luân hồi. Vì vậy nhất thiết phải tu theo tánh Không Trung quán do ngài Long thọ truyền lại.

Ngài Long thọ có nhiều vị đại đệ tử chứng ngộ rất cao, tiếp nối dòng truyền thừa về tánh Không Trung quán. Sau ngài Long thọ, Trung quán chia thành hai bộ phái chính là phái Trung quán Y tự khởi [Svatantrika], và phái Trung quán Cụ duyên [Prasangika]. Phái Trung Quán Cụ duyên là phái giữ được kiến giải thâm sâu chính xác nhất của tánh Không Trung quán, nắm được ý nghĩa cứu cánh của tánh Không.

Nói về kiến giải của phái Trung quán Cụ duyên, ngài Long thọ có hai vị đại đệ tử đại thánh tăng tên Nguyệt xứng [Chanrdrakirti] và Phật hộ [Buddhapalita]. Hai vị này đứng đầu hai bộ phái Trung quán như đã nói. Giữa hai bộ phái này, ý nghĩa rốt ráo nằm ở kiến giải của phái Cụ duyên, vì vậy giữa ngài Phật hộ và Nguyệt xứng, ngài Nguyệt xứng được tán dương là cao hơn. Kiến giải tánh Không mà ngài A-ti-sa [Atisha] mang vào Tây tạng chính là kiến giải của ngài Nguyệt Xứng. Ngài A-ti-sa có tán dương ngài Nguyệt xứng, nói rằng "tu theo tánh Không của ngài Nguyệt xứng thì có Phật, không tu theo tánh Không của ngài Nguyệt xứng thì không có Phật". Câu này có nghĩa là không chứng được tánh Không như ngài Nguyệt xứng thuyết giảng thì không thể thành Phật.

Vào buổi ban đầu khi Phật giáo mới truyền sang Tây tạng, lúc ấy chưa có Lama Tông Khách Ba sáng lập dòng Gelugpa [Cách lỗ] nên Phật giáo Tây tạng thời ấy có ba dòng chính. Đầu tiên là Nyingma [Ninh mã], là dòng tu cổ nhất, với Shantarakshita và Guru Rinpoche cùng hai mươi lăm vị đại đệ tử. Thời đó tánh Không của phái Nyingma hãy còn thuần túy là tánh Không Trung quán của ngài Long thọ. Qua giai đoạn kế tiếp, Phật Pháp được hoằng dương rộng rãi, hưng thịnh nhất là dòng Kagyu với các vị đại thánh tăng Marpa, Milarepa, vị y sĩ Dagpo và vị đại hành giả Palma Drupa v.v... Những vị này sống vào đầu thời kỳ hưng thịnh, đều có được kiến giải thâm sâu của Trung quán. Tiếp theo là dòng Sakya, với những vị thánh tăng như Sonya Gyatso và nhiều vị đại hành giả, tất cả đều dạy, tu, và hoằng dương tánh Không Trung quán. Cũng có những dòng nhỏ như dòng Buton của ngài Jo Nampa. Bất cứ là tông phái nào cũng đều tu theo tánh Không Trung quán.

Vài thế kỷ sau, vì tánh Không Trung quán cực kỳ tinh tế thâm sâu nên kiến giải sai lầm bắt đầu xuất hiện. Giáo pháp về Tánh Không Trung quán càng lúc càng thất thoát, cho đến thời của Lama Tông Khách Ba. Lúc ấy chưa có dòng Gelugpa. Lama Tông Khách Ba nghiên cứu cả ba dòng, nhất là dòng Sakya. Một trong bốn vị đạo sư chính của Lama Tông Khách Ba là Thầy Ren Dawa. Vị này là một cao tăng đã chứng ngộ tánh Không. Nhưng vì thời ấy kiến giải sai lầm có quá nhiều, Lama Tông Khách Ba không thể nào lý giải được tánh Không Thầy dạy.

Ngài học rất nhiều, nhưng càng học lại càng sinh nghi hoặc, truy tầm cách nào cũng không thể giải tỏa được mọi thắc mắc của mình. Sư phụ là ngài Ren Dawa tuy đã chứng tánh Không nhưng ngôn ngữ lại không đủ hùng biện nên không thể giải thích được cho Lama Tông Khách Ba hiểu. Ngài Tông Khách Ba rất lo lắng, đã tìm khắp Tây tạng, tìm tòi học hỏi rất nhiều, nhưng vẫn không đạt được cái nhìn chính xác về tánh Không. Ngài quyết định phải sang Ấn tìm đạo. Vào lúc ấy bên Ấn có hai vị đại thánh tăng vẫn còn tại thế, là ngài Maitripa và một ngài khác tôi quên mất tên. Hai vị này không những đã chứng được tánh Không mà còn có khả năng giải thích về tánh Không.

Cùng năm trăm vị đệ tử rất mực cần mẫn, Lama Tông Khách Ba bắt đầu cuộc hành trình sang Ấn. Khi đến biên giới Tây tạng, ngừng ở một nơi tên Wolka, có một vị Thầy cao trọng đến gặp Lama Tông Khách Ba, khẩn xin đừng tiếp tục cuộc du hành này. Vào thời đó đường xá hiểm trở vô cùng. Thời nay, đường đi đã không mấy an toàn, hướng chi thời xưa. Lại còn nhiều thay đổi về khí hậu và ẩm thực, v.v... Ngoài ra, dẫn theo bấy nhiêu đệ tử, Tây tạng sẽ không còn Thầy hướng dẫn Phật tử. Vì vậy vị Thầy này khẩn cầu Lama Tông Khách Ba đừng đi mà nguy hại đến mạng sống, khẩn thiết đến độ Lama Tông Khách Ba từ bỏ ý định sang Ấn.

Vị Thầy kia cũng có nói rằng thời đó ở Tây tạng không có ai đủ khả năng để giảng về tánh Không, vì vậy Lama Tông Khách Ba phải nỗ lực sám hối để thanh tịnh nghiệp chướng

và tích tụ công đức, có như vậy mới có thể trực tiếp chứng được tuệ giác của mười phương Phật đà, và có thể được Bồ tát Mạn thù đích thân hướng dẫn.

Theo lời khuyên này, Lama Tông Khách Ba về nhập thất cùng với tám vị đại đệ tử. Bốn người từ trung tâm Tây tạng, bốn người từ xứ Kham. Họ đến một nơi gọi là Olga. Nơi này vẫn hãy còn ở Tây tạng, người đã từng sống ở đó có thể diễn tả phong cảnh nơi đó cho quý vị nghe. Hiện nay vẫn còn có thể thấy được di tích của công phu sám hối của Lama Tông Khách Ba. Không phải sàn mạn đà la bằng đồng như bây giờ chúng ta dùng, mà là một tảng đá vuông vĩ đại dưới đất. Họ sống rất đạm bạc khổ khổ, chỉ mang theo công phu tu hành của mình mà thôi. Họ cúng dường hàng trăm ngàn mạn đà la, lay hàng mấy trăm ngàn lay. Ngài Tông Khách Ba lay sám hối nhiều đến nỗi trên mặt đá to lớn hãy còn hằn sâu dấu vết của trọn thân hình ngài. Về sau người ta đào tảng đá ấy ra khỏi mặt đất, thờ trong lòng kiếng. Quý vị có thể thấy nguyên thân hình của Lama Tông Khách Ba hằn vết trên đó.

Nhờ khổ công sám hối như vậy, Lama Tông Khách Ba giữ được linh ảnh của ba mươi lăm vị Phật rõ ràng trong nhiều tháng. Khi cúng dường mạn đà la, ngài cũng thấy nhiều vị Pháp chủ, thấy các đấng thủ ngôi của các dòng truyền thừa. Nói tóm lại, có nhiều dấu hiệu cho thấy công phu sám hối và tích tụ công đức đã bắt đầu có kết quả. Cuối giai đoạn này, ngài có thể nói chuyện trực tiếp với bồ tát Mạn thù cũng giống như gặp và nói chuyện với một người bình thường.



Nhờ đó mọi vướng mắc liên quan đến tánh Không đều được giải tỏa. Đức Mạn thù còn dặn Lama Tông Khách Ba phải căn cứ theo luận giải của hai ngài Nguyệt xúng và Phật hộ.

Cuối cùng, trên đỉnh núi, nhờ luận giải của ngài Phật hộ, Lama Tông Khách Ba trực chứng tánh Không. Từ đó về sau giáo pháp của Lama Tông Khách Ba lại chở mang ý nghĩa toàn hảo về tánh Không. Ngài Tông Khách Ba cùng các vị đệ tử lên núi ẩn cư nhập thất mất nhiều năm. Trong thời gian này, họ không mang theo lương thực, mỗi ngày chỉ được một ít thức ăn. Tất cả đều phải nhờ vào công phu "gạn lọc tinh túy" để sống. Gạn lọc tinh túy là một phương pháp thiền định, người tu không cần thức ăn thông thường, mà nhập định rồi gạn lấy tinh túy của hoa cỏ, nước, hay của một loại đá đặc biệt. Trong các đệ tử của Lama Tông Khách Ba có một vị thánh tăng tên Jampa Gyatso, nổi tiếng là chỉ gạn lấy tinh túy của một loại cỏ dại để sống. Người ta gọi vị thánh tăng này là "Lama hoa nọ", vì đây là thức ăn chính của ngài.

Không phải như thời nay Phật tử nhập thất, cái gì cũng phải thật thoải mái. Phải có thức ăn ngon, tại nếu thức ăn không ngon chúng ta không thể ở lại. Các vị Thầy ngày xưa nhập thất là để tu. Khi chứng được tánh Không, Lama Tông Khách Ba dạt dào tin tưởng nơi đáng đại đạo sư là Phật Thích Ca Mâu Ni, ngay từ đầu đã khéo giải thích về thuyết duyên khởi, của tất cả các pháp, và của tánh Không. Dựa trên lòng tin không thể nghĩ bàn này, Lama Tông Khách Ba viết một bài thơ tán dương, tên là "tán dương duyên khởi", và "tinh túy

của tiếng lời tuyệt hảo", đều là những bài pháp tuyệt hảo giảng về duyên khởi và tánh không, dựa trên những tánh đức tuyệt hảo của Phật Thích Ca Mâu Ni. Nếu ngày nay chúng ta còn có thể bước vào Phật pháp, có thể hiểu và tu chứng tánh Không, tất cả đều nhờ vào tấm lòng curu mang của Lama Tông Khách Ba.

Lama Tông Khách Ba đồng thời còn là một nhà thơ, một tác giả, sáng tác rất nhiều. Ngài đã soạn mười tám bộ sách, trong đó có thể tìm được giáo pháp về tánh Không, về phương pháp tu hành, toàn là những tác phẩm không thể nghĩ bàn. Chính đức Đalai Lama cũng đã từng nói, nếu muốn biết Lama Tông Khách Ba là người như thế nào, cứ hãy nhìn vào tác phẩm của Thầy để lại. Những pháp tu nhỏ bé như cầu thần linh luyện thần thông v.v..., chỉ chiếm phần thiểu số. Còn lại phần lớn đều là những kiến giải và những phương pháp tu hành rất sâu rộng. Điều này cho thấy Lama Tông Khách Ba quả là một vị đại hành giả.

Lama Tông Khách Ba có nhiều đệ tử. Vị đệ tử quan trọng nhất là ngài Gyelsup Rinpoche và Kedrup Rinpoche. Chúng ngộ của hai vị này không kém gì sư phụ. Trước khi gặp Lama Tông Khách Ba, hai vị này đã từng những vị Thầy cao trọng trong dòng Sakya. Họ đến tìm Lama Tông Khách Ba không phải để cầu pháp mà là để thách đấu. Câu chuyện rất hay nhưng ở đây chúng ta không có nhiều thì giờ. Gyelsup Rinpoche đến gặp Lama Tông Khách Ba để thách đấu, nhưng sau đó lại trở thành đệ tử của Lạt ma Tông Khách Ba.

Về sau ngài Gyelsup Ripoché có viết rằng trước khi gặp Lama Tông Khách Ba, ngài hoàn toàn ngờ rằng có một con đường toàn hảo của tuệ giác tánh Không có khả năng bừng sạch gốc rễ luân hồi.

Phát xuất từ Lama Tông Khách Ba là cả một dòng truyền thừa, với những vị chân tu thực chứng, để lại nhiều luận giải về tánh Không. Ví dụ như ngài Kedrup Rinpoche để lại bộ "Đại luận và tiểu luận về Tánh Không" ["Great and Small dose of Emptiness"]. Tóm lại, ý của tôi là nhờ lòng từ bi rộng lớn của Lama Tông Khách Ba mà mọi sự chỉ còn tùy ở chúng ta có muốn đọc, học và tu theo giáo pháp này hay không. Nếu muốn, sẽ không có cái gì về tánh Không mà chúng ta không thể hiểu. Tất cả đều được giữ gìn trọn vẹn, nhờ lòng từ bi vô hạn của các Thầy. Chỉ còn chờ chúng ta chịu khó ra sức tìm tòi học hỏi, và tu theo là được.

Nói về phương pháp tu tuệ giác toàn hảo, quý vị cần vận dụng luận lý toàn hảo. Có nhiều phương pháp luận lý có thể giúp chúng ta tiếp cận tánh Không, như "bảy thành phần luận lý", "bốn điểm trọng yếu", hay "luận lý duyên khởi", v.v... Trong giáo pháp "Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ" này, luận lý tiếp cận tánh Không là luận lý duyên khởi. Bài tụng gốc, ngang phần tánh Không, có nói rõ nếu muốn "chặt đứt gốc rễ luân hồi", thì phải "hiểu lý duyên sinh". Bài tụng không nói phải hiểu tánh Không, mà nói tới lý duyên sinh. Vậy đây là phương pháp luận lý được áp dụng trong bài này.

Nếu quý vị dựa theo bài tụng này để tu, ngang phần quán chiếu tánh Không quý vị phải tin tưởng nơi sự thật không hư vọng của thuyết duyên khởi. Tôi sẽ cố gắng giải thích tánh Không qua duyên khởi. Ở đây chỉ có thể nói sơ qua. Thật sự mà nói giải thích tánh Không và Duyên khởi cho đệ tử mới tu học không phải là chuyện dễ. Dù quý vị có hiểu được nhiều hay ít, đây vẫn là việc rất khó. Giúp một đệ tử mới tu học hiểu về tánh Không là điều cực kỳ khó khăn.

Trước hết, quý vị phải dựa vào luận lý để thấy rõ rằng sự vật, bất kể là nội tâm hay ngoại cảnh, bao gồm cả chính mình, đều không có tự tánh. Điều này được diễn tả như sau "tất cả mọi hiện tượng đều không có tự tánh". Đó là điều được khẳng định, và cũng là điều cần phải trực chứng. Vì sao không có tự tánh? Vì là duyên sinh. Nói cách khác, vì tùy duyên mà có. Cứ xét theo lẽ thì thấy hẳn đã tùy duyên mà có thì không thể có tự tánh.

Ý nghĩa của duyên sinh là như thế nào? Tùy duyên mà có, có nghĩa là một hiện tượng nhất định chỉ có thể hiện hữu tùy vào nguyên nhân và hoàn cảnh [nhân tố và duyên tố] đến từ bên ngoài. Vì khởi sinh từ nhân duyên, phải tùy thuộc vào những yếu tố bên ngoài, nên sự vật không thể tự sinh, không thể độc lập, không thể có tự tánh. Sự vật vì sinh ra tùy nhân duyên nên không thể có một tế bào nhỏ nhoi nào có tự tánh. Tất cả chỉ là tên gọi và khái niệm, đều là giả danh. Đó là chân tánh của sự vật. Tất cả mọi sự đều là như vậy, kể cả bản thân của quý vị, của người khác, của mọi hiện tượng trong,

ngoài, nội tâm ngoại cảnh, không một hiện tượng nào có thể có tự tánh, vì tất cả đều có được nhờ duyên sinh.

Không sự vật nào có thể tự mình mà có được, không thể nhờ chính quyền năng sức mạnh của mình mà tự sinh, vì tất cả đều là giả danh, do tâm gán tên mà thành. Đây là điều quý vị cần gắng hết sức để hiểu cho thật rõ ràng, hiểu càng rõ ràng càng tốt. Dù sao đi nữa, chỉ nói như vậy thôi chắc quý vị không hiểu nổi tôi đang nói những gì. Để tôi coi thử có ví dụ nào cụ thể hơn không.

Thử lấy ví dụ đơn giản này: trong chùa Tây tạng thường có một vị Thầy chủ xưởng gọi là Umze. Không phải ai cũng có thể làm chủ xưởng. Muốn thành chủ xưởng, trước hết phải biết kinh kệ, biết nghi thức tụng niệm, và phải có giọng tụng thích hợp. Phải thuộc lòng các bài kinh, thuộc tất cả mọi âm điệu tụng kinh. Quý vị thấy đó, người chủ xưởng phải có khả năng làm được một số việc. Tuy vậy, dù hội đủ mọi điều kiện cũng chưa chắc đã là chủ xưởng. Còn phải đợi vị sư trụ trì đến bảo: "con có khả năng, từ nay về sau con làm người chủ xưởng". Bấy giờ mới thật sự trở thành người chủ xưởng. Trước đó mọi khả năng làm chủ xưởng đều hội tụ đầy đủ nơi một người, nói cách khác, cơ sở lập danh đã có sẵn, tuy vậy vẫn phải đợi lúc nhà sư trụ trì, dựa trên cơ sở lập danh đó, đặt cho cái tên, rằng "từ nay con là chủ xưởng", từ lúc đó trở đi người ấy mới thật sự trở thành người chủ xưởng.

Nói như vậy quý vị có thể thấy rằng dù đủ khả năng làm người chủ xưởng nhưng nếu chưa được chỉ định danh hiệu

"người chủ xướng" thì vẫn chưa phải là chủ xướng. Chủ xướng chỉ là tên gọi, đơn giản vậy thôi. Điều khiến người ấy thành chủ xướng không phải là cơ sở lập danh, mà là sự đặt tên. Chỉ cần sư cụ nói "từ nay con là chủ xướng", từ hôm ấy trở đi ai gặp người ấy – nghĩa là gặp cơ sở lập danh – cũng nghĩ rằng mình gặp người chủ xướng, mình thấy người chủ xướng. Chủ xướng là giả danh. Người ấy được dán tên cái danh hiệu chủ xướng, ai cũng gọi người ấy là chủ xướng, và người ấy khi nghĩ về mình cũng là nghĩ về người chủ xướng. "Tôi là chủ xướng".

Bản thân quý vị và tất cả mọi việc trong đời đều tương tự như vậy, đều có nhờ dán một cái tên lên trên cơ sở lập danh, chứ thật ra không có một cách chắc thật, hoàn toàn không có tự tánh. Mọi sự trong đời đều như vậy cả. Ví dụ như trưởng ban điều hành trung tâm Phật giáo FPMT chỉ thành trưởng ban điều hành từ thời điểm Lama Zopa Rinpoche chỉ định cho người ấy làm trưởng ban điều hành. Từ đó về sau không ai thấy cơ sở lập danh ra sao mà chỉ thấy có cái tên trưởng ban điều hành. Nếu vị trưởng ban điều hành không phải là cái tên, không phải là khái niệm, mà từ bản chất đã là trưởng ban điều hành, thì từ đầu chí cuối, ngay cả trước khi sinh ra, đã phải là trưởng ban điều hành rồi, đúng chưa? Không phải đợi đến khi sinh ra cha mẹ mới vui mừng nói "Ô, trưởng ban điều hành của cha mẹ mới ra đời!" Đó là lý do vì sao sự vật hiện hữu toàn nhờ tên gọi và khái niệm chứ không phải vì có tự tánh. Tôi nói như vậy quý vị hiểu được không? Đây là ví

dụ ứng vào con người. Bây giờ thử lấy một ví dụ cho thế giới hiện tượng bên ngoài xem sao.

Ví dụ có người sắp mua một căn nhà chưa xây xong. Người ấy suy tính xem mình sẽ sắp xếp căn nhà ra sao, phòng ngủ ở đâu, phòng khách ở đâu. Trước khi quyết định phòng khách hay phòng ngủ, thì trong căn nhà chỉ có phòng trống, chưa có cái gọi là phòng ngủ hay phòng khách. Nhưng khi người ấy chọn chỗ này sẽ là phòng ngủ, từ đó về sau gian phòng ấy sẽ là phòng ngủ. Trước đó thì không phải vậy. Nói tóm lại tất cả mọi sự chỉ có từ tên gọi đặt cho cơ sở lập danh. Nói cách khác, tất cả chỉ là giả danh. Nói "chỉ là", có nghĩa là "chỉ có vậy". Chỉ có tên gọi đặt cho cơ sở lập danh, không có một tế bào nhỏ nhoi nào có tự tánh, có một hiện hữu chắc thật không phải chỉ là giả danh.

Nếu lấy chính mình làm ví dụ, quý vị có thể khẳng định có một cái tôi, có bản ngã. Rồi thử truy tìm xem cái tôi đó thật ra nằm ở đâu. Phải tìm ở các thành phần thân và tâm. Ngoài thân và tâm ra, không có cái gì khác. Cái tôi có khi giống như là thân, có khi lại giống như tâm. Cũng có khi giống như tổng hợp của thân và tâm. Cái tôi chắc chắn là phải có đó, nhưng khi tìm lại thấy cái tôi khi vậy, khi kia, khi là thân, khi là tâm, khi là cả thân và tâm. Rốt lại sẽ không thể tìm thấy thật sự cái tôi nằm ở đâu cả. Khi cái tôi có vẻ như là tâm, nhìn kỹ vào tâm để tìm cái tôi thì lại không thấy cái tôi đâu cả. Nếu loại hết các thành phần thân tâm ra để tìm coi có cái tôi nào còn sót lại hay không, cũng không thể tìm thấy. Cái

tôi có đó, đây là một điều có thể khẳng định được, rõ ràng là CÓ một cái tôi, nhưng khi tìm thì lại không thấy. Quý vị có hiểu được không? Cái tôi có đó nhưng khi quý vị quán chiếu truy tìm thì nó lại tan biến đi. Thật là kỳ lạ. Cái tôi có đó, khi nhìn vào, nó biến mất. Không phải là kỳ lạ lắm sao? Nhưng rõ ràng là phải có cái tôi, vì quý vị rõ ràng là đang có mặt ở đây, đúng chưa?

Nếu áp dụng phương pháp quán chiếu đồng nhất, có nghĩa là cái tôi nếu thật có, thì phải đồng nhất với thân tâm, vì con người là tập hợp của thân tâm, từ thân và tâm mà có, vậy cái tôi không thể là cái gì khác, đúng không? Vậy cái tôi có phải là tập hợp của các thành phần vật lý tâm lý? Chỉ có thể có hai trường hợp, hoặc là đồng nhất với thân tâm, hoặc là dị biệt với thân tâm. Nếu nói cái tôi dị biệt với thân tâm, quý vị sẽ thấy điều này không thể xảy ra, cái tôi không thể khác với thân tâm, không thể nằm ngoài thân tâm. Nếu cái tôi nằm ngoài thân tâm, vậy khi thân tâm hủy diệt cái tôi vẫn còn. Không có cái tôi nào giống vậy cả, đúng chưa?

Vậy thử nhìn xem nếu cái tôi đồng nhất với thân tâm thì sao? Cái tôi là thân, là tâm, hay vừa là thân vừa là tâm? Nếu là tâm, thì khi tâm nghĩ tới Mỹ hay Pháp, bất luận tâm đang ở đâu thì mình phải có mặt ngay ở đó. Sự thật không như vậy. Dù tâm quý vị đang ở Mỹ, quý vị cũng vẫn ngồi đây, đúng không? Khi đang ngồi ở đây, tâm nghĩ đến nước Mỹ, đến căn nhà của mình, nếu cái tôi với tâm là một, thì tâm ở đâu cái tôi phải ở đó. Sự thật đương nhiên không phải vậy. Tâm đi



đâu, cái tôi không thể theo. Sự thật là cái tôi không thể đồng nhất với tâm.

Nếu cái tôi đồng nhất với thân, khi thân tan rã cái tôi cũng phải tan rã. Nếu cái tôi đồng nhất với cả thân lẫn tâm, thì vì thân và tâm không phải một, nên cái tôi cũng phải có hai. Còn nếu nói cái tôi chỉ có một, lại đồng nhất với thân tâm, vậy thân tâm cũng phải là một. Những trường hợp này đều phi lý.

Cứ quán chiếu như vậy, sẽ đi đến kết luận tuy cái tôi hiện hữu, nhưng không nằm trong thân tâm cũng không nằm ngoài thân tâm, mà chỉ là tên gọi, là khái niệm. Khi ấy quý vị sẽ thấy cái tôi trông giống như một chủ thể nằm trong thân tâm, có hiện hữu chắc thật, nhưng sự thật lại hoàn toàn không có. Cái "không có đó", chính là tánh Không. Bao giờ thấy ra cái tôi tuy có thật nhưng không phải là một chủ thể mà chỉ là tên gọi do tâm đặt ra, từ khái niệm mà có, thấy được cái tôi như vậy là bắt đầu có được cái nhìn chính xác về tánh Không, của Trung quán Cự duyên.

Quý vị trước hết cần thấy bình thường mình quan niệm về chính mình như thế nào, thấy có một cái tôi độc lập hiện hữu, nằm trong tập hợp thân tâm. Cái tôi này có vẻ như phát xuất từ năm hợp thể, và có tự tánh. Đó là vọng kiến, là cái tôi hư vọng không thật. Quý vị cần nhận diện cái tôi hư vọng này. Phải biết bình thường mình thấy về mình như thế nào.

Quý vị phải quan sát cái tôi hư vọng ấy trong một thời gian dài. Cái tôi, bản ngã, tự ngã, bất luận là tên gì, phải quán sát

liên tục trong một thời gian dài. Thử nhìn xem cái tôi ấy hiện ra như thế nào. Cái tôi hư vọng, mang sắc tướng của một chủ thể có tự tánh, không thuộc về thân tâm, trong khi thật ra không làm gì có cái tôi có tự tánh. Nói vậy không phải là nói không có cái tôi. Chỉ cái tôi hiện ra trong nhận thức của chúng ta mới không có thật. Còn cái tôi chân thật không hư vọng là cái tôi giả danh, là cái tôi duyên sinh. Duyên sinh có nghĩa là tùy vào nhân duyên bên ngoài mà có. Một hiện tượng duyên sinh vì vậy không thể có tự tánh, không thể tự có, vì tùy vào nhân duyên. Nhân lành duyên lành sẽ sinh ra kinh nghiệm tốt lành. Còn nhân duyên bất thiện sẽ sinh ra kinh nghiệm bất thiện. Càng hiểu về căn bản của duyên sinh và tánh Không, càng hiểu về tính chất của các hiện tượng, thì sẽ càng hiểu rõ về nhân quả. Những điều này cần đi chung với nhau, hiểu chung với nhau.

Tinh thần hành động phải luôn là tinh thần bất hại, nhờ đó không bao giờ gây hại cho ai. Đồng thời phải làm tất cả những gì mình có thể làm được để giúp đỡ người khác. Đó là sống thuận theo Phật pháp. Như tôi có nói, tất cả mọi sự vật, mọi hiện hữu, đều là duyên sinh, tùy thuộc vào nhân duyên mà có, vì vậy hoàn toàn không có tự tánh. Vì biết sự vật là duyên sinh, nên biết chắc có nhân quả. Vì biết chắc có nhân quả, nên đã là Phật tử thì phải cố gắng hết sức để từ bỏ mọi điều bất thiện, làm tất cả mọi điều lành. Vì mọi sự là duyên sinh nên quý vị có thể tin tưởng tự tại nơi nhân quả.

Tôi và quý vị ngồi chung với nhau nơi đây đã ba ngày. Trong ba ngày này, tôi cố gắng giải thích về cái gọi là Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ. Từ nay về sau, quý vị phải cố gắng giữ ba điểm trọng yếu này trong tâm của mình. Thứ nhất, bất luận là như thế nào, luân hồi không phải là nơi có thể tin tưởng được, vì tính chất của luân hồi là hư vọng. "Tôi không thể tin vào cảnh tượng trong luân hồi, tôi không thể gửi tâm mình nơi ấy". Từ ý tưởng như vậy, cố gắng phát tâm buông xả luân hồi cầu mong giải thoát, càng mãnh liệt càng tốt. Thứ hai, "tôi, mình tôi, phải mang lại lợi lạc cho toàn thể chúng sinh, đều đã từng là mẹ của tôi. Tôi phải mang tất cả qua bờ giải thoát. Vì vậy tôi phải nỗ lực mau chóng thành tựu quả vị Phật để có thể gánh lấy trách nhiệm lớn lao này". Thứ ba, quý vị phải nghĩ tất cả mọi sự vật, bất cứ điều gì hiện ra, đều chỉ là duyên sinh, hoàn toàn không có tự tánh.

Ba điều này quý vị phải cố gắng phát khởi trong tâm, càng sâu càng vững càng tốt. Phải liên tục chuyển hóa tâm mình như vậy.

Buổi giảng chiều nay không cần thiết. Tôi sẽ trở lại thêm một lúc để giúp quý vị vài lời khuyên.

### **Phần 6 - chiều ngày 03.01.1998**

Chiều nay tôi định nói với quý vị ít điều về phương pháp tu học. Trong mấy ngày qua quý vị có lòng đến nghe pháp, tìm

cách khai mở trí tuệ, vì vậy chúng ta có dịp gặp nhau ở đây. Trí tuệ đến từ sự nghe pháp là một loại trí tuệ rất quan trọng. Trí tuệ đến từ sự nghe có thể ví như ánh sáng xua tan bóng tối vô minh. Quý vị luôn phải nhớ đây là một loại trí tuệ rất quan trọng, có khả năng thấp sáng tâm thức như một ngọn đèn lớn, giải tỏa mây mù vô minh.

Kiến thức đến từ sự nghe là tài sản quan trọng nhất mà người trong đời có thể có được, vì tài sản này sẽ luôn ở lại. Dù làm gì, ở đâu, kiến thức này cũng ở lại cho đến khi chết. Kiến thức này là kho tàng không mất đi. Mọi thứ tài sản khác đều có thể bị mất cắp, ngoại trừ tài sản kiến thức. Vì vậy mà nói đây là tài sản quý giá nhất trong đời.

Ví dụ khi xuống các trạm xe lửa ở xứ Ấn, gọi cu li khiên hàng ai cũng phải canh chừng cẩn thận vì hờ một chút là họ bung hàng lý của mình đi mất. Tuy họ giúp mình, mình cần họ, nhưng vẫn phải thận trọng lo lắng. Lại có khi mất đồ vì mình để sót đồ trên xe... Tài sản nghe pháp không giống vậy. Thường nói tài sản này là người bạn đồng hành quý giá nhất. Nguyên nghĩa chữ "hiện hữu" trong tiếng Tây tạng là "có thể", có nghĩa là việc gì cũng có thể xảy ra. Tính chất của đời sống này là việc gì cũng có thể xảy ra. Nhất là những việc chẳng lành, chúng ta bị trói cột vào đó, dù là hàng xóm, vợ chồng, cha mẹ, con cái v.v..., ai cũng mang lại vấn đề. Bất cứ là quan hệ với ai cũng sẽ gặp vấn đề, là vì tính chất của đời sống này là khổ đau. Dù không muốn cũng vẫn là như vậy.

Nếu có được trí tuệ đến từ sự nghe, khi gặp chuyện bất ổn quý vị có thể tự nói với mình "tôi tuy đang gặp rắc rối, nhưng không có gì phải lo, đời sống này là vậy, chỉ là nghiệp báo". Trí tuệ đến từ sự nghe sẽ là người bạn đồng hành tốt nhất, nhất là trong lúc gặp khó khăn. Tôi quên nói, khi quý vị gặp cảnh bất hạnh, tâm quý vị luôn có khuynh hướng trở trở tuyệt vọng. Nếu có trí tuệ đến từ sự nghe thì có thể bình được tâm mình, có thể xoa dịu và mang an lạc về lại trong tâm thức.

Chúng ta khổ đau, đó chỉ vì tham sân si không ngừng khuấy rộn trạng thái yên tĩnh của tâm thức. Nếu đã từng nghe pháp, hiểu về tham sân si, biết cách thuần phục tâm, thấy rõ tham sân si là gốc rễ của khổ đau, là nguyên nhân của phiền não, khi ấy quý vị sẽ đủ khả năng đương đầu với hoàn cảnh bất hạnh, mang an lạc về lại cho tâm thức. Đây mới thật là căn bản của sự an lạc chân chính. Nhất là giáo pháp về Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ, quý vị nên cố gắng nghe giảng cho thật nhiều. Toàn là những điều quan trọng hữu ích, vì đây là phương pháp giúp quý vị điều phục tâm trong những hoàn cảnh khó khăn vượt bực. Quý vị sẽ thấy rõ khi nào mình bị phiền não khuấy nhiễu, như khi giận dữ, tham đắm, quý vị sẽ thấy rõ mình đang rơi vào tâm trạng ấy như thế nào, làm sao có thể giải quyết, tâm nào sẽ là thuốc hóa giải loại phiền não đặc biệt mình đang trải qua.

Nếu không hiểu rõ những điều này, không biết quan sát hiện trạng của tâm mình, như vậy gặp lúc khủng hoảng hay kích

động quý vị sẽ không tự biết. Còn nếu biết nghe theo giáo pháp, nhận diện được tâm trạng của mình, chừng đó sẽ có thể tự lo, cách đối phó với cái tâm bất tri của mình.

Ngoài ra, nghe pháp từ vị Thầy nào giảng cũng là điều rất quan trọng. Không phải cứ có người giảng pháp là mình tới nghe. Phải thận trọng tìm hiểu, phải đánh giá cho kỹ. Bằng không không những không gặp được thiện tri thức mà lại tạo duyên với ác tri thức.

Nói chung, người Thầy giảng pháp cần có nhiều đức tính. Ít nhất người giảng pháp phải là người quý vị có thể hoàn toàn tin cậy được. Người ấy phải thấy kiếp sống tương lai quan trọng hơn kiếp hiện tại, phải thấy người khác quan trọng hơn chính mình. Đó là hai đức tính tối thiểu phải có nơi người Thầy giảng Phật pháp.

Không phải bất cứ ai giảng pháp mình cũng nghe được. Làm như vậy rất nguy hiểm. Đây là điều tối quan trọng, đừng bao giờ tạo duyên với vị người Thầy bất thiện, bằng không chính quý vị sẽ gặp nguy hiểm, gây hại cho công phu tu tập, thậm chí cho cả mạng sống của mình. Trong quá khứ có nhiều câu chuyện như vậy, ví dụ như trường hợp của Ương quật ma la [Angulimala], tuy có lòng chân thành cầu pháp nhưng lại tin nơi ác tri thức. Vì vậy mà phạm biết bao ác nghiệp, giết hơn 900 người. Thái độ thiếu thận trọng gặp ai giảng pháp cũng nghe là một thái độ cực kỳ nguy hiểm, quý vị nên tránh.

Nếu chỉ nghe giảng về giáo pháp tổng quát như Lam-rim để thu góp kiến thức thì không sao, tuyệt đối đừng dẫn tâm, nói

cách khác, đừng cảm thấy có liên hệ Thầy trò với người giảng pháp. Sau một thời gian dài xem xét cẩn thận, thấy vị Thầy kia có đủ tư cách làm đáng đạo sư, tối thiểu phải có hai đức tính như Thầy vừa nêu, bấy giờ nếu muốn chuyển hóa tâm, quý vị phải dẫn tâm vào mối liên hệ Thầy trò với vị Thầy kia. Một khi đã quyết định bước vào mối liên hệ Thầy trò rồi, quý vị không thể tùy tiện thay đổi ý muốn, không thể tùy tiện chối bỏ vị đạo sư. Vì vậy cần phải cực kỳ thận trọng khi chọn Thầy.

Nói chung, nếu chỉ là giảng về Lam rim hay về giáo pháp tổng quát, - về hiển pháp - quý vị có thể đến nghe và chỉ nghe thôi. Nhưng nếu là mật pháp, cho dù là hộ trì [blessing], cho phép [jenang] hay quán đảnh [initiation], thì không có chọn lựa nào cả, hễ đến nhận pháp là thành Thầy trò, vị Thầy kia thành bậc đạo sư của mình và mình phải giữ gìn pháp Đạo sư Du già cho nghiêm mật. Quý vị sẽ phải qui y nương dựa vào vị Thầy đó theo đúng lời hướng dẫn trong giáo pháp.

Những gì tôi giảng mấy ngày vừa qua không phải là mật pháp, chỉ là hiển pháp. Nhưng tôi muốn nêu ra vấn đề này để quý vị về sau cẩn thận một chút. Một khi đã nhận pháp quán đảnh, nhận pháp hộ trì, hay chỉ giản dị nghe giảng mật pháp, thì cho dù không biết vị Thầy đó là ai, quý vị vẫn phải giữ pháp Đạo sư Du già với vị Thầy đó như thường.

Còn đối với những pháp hiển tông như giai đoạn tuần tự tu chứng [lam-rim] hay phương pháp chuyển hóa tâm [Lojong], nghe càng nhiều lại càng tốt. Nghe càng nhiều càng được lợi

lạc. Không có chút vấn đề nào ở đây cả. Không giống như mật pháp. Khác nhau như vậy là vì mật pháp không phải là phương pháp tu dành cho đại chúng. Mật pháp cũng rất khó, quý vị không thể đến nghe cho biết. Còn các pháp chuyển hóa tâm [Lojong] hay giai đoạn tuần tự tu chứng v.v..., nghe càng nhiều càng tốt.

Tôi sẽ nói về một vài lợi ích nghe pháp. Lợi ích này thật không thể nghĩ bàn. Có quá nhiều, trong một buổi giảng tôi không thể nói hết. Dù sao đi nữa, tuy nghe pháp mang lại nhiều lợi ích, Lama Tông Khách Ba có nói, tới nghe pháp chưa đủ. Nghe được những gì phải mang ra thực hành. Thấy có gì tu được thì phải gắng sức tu. Nói cho cùng, lý do duy nhất khiến mình đến nghe pháp, là để tu. Không có lý do nào khác. Vậy bất cứ điều gì có thể thực hành được quý vị nhất thiết phải thực hành.

Ngài Tông Khách Ba có nói, "Thầy dạy cho quý vị con đường giải thoát. Nhưng giải thoát hay không chỉ tùy nơi quý vị có tu hay không". Việc này không tùy nơi tôi. Tôi không thể cưỡng quý vị qua bờ giải thoát được. Giải thoát được hay không là tùy quý vị có chịu tu hay không. Vậy tất cả những gì có thể tu, quý vị phải tu cho chuyên cần liên tục, mỗi ngày hai mươi bốn tiếng không gián đoạn. Nói vậy không có nghĩa là quý vị phải làm nhiều làm tất cả ngay cùng một lúc, vì nếu ôm đồm quá nhiều, chỉ vài hôm là mệt chịu không nổi, sẽ bỏ hết. Quý vị phải nhắm chuyện đường xa, cần làm những gì mình có thể làm được, và làm cho thật đều đặn liên tục.



Quý vị thử nghĩ lại mỗi ngày hai mươi bốn tiếng đồng hồ quý vị làm gì. Gần phân nửa mất cho chuyện ngủ nghỉ. Thời gian còn lại, được bao nhiêu dành cho Phật pháp, rồi lại được bao nhiêu thật sự tu tập? Thỉnh thoảng được vài lần tâm thuận theo Phật pháp, còn lại chỉ lãng phí trong câu chuyện gẫu, nói đủ chuyện vô nghĩa, nói đủ lời bất thiện. Rồi lẩn thẩn, ngủ nghỉ liên tục. Nhìn lại hai mươi bốn tiếng mỗi ngày của mình, chẳng được mấy lúc tu theo Phật pháp. Vì vậy quý vị nhất định phải có được một phương pháp chuyển hai mươi bốn tiếng đồng hồ lãng phí này thành thời gian tu tập.

Đầu tiên là khi thức dậy. Vừa mở mắt ra, trước khi làm bất cứ việc gì, quý vị phải tức khắc phát tâm nguyện rộng rãi. Tâm nguyện, động cơ, là một loại tâm thức rất mãnh liệt. Quý vị nên nghĩ như sau, "sáng nay con vẫn còn sống đây, thật là một phép lạ, nhờ Tam bảo từ bi gia hộ. Vì vậy đời sống còn được bao ngày, năm nay, tháng này, ngày hôm nay, con sẽ không phí phạm phút giây nào." Buổi sáng khi vừa tỉnh giấc quý vị phải nên phát nguyện như vậy. Nhớ nghĩ đến điều này luôn luôn. Phát nguyện cho thật mạnh mẽ, "con sẽ không lãng phí thời gian". Phải hạ quyết tâm, đời sống còn lại được bao ngày mình sẽ không phí phạm chút nào cả. Mình sẽ dốc sức tu tập. Nghĩ như vậy thật nhiều lần.

Cho người đang tu theo mật pháp thì lại khác, nhưng tôi không giải thích ở đây làm gì. Sau đó xuống giường, nếu quý vị đi tắm thì đừng nghĩ mình đang tắm rửa thân thể của mình, mà phải quán tưởng mình đang thanh tịnh sám hối tâm

hư vọng của mình. Trong khi tắm, đừng nghĩ mình rửa thân xác bên ngoài. Nếu có thể quán tưởng mình đang thanh tịnh hóa tâm của mình và tụng chú OM HANNA HANNA HUM PHAT, thì rất tốt.

Ngang đây, quý vị bắt đầu ứng dụng công phu qui y vào đời sống thực tế. Khi ăn, quý vị cúng dường món ăn, là cúng phẩm tuyệt vời dâng lên Tam bảo. Tu theo mật pháp thì phương pháp cúng dường khác hơn, quý vị nếu muốn tu theo như vậy, phải nên đến trực tiếp hỏi một vị Thầy [có khả năng giải thích về việc này].

Người tu theo mật pháp lấy thân ngũ uẩn làm chùa, là nơi trú ở của khí mạch và khí, ở đó các đấng thiên tử thiên nữ liên tục cúng dường dòng cam lộ của Trí Huệ và Đại Lạc cho đấng đạo sư, đồng nhất với tâm thể. Vị đại hành giả Milarepa có nói, "Thỉnh thoảng tôi ăn, ăn là tu. Thỉnh thoảng tôi ngủ, ngủ là tu". Điều này rất phức tạp, người nào tu theo mật pháp cần phải tu theo như vậy.

Quý vị có lẽ phải đi làm, và có lẽ phải lái xe tới sở. Tôi để ý ở Tây phương, người lái xe thường chở theo một người bạn. Phần lớn ngồi tán gẫu trong xe. Tôi nghĩ nên nói ít một chút là hơn. Dù chở bạn theo trong xe, cũng nên giữ chánh niệm. Không cần phải nói nhiều. Có thể tụng chú cho đến khi đến sở. Khi đến sở, lại phát nguyện thêm một lần nữa, giống như khi mới thức dậy, "con sẽ không phí uổng đời mình, sẽ ráng hết sức mình giữ càng nhiều thiện nghiệp càng tốt".

Ngồi xuống ghế làm việc, bình thường quý vị phải nói chuyện, phải làm việc, nhất là khi gặp người khác, trước khi nói điều gì, phải nhìn lại tâm mình. "Nói ra như vậy có ích lợi gì không? Có hại gì ai không? Có vô bổ mất thì giờ không?" Không mang lại được gì thì ngậm miệng đừng nói. Cần phải liên tục xét tâm mình như vậy. Các vị Thầy dòng Kadampa có khuyên đệ tử như sau, "Gặp người, tự xét lời; một mình, tự xét tâm." Điều này có nghĩa là khi gặp người khác, lúc cần phải nói thì tự xét xem lời mình sắp nói sẽ mang lợi hay gây hại, nếu gây hại hay vô ích thì đừng nói. Khi ở một mình thì phải xét tâm. "Tâm mình đang làm gì? Nghĩ điều thiện hay bất thiện? Có sắp rơi vào hư vọng phiền não hay không?" Phải tự xét tâm để biết sai mà thay đổi. Liên tục cảnh giác coi chừng lời nói ý nghĩ của mình. Điều này cực kỳ quan trọng.

Tới giờ ăn trưa, nếu về nhà ăn trưa thì có được bữa ăn đàng hoàng, bằng không có lẽ chỉ ăn bánh mì nguội hay xúc xích. Dù ăn cái gì cũng phải làm như bữa sáng, phải cúng dường Tam bảo trước khi ăn. Rồi trở về sở, lại phát nguyện như khi sáng. Buổi chiều về nhà, đừng giống như người ta mang hết căng thẳng khó chịu trong ngày ra để kiếm chuyện với người nhà. Nên giữ tâm yên tĩnh. Về tới nhà đừng tỏ vẻ khó chịu. Người xuất gia không gặp những vấn đề như vậy. Còn người sống tại gia chung với bạn đời, cần cố gắng xây dựng cuộc sống sao cho hòa thuận an vui. Có thể trong nhà quý vị có được một chỗ ngồi thiền, nếu có thì nên vào ngồi một lúc cho

căng thẳng lắng xuống, rồi mới ra ăn cơm tối. Đừng lộ vẻ căng thẳng gây sự với người nhà.

Thường nói Phật pháp là an lạc còn đời sống gia đình đầy bất an. Điều này có nghĩa là càng trú ở Phật Pháp, tâm càng an định, mọi sự suông sẻ, an lành. Còn nếu vướng kẹt trong cảnh gia đình sẽ dễ gặp chuyện bực mình cãi lộn. Đời sống nói chung là như vậy, đời sống xuất gia và tại gia không giống nhau. Buổi tối quý vị phải trở lại với công phu chỉ quán của mình, dù đang tu theo phương pháp nào, mật chú, Đạo sư Du già, sáu thời công phu, trì chú hay bất công phu nào khác, quý vị nên ngồi xuống thiền.

Chúng ta là đệ tử của dòng Kadampa, vì vậy có hai công phu rất quan trọng. Đó là công phu lúc bắt đầu và khi kết thúc. Bắt đầu là phát nguyện. Và kết thúc là hồi hướng. Trước khi bắt đầu buổi thiền, dù là thiền theo phương pháp nào cũng vậy, phải xét kỹ tâm nguyện của mình có trong sáng hay không, có phải là tâm nguyện Bồ đề hay không. Khi kết thúc, để ý hồi hướng cho đàng hoàng. Nếu đang tu đạo sư du già trong mật tông, sẽ phải tụng nhiều chú. Khi tụng chú cần phải để ý dùng để tâm xao lãng, bằng không tụng chú chẳng để làm gì, cũng chỉ là việc làm bất thiện. Vậy ít nhất phải giữ tâm mình nơi câu chú, nghĩ đây là lời khẩn cầu, nguyện phát tâm qui y, nguyện nhận được năng lực hộ trì của vị pháp chủ mình đang hành trì.

Ngài Tịch Thiên có nói trong Nhập Bồ Tát Đạo [Bodhisattvacaryatara] rằng nếu tụng chú bằng tâm thất tán

không an định thì tụng bao nhiêu chú cũng chỉ là lãng phí thời gian, không tạo thiện nghiệp. Điều này rất quan trọng. Vì vậy quý vị cần cư xử ôn hòa với người nhà, đừng xung đột tranh cãi.

Còn lại là ngủ, đúng không? Đừng bỏ qua thời gian trước khi ngủ. Thời gian này rất quan trọng. Phải xét lại việc đã làm trong ngày. Mình có sống đúng như lời phát nguyện buổi sáng hay không? Nếu có, phải vui mừng tùy hỷ, "hôm nay con sống có ý nghĩa, thuận với ý nguyện của mình, con đã làm điều này, điều kia". Rồi hạ quyết tâm "ngày mai nếu còn thức dậy, còn được bao nhiêu ngày sống, con sẽ sống tích cực như hôm nay". Còn nếu có làm điều gì không đúng, trái với ý nguyện của mình, thì phải nhìn nhận, "con đã làm điều này điều kia không đúng với ý nguyện của mình", khi ấy phải sám hối, ví dụ sám Bách Tụ Chú [Vajrasattva Mantra], sám qui y, sám hồng danh v.v... Chọn một phương pháp sám hối để thanh tịnh nghiệp chướng của mình, rồi nhất quyết thay đổi: hôm nay tôi làm sai điều này, nhưng ngày mai tôi sẽ không tái phạm".

Để sống thuận theo Phật giáo, các vị Thầy dòng Kadampa có một truyền thống là giữ những viên đá trắng và đen. Ngồi tọa thiền, quán tâm, hễ thấy khởi được tâm gì tốt, ví dụ như tâm bồ đề, hay tâm cầu giải thoát, họ đặt xuống một viên đá trắng. Nếu phiền não dấy lên, họ đặt xuống một viên đá đen. Cuối ngày đếm lại xem trong ngày có được bao nhiêu đá trắng, bao nhiêu đá đen, rồi tùy đó mà sám hối. Khi còn trẻ,

tôi cũng đã từng theo phương pháp này, bây giờ già rồi nên không làm như vậy nữa. Nếu tăng ni làm theo như vậy thì thật quá tốt. Hễ cảm thấy lo lắng, thả xuống một viên đá đen. Rất hữu ích, nhất là khi bị người khác chọc tức, sẽ phải ráng "đùng, đùng nổi nóng, nếu không phải lãnh thêm 1 viên đá đen". Tôi chỉ nói đùa.

Bây giờ đến lúc quý vị sắp sửa ngủ. Nên làm gì? Người nào đang tu theo mật pháp, bộ nào trong mật pháp cũng có phương pháp thiền quán đặc biệt khi ngủ, tôi không cần phải nói về việc này.

Cho người tu hiển pháp, ngay trước khi rơi vào giấc ngủ nên nghĩ mình đặt đầu trong lòng Phật thay vì thấy mình đặt đầu lên gối. Cứ thấy mình nằm trong lòng Phật khi ngủ. Nếu giữ được ý tưởng này khi đi vào giấc ngủ, bất luận ngủ bao nhiêu lâu, giấc ngủ sẽ đều là thiện nghiệp. Đó là phương pháp đơn giản nhất. Nếu quý vị tu phát tâm qui y, khi ngủ nên nghĩ tới lý do cần qui y, nghĩ tới khổ đau luân hồi. Rồi qui y Tam bảo, nghĩ tới những đức tính tốt lành của Tam bảo, và rơi vào giấc ngủ với tâm qui y. Còn nếu ngủ nhanh như cục đá, đầu chưa đụng gối đã ngủ rồi, thì có lẽ chỉ cần nghĩ tới Phật Thích ca, thật nhanh không đòi hỏi thời gian. Chỉ cần nghĩ đến Phật Thích ca rồi rơi vào giấc ngủ. Nếu quý vị ngủ chậm hơn, sẽ có thì giờ nghĩ tới nhiều chuyện phức tạp hơn, như qui y.

Nếu quý vị đang tu theo phương pháp cho và nhận [Tonglen], thì thời gian trước khi ngủ cũng là thời gian rất tốt để tu. Quý

vị chú tâm vào hơi thở, khi thở ra nghĩ rằng mình cho chúng sinh mọi tài sản, thiện căn mình có được, như tôi đã giải thích hôm qua. Khi thở vào, quý vị quán tưởng mình lấy vào tất cả khổ não của chúng sinh, cùng tất cả những nguyên nhân tạo khổ đau. Công phu này rất hữu hiệu. Nếu quý vị làm như vậy, đi ngủ với công phu cho và nhận, cứ quán tưởng như trên cho đến khi thức dậy, thì trọn thời gian ngủ sẽ là thời gian tu cho và nhận. Đó là lời khuyên dành cho người không tu theo công phu liên tục hai mươi bốn tiếng đồng hồ, như bốn thời công phu, hay như giữa hai thời công phu. Đây chỉ là phương pháp sống trong đời sống hàng ngày, sao cho tất cả mọi sự đều xuôi thuận theo Phật pháp. Rất đơn giản dễ theo.

Tu theo mật pháp, phương pháp tu cần miên mật hơn, cần liên tục giữ cái nhìn trong sáng, hiện sắc tướng trong sáng. Điều này đòi hỏi sự cố gắng liên tục, tôi không thể giải thích ở đây. Điều quan trọng nhất là phải thật quen thuộc với Ba ĐIỂM Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ. Tôi có giải thích sáng nay, nếu quý vị làm việc tay chân không sử dụng đầu óc, thì có thể định tâm, nhớ nghĩ liên tục đến tất cả những điều đẹp để tốt lành hiện ra trong cõi luân hồi, thấy tất cả đều chỉ là hư vọng, không thể nương tựa được. Khởi tâm buông xả luân hồi, cầu giải thoát, càng mạnh mẽ càng tốt. Rồi nhớ nghĩ đến Tâm Bồ đề, hạ quyết tâm chính mình sẽ mang lại lợi lạc đến cho chúng sinh. Ráng chuyển tâm như vậy càng nhiều càng tốt, tập cho tâm mình quen thấy rằng với tất cả những gì xảy ra nơi đây đều không có tự tánh, không một hạt

nguyên tử nhỏ nhoi nào là có tự tánh cả, tất cả chỉ là tên gọi và khái niệm. Phải liên tục cố gắng mang ý tưởng này về hòa vào trong tâm, phải chuyển hóa tâm theo hướng này.

Nói tóm lại, nếu thật sự muốn phát tâm bồ đề chứng tánh không, thì phải hiểu tâm có được như vậy hay không hãy còn tùy có tích tụ đủ nhân duyên hay không. Không phải tự nhiên mà có được tâm bồ đề và chứng tánh không. Tất cả đều do nhân duyên mà có, vì vậy cần một phương pháp hữu hiệu mãnh liệt để tích tụ công đức, thanh tịnh nghiệp chướng. Nhất là đối với tánh Không. Thường nói chỉ cần tâm thức mắc về sắc tướng của luân hồi, chỉ vậy thôi đã là một điều cực kỳ mãnh liệt. Người kém công đức, chỉ cần nghi ngờ tính chất chắc thật của thế giới hiện tượng thôi, đã làm rúng chuyển luân hồi. Tư duy về tánh Không có tác dụng rất mãnh liệt. Muốn tiến xa trong lãnh vực này, quý vị cần sám hối thật nhiều, và tích lũy thật nhiều công đức.

Để phát tâm bồ đề, điều cần thiết hàng đầu là qui y và sám hối. Như trong bài tụng giới bồ tát, quý vị trước hết qui y tam bảo, sau đó sám hối nghiệp chướng, tiếp theo là tùy hỷ công đức, hoan hỷ với công đức mình và người khác có được. Tùy hỷ công đức giúp tích tụ công đức. Muốn phát tâm bồ đề cần có được căn bản vững chắc nhờ thanh tịnh nghiệp chướng và tích tụ công đức. Và phương pháp tốt nhất để thực hiện điều này, là qui y, sám hối và tùy hỷ.

Nói về tích tụ công đức, chúng ta thật vô cùng may mắn, có Thầy Lama Zopa Rinpoche tạo nên những công trình không



thể nghĩ bàn để giúp đệ tử tích tụ công đức. Quý vị nên biết về công trình xây tượng Phật Di Lạc ở Ấn độ. Tượng rất to, sẽ mang lại lợi ích ngoài sức tưởng tượng. Công trình này đang tiến hành, chỉ để giúp Phật tử tích tụ công đức và thanh tịnh nghiệp chướng. Bất kể là quý vị làm được gì cho công trình này, giúp sức, cúng dường, bất cứ là việc lớn việc bé đều mang lại rất nhiều công đức. Tôi nghĩ công trình này rất hữu dụng. Không rõ quý vị có đã từng nghe nói đến hay chưa. Làm được gì cho công trình này quý vị đều nên làm. Có tiền thì cúng tiền, có thì giờ thì cúng thì giờ. Đây là việc rất có ý nghĩa.

Ngoài ra, khi trở về nhà quý vị có thể cho người khác biết về công trình này, được như vậy rất tốt. Ở Tây tạng, vì Phật giáo đã thấm sâu vào hoạt động xã hội nên gần như mọi người đều tin nơi Phật Pháp, tin nơi sám hối và công đức. Người ta thường mỗi tháng được bao nhiêu lương thì để dành ra một ít. Đến cuối năm lấy tiền này để cúng dường Tam Bảo.

Quý vị cũng nên biết một chút về đức Di lạc. Đức Phật Thích ca trong lịch sử là đức Phật thứ tư của đại kiếp này. Sẽ có một ngàn đức Phật xuất thế, giáo huấn chúng sinh, chỉ cho chúng sinh con đường giác ngộ cũng giống như đức Phật Thích ca đã làm ở ngay tại đây, tại Bồ đề đạo tràng. Đức Phật lịch sử thứ năm sẽ là đức Di lạc. Hình tượng đức Di lạc có ở mọi nơi. Chúng ta còn được một pho tượng Di lạc lớn do đức Đạt Lai Lama đời thứ nhất xây cất, cao hai tầng. Pho

tượng Lama Zopa sắp sửa xây ở đây sẽ cao một trăm năm chục thước tây. Sẽ thật vĩ đại, là một nguồn năng lực rất lớn. Khi đức Đạt lai Lama đời thứ nhất xây tượng Phật Di lạc ở Tây tạng, ngài có viết một lời nguyện. Lời nguyện này do Ven. Thubten Pende dịch sang Anh ngữ, nói về công đức vượt bậc của công trình xây tượng Di lạc.

Trong mấy ngày qua quý vị đã chịu khó ngồi đây nghe tôi nói chuyện, chắc chắn là đã tạo được rất nhiều công đức. Vậy chúng ta hãy hồi hướng công đức này. Hồi hướng cho chúng sinh sớm thành Phật đạo, sớm đủ khả năng giúp kẻ khác thành tựu vô thượng bồ đề. Lấy tâm nguyện bồ đề này để nguyện cho giáo pháp của Phật Thích ca, đặc biệt là giáo pháp do Lama Tông Khách Ba truyền lại, sẽ phổ biến lâu dài cho đến tận ngày luân hồi chấm dứt. Nguyện tất cả đáng đạo sư tuyệt hảo như đức Đạt lai Lama, Lama Zopa Rinpoche, sẽ sống thật lâu tiếp tục mang lợi lạc về cho chúng sinh. Hồi hướng cho mỗi người trong chúng ta thành tựu được Ba Điểm Tinh Yếu của Đường Tu Giác Ngộ, ngay trong kiếp hiện tại. Nguyện mọi kiếp tương lai sẽ không bao giờ lìa xa giáo pháp hiển mật do Lama Tông Khách Ba truyền.

Bài pháp của tôi cho năm nay chỉ có vậy. Tôi mong quý vị gặp mọi điều thuận tiện, để chúng ta lại gặp nhau năm tới, cùng tu với nhau, tôi giảng pháp, quý vị nghe pháp, ở cùng một nơi.

# Tiểu sử Lama Tông Khách Ba

## Lopsang Drakpa

### (1357 - 1419)

#### Lời tiên tri

Lama Tông Khách Ba, thường được gọi là Je Rinpoche, sinh năm 1357 ở vùng Tsong Kha, tại Am đô (Amdo), miền đông Tây tạng. Vào thời đức Phật Thích ca, tiền thân của Lama Tông Khách Ba là chú tiểu đồng, cúng Phật chuỗi hạt pha lê, được Phật tặng lại một vỏ sò lớn [conch shell]. Khi ấy Phật nói với ngài A nan đả rằng chú bé này sẽ tái sinh ở Tây tạng, sẽ dựng nên ngôi chùa lớn giữa hai vùng Dri và Den, đội mũ miện cho tượng Phật ở Lhasa và sẽ góp phần hoằng dương Phật pháp tại Tây tạng. Phật đặt tên cho chú bé, gọi là Stamati Kirti, tiếng Tây tạng gọi là Losang Drakpa.

Mọi sự sau đó xảy ra đúng như lời tiên đoán của đức Phật. Vỏ sò quý đức Phật tặng cho chú bé được đào thấy trong thời gian xây cất tu viện Ganden. Cho đến năm 1959, vỏ sò này vẫn còn được thờ ở tu viện Drepung, là tu viện lớn nhất Tây tạng. Mũ miện trên đỉnh Phật vẫn còn cho đến ngày nay tại Lhasa.

Một ngàn năm sau khi Phật Thích ca nhập diệt, đạo sư Liên hoa sanh [Padma Sambhava Ỗ sanh ra từ hoa sen] có nhiều lời tiên tri khác về Lama Tông Khách Ba. Rằng sẽ có một vị tỷ kheo tên Losang Drakpa xuất thế ở vùng đất miền Đông gần Trung hoa.

Ngài Liên hoa sanh còn nói vị tỷ kheo này là hóa thân của một vị bồ tát cao trọng, sẽ thành tựu Thân Hỷ Lạc Viên Mãn của Phật đà.

### **Tuổi ấu thời và thiếu niên**

Năm lên ba, Lama Tông Khách Ba nhận ngũ giới từ đức Karmapa đời thứ tư, tên Rolpay Dorje, được cho pháp danh Kunpa Nyingpo. Sau đó Choje Dondrub Rinchen đến tìm cha mẹ của Lama Tông Khách Ba, xin được đưa chú bé đi. Người cha vui mừng thấy con mình về sau sẽ trở thành một vị đại đạo sư, nên cho phép chú bé theo chân các Thầy.

Trước khi nhận giới xuất gia, Lama Tông Khách Ba đã nhận rất nhiều mật pháp, trong đó có cả pháp quán đánh Heruka, và mật danh của ngài là Donyo Dorje. Khi lên bảy, ngài được sư phụ truyền giới xuất gia, đúng như ngài vẫn hằng ao ước. Tên thọ giới của ngài là Losang Drakpa. Tông Khách Ba xem giới hạnh như tánh mạng. Ngài bước vào mạn đà la của Heruka, Hevajra, Yamantaka và nhiều vị Pháp chủ khác trước khi thọ giới tỷ kheo. Ngay khi mới lên bảy ngài đã có khả năng nhập định hiện khởi thân Phật Heruka.

Sư phụ chăm sóc cho ngài cho đến năm 16 tuổi, ngài rời sư phụ du hành đến vùng trung thổ Tây tạng. Đi cùng với Denma Rinchen Pel, Lama Tông Khách Ba đến Drikung, gặp vị Thầy trụ trì tu viện Drikung Kagyu là Thầy Chennga Chokyi Gyalpo. Vị Thầy cao trọng này trở thành sư phụ của Lama Tông Khách Ba, dạy cho ngài rất nhiều giáo pháp, trong đó có tâm bồ đề và năm đoạn Đại Thủ Ấn. Trong giai đoạn ở lại tu viện này Lama Tông

Khách Ba cũng gặp vị bác sĩ Konchog Kyab, dạy cho ngài nhiều kinh điển về y dược. Đến năm mười bảy tuổi ngài có khả năng chẩn bệnh, thành một danh y. Vì vậy dù tu học chưa bao lâu nhưng danh tiếng của ngài đã vang xa.

### **Tuổi thành niên**

Từ Drikung, Lama Tông Khách Ba đi đến tu viện Chodra Chenpo Dewachen ở Nyetang. Ở đó ngài tu học với Tashi sengi và Densapa Gekong. Ngoài ra, Yonten Gyatso dạy ngài về các bộ luận giải quan trọng, và giúp ngài rất nhiều với bộ Đại Thừa Trang Nghiêm Luận [Ornament for Clear Realisations]. Trong vòng 18 ngày, ngài đã thuộc lòng chính văn và luận giải của bộ luận này. Chẳng mất bao nhiêu thời gian ngài đã nắm vững trọn vẹn các bộ luận của ngài Di lạc. Ngài hiểu kinh Bát nhã rất mau chóng dễ dàng. Sư phụ cùng đồng môn không ai thắng nổi ngài trong các buổi tranh luận, tất cả đều kinh ngạc trước trí tuệ uyên thâm của ngài. Sau hai năm tu học kinh Bát nhã, ngài được công nhận là một đại học giả mặc dù chỉ mới mười chín tuổi.

Năm ấy, Lama Tông Khách Ba, còn gọi là Je Rinpoche, thắng hai cuộc tranh luận với hai vị Thầy cao trọng là Chodra Chenpo Dewachen và Samye tại hai tu viện lớn nhất thời bấy giờ. Danh tiếng ngài lan rộng khắp vùng U-Tsang, trung thổ Tây tạng. Ngài cũng viếng thăm và tham dự nhiều cuộc tranh luận ở nhiều tu viện.

## Hội ngộ với Thầy Rendawa

Ngài Tông Khách Ba đến vùng Tzechen, tìm gặp Nyapon Kunga Pel để xin học thêm về Bát Nhã. Vị Thầy này vì khi ấy sức khỏe quá kém nên gửi gắm Lama Tông Khách Ba lại cho một vị đệ tử là Thầy Rendawa. Je Rinpoche thấy phương pháp giảng dạy A ti đạt ma [Treasury of Knowledge] của ngài Rendawa, lòng tràn đầy kính ngưỡng. Vị Thầy này có vô lượng tánh đức, về sau Lama Tông Khách Ba xem Thầy này là vị Thầy chính của mình. Cả hai bên Thầy trò cùng sinh lòng kính trọng ngưỡng mộ nhau, nên tình nghĩa Thầy trò nảy sinh một cách tự nhiên. Ngài Tông Khách Ba thọ nhận pháp Trung quán từ vị Thầy này.

Để tán dương ngài Rendawa, Lama Tông Khách Ba có viết một bài thơ, thường xuyên đọc tụng. Tuy vậy ngài Rendawa nói rằng lời tán dương này ứng vào Tông Khách Ba thì đúng hơn, vì vậy đã sửa mấy câu thơ lại. Bài thơ này ngày nay trở thành minh chú của Lama Tông Khách Ba:

*Ngài là Quan Thế Âm,  
Kho tàng đại bi tâm  
Ngài là đức Văn Thù  
Là đấng đại đạo sư  
Với trí tuệ vô cầu  
Ngài là Kim Cang Thủ  
Dũng lực phá ma quân  
Lama Tông Khách Ba*

*Là ngọc quý trên đỉnh  
Bạc thánh hiền xứ tuyết  
Thầy Losang Drakpa  
Con xin về đánh lễ  
Dưới chân sen của Thầy  
Kính xin Thầy từ bi hộ niệm.*

### **Tâm đạo và thuyết pháp**

Hai mùa thu đông năm ấy, Lama Tông Khách Ba kiên trì tu học bộ luận Nhập Trung Quán Đạo của đại sư Nguyệt xứng [Chandrakirti]. Sau đó ngài trở lại Nyetang, tu học với một vị Thầy nổi tiếng nắm vững Luật tạng, là vị trụ trì Kazhiwa Losal. Dưới sự hướng dẫn của vị Thầy này, ngài học chính văn Luật tạng và A tì đạt ma. Khi rời chùa, hiểu biết của ngài sâu rộng còn hơn cả sư phụ. Mỗi ngày ngài học thuộc lòng một bộ luận giải về Luật tạng dài mười bảy chương Tây tạng, nghĩa là ba mươi bốn trang.

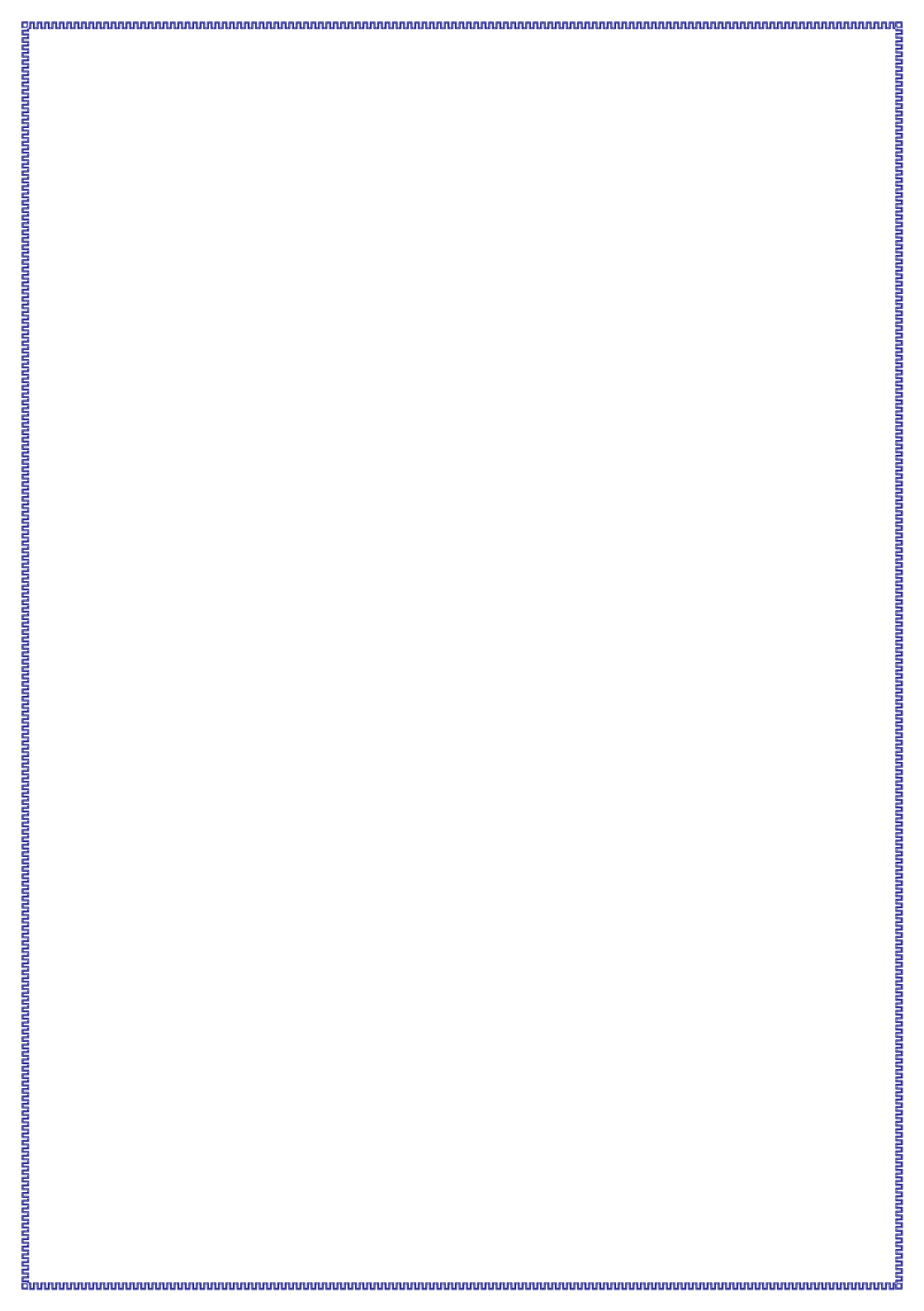
Khi tụng kinh với các Thầy khác, ngài không cần dụng công mà vẫn có thể nhập định quán tánh Không. Tuy vậy ngài vẫn chưa cảm thấy đủ, vẫn tìm Thầy, tìm pháp. Mùa đông năm ấy ngài khởi chứng đau lưng, muốn trở về bên cạnh Thầy Rendawa, nhưng vì thời tiết quá lạnh, ngài phải trú lại ở Naying. Ở đây ngài thuyết pháp lần đầu tiên. Các vị học giả đến thỉnh ngài thuyết về A tì đạt ma (Abhidharma), đặc biệt là bộ "Đại thừa A tì đạt ma tập luận" [Compendium of Knowledge] của đại sư Vô Trước. Vì đã nắm

vững nhiều kiến giải cao hơn, nên dù mới đọc bộ luận này lần đầu, ngài vẫn có thể giảng giải lưu loát chính xác.

Sau đó ngài trở về bên cạnh Thầy Rendawa, lúc ấy đang ở Sakya. Trong suốt mười một tháng tiếp theo đó, ngài giảng về Đại thừa A-tì-đạt-ma tạp luận [Compendium of Knowledge]. Cũng vào thời gian này, ngài thọ nhận nhiều giáo pháp về bộ Tập Lượng Luận [Compendium of Valid Cognition] của đại sư Pháp xướng (Dharmakirti), cùng nhiều bộ luận giải khác như Nhập Trung Quán Luận [của ngài Long thọ]. Ngài cũng đồng thời thọ nhận truyền thừa bộ Luật tạng hiển tông. Trong thời gian lưu lại Sakya, ngài thọ nhận luận giải về chính văn mật pháp Hevajra từ ngài Dorje Rinchen. Vị Thầy này có dạy cho ngài phương pháp chữa chứng bệnh đau lưng. Đến mùa xuân năm sau, ngài cùng Thầy Rendawa đi đến miền bắc Tây tạng, ở lại tu viện Ngamring Choday cho đến hết mùa hạ.

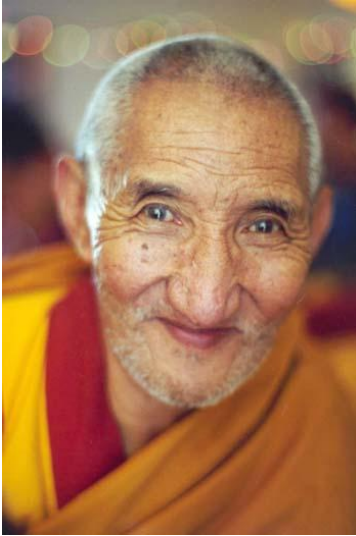
*Trích Cuộc Đời và Giáo Pháp của Lama Tông Khách Ba, giáo sư R. Thurman xuất bản.*





# Tiểu sử Đại Sư Ribur Rinpoche

(1923 - 2006)



Đại sư Ribur Rinpoche sinh tại vùng Kham xứ Tây tạng vào năm 1923, được đức Đạt lai Lama đời thứ 13 xác nhận là hóa thân của sư trưởng trụ trì Tu Viện Ribur. Sư vào tu học ở Viện Sera, nhận nhiều giáo pháp từ các bậc Thầy như đại sư Pabongka Rinpoche, hoàn tất bằng Geshe năm 1948.

[...] Từ khi lưu vong qua Ấn độ vào năm 1985, đại sư Ribur ra công viết lại tiểu sử của nhiều đấng đại đạo sư, như đức Đạt lai Lama đời thứ 13, cùng một bộ sử về Tây tạng, trong đó có cả tiểu sử của chính mình. Hiện giờ sư sống ở Bắc Cali, thuyết pháp và hướng dẫn các khóa nhập thất, thuyết pháp ở nhiều nơi trên thế giới như Úc, Tân Tây Lan, Mỹ và các nước Âu Châu. Với tính tình vui vẻ ấm cúng, trí tuệ sâu thẳm cùng lời dạy luôn gần gũi với thực tế, ngài là đấng đạo sư vô vàn kính yêu của Phật tử nhiều nơi trên thế giới.

[Đại sư Ribur Rinpoche viên tịch tháng 01 năm 2006. Ngài còn ngồi trong tư thế kết già nhập định năm ngày sau khi dứt hơi thở, và để lại rất nhiều xá lợi.]

## Bảo Quản Kinh Sách Phật Giáo



Kinh sách Phật Pháp chứa đựng lời dạy của Phật; có năng lực chở che chúng sinh không rơi vào ác đạo, lại có khả năng khai mở con đường giác ngộ. Vì vậy chúng ta cần thận trọng giữ gìn kinh sách, không nên để dưới đất, hay đặt nơi người khác có thể dẫm đạp lên, bước ngang qua hay ngồi lên trên. Khi mang theo bên mình nên bao bọc cẩn thận; khi cất giữ nên để nơi cao ráo sạch sẽ, không để chung với các loại đồ dùng thể tục khác. Tránh không đặt vật dụng thể tục lên trên kinh sách, không thấm nước miếng lật sách, vì làm như vậy là tự tạo ác nghiệp. Bao giờ cần tiêu hủy tài liệu có nội dung Phật pháp, nên đốt, không nên vất bỏ. Trước khi đốt, nên đọc một câu nguyện, hay tụng chú, ví dụ như chú OM AH HUM, quán tưởng chữ viết trong trang giấy hòa nhập vào chữ AH, và chữ AH tan vào trong thân mình, mang trí tuệ của Phật hòa vào dòng tâm thức của mình. Sau đó vừa đốt vừa tụng OM AH HUM.

Lama Zopa Rinpoche khuyên rằng đối với hình ảnh của Phật, Bồ tát, các đấng Hộ Phật Mạn đà la, cũng như các bảo vật tượng trưng cho thân miệng ý của Phật, không nên đốt mà nên trân trọng cất giữ vào trong bảo tháp hay trong bông cây, hoặc để nơi ráo cao thanh tịnh. Cũng có thể đặt vào trong lồng chim bằng gỗ, rồi niêm kín lại. Như vậy biểu tượng của thân miệng ý của Phật sẽ không đến nỗi phải rơi vãi dưới đất.

*Trích Nghi Thức Tụng Niệm FPMT*  
Hội Bảo Tồn Truyền Thống Phật Giáo Đại Thừa



*Xin bỏ đề tâm vô vàn trân quý  
nơi nào chưa có, nguyện sẽ nảy sinh  
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển  
vĩnh viễn tăng trưởng không bao giờ ngừng.*



FREE BOOK – NOT FOR SALE  
SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN



**hongnhu-archives**  
[www.hongnhu.org](http://www.hongnhu.org)